



خودفریبی

مینا قنوتیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی (تهران)

دیدن پدیده‌ها آن گونه که نیستند:

گسترده‌ی خودفریبی

آنچه نمی‌دانی نمی‌تواند به تو آسیبی برساند.

ژنرال کاستر

عده‌ای اظهار داشته‌اند تنها موردی که هنوز از سوی بسیاری از آدمیان در جامعه‌ی ما خطا و گناه شناخته می‌شود، نادرستی و ریاکاری است. اما عده‌ای دیگر از روان‌شناسان مدعی هستند که صداقت یعنی، روراست بودن با خویشتن چیزی نیست که در اختیار ما قرار داشته باشد.

بسیاری از ما دیده‌ایم: که کسی با حالت خشمگین، چهره‌ای برافروخته، و مشتانی گره کرده فریاد می‌زند چمن عصبانی نیستیم».

ما ناباورانه شنیده‌ایم: که شخصی در همان حالی که به

به نظر فروید، ما بالا جبار خودمان را فریب می‌دهیم، ما خود و جهان را به درستی نمی‌بینیم. خودفریبی را می‌توان به سادگی در سایرین تشخیص داد، اما نمی‌توان آن را در خویش شناسایی کرد.

همکارش خیانت کرده و به او نارو می‌زند، با ظاهری صادقانه می‌گوید: «این کار به خاطر مصالح او بود».

تقریباً همه‌ی ما انسان‌هایی را دیده‌ایم که چشمان خود را به روی اشتباهاتشان بسته‌اند، و با قادر به درک بسیاری از خطاهای واضحی که در یک مشاجره مرتکب می‌شوند، نیستند. گاه از خود می‌پرسیم: این‌ها فکر می‌کنند سر چه کسی کلاه می‌گذارند و گاه چنین پاسخ می‌دهیم: معلوم است، آن‌ها دارند سرخودشان کلاه می‌گذارند.

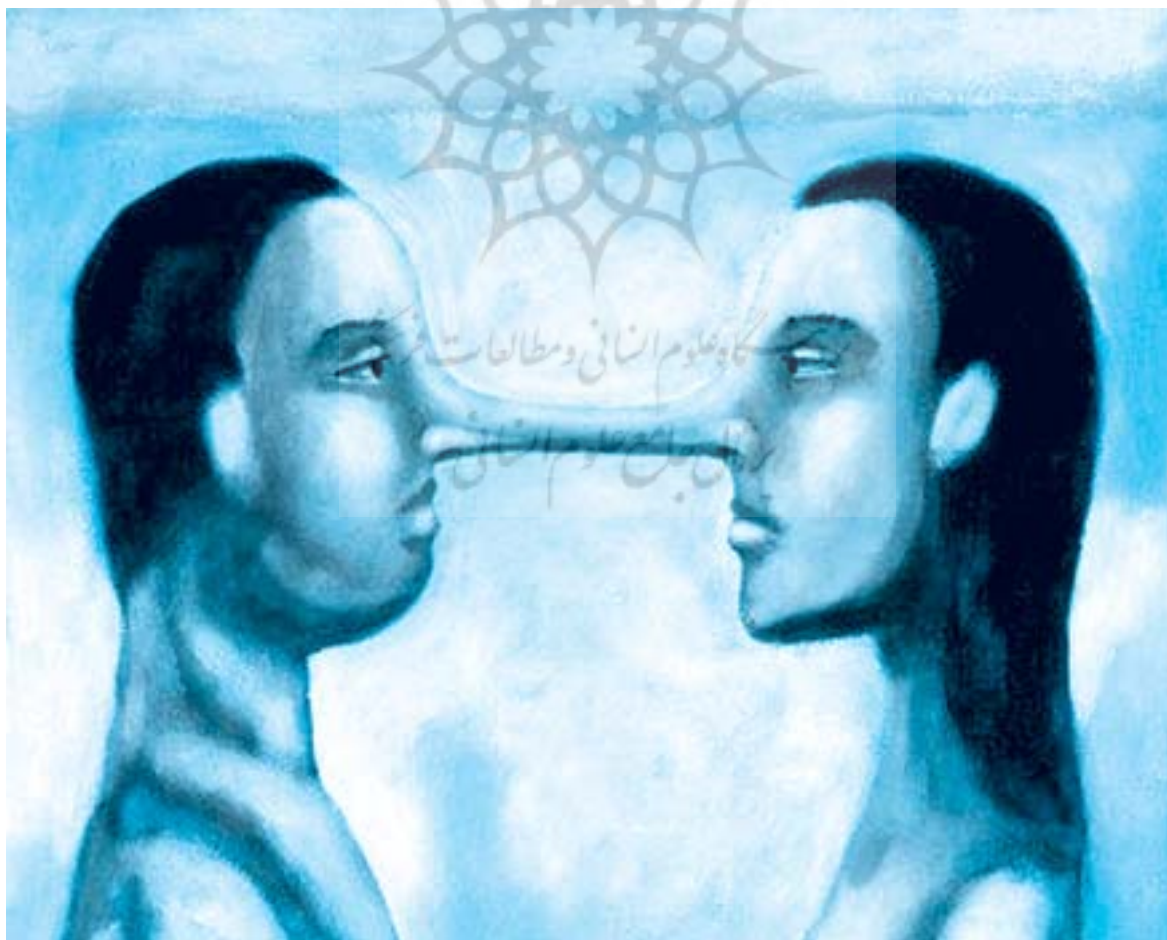
در برخی موارد نادر ممکن است با یک مدرک انکارناپذیر مواجه شویم که خودمان موقعیت را بد فهمیده‌ایم:

