

## واژه‌ها

رواندرمانی دانشی نوپا است، در راستای بالیدن و به راه افتادن آن می‌کوشیم تا زبانی را که با آن سخن می‌گوید ویراستاری کنیم. بر دانش پژوهان است که در این تلاش بزرگ یاریمان کنند.

در گزینش، بازبینی و بازسازی واژه‌ها نکاتی چند رعایت می‌شود:

۱- بیشترین کاربرد واژه در رواندرمانی باشد.

۲- مفهوم نظری هر واژه با شواهدی از کاربرد عملی آن همراه شود.

۳- واژه‌هایی که در تلاش‌های رواندرمانی بیشترین همراهی و همزمانی را دارند با هم آورده شود و هماهنگی و ناهماهنگی آنها روشن گردد.

۴- واژه‌های فارسی را با توجه به واقعیت‌ها و پدیده‌های مشاهده شدنی در فضاهای درمان پیشنهاد می‌کنیم، به عبارت دیگر، واژه‌ها را با تکیه به مفهوم‌شان، نه ترکیب و ریشه لغوی آن در زبان‌های بیگانه، برمی‌گزینیم.

۵- در نگارش واژه‌ها نخست فارسی آن را می‌آوریم سپس معادل بیگانه را.

### WORDS: DEFENSE INSTANCES

*Defense mechanisms, Identification, Regression, Repression, Sublimation, Conversion, Projection, Introjection, Intellectualisation, Rationalization*

*Psychotherapy is a newly found sciences. on the path to its development and advance we are attempting to adapt a language it speaks. it is duty of scholars to aid us in this notable cause.*

*Inselecting, checking and transforming words, the following aspects are considered:*

- 1- We should make a high-rank application of words in psychotherapy.*
- 2- The literal meaning should be in accord with indications of the practical application of each word.*
- 3- Words in psychotherapical attempts that have the most accordance co-occurrence should be applied in all, and their harmony and discord illuminated.*
- 4- We recommend farsi terms, in fields of treatment, that are in accord with facts and observable phenomena. In other words, we select words according to their meanings, not their composition or roots in the language being translated.*
- 5- In publishing words, we shall first print Farsi expressions and then the foreign equivalents.*

## هنگامه‌های دفاع: در بیداری، رؤیا و رؤیاپردازی

✽ واژه: تلاشهای دفاعی

معادل: انگلیسی Defense mechanisms, فرانسه Mecanisme de defence

آلمانی Abwehr mechanismen

شرح:

درگیریهایی که هر فرد با دیگران و اشیاء و یا با خود دارد، گاهی به حدی می‌رسد که از توان آگاهی، آزادی و خواست او در می‌گذرد، هیجان زده و بی‌تاب می‌شود. برای کاهش هیجان‌زدگی و بی‌تابی و افزایش آرامش و تاب‌آوری به تلاش می‌افتد، چنان است که گویی در برابر ضربات رنج‌زا و تهاجم حوادث تنش‌دار به دفاع می‌پردازد. می‌کوشد تا خود را از درگیری‌های رخسار بخشد. اینگونه تلاشها شکل، خاستگاه، نشانه و کنش‌های ویژه‌ای دارد: شکلهای: همانندسازی، واپس‌گرایی، واپس‌زدن، دگرسانی شدن، شکوهمندسازی، درون‌فکنی، برون‌فکنی، دلیل‌تراشی، منطقی کردن....

خاستگاه‌ها:

- درگیری در بن‌بست‌های پیدا شده از دو پهلوئی خواست‌ها.

- افزایش اوهام پیدا شده در تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی.

- بی‌تابی در نیازهای پیدا شده در مراحل رشد.

نشانه‌ها:

- همزمانی: در رفتارها، تخیلات، رؤیاها، گفتارها، ارتباطها و رؤیا پردازی‌ها.

- همراهی: جهت، معنی، هدف و خواست‌ها....

- هیجانی: در هاله‌ای از ترس‌ها، اضطراب‌ها، دلهره‌ها، شادی‌ها، غم‌ها،... پیچیده شده است.

کنش‌ها:

- همسو کردن و افزایش تلاشهای آزادانه: آگاهانه برای تحقق خواستها، ابتکار و....

- بازداری از بی‌تابی در روابط: شتاب زدگی، تجاوزگری، پرخاشگری، ....

- جلوگیری از هم‌پاشیدگی: ارزش‌ها، خواست‌ها و تجربه‌ها....

- کاهش تنش‌ها و هیجان‌ها: تمایلات آسیب‌زایی را که از حوادث رنج‌زا برخاسته است آرام می‌سازد.

- افزایش ارزشها: احساسهای پیروزی، قدرتمندی، شادی، جرئت... را بر می‌انگیزد.

- بی‌اثر کردن اوهام: اوهامی را که در تجربه‌های رنج‌زا پیدا شده است تجزیه و تخلیه می‌کند. افزایش خلاقیت: خلق ارزشها، عادات و رفتارهایی برای از میان برداشتن بن‌بست‌ها و رفع درگیریها.

### یادآوری:

نظریه‌هایی که انسان را پیوسته در معرض تهاجم شرایط برونی و درونی می‌داند (مانند روانکاوی، ...، بیشتر رفتارها و حالات فرد را دفاعی پندارد. در حالی که تلاشهایی از نوع واپس‌گرایی، واپس‌زدن، شکوهمندسازی، همانندسازی،... در جهت افزایش آزادی و آگاهی برای خلق ارزشها، هیجانها، حالات، رفتارهای،... تازه و از میان بردن موانع خلاقیت است.

\* واژه: همانندسازی، همانندشدن، همانندکردن

معادل: انگلیسی Identification فرانسه Identifizierung آلمانی

### شرح:

ارزشها، حالات، رفتارها، صفات، اوهام، تخیلات بر اثر تکرار، شدت و جاذبه‌ای که پیدا می‌کند، گسترده‌گی و ژرفا می‌یابد و تمام هستی فرد را در برمی‌گیرد و چنان است که گویی با آنها همانندسازی کرده است. همانندسازی در هنرمندان، مجسمه‌سازان، نقاشان، نویسندگان، شاعران، بازیگران نمایش، بازیهای کودکان، در تلاشهای روزانه هر فرد مشاهده شدنی است. و به صورت ((همانند شدن)) و ((همانند کردن)) اتفاق می‌افتد:

۱- همانندسازی با یک واقعیت: به تقلید از دیگران می‌پردازد. کودک مانند بابا و مامان حرف می‌زند، راه می‌رود و یا همانند گوسفند و گرگ صدا درمی‌آورد و بازی کند.

۲- همانندسازی خیالی: بازیگر پانتومیم و یا بازی در نقش شاه پریان...

۳- همانندسازی با مفهوم: اگر به کودکی که انگشتان خود را می‌شمارد گفته شود انگشتان را برعکس بشمار، خود را می‌چرخاند «برعکس می‌کند» و یا دست خود را می‌چرخاند و از پشت دست انگشتان را می‌شمارد. حال اگر به همین کودک گفته شود: «بالتر» یا «پایین‌تر» از آنها را بشمار، ممکن است بنشیند (پایین‌تر) و یا قد بکشد (بالتر) و دستها را بالای سر ببرد.

