

مروری نظری بر مفهوم تنهایی از منظر رویکردهای روان شناختی

A theoretical review of the concept of aloneness from the perspective of psychological approaches

Dr. Elham Moosavian

Ph.D of clinical psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

elham_moosavian@yahoo.com

دکتر الهام موسویان

دکترای روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

Abstract

From the point of view of a group of psychological theories, solitary behaviors may be inconsistent with mental health, so that in these theories aloneness is considered a difficult situation that must be prevented or remedied by children who play alone, it is as if they are unhealthy and break the norm and have mercy on those who engage in individual activities. But from other perspectives, aloneness can be beneficial to psychological functioning, so that the urgent need for privacy and positive experiences of solitude are considered common features of self-fulfilling prophecies. In this article, by reviewing the concept of aloneness and investigating the pros and cons of this capacity, we tried to discuss the origin of the formation of aloneness and its significant effects on mental maturity so that mental health professionals can become more familiar with this concept in order to improve this capacity in psychological structure.

Key Words: Capacity to be alone, Solitude theory, Aloneness

چکیده

از منظر گروهی از نظریه‌های روانشناختی، رفتارهای خلوت‌خواهانه ممکن است مغایر با سلامت روان باشند، به گونه‌ای که در این نظریه‌ها تنهایی وضعی مشقت‌بار پنداشته می‌شود که باید مانع از آن شد یا آنکه برطرفش کرد، با کودکانی که تنها بازی می‌کنند طوری برخورد می‌شود که گویی ناسالم و هنجارشکنند و به کسانی که به فعالیت‌های انفرادی می‌پردازند ترحم می‌شود. اما از نظرگاه‌های دیگری، تنهایی می‌تواند برای کارکردهای روانی نافع باشد، به گونه‌ای که نیاز مبرم به حریم شخصی و تجربیات مثبت خلوت‌گزینی از ویژگی‌های مشترک افراد خودشکوفای در نظر گرفته می‌شود. در این مقاله سعی شد با مرور نظری بر مفهوم تنهایی و بررسی دیدگاه‌های موافق و مخالف این ظرفیت، به خاستگاه شکل‌گیری ظرفیت تنهایی و تاثیرات قابل‌توجه آن بر بلوغ روانی پرداخته شود تا متخصصان حوزه سلامت‌روان با آشنایی بیشتر با این مفهوم بر بهبود این ظرفیت مهم در ساختار روانی اهتمام ورزند.

واژه‌های کلیدی: ظرفیت تنها بودن، نظریه‌های تنهایی، خلوت‌گزینی.

ویرایش نهایی: آذر ۹۹

پذیرش: اردیبهشت ۹۹

دریافت: اردیبهشت ۹۹

نوع مقاله: تحلیلی

مقدمه

بعضی اوقات وقتی تنها هستیم ،
نمی دانم چرا ،

اما فکر میکنم در آینده " تنها نخواهم ماند" .

در این شعر به نام امید سروده‌ی لنگستون هیوز^۱ (۲۰۰۵) ، ایده پیچیده‌ای از فقدان دردناک تعامل اجتماعی با این تصور که روال ارتباطی پیشین از نو آغاز خواهد شد و این درد تسکین خواهد یافت، عنوان شده است. اگرچه ابژه خوب و بن‌مایه‌ای امن مدتی خارج از دید است ولی دور از ذهن نیست و ممکن است در آینده بازگردد...

¹ Hope" by Längsten Hughes

A theoretical review of the concept of aloneness from the perspective of psychological approaches

بهرتر است ابتدا با بررسی تفاوت بین تنهایی و خلوت‌گزینی^۱ و احساس تنهایی و بی‌کسی^۲ تعریفی از این دو مفهوم ارائه کنیم. لارسن^۳ (۱۹۹۰) تفاوت‌های بین این لغات را اینگونه عنوان می‌کند: «تنهایی، وضعیتی عینی^۴ است با هدف تنها ماندن که با جدایی ارتباطی از دیگران مشخص می‌شود. در مقابل، حس بی‌کسی وضعیت ذهنی است، که ممکن است با تنها بودن رخ دهد یا ندهد». تحقیقات زیادی تعریف لارسن را تأیید می‌کنند و نشان می‌دهد که تنها بودن برای احساس بی‌کسی و تنهایی داشتن نه لازم است و نه کافی. (بوخ هولتز و کاتن^۵، ۱۹۹۹؛ لانگ و آوریل^۶، ۲۰۰۳؛ سودفلد و همکاران^۷، ۱۹۸۲). حتی کودکان قادر هستند تفاوت بین تنها بودن و احساس تنهایی داشتن را تشخیص دهند (گالاناکي^۸، ۲۰۰۴) همچنین، کسانی که به دنبال خلوت هستند لزوماً گوشه‌گیر یا غیراجتماعی نیستند؛ بلکه، این افراد در پی فعالیت‌های انفرادی هستند و به این دلیل تمایل خاصی به خلوت‌گزینی دارند (لیری، هرست و مک‌کراری^۹، ۲۰۰۳).

بنابراین بر پایه یافته‌های پژوهشی، محققان اکنون بر اهمیت این نکته تأکید دارند که تعریف «تنها بودن» باید به گونه‌ای باشد که از حالات ذهنی منفی از قبیل احساس تنهایی یا افسردگی، یا رفتارهای تدافعی مانند انزوا یا کناره‌گیری متمایز شود (کاتز^{۱۰} و بوخ‌هولتز، ۱۹۹۹). سه محقق اصلی این عرصه، یعنی برگر^{۱۱} (۱۹۹۵)، لارسن (۱۹۹۰)، و بوخ‌هولتز (۱۹۹۷)، مفهوم تنهایی و تنها بودن را به شکلی کاربردی به صورت «فقدان تعامل اجتماعی، چه در حضور دیگران و چه در غیاب آنها» تعریف کرده‌اند (کاتز و بوخ‌هولتز، ۱۹۹۹). با استفاده این تعریف مستقل از ارزش‌های رایج، محققان شروع به بررسی همبسته‌های روانشناختی ظرفیت تنها بودن کرده‌اند. یک یافته مهم ابتدایی این است که مفید بودن یا نبودن اوقات تنهایی^{۱۲} برای افراد منوط به عوامل مختلف موقعیتی و شخصی است (لانگ و آوریل، ۲۰۰۳)، و هر فردی برای خودش تعادل مطلوبی بین اوقات شخصی و اوقاتی که با دیگران سپری کند، دارد (کاتز و بوخ‌هولتز، ۱۹۹۹؛ برگر، ۱۹۹۵). همچنین، به نظر می‌رسد توانایی استفاده از اوقات تنهایی صرفاً همین باشد - نوعی توانایی یا قابلیت که به مرور زمان تکامل می‌یابد (لارسن، ۱۹۹۰)، یا ریشه در خلق و خوی فرد دارد (بوخ‌هولتز و ماربن^{۱۳}، ۱۹۹۹؛ کاتز و بوخ‌هولتز، ۱۹۹۹). بنابراین به نظر می‌رسد همه افراد قادر نیستند از اوقات تنهایی خود بهره ببرند. برای مثال، برای بیماران که از پرخوری عصبی^{۱۴} رنج می‌برند (لارسن و جانسون^{۱۵}، ۱۹۸۵)، تجربیات انفرادی عموماً منفی هستند. با این حال به نظر می‌رسد این تجربه برای کسانی که قادرند از تنهایی بهره‌برداری کنند، کارکردی حفاظتی یا التیام‌بخش داشته باشد و سلامت و بهزیستی روانی ایشان را بهبود بخشد. این یافته در مطالعات کودکان (کاتز و بوخ‌هولتز، ۱۹۹۹)، نوجوانان (لارسن، ۱۹۹۷)، و بزرگسالان (سودفلد و همکاران، ۱۹۸۲) نیز تکرار شده است. همچنین، وقتی فرصت تجربیات شخصی از فرد گرفته می‌شود، تنش‌های روان‌تنی افزایش می‌یابند.