پس از آن که با عصبانیت منکر ملاقاتی می‌شویم که ظاهراً قرار آن را قبلاً گذاشته‌ایم، تکه کاغذی می‌یابیم که دستخط ما بر روی آن است و نشان از آن قرار ملاقات دارد.

شاید از دیگران تعجب کنیم، اما می‌دانیم که خودمان به عمد دروغ نمی‌گوییم.

پژوهش‌های قابل توجهی نشان می‌دهند که این برداشت‌ها و تصورات غیررسمی درست هستند. ما واقعاً حقایق را تحریف می‌کنیم، و غالباً کارهایی انجام می‌دهیم که از دلایل آن بی‌خبریم (برودی^۱، ۱۹۸۳، گلمن^۲، ۱۹۸۵، هدی، ۱۹۸۰).

با اینکه فرویدی‌ها و برخی نظریه‌پردازان ادعا دارند که: انسان ناگزیر از فریب خویش است، نظریه‌پردازان کمال و شکوفایی اظهار می‌دارند که: اشخاص برخوردار از کارکرد آرمانی قادرند ادراک دقیقی از محیط خود داشته باشند. به اعتقاد این نظریه‌پردازان ممکن است انسان خودش را فریب دهد اما چنین خودفریبی الزاماً اجتناب‌ناپذیر نیست. اهمیت این موضوع از جنبه‌ی نظری آن است. اگر منکر بدخلقی خود باشیم، نمی‌توانیم برای اصلاح آن کاری انجام دهیم. اگر بر این باور باشیم که مهارت‌های اجتماعی ما بی‌عیب و نقص است، برای بهبود آن مهارت‌ها، کاری از پیش نخواهیم برد. حتی مفهوم رشد و بهبود نیز به توانایی ادراک درست خویش





بستگی دارد. ما نمی‌توانیم از میان راه‌های مختلف دست به انتخاب بزنیم و قادر نیستیم مسیر زندگی خود و جامعه‌مان را با عقل و درایت هدایت کنیم، مگر آن که موقعیت در حد قابل قبولی درست ادراک شود.

خودفریبی چگونه رخ می‌دهد؟

چرا به خودمان دروغ می‌گوییم؟ خودفریبی می‌تواند از احساس‌های ناخوشایند برخاسته از یک موقعیت تنش‌زا بکاهد و این خودفریبی می‌تواند برای حفظ خودپنداره‌ای که مورد تهدید قرار گرفته است، مفید واقع شود.

لیکن پرسش اساسی‌تر این است: چگونه می‌توان به خود دروغ گفت؟

چگونه می‌توان ادراک‌های ناراحت‌کننده را دور ساخت مگر آن که ابتدا ماهیت ناخوشایند آن‌ها ادراک شود؟

چگونه می‌توان یک خاطره‌ی دردناک را به فراموشی سپرد مگر آنکه نخست درد آور بودن آن به خاطر آورده شود؟

آیا می‌توان در یک زمان هم آگاه و هم ناآگاه بود؟

عده‌ای از روان‌شناسان در مفهوم خودفریبی تناقضی آشکار پیدا کرده‌اند. در نتیجه آنها معتقدند که این مفهوم مثل آن است که در دوران یک سر، به دنبال دو یا چند آدمک بگردیم یکی

هنرمندی تیز چشم و زرنگ و دیگری یک ابله ساده لوح. لیکن اگر سطوح متفاوت آگاهی را بپذیریم یا این که در نظر داشته باشیم که پردازش اطلاعات به صورت سلسله مراحل اتفاق می‌افتند که در آخرین مرحله آگاهی کامل وجود دارد، آن گاه این مفهوم نامعقول به نظر خواهد آمد.