۴- همانندسازی در رؤیا و رویاپردازی: همانند شدن و همانند کردن یک اصل پایدار در نمودهای رؤیایی و رویاپردازی است. هر یک از اجزاء و عناصر رؤیا چون اشخاص، اشیاء، حیوانات، نمودهایی است که فرد با آنها همانند می‌شود و یا خود را همانند می‌کند: گاهی با یک چیز و یا با خیال آن، گاهی با یک مفهوم: بلندی، کوتاهی،... و گاهی با نمودهای سمبلیک ساخته شده در رؤیا: غول، فرشته، مار،...

مثال ۱: (در بیداری)

کودکی که سوار یک چوب می‌شود، آن را با اسب و خود را با «اسب سوار» همانند می‌کند. نمونه اینگونه همانندسازی را در مثال معروف کودک و ماه مشاهده می‌کنیم: در مقابل ماه می‌ایستد، می‌دود، راه می‌رود،... می‌گوید ماه می‌ایستد، راه می‌رود، می‌دود...

مثال ۲: در رؤیا

مرد جوانی که احساسهای زنانه دارد، زن‌وش است و از دوگانگی جنسی ترس دارد در رؤیاهای اشخاص، حیوانات، گیاهان و خود را با عمیق‌ترین اوهام و خواست هایش (دوگانگی) همانند می‌کند و همانند می‌شود:

رؤیا ۱: من خواهرم شده‌ام و با پسرخاله‌ام ازدواج کرده‌ام...

رؤیا ۲: من دیوانه بودم، دوستم را هم دیوانه کردم با هم در بیمارستان بودیم...

رؤیا ۳: با پسر همسایه بازی می‌کردیم ناگهان او شبیه پسری شد که پدر و مادرم در کودکی مرا از او می‌ترساندند...

رؤیا ۴: در یک جنگل بودم ناگهان درختها مار شدند، مارها را می‌گرفتم دوباره مارها شاخه درخت شدند...

برداشت‌ها:

همانندسازی، همانند کردن و همانند شدن ظنین آهنگی است که در هنگامه‌های بیداری، رویائی و رویاپردازی در تمام تلاشهای دفاعی ستیزه‌جویی و رهائی بخش نواخته می‌شود: واپس‌زدن، واپس‌گرایی، شکوه‌مندسازی،... جلوه‌های متفاوتی از همانندسازی است. در شرح این واژه‌ها می‌کوشیم تا جایگاه آن را، در هر یک از آنها روشن سازیم.

\* واژه: واپس‌گرایی، بازگشت.

معادل: انگلیسی Regression، فرانسه Regession، آلمانی Regression

### شرح:

بازگشتن به فضاها، حوادث، خاطره‌ها و یادبودهای گذشته اگر با رفتارها، حالات، هیجانها و ارزشهای آن زمان همراه شود، واپس‌گرایی است:

در ۵۰ سالگی چنان سخن می‌گوید، هیجان نشان می‌دهد و رفتار می‌کند که گویی ۲۵ ساله یا ۱۵ ساله و یا ۵ ساله است. این وضعیت را در بازی و سخن گفتن بزرگسالان با بچه‌های کوچک و یا در نوازشگری و گفتگوی کودکان با عروسکها مشاهده می‌کنیم. در واپس‌گرایی از درگیریها و گرفتاریهای حال رهائی می‌یابیم و در وضعیت‌هایی قرار می‌گیریم که در تجربه‌های خوش آیند یا ناخوش آیند گذشته‌های دور و یا نزدیک تجربه کرده‌ایم.

بازگشتن به گذشته به درمانگر امکان می‌دهد تا حوادث و روابطی را که در مجتمع خانوادگی و کودکی گذشته است بازبینی کند و خاستگاه رفتارها و حالات آسیب دیده را باز یابد و به روشنی ببیند که آنچه در وضعیت حال می‌گذرد ظنین هنگامه‌هایی است که در گذشته‌های دور و نزدیک برپا شده است.

### مورد:

جوان ۲۲ ساله، فرزند اول و تنها پسر خانواده ۵ نفری است، درگیر اوهام دوگانگی جنسی است.

### در پیداری:

م - وقتی می‌خواهم با کسی ارتباط برقرار کنم دچار تردید می‌شوم می‌ترسم از من خوشش نیاید.

د - منظورتان از خوشش نیاید چیست؟

م - مرا زشت و دروغگو بدانند و نتوانم او را جذب کنم؟

د - این وضعیت شما را بیاد خاطراتی می‌اندازد؟

م - وقتی بچه بودم در بازی‌ها، اگر دعوا می‌کردیم، بیشتر به من زشت و بد ترکیب می‌گفتند. و مادرم به پدرم می‌گفت تو دروغگو هستی و فرزندت هم دروغگو است.

د - چیزهای دیگری بود که می‌خواستید بگویید؟

م - وقتی به من کم محلی می‌کنند، ناراحت می‌شوم می‌خواهم گریه کنم، هر چه به دستم بیاید بشکنم، به کسی پناه ببرم یا کسی بیاید مرا دل‌داری بدهد...

د - «گریه کردن» و «شکستن» شما را بیاد خاطراتی می‌اندازد؟

م - بله، وقتی کوچک بودم مادرم از دست من و پدرم ناراحت می‌شد، گریه می‌کرد، من هم همراه او گریه می‌کردم، پدرم از گریه و سر و صدای مادرم ناراحت می‌شد بارها دیدم که گلدان، کتابها، لیوان و استکان را پرت می‌کرد.

د - شما چه احساسی داشتید و چه می‌کردید؟

م - به مادرم پناه می‌بردم با او گریه می‌کردم، تا نوازشم نمی‌کرد آرام نمی‌گرفتم.

در رؤیا:

(... در یک محیط باز و باغ مانند خوابیده بودم، صبح که بلند شدم (در رؤیا) یک گریه زیر پا و پتوی من خوابیده بود، گریه تا چند لحظه مانند موجودی ناشناس بود، زیر پتو دنبال راهی برای بیرون آمدن می‌گشتم. چند بچه گریه دیگر را در جاهای مختلف (در باغچه) دیدم، از خواب بیدار شدم. یکی از آنها مشکلی بود، خودش را کشید، جست زد به طرف دیگر شاید در حالت فرار بود، گریه‌ای که از زیر پتوی من بیرون آمد نمی‌خواست پیش من بیاید، من او را گرفتم و اولش او را بوسیدم، او یک دختر بچه بود موهایی روشن و صورتی کک و مکی داشت در حال گریه کردن بود...

د - این رؤیا شما را بیاد خاطراتی می‌اندازد؟

م - هفت ساله بودم کنار دریا با دختر بچه‌ای دیگر بازی می‌کردم گریه مشکلی مرا بیاد او می‌اندازد. در دوره راهنمایی کارت پستی داشتیم عکس دختر بچه کوچکی بود او را شبیه خودم می‌دیدم خاطره دیگر ۵-۶ ساله بودم در خیابان از پدر و مادرم جدا افتادم، آنها را گم کردم، وحشت‌زده شدم، این طرف و آنطرف می‌زدم، آن روز به خاطر شکلات و آدامس، مقابل یک فروشنده ایستاده بودم.