بنابراین با توجه به نقش ظرفیت تنهایی در بهزیستی روانی، هدف از پژوهش حاضر بررسی خاستگاه تحولی ظرفیت تنهایی، مروری نظری بر مفهوم تنهایی از منظر رویکردهای موافق و مخالف و در نهایت ارتباط ظرفیت تنهایی با شکل‌گیری خودحقیقی و حرکت در راستای ارزش‌های شخصی است.

ظرفیت تنها بودن در نظریه وینی‌کات

می‌توان گفت تأثیرگذارترین فردی که ایده تنهایی را به عنوان تجربه‌ای طرح کرد که از لحاظ روانشناختی مفید و حتی ضروری است، دونالد وودز وینی‌کات^{۱۶} است. وینی‌کات در مقاله نوآورانه‌ای که در سال ۱۹۵۸ تحت عنوان ظرفیت تنها بودن^{۱۷} به رشته تحریر درآورد،

¹ Aloneness

² Loneliness

³ Larson

⁴ objective

⁵ Buchholz & Catton

⁶ Long & Averill

⁷ Suedfeld

⁸ Galanaki

⁹ Leary, Herbst, & McCrary

¹⁰ Katz

¹¹ Burger

¹² Alone-time

¹³ Marben

¹⁴ Bulimia nervosa

¹⁵ Johnson

¹⁶ D. W. Winnicott

¹⁷ The Capacity to Be Alone

توانایی فرد را، نه تنها برای تاب آوردن در تنهایی، بلکه برای کامیاب شدن در این شرایط، یک نشانگر اساسی از پیشرفت در مراحل اولیه رشد و تکامل و همچنین شاخصی برای سلامت روانی در بزرگسالی می‌داند. او در جمله آغازین مقاله‌اش ظرفیت تنها بودن را «یکی از مهمترین نشانه‌های بلوغ در روند رشد عاطفی» خوانده و کمی بعد آن را تقریباً مترادف بلوغ عاطفی تعریف می‌کند. به علاوه، صرف موفقیت‌آمیز اوقاتی که به تنهایی سپری می‌شود یک عامل مهم در حس بهزیستی و سلامت است. از نظر وینیکات، سلامتی کودک در حال رشد بر اساس تمایل طبیعی فزاینده‌اش برای فاصله گرفتن از مراقبت مادر، ضمن آنکه همزمان پیوند مؤثری را با وی حفظ می‌کند، آشکار می‌شود. در مورد فرد بزرگسالی که این پیوندهای عاطفی در وی برقرار شده‌اند، تجربه مثبت تنهایی به خودی خود نوعی تجربه سلامتی است (دتریکس،^۱ ۲۰۱۱).

دیدگاه وینیکات (۱۹۵۸) درباره «ظرفیت تنها بودن»، یا توانایی فرد برای تاب آوردن در تنهایی و حتی دست یافتن به کامیابی در این شرایط، برای بسیاری از محققان مفهوم تنهایی به معیار نظری تبدیل شده است. نظریه پردازان تنهایی^۲ معمولاً بر یک جنبه از نظریه وینیکات تأکید دارند: تنهایی، هدفی انطباقی را تأمین می‌کند. تعریف وینیکات از تنهایی، که آن را خطای حسی^۳ یا پارادوکسی^۴ می‌داند که بر اساس آن جدایی راحت از دیگران در اثر نوعی حس درونی شده رابطه‌مندی با مراقبت‌کنندگان مهم امکان‌پذیر است (دتریکس، ۲۰۱۱). از نظر وینیکات، سلامتی کودک در حال رشد بر اساس تمایل طبیعی فزاینده‌اش برای فاصله گرفتن از مراقبت مادر، ضمن آنکه همزمان پیوند مؤثری را با وی حفظ می‌کند، آشکار می‌شود. در مورد فرد بزرگسالی که این پیوندهای عاطفی در وی برقرار شده‌اند، تجربه مثبت تنهایی «به خودی خود نوعی تجربه سلامتی است» (وینیکات، ۱۹۵۸).

بر طبق تعریف وینیکات (۱۹۵۸)، ظرفیت تنها بودن فقط شامل توانایی احساس راحتی در هنگام تنهایی نیست، بلکه به اشتراک گذاشتن تنهایی خود، یا تجربه کردن تنهایی در حضور فردی دیگر را نیز در بر می‌گیرد. در واقع، ممکن است فردی در زندان انفرادی باشد، با وجود این نتواند تنها باشد. بنابراین تنها بودن^۵ چیزی بیش از شرایط فیزیکی است بیشتر نوعی حالت ذهنی به شمار می‌رود. به محض اینکه نیازهای کودک برآورده شده و حس آرامش در حضور مادر بر او حاکم می‌شود، استفاده از ظرفیت تنها بودن خود را شروع می‌کند. به گفته وینیکات:

کودک زمانی که تنها است (تنها بودن به مفهومی که من این اصطلاح را به کار می‌برم)، و فقط در این شرایط، قادر است معادل همان کاری را انجام بدهد که در مورد بزرگسالان آرمیدن^۶ نامیده می‌شود، می‌تواند از یکپارچگی و بستگی فارغ شود^۷، دست‌پاچه و سردرگم شود، در وضعیتی قرار بگیرد که هیچگونه گرایش و سوگیری نداشته باشد، و برای مدتی وجودی داشته باشد که نه به تأثیرات بیرونی واکنش نشان دهد و نه به عنوان فردی فعال، منفعت یا حرکتش در جهت خاصی باشد.