تحلیل گرینوالد آذرباره‌ی خودمحوری، منشا کار نیک بودن و محافظه‌کاری است.

«این مسئله مهمتر از سایر مسایل است، این مسئله، مسئله من است». ما دوست داریم رویدادها را هنگامی که خودمان جزئی از آن هستیم، به گونه‌ی متفاوتی ببینیم. هنگامی که شخصاً در یک رویداد درگیر می‌شویم، ممکن است انواع بسیار متفاوتی از سودداری ایجاد شوند.

گرینوالد (۱۹۸۰) این سودداری‌ها را تحت سه عنوان صورت بندی کرده است:

خودمحوری: شخص بیش از آنچه در واقع هست، خودش را مرکز ثقل رویدادها می‌پندارد.

منشا کار نیک بودن: شخص اختصاصاً مسوول نتایج مطلوب به شمار می‌آید.

محافظه کاری: مقاومت در برابر تغییر شناختی یا حتی تصور تغییر شناختی.

آیا خودفریبی اجتناب ناپذیر است؟

آیا از این گستره‌ی خودفریبی جا خورده‌اید؟ آیا از اینکه در گول زدن خود این چنین زبردست هستید در شگفت مانده‌اید و از قدرت فریبکاری خود در حیرتید؟ دقت کنید، هنوز خیلی از مسایل را نگفته‌ایم، درباره‌ی خطاهای ادراکی یا هزینه‌ها و توهمات روان‌پریشی یا گرایش به تحریف نظرهای مربوط به روابط خانوادگی چیزی نگفته‌ایم. از مشکلاتمان در فهم احتمالات حرفی نزده‌ایم. آیا ممکن است آدمی بتواند از شر تمامی این خودفریبی‌ها راحت شود؟

پس از بررسی ادبیات فنی مربوط به تحریف واقعیت، اولین واکنش عامی که دیده می‌شود شگفتی از این نکته است که چرا آدم‌ها با اتوبوس تصادف نمی‌کنند.

با وجود این همه راه‌هایی که می‌توانیم خودمان را گول بزنییم، چگونه می‌توانیم در دنیای واقعی کار کنیم؟ لیکن اتوبوس به بسیاری از آدمیان نمی‌خورد، و به نظر می‌رسد که بسیاری از انسان‌ها در اکثر اوقات با دنیای واقعی به نحو معقولی کنار

می‌آیند. آیا واقعا می‌توان از خودفریبی اجتناب کرد؟ آیا امکان دارد برای خودفریبی محدودیت‌هایی وجود داشته باشد؟

آیا خودفریبی چیز مطلوبی است؟

احتمالا بسیاری از اشخاص موافق این نکته‌اند که واقع‌بینی چیز خوبی است. اما فرویدی‌ها اظهار می‌دارند که مقدار معینی از خودفریبی می‌تواند از کارکرد مفیدی برخوردار باشد، آنها معتقدند که استفاده از مکانیسم‌های دفاعی موجب پیشگیری از سقوط به ورطه‌ی آشفته و مخدوش روان‌پریشی می‌شود. سایر روان‌شناسان نیز این سخن را پیش کشیده‌اند که خودفریبی می‌تواند در خدمت اهداف مفید قرار بگیرد. برای نمونه، در موقعیت‌های تنش‌زا خودفریبی می‌تواند به فرد در کاهش عواطف و هیجانات ناخوشایند کمک کند و نیز می‌تواند حافظ خودپنداری شخص باشد.

دلایلی در حمایت از خودفریبی:

برخی بررسی‌ها حاکی از آن هستند که: افراد افسرده نسبت به اشخاص غیرافسرده، در سنجش عملکرد خود دقیق‌تر عمل می‌کنند. هنگامی که عملکرد ضعیف است، افراد افسرده احتمالا بیشتر متوجه این ضعف عملکرد می‌شوند، تا افراد غیر





زمانی کوتاه و در موقعیت‌های تنش‌زای غیرعادی به کار رود. در عین حال، هنگامی بیشترین حالت سازگاری را ایجاد می‌کند که واقعیت را دستخوش تحریف شدید نکند، انعطاف‌پذیر باشد، و تا حدودی تحت مهار هشیار قرار داشته باشد (مثلاً، هنگامی که فرد به صورت ارادی تصمیم می‌گیرد پس از آنکه قدم‌های مناسبی اتخاذ کرد، محرک تنش‌زا، رانادیده بگیرد).

کمک تخصصی:

حال که شما به این نتیجه رسیده‌اید که ادراک درست و دقیق امر مطلوبی است، آیا می‌توانید از یک متخصص بخواهید در کسب این ادراک شما را یاری کند؟ شاید تمایل بسیاری از نظریه‌پردازان به مفهوم خودفریبی باعث شده است که در سه حوزه ادعا کنند که: با استفاده از درمان روانی، آموزش شرایط رشد راجرز (مهارت‌های گوش فرا دادن فعال)، و آموزش حساسیت^۴ می‌توانند در کسب ادراک دقیق‌تر به آدمیان کمک کنند.

روان‌درمانی و ادراک درست و دقیق:

درمانگران فرویدی می‌کوشند تا بیماران را در مورد عوامل ناهشیار مؤثر در رفتارشان آگاه کنند.

درمانگران راجرزی نیز می‌کوشند شرایط رشدی مشخصی را فراهم سازند که کار خویشتن‌نگری درست و درمان‌جو را ساده‌تر

افسرده، دسته دوم، راجع به عملکرد خود برآوردی اضافه می‌کنند. شاید خودفریبی بهایی باشد که برای بهداشت روانی خودمان می‌پردازیم. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند که مقدار معینی از تحریف واقعیت می‌تواند در برخی شرایط مفید باشد.

شاید خطر دیدن واقعیت به اندازه خطری باشد که در هنگام خیره شدن به خورشید عاید ما می‌گردد.

دلایلی در حمایت از ادراک واقع بینانه:

یافته‌های پژوهشی که در زیر می‌آیند، همگی حاکی از آن هستند

که ادراک دقیق می‌تواند با کارکرد موثرتر همراه باشد:

- بازشناسی و ابزار سوگ ناشی از مرگ یک فرد محبوب در درازمدت با مسایل و مشکلات سازگاری کمتری همراه است.
- یک ویژگی ازدواج‌های ضعیف عبارت است از ادراک نادرست همسر، حال آنکه در ازدواج‌های خوب، ادراک درست همسر به چشم می‌خورد.

- آموزگاران، کودکانی را که اشتباهات خود را پذیرفته و آن را تایید می‌کنند، سالم‌تر از کودکانی درجه‌بندی می‌کنند که چنین کاری را انجام نمی‌دهند.

چه نوع خودفریبی کمک کننده است و چه هنگامی؟

خودفریبی هنگامی می‌تواند ثمربخش باشد که برای دوره‌های

می‌سازد. شناخت درمانگرانی چون آلبرت ایس تلاش می‌کنند به انسان‌ها در تصحیح تفسیرهای نادرست از واقعیت کمک کنند. حتی رفتارگراها نیز که راجع به عوامل روانی سخن چندان به میان نمی‌آورند، از فنون خاصی مثل یادداشت برداری بهره می‌برند که می‌تواند درمانجو را در کسب دیدگاهی دقیق‌تر راجع به رفتار و موقعیت‌های زندگی‌اش کمک کند. یقیناً برای این اعتقاد که درمان‌های روانی می‌توانند در کسب ادراک کارآمدتر به انسان‌ها کمک کند دلایلی وجود دارد.

متأسفانه، درباره‌ی تاثیر مستقیم درمان‌های روان‌شناختی بر ادراک درست، شواهد اندکی وجود دارد. کانون بسیاری از پژوهش‌ها بر این موضوع متمرکز بوده است که آیا درمان مورد نظر از لحاظ کاهش و حذف نشانه‌هایی که باعث مواجهه درمانجو شده‌اند تاثیرگذار بوده است یا نه و همان پژوهش‌های محدود نیز که با خودفربیی ارتباط دارند از نتایج قطعی و مسلمی برخوردار نیست.

بسیاری از درمانگران اعتقاد دارند که درمان می‌تواند در کاهش

خودفربیی به انسان‌ها کمک کند، زیرا درمان می‌تواند درمانجو را واقع‌بین‌تر کند.