د - چیزهایی بود که می‌خواستید بگوئید و نگفتید؟

م - در کوچکی با دختر خاله‌ام که هم سن من بود و با خواهرزاده‌ام که دختر کوچکی بود، بازی می‌کردیم، گریه‌ها مرا بیاد آن روزها می‌اندازد.

د - کدام صحنه رؤیا برجسته‌تر و بیشتر شما را تحت تأثیر قرار داد.

م - گریه‌ای که زیر پتو بود، مرا بیاد نامردم می‌اندازد، برای روز تولدش یک بچه گریه بردم، او خیلی گریه را دوست می‌داود اینکار برایم مشکل بود، ولی وقتی نامردم خوشحال شد من هم با گریه بازی کردم.

با درمانگر:

د - چه کرده‌اید چه گذشته و امروز برای چه آمده‌اید؟

م - نامزدم برای مدتی به مسافرت رفت، حالت قهر داشت، فکر کردم ممکن است دیگر برنگردد، گریه‌ام گرفته بود، در راه بغض گلویم را گرفته بود، می‌خواستم فریاد بکشم، شتاب داشتم تا خودم را به شما برسانم به شما پناه ببرم (بچه‌وار)، احساس این را داشتم که شما مرا دل‌داری می‌دهید.

د - دیگر چه احساسی و حالتی داشتید؟

م - مدتها است که می‌خواهم بگویم هر وقت برنامه‌ای اینجا دارم چند ساعت قبل از آمدن بی‌تابی می‌کنم، شتاب دارم فکر می‌کنم در کنار شما آرام می‌گیرم ( کودکانه شروع به گریه کردن می‌کند) حالا شما فکر می‌کنید نامزدم برمی‌گردد...!؟

برداشت:

احساس زشتی، دروغ‌گویی، تهدید و شکستن... حالات و رفتارهایی را که در گذشته‌های دور و نزدیک، دیگران با او داشته‌اند، و اکنون در او ظنن می‌اندازد: چنان رفتار می‌کند که گویی به آن زمانها بازگشته است. در رؤیا خود را شبیه دختر بچه‌ها می‌بیند: در بازی کردن چنان سخن می‌گوید که گویی دختر بچه است که با دختر بچه دیگر بازی می‌کند دوگانگی جنسی وضعیتی است که امروز از آن رنج می‌برد. با واپس‌گرایی در رؤیا، به دوره‌های گذشته‌ای باز می‌گردد، که خاستگاه چنین وضعیتی بوده است و در آن دوره آرام بوده.

\* واژه: واپس‌زدن، پرهیز کردن، در خود فرو بردن، از میان برداشتن.

معادل: انگلیسی Repression، فرانسه Refoulement، آلمانی Werdrangung

شرح:

هرگاه اندیشه‌ها، ارزشها، باوریه‌ها، خاطره‌ها و تجربه‌های فرد با نیازها و امیال او سازگاری نداشته باشد، یکدیگر را واپس می‌زنند، در چنین هنگامه‌هایی، وضعیت‌های بی‌شماری مشاهده شدنی است:

۱- ارزشها و باورها پیروز می‌گردد، نیازها و امیال واپس‌زده می‌شود: این وضعیت در عبادت‌ها، نیکوکاری‌ها، ایثارها و فداکاری‌ها دیده شدنی است.

۲- امیال و نیازها پیروز می‌گردد، ارزشها و باورها واپس‌زده می‌شود: این وضعیت را در انحراف‌های جنسی، اعتیادها، بزهکاریها،.... مشاهده می‌کنیم.

۳- ارزشها و باورهای واپس‌زده در پوششی از نیازها و امیال بروز می‌کند: این وضعیت را در آثار هنری، مجسمه‌سازی، نقاشی، باله، رقص، موسیقی، شعر و نثر... می‌توان دید.

۴- نیاز و امیال واپس‌زده: در پوششی از ارزشها و باورها بروز می‌کند: این وضعیت در احساس گناه، شرم، خجالت، شجاعت،... دیده می‌شود.

**مورد:**

دختری ۳۰ ساله، پدری کم توجه و عصبی دارد. در خانواده ۴ نفری که مرتب بر سر خوبی یا بدی رفتارها و کردارهای یکدیگر جر و بحث دارند، خشونت پدر با درگیری اعمال می‌شود، دختر از ازدواج و پذیرفتن خواستگار سرباز می‌زند. (کلماتی که با حروف سیاه نوشته شده است همین واپس‌زدن است)

**در بیداری:**

وقتی حرف از مسائل بلوغ می‌زنند، هیجان‌زده و سردرگم می‌شوم، سعی می‌کنم کسی از آن با خبر نشود، در ۱۵ سالگی پسر همسایه‌ای داشتیم که خیلی با ایمان بود سرش پائین بود به او علاقمند شدم، احساس گناه می‌کردم، می‌خواستم از ذهنم پاکش کنم، فکر می‌کردم خوب نیست، خودم را سززنش می‌کردم. نمی‌خواهم ازدواج کنم از بی‌محبت بودن و بی‌توجهی و عصبانیت مردها می‌ترسم ناامیدم، وقتی یک مردی مرا دوست داشته باشد می‌گویم چرا باید دوست داشته باشد؟! از این که مرا دوست دارد از او بدم می‌آید. وقتی خواستگار می‌آید یک لحظه هیجان‌زده می‌شوم پس از اندک زمانی بیزار و متنفرم. نسبت به مردها هم میل دارم و هم پرهیز می‌کنم نمی‌توانم همسر خوبی باشم ظاهری رنجور دارم احساس می‌کنم از ۲۰ سالگی شادایم را از دست داده‌ام.

**در رؤیاگری:**

مرتب فکر می‌کنم، در خیال پردازیم: گاهی از آرایش و زیبایی زنانه خوشم می‌آید و گاهی از همه اینها بدم می‌آید، در خیال لباس پوشیدن، زیبایی و جذابیت‌های جنسی زنانه را تجسم می‌کنم اندام و تن آنها را با اندام و تن خود مقایسه می‌کنم، اما از اینکه من آنها را داشته باشم ناراحت می‌شوم، فکرم را عوض می‌کنم، به یاد گفته‌هایی می‌افتم که پدرم نسبت به من و زیبایی و یا آرایش کردن مادرم داشت....

**در رؤیا:**



رؤیا ۱: دیوار حیاطمان را خراب کرده‌اند بین دیوار ما و دیوار همسایه (پسری که از من خواستگاری کرده بود پرده کشیده بودند...)

رؤیا ۲: من خواستم با اتوبوس بروم، جاماندم، سوار تاکسی شدم به خانه برگردم، ۳ مرد دیگر سوار شدند، در کنار مردها زجر می‌کشیدم، جایمان تنگ بود می‌ترسیدم تنم به تن آنها بخورد، از تاکسی پیاده شدم.

رؤیا ۳: در جاده ایستاده بودم یک کامیون و سه مرد در آن بودند، مرا گرفتند بردند بالا، وقتی دست آنها به تنم خورد ناراحت شدم، مرا پیش راننده نشانندند، جاده سراشیب بود، گریه می‌کردم، یاد خدا کردم، ماشین را متوقف کردند و مرا پائین انداختند.

رؤیا ۴: پدر و مادرم می‌خواستند من با پسری ازدواج کنم که اصلاً دوستش نداشتم، در حالیکه به شدت گریه می‌کردم و می‌گفتم نمی‌خواهم، از خواب بیدار شدم...