این وضعیت خاص آرمیدگی در تنهایی در حضور دیگران^۸ موجب شکل‌گیری یک ابژه^۹ (یا بازنمایی ذهنی^{۱۰} از مادر) می‌شود که کودک آن را تا بزرگسالی به همراه دارد. به این ترتیب، تنها بودن تا حدی یک توهم، یا چنانکه وینیکات می‌گوید، یک پارادوکس است، چرا که کودکی که در حضور مادرش تنهایی توأم با آسایش را تجربه کرده است هرگز حقیقتاً تنها نبوده، او پیوسته مادر را، به شکل یک ابژه، با خود دارد که وضعیت سلامتی را (که وینیکات ضمن نوشتن واژه تنها به آن اشاره دارد) پشتیبانی کرده و آن را توانمند می‌سازد (دتریکس، ۲۰۱۱).

این قبیل تجربیات اولیه تنهایی همراه با حضور مادر علاوه بر آنکه به اولین ابژه شکل می‌دهند، نوع خاصی از زاینده‌گی^{۱۱} و خودبیانگری^{۱۲}

¹ Detrixe

² Solitude theorists

³ Illusion

⁴ Paradox

⁵ Aloneness

⁶ Relaxing

⁷ Unintegrated

⁸ Aloneness together

⁹ Object

¹⁰ Mental representation

¹¹ Generativity

¹² Self-expression

A theoretical review of the concept of aloneness from the perspective of psychological approaches

را هم امکان‌پذیر می‌سازند، چرا که در تنهایی است که خصوصی‌ترین و شخصی‌ترین اراده و خواستِ کودک یعنی خود حقیقی^۱ او آشکار می‌شود (وینیکات، ۱۹۶۰). این خود حقیقی همان که بولاس^۲ (۱۹۹۱) در ضمن مطلبی که دربارهٔ وینیکات نوشته است آن را خود اصلی^۳ یا «زبان ویژهٔ شخصیت ما»^۴ می‌نامد، در ابتدا به شکل حرکات خودانگیخته^۵ ابراز می‌شود (وینیکات، ۱۹۶۰). و مادر باید این حرکات را به صورتی منعکس کند که تأییدی بر منحصربفرد بودن کودک باشد. بروزات اید ویرانگر^۶ موجب ویرانیِ مادر نمی‌شوند، و کودک رفته‌رفته تجربیات بیشتری از مورد تأیید قرار گرفتن و کامیابی می‌اندوزد. به این ترتیب، قالبی برای کودک نهاده می‌شود تا بر پایهٔ آن، روزی استقلال خود را ابراز کند، استقلال برای تصمیم‌گیری، برای کار کردن، برای خلق کردن، برای ترک خانه، و برای انجام هر کار دیگری و حتی در برابر مادر سرپیچی کند، چرا که ابژه او برقرار می‌ماند و آرامش و تشویق و دلگرمی فراهم می‌کند.

چنانچه تجربیات اولیهٔ تنهایی با تشویق مواجه نشوند، ممکن است نتایج وخیمی حاصل شود. اگر حضور مادر بسیار زیاد و خفقان‌آور باشد، چه به نحوی خوش‌خیم از طریق فراهم کردن بیش از حد امکانات، و چه به شکلی بدخیم‌تر با آزار و اذیت یا مزاحمت‌های مداومی که وینیکات (۱۹۶۳) آنها را «تجاوز به حریم» می‌خواند، کودک قید اوقات تنهایی خود را می‌زند، و به این ترتیب فرصت استفاده کردن از خود حقیقی و به کار گرفتنِ قابلیت‌های ذاتی‌اش را از دست می‌دهد. علاوه بر این، احتمال اینکه روزی بتواند به واسطهٔ تنها ماندن به این قابلیت‌ها دست پیدا کند، کاهش خواهد یافت. همان‌طور که وینیکات (۱۹۵۸) می‌نویسد، «ظرفیت تنها بودن منوط به وجود یک ابژه خوب در واقعیتِ ذهنی و روانی فرد است». اگر ابژه درونی شده ماهیت آسیب‌رسان^۷ داشته باشد، تنها بودن به تجربه‌ای هولناک بدل می‌شود، چیزی که باید به هر قیمتی از آن اجتناب کرد. به این ترتیب، خود حقیقی در یک وضعیتِ بودن^۸ محصور می‌شود که تحقق آن دیگر امکان‌پذیر نیست.

مقایسه نظری مفهوم تنهایی از منظر نظریه‌های خلوت‌گزینی و روابط بین‌فردی

نظریه‌ی خلوت‌گزینی اصطلاحی کلی است که برای مجموعه‌ای از نوشته‌های نظری و مطالعات تجربی به کار می‌رود که خلوت‌گزینی فرد را در قالب نوعی سازی شخصیتمی متمایز و مجزا از گرایش‌ها به وابستگی، جامعه‌پذیری، تنهایی، روان‌رنجوری و اضطراب اجتماعی بررسی می‌کنند، در مقابل نظریه‌های خلوت‌گزینی، رویکردهای بین فردی قرار دارند که خلوت‌گزینی را مغایر با سلامتی و بهزیستی روانی می‌دانند (دتریکس، ۲۰۱۱).

خلوت‌گزینی می‌تواند به طرق مختلفی مفهوم‌سازی شود. از نظر تاریخی، اصل بنیادی نظریه‌ی خلوت‌گزینی، که بر اساس آن زمان تنهایی می‌تواند حامل فوایدی برای سلامت روان باشد، در تعارض کامل با موضع سنتی و دیرین روانشناسی برای مثال در خصوص خلوت‌خواهی است که در قالب آن چنین رفتارهایی نشانه‌های بیماری روانی هستند. جدول ۱ را، که نمودار زمانی رویکردهای روان‌شناختی به مفهوم تنهایی در طول تاریخ است، ببینید. به عنوان مثال، زیلبورگ^۹ (۱۹۳۸)، نخستین روانکاوی که به موضوع خلوت‌گزینی می‌پردازد، خلوت‌خواهی را با خودشیفتگی و خصومت یکسان می‌پندارد و آن را تلاشی برای استفاده از تجربیات خودکفایی مطلق برای جبران احساسات ناشی از حقارت اجتماعی می‌داند. به‌طور مشابه، سالیوان^{۱۰} (۱۹۵۳) خلوت‌گزینی را وضعی غیرطبیعی می‌داند که باید از آن اجتناب کرد. ممکن است نوجوانانی که اوقات خود را به تنهایی سپری می‌کنند از عهده‌ی تأمین نیازهای ارتباطی خود برنیایند و به یک عمر تنهایی محکوم شوند. فروم-رایشمان^{۱۱} (۱۹۵۹) نیز تنها و بی‌کس را یکسان فرض می‌کند و آن را احساسی فوق‌العاده دردناک می‌خواند که انسان‌ها نمی‌خواهند دچارش شوند. هرچند گاهی بالاجبار تجربه‌ی چنین احساسی اجتناب‌ناپذیر و مداوم است، مانند زمانی که کودکان خیلی زود از مادر خود جدا می‌شوند، افراد ممکن است بی‌حس و ناتوان شوند و در معرض ابتلا به روان‌پریشی قرار بگیرد.

