

مروری نظری بر مفهوم اضطراب و نقش آن در تنظیم هیجان از منظر روانکاوی از زمان فروید تا به امروز

A theoretical overview of the concept of anxiety and its role on emotion regulation from the perspective of psychoanalysis from Freud's time to the present

Elham Moosavian

Ph.D Student of clinical psychology, Shiraz University

elham_moosavian@yahoo.com

الهام موسویان

دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

Abstract

Infants would be able to regulate emotion and manage anxiety merely through their intimate relationship with attachment figures they are emotionally in harmony with. This capability is essential for social, emotional, cognitive, and neurobiological development of children, and moreover, their ability to cope with anxiety predicts their success in future relationships. Thus, a theoretical overview of the concept is essential for a deeper understanding of this structure. The present study examined the psychoanalysts' perception of anxiety since Freud, i.e., when neuroscience provided new insight into psychoanalytic case formulations.

Keywords: Anxiety; Psychoanalysis; Emotion regulation

چکیده

توانایی تنظیم هیجان و مدیریت اضطراب تنها به واسطه تجربه‌ی رابطه‌ی صمیمانه نوزاد با سوژه دلبستگی‌ای که به لحاظ هیجانی با او هماهنگ است در کودک محقق می‌گردد. این ظرفیت برای تحول اجتماعی، هیجانی، شناختی و عصب‌زیست‌شناختی کودک حائز اهمیت بوده و همچنین ظرفیت کودک برای مقابله با اضطراب میزان موفقیت وی در روابط آتی را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین مروری نظری بر این مفهوم به منظور شناخت عمیق‌تر این سازه حائز اهمیت است. در این مقاله برداشت روانکاوان از اضطراب، از زمان فروید تا کنون، یعنی زمانی که دنیای عصب‌شناسی بصیرت جدیدی در مورد فرمول‌بندی‌های روانکاوی فراهم آورده است، عنوان شده است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، روانکاوی، تنظیم هیجان

ویرایش نهایی: اسفند ۹۸

پذیرش: مهر ۹۸

دریافت: مرداد ۹۸

نوع مقاله: تحلیلی

مقدمه

اضطراب به عنوان «پاسخ به عاملی، در محیط یا در خود، که هنوز شناسایی نشده است» تعریف می‌شود که این پاسخ می‌تواند خودآگاه یا ناخودآگاه باشد (رایکرفت، ۱۹۶۸). این تعریف بلا تکلیفی^۱ (تردید یا عدم قطعیت) را از عوامل اصلی اضطراب می‌داند و به تعریف بیون^۲ (۱۹۶۳) از اضطراب، به عنوان «پیش‌آگاهی^۳ از هیجان»، نزدیک است؛ او تأکید می‌کند اضطراب با تجربه‌ی هیجانی‌ای در ارتباط است که احتمالاً در آینده‌ای نزدیک تجربه خواهد شد و بر ماهیت ناشناخته‌ی آن نیز تأکید دارد. به‌علاوه، قاطعانه تجربه اضطراب را به بدن فردی که آن را احساس می‌کند ربط می‌دهد، زیرا هیجان‌ها در درجه‌ی اول حالاتی بدنی هستند. همه‌ی ما می‌دانیم اضطراب چگونه احساسی است: دلهره، تپش قلب، احساسات ناخوشایند یا احساس ناراحتی^۴ (یا، آن‌طور که بیون دوست داشت تأکید کند، بیماری^۵) مبهم اما پایدار (ایمنیول^۶، ۲۰۰۰). به گفته‌ی رابرت هینشلوود^۷، نظریه‌های روانکاوی اضطراب در طول سال‌ها تکثیر شده‌اند و تا حد زیادی با مشکلات ناشی از شکل‌های مختلف تعارض در ارتباطند (هینشلوود، ۱۹۹۱). در این مقاله سعی شده است با مرور نظری بر مفهوم اضطراب به طور

1. uncertainty

2 Bion

3. premonition

4. Unease

5. Disease

6 Emanuel

7. Robert Hinshelwood

مروری نظری بر مفهوم اضطراب و نقش آن در تنظیم هیجان از منظر روانکاوی از زمان فروید تا به امروز
A theoretical overview of the concept of anxiety and its role on emotion regulation from the perspective of ...

خاص در نظریه فروید، ملانی کلاین و آلفرد بیون درک منسجم تری از این مفهوم نائل گردید، و متعاقب این فهم اهمیت کارکرد اضطراب در زندگی روزمره و متعاقباً در فرایند درمان مورد توجه واقع شود.

دیدگاه فروید

برداشت فروید^۱ از اضطراب در طول دوره‌ی کاری‌اش تغییر کرد که این تغییرات را می‌توان به سه مرحله تقسیم کرد. در مرحله‌ی اول، فروید معتقد بود اضطراب به طور مستقیم با ایده‌ها یا افکار در ارتباط نیست، بلکه نتیجه‌ی انباشتگی انرژی جنسی یا لیبیدوی^۲ حاصل از ریاضت یا برانگیختگی جنسی ارضاننده (برای مثال، مقاربت منقطع^۳) است. لیبیدویی که ابراز نشود «تفرین شده است»، و مانند ماده‌ای سمی، به اضطراب تبدیل می‌شود. تصور بر این بود که رابطه‌ی جنسی این موانع را از سر راه برداشته و اضطراب را آزاد می‌کند. افزایش تنش غریزی بدون هیچ‌گونه امکان تخلیه، تجربه‌ی ناخوشایندی است، درحالی‌که تخلیه تنش غریزی تجمع یافته به منظور بازیابی تعادل یا هم‌ایستایی می‌تواند لذت بخش باشد.

نظریه‌ی اضطراب بعدی فروید به سرکوب مربوط بود. در این مرحله از اندیشه‌های او تمایلات جنسی غیرقابل قبول، تکانه‌ها و امیال برخاسته از اید بدوی با هنجارهای اجتماعی «متمدنانه» که به شکل ایگو یا سوپرایگو در فرد درونی‌سازی شده بودند در تعارض قرار می‌گرفتند. ایگو، که بین تقاضاهای دو «ارباب» خود، یعنی اید و سوپرایگوی سطح بالاتر (یا وجدان)، گیر افتاده است، تصورات مربوط به امیال غریزی جنسی را سرکوب و آن‌ها را به ناخودآگاه تبعید می‌کند. انرژی متصل به تصور رها می‌شود و برای اهداف دیگر به کار می‌رود؛ فروید این پدیده را *واپلاش*^۴ نامید. اضطراب ایگو، که از تعارض بین غریزه‌ی جنسی و هنجارهای اجتماعی ناشی می‌شود، سرکوب را برمی‌انگیزد. تصور سرکوب‌شده هرازگاهی سعی می‌کند راه خود را به هشیاری باز کند («بازگشت [تصور] سرکوب‌شده») و این امر هم می‌تواند ظهور چیزی خطرناک را هشدار دهد و دوباره ایگو را دچار اضطراب کند (ایمنیول، ۲۰۰۰).