رؤیا ۵: در یک اطاق تنها نشسته بودم پدرم آمد، سراسیمه بود قصد دعوا داشت می‌خواست تنبیه کند، در اطاق را بستم از لای در دستهایم را بشدت گرفته بود خیلی محکم می‌کشید، هر چه التماس می‌کردم به حرفم گوش نمی‌داد، سرم را میان پاهایم قرار داد و به شدت فشار می‌داد، نفسم در حال قطع شد بود... (وقتی از خواب بیدار شدم گریه می‌کردم).  
در روان‌رمانی:

- از این که روی تخت بروم تداعی آزاد داشته باشم، بدم می‌آید، ناراحتم، نمی‌خواهم، خجالت می‌کشم، نمی‌توانم قبول کنم در حضور کسی بخوابم، خودم را سرزنش می‌کنم که چرا روی تخت بخوابم پیش شما دراز کشیده‌ام، خجالت می‌کشم،...

- وقتی تصویر مادرم به ذهنم می‌آید و یا هر زن دیگری بدم می‌آید، نمی‌خواهم به آنها فکر کنم، یادم می‌آید که در واقعیت از مادرم و زنها گریزان بودم...

- تصورات و خاطرات پدرم در ذهنم می‌آید اما پایدار نمی‌ماند، مرتب می‌آید و پاک می‌شود، گاهی زیبا و خوشایند است، (سکوت طولانی می‌کند) با یاد پدرم می‌خواهم گریه کنم، خنده‌ام می‌گیرد، احساس‌های دوگانه‌ای دارم، حالت عبوس او، ای کاش او را یکباره از میان برمی‌داشتم و می‌توانستم به او فکر نکنم....

برداشت:

در این مورد امیال و نیازهای عاطفی و جنسی با ارزشها، باورهای اجتماعی، اخلاقی و مذهبی در برابر یکدیگر قرار دارد و او در پیروزی یکی بر دیگری احساس سردرگمی می‌کند،

متناسب با حوادث رنج‌زا و آرامش‌بخشی که در گذشته داشته است، می‌توسد، گریه می‌کند احساس گناه دارد، خود را سرزنش می‌کند، از مردها و زنها بدش می‌آید، اظهار تنفر و بی‌زاری می‌کند، هر یک از این حالات نمایی از واپس‌زدن نیازها و امیال او نسبت به جنس مخالف است و جلوه‌ای از پیروزی ارزشها و باوریه‌های اخلاقی و مذهبی در برابر نیازهای جنسی اوست.

ارزشهای اخلاقی و مذهبی و نیازها و امیال جنسی در هم ریخته و هر یک تلاش به واپس‌زدن دیگری و پیروزی خود دارند، مورد تا ۳۰ سالگی ازدواج نکرده از مردها احساس تنفر می‌کند امیال و ارزشهای او در رؤیاهای و رؤیاگریها غالب و مغلوب یکدیگر می‌شود. بیشترین واپس‌زدن‌ها از یک سو شامل امیال و خواسته‌های زنانه‌ای می‌گردد که بوسیله پدر تحقیر شده است و از سوی دیگر شامل ارزشها و جذابیت‌های مردانه‌ای است که در رفتار پدر با مادر، ناپسند ظهور کرده است.

**\* واژه:** شکوهمندسازی، والاگرایی  
**معادل:** انگلیسی Sublimation، فرانسه Sublimation، آلمانی Sublimierung  
**شرح:**

تلاشهای فرد است برای برآوردن هر چه بیشتر نیازها و خواسته‌هایش: مورد توجه قرار گرفتن، مورد توجه قرار دادن، نوازش خواهی و نوازشگری تلاشهای والاگرایانه و شکوهمندسازی، بیشتر در حالات و رفتارهایی به نمایش گذاشته می‌شود که توانایی، زیبایی و شادابی تن را متمایزتر نشان دهد و ارزشهای اجتماعی، اخلاقی، اقتصادی و علمی او را روشن‌تر سازد.

**مورد:**

مرد جوان که بدنی لاغر، استخوانی (قد ۱۹۰ سانتی‌متر و وزن ۶۰ کیلوگرم) و سر کوچک دارد گمان می‌کند دیگران در جستجوی ضعف‌ها و زشتی‌های بدن و ظاهر او هستند، در برآوردن نیازهای جنسی احساس ناتوانی می‌کند، دچار ترس می‌شود. برای رهائی از رنج و کاهش تنش خود به شکوهمندسازی در بیداری، رؤیاگری و رؤیا می‌پردازد.

**در بیداری:**

م - ورزش می‌کنم.

د - منظورتان چیست؟

م - با یک گروه به کوه‌نوردی می‌روم، سعی می‌کنم پیشاپیش همه باشم و زود به بلندترین قله برسم.

د - گفتید با گروه کوه‌نوردی می‌کنید؟

م - در گروه با قد بلندی که دارم پرچمدار هستم احساس می‌کنم همه تحت فرمان من هستند، جلوتر از همه حرکت می‌کنم، احساس بزرگی، رهبری و نیرومندی دارم و افراد گروه مرا ستایش می‌کنند.....

در رؤیاگری:

م - وقتی تنها هستم خیال‌پردازی می‌کنم.

د - گفتید خیال‌پردازی؟

م - بیشتر در تخیلاتم می‌آید که شمشیر بدست روی اسبی قرار دارم، با کلاه خود هیبت مردانه دارم، مانند جنگجویان قدیمی، شمایل آنها در نظرم می‌آید، در چشم دیگران قوی‌تر از کوه به نظر می‌آیم، احساس می‌کنم در یک محوطه باز، بلند و کشیده اندام، روی اسب قوی هستم، هیبت مردانه‌ای به من می‌دهد، همه مرا تحسین و ستایش می‌کنند....

در رؤیا:

م - خواب دیدم به حمام عمومی رفته‌ام، در میان عده‌ای مرد قوی هیکل که ورزشکار سنگین وزن کشتی بودند نشسته بودیم، قد من بلندتر از همه بود، آنها بحث می‌کردند و قبول داشتند که هر کس قدش بلندتر است از لحاظ نیازهای جنسی و قدرت بدنی توانا‌تر است.

برداشت‌ها:

می‌ترسد که قد بلند، اندام لاغر و ضعیف و سر کوچکش نه تنها مورد توجه قرار نگیرد و با ارزش جلوه نکند بلکه تمسخر و تحقیر شود و نسبت به او بی‌توجهی روا دارند. برای جلب توجه و تحسین دیگران به شکوهمندسازی می‌پردازد.

در بیداری: پرچمدار گروه کوه‌نوردی می‌شود، پیشاپیش به بلندترین قله می‌رسد... رهبری می‌کند.

در رؤیاپردازی: سوار اسب، شمشیر به دست با کلاه‌خود هیبت جنگجویان قدیمی را دارد. مورد تحسین قرار می‌گیرد.

در رؤیا: ورزشکار، سنگین وزن کشتی، با قدرت بدنی متناسب با بلندی قدش است.