۲- آموزش شرایط راجرز:

به اعتقاد راجرز، با ارایه شرایط رشد (گرمی، همدلی، صداقت) می‌توانیم به خودمان و دیگران کمک کنیم تا گشودگی بیشتری برای اطلاعات جدید داشته و نگاه دقیق‌تری به خودمان و دیگران داشته باشیم.

از آنجایی که همدلی (یعنی، توانایی درک آنچه شخص دیگری می‌کوشد بیان کند) یکی از شرایط رشد به حساب می‌آید، توانایی ارایه شرایط رشد تلویحاً به معنای توانایی ادراک درست دیگران است.

لذا، ارایه سطوح بالاتر رشد می‌تواند برای افزایش ادراک درست خویشتن و دیگران مفید واقع شود.

۳- آموزش حساسیت:

بعضاً، نوعی تجربه‌ی گروهی، که آموزش حساسیت نامیده می‌شود، در اختیار درمانگران و کسانی که درمانگر نیستند،



قرار دارد. گروه‌های حساسیت برای افراد طراحی شده است که مشکلات روانی شدیدی ندارند و اعضای گروه تشویق می‌شوند که راجع به احساس‌ها و برداشت‌های کنونی خود صحبت کنند. اعضای گروه درباره‌ی دقت و درستی برداشت‌های خود از دیگران و نیز اینکه او را چگونه آدمی یافته‌اند، از سایر اعضای گروه اطلاعاتی کسب می‌کنند. از جمله ادعاهای طرفداران چنین گروه‌هایی این است که گروه‌های فوق‌الذکر به شرکت‌کننده کمک می‌کند تا خود و دیگران را دقیق‌تر و درست‌تر ببیند.

نکته مهم اینکه رهبر گروه باید در رشته روان‌شناسی یا حوزه ذی‌ربط دیگری از تحصیلات دانشگاهی پیشرفته، برخوردار بوده و برای کمک به افراد جهت کنار آمدن با مشکلات روانی احتمالی تجربه کافی داشته باشد.

اگر انگیزه‌ی شما، دریافت کمک برای حل اضطراب، افسردگی، انکار آشفته، یا برخی مشکلات دیگر است، در این گروه‌ها ثبت‌نام نکنید. برای چنین مقاصدی، روان‌درمانی سنتی متعارف مناسب‌تر از آموزش حساسیت است.

در نتیجه:

یافته‌های مربوط به فریب دادن خودمان و نیز قابلیت دیگران

در فریب خویش می‌تواند از تلویحات مهمی برای ما برخوردار باشد. دانستن این موضوع که افراد خوش‌نیتی که می‌خواهند به ما حقیقت را بگویند و با وجود این، گزارش‌های نادرستی ارایه می‌دهند و نیز کسانی که می‌کوشند انسان‌های خوبی باشند اما جهت‌دار و متعصب هستند، با ارزش خواهد بود. باید نسبت به کسانی که در نظر ما مغرض می‌آیند یا نسبت به حقایق کور هستند گذشت داشته باشیم. آنها کاملاً شبیه ما هستند، چون که ما نیز در معرض خودفریبی قرار داریم. شاید ما نیز در زمره کسانی باشیم که دنیای بیرون را نادرست ادراک می‌کنند، گذشته را به صورت نادرست به یاد می‌آورند و منکر پرخاشگری خود هستند.

و همیشه به یاد داشته باشیم، خودفریبی حتی در افراد سالم و خوش‌نیت نیز به چشم می‌خورد، پس در فکر درمان رفتار نادرست خود باشیم.

پانوشت‌ها:

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1- Brody | ۱- برودی |
| 2-Goleman | ۲- گلمن |
| 3- Green Wald | ۳- گرینوالد |
| 4- Sen Sitivity Training | ۴- آموزش حساسیت |

منابع:

- بهداشت فردی ث نویسنده اندرواژ. ساینگتون، ترجمه‌ی حمیدرضا حسین شاهی برواتی تهران: روان. ۱۳۷۹.
- روان‌شناسی بالینی ث تالیف سعید شاملو- [ویرایش سوم] تهران: رشد، ۱۳۸۲.

- BRODY, N.(1983). Human motivation: Commentary on goal directed behavior. New York: Academic press.
- GreenwaiD, A. G.(1980). The totalitarian ego: Febrication and revision of personal history. American Psychologist, 35, 603-678.
- GOLEMAN, D,(1985). Vital lies, simple truths: The psychology of self deception. New York: Simon & Schuster.