¹ True self

² Bollas

³ Core self

⁴ Idiom of our personality

⁵ Spontaneous gestures

⁶ the destructive id

⁷ Persecutory

⁸ State of being

⁹ Zilboorg

¹⁰ Sullivan

¹¹ Fromm-Reichman

جدول ۱- نمودار زمانی رویکردهای روان‌شناختی به مفهوم تنهایی

زمان	نظریه پرداز	ایده نظری در مورد تنهایی
۱۹۲۰	فروید	فروید ایده‌ی سد محرک ^۱ را توانایی کودکان در دور شدن از محیط خود به عنوان شکلی از محافظت توصیف می‌کند.
۱۹۳۸	زیلبورگ	نخستین روانکاو که موضوع خلوت‌گزینی را مطرح می‌کند، تجربه‌ی خلوت‌گزینی را با خودشیفتگی یکسان می‌داند.
۱۹۴۱	فروم	تجربه‌ی تنهایی را در بافتار رشد قرار می‌دهد و از فرایند تک‌شدگی تحت عنوان «تنها رو به رشد ^۲ » یاد می‌کند
۱۹۵۳	سالیوان	خلوت‌گزینی را وضعی غیرطبیعی می‌داند که باید از آن اجتناب کرد.
۱۹۵۸	وینی کات	ظرفیت تنها بودن را مشخصه‌ی فرایند تحولی اولیه و شاخص سلامت روان بزرگسالان معرفی می‌کند
۱۹۵۹	فروم رایشمن	«تنها ^۳ » و «بی‌کس ^۴ » را یکسان فرض می‌کند و آن را احساسی فوق‌العاده دردناک می‌خواند که انسان‌ها نمی‌خواهند دچارش شوند.
۱۹۷۰	مزلو	نیاز مبرم به حریم شخصی و تجربیات مثبت خلوت‌گزینی از ویژگی‌های مشترک افراد خودشکوفاست
۱۹۹۰	لارسون	بنا به عقیده‌ی لارسون، نوجوانانی که زمانی را به تنهایی اختصاص می‌دهند سازگارترند
۱۹۹۶	لارسون و لی	لارسون و لی ^۵ مقیاس خودگزارشی ظرفیت تنها بودن را ابداع می‌کنند.

یکی از راه‌های مفهوم سازی خلوت‌خواهی یا همان نیاز به تنها بودن ربط دادن خلوت‌گزینی به تنهایی و احساس بیگانگی است (برگر، ۱۹۹۵). بر اساس این نظرگاه، سایرین به افراد خلوت‌گزین به چشم یاغیان لذت‌جو و خطرناک می‌نگرند که احتمال می‌رود عقلشان را از دست بدهند، به احساس شهبوانی خودارضایی اعتیاد پیدا کنند و هیچوقت آن آدم قبلی نشوند. تنهایی وضعی مشقت‌بار پنداشته می‌شود که باید مانع از آن شد یا آنکه برطرفش کرد (سودفلد و همکاران، ۱۹۸۲). با کودکانی که تنها بازی می‌کنند طوری برخورد می‌شود که گویی ناسالم و هنجارشکنند (لانگ و آوریل، ۲۰۰۳)، به کسانی که به فعالیت‌های انفرادی می‌پردازند ترحم می‌شود (سودفلد و همکاران، ۱۹۸۲) و از انزوا به عنوان مجازات استفاده می‌شود؛ به عنوان مثال، حبس انفرادی در زندان (لارسون و چیکسنتمیهالی، ۱۹۷۸). بنا بر این دیدگاه، خلوت‌گزینی وضعی ناخواسته است که پیامدهای منفی شدیدی دارد داشتن احساسات مثبت به مسئله‌ی تنها بودن واکنشی وارونه به وابستگی‌های نافرجام تلقی می‌شود (سودفلد، ۱۹۸۲). افزون بر این، تجربه‌ی خلوت‌گزینی تنها زمانی مطلوب تلقی می‌شود که فرد با پشت سر گذاشتن آن قوی‌تر شود. در غیر این صورت، فرض یا بیان اینکه، مثلاً، تنهایی می‌تواند به‌خودی‌خود نافع باشد شاید فکری بی‌اساس و حتی بدوی به نظر برسد (بوخهولتز و هلبراون^۷، ۱۹۹۹).

مخالفت تعصب‌آمیز برخی نظریه‌پردازان با مقوله‌ی خلوت‌گزینی چندین علت احتمالی از قبیل تعصبات تکاملی و اجتماعی- فرهنگی دارد که شاید، در نتیجه، بر گرایش‌های تحقیقاتی روز تأثیر گذاشته‌اند (لانگ و آوریل، ۲۰۰۳). از آنجا که زندگی جمعی به جهت بقا و ادامه‌ی زندگی دارای امتیازاتی است، رفتار غیراجتماعی را خطرناک می‌پندارند و بدون شک، در درجه‌ی کمتری از اهمیت قرار می‌دهند. غالباً مردم روابط را عامل معنابخشی به زندگی می‌دانند و مطالعات مکرراً نشان می‌دهند که تعامل اجتماعی مثبت منشأ اساسی سلامت روان است (برگر، ۱۹۹۵). از این رو، شاید تحقیقی که توجه آن، به جای تجربه‌ی با هم بودن، معطوف به تجربه‌ی تنها بودن است بیهوده و بلکه مخاطره‌آمیز به نظر بیاید. تحقیقات کافی در خصوص جنبه‌ی منفی تعامل اجتماعی صورت نگرفته‌اند و تنها مطالعات اندکی به فواید احتمالی تنهایی برای سلامت پرداخته‌اند (لانگ و آوریل، ۲۰۰۳).

