

لبیدو

دزمنسیر زندگی

سال‌ها پیش «زیگموند فروید» نابغه‌ی روان‌پزشکی، «اصل لذت» را معرفی کرد. این اصل بیان می‌کند که «ارگانیسم» در جست‌وجوی محرک‌هایی است که به او «احساس لذت» بدهد و از محرک‌هایی که برای او «رنج» و «درد» ایجاد کند، فاصله می‌گیرد. جست‌وجوی لذت و احتراز از رنج، منجر به حرکت ما از نقطه‌ای که در آن قرار داریم، به سوی نقطه‌ی دیگر می‌شود؛ نقطه‌ای که در آن لذت بیش‌تری می‌بریم یا رنج و فشار کم‌تری را متحمل می‌شویم. این «تمایل حرکت» را «انگیزش» می‌نامیم.

«لبیدو» میزان انرژی سائق لذت است و شدت تمایل ارگانیسم را به لذت‌بردن نشان می‌دهد. «لبیدو» دارای خواصی است که یکی از آن‌ها، «تحرک لبیدو» نامیده می‌شود یعنی در گذر زمان، سوژه‌های مختلفی هدف «لبیدو» قرار می‌گیرند. اگر در هر مرحله‌ی زندگی، فرد به شی‌ی لبیدویی مربوط به آن دوره دست‌یابد و انرژی لبیدویی تخلیه شود، فرد ارضا شده و وارد مرحله‌ی بعدی می‌شود، در صورت عدم ارضای لبیدو در یک مرحله، منجر به توقف در آن مرحله می‌شود. در واقع فرد در آرزوی به‌دست آوردن آن چه خاص آن مرحله بوده، در آن ایستگاه متوقف می‌شود. زندگی شبیه به یک بازی است، شاید هم باید بگوییم همه‌ی بازی‌ها به‌نوعی نماد زندگی هستند. در یک بازی کامپیوتری، برای عبور از یک مرحله و ورود به مرحله‌ی بعدی بازی، باید میزان خاصی امتیاز جمع کرد، در غیر این‌صورت بازی دوباره تکرار می‌گردد! در این نوشتار، مراحل مختلف «بازی لبیدو» را مرور می‌کنیم و ویژگی‌های رفتار فرد را در هر مرحله، مورد بررسی قرار می‌دهیم:

(۱) مرحله‌ی بازی با اسباب‌بازی‌ها

در مرحله‌ی اول بازی زندگی، فرد با کنجکاوی و اشتیاق، به دنیای اشیاء می‌نگرد و عاشق اسباب‌بازی‌هاست. ساعت‌ها از وقت او، صرف ور رفتن با اسباب‌بازی‌ها می‌شود و از این طریق «لذت» می‌برد. اگر در این مرحله، فرصت کافی برای این بازی در اختیار فرد قرارگیرد، پس از مدتی، علاقه‌ی فرد به اشیاء کم‌رنگ‌تر می‌شود، به این معنا که اشیاء به‌دلیل «کاربردشان» مورد علاقه‌اند نه به‌دلیل «بودن‌شان»! یک ماشین اسباب‌بازی را نمی‌توان سوار شد بنابراین کاربردی ندارد. برای یک کودک، این ماشین اشتیاق ایجاد می‌کند ولی برای فردی که مرحله‌ی بازی با اسباب‌بازی‌ها را گذرانده، این ماشین، ارزش چندانی ندارد اما اگر در این مرحله، فرصت بازی با اسباب‌بازی‌ها در اختیار فرد قرارنگیرد، فرد می‌تواند تا آخر عمر، در

اشتیاق اسباب‌بازی‌ها بماند. افراد زیادی را می‌بینیم که به اشیاء عشق می‌ورزند و کلکسیون‌هایی از مجسمه‌ها، ظروف، زیورآلات و عتیقه‌جات را گردآوری می‌کنند. کمدها و گنجه‌های پر از وسایل بدون کاربرد یا وسایلی که برای صاحب‌شان کاربرد چندانی ندارد، نشان‌دهنده‌ی تثبیت در این مرحله هستند.

شیفتگی در مقابل مدل‌های جدید اتومبیل، مقروض شدن برای خرید وسایلی که تفاوت چندانی در زندگی ما ایجاد نمی‌کند و افراط در خرید کردن، از دیگر نشانه‌های تثبیت لیبیدو در این مرحله هستند.

۲) مرحله‌ی بازی با هم‌بازی

در مرحله‌ی بعدی، نقطه‌ی هدف اشتیاق فرد، از «اسباب‌بازی» به سمت «هم‌بازی» جابه‌جا می‌شود. کودکی که از مرحله‌ی اسباب‌بازی گذر کرده، ترجیح می‌دهد به جای بازی کردن با یک اسباب‌بازی پرزرق و برق، یک هم‌بازی پیدا کند که با یک توپ پلاستیکی با او بازی کند. جست‌وجوی هم‌بازی، کودکان را به کوچه و خیابان و خانه‌ی دوستان می‌کشد و زمینه‌ی ارتباط اجتماعی را برای آنان فراهم می‌کند. اگر فرد این مرحله را با موفقیت بگذراند، می‌تواند به مرحله‌ی بعدی بازی برود، در غیر این صورت ممکن است سال‌ها و حتی تا پایان عمر، در این مرحله بماند. کسانی که در این مرحله مانده‌اند، به‌طور افراطی به ارتباطات دوستانه تمایل دارند. افرادی که آنان را «دوست‌باز» می‌نامیم، کسانی که به بهای از دست‌دادن رفتارهای هدفمند و برنامه‌های ضروری زندگی، وقت خود را صرف دوستان‌شان می‌کنند، در این مرحله‌ی بازی جامانده‌اند. افرادی که در این مرحله جامی‌مانند، ممکن است دچار وابستگی به مواد شوند اما آن‌چه آنان را به‌سوی مصرف مواد می‌خواند، نه «نشئ مواد» که «بزم مواد» است: ساعت‌ها هم‌نشینی و وقت‌گذرانی با دوستان، مطلوب آنان است و مواد، تنها بهانه‌ای است برای دور هم جمع شدن. گرچه بدیهی است مصرف مکرر مواد، فرد را دچار «وابستگی فیزیولوژیک» هم می‌نماید.

۳) بازی با هم‌بازی غیر هم‌جنس

در شروع دوره‌ی نوجوانی، بالا رفتن سطح هورمون‌های جنسی، موجب افزایش توجه به جنس مخالف می‌شود. این تغییر باعث می‌شود هم‌بازی مورد علاقه، یک هم‌بازی غیرهم‌جنس باشد. اما هدف از ارتباط غیرهم‌جنس در این مرحله، ارتباط جنسی نیست بلکه هدف، داشتن یک هم‌بازی است. در واقع این مرحله از زندگی، باعث می‌شود ارتباط اجتماعی گسترش یابد و فرد بتواند با افراد غیرهم‌جنس خود نیز ارتباط پیدا کند اما «جاماندن» در این مرحله باعث تمایل افراطی به ارتباط با جنس مخالف می‌شود. نکته‌ی قابل توجه این بازی، «غیرجنسی» بودن آن است. فرد تمایل دارد با «هم‌بازی» خود روابط «عاشقانه» داشته باشد، ابراز عشق کند و عبارات عاشقانه بشنود اما به‌شدت نسبت به جزء جنسی در بازی احساس بدی پیدا می‌کند. در واقع این مؤلفه را موجب «آلوده‌شدن» عشق می‌داند. اگر هم‌بازی او تمایل خود را برای نزدیکی جنسی اعلام کند، این فرد احساس می‌کند عشق او دروغ است و فریبی بوده برای ارتباط جنسی.

به‌دلایلی که برای ما ناشناخته است، تعداد دخترانی که در این مرحله‌ی بازی جامی‌مانند بیش از پسران است و این مسأله موجب این باور شده که تمایل جنسی در زنان، بیش‌تر کیفیت رومانیک دارد تا جسمانی.

نامه‌نگاری عاشقانه، تمایل به اشعار و آوازهای عاشقانه، جست‌وجو برای پیدا کردن «بهانه‌هایی» برای کارهای مشترک با جنس مخالف بدون این که کنایات و اشارات جنسی، آن‌را «آلوده کند» و در موارد شدید «هدیان‌های عشقی»، از نشانه‌های تثبیت در این مرحله است. کسانی که آنان را «شخصیت‌های نمایشی» می‌نامیم نیز از جاماندگان در این مرحله‌ی بازی هستند.

۴) بازی‌های رقابتی

در این مرحله‌ی بازی، علاقه به «اثبات خود به دیگران» بخش عمده‌ی بازی می‌شود. این‌جا مهم است که در بازی، «برنده» شویم تا این که «مشغول بازی باشیم». وجود این مرحله از زندگی، برای بالابردن کوشایی و سرسختی ما در زندگی، ضروری است. کسانی که در این مرحله، پیروزی‌ها و موفقیت‌هایی را کسب می‌کنند و در زمینه‌ی از زندگی، گوی سبقت را می‌ربایند و بر سکوی پیروزی می‌ایستند، می‌توانند این مرحله‌ی بازی را به پایان برسانند. «جاه‌طلبی» در این افراد، همه‌ی زندگی را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهد اما کسانی که در این مرحله جامانند، تمام زندگی را میدان مسابقه‌ای می‌دانند که هدف آن، «اثبات برتری خود نسبت به دیگران» است. آنان حاضرند بهای سنگینی را بپردازند تا به مقام بالای اجتماعی دست‌یابند و برای به‌دست‌آوردن «ریاست» یا «شهرت»، خود را به آب و آتش می‌زنند. عدم گذر از این مرحله، منجر به این می‌شود که فرد، تمام زندگی خود را صرف رقابت و جاه‌طلبی کند تا جایی که همه‌ی مؤلفه‌های زندگی، تحت‌تأثیر همین یک موضوع قرار می‌گیرد. شخصیت‌های خودشیفته، نمونه‌ای از این افراد هستند. ناکامی شدید در این مرحله، همراه با زمینه‌ی زیستی - روانی روان‌پریشی می‌تواند منجر به شکل‌گیری هذیان‌های بزرگ‌منشی شود. در واقع فرد سعی می‌کند با تغییر دادن واقعیت و خلق یک دنیای تخیلی که در آن به برتری می‌رسد، آن‌چه در بازی واقعی به‌دست نیاورده را جبران کند. افراد وابسته، با «آویزان شدن» به افراد قدرتمند، سعی می‌کنند این مرحله‌ی بازی را بگذرانند. در واقع آنان تلاش می‌کنند عضو یا هوادار «تیم برنده» باشند. افراد متعصب که به عقیده، ملیت، مذهب یا نژاد خود، چنان تعصب دارند که هر کس مخالف آن باشد را بی‌ارزش و پست می‌دانند، در واقع به‌دنبال راهی برای اثبات برتری خود نسبت به دیگران هستند. جالب این‌جاست که اگر همه‌ی آدم‌ها نیز عقیده‌ی آنان را بپذیرند، «نبرد» آنان به پایان نمی‌رسد. آنان به بخشی خاص از عقیده‌ی خود می‌چسبند تا به‌گونه‌ای، با دیگران متفاوت باشند و این تفاوت را دلیلی بر اثبات برتری خود می‌دانند.

بازی «جاماندگان» در این مرحله، جزو پرهزینه‌ترین مسائل برای جامعه‌ی بشری است!

«میلان کوندرا» در کتاب «زندگی جای دیگری است» به زیبایی، شرح زندگی کسی که در این مرحله گیر کرده است را می‌آورد.



۵) بازی‌های جنسی

در این مرحله‌ی زندگی - که به‌طور طبیعی با پایان نوجوانی و رسیدن به جوانی فرامی‌رسد - دوباره علاقه به غیرهم‌جنس افزایش می‌یابد با این تفاوت که هدف از رابطه با غیرهم‌جنس، رسیدن به لذت نزدیکی جسمانی است. وجود این مرحله در زندگی به‌طور طبیعی، جزئی ضروری است تا حیات ادامه یابد. اما «جا ماندن» در این مرحله، منجر به افراط در روابط جنسی می‌شود. فرد جامانده در این مرحله، نمی‌تواند به‌درستی با فردی از جنس مخالف، مراد داشته باشد و کشش شدیدی را برای نزدیکی با او در خود حس نمی‌کند.

گروهی از نظریه‌پردازان، واژه‌ی «اعتیاد جنسی» را برای این افراد پیشنهاد کرده‌اند. جالب است که گاهی جامانگان در مرحله‌ی قبل (اثبات خود) موضوع جنسی را برای اثبات خود برمی‌گزینند و با مبتلایان اشتباه گرفته می‌شوند، مردانی که پی‌درپی به دنبال ایجاد روابط جنسی هستند و مرتب مشغول «لاف‌زدن» درباره‌ی روابط جنسی خود هستند و بیش از آن که خود موضوع روابط برای آنان جذاب باشد، برای‌شان مهم است که از چگونگی ارتباط برای دیگران بگویند، دچار جاماندن در مرحله‌ی اثبات خود هستند. زنانی که با اغواگری جنسی به دنبال این هستند که افراد زیادی را به خود جلب کنند و آن‌ها را «تشنه از لب آب برگردانند!» مسأله‌ی جنسی ندارند بلکه به دنبال «اثبات خود» هستند.

۶) بازی «مامان و بابا»

به‌طور طبیعی، بعد از رابطه‌ی جنسی، زاد و ولد پیش می‌آید. از نظر روانی نیز طی کردن طبیعی مرحله‌ی جنسی باعث می‌شود «لیبیدو» معطوف به «نقش والدانه» گردد. آن‌گاه فرد به‌جای علاقه‌ی جنسی معطوف به افراد متعدد، علاقه به همسری پیدا می‌کند که در «لانه‌سازی» و مراقبت از کودکان با او همکاری کند. هدف لیبیدو به‌جای لذت‌بردن مستقیم، لذت غیرمستقیم خواهد بود؛ فرد با فراهم کردن اسباب‌بازی برای کودکش لذت می‌برد و بازی کودک با هم‌بازی و موفقیت او در رقابت‌ها، پدر و مادر را ارضا می‌کند.

به‌طور طبیعی این مرحله از زندگی، هم‌چون مرحله‌ی جنسی، برای دوام حیات ضروری است. اگر پدر و مادر از فراهم کردن لانه و کاشانه برای فرزندان‌شان لذت نمی‌برند، فرزندان رها شده در جهان ناامن چه وضعیتی پیدا می‌کردند؟

اما جاماندن در این مرحله از بازی، باعث می‌شود حتی زمانی که فرزندان، خود به مرحله‌ی استقلال و «لانه‌سازی» رسیدند، مادر یا پدر، دست از مراقبت از آنان برندارند. انسان‌هایی را می‌بینیم که با وجود فراهم بودن شرایط و سن مناسب، قادر به ازدواج و تشکیل خانواده نیستند و وقتی والدین آنان را ملاقات می‌کنیم، «چسبندگی» یک یا هر دوی آنان را به فرزند احساس می‌کنیم!

آنان با مراقبت افراطی، ترساندن فرزند و ایجاد این ذهنیت که او ناتوان است و تصمیمات اشتباه می‌گیرد، او را چنان «زمین‌گیر» می‌کنند که «برای همیشه» در لانه‌ی آنان بماند و نیازشان را برای بازی مامان و بابا ارضا کند.

۷) خط پایان

مروری بر آن‌چه گفته شد، نشان می‌دهد گروه زیادی از مردم، تا پایان زندگی! در میان بازی «گیر می‌کنند» اما اگر از همه‌ی مراحل بازی عبور کنیم، «خط پایان» بازی کجاست؟

در چنین وضعیتی، انرژی «لیبیدو» تخلیه می‌شود. فرد همه‌ی لذت‌ها را «به‌جا» و «به‌اندازه» تجربه کرده و تمایل به «پایان بردن» بازی در او پدید می‌آید. در این‌جا سائق دیگری به‌جای لیبیدو، به صحنه می‌آید که به آن «غریزه‌ی مرگ» گفته می‌شود.

اگر فرد به این خط پایان نرسیده باشد و در هر یک از مراحل بازی گیر کرده باشد، فکر کردن درباره‌ی مرگ یا هر اتفاقی که «مرگ» را به ذهن فرد یادآوری می‌کند، او را دچار بحران ترس و وحشت می‌نماید. بسیاری از افرادی که با ترس از بیماری و نشانه‌هایی هم‌چون اختلال هراس و خودبیمارانگاری به کلینیک مراجعه می‌کنند، در عمق ذهن خود، دچار «ترس از مرگ» می‌باشند.

از سوی دیگر، فرار رسیدن زودرس «تاناتو»، نه تنها نشانه‌ی رسیدن به «خط پایان» نیست بلکه نشانه‌ی ناکامی عمیق از طی کردن مراحل بازی است و نوعی «فرار از بازی» محسوب می‌شود. همانند بازیگری که هنگامی که خود را نزدیک به شکست می‌بیند، بازی را به هم می‌زند، ناتوانی در ارضای «لیبیدو» باعث فرار رسیدن زودرس «تاناتو» می‌گردد. فرار رسیدن زودرس غریزه‌ی مرگ، باعث «میل به تخریب» می‌شود. فرد اقدامات خشن و بی‌رحمانه‌ای انجام می‌دهد، علاقه به شکستن قوانین و مقررات دارد، کارها را نیمه‌تمام می‌گذارد و آن‌چه خود یا دیگران ساخته‌اند را ویران می‌کند. کسانی که آنان را «شخصیت‌های ضداجتماعی» می‌نامیم، نمونه‌ای از این افراد هستند. گاهی نیز فرار رسیدن زودرس «تاناتو» منجر به تمایلات خودتخریبی، میل به خودکشی، ناتوانی از لذت‌بردن و احساس پوچی می‌گردد که نمونه‌ی بارز آن را در «شخصیت‌های مرزی» می‌بینیم.

رسیدن به‌موقع به خط پایان، برخلاف «تاناتوی نابه‌جا» بسیار «نرم و آرام» اتفاق می‌افتد. هیچ علاقه‌ای به تخریب و خودکشی وجود ندارد و نگاه به زندگی، هم‌چون نگاه به داستانی شیرین که به پایان رسیده، با احترام و علاقه است، هرچند انتظار «داستان بعدی» با علاقه و کنجکاوی در کنار آن قرار دارد. شاید آن‌چه «پائولو کوئیلو» در انتهای کتاب «جنگجوی نور» می‌آورد، توصیف زیبایی از حال چنین کسی باشد:

«وقتی فرمان انتقال می‌رسد، جنگجو به تمام دوستانی که در طول راه به‌دست آورده است، می‌نگرد. به بعضی از آنان، آموخته که صدای ناقوس معبد غرق شده را بشنوند و برای دیگران، گرد آتش داستان‌هایی را نقل کرده است. جنگجوی نور، از همراهان سفر سپاس‌گزار می‌کند، ضمن آن که خاطرات سفری فراموش‌ناشدنی را با خود به‌همراه دارد، نفس عمیقی می‌کشد و به پیش می‌رود.»

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک

روابط عمومی انجمن جهانی روان‌پزشکی در ایران

برگزارکننده‌ی دوره‌های روان‌شناسی کاربردی

تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۳۳۶۷۱۶ - ۲۲۸۸۷۸۲۲