\* واژه: دگرسانی، دگرگونگی، تبدیل

معادل: انگلیسی Conversion، فرانسه Conversion، آلمانی Konversion

شرح:

احساس‌ها، خاطره‌ها، تعارض‌ها و وهم‌هایی که از حوادث گذشته، برجای مانده است دگرگونگی پیدا می‌کند: به تنش‌ها، لرزش‌ها و دردهای تنی تبدیل می‌گردد، احساس می‌کند که اندام‌های او سفت یا شل می‌شود، توقف یا تحرک دارد، دراز یا کوتاه، قطع یا نابود، پهن یا جمع می‌شود. دگرسانی‌های تن در رؤیا و رؤیاگری نیز دیده و ویژگی‌هایی دارد.

الف - مستقل از دستگاه عصبی است:

احساس بزرگ و کوچک شدن پنجه‌های دست یا پا، درد و لرزش در قلب، سر و چشمها.

ب - جابجایی و تغییر: احساس‌های درد، لرزش، تورم... در اندام‌ها و دستگاه‌های بدن جابجا می‌شود و شدت و ضعف پیدا می‌کند.

ج - هدفمند است: می‌خواهد مورد توجه قرار بگیرد، دیگران را به ناراحتی و غمخواری بکشاند، خطاهای او را ببخشند....

د - نمایشی بودن: خود را پیچ و تاب می‌دهد، اشک می‌ریزد، ناله و التماس می‌کند، با پشت‌پای خمیده و لرزان راه می‌رود...

مورد:

جوان ۲۶ ساله اولین فرزند است، تنها برادر کوچکتر او فوت کرده است. پدر و مادر هم ۶۵ سال سن دارند. از ۱۵ سالگی به محلهای روسپی‌ها سر می‌زده، تمام رفقایش را در همین رابطه انتخاب کرده است. در کودکی تجربه‌های جنسی ناقص با جنس موافق و مخالف داشته است و شاهد روابط پدر و مادر بوده است.

در هنگامه‌های درمان:

در تداعی آزاد، حالات و احساس‌هایی را از تن خود گزارش می‌کند.

«... امروز برای خواستگاری رفته بودم، فکر می‌کردم چه بگویم... با صدایی لرزان ادامه می‌دهد: احساس خستگی می‌کنم، می‌خواهم بخوابم، نیاز به استراحت دارم خسته شده‌ام، خسته از زندگی، خسته از آمدن اینجا (برای درمان)، احساس عجز می‌کنم. گلوله‌ای که در گلویم بود، الان احساس می‌کنم که هست...»

دوباره آرام می‌گیرد و ادامه می‌دهد: بهتر است با یک نفر ازدواج کنم که از لحاظ جسمی معلول باشد، یک علت عضوی داشته باشد. آرزو دارم که حس کنم هیچ نقصی در من نیست و می‌توانم ازدواج کنم، در این صورت با شتاب و خیلی زود ازدواج می‌کنم و تمام می‌شود. فکر می‌کنم اگر ازدواج کنم تحقیر می‌شوم، زیر سلطه می‌روم، از این که ناتوانی جنسی داشته باشم کوچک می‌شوم...

آه باز سرم درد گرفت، الان گلوله‌ای را که در گلویم هست بیشتر حس می‌کنم، در حالت انتظار هستم، انتظار، انتظار (مرگ) خیلی عذاب می‌دهد.  
دوباره آرام می‌گیرد:

یاد پسر بچه‌ای افتادم که به هم‌بازی خود ناسزای جنسی گفت، پسر بچه دیگری بیادم آمد، وقتی کوچک بودم دست به من زد....

آه آه، احساس می‌کنم سرم بزرگ شده است، خیلی سنگین شده‌ام، چشم‌هایم خیلی سنگین است، دستم بزرگ شده، پاهایم از لب تخت زده بیرون، خیلی گنده‌ام، حالت غریبی دارم تمام بدنم سنگین است، لب‌هایم را بزور می‌توانم تکان بدهم....  
آرام می‌گیرد:

این پسر بچه، تنها کسی است که به من دست زده و بازی کرده است. ترس از مورد تجاوز قرار گرفتن داشتم، (سخن را قطع می‌کند....)

آه آه، دست‌هایم سنگین است، یک غول شده‌ام، پاهایم از تخت زده بیرون، سعی می‌کنم عضلاتم را شل کنم، خیلی سنگینم مثل کوه می‌مانم، شانه‌هایم به زمین چسبیده، یواش یواش دارم سبک می‌شوم، نمی‌توانم بینم یک پسر بچه پنج ساله با من بازی کند.  
در رؤیا پردازی:

وقتی در برابر آئینه می‌ایستم حالت زنی دارم که دامن پوشیده، خیال می‌کنم زنم، اما بجای توجه به خودم بیشتر به تزئینات و زیباییهای اشیاء اطراف می‌پردازم، به مرد و زنهایی که در اطرافم هستند بی‌توجهم، حالت گیجی دارم، فکر می‌کنم دارم با شتاب چای می‌خورم، هر چیزی که آنجا هست می‌خورم، پشت سر هم سیگار می‌کشم، سیگار را می‌گذارم دنبال دستشویی می‌گردم، اینها همه را در عالم خیال دارم، هر کس وارد شود درباره جنسیت او شک می‌کنم، آیا مرد است یا زن؟!....

## در رؤیا:

رؤیا ۱: در رؤیاها بیشتر زن می‌شوم، ناموفق هستم، خود را ناتوان احساس می‌کنم، اقدامهایم قطع شده است، سعی می‌کنم این مسأله را از همکارانم مخفی نگه دارم...

رؤیا ۲: عقرب یا رطیل سیاه و سفید پلاستیکی بود. پا گذاشتم روش، نمرده بود، آوردم در حیاطمان به سرعت فرار می‌کرد، زهرش را به طرف من پرتاب می‌کرد، در خواب احساس کردم بی‌حس شده‌ام.

رؤیا ۳: بچه هستم مادرم در برابر چند زن همسایه شلواریم را پائین کشید، دست و پام لرزید، گریه کردم، دستم را جلویم گرفتم، آن خانم خندید و گفت اونجات دیده می‌شود. بغض گلویم را گرفت می‌خواستم داد بزنم، نمی‌توانستم.

رؤیا ۴: با همسر بودم صدای مادرم را شنیدم، فکر کردم با مادرم هستم، احساس ناتوانی کردم... (در بیداری هرگاه بیاد این خواب می‌افتم احساس خستگی و خواب شدید می‌کنم...)

## برداشت‌ها:

در ژرف‌ترین بخشهای دنیای درون: تجربه‌های رنج‌زا و خاطره‌های تلخ و شیرین، تعارض‌ها و اوهامی است که خاستگاه دگرسانی است.

احساس‌ها: خستگی، سنگینی چشمها، بدن، سر، سفتی لبها، بی‌حس شدن اندامها...

رفتارها و حرکت‌ها: باشتاب غذا خوردن، پشت سرهم سیگار کشیدن و دستشویی رفتن، از خواب پریدن، مخفی شدن، خود را پوشاندن.

توهم‌ها: فشار گلوله در گلو، بزرگ شدن سر و دستها، قطع شدن اعضاء...

هیجان‌ها: خجالت کشیدن، حالت گیجی، خشن بودن، خندیدن، ترسیدن...

تعارض‌ها: مفعول یا فاعل بودن، خواستن و نخواستن، توانا و ناتوان بودن، مرد یا زن بودن...

