

# تعارض‌های درون ما

نظریه‌ی سازنده روان‌رنجوری

کارن هورنای

ترجمه‌ی مریم وتر



نعلی

سرشناسه	: هورنی، کارن، Horney, Karen ۱۸۸۵ - ۱۹۵۲ م.
عنوان و نام پدیدآور	: تعارض‌های درون ما: نظریه‌ی سازنده روان‌رنجوری / کارن هورنای ترجمه‌ی مریم وتر.
مشخصات نشر	: تهران: علم، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۵ ص.
شابک	: 978 - 964 - 224 - 210 - 8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Our inner conflicts; a constructive theory of neurosis
عنوان دیگر	: تضادهای درونی ما.
عنوان دیگر	: نظریه‌ی سازنده روان‌رنجوری.
موضوع	: نورزها - روانکاوی
شناسه افزوده	: وتر، مریم، مترجم
رده‌بندی کنگره	: RC5۳۰ / ۱۳۸۹ ت ۹۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۸۲۴۰۶

## نشر علم

### تعارض‌های درون ما

کارن هورنای

ترجمه‌ی مریم وتر

چاپ اول، ۱۳۸۹

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه

لیتوگرافی: باختر

چاپ: حیدری

خیابان انقلاب - بین خیابان فخررازی و دانشگاه شماره ۱۳۵۸ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۸ - ۲۱۰ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

## فهرست

پیشگفتار .....	۷
مقدمه .....	۱۱
<b>بخش یک - تعارض‌های روان‌رنجورانه (نوروتیک) و تلاش‌های فرد روان‌رنجور برای رهایی از آنها</b>	
فصل یکم - تعارض‌های روان‌رنجورانه و حزن و اندوه حاصل از آن .....	۲۵
فصل دوم - تعارض اساسی .....	۳۹
فصل سوم - مردم‌داری .....	۵۷
فصل چهارم - مردم‌ستیزی .....	۷۷
فصل پنجم - مردم‌گریزی .....	۹۱
فصل ششم - تصویر آرمانی .....	۱۱۹
فصل هفتم - برون‌سازی .....	۱۴۳

فصل هشتم - رویکردهای کمکی برای رسیدن به هماهنگی ساختگی ..... ۱۶۲

بخش دو - پیامدهای تعارض‌های حل‌نشده

فصل نهم - ترس‌ها ..... ۱۷۹

فصل دهم - تضعیف شخصیت ..... ۱۹۳

فصل یازدهم - ناامیدی ..... ۲۲۵

فصل دوازدهم - گرایش‌های دگرآزارانه ..... ۲۴۱

نتیجه‌گیری - حل تعارض‌های روان‌رنجورانه ..... ۲۷۵

واژه‌نامه (انگلیسی به فارسی) ..... ۳۰۹

واژه‌نامه (فارسی به انگلیسی) ..... ۳۱۹

نمایه موضوعی ..... ۳۳۰

## پیشگفتار

این کتاب که خود را نسبت به پیشبرد روانکاوی متعهد می‌بیند حاصل تجربیات من در کار روانکاوی بیمارانم و خودم است. با آن که نظریه‌ای که در این کتاب عرضه می‌شود طی چندین سال تکامل پیدا کرده است، اما عقایدم عاقبت وقتی که مسئولیت تدوین سلسله‌ای از سخنرانی‌ها را با همکاری و کمک مؤسسه روانکاوی امریکا به عهده گرفتم متبلور شد. اولین اینها با عنوان «مشکلات فن روانکاوی» (۱۹۴۳) درباره جنبه‌های فنی موضوع بود. دومین مجموعه که مسایلی را که در این جا آورده‌ایم در بر می‌گرفت در سال ۱۹۴۴ با عنوان «یکپارچه‌سازی شخصیت» منتشر شد. موضوعات برگزیده «یکپارچه‌سازی شخصیت در درمان روانکاوی»، «روانشناسی دوری‌گزینی»، و «معنای گرایش‌های دگرآزانه» - در فرهنگستان پزشکی و در مقابل اعضای انجمن پیشبرد روانکاوی ارائه شده‌اند. امیدوارم کتاب برای روانکاوانی که پیگیرانه به بهبود نظریه و شیوه‌های درمان روانکاوانه علاقه‌مندند مفید باشد. همچنین

امیدوارم که آنها نه تنها اندیشه‌هایی را که در این جا مطرح شده‌اند برای بیماران‌شان قابل فهم کنند بلکه آنها را در مورد خودشان نیز به کار برند. پیشرفت روانکاوی با اشتباهاتی که در مورد خودمان و مشکلات مان می‌کنیم صورت می‌پذیرد. در صورتی که در مقابل تغییر ایستا و بی‌میل باشیم، نظریه‌های مان محکوم به بی‌حاصلی و جزمیت‌اند.

با این وجود، متقاعد شده‌ام هر کتابی که خارج از حوزه صرف مسایل فنی یا نظریه روانکاوانه‌ی انتزاعی باشد باید برای همه‌ی کسانی هم که می‌خواهند خودشان را بشناسند و جدال برای رشدشان را رها نکرده‌اند مفید باشد. تعداد زیادی از ما که در این تمدن بغرنج زندگی می‌کنیم در تعارض‌هایی که در این جا توصیف می‌شوند گرفتاریم و نیازمند همه‌ی کمک‌هایی هستیم که می‌توانیم به دست بیاوریم. با آن‌که درمان رنجوری‌های جدی در دست اهل فن است، ولی باز معتقدم که ما خودمان با تلاش‌های خستگی‌ناپذیر می‌توانیم مسیر بلندی را در جهت حل تعارض‌های خودمان پیماییم. مراتب حق‌شناسی خود را نخست نسبت به بیمارانی که در کنار مشترک‌مان دید بهتری درباره روان‌رنجوری به من داده‌اند، ابراز می‌کنم. همچنین مدیون همکارانم هستم که با علاقه و هم‌فکری‌شان مرا تشویق می‌کردند. منظور من نه تنها همکاران قدیمی بلکه همچنین همکاران جوان‌ترم است که در مؤسسه ما تعلیم دیدند و بحث‌های انتقادی‌شان برانگیزاننده و ثمربخش بود.

می‌خواهم از سه نفر یاد کنم که خارج از حوزه روانکاوی فعالیت

می‌کنند و به روش‌های خاص خودشان مرا در پیشبرد کارم حمایت کردند. دکتر الویس جانسون که به من این فرصت را داد که عقاید مرا در «مدرسه جدید پژوهش‌های اجتماعی» هنگامی که فرویدیسم کلاسیک تنها مکتب شناخته شده روانکاوی، چه به لحاظ نظری و چه به لحاظ عملی بود، ارائه کنم. بیش از این به ویژه رهین منت کلارا مایر، رئیس مدرسه فلسفه و هنرهای لیبرال مدرسه جدید پژوهش‌های اجتماعی هستم که با علاقه شخصی همیشگی‌اش هر سال مرا به ارائه تمام یافته‌های جدید از کارهای روانکاوی‌ام برای دامن زدن به مباحثات ترغیب می‌کرد. و سپس نوبت می‌رسد به ناشرم، دبلیو، دبلیو نورتون که توصیه‌های مفیدش موجب بسیاری از تغییرات در کتاب‌هایم شده است. و در آخر، اما نه بی‌اهمیت‌ترین، قدردانی‌ام را نسبت به مینت کوهن ابراز می‌دارم که در مورد سازماندهی بهتر موضوعات و تنظیم بهتر اندیشه‌هایم کمک بزرگی به من کرده است.

## مقدمه

نقطه آغاز هر چه می‌خواهد باشد و راه هر چه قدر ناهموار، بایست اختلال در شخصیت را خاستگاه بیماری روانی بدانیم. این را می‌توانیم تقریباً در مورد هر یافته‌ی روان‌شناختی دیگر بگوییم: در واقع این یک باز یافته است. شاعران و فیلسوفان همه ادوار این را می‌دانستند که کسی که قربانی اختلالات روانی می‌شود هرگز آرام و متعادل نیست، اما این تعارض‌های درونی هستند که شخص را آشفته می‌سازند. در دوران جدید همه روان‌رنجوری‌ها، جدای از نشانگان بیماری‌شان، روان‌رنجوری شخصیتی‌اند. از این رو تلاش ما در نظریه و درمان باید به درک بهتر ساختار شخصیتی روان‌رنجور هدایت شود. در واقع کار بزرگ و ره‌گشاینده فروید بیش از پیش با این مفهوم تلافی پیدا کرده است - اگر چه رویکرد توارثی‌اش به او اجازه نمی‌دهد که این مفهوم را به روشنی به‌رورد. اما اشخاص دیگری که کار فروید را ادامه و توسعه دادند - به ویژه فرانتس الکساندر،



اتورنک، ویلهلم ریش، و هرالده شولتس - هنکه آن را روشن‌تر تعریف کرده‌اند. با این وجود، هیچ یک از آنها در مورد سرشت و پوشش واقعی این ساختار شخصیتی با هم توافق نداشتند.

نقطه آغاز کار من جای دیگری بود. فرضیه‌های فروید راجع به روان‌شناسی زنانه مرا واداشت که به نقش عناصر فرهنگی بیندیشم. تأثیر این فرضیه‌ها بر عقاید من درباره آنچه که مردانگی یا زنانگی را تشکیل می‌دهد روشن بود، و این هم برایم روشن شد که فروید به نتایج اشتباهی رسیده بود زیرا او عناصر فرهنگی را به حساب نیاورده بود. علاقه‌ام به این موضوع طی پانزده سال شکل گرفت. این علاقه تا حدودی به واسطه‌ی رابطه‌ام با اریک فروم بیشتر شد، کسی که از رهگذر شناخت عمیق‌اش از جامعه‌شناسی و روانکاوی مرا به اهمیت عوامل اجتماعی علاوه بر کاربرد محدودشان در روان‌شناسی زنانه واقف‌تر ساخت. و وقتی در ۱۹۳۲ به ایالات متحده آمدم برداشت‌هایم تأیید شدند. آنگاه دیدم که رفتارها و روان‌رنجوری‌های اشخاص در این کشور از جهات بسیار با آنچه من در کشورهای اروپایی دیده بودم متفاوت بود، و تنها تفاوت تمدن‌ها را می‌توان علت آن دانست. بالاخره، نتیجه‌گیری‌هایم را در کتاب شخصیت روان‌رنجور زمانه‌ی ما<sup>۹</sup> بیان داشتم. بحث اصلی در آن‌جا این بود که آنچه باعث روان‌رنجوری‌ها می‌شوند عوامل فرهنگی‌اند که به‌طور اخص دلالت بر آن دارند که روان‌رنجوری‌ها معلول اختلالات روابط انسانی‌اند.

سال‌ها پیش از آن‌که شخصیت روان رنجور را بنویسم خط پژوهشی دیگری را دنبال می‌کردم که منطقاً مبتنی بر فرضیه‌ی متقدم‌تری بود. این فرضیه بر محور این پرسش که نیروهای برانگیزاننده در روان رنجوری کدام‌اند می‌چرخید. فروید اولین کسی بود که خاطر نشان ساخت که اینها سائق‌های و سواسی‌اند. او ماهیت این سائق‌ها را که موجب ارضا و عدم تحمل ناکامی می‌شوند غریزی می‌پندارد. در نتیجه او معتقد بود که این‌ها فی‌نفسه محدود به روان رنجوری‌ها نیستند بلکه در همه افراد بشر عمل می‌کنند. ولی، چنانچه روان رنجوری‌ها پیامد روابط انسانی آشفته باشند، این فرضیه نمی‌تواند اعتبار داشته باشد. مفاهیمی که من از این لحاظ به آنها رسیدم به‌طور خلاصه اینها بودند. سائق‌های و سواسی خصوصاً روان رنجورانه‌اند؛ آنها زاده احساس انزوا، درماندگی، ترس و خصومت‌اند، و به رغم این احساسات راه‌های چیرگی بر روزگار را نشان می‌دهند. هدف این سائق‌ها عمدتاً ارضا نیست بلکه امنیت‌بخشی است؛ شخصیت و سواسی به خاطر اضطراب پشت آنها پنهان می‌شود. دوتا از این سائق‌ها - میل شدید به محبت و قدرت - که در درجه‌ی اول تسکین‌دهنده‌اند به تفصیل در شخصیت روان رنجور مورد بحث قرار گرفته‌اند.

با وجود آن‌که هر آنچه را اصول بنیادی آموزه‌های فروید می‌دانستم نگه داشتم، در آن موقع تشخیص دادم که جست‌وجویم برای درک بهتر مرا به راه‌هایی کشانده بود که در تضاد با آموزه‌های فروید بود. در صورتی‌که بسیاری از عواملی که فروید آنها را غریزی

می‌پنداشت ماهیت‌شان فرهنگی باشد، چنانچه خیلی از آنچه فروید غریزه و خواسته‌ی جنسی (لیبیدو) می‌پنداشت نیاز روان‌رنجورانه به محبت باشد که به واسطه‌ی اضطراب برانگیخته می‌شود و نتیجه‌اش این باشد که به شخص اطمینان دهد که خطری از جانب دیگران متوجه او نیست، پس نظریه‌ی غریزه و خواسته‌ی جنسی به هیچ عنوان قابل دفاع نیست. تجربه‌های کودکی مهم بودند، ولی جنبه‌های جدیدی از تأثیرشان بر زندگی ما آشکار می‌شد. تفاوت‌های نظری دیگری هم به ناگزیر به دنبال آن پدیدار شدند. از این رو لازم شد موضع خودم را در ارتباط با فروید مشخص کنم. نتیجه‌ی این پالایش، راه‌های جدید در روانکاوی بود.

در این فاصله پژوهش من درباره نیروهای برانگیزاننده در روان‌رنجوری ادامه داشت. در کتاب بعدی‌ام از گرایش‌های روان‌رنجورانه‌ای نام بردم که سائق‌های و سواسی موجب آنها هستند و به توصیف ده‌تا از آنها پرداختم. در آن موقع، همچنین به این نقطه نظر رسیده بودم که ساختار شخصیتی روان‌رنجور اهمیت اساسی دارد. در آن زمان این ساختار شخصیتی را به مثابه نوعی جهان دیدم که از تعداد زیادی ریزجهان تشکیل شده که در تعامل با یکدیگرند. در هسته‌ی مرکزی هر یک از این ریزجهان‌ها یک گرایش روان‌رنجورانه وجود داشت. این نظریه‌ی روان‌رنجوری کاربرد عملی داشت. چنانچه روانکاوی مشکلات زمان حال ما را عمدتاً به تجربیات گذشته‌مان مربوط نمی‌ساخت بلکه آنها را به فهم برهم کنش نیروها در شخصیت فعلی‌مان وابسته می‌کرد، آنگاه شناخت و تغییر

خودمان با اندک کمک یا حتی بدون هیچ کمکی شدنی بود. در مواجهه با نیاز گسترده به روان‌درمانی و کمبود کمک‌های در دسترس، به نظر می‌رسید خودکاوی نوید برطرف شدن یک نیاز اساسی باشد. چون بخش عمده کتاب به آنچه ممکن است روی دهد، محدودیت‌ها، و راه‌های تحلیل روانکاوانه‌ی خودمان می‌پردازد، من آن را خودکاوی نامیدم.

با این وجود، از ارائه‌گرایش‌های فردی کاملاً راضی نبودم. خود گرایش‌ها به دقت توصیف شدند؛ اما این احساس که در یک شمارش ساده آنها به صورت بسیار تک‌افتاده ظاهر می‌شوند مرتباً به مغزم خطور می‌کرد. می‌فهمیدم که نیاز روان‌رنجورانه به محبت، فروتنی و سواسی\*، و نیاز به رفیق یا شریک زندگی به یکدیگر وابسته‌اند. آنچه من نمی‌دیدم این بود که آنها با هم نمایانگر یک طرز برخورد اصلی نسبت به خود و دیگران، و یک نگاه خاص به زندگی بودند. این گرایش‌ها هسته‌ی مرکزی آن چیزی هستند که من اکنون آنها را با هم تحت عنوان «مردم‌داری» بیرون کشیده‌ام. همچنین متوجه شدم که میل شدید و سواسی به قدرت و تشخیص و جاه‌طلبی روان‌رنجورانه چیز مشترکی داشتند. آنها تقریباً عواملی را تشکیل می‌دهند که به چیزی که من آن را «مردم‌ستیزی» می‌نامم مربوط می‌شوند. اما نیاز به تأیید و سائق‌های کمال‌گرایانه با این‌که همگی مشخصات گرایش‌های روان‌رنجورانه را داشتند و بر روابط فرد روان‌رنجور با دیگران تأثیر می‌گذاشتند، به نظر می‌رسید در درجه‌ی

\* رفتار سواسی به سختی قابل کنترل و توقف است و غالباً نتیجه یا نشانه‌ی بیماری روانی است. م.

اول مربوط به روابط او با خودش هستند. همچنین نیاز به بهره‌جویی که به نظر می‌رسید کمتر از نیاز به محبت یا قدرت نقش اساسی در روان‌رنجوری‌ها داشته باشد کمتر از آن دو دیگر فراگیر است چنان‌که گویی موجودیت مستقل ندارد بلکه از یک کل بزرگ‌تر بیرون کشیده شده است.

از مدت‌ها پیش معلوم شده است که پرسشگری‌های من موجه بوده‌اند. در سال‌های بعد توجه من به نقش تعارض‌ها در روان‌رنجوری جلب شد. من در شخصیت روان‌رنجور گفته بودم که روان‌رنجوری برآیند گرایش‌های روان‌رنجورانه‌ی واگراست. در خودکاوی گفته بودم که گرایش‌های روان‌رنجورانه نه تنها یکدیگر را تقویت می‌کنند بلکه همچنین به ایجاد تعارض‌ها می‌انجامند. معهذا تعارض‌ها، مسئله‌ای جانبی به شمار می‌رفتند. فروید بیش از پیش از اهمیت تعارض‌های درونی آگاهی یافته بود؛ ولی، او آنها را جنگ میان نیروهای سرکوب شده و نیروهای سرکوب‌گر تلقی می‌کرد. تعارض‌هایی که من شروع به دیدن آنها کردم از نوع دیگری بودند. آنها بین مجموعه‌های متناقضی از گرایش‌های روان‌رنجورانه عمل می‌کردند، و اگر چه اصولاً به برخوردهای متناقض نسبت به دیگران مربوط می‌شدند، دیر یا زود برخوردهای متناقض، مجموعه‌ای از ارزش‌ها و خصوصیات ضد و نقیض نسبت به خود را موجب می‌گردیدند.

افزایش مشاهدات چشمان‌مرا به دیدن اهمیت چنین تعارض‌هایی گشود. آنچه در ابتدا به صورت قهری بر من ضربه وارد

کرد کوری بیماران نسبت به تناقض‌های آشکار درون خودشان بود. وقتی به این تعارض‌ها اشاره می‌کردم گیج می‌شدند و ظاهراً علاقه‌شان را از دست می‌دادند. پس از تکرار تجربه‌هایی از این دست متوجه شدم که این آشفتگی بیان تنفر عمیق به پرداختن به این تناقض‌ها بود. سرانجام، واکنش‌های دردناک در پاسخ به فهم ناگهانی تعارض به من نشان داد که با دینامیت کار می‌کنم. بیماران دلیل خوبی برای کنار کشیدن از این تعارض‌ها داشتند: آنها می‌ترسیدند که نیروی این تعارض‌ها چند پاره‌شان کند.

سپس شروع کردم به درک مقدار تعجب‌آور انرژی و هوشی که کم و بیش در تلاش‌های نومیدانه برای «حل» تعارض‌ها یا دقیق‌تر، حاشای وجودشان و ایجاد هماهنگی ساختگی صورت می‌گرفت. چهار کوشش عمده برای برقراری سازگاری میان تعارض‌ها را به ترتیبی که در این کتاب آورده شده مشاهده کردم. اولین تلاش، در سایه بردن بخشی از تعارض و عمده و اصلی کردن متضاد آن است. دومین ساز و کار «مردم‌گریزی» بود. کارکرد گوشه‌گیری روان‌رنجورانه اکنون از منظر جدیدی دیده می‌شد. گوشه‌گیری بخشی از تعارض اساسی بود - یعنی، یکی از برخورد‌های تعارض‌آمیز اصلی نسبت به دیگران؛ اما همچنین کوششی در راستای حل تعارض بود، زیرا حفظ فاصله‌ی عاطفی میان خود و دیگران سبب می‌شد که تعارض عمل نکند. تلاش سوم از نوع بسیار متفاوتی بود. به جای دوری‌گزینی از دیگران، فرد روان‌رنجور از خودش می‌گریخت. کل خود واقعی‌اش تا اندازه‌ای برای او غیرواقعی می‌شد و به جای آن تصویر آرمانی‌ای از

خودش ایجاد می‌کرد که در آن بخش‌های تعارض‌آمیز آن قدر تغییر شکل داده می‌شدند که دیگر اصلاً تعارض به نظر نمی‌رسیدند بلکه جنبه‌های مختلف یک شخصیت قوی بودند. این مفهوم به روشن شدن بسیاری از مسائل روان‌رنجوری که تا آن موقع دور از فهم ما و از این‌رو درمان بودند کمک کرد. همچنین دو تا از گرایش‌های روان‌رنجورانه را که پیش از این در مقابل یکپارچه‌سازی مقاومت کرده بودند در محیط مناسب‌شان قرار داد. نیاز به کمال در اینجا تلاشی بود برای انطباق با این تصویر آرمانی؛ میل شدید به تحسین را می‌توان نیاز بیمار به تأیید بیرونی ناظر بر این‌که او واقعاً تصویر آرمانی‌اش است پنداشت. و هر چه قدر این تصویر آرمانی از واقعیت فاصله می‌گرفت این نیاز دوم منطقاً سیری‌ناپذیرتر می‌شد. از میان همه‌ی تلاش‌هایی که برای از میان بردن تعارض صورت می‌گرفت تصویر آرمانی به دلیل تأثیر بر کل شخصیت احتمالاً مهم‌ترین است. اما آن هم به نوبه‌ی خود یک شکاف درونی ایجاد می‌کند، و از این‌رو تعارض‌ها را چهل تکه‌تر می‌کند. تلاش چهارم در جهت حل تعارض‌ها عمدتاً رهایی از این شکاف است، اگر چه همچنین کمک می‌کند تا دیگر تعارض‌ها به سرعت از میان بروند. از رهگذر آنچه من آن را برونی‌سازی می‌نامم فرآیندهای درونی به بیرون شخص منتقل می‌شود. چنانچه تصویر آرمانی قدم برداشتن فراتر از خود واقعی باشد، برونی‌سازی مبین جدایی باز هم عمیق‌تر است. برونی‌سازی به تعارض جدید می‌انجامد، یا به بیان دقیق‌تر بر تعارض اساسی که میان خود و دنیای بیرون است به شدت می‌افزاید.

من از این چهار تلاش اصلی برای حل تعارض‌ها تا حدودی به این دلیل تام برده‌ام که به نظر می‌رسد آنها در همه روان‌رنجوری‌ها - اگر چه با درجات مختلف - عمل می‌کنند و تا حدودی هم به این دلیل که آنها تغییرات صریح و روشنی در شخصیت به وجود می‌آورند. اما آنها به هیچ وجه تنها کارهایی نیستند که فرد روان‌رنجور به آنها متوسل می‌شود. تلاش‌هایی که کمتر عمومیت دارند عبارتند از راهکارهایی مانند حقانیت مستبدانه، که کارکرد اصلی‌اش تسکین همه تردیدهای درونی است، و خویشتن‌داری انعطاف‌ناپذیر که فرد آشفته را با قدرت اراده محض به دور از تعارض نگه می‌داد، و بدبینی که همه‌ی ارزش‌ها را تحقیر کرده و تعارض‌ها را با توجه به آرمان‌ها از میان می‌برد.

در این اثنا پیامدهای همه این تعارض‌های حل نشده به تدریج برایم روشن‌تر می‌شد. من ترس‌های چندگانه‌ای که به وجود می‌آمدند، اتلاف انرژی، تضعیف ناگزیر یکپارچگی اخلاقی، ناامیدی عمیق که ناشی از احساس رهانشدنی گرفتاری بود را می‌دیدم.

تنها پس از درک اهمیت ناامیدی روان‌رنجورانه بود که معنای گرایش‌های دگرآزارانه را توانستم بفهمم. در آن هنگام متوجه شدم که اینها نشانگر کوشش شخصی است که از خود همیشگی‌اش سرخورده است و می‌خواهد از طریق زندگی جانشینی، ناکامی‌اش را جبران کند. و همه رنج و اندوهی که بیشتر اوقات می‌توان در اقدامات دگرآزارانه مشاهده کرد از نیاز سیری‌ناپذیر شخص به پیروزی کینه‌توزانه سرچشمه می‌گیرد. آنگاه برای من روشن شد که نیاز به بهره‌جویی مخرب در واقع گرایش روان‌رنجورانه‌ی جداگانه‌ای نیست



بلکه صرفاً بیان ناقص آن کل فراگیرتر است که به خاطر نبود اصطلاح بهتر، ما آن را دگرآزاری (سادیسم) می‌نامیم.

بنابراین یک نظریه درباره روان‌رنجوری شکل گرفت که مرکز پویای آن تعارض اساسی میان «مردم‌داری»، «مردم‌ستیزی» و «مردم‌گریزی» است. شخص روان‌رنجور به خاطر ترسش از چند پاره شدن از یک سو و ضرورت عمل به منزله‌ی یک کل واحد از سوی دیگر دست به تلاش‌های نومیدانه‌ای برای حل تعارض‌ها می‌زند. درحالی‌که می‌تواند به این طریق به نوعی تعادل ساختگی دست یابد، دائماً تعارض‌های جدید ایجاد می‌شوند و دائماً به راه‌حل‌های بیشتر نیاز دارد تا آنها را از نظر بپوشاند. هر قدم در این کشمکش برای ایجاد انسداد و یکپارچگی، آدم روان‌رنجور را ناسازگارتر، درمانده‌تر، هراسان‌تر، بیگانه‌تر از خود و دیگران می‌سازد، با این نتیجه‌که مشکلاتی که مسبب تعارض‌ها هستند حادث‌تر می‌شوند و راه‌حل واقعی آنها هر چه کمتر و کمتر دست‌یافتنی می‌شود. او بالاخره نومید می‌شود و ممکن است بکوشد با اقدامات دگرآزارانه به نوعی تلافی کند که به نوبه‌ی خود بر درماندگی‌اش می‌افزاید و به پیدایش تعارض‌های جدید می‌انجامد.

بنابراین این تصویر حزن‌انگیز گسترش روان‌رنجوری و بساختار شخصیتی برآیند آن است. پس چرا با این وجود من نظریه‌ام را یک نظریه سازنده می‌نامم؟ یکم، برای آن‌که از این خوشبینی که ما می‌توانیم روان‌رنجوری‌ها را با روش‌های ساده احمقانه درمان کنیم رهاست. اما دل مشغول بدبینی غیرواقع‌بینانه نیز نیست. آن را سازنده

می‌نامم زیرا برای اولین بار به ما اجازه می‌دهد به ناامیدی روان‌رنجورانه پرداخته و آن را حل کنیم. آن را سازنده می‌نامم بیش از همه به این دلیل که به رغم شناخت‌اش از شدت سردرگمی‌های روان‌رنجورانه نه تنها تعارض‌های اصلی را تعدیل می‌کند بلکه همچنین حل واقعی‌شان را میسر می‌سازد و از این رو به ما این توانایی را می‌بخشد که در جهت یکپارچگی واقعی شخصیت کار کنیم. تعارض‌های روان‌رنجورانه را با تصمیم عقلانی نمی‌توان حل کرد. کوشش‌های شخص روان‌رنجور در جهت حل تعارض‌ها نه تنها بیهوده‌اند بلکه مضر هم هستند. ولیکن این تعارض‌ها را می‌شود با تغییر آن شرایطی در شخصیت که از آن ناشی شده‌اند از میان برد. هر بخشی از کار روان‌کاوی که به درستی انجام شده باشد این شرایط را تغییر می‌دهد به گونه‌ای که شخص کمتر احساس درماندگی کند، کمتر بهراسد، کمتر ناسازگاری کند و از خودش و دیگران کمتر بیگانه باشد. بدبینی فروید تا آن‌جا که به روان‌رنجوری‌ها و درمان‌شان مربوط می‌شود منبعث از عمق بی‌اعتقادی‌اش به نیک‌سرشتی انسان و تحول شخصی بود. فرضیه‌ی او مبتنی بر این نگرش بود که انسان محکوم است به این‌که رنج ببرد یا تباه کند. غرایزی که او را بر می‌انگیزند فقط قابل کنترل‌اند یا در خوش‌بینانه‌ترین حالت می‌توان آنها را پالود. عقیده من بر این است که انسان هم ظرفیت و هم تمایل به تحول توانایی‌های بالقوه‌اش و انسان متعالی شدن را دارد و اینها از دست می‌روند چنانچه رابطه‌اش با دیگران و از این رو با خودش آشفته باشد و آشفته بماند. به نظر من انسان می‌تواند تغییر کند و مادامی که زندگی

می‌کند به تغییر ادامه دهد. این اعتقاد با شناخت عمیق‌تر در من راسخ و راسخ‌تر شده است.