¹ stimulus barrier

² growing aloneness

³ alone

⁴ lonely

⁵ Lee

⁶ Csikszentmihalyi

⁷ Helbraun

A theoretical review of the concept of aloneness from the perspective of psychological approaches

تضاد ظاهری میان نظریه‌ی خلوت‌گزینی و دیدگاه‌های میان‌فردی و رابطه‌ای بر مبنای تعریفی از خلوت‌خواهی استوار است که جدایی را پررنگ جلوه می‌دهد. وقتی جستجوی راحتی از طریق تنهایی را تجربه‌ی ارتباط ناخودآگاه فرد با مقاصد درونی خویش یا نتیجه‌ی وابستگی ایمن تعبیر می‌کنند، از دوگانگی ظاهری میان نظریه‌ها کاسته می‌شود و احتمال نفع‌رسانی متقابل آن‌ها افزایش می‌یابد. واکتل^۱ (۲۰۰۸)، ضمن پیش‌بینی چنین پتانسیلی، شش صفحه از تحقیق پربینش خود را به تنهایی اختصاص داده و به بحث اجمالی در مورد موضوعات بسیاری پرداخته است که عبارتند از: تنوع بالای تجربه‌ی خلوت‌گزینی بسته به هر شخص، فعال‌سازی وجودهای درونی در خلوت‌گزینی، ضرورت درک معنای تنهایی در بافتار روان‌درمانی و، مهم‌تر از همه، شاید این ایده که خلوت‌گزینی موضوعی است که ارزش وقت صرف کردن را دارد. واکتل در اینجا به پارادوکس مشهود در پژوهش حاضر اشاره کرده است: «موقعیت یک‌تنه تنها بودن، از لحاظ نظری، با موقعیت یک‌نفره یکسان نیست... حتی زمانی که تنها هستیم، خود را معطوف و مشغول اشخاص دیگر می‌کنیم». در اینجا، واکتل اظهار داشته است که برای درک خلوت‌گزینی ابتدا باید به درکی از روابط رسید (دتریکس، ۲۰۱۱).

گرچه، از یک نظرگاه روان‌شناختی، رفتارهای خلوت‌خواهانه ممکن است مغایر با سلامتی باشند، از نظرگاه دیگری، تنهایی می‌تواند برای یکی از کارکردهای روانی وارده نافع باشد. برای مثال، فروید در نوشته‌های خود مستقیماً به خلوت‌گزینی اشاره نمی‌کند (پرلمان و پپلاو،^۲ ۱۹۸۲). با این حال، مفهوم پیشنهادی او منسوب به «سد محرک» متضمن آن است که جدایی به نحوی سبب قدرتمند شدن کودک می‌شود. بنا بر دیدگاه فروید (به نقل از استروزیور و فلین،^۳ ۱۹۹۶)، کودکان قادر به دور شدن از محیط خود به عنوان شکلی از محافظت هستند. بنابراین، تروما نتیجه‌ی ایجاد شکافی گسترده بر سپر محافظتی در برابر محرک‌هاست. فروید در اینجا سازوکار محافظتی ویژه‌ای را توصیف می‌کند که از حسی با مبدأ درونی برخاسته و مجزا و متمایز از مبدأ بیرونی است؛ وی از نوعی تنهایی صحبت می‌کند که تجاوز به حریم آن می‌تواند آسیب‌های شدیدی را به دنبال داشته باشد (دتریکس، ۲۰۱۱).

فروم (۱۹۴۱) نظریه‌پردازی است که برای توانایی فاصله گرفتن از دیگر اشخاص فوایدی قائل شده و تجربیات تنهایی را در بافتار رشد قرار داده است. طبیعتاً، جوانان، در نتیجه‌ی افزایش هوش، منطق و اراده، رفته‌رفته خود را از قید و بند جامعه رها می‌کنند و کناره می‌گیرند. از دیدگاه فروم، فاصله گرفتن از دیگران به افراد روبرشد این امکان را می‌دهد که قدرت‌های نوظهور خود را اعمال کنند. فروم از فرایند تک‌شدگی تحت عنوان تنها شدن یاد می‌کند و نتایج پرمخاطره یا مثبتی برای آن برمی‌شمارد. گرچه تنهایی ممکن است موجب پرورش قدرت فردی دیدی شفاف نسبت به بی‌همتایی و سودمندی خود-شود، آگاهی از موقعیت مبتنی بر خلوت خویش در جهان می‌تواند به اضطراب و احساس عدم توانایی بیانجامد. فروم می‌نویسد:

«تا زمانی که انسان بخشی جدایی‌ناپذیر از جهان باشد و از امکانات و مسئولیت‌های عمل فردی خود آگاهی نداشته باشد لزومی به ترسیدن از آن ندارد. وقتی انسان تبدیل به فرد می‌شود، تنها می‌ایستد و با تمام ابعاد مخاطره‌انگیز و مقاومت‌ناپذیر جهان روبرو می‌شود» ممکن است برای دفع این احساسات برخاسته از ترس به صرف نظر کردن از فردیت خود ترغیب شوید، خویش را با انتظارات موجود مطابقت دهید و تا حد ممکن هم‌رنگ جماعت شوید. اما فروم راهکار جایگزین سالم‌تری ارائه می‌دهد: حفظ ارتباطات اولیه با والدین و دوستان. این روابط صمیمانه امنیت و چگونگی جهت‌گیری افراد را تأمین می‌کنند و در عین حال، سبب ترویج آزادی و خودشناسی می‌شوند.

یکی دیگر از نظریه‌پردازان مهم در تاریخ نظریه‌ی خلوت‌گزینی مزلو (۱۹۷۰) است. وی عقیده داشت نیاز مبرم به حریم شخصی و تجربیات مثبت خلوت‌گزینی از ویژگی‌های مشترک افراد خودشکوفاست. این افراد موفق و استثنائی، به جای آنکه به کنج خلوتشان پناه ببرند یا منزوی شوند، پیوندهای میان‌فردی قدرتمندی از خود نشان می‌دهند و صمیمیت بسیاری نسبت به دوستان و خانواده‌ی خود ابراز می‌کنند. مزلو، بر پایه‌ی این یافته‌ها، ادعا کرد که رفتار خلوت‌خواهانه لزوماً نشانگر مشکلات میان‌فردی، تمایلات اسکیزوئید و مردم‌گریزی نیست. در عوض، ظاهر امر حاکی از آن است که برخی مردم اوقات تنهایی را مفید تلقی می‌کنند و فعالانه به جستجوی چنین اوقاتی می‌پردازند.