اوهام: غول شدن، زن بودن، دیگران را زن و مرد پنداشتن، یکی شدن با مادر و همسر...

تن دیگری: از زمینه‌های اصلی دگرگون‌سازی تماسها و ارتباطهایی که فرد از ایام کودکی با تن دیگری به ویژه مادر و سایر محارم خواهر، عمه، خاله... و در برخی موارد پدر داشته است. تجربه‌هایی که با تن دیگری دارد تبدیل به اوهامی می‌گردد که از گرم و سرد شدن، دردناک و بی‌حس گشتن، لرزیدن تن خود دارد.

\* واژه: برون‌فکنی

معادل: انگلیسی Projection، فرانسه Projection، آلمانی Projektion

شرح:

برون‌فکنی نسبت دادن صفات، ارزشها، حالات و رفتارهای خود به دیگری (چیز یا فرد) است. برون‌فکنی وقتی بارزتر است که نخست صفت یا حالتی را در خود انکار کنیم سپس به دیگری نسبت دهیم. من جاه‌طلب نیستم ولی حسین جاه‌طلب است و با قید بسیار، خیلی، همه... همراه باشد، «همه می‌دانند که رضا خیانت می‌کند». برون‌فکنی با همانندسازی همراه می‌شود: «پسرم مانند شوهرم لجباز است» و «شوهرم مانند پدرم دیگران را تحقیر می‌کند»  
 خاستگاه برون‌فکنی صفات، حالات و رفتارهایی است که دیگران (پدر، مادر، دوستان و همکلاسی‌ها) به ما یا به یکدیگر نسبت می‌دهند و ما را تماشاگر و درگیر صحنه می‌کنند. برون‌فکنی بر افراد و چیزهایی که به آنها دلبستگی داریم، خوش‌آیندی و ناخوش‌آیندی احساس می‌کنیم، بیشتر و آسان‌تر است.

مورد:

جوان ۲۵ ساله با سه خواهر، دومین فرزند خانواده است. تفاوت سنی پدر و مادر ۲۰ سال است. روابط او با پدر خصمانه با مادر مهربان و با خواهر بزرگتر با حسادت همراه است.

در بیداری:

- د - درباره پدرتان بگوئید!
- م - او با همه دشمنی دارد، هیچکس را دوست ندارد.
- د - منظورتان چیست؟
- م - پدرم می‌خواهد حرف، حرف خودش باشد، با مادرم لجبازی می‌کند، زود عصبانی می‌شود...
- د - از مادرتان بگوئید!
- م - مهربان است، به فکر همه است.
- د - منظورتان چیست؟
- م - گذشت می‌کند، هیچ وقت ما را دعوا نکرده است...
- د - گفتید خواهرتان حسود است!
- م - مانند پدرم می‌خواهد حرف خودش باشد، لجبازی می‌کند، عصبانی می‌شود...

یادداشت: لجبازی، عصبانی شدن، دعوکردن، حسادت، گذشت و مهربانی صفات دوگانه‌ایست که در مراجع بیشتر وجود دارد و برون‌فکنی می‌شود.

#### در رؤیا:

رؤیای ۱: خواب می‌دیدم پسرخاله‌ام با کسی دعوا کرده، او پسر شجاعی است گذشت می‌کرد و کوتاه می‌آمد، اما آن مرد به او توهین می‌کرده، می‌گفته تو مال محله بد نامی هستی. من از کار پسرخاله‌ام تعجب می‌کردم که با آن همه رشادتش کوتاه آمده است.

رؤیا ۲: خواب دیدم از پسرخاله‌ام متفر شده‌ام و عصبانی هستم، او نسبت به موقعیت و شهرت من حسادت می‌کند، ولی من بی‌اعتنایی و گذشت می‌کنم...

یادداشت: در رؤیا صفات، حالات و رفتارهایی که در ارزشها و رفتارهای اطرافیان دیده است و در خود دارد به پسرخاله برون‌فکنی می‌کند: شجاعت، گذشت، کوتاه آمدن، رشادت...

#### در رؤیاپردازی:

د - در نظر بگردید کنار دریا ایستاده‌اید هر چه احساس می‌کنید، فکر می‌کنید، اتفاق می‌افتد و یا انجام می‌دهید بیان کنید.

م - خورشید با ناامیدی غروب می‌کند، همه چیز غمگین است، امواج دریا خشمگین هستند، با این همه مهربانی پاهای مرا نوازش می‌کند، خود را عقب می‌کشم اما او با لجبازی عقب و جلو می‌رود، خودش را به پای من می‌مالد، مثل یک بچه گریه می‌خواهد به او توجه کنم...

یادداشت: در رؤیاپردازی‌ها، نوشته‌ها، اشعار... آثار هنری، چیزها، اشخاص (خورشید، دریا، امواج، گریه...) ارزشها، حالات و صفاتی را که در خود داریم بر آنها برون‌فکنی می‌کنیم (ناامید، غمگین، خشمگین و مهربان...)

#### \* واژه: درون‌فکنی

معادل: انگلیسی Introjection، فرانسه Introjection، آلمانی Introjektion

#### شرح:

درون‌فکنی، احساسها، تخیلات، صفات، حالات و اوهامی است که به خود نسبت می‌دهیم: می‌ترسم، شادم، غمگینم، پرخاشگرم... درون‌فکنی با همانند شدن و همانند کردن همراه است: «در برابر همسرمان مانند پدرم احساس حقارت می‌کنم» خاستگاه درون‌فکنی صفات، حالات و رفتارهایی است که دیگران (پدر، مادر، دوستان کوچک، مدرسه...) به فرد نسبت می‌دهند



(بیچاره‌ای، بدبختی، تنبلی، بیکاری، خسته و ترسو هستی) و بر اثر تکرار و شدت درونی می‌کند و به خود نسبت می‌دهد: تنبل هستم، بیکاره‌ام، ترسو هستم، احساس خستگی می‌کنم، پرخاشگرم،...

مورد:

مرد جوان ۲۵ ساله با دو خواهر و برادر، دومین فرزند خانواده است پدر به تازگی در ۷۰ سالگی فوت کرده است.

در بیداری:

اضطراب دارم، فکر می‌کنم چیزی را گم کرده‌ام، زودرنجم، وقتی می‌روم خانه انگار چیزی توی دلم می‌ریزد، کمبود محبت دارم، احساس بی‌شخصیتی می‌کنم، از همه چیز بدم می‌آید، حوصله هیچ کاری را ندارم، دنیا برایم بی‌معنی است، از آب و از بلندی می‌ترسم، احساس حقارت می‌کنم. بعضی اوقات فکر می‌کنم خودم نیستم، از خودم می‌پرسم آیا من خودم هستم، یا هیچ هستم، شخصیتم منزلزل است...

خاستگاه درون‌فکنی‌ها، هنگامه‌هایی است که در روابط با پدر، مادر و دیگران داشته، صفات و حالاتی را که روزی به او نسبت می‌داده‌اند امروز به خود نسبت می‌دهد:

- پدرم به من و مادرم ناسزا می‌گفت.

- پدرم نسبت به من بدبین بود و مرا با سخنان زشت متهم می‌کرد.

- مادرم دوست داشت من دختر باشم و می‌گفت تو چرا پسر شده‌ای.