فروید در تفکرات بعدی خود درباره‌ی اضطراب دو نوع اصلی از اضطراب را از هم تفکیک کرد. اضطراب بدوی تر و اولیه‌تر به تجربه‌ی آسیب‌زای فروپاشی کامل مربوط است که به نابودی احتمالی منجر می‌شود و مقادیر زیادی از تنش غریزی را به همراه دارد. لاپلانچ و پونتالیس^۵ (۱۹۸۵) اضطراب خودکار^۶ یا اولیه را به این صورت تعریف می‌کنند:

واکنشی که سوژه هربار که خود را در موقعیتی آسیب‌زا می‌یابد (یعنی هربار که با هجوم هیجان‌هایی مواجه می‌شود، که صرف‌نظر از منشأ درونی یا بیرونی‌شان، نمی‌تواند آن‌ها را مهار کند) نشان می‌دهد.

بعدها، اضطراب هشداردهنده^۷، که ظهور بالقوه‌ی اضطراب خودکار (یعنی ترس از نابودی) را هشدار می‌دهد، این اضطراب به‌اصطلاح خودکار را حفظ می‌کند.

فروید در مطالعات بعدی خود توضیح داد که «اضطراب هشداردهنده، به صورت مستقیم تنش غریزی تعارضی نیست، بلکه هشدار در مورد تنش غریزی پیش‌بینی‌شده در ایگو است». بنابراین، از دید روانکاوی کلاسیک، اضطراب هشدار یا نشانه‌ای است که می‌گوید چیزی بسیار بد در شرف وقوع است، بنابراین، اگر می‌خواهی از نظر جسمی و روانی سالم بمانی، بهتر است سریعاً دست به کار شوی. شبیه به طوفان الکتریکی شدیدی است که در ذهن برپا شود (فروید، ۱۹۲۶).

فروید فکر می‌کرد این اضطراب با تجربه‌ی پرفشار تولد در ارتباط است. بنابراین کارکرد هشداردهی اضطراب بسیار مهم است و به لحاظ بیولوژیک تنظیم شده است تا ارگانسیم را از خطر یا تهدیدی که به تعادل او وارد می‌شود آگاه کند. اضطراب به صورت افزایشی در تنش جسمانی یا روانی احساس می‌شود و هشدارهایی که ارگانسیم از این طریق دریافت می‌کند به او اجازه می‌دهند در برابر خطر ادراک‌شده، که چارلز رایکرافت^۸ روان تحلیل‌گر آن را «شکل به درون معطوف‌شده‌ی گوش‌به‌زنگی» توصیف می‌کند، دست به اقدامی دفاعی بزند.

¹ Freud

² libidio

³ coitus interruptus

⁴ sublimation

⁵ Laplanche and Pontalis

⁶ Automatic anxiety

⁷ Signal anxiety

⁸ Charles Rycroft

ظاهراً هر دو شکل اضطراب هشداردهنده و خودکار از «درماندگی روانی نوزاد» سرچشمه می‌گیرند «که هم‌رده‌ی درماندگی زیستی آن است». اضطراب اولیه و خودکار بر نوع خودانگیخته‌ای از واکنش دلالت دارد که با ترس از فروپاشی کلی ناشی از درهم‌شکستن کامل در ارتباط است؛ برای قضاوت درباره‌ی منشأ محرک‌های پرفشار و ادراک آن‌ها جایی ندارد و بنابراین با نوع هشداردهنده‌ی اضطراب متفاوت است. کارکرد اضطراب هشداردهنده این است که «با توانمندسازی ایگو برای انجام اقدامات احتیاطی دفاعی مطمئن شود که اضطراب اولیه [خودکار] هرگز تجربه نخواهد شد» بنابراین از موقعیتی حرف می‌زنیم که به ما می‌آموزد نشانه‌های اخطار یا هشداردهنده‌هایی را که از تجارب آسیب‌زا یا ناخوشایند گذشته آموخته‌ایم تشخیص دهیم تا در آینده از آن‌ها اجتناب کنیم. بنابراین اضطراب در حفاظت از ارگانسیم در برابر خطرهای جسمی یا روانی نقش مهمی دارد. وضعیت «دیگر هرگز» که وقتی آسیب می‌بینیم، آزرده می‌شویم یا تحت فشار قرار می‌گیریم پیش می‌آید برای همه‌ی ما آشنا است. ترس از فروپاشی ایگو، یا متلاشی شدن یا دیگر نبودن، اولین اضطراب همه‌ی ماست (ایمنیول، ۲۰۰۰).

تصور بر این بود که این اضطراب با ضربه‌ی تولد^۱ در ارتباط است، اما بعدها متفکران روان تحلیل‌گری نظیر ملانی کلاین (۱۹۴۸) و خود فروید در آثار بعدی‌اش آن را به ترس از غریزه‌ی مرگ و پرخاشگری ارتباط دادند. روانکاوان دیگر مثل ایستر بیک^۲ و بیون آن را با شکست در تحمل مرتبط می‌دانستند.

باید خاطر نشان کرد که تصور فروید از اضطراب از این واقعیت زندگی ناشی می‌شود که نوزاد انسان، در مقایسه با دیگر گونه‌ها، موجودی درمانده است و بقای طولانی‌تر او به طور کامل به کارکردهای فرزندپروری وابسته است تا حالات تنش درونی ناشی از گرسنگی، تشنگی، خطر، سرما و غیره را کاهش دهند. این تجربه‌ی درماندگی پیش‌نمونه‌ی همه‌ی موقعیت‌های آسیب‌زاست. آسیب روانی زمانی ایجاد می‌شود که ارگانسیم قادر به تنظیم حالت خود نباشد و در نتیجه تحت فشار قرار گیرد. فروید متوجه شد که در همه‌ی موقعیت‌های آسیب‌زا: وجه مشترک خطرهای درونی فقدان یا جدایی‌یست که به افزایش پیش‌رونده‌ی تنش منجر می‌شود تا جایی که سوژه توانایی غلبه بر برآشفستگی‌ها را از دست می‌دهد و زیر بار آن‌ها خرد می‌شود: این مشخصه‌ی حالتی است که به احساس درماندگی می‌انجامد ... درماندگی کامل نوزاد در طول دوره‌ی نسبتاً طولانی به این معناست که خطرهای دنیای بیرونی اهمیت بیشتری برای آن دارند، بنابراین ارزش ابراه‌های که بتواند در برابر این خطرها از او محافظت کند و جایگزین زندگی داخل رحمی‌اش شود به شدت بالا می‌رود. بنابراین، این عامل زیستی نخستین موقعیت‌های خطر را به وجود می‌آورد و به نیاز به دوست داشته شدن منجر می‌شود که در ادامه‌ی زندگی کودک همراه او باقی می‌ماند.

فروید فقدان ابراه‌ی عشق^۳ را یکی از اصلی‌ترین اضطراب‌ها می‌دانست. تأکید او بر نقش عمده‌ی اضطراب اختگی^۴ یا ترس از دست دادن یکپارچگی بدنی (به‌ویژه آلت تناسلی پسری) نیز شکلی از اضطراب جدایی یا فقدان است. از دست دادن آلت تناسلی نه تنها نشانه‌ی از دست دادن منبع لذت است، بلکه برای کودک ارزش خودشیفته وار نیز دارد. به‌علاوه، در خیال‌پردازی او، به صورت نمادین، در زندگی جنسی آینده، ایزاری برای برقراری دوباره‌ی اتحاد اولیه‌ی ازدست‌رفته با سوژه مادر به دست می‌دهد (فروید، ۱۹۲۶)

تنظیم هیجان^۵ از طریق رابطه با سوژه والدینی یا دل بستگی در تحول انسان نقش بسزایی دارد. در واقع، نشان داده شده است که کودکی که همواره در معرض آسیب‌های روانی قرار دارد و نمی‌تواند با تنظیم هیجان تنش‌گریزی خود را کاهش دهد، در برابر خطر بیش‌برانگیخته و گوش‌به‌زنگ می‌ماند و در نتیجه ساختارهای عصب‌شناختی ضروری و لازم برای تحول نمی‌توانند تحول یابند. بنابراین اضطراب برای خطرهای واقعی یا خیالی کارکرد هشداردهی مهمی دارد و سعی می‌کند جلوی خرد شدن ارگانسیم زیر بار هیجان را بگیرد. بنابراین اگر اضطراب را «پیش‌آگاهی از هیجان» بدانیم یعنی این امکان وجود دارد که هیجانی که ممکن است تجربه شود طاق‌ت فرسا و آسیب‌زا باشد. اگر بتوانیم هیجان را شناسایی کنیم، می‌توانیم به نحوی آن را به خاطر، نام یا پاسخ دفاعی پیش‌بینی‌شده‌ای بچسبانیم یا متصل کنیم و این کار به خودی خود می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. اگر از ماهیت چیزی آگاه باشید، حداقل می‌توانید به آن فکر کنید و برای مقابله با آن راه‌کاری بیندیشید. پیش‌بینی‌پذیری پدیده‌یست که اضطراب را کاهش می‌دهد، زیرا بر کاهش بی‌ثباتی و درماندگی‌ای دلالت دارد که، همان‌طور که مشاهده کرده‌ایم، عوامل اصلی ایجاد اضطراب هستند (ایمنیول، ۲۰۰۰).

1. The trauma of birth

2. Easter Bick

3. Loved object

4. Castration anxiety

5. Emotional regulation

اینکه کودکان دوست دارند قصه‌هایی را که قبلاً برای‌شان ترسناک بوده‌اند بارها و بارها بشنوند نمونه‌ی بارزی از این پدیده است. کودکی که برای اولین بار کارتون سه بچه خوک^۱ والت دیزنی را می‌دید از گرگ بزرگ بد^۲، که می‌توانست «یک لقمه‌ی چرب‌تان کند» ترسیده بود. این کودک دچار ترس از گرگ‌ها شد. در واقع، از نگاه کردن به عکس آن‌ها اجتناب می‌کرد و نمی‌خواست بسیاری از قصه‌هایی مثل شنل قرمزی را، که به گرگ‌ها ربط داشتند، بشنود. باوجوداین، می‌خواست باز هم کارتونی را که پیش از این از آن ترسیده بود تماشا کند. مضطربانه منتظر می‌شد تا گرگ نمایان شود و بعد دیوانه‌وار و با صدای بلند می‌خندید، انگار که هیچ ترسی از آن ندارد. ظاهراً خودش را مجبور می‌کرد با ترسش مواجه شود و بر آن غلبه کند. یکی از بازی‌هایش این بود که گرگ او را دنبال کند، بگیرد و بخورد و بعد موقعیت برعکس می‌شد و او گرگ را دنبال می‌کرد و می‌خورد. درحالی‌که می‌توان گفت این کودک دچار فوبی گرگ شده و قصد داشته از مواجهه با آن اجتناب کند، بارها کارتون را تماشا می‌کرد تا خود را متقاعد کند که درمانده نیست و می‌تواند پیروزمندانه حضور گرگ را پیش‌بینی کند. خود فوبی راهی برای چسباندن اضطرابی فراگیرتر به موقعیتی خاص است که تا حدی قابل کنترل خواهد بود. این کار هم اضطراب ناشی از درماندگی را کاهش می‌دهد. بسیاری از فوبی‌ها چنین کاربردی دارند و نمادی از اضطرابی عمیق‌تر هستند و، خوش‌بختانه، بیشترشان زیاد ناتوان‌کننده نیستند. چسباندن اضطراب در خودآسیبی عمدی، که افراد بدن خود را بریده یا به درد می‌آورند، نیز دیده می‌شود. این کار، اگرچه ممکن است با علل و معانی بسیاری انجام شود، اغلب تلاشی برای متمرکز کردن یا فرار دادن درد یا اضطرابی نامشخص و کنترل‌نشده در محلی خاص از بدن است که فرد بر آن کنترل دارد. دختر نوجوان شانزده‌ساله‌ای توضیح داد با دیدن خونی که از محل بریدگی‌ای که روی بازویش ایجاد کرده بود بیرون زده بود نه تنها به گونه‌ای خشونت‌آمیز از تنش رها شده بود بلکه توانسته بود منبع درد را ببیند و کنترل کند. این کار اضطرابش را کم کرده بود، اگرچه با عارضه‌ی جانبی احساس گناه همراه بود، که نوع دیگری از درد روانی است (ایمنیول، ۲۰۰۰).

دیدگاه ملانی کلاین

مطالعات ملانی کلاین اساساً تصور غالب درباره‌ی اضطراب را تغییر دادند؛ او توجه را از موقعیت اضطراب فراگیر، که نظر فروید بود، به یکی از محتواهای خیالی‌پردازی درونی اضطراب معطوف کرد، تا به آن معنا دهد. کلاین اضطراب و دفاع‌ها را در دو دسته‌ی کاملاً متمایز، یعنی وضعیت پارانوئید-اسکیزوئید^۳ و وضعیت افسردگی‌زا^۴، قرار داد. او اضطراب را در مرکز مطالعات روان‌تحلیل‌گری قرار داد: «از ابتدای فعالیت روانکاوانه‌ام، بر اضطراب و علت آن تمرکز کرده‌ام». به‌علاوه، اضطراب انگیزه‌ی اصلی تحول در نظر گرفته می‌شد، اگرچه اضطراب بیش‌ازحد می‌تواند اثر معکوس داشته باشد و اگر طاقت‌فرسا و غیرقابل‌مه‌ار باشد جلوی تحول را می‌گیرد (کلاین، ۱۹۴۸).

کلاین ادعا کرد نوزادان ذاتاً در طلب انواع دانش هستند و بدن مادر (آنچه در درون آن اتفاق می‌افتد، محتویات آن، ارتباطی که با ظاهر بیرونی‌اش دارد و تمایز آن با بدن خود نوزاد) اولین ابژه‌ی کنجکاوای کودک است. کلاین نیز، مانند فروید، فکر می‌کرد بین آنچه غرایز زندگی (یا عشق) و غریزه‌ی مرگ (یا نفرت) خوانده می‌شوند روابط متقابل و پیوسته‌ای وجود دارد، که به دوسوگرایی منجر می‌شود. تجارب لذت‌بخش با مادر به تکانه‌های دوست داشتن منجر می‌شوند، درحالی‌که تجارب ناکام‌کننده نفرت و خشم را در پی دارند. به راحتی می‌توان دید که کودک با چه سرعتی بین این دو حالت رفت‌وآمد می‌کند. کودکی که منتظر غذاست و با خشم جیغ می‌کشد گرفتار تجربه‌ی منفی پرتنش است. به محض اینکه بغل می‌شود و پستان را به دهان می‌گیرد، دنیا دگرگون می‌شود. کودک بلافاصله آرام می‌شود، انگار که با جادو تسکین یافته و تسلی داده شده باشد.

تنش غریزی ناخوشایندی که در درون کودک ایجاد شده است، به جای غیاب «پستانی خوب»، به صورت حضور «پستان بدی» که به او حمله می‌کند احساس می‌شود. شیر دادن تسکین‌بخش پستان بد را دور می‌کند و جای آن را به پستان خوب می‌دهد. به زبان عامیانه، افراد، مثلاً، از «راه ندادن سرما» صحبت می‌کنند، انگار، به جای ایده‌ی ترمودینامیکی صحیح فرار گرما یا نبود گرما، سرما را مزاحمی منفی می‌بینند (ایمنیول، ۲۰۰۰).

1. Three Little Pige

2. Big Bad Wolf

3. Paranoid-schizoid position

4. Depressive position

یکی دیگر از اصول مرکزی نظریه‌ی کلاین به سازه‌ای مربوط است که آن را *فانتزای ناهشیار*^۱ نامیده است. این امر، به بیان ساده، به این معناست که همه‌ی تکانه‌های بدنی و تجارب هیجانی بازنمایی روانی‌ای دارند که صورت خیال‌پردازی نمایان می‌شود و کودک با استفاده از آن برای خود تصویر منحصر به فردی از دنیا می‌سازد. کودک همواره سعی می‌کند تجاربش را درک کند و برای دنیا مدلی بسازد. (بازنمایی درونی‌ای که در سراسر زندگی همواره اصلاح و آزمون می‌شود). برای مثال، حالت تنش غریزی ناخوشایند ناشی از گرسنگی مانند این است که ایزه‌ی بدی است که از درون به کودک حمله می‌کند. بنابراین، نوزاد از همان ابتدا در درون خود دنیای درونی پویا، دائم‌التغییر و زنده‌ای دارد. ساکنین این دنیا را بازنمایی‌های خود در رابطه با دیگران مهم، ایزه‌های درونی نام‌دار یا بخش‌هایی از خود در رابطه با یکدیگر تشکیل می‌دهند. حالت این ایزه‌های درونی با توجه به آنچه به آن‌ها نسبت داده می‌شود و آنچه از افراد بیرونی، یعنی ایزه‌های بیرونی، به درون فرستاده می‌شود تغییر می‌کند. همان‌طور که بتی جوزف^۲ (۱۹۸۹) روان‌تحلیل‌گر می‌گوید:

این را می‌دانیم که شخصیت خود را با جذب (درون‌فکنی^۳) تجربه‌ای که از روابط اولیه‌ی خود با والدین و نگاره‌های نزدیک دوران نوزادی و کودکی مان داریم می‌سازیم و احساسی که به خود داریم بر دنیایی که در درون خود می‌سازیم، یعنی دنیای درونی مان، مبتنی است.

برداشت کودک از واقعیت بیرونی به این بازنمایی درونی‌سازی شده از دنیا و روابط درون آن بستگی دارد و کودک تنها با توجه به آن می‌تواند تجاربش را درک کند. پژوهش‌های مدرنی که بر نوزادان انجام می‌شوند بسیاری از مشاهده‌های کلاین را تأیید کرده و نشان داده‌اند دنیای درونی کودک بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که تصور می‌شد و معنایی که مغز به آن ضمیمه می‌کند میانجی همه‌ی برداشت‌هاست. «دنیای» جنین در درون بدن مادر است و از دید نوزاد همه‌چیز در آن جاست. کلاین گمان می‌کرد کودک به شدت درباره‌ی آن کنجکاو است. به علاوه معتقد بود کودک به صورت ناخودآگاه و ابتدایی از آمیزش و همچنین از وجود آلت جنسی پدر آگاه است. در خیال‌پردازی ناهشیار، بدن مادر تجسم «خزانه‌ی همه‌ی چیزهای مطلوبی که فقط از آن جا به دست می‌آیند» است. وقتی کودک ناکام یا خشمگین یا عصبانی است، در خیال‌پردازی‌های خود با هر آنچه در اختیار دارد به بدن مادر حمله می‌کند. ممکن است در خیال‌پردازی خود برای دریدن، بلعیدن، پاره کردن، ریزریز کردن، جویدن و ... پستان یا نوک پستان در ابتدا با آرواره‌ها و لثه‌ها و بعداً با دندان‌های قدرتمندش گاز بگیرد.

همه‌ی این‌ها نامأنوس و دوراز ذهن به نظر می‌رسند، اما هر کسی که از نزدیک بازی یا نقاشی‌های کودکان را تماشا کند، یا به رویاهای‌شان گوش دهد، مصداقی از این خیال‌پردازی‌ها را مشاهده خواهد کرد. فیلم‌های بسیاری (به‌ویژه فیلم‌های ترسناک) به این خیال‌پردازی‌ها اشاره دارند. در جنگ‌ها، اغلب این خیال‌پردازی‌ها جامه‌ی عمل می‌پوشند. کلاین معتقد بود از نظر آزاردهنده‌ترین و ترسناک‌ترین نگاره زمانی است که احساس می‌کند مادر و پدر به گونه‌ای خصمانه درهم‌آمیخته‌اند؛ او این نگاره را «ایزه‌ی درهم‌آمیخته‌ی بد»^۴ نامید. این اتفاق زمانی می‌افتد که کودک احساس می‌کند از اتاق خواب یا رابطه‌ی صمیمانه‌ی خصوصی والدین کنار گذاشته شده است. اگر مادر کنار کودک حضور نداشته باشد، ممکن است کودک فکر کند کنار پدر یا فرزندان دیگر است. این بخشی از موقعیت ادیبی شناخته شده است.

نوزاد، در خیال‌پردازی خود، در دنیای درونی‌اش، دوست دارد به هر دو والد، یا به مادری که به نوعی پدر را، مثل آلت تناسلی‌اش، در درون خود بازنمایی می‌کند، حمله کند؛ در نتیجه سوژه درهم‌آمیخته آسیب می‌بیند و در نظر کودک به ترسناک‌ترین و آزاردهنده‌ترین ایزه تبدیل می‌شود. این ایزه‌های درونی «بد» از درون و از همان روش‌هایی که در اصل در حمله‌هایش از آن‌ها استفاده کرده بود، از درون به کودک آسیب می‌زنند و یا در ایزه‌های بیرونی بد احساس می‌شوند. کودک زندگی خود را در خطر می‌بیند.

بسیاری از کودکان از گرفتن پستان به شدت می‌ترسند، پشت می‌زنند، جیغ می‌کشند یا، وقتی از تحمل جدایی خشمگین و ناکام می‌شوند، مادر را پس می‌زنند. کودک در ذهن خود به پستان غایب حمله می‌کند و بنابراین می‌ترسد پستانی که بازمی‌گردد با او رفتار خصمانه‌ای داشته باشد. بنابراین کودک از حمله‌های تلافی‌جویانه‌ی ایزه‌های درونی یا بیرونی، که در اصل از قانون قصاص (چشم در عوض چشم و دندان در عوض دندان) ناشی می‌شود می‌ترسد و مضطرب می‌شود و برای محافظت از خود و تعادلش از دفاع‌های قدرتمندی استفاده می‌کند. نابودی بدن مادر و بخش‌ها و محتویات آن در دنیای درونی نوزاد ادامه می‌یابد؛ در واقعیت بیرونی کودک نمی‌تواند آسیب

1. Unconscious phantasy

2. Betty Joseph

3. introjecting

4. Bad combined object

زیادی به مادر وارد کند و در نهایت ممکن است نوک پستانش را گاز بگیرد یا او را ناخن بکشد. بازگشت مهربانانه‌ی مادر برای کودک بسیار اطمینان‌بخش است و کودک متوجه می‌شود او نابود نشده است. این تأیید بقای مادر به کودک اطمینان می‌دهد که واقعیت درونی و بیرونی از هم متمایزند و او همه‌توان نیست (یعنی افکار و خیال‌پردازی‌هایش آن‌طور که فکر می‌کند جادویی و قدرتمند نیستند) (ایمنیول، ۲۰۰۰). اضطراب‌های مربوط به شرایط خطرناک بدن مادر و، به صورت گسترده‌تر، واقعیت بیرونی، در کندوکار آزادانه‌ی دنیای بیرون را مختل می‌کنند. این انواع اضطراب مبتنی بر ترس از تلافی و نابودی خود، که اضطراب‌های گزندوآسیب^۱ خوانده می‌شوند، با نوع دیگری از اضطراب که نگرانی اولیه‌ی آن ایمنی یا شرایط ابژه (مثلاً مادر و بدنش) است در تضادند. کلاین این اضطراب‌ها را، که با نگرانی و ترس از دست دادن ابژه‌ی خوب در پی حملات سادیستیک کودک به آن در ارتباطند، اضطراب‌های افسرده‌ساز^۲ نامید (کلاین، ۱۹۳۱).

روابط صمیمی سرشار از دوسوگرایی هستند، زیرا در چنین روابطی هم عشق و هم نفرت در مورد یک فرد احساس می‌شوند. وقتی کودک از این «حقیقت منتخب»، که مادر بد و خوب یک نفر است، آگاه می‌شود، نفرت و تکانه‌های مخربی که نسبت به مادر «بد» احساس می‌کند به مادر «خوبی» که کودک عاشق اوست نیز معطوف می‌شوند. کودک نگران آسیبی می‌شود که ممکن است به همان فردی که بیش از همه او را دوست دارد وارد کرده باشد. این شرایط کودک را به اضطراب بسیار دردناکی دچار می‌کند و باعث می‌شود آرزوی ترمیم آسیبی را در سر پیروراند که خود را مسئول آن می‌داند. در حقیقت، این اضطراب از اضطراب گزندوآسیب دردناک‌تر است، زیرا تمرکز اصلی آن احساس گناه، اندوه، «من چه کردم؟»، افسوس، پشیمانی و تنهایی است.

اگرچه اضطراب افسرده‌ساز به ترس از دست دادن عشق فرد مربوط است، اما کیفیت آن با آنچه فروید گفته است متفاوت است. ظاهراً تصور فروید بیشتر با ترس از دست دادن عشقی در ارتباط است که به از دست رفتن دسترس‌پذیری والدین برای کاهش حالات غریزی کودک منجر می‌شود. این تصور، در مقایسه با تصور کلاین از اضطراب افسرده‌ساز، خودمحورتر به نظر می‌رسد. از آن‌جا که نگرانی برای بهزیستی دیگری بر نگرانی برای خود برتری می‌یابد، که معرف آن نیز «توی بیچاره» است (در مقایسه با «من بیچاره» در اضطراب گزندوآسیب)، اساس عطفوت، هم‌دلی و آرزو برای جبران را نیز شکل می‌دهد. این اضطراب به تقبل مسئولیت احساسات خود و عواقب آن‌ها مربوط است. جوزف (۱۹۸۹) می‌نویسد:

البته، تحمل دوسوگرایی و احساس گناه ناشی از آن، با توضیحات مناسب، می‌تواند و باید اضطراب را کاهش دهد، زیرا آگاهی از عشق و نگرانی و تلاش برای انجام کاری در مورد آن خشم و انزجار را کاهش خواهد داد که این امر از اضطراب می‌کاهد.

بنابراین، ظرفیت تحمل اضطراب افسردگی‌زا موفقیت مهمی در مسیر تحول به سوی بلوغ به حساب می‌آید. تصور بر آن است که بسیاری از موفقیت‌ها و خلاقیت‌های دنیا با نیاز به تأثیرگذاری و جبران در ارتباطند و از تحمل نگرانی افسردگی‌زا حاصل می‌شوند و بنابراین نقش اضطراب را در برانگیختن تحول نشان می‌دهند. گذشته از این، کلاین می‌نویسد که اضطراب کودک درباره‌ی ابژه، به‌ویژه اضطراب گزندوآسیب، می‌تواند به جستجو برای ابژه‌های جدیدی منجر شود که آن‌قدر از گزندوآسیب مملو نباشند و از این طریق دامنه‌ی افراد و چیزهایی را که کودک در این دنیا با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند وسعت می‌بخشد. هنگامی که هر یک از دو شکل اضطراب بیش‌ازحد زیاد شود، می‌تواند ارتباط فرد را با دنیا بازداری یا محدود کند. به همین صورت، اگر فرد آسیب وارده را غیرقابل جبران و بنابراین نابخشودنی بداند، ممکن است احساس گناه، ناامیدی و درماندگی در حد قابل توجهی افزایش یابد (ایمنیول، ۲۰۰۰).

دیدگاه بیون

در نظریه‌ی ظرف^۳/مظروف^۴ بیون (۱۹۶۲)، تحول ظرفیت هرگونه تفکر یا کنجکاو، توجه یا یادگیری، به تجربه‌ی کودک از کنجکاو، توجه عاطفی یا فکر کردن دیگران به او بستگی دارد. روان کودک به اندازه‌ی تحول نیافته است که بتواند احساسات قوی را تحمل کند، بنابراین کاملاً به دسترس‌پذیری ابژه‌ای، که معمولاً در وهله‌ی اول مادر است، بستگی دارد تا کودک بتواند از طریق او خود را از شر این احساسات خلاص کند. بیون این ابژه را ظرف و مواد هیجانی خام، پردازش‌نشده و هضم‌نشده‌ای را که به ظرف فرافکنی می‌شوند مظروف می‌نامد.

1. Persecutory anxieties

2. Depressive anxieties

3 Emanuel

4. container

5. contained

گریه یا دیگر رفتارهای کودک آشفتگی یا احساسات دیگر را در مادر مهربان برمی‌انگیزد. بنابراین مادر باید سعی کند، با تأمل و تفکر درباره‌ی احساسی که کودک در او برانگیخته است و ارتباط دادن آن با تجربه‌ی خود و تجربه‌ای که از کودک دارد، احساس یا معنای گریه‌ی او را درک کند و بر این اساس پاسخ دهد. این فرآیند، که بیون آن را ریوری^۱ (فکر و خیالی که ناخودآگاه به ذهن می‌رسد) نامیده است، اغلب ناخودآگاه است. بنابراین کودک نه تنها به واسطه‌ی ارضای نیازهایش احساس راحتی بیشتری می‌کند، بلکه می‌تواند تجربه‌ی مادری را که او را در فضای ذهنی خود جا می‌دهد به درون بفرستد و احساس کند که فهمیده می‌شود. بیشتر شدن این قبیل تجربه‌ها موجب می‌شوند کودک ابژه‌ی فکرکننده‌ای را به ذهن خود وارد کند که بازنمایی تجربه‌ی ظرف/مظروف است. آن‌گاه می‌تواند برای فکر کردن درباره‌ی تجربه‌های خود از این ابژه‌ی فکرکننده، یا این ظرف، استفاده کند. بنابراین، ظرفیت خود را برای تفکر درباره‌ی تجارب عاطفی‌اش توسعه می‌دهد و در ذهن خود فضایی ایجاد می‌کند. بنابراین کودک برای بررسی احساسات خود و درک آنچه احساس می‌کند و معنای آن به ظرف نیاز دارد (بیون، ۱۹۶۲).

اگر مادر نتواند این فراقکنی‌های هیجان‌خام کودک را بپذیرد چه؟ اگر کسی نباشد که کارکرد تحمل (یعنی تحمل آنچه برای کودک تحمل‌ناپذیر است) را انجام دهد چه؟ تنها چاره‌ی کودک این است که بیشتر سعی کند احساس بد را، که به واسطه‌ی تجربه‌ی درست درک نشدن احساس و دریافت نکردن توجه بدتر می‌شود، بیرون بدهد. کودک ظرفی را که به او فکر کرده یا درکش کند، در «نام‌گذاری» اضطراب‌هایش او را یاری دهد و بر اساس پاسخ‌های مختلفی که به او می‌دهد حالات هیجانی‌اش را از هم متمایز کند درون‌سازی نمی‌کند، بلکه در عوض ظرفی را به درون می‌دهد که ارتباط را پس می‌زند.

در نتیجه کودک نمی‌تواند تجربه‌ی خود را بفهمد و درک کند. ظاهراً بی‌میلی ظرف برای دریافت ارتباطاتش را خصمانه تجربه می‌کند و دور باطلی برقرار می‌شود که به موجب آن تنها چاره‌ی کودک این است که سعی کند با نیروی بیشتری از شر تجارب بدش خلاص شود یا، بدتر از آن، به طور کلی تلاش برای فراقکنی اضطراب‌هایش را کنار بگذارد. کودک نمی‌تواند عواطفش را به شیوه‌ای تنظیم کند که رشد را افزایش دهد و در عوض با خصوصیات ظرف معیوب همانندسازی می‌کند (ایمنیول، ۲۰۰۰).

بیون (۱۹۶۲) توضیح می‌دهد که در هر موقعیت اضطرابی از سه طریق می‌توان با مشکل برخورد کرد. راه اول به تعدیل^۲ درد روانی مربوط است که «در درجه‌ی اول به وسیله‌ی تفکر انجام می‌شود و درک و اقداماتی را در پی دارد که به خوبی دنیای بیرونی را اصلاح کرده یا با آن سازگار می‌شوند، یا ویژگی‌های جدیدی را در ابژه‌های درونی درون‌سازی می‌کند که موجب آسایش یا تحکیم شخصیت می‌شوند». بیون می‌گوید برای درک موقعیت‌ها و انجام اقدام متناسب با آن‌ها باید واقعیت‌های موقعیت را در نظر بگیریم (ملتزر^۳ و هاریس^۴، ۱۹۷۶).

این روش با روش دوم مقابله با درد از طریق تلاش برای اصلاح^۵ موقعیت و تبدیل آن به موقعیت دل‌خواه متفاوت است. در این روش واقعیت‌ها، با استفاده از انواع مکانیسم‌های دفاعی (مثل آرمانی‌سازی^۶ یا بدنام‌سازی^۷)، تحریف می‌شوند.

روش سوم و افراطی‌تر مقابله با درد تلاش برای اجتناب^۸ از آن است، که از طریق تخریب ظرفیت آگاهی از واقعیت یا نادیده گرفتن کلیه‌ی واقعیت‌ها انجام می‌شود. به عقیده‌ی بیون، این امر به غفلت و جهل^۹ منجر می‌شود. بنابراین تعدیل از طریق تفکر، اصلاح از طریق دفاع یا اجتناب از طریق پاک‌سازی سه روش مختلف برای مقابله با اضطراب هستند.

یادگیری و رشد واقعی تجربه‌ی دردناکی است و اضطراب فراوانی به همراه دارد. یادگیری بدون قدری ناکامی امکان‌پذیر نیست (ناکامی از ندانستن چیزی، یا از سردرگم شدن و اضطراب در مورد بی‌سواد بودن). ظرفیت تحمل این احساسات ظرفیت یادگیری را تعیین می‌کند. این درد اساساً «بر عدم قطعیت^{۱۰}» یا توانایی تحمل عدم قطعیت، «بدون تلاش برای رسیدن به واقعیت و دلیل» است که کیتز^{۱۱} آن را

1. reverie

2. modulating

3. Meltzer

4. Harris

5. modify

6. Idealise-ing

7. Denigrate-ing

8. evade

9. Ignore-ance

10. Uncertainty cloud

11. Keats

قابلیت منفی تعریف کرده است (کیتز، ۱۹۷۰). این امر به توانایی تحمل عدم قطعیت موقعیت/ایده‌ی جدید اشاره دارد که بر ایده‌های قدیمی و شیوه‌های عملکرد تأثیر می‌گذارد و موجب تغییر می‌شود. کلیه‌ی «واقعیت‌های دنیای بیرونی تنها به واسطه‌ی ویژگی‌های ثانویه‌شان قابل درک هستند زیرا در بافت تجربه‌ای عاطفی بر حواس مان تأثیر می‌گذارند. توانایی تفکر درباره‌ی این واقعیت‌های تجربه‌ی عاطفی مستلزم تحمل احساساتی بودن، به‌ویژه [اضطراب] است» (ملترز و هاریس، ۱۹۷۶).

در فرمول‌بندی اولیه‌ی ملانی کلاین، اضطراب افسردگی‌زا به لحاظ تحولی از اضطراب گزندوآسیب پیش‌رفته‌تر بود. باوجوداین، بیون توانست نشان دهد که همه‌ی ما بین این دو مجموعه از اضطراب‌ها در نوسان هستیم. عموماً درد، به‌ویژه احساس گناه نهادینه در اضطراب افسرده‌ساز آن قدر زیاد است که قابل تحمل و مدیریت نیست و موجب می‌شود احساسات گزندوآسیب بیشتری بازگردند. احساس گناه بلوغ‌نیافته‌ای که به فردی که قادر به تحمل آن نیست وارد می‌شود، بیش‌ازحد آسیب‌زا به نظر می‌رسد. به همین صورت، احساسات گزندوآسیب می‌توانند احساسات افسردگی‌زا را در پی داشته باشند. رفتار بی‌تفاوت و خودمحور کودک به اضطراب افسرده‌ساز منجر شد، تجربه‌ای که با درک آسیبی که وارد کرده بود، بسیار دردناک بود. با کمک والدینش توانست آن را مدیریت کند و از این تجربه درس بگیرد. بیون موقعیتی را شرح می‌دهد که در آن نوزاد، که می‌ترسد در حال مرگ باشد (یعنی، همان‌طور که پیش از این گفته شد از اضطراب اولیه‌ی مربوط به فروپاشی رنج می‌برد) این اضطراب را به مادرش، یا همان ظرف، فرافکنی می‌کند.

مادرد نرمال می‌تواند [این اضطراب را] بپذیرد و از لحاظ درمانی پاسخ دهد (یعنی طوری برخورد کند که نوزاد احساس کند شخصیت ترسیده‌اش دارد به او برگردانده می‌شود، اما به شکلی که این‌بار قابل تحمل است)، ترس‌ها برای شخصیت نوزاد قابل مدیریت می‌شوند. باوجوداین، اگر مادر نتواند فرافکنی‌هایی را که به او می‌شود بپذیرد و کارکرد تحمل را برای نوزاد انجام دهد، نوزاد تجربه‌ی بی‌معنا شدن احساسش را به درون می‌فرستد و بنابراین، به قول بیون، «بیم بی‌نام» را دریافت می‌کند. این از خود ترس از مردن بدتر است، زیرا به نامی وابسته نیست و بنابراین به صورت بیمی نمایان می‌شود که حدود آن نامشخص است (بیون، ۱۹۶۲).

این سناریو در افرادی که به بیماری‌های جدی مبتلا هستند و به خود اجازه نمی‌دهند که بدانند احساسی که دارند ترس از مرگ است متداول است. در عوض، این افراد احساس بدتری از بیم بی‌نام را با خود به همراه دارند. در بسیاری از موارد، اطرافیان فرد بسیار بیمار آن قدر به خاطر فقدان بالقوه‌ی عزیز خود اضطراب دارند که نمی‌توانند به روشنی فکر کنند و به بیمار یاری دهند تا تجربه‌ی خود را نام‌گذاری و تحمل کند. افراد اغلب سعی می‌کنند، به جای اینکه به خود و بیمار کمک کنند با واقعیت‌های زندگی‌شان مواجه شوند، با حسن تعبیر یا دلگرمی‌دادن‌های اشتباه، از بیمار «محافظت کنند».

نام‌گذاری تجربه‌ی اضطراب آن را می‌چسباند. نام برای پیش‌گیری از پراکندگی پدیده‌ها استفاده می‌شود، زیرا وابستگی‌های متقابل عناصر تجربه را نشان می‌دهد. همان‌طور که بیون می‌گوید:

با پیدا کردن نام و به موجب آن چسباندن پدیده‌ها، اگر بخواهیم، می‌توانیم باقی زمان را به تعیین معنای آن اختصاص دهیم. نام اختراعی است که، پیش از آنکه بدانیم چیزی چیست، فکر کردن درباره‌ی آن چیز را ممکن می‌سازد (بیون، ۱۹۷۰).

زندگی در جهانی بی‌نام به شدت آزاردهنده است. به چیزی منجر می‌شود که به آن «اضطراب مبهم^۱» که حدود آن نامشخص است. اضطراب همه‌جا احساس می‌شود. شکست تحمل همه‌ی انواع اضطراب را برمی‌انگیزد. وقتی فرد نتواند اضطراب را تحمل کند و احساس کند در هیجان پردازش نشده و بی‌نامی غرق شده است که اغلب به صورت اختلال‌های جسمی تخلیه می‌شود، حملات هراس^۳ رخ می‌دهند. ترس و اضطراب ناشی از فکر حمله‌ی هراس برای برانگیختن چنین حمله‌ای کافیست. شکست سوژه دل‌بستگی در تحمل اضطراب نیز به این معناست که اضطراب، به جای اینکه «نام‌گذاری» و چسبیده شود، مانند موقعیت بیم بی‌نام، به صورتی شدت یافته به فرد بازمی‌گردد. آن‌گاه فرد باید با دو برابر اضطراب اولیه مقابله کند، زیرا اضطراب اولیه به صورت شدت یافته دوباره به او فرافکنی شده است و این‌بار اضطراب ناشی از نداشتن ظرف نیز با آن همراه است؛ بنابراین فرد احساس می‌کند که درک نمی‌شود.

نمونه‌ای از این را در هواپیمایی دیدم که با آشفته‌گی هوا مواجه شد. کودکی به مادرش نگاه کرد تا از چهره‌ی او بخواند که «درباره‌ی این موقعیت چه احساسی داشته باشم؟»؛ موقعیت به وضوح اضطراب‌آور بود، زیرا هواپیما می‌لرزید و تکان می‌خورد. رنگ‌پریدگی مادر بر

1. Nameless dread

2. Free floating anxiety

3. Panic attacks

تهدیدآمیز بودن موقعیت دلالت داشت. کودک بی‌درنگ آشفته شد، زیرا نه تنها باید بدون کمک با اضطراب خود مقابله می‌کرد، بلکه ظاهراً باید اضطراب شدید مادرش را نیز می‌پذیرفت که کاملاً او را از پا می‌انداخت.

بحث و نتیجه گیری

اگر به تعریفی که بیون از اضطراب به عنوان «پیش‌آگاهی از هیجان» ارایه می‌کند برگردیم و بپذیریم که هیجان‌ها در مرکز وجود انسانی ما قرار دارند، اضطراب و نحوه‌ی برخورد ما با آن نیز نقش بسیار مهمی خواهند یافت. یکی از دانشمندان علوم اعصاب، به نام داماسیو^۱، به طور قانع‌کننده‌ای عنوان می‌کند که هیجان به استدلال کمک می‌کند و شواهد عصب‌شناختی حاکی از آنند که «ظاهراً هیجانی که درست هدف‌گیری و مستقر شود سیستم حمایتی است که بدون آن ساختمان استدلال به‌درستی عمل نمی‌کند». این ادعا با نظر بیون، که فکر کردن را حاصل تحمل تجارب هیجانی می‌داند، هم‌خوان است (داماسیو، ۱۹۹۹). بنابراین، توانایی تنظیم حالات هیجانی نه تنها برای تحول اجتماعی، هیجانی، بلکه برای تحول شناختی و عصب‌زیست‌شناختی نیز حائز اهمیت است (شور^۲، ۱۹۹۹). این اتفاق تنها در صورتی می‌افتد که نوزاد تجربه‌ی رابطه‌ی صمیمانه با سوژه دلبستگی‌ای را که به لحاظ هیجانی با او هماهنگ است داشته باشد. اگر این امر به هر دلیلی دچار اختلال‌های مزمن شود، کودک هرگز نحوه‌ی تحمل حالات هیجانی خود را یاد نمی‌گیرد و نمی‌تواند با تنش ناشی از روابط صمیمی مقابله کند. بنابراین ظرفیت کودک برای مقابله با اضطراب میزان موفقیت او در مقابله با چالش‌های زندگی در آینده به ویژه در تعاملاتش را پیش‌بینی می‌کند.

منابع

- Bion, W. R. (1962). *A Theory of Thinking, in Second Thoughts. Selected Papers on Psycho-Analysis*. New York: Jason Aaronson.
- Bion, W. R. (1963). *Elements of Psychoanalysis*. London: Heinemann.
- Bion, W. R. (1962). *Learning from Experience*. London: Heinemann.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens. Body, Emotion and the Making of Consciousness*. London: Heinemann.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety, Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Hinshelwood, R. D. (1991). *A Dictionary of Kleinian Thought*. London: Free Association Books.
- Joseph, B. (1989). *Envy in everyday life, in Psychic Equilibrium and Psychic Change*. New Library of Psychoanalysis (chapter 13), Selected Papers of Betty Joseph, Bott Spillius, E. and Feldman, M. (eds). London: Tavistock/Routledge.
- Klein, M. (1931). *A contribution to the Theory of Intellectual Inhibition, Love, Guilt and Reparation and other works. Writings of Melanie Klein*. London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Klein, M (1975). *On the theory of anxiety and guilt, Envy and Gratitude and other works. Writings of Melanie Klein (1948)*. London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Laplanche, J; Pontalis, J. B. (1985). *The Language of Psychoanalysis*. London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Meltzer, D; Harris, M. (1994). *A Psychoanalytical model of the child-in-the-family-in-the-community (1976), in Sincerity and Other Works. Collected Papers of Donald Meltzer, Hahn, A. (ed.)*. London: Karnac Books.
- Quoted in Bion, W. R. (1970). *Letter to George and Thomas Keats, 21 December 1817, Attention and Interpretation*. London: Heinemann.
- Rycroft, C. (1968). *A critical dictionary of psychoanalysis*. Harmondsworth: Penguin.
- Schore, A. (1999). *Attachment and the Regulation of the Right Brain, in (eds) Steele, H. and Cassidy, J., Attachment and Human Development*. London: Routledge.

¹ Damasio

² Schore

مروری نظری بر مفهوم اضطراب و نقش آن در تنظیم هیجان از منظر روانکاوی از زمان فروید تا به امروز
A theoretical overview of the concept of anxiety and its role on emotion regulation from the perspective of ...