تحقیقات تدریجاً داده‌هایی در تأیید نظریه‌های فروم (۱۹۴۱)، مازلو (۱۹۷۰)، و وینیکات (۱۹۵۸) نشان دادند که بر اساس آنها، به طور کلی افرادی که ظرفیت تنها بودن دارند، در مقایسه با کسانی که فاقد چنین ظرفیتی هستند از سلامت روانی بهتری برخوردارند. اولاً، بر

¹ Wachtel

² Perlman & Peplau

³ Strozier & Flynn

خلاف دیدگاه‌های سالیوان (۱۹۵۳) و فروم-رایشمن (۱۹۵۹) مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که تنها بودن نه شرط لازم برای احساس تنهایی (بی‌کسی) است و نه شرط کافی (بوخ‌هولتز و کاتن^۱، ۱۹۹۹؛ بوخ‌هولتز و چینلاند^۲، ۱۹۹۴؛ لانگ و اوریل، ۲۰۰۳؛ ریچمن و سوکولوف^۳، ۱۹۹۲). حتی کودکان هم می‌توانند تفاوت بین تنها بودن و احساس تنهایی را تشخیص دهند (گالاناکس، ۲۰۰۴). همچنین، افرادی که خواهان تنهایی هستند الزاماً منزوی^۴ یا ضداجتماعی^۵ نیستند؛ بلکه افراد به دلیل تمایل خاصی که برای تنها بودن دارند فعالیت‌های انفرادی را دنبال می‌کنند (لری، هربست، و مک‌کراری^۶، ۲۰۰۳).

پارادوکس ظرفیت تنهایی

وینیکات (۱۹۵۸) می‌گوید ظرفیت تنها بودن از دل یک پارادوکس به وجود می‌آید: «این همان تجربه‌ی تنها بودن نوزاد یا کودک خردسال در حضور مادر است». از نظر وینیکات، این گفته پارادوکس نیست و، بالعکس، گزاره‌ای غیردوگانه^۷ است؛ علت آن است که تنهایی و حضور، در عین تمایز، با یکدیگر مرتبطند؛ وجود هر یک به دیگری وابسته است، همان گونه که وجود مادر (یا والد) به وجود فرزند بستگی دارد. به گفته‌ی لینگ^۸ (۱۹۹۰)، «این جدایی و رابطه‌مندی انگاره‌هایی با ضرورت متقابلند». این غیردوگانگی در سراسر نوشته‌ی وینیکات به چشم می‌خورد و به قول کلانسیه و کالمانوویچ^۹ (۱۹۸۷)، برداشت فرد از این پارادوکس و مدیریت آن بخشی از فرایند بلوغی است که در نظریه‌ی رشد وینیکات بدان اشاره شده است.

بنجامین (۱۹۹۵) این پارادوکس را از لحاظ ایجاد ماتریسی بین فردی برجسته می‌کند. به گفته‌ی بنجامین، این ماتریس از هماهنگی عاطفی موجود میان والد و کودک آغاز می‌شود و در دومین سال زندگی کودک، همین ماتریس به تنشی میان ابراز خود و قبول دیگری مبدل می‌شود. ظرفیت تنها بودن، در آن واحد، نتیجه و زمینه‌ساز پارادوکس ارتباط-جدایی است. کودک به این علت قادر به جدا شدن از دیگری است که پیش‌تر موفق به برقراری ارتباط مؤثر با آن فرد شده است؛ در واقع، هرچه تجربه‌ی این ارتباط قوی‌تر باشد، علم فرد به خود و به دیگری بیشتر خواهد بود. لذا، شخص قادر به برقراری ارتباط صمیمی و لذت از این صمیمیت است، زیرا به فردیت خود و دیگران علم دارد. به عقیده‌ی وینیکات (۱۹۶۰)، نوزاد پیش از آنکه توانایی ارتباط برقرار کردن با دیگری و یا تنها بودن را کسب کند، ابتدا باید آفرینش دیگری و ایجاد تغییر شکل در او را تجربه کند، گویی دیگری جزئی از بدن نوزاد باشد. وینیکات در این باره می‌گوید: پارادوکس مذکور از این قرار است: خوب و بدهای محیط نوزاد در واقع فراقکنی نیستند. ولی، با این حال، اگر قرار بر این است که فردیت نوزاد سالم رشد کند، همه چیز باید در نظر او فراقکنی بیاید.

ایگو قوی و منعطف زمانی شکل می‌گیرد که نوزاد حس کند اقتضای مادر و یا پدر احتیاجات او را نه به‌طور بی‌نقص، بلکه به‌طور مداوم برآورده می‌کند. در این زمان، فردیت مادر و پدر هنوز به طور کامل بر نوزاد آشکار نشده است؛ پدر و مادر، همانند اکسیژن و جاذبه، نعماتی ازلی‌اند که نوزاد به آن‌ها وابسته است. آنچه سبب ایجاد حس امنیت در نوزاد می‌شود درونی شدن مداوم بسنده‌ی حضور مادر و پدر است. زمانی که نوزاد احساس امنیت کند، توجه به افرادی که کنترل کمتری بر آن‌ها دارد (یعنی مادر و پدر در معنای واقعی) و اعتنا و تعامل با آنان را به‌قدر گذشته تهدیدآمیز قلمداد نمی‌کند.

همان طور که پیشتر اشاره کردیم، پارادوکسی که نقش آن تسهیل ظرفیت تنها بودن است در پاسخ به حضور مداوم دیگری به وقوع می‌پیوندد (وینیکات، ۱۹۵۸). کودک پس از آنکه دیگری به‌قدر کافی او را بغل و لمس کرد و اشیاء مختلف را نشان داد، حضور مداوم دیگری را درونی خواهد کرد. بغل کردن سرآغاز بودن است، لمس کردن خاستگاه تجربه است و نشان دادن اشیاء القاکننده‌ی فعالیت است. این کودک کم‌کم یاد می‌گیرد ناکامی‌ها را تحمل کند، از لحاظ عاطفی بر خود مسلط شود و امیالی را که از قبیل نفسی با ساختار منعطف و قوی دارد مهار کند. والدی شایسته کودک را قادر می‌سازد تا آن قدر احساس امنیت کند که به آن دسته از اشیاء محیطش که صرفاً فراقکنی و آفریده‌ی خود او نیستند نیز توجه کند (رابرتز^{۱۰}، ۲۰۱۱).

¹ Catton

² Chinlund

³ Richman & Sokolove

⁴ Withdrawn

⁵ Antisocial

⁶ Leary, Herbst & McCrary

⁷ nondual

⁸ Laing

⁹ Clancier and Kalmanovitch

¹⁰ Roberts

خودحقیقی و ظرفیت تنها بودن

وینیکات (۱۹۷۴) «خود» را به دو مؤلفه تقسیم می‌کند: حقیقی و کاذب^۱. فرد در وضعی موسوم به عدم انسجام است که خود حقیقی را تحقق می‌بخشد و مستعد و پذیرای پتانسیل موروثی و احساس سرزندگی خویش می‌شود. اشیایی که در محیط فرد وجود دارند این پتانسیل موروثی یا هیجانانگیز^۲ را شفاف و آشکار می‌کنند. وینیکات (۱۹۶۸)، به منظور توصیف فضای میانی و مملو از اشیایی که در حد فاصل خود و محیط او قرار دارند، سازه‌ای روانشناختی تحت عنوان *فضای بالقوه*^۳ را معرفی می‌کند. طبق گفته‌ی وینیکات (۲۰۰۱)، فضای بالقوه موقعیتی است که فرد در آن «درگیر تبادلی معنادار با جهان می‌شود؛ فرایندی دوسویه که اساس آن تناوب میان غنای خود و کشف معنا در جهان امور مرئی است». بدین ترتیب، تأثیر دوسویه رخ می‌دهد. بیبیه، یافه و لاکمان^۴ (۲۰۰۵) می‌گویند: «ارتباط زمانی میسر می‌شود که هر شخص بر توزیع احتمال رفتار دیگری تأثیر بگذارد. ما معتقدیم که وقتی چنین ارتباطی به وقوع می‌پیوندد، تغییرات شناختی و عاطفی نیز رخ می‌دهند».

فردی که قادر به برقراری تعامل معنادار با اشیاء در فضای بالقوه است از درک خلاق^۵ استفاده می‌کند (وینیکات، ۱۹۶۷). فرد همزمان در نقش گیرنده و کننده ظاهر می‌شود؛ او هم آتن است، هم موج. مشابه آنچه استرن^۶ (۱۹۸۵) در خصوص احساس سرزندگی مطرح کرد، فرد پذیرا و قادر به خیزش و تکاپوست. بنجامین (۲۰۰۲) بر این باور است که خود حقیقی «به تجربه‌ی فعالیت نه در قالب واکنش، بلکه به صورت خودجوش اشاره دارد. در اینجا، بحث امور جسمیت‌یافته مطرح نیست، بلکه صحبت از وضعی عاطفی است که زمینه‌ی خلاقیت را فراهم می‌کند». آنچه سنדר^۷ (۱۹۸۳) از آن تحت عنوان *فضای باز* بین والد و فرزند یاد می‌کند نیز، همانند فضای بالقوه‌ی وینیکات، موجب «روی آوردن به ابتکاری ارادی می‌شود که از هر فرد به فرد دیگر متمایز و انتخابی است». هماهنگی جفت فرزند- والد منجر به تولید فضای بالقوه می‌شود و بسندگی فضای بالقوه سبب پدیدار شدن اعمال و حرکات فی‌البداهه می‌شود. هرچه فرد احساس امنیت بیشتری کند، گستره‌ی درک او بیشتر خواهد بود و، بنابراین، پتانسیل(های) او با سرعت بیشتری افزایش خواهد یافت.

بالعکس، اگر کودک به علت قرار نگرفتن در محیطی امن و سازگار از ساختار بنیادین و قدرتمند نفس بهره نبرده باشد، امکان غلبه‌ی خود کاذب وجود دارد. وینیکات (۱۹۶۰) باور دارد که حتی شخص سالم نیز، به منظور وفق دادن خویش با عرف‌های جامعه، ملزم به استفاده از سازوکار خود کاذب است. هرچند، زمانی که خود کاذب پیوسته برای پنهان ساختن یا دفاع کردن از خود حقیقی حاضر و یا موقتاً در جستجوی جهان‌های جدیدی برای ابراز خود حقیقی باشد، ظرفیت فرد برای برقراری تعامل صحیح و با معنا با محیطش کاهش می‌یابد. بنا بر قول هوبنر^۸ (۱۹۸۴)، «ناآرامی در فضای بالقوه مساوی است با ناآرامی در جهان معنا و بر درد و اندوه خودآگاه یا ناخودآگاهی دلالت دارد که ریشه‌اش را باید در جدایی از موضوع اولیه جستجو کرد».

کودکی آسیب‌دیده و یا کودکی که مورد بی‌توجهی قرار گرفته فرصت درونی کردن شیء ثابت و واکنش‌دهنده را نداشته است. در عوض، این کودک مجبور بوده است تا به سرعت و بدون فکر واکنش نشان دهد، گویی در ماراتن مرگ و زندگی شرکت کرده باشد. جهان بیرونی برای این کودک ابزار نشان دادن خود حقیقی نیست (بنجامین، ۲۰۰۲). کودک نه از ظرفیت تنها بودن برخوردار است و نه غیاب زایشی^۹، عبارت بجایی که بولاس (۱۹۹۹) به کار برده است را تجربه کرده است. فرد، به دلیل فقدان ظرفیت تنها بودن، نمی‌تواند خلاقیت خویش را تجربه کند و آن را بروز دهد. در این صورت، پیامدها به دنبال رشد نیز می‌توانند بسیار وخیم باشند. همان طور که کوریگان و گوردون^{۱۰} (۱۹۹۵) اظهار کرده‌اند، «فروپاشی فضای نگهدارنده مادرانه^{۱۱} زمینه‌ی منع زایش تجربه‌ی خود را فراهم می‌کند».

¹ Fals self

² id-excitements

³ Potential space

⁴ Beebe, Jaffe, and Lachmann

⁵ creative apperception

⁶ Stern

⁷ Sander

⁸ Hubner

⁹ generative absence

¹⁰ Corrigan and Gordon

¹¹ maternal holding environment

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مرور نظری بر مفهوم تنهایی، بررسی دیدگاه‌های موافق و مخالف این ظرفیت، خاستگاه شکل‌گیری ظرفیت تنهایی و تاثیرات قابل توجه آن بر بلوغ روانی بود. زیرا در بسیاری از آسیب‌شناسی‌های روانی مانند اختلال شخصیت وابسته نوعی سازمان‌دهی خود وجود دارد که بیش از حد بر دیگران به عنوان منبع ارزش و عزت‌نفس تأکید دارد و به خودمختاری بی‌توجهی می‌شود به گونه‌ای که فرد دچار ترس شدید و مزمن از رهاشدن و مورد حمایت واقع نشدن است. بنابراین، این افراد نیاز شدیدی به دوست‌داشته شدن، مورد اهمیت واقع شدن و حمایت‌شدن دارند. این افراد بر اساس مراقبت، راحتی و رضایتی که از دیگران می‌گیرند، آن‌ها را ارزش‌گذاری می‌کنند، زیرا تجربه کامروایی یا کیفیت افرادی که رضایت آن‌ها را جلب کرده‌اند به مقدار کمی درونی‌سازی شده‌است. درواقع می‌توان گفت این گروه از بیماران ظرفیت تنهایی و متعاقباً استقلال را ندارند و در نتیجه در فرایند روان‌درمانی این گروه از بیماران باید به بهبود ظرفیت تنهایی توجه شود. همانگونه که در مقاله مطرح گردید ظرفیت تنها بودن در کودکی پدیدار می‌شود که تجربه‌ی هماهنگی و حمایت مداوم از سوی والد خویش را داشته‌است، چنین کودکی قادر به درونی کردن محیطی سالم و بی‌خطر است، زیرا دریافت‌های خلاقانه‌ی او توسط دیگری درک شده‌اند. همان‌گونه که بنجامین (۲۰۰۲) گفته‌است، «به رسمیت شناخته شدن فردیت شخص سبب افزایش فعالیت، انسجام خود و، در نهایت ظرفیت به رسمیت شناختن دیگری می‌شود» و در نهایت ظرفیت تنها بودن نوعی باور به خود و دیگری است که از مشخصات بارز آن عبارتند از: تحمل ناکامی، توانایی تعدیل احساسات، کنترل تکانه‌ها، تمرکز شناختی و همکاری. بنابراین با توجه به اثرات قابل توجه این ظرفیت روانی بر بلوغ روانی در این مقاله سعی گردید با بررسی دقیق‌تر این مفهوم گامی در جهت آشنایی بیشتر متخصصان حوزه سلامت‌روان با این ظرفیت برداشته شود، امید است که متخصصان حوزه سلامت‌روان با آشنایی بیشتر با این مفهوم بر بهبود این ظرفیت مهم در ساختار روانی بیماران اهتمام ورزند.

منابع

- Beebe, B., Jaffe, J., & Lachmann, F. (2005). A dyadic systems view of communication. *Relatedness, self-definition and mental representation*, In: N. Skolnick & S. Warshaw (Eds.). (1992). *Relational Perspectives in Psychoanalysis*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.
- Benjamin, J. (1995). *Like subjects, love objects: Essays on recognition and sexual difference*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Benjamin, J. (2002). The rhythm of recognition: Comments on the work of Louis Sander. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(1), 43-53.
- Bollas, C. (1991). Historical sets and the conservative process. In *Forces of destiny; psychoanalysis and human idiom* (pp. p-193).
- Bollas, C. (1999). *The mystery of things*. NY: Routledge.
- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. Simon and Schuster.
- Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203-204.
- Buchholz, E. S., & Chinlund, C. (1994). En route to a harmony of being: Viewing aloneness as a need in development and child analytic work. *Psychoanalytic Psychology*, 11(3), 357.
- Buchholz, E. S., & Helbraun, E. (1999). A psychobiological developmental model for an "alonetime" need in infancy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 63(2), 143.
- Buchholz, E. S., & Marben, H. (1999). Neonatal Temperament, Maternal Interaction, and the Need for "Alonetime". *American journal of orthopsychiatry*, 69(1), 9-18.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
- Corrigan, E. G., & Gordon, P. (1995). The mind as an object. In E. G. Corrigan & P. Gordon (Eds.), *The mind object: Precocity and pathology of self-sufficiency* (pp. 1-22). Northvale, NJ: Jason Aronson Inc.
- Clancier, A., & Kalmanovitch, J. (1987). *Winnicott and paradox: From birth to creation* (Vol. 358). Taylor & Francis.
- Detrixhe, J. J. (2011). *Solitude's paradox: The role of object relations and attachment in the capacity to be alone* (Doctoral dissertation, Long Island University, The Brooklyn Center).
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Farrar & Rinehart. Inc.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Hubner, M. K. (1984). Pain and potential space: Toward a clinical theory of meaning. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 48(5), 443-454.
- Katz, J. C., & Buchholz, E. S. (1999). "I did it myself": The necessity of solo play for preschoolers. *Early Child Development and Care*, 155(1), 39-50.
- Laing, R. D. (1990). *The divided self*. NY: Penguin Books.

A theoretical review of the concept of aloneness from the perspective of psychological approaches

- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spends alone from childhood to old age. *Developmental review*, 10(2), 155-183.
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child development*, 68(1), 80-93.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence 1. *Journal of Personality*, 46(4), 677-693.
- Larson, R., & Johnson, C. (1985). Bulimia: Disturbed patterns of solitude. *Addictive Behaviors*, 10(3), 281-290.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of social psychology*, 136(1), 5-16.
- Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003). Finding pleasure in solitary activities: desire for aloneness or disinterest in social contact? *Personality and Individual Differences*, 35(1), 59-68.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Reichmann, F. F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1-15.
- Richman, N. E., & Sokolove, R. L. (1992). The experience of aloneness, object representation, and evocative memory in borderline and neurotic patients. *Psychoanalytic psychology*, 9(1), 77.
- Roberts, J. H. (2011). *Winnicott's "Capacity to Be Alone" in Normative and Non-Normative Adolescent Development* (Doctoral dissertation, Antioch University).
- Sander, L. W. (1983). Polarity, paradox, and the organizing process in development. In J. D. Call, E. Galenson, & R. L. Tyson (Eds.), *Frontiers of Infant Psychiatry* (pp. 333-346). NY: Basic Books, Inc.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. NY: Basic Books.
- Strozier, C. B., & Flynn, M. (1996). *Trauma and self*. Rowman & Littlefield Pub Inc.
- Suedfeld, P., Ramirez, C., Deaton, J., & Baker-Brown, G. (1982). Reactions and attributes of prisoners in solitary confinement. *Criminal Justice and Behavior*, 9(3), 303-340.
- Sullivan, I. (1953). *HS: Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York.
- Wachtel, P. L. (2008). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416-420.
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of True and False Self. In D. W. Winnicott, *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. NY: International Universities Press, Inc.
- Winnicott, D. W. (1963). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites. In D. W. Winnicott, *Playing and reality* (pp. 111-118). Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Winnicott, D. W. (1967). Mirror-role of mother and family in child development. In D. W. Winnicott, *Playing and reality* (pp. 53-64). Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Winnicott, D. W. (1974). The development of the capacity for concern. In D. W. Winnicott, *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development* (pp. 73-82). NY: International Universities Press, Inc.
- Zilboorg, G. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*, January, 45.