- در کوچکی مرا از باغ پشت خانه‌مان می‌ترساندند و می‌گفتند پشت باغ تو را می‌گیرند.

- در دوره راهنمایی هم‌کلاسی‌ها به من توهین می‌کردند و نسبت بد می‌دادند، مرا تحقیر می‌کردند می‌گفتند تو زن هستی...

در هنگامه‌های درمان:

- انسان بدبخت و بیچاره‌ای هستم، تنها و بیچاره‌ام، بدبختی سرتا پای وجودم را فراگرفته است، ناامیدم به کمک احتیاج دارم، سرم درد می‌کند، نمی‌دانم چی می‌خواهم، می‌خواهم اینجا باشم مرا تیمار کنند، هیچ کس به فکر من نیست، کمک می‌خواهم بیاید به من کمک کنید، احساس بیچارگی می‌کنم، احساس دختر بودن می‌کنم، احساس بدبختی دارم، نسبت به دخترها احساس حسادت دارم،...

### در رؤیا پردازی:

«.... در برابر آئینه هستم از خودم خوشم نمی‌آید، پیراهنم چروکین و چهره‌ام لاغر است، کمرم باریک، بدقواره‌ام، از خودم پدم می‌آید، می‌ترسم بروم جلو آئینه، دوست ندارم زن باشم از این که دستم نازک است فکر می‌کنم مثل دخترها است. احساس ضعیف دارم، احساس شکست تمام وجودم را گرفته است، احساس حقارت می‌کنم.

«.... در برابر کوه هستم، دوست دارم فتحش کنم، زودتر به او برسم، با این حال می‌ترسم سنگها ریزش کنند، از کوه بیفتم، احساس می‌کنم باید حتماً فتحش کنم، روی قله کوه می‌ترسم بیفتم، از نگاه کردن به پائین می‌ترسم، می‌ترسم کسی مرا از پشت حل بدهد، احساس شکست تمام وجودم را گرفته است، ضعیف و زبونی دارم، احساس حقارت دارم اگر بزرگترین کوه را فتح کنم باز هم احساس حقارت دارم.

### در رؤیا:

رؤیا ۱: با پدرم از یک جانی رد می‌شدم در یک آن من شبیه مادرم می‌شوم، پدرم تبدیل به خواهرم می‌شود و مرا با عصبانیت دشنام می‌دهد، احساس حقارت می‌کنم، کوچک و ناتوان شده‌ام...

رؤیا ۲: در تلویزیون زنی صحبت می‌کند فکر می‌کنم شبیه من است، مادرم می‌گوید شبیه پدرت است و در یک آن، زن مرد می‌شود و شبیه جوانی‌های پدرم می‌شود و من احساس می‌کنم همان زن هستم.

### واژه‌ها

رؤیا ۳: دختر شده‌ام، سوار پیکان به مردی قول می‌دهم ولی وفا نمی‌کنم، دوستان دوران راهنمایی را می‌بینم که با سواد شده‌اند پیشرفت کرده‌اند، احساس حقارت می‌کنم، ناگهان آن دختر که قبلاً خودم بودم سوار مینی‌بوس می‌شود پشت سرش می‌روم تبدیل به پسرزنی می‌شوم که بغل شوهرش نشسته است. احساس پشیمانی می‌کنم، از ماشین پیاده می‌شوم پرواز می‌کنم، می‌بینم پسرها به من نگاه می‌کنند، مثل اینکه من دخترم...

### برداشت‌ها:

صفات، ارزشها و رفتارهایی را که اطرافیان به او نسبت می‌داده‌اند: ترسو، زودرنج، کم حوصله، بدقواره، دخترا زن!... همراه با ناسزا، الفاظ تحقیرآمیز و رفتار تهدید کننده، درونی شده، با آنها همانندسازی می‌کند و با نسبت دادن آنها به خود، درون‌فکنی کند: «خود را ترسو، زودرنج، کم حوصله، بدقواره، دختر، زن، حقیر و کوچک... می‌پندارد.»

در رؤیاهای و رؤیایپردازیها هستی دوگانه خود (زن یا مرد بودن) را در تغییر جنسیت و مردان و زنانی می‌بیند که در حوادث رؤیا و یا رؤیایپردازیها وارد شده‌اند: تغییرات و دگرگون شدن اشخاص در رؤیا، دوگانگی عمیق ارزشها و خصیصه‌های او را از هستی خویش نشان می‌دهد، احساس و تصویری را که از خود دارد (درون‌فکنی کرده است) در صفات، حالات، جنسیت، شکل، رفتار، اشیاء، افراد، حیوانات و اشخاصی که در رؤیا خلق کرده توصیف می‌کند.

\* واژه: دلیل‌تراشی، توجیه کردن

معادل: انگلیسی Intellectualization، فرانسه Intellectualisation

آلمانی Intelektualisierung

شرح:

گفتارها و توصیف‌هایی که برای توجیه حالات و رفتارهای هیجانی و دوپهلوی آورده می‌شود، اگر دور از واقعیت باشد و با پرسشها و پاسخهای تردیدآمیز همراه شود دلیل‌تراشی است: در هنگامه‌های روان‌درمانی، گاهی مراجع به نقل خاطره‌ها، تجربه‌های عاطفی خود می‌پردازد. برای کارهایی که می‌خواهد انجام دهد، حالت و رفتاری که باید و یا آرزو می‌کند داشته باشد، دلیل‌تراشی و توجیه‌گری می‌کند. خاستگاه دلیل‌تراشی، خیال‌ها، وهم‌ها و رؤیاهای رؤیایپردازیها درباره خواست‌ها و آرزوها بر باد رفته است. کنش دلیل‌تراشی: دور نگه داشتن فرد است از یادآوری خاطره‌ها و حوادثی است که در زمان حال دردناک یا در گذشته رنج‌زا بوده است.

مورد:

دختری ۲۶ ساله، آخرین فرزند خانواده پرجمعیت است پدر شغلی آزاد و مادر خانه‌دار است تا به حال توانسته به خواستگاران متعدد خود پاسخ قطعی بدهد و با نامزد فعلی درگیری دارد.

در بیداری:

امروز اینجا می‌آمدم از خودم پرسیدم برای چه آمده‌ام؟! برای چه می‌روم؟! این چرا را سر هر چیز می‌گذارم تازه نیست، از مدتها است، هر کاری را که خواسته‌ام انجام دهم از خود پرسیده‌ام چرا و نتیجه این کار چیست؟ در سردرگمی به سر می‌برم، دلیل انگیزه‌ها را از

دست داده‌ام: چرا باید خندید؟! چرا باید گریه کرد؟! چرا باید سکوت کرد؟! چرا باید درس خواند؟!...

در مسافرت رفتن یکبار بی‌خبر به مسافرت رفته بودم به علت وضع مالی برگشتم، باز وسوسه مسافرت به سرم می‌آید اما با خود می‌گویم: توی شهر غریب همه نگاه‌ها ناآشنا است، بروم چه بکنم، چه بگویم، حتی یک غروب وحشتناک را نمی‌توانم تحمل کنم...

در نامه نوشتن، دوستانم گفته‌اند قشنگ‌ترین نامه‌ها را می‌نویسی، اما من، فکر می‌کنم برای نوشتن یک نامه، مقاله زیاد خوانده‌ام و یا یک قسمت قشنگ کتاب را جدا کرده‌ام، اما الان در نوشتن تنبیل شده‌ام، انگیزه نوشتن را از دست داده‌ام، چی بنویسم؟! فکر می‌کنم بیشتر پراکنده‌گویی می‌کنم. در دوست داشتن، گاهی فکر می‌کنم نامزدم را دوست دارم حتی عاشق او هستم بعد از چند لحظه فکر می‌کنم نه او را دوست ندارم، با دلایلی که تراشیده‌ام احساس می‌کنم در دوست داشتن رهگذر بوده‌ام. دوست داشتن در وجود من زودگذر، مانند باد بوده است، سردرگمی و به هم پاشیدگی دارم....

در هنگامه درمان:

در تداعیه‌های آزاد می‌گوید: «... نامزدم از راه دور زنگ زد، نمی‌دانم چرا، اگر چندی پیش زنگ می‌زد خیلی فرق می‌کرد. فکر می‌کنم از لحاظ احساس نسبت به او پائین رفته‌ام، نمره‌ای که مدتی پیش به احساسات خودم نسبت به او می‌دادم ۸۰ بود اما حالا ۴۰ است، با توجه به اینکه هیچ برخورد زشت پیش نیامد، شاید زمان بوده، شاید بحران روحی که من نسبت به خیلی چیزها و خیلی کسان پیدا کرده‌ام نسبت به او هم پیدا کرده‌ام، در علاقه نسبت به کارهای روزمره، نسبت به کلاس درس زبان، نسبت به خط نوشتن نسبت به خیلی آدم‌ها نوسان پیدا کرده‌ام، این که از خودم می‌پرسم: آیا او را دست داری، آیا می‌خواهی با او زندگی کنی، هر بار که با تلفن به او جواب مثبت می‌دهم، همین که تلفن را می‌گذارم خود را ملامت می‌کنم که چرا این حرف را زدم. یاد نوار قصه مسافر کوچولو می‌افتم، «رویاها برسید اهلی کردن یعنی چه، جواب شنید: یعنی ایجاد علاقه کردن، یادت باشد اگر چیزی را اهلی کردی مسئولش تو هستی، مسئول گلی هستی که پرورش می‌دهی، منظورم این است که وقتی رام می‌شوم، گوشی تلفن را می‌گذارم با خودم می‌گویم من مسئول این چیزها نیستم، من با تو ازدواج نمی‌کنم باز از طرف دیگر هم‌ه‌اش این سؤالات در ذهنم می‌آید و با خودم می‌گویم این منم که خود را مسئول حس می‌کنم، هیچ رابطه خاصی که لازم باشد برای این شناخت و

این دریافتن‌ها نبوده است. در نهایت وقتی می‌گویم آره، بلافاصله تردید می‌کنم که آن آدم، آدمی باشد که بتواند مرا بکشد، من در شرایطی هستم که واقعاً احتیاج دارم یکی دست مرا بگیرد، حتی بعضی اوقات لازم نمی‌دانم خودم انتخاب کنم، دلم می‌خواهد او مرا بکشد در راهی که مرا بزرگتر و بزرگتر کند، نمی‌دانم واقعاً، این آدم همان است...، نه این لازم است ولی کافی نیست، اینکه می‌گویم کافی نیست یعنی اگر نباشد همه چیز را به هم می‌زنم، این که می‌گویم همه چیز را بهم می‌زنم، منظورم این نیست که مثل بعضی از دخترها که دعوا راه می‌اندازند و زندگی را خراب می‌کنند، زندگی من اگر خراب می‌شود شاید این طوری خرابش نکنم، شاید هیچ حرفی نزنم، شاید هم ناراحتی‌ام را به او بروز بدهم، شاید برعکس بهتر از گذشته قدم بردارم...

در رؤیاگیریها:

دلیل تراشی در هنگامه‌های رؤیایزدایی افزایش می‌یابد: «... فکر می‌کنم کنار استخر سرد است، سردی آخر پائیز است، چند فکر به ذهنم رسید، اول خوشم آمد، دوست داشتم بپریم داخل استخر فکر کردم نکنند آبش گندیده باشد، پشت سرش احساس کردم ممکن است هوا سرد باشد، الان ایستاده‌ام همه فکرم ریخته نمی‌دانم چه کار بکنم می‌خواهم بروم، باز به سردی آن فکر می‌کنم، اگر هوا گرم و خوب باشد، مناسب برای شنا کردن باشد دوست دارم، اما این استخر، استخر نیست، عمقش کم نیست.

اگر می‌خواهم یک قدم بردارم، می‌افتم داخل استخر دوست ندارم بروم، اگر به میل خودم باشد اصلاً نمی‌روم، اگر کسی مرا حل بدهد بیاندازد وسط، دوست ندارم خیس بشوم، می‌آیم بیرون هوا سرد است، این استخر جاذبه ندارد، اگر یک روز آفتابی بود آب نیمه گرم، تمیز و زلال، دیوار استخر آبی بود. شاید بروم، اما در این حالت به زور و بی‌معنی به استخر نگاه می‌کنم.

در رؤیا:

رؤیا ۱: رفته بودیم خانه خانمی برای خواستگاری، بهانه کردم که می‌خواهم به دخترشان زبان خصوصی یاد بدهم، وقتی وارد شدم، گفتم یکی از کتابها را جا گذاشته‌ام، آن کتاب لای کیفم بود، رفتم در اطاق دیگر، یکی از کتابها را درآوردم. گفتم این کتاب است آمده‌ام درس بدهم قصدم دیدن آن دختر بود، بعد از خانه رفتم بیرون.

رؤیا ۲: از یک چیز خوشحال بودم، ولی نمی‌دانستم از چی، می‌خواستم با خواهرزاده‌ام شوخی کنم دیدم اشک می‌ریزد، گفت مگر اینها را نمی‌بینی که سر به سرم می‌گذاری، فکر کردم چون نتیجه کنکور را زده‌اند و قبول نشده است، این کارها را می‌کند.

رؤیا ۳: خواهرزاده‌ام اصرار می‌کرد که بیا با زهره دخترعمویم حرف بزن و راضی‌اش کن تا با من ازدواج کند، من نمی‌خواستم مستقیماً به او بگویم آنها جوابشان منفی است، فراموش کن، گفتم دست‌بردار او دختر لجبازی است، تو هم تجربه لازم را برای برخورد با او نداری بیتان اختلاف می‌افتد و بعد از یک سال که انس گرفتی مجبور می‌شوی تنها زندگی کنی و از هم جدا می‌شوید این خیلی سخت است.

#### برداشت‌ها:

مورد رفتارها، حالات، ارتباطها، آرزوها و خواسته‌های خود را در دنیای تخیلات، عواطف و نیازهای خود به سؤال می‌گذارد و برای رد یا قبول، خواستن و نخواستن آنها دلایل فرضی و تردیدآمیز می‌تراشد. هیچگاه در یک پرسش و یا در یک پاسخ متوقف نمی‌شود و در نهایت سردرگم در پی پرسشهایی تازه و پاسخهایی که با ناباوری و تردید آمیخته است، می‌رود. خاستگاه دلیل‌تراشی تردیدها و نوسانهای است که در برآوردن تمایلات و آرزوها در وضعیت دوگانگی جