

ترس و شخصیت فردی - اجتماعی . محمد راه رخشان*

۱۸۵
ترس یکی از پدیده‌هایی است که نقش بسیار تعیین کننده‌ای در تکامل انسان ابتدایی داشته است. همچنین در شکل‌گیری و توضیح شخصیت انسان و روابط اجتماعی وی ترس جزء یکی از فاکتورهای اساسی‌ای محسوب می‌شود که درست سنجیدن نقش آن در روانشناسی و روانکاوی و همچنین در جامعه‌شناسی بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

زندگی بسیاری از انسانها توأم با ترس است و این در حالی است که شاید اغلب آنها بر علت و حتی وجود ترسهای خویش ناآگاهند و عدم خشنودی خویش را از زندگی و رفتارهای ناشی از ترس خود را جزء شخصیت خود دانسته و می‌پندارند که شخصیت آنها اینچنین شکل گرفته و این شخصیت منحصر به فرد آنها و غیر قابل تغییر است. بدین معنی آنها اجازه بازشناسی خویش را از دست داده‌اند. ترس یکی از اجزاء پایه‌ای روان پریشی (نوروزها) است. بر اساس منشأ، شدت و نوع تظاهر بیرونی آن، فروید ترسها را بر سه قسم تقسیم کرده است: الف) ترسهای منطقی ب) ترسهای نابهنجار پ) ترسهای اخلاقی.

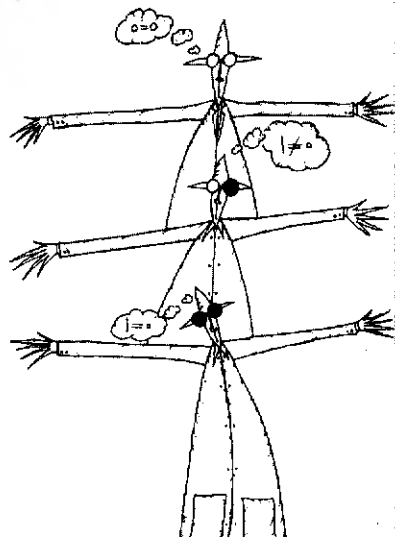
ترسهای منطقی عللی روشن و معین در محیط انسان دارند و شدت

و ضعف این گونه ترسها رابطه‌ای مستقیم با شیء و یا عامل ترس زای محیط انسان دارد. فروید در این باره می‌نویسد: «خطر منطقی، عبارت از خطری است که ما بر آن واقف هستیم، ترس منطقی ترسی است که ناشی از این خطر واقعی باشد». بنابراین ترس منطقی عبارت است از واهمه داشتن در برابر چیزی و این احساس همان قدر منطقی و منطبق بر واقعیات است که لازم و حیاتی نیز هست. بدون وجود این «احساس محافظ» زندگی انسان نمی‌تواند ادامه بیابد. ترس منطقی همان قدر برای حیات انسان لازم و ضروری است که احساس درد کردن. درد به ما اخطار می‌کند که در کارکرد ارگانیسم بدن ما خللی به وجود آمده است و از این روی هشدار می‌دهد که اگر به آن توجه شود، می‌توان آن را تحت مداوا قرار داد و به سلامت روانی دست یافت. همین‌طور ترس منطقی، هشدار می‌دهد که باعث می‌شود مادر محیط خطر را بیشتر مراقب خود باشیم.

برخلاف ترسهای منطقی علل و منشاء ترسهای نابهنجار برای فرد ناروشن و ناآگاهند. هم از این روی که انسان مبتلاء به ترسهای نابهنجار ابتدا باید در صدد برآید تا برای ترسهای خود علتی بترشد. بغرنجی این مسأله در اینجا است که در این حال خطر زیادی از این بابت متوجه انسان است. چرا که در این راه، یعنی در راه یافتن علل ترسهای نابهنجار، تمایل به منطقی جلوه دادن این ترسها توسط ابداء عوامل خارجی بی‌ربط و نسبت دادن احساس ترس خود به این عوامل، بسیار شایع است. یافته‌های کنونی روان‌کاوی به ما می‌آموزند که ترسهای نابهنجار، زاده به خطر افتادن محرکهای غریزی انسان هستند و به‌عنوان ندایی از ضمیر

طرح از حمید قاسم.

طبق نظریات فروید، ساختمان روانی انسان به سه بخش «خود»، «او» و «فراخود» تقسیم می‌گردد. «او» و یا «ضمیر» اولین لایه ساختمان روانی انسان را در بر می‌گیرد و خصلتی کاملاً بیولوژیکی دارد. «او» در بردارنده تمامی محرکهای غریزی فرد است که از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته و محتوای آن غیر قابل تغییر است. از آن جمله می‌توان غرایض جنسی و فعالیتهای ارگانیسم بدن را نام برد که ادامه حیات فرد را موجب می‌گردند.



ناخودآگاه انسان («او» یا «ضمیر») سر بر می آورند. بدین معنی که یکی از غرایض انسان که نیاز به ارضاء شدن دارد مورد سرکوب واقع شده و اثر این سرکوبی بر «ضمیر» انسان علت این گونه ترسهای نابهنجار را شکل می دهد.

نوع سوم ترس، یعنی ترسهای اخلاقی و یا وجدانی، منشایی کاملاً اجتماعی دارد. به اعتقاد فروید این گونه ترس ها زاده تسلط سرکوب گرانه «فراخود» بر اجزاء دیگر ساختمان روانی انسان است. بدین معنی که ساختارهای اخلاقی و عرف و عادات اجتماعی، که در ساختمان روانی فرد، خود را به عنوان «فراخود» یا «من برتر» متجلی می سازند، به عنوان نیروی مسلط و سرکوبگر غرایض فرد نمایان می شوند. هرچه دامنه محدودیتهایی که یک جامعه بر اساس ساختارهای اخلاقی و عرف و عادات اجتماعی بر فرد تحمیل می کند وسیع تر باشد و هرچه این محدودیتها در تعارض بیشتری با غرایض جسمی و ذهنی انسان قرار بگیرند به مراتب دامنه شیوع ترسهای اخلاقی در بین انسانهای آن اجتماع وسیع تر است. ذکر این نکته نیز با اهمیت است که شکل، محتوا و دامنه ترسهای اخلاقی و یا ترسهای وجدانی در یک جامعه معین نیز همواره در حال تغییر و دگرگونی است. بر اساس نظریه های پیرامون ترس در روانکاوی («نظریه های اختطارگر») می بینیم که محتوای ترسها از طرفی از این جامعه تا آن جامعه تفاوتهایی را نشان می دهد. ولی در اساس محتوای ترسها تفاوتهای چشمگیری را نمی بینیم. برای مثال ترسهای غالب در زمان فروید عبارت بودند از ترس از بلندی، ترس از مسافرت، ترس از عقیم شدن و غیره. این اشکال ترس را در این دوره نیز می توانیم مشاهده کنیم. اگرچه اینها دیگر امروزه اشکال غالب ترس را نمی سازند. یا از طرف دیگر می بینم که «ترس از عفونت» (میکرو فوبیا) که در زمان فروید یکی از اشکال شایع ترس را به خود اختصاص می داد به مرور و به کمک داروهای ضد عفونت (آنتی بیوتیک ها) همه گیر بودن خود را از دست داده است و به جای آن امروز شاهد ترس از ایدز (به خصوص در جوامع غربی) هستیم. ترس از ایدز همان علائم بیمارگونه ای را دارد که ترس از عفونت در زمان فروید داشته است. به این دلیل سؤال عمده و مهمی که در ورای اشکال متعدد ترس مطرح می شود عبارت از این است که تأثیرات و بازتاب های روانی ترس بر ساختمان روانی انسان چگونه است؟ برای مثال می توان دید که «ترس ایدز» به عنوان بیماری ای که بر اثر رابطه جنسی با فرد مبتلا به ایدز انتقال می یابد، تأثیر مؤجّز و شدیدی بر «فراخود» و یا «من برتر» دارد و آنچه را که به لحاظ ذهنی ترغیب می کند عبارت است از تابو شدن رابطه جنسی و متعاقب آن گریختن از

برقراری رابطه جنسی.

این گونه اشکال ترس و اشکال دیگری مانند «ترس از جدایی»، «ترس از دست دادن رابطه عاطفی»، «ترس کوچکی در برابر جهان بزرگ» و جزء اینها که برای آنها منشأ واقعی در جهان تکنولوژیکی کنونی می توان یافت، بدون شک می توانند جزء ترسهای منطقی به حساب آورده شوند. ولی در عین حال مرزهای بین ترسهای منطقی، ترسهای نابهنجار و ترسهای اخلاقی را نمی توان به راحتی از یکدیگر تمیز داد و بنابراین لازم است که در اینجا به اشکال بیمارگونه ترسها (هراس ها = فوبیها) به راحتی بیشتر اشاره گردد.

هراس چیست؟

واژه هراس که در زبان یونانی به آن «فوبیا» می گویند به معنی ترس عمیق از اشیاء و یا از محیط هایی است که فی النفسه برای انسان خطری در بر ندارند، ولی در فرد مبتلا تولید ترس می کنند. برای مثال افرادی وجود دارند که از دیدن موش به وحشت می افتند، یا از سوار شدن در آسانسور احساس وحشت می کنند و یا از دیدن اشیاء بی خطر دیگر مانند یک آمپول ساده به وحشت می افتند. به هر حال خصلت مشترک انواع هراسها عبارت از این است که اشیاء و یا محیط هایی که موجب اضطراب در شخص می گردند فی النفسه بی آزارند و برای شخص هیچ خطری در بر ندارند.

برای نخستین بار واژه «فوبیا» توسط استنلی هال (۱۹۱۴) در روان شناسی بکار برده شد. وی بیش از ۱۳۲ نمونه از هراسها را رده بندی کرده و آنها را با مشتق های یونانی آن کلمات ارائه کرد: ایلورافوبی = ترس از گربه، آکروفوبی = ترس از بلندی، آنتروفوبی = ترس از گلهها، برونوفوبی = ترس از رعد و برق و باکتریفوبی = ترس از باکتریها...

بدون شک همه اشکال متعدد هراسها را می توان جزء ترسهای نابهنجار شمرد و خصلت مشترک آنها را در ارتباط با نقشی که در ساختمان روانی انسان به عهده دارند می توان این طور بیان کرد که هراسها همانند ترسهای اخلاقی «خود» را در نقششان برای میانجی شدن بین «او» و «فراخود» ضعیف کرده و فعالیت آنرا مختل می سازند.

تکامل تئوری فروید پیرامون اضطرابها

تئوری فروید پیرامون اضطرابها که وی در کتاب «مطالعات پیرامون هستیری» (۱۸۹۵) آنرا

به همراه برویر (Breuer) منتشر ساخت بیان می‌کند که تعارضاتی که ناشی از احساس ناپخته یک تجربه و یا یک فکر هستند و از این روی فرد آنها را پس می‌زند. چرا که با سائقه‌های «فراخود» فرد ناسازگارند، توسط وارونه‌سازی این واکنش‌ها خنثی شده و یا از شدت آنها کاسته می‌گردد و بدین سان اثر اولیه آنها از بین می‌رود. اما این توضیح قادر نیست که تمام ابعاد پدیده روانی اضطراب و ترس را توضیح دهد. دستاوردهای روانشناسی رشد، همگی گویای این مطلب هستند که ترس‌های طبیعی و لازم رشد فرد نیز وجود دارند که نمی‌توان تظاهر آنها را تأثیری را که در ساختمان روانی فرد ایجاد می‌کنند را با این تعریف که نیازهای فرد مجال ارضاء شدن را نیافته‌اند و توسط «خود» و به واسطه منعیات اجتماعی که خود را در کالبد روانی فرد به صورت «فراخود» ظاهر می‌سازند، پس زده می‌شوند، تماماً توضیح داد. مسأله تنها این نیست که احساسات ناپخته و یا تجارب ناآگاه فرد خاطر وی را آشفته می‌سازند و وی را به اتخاذ واکنش‌های خنثی‌کننده ملزم می‌دارند، بلکه مسأله عمیقاً به این برمی‌گردد که آیا شرایط کاملاً خاص و منحصر به دوره‌های متعدد رشد فرد در شکل‌دهی به شخصیت وی و هدایت رشد شخصیت فرد، و از این روی در ایجاد اختلالات روانی و از آن جمله شکل‌گیری اضطراب‌های فرد موثر نیستند؟ و آیا تغییرات شخصیت فرد مضطرب به این بستگی ندارد که آن فرد با اشکال ترس‌های طبیعی معینی که در زندگی هر فردی مشاهده می‌شود، چگونه کنار آمده است؟

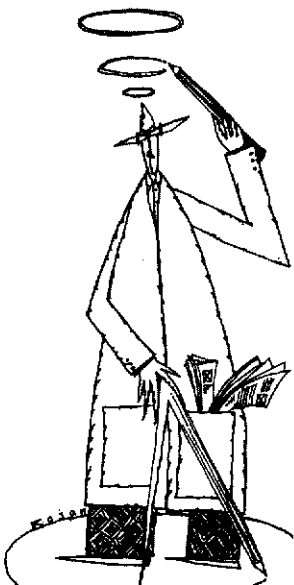
وقتی از ترس، هراس و یا اضطراب صحبت می‌کنیم منظورمان آن احساسی است که در ما برانگیخته می‌شود و ما از اینکه آن احساس را داریم، می‌توانیم دریابیم که در مخیله ما چیز و یا چیزهایی به ناربط با هم کنار آمده‌اند. اما در این باره که خود احساس چیست و چگونه به وجود آمده و یا بهتر گفته باشیم چه چیزی را در ما با تغییراتی که در ساختمان بیولوژیکی بدن بوجود می‌آورد طلب می‌کند، هنوز حرفی نزدیم. در پی این سؤال که احساس چیست صد سال است که روانشناسان به بحث پرداخته‌اند. نتیجه این مباحث نهایتاً آن شد که مادر طی سه دهه گذشته به تغییر متفاوتی از آنچه دست یافتیم که تصور می‌رفت می‌تواند احساس را تعریف کند. طبق این تعبیر جدید از احساس می‌دانیم که احساس عبارت است از یک موقعیت فعالیت بیش از حد، یعنی موقعیتی که در آن درجه هوشیاری فرد فزونی گرفته و آمادگی وی برای نشان دادن عکس‌العمل زیاد می‌شود. اما آنچه که این موقعیتها را (احساس‌های مختلف را) از یکدیگر متمایز می‌سازد عبارت است از «بار اطلاعاتی جانبی»

این موقعیتها که بایکدیگر متفاوتند و از این روی به هر احساسی رنگ خاص همان احساس را می‌بخشند. این بارهای اطلاعاتی جانبی می‌توانند توقعات فرد، موضع فرد نسبت به خودش و به محیط خود، و همچنین سائقهای درون بدنی وی (مانند شکم خالی، کمی قندخون) و از اینقرار باشند که به احساس به عنوان موقعیت فعالیت بیش از حد محتوای متفاوتی را می‌بخشند. فهم این نکته برای درک احساس ترس بسیار حائز اهمیت است. بنابراین سئوالی که می‌توان طرح کرد این است که بنابراین تعریف از احساس چگونه می‌توان ترس را تعریف نمود؟

طبق این تعریف ترس عبارت خواهد بود از موقعیت فعالیت بیش از حد در صورتی که بارهای اطلاعاتی جانبی این موقعیت را همراهی نکنند. بنابراین می‌بینیم که ترس احساسی در عین حال پیچیده باقی می‌ماند که ناشی از موقعیت فعالیت بیش از حد است و از آنروی که بارهای اطلاعاتی جانبی آن را همراهی نمی‌کنند به مثابه خطر و اضطراب در می‌آید. این تغییر از احساس و تعریف جدیدی که از ترس کردیم از زاویه تشخیص و مداوای هراسها بسیار با اهمیت است. چرا که برای از بین بردن ترس، برای مداوای ترس، می‌توانیم یکی از دو استراتژی را برگزینیم:

از طرفی قادر هستیم که توسط داروهای مسکن و همچنین تمرینات لختی عضلات از شدت ترس بکاهیم، یعنی روشی که از بسیار پیش از اینها رایج بوده است، و یا اینکه توسط روش

طرح از حمید قاسم



طبق نظریات فروید انسان اولین ترس بزرگ زندگی خود را به هنگام تولد تجربه می‌کند؛ ترسی که ناشی از جدایی نوزاد از بستر امن و آرامش بخش رحم مادر و ورودش به جهان ناشناخته زندگی در خارج از رحم ناشی می‌شود. تمام حواس چندگانه کودک به محض تولد در معرض تغییرات فوق العاده‌ای قرار می‌گیرند و کودک اولین قدم خود را برای مستقل شدن از ارگانسیم مادر و قرار گرفتن در شرایط زندگی خارج از رحم را با ناآگاهی مطلق بر دلایل احساس ترس خود برمی‌دارد.

درمانی «کنار آمدن شناختی» بار عاطفی ترس را در حالی که در همان شدت قرار دارد، در اختیار گرفته و آن را به جهت فعالیت های دیگر منحرف سازیم. طبیعی است که ما قادر نیستیم که این کار را در هر شرایطی انجام دهیم و بخصوص در شرایط استرس زای شدید این عمل ممکن نیست. برای مثال چتر بازی را که در جلوی درب باز هواپیما آماده پرش می شود، در آن لحظه معین نمی توانیم توسط این روش وادار سازیم که به استرس خود کنترل بیابد و انرژی آن را برای مثلاً اکروبات بازی کردن در هوا بکار گیرد. به هر حال این روش درمانی یعنی روش «کنار آمدن شناختی» روشی است که عرصه بسیار وسیعی را در جلوی ما می گشاید که نه تنها ما را قادر می سازد که برای کنترل ترسها، استرس ها بلکه برای کلیه احساساتی که بار عاطفی منفی دارند این روش را بکار بگیریم. ♦ ♦ ♦

۱۹۱





پروشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رسال جامع علوم انسانی

ش - ر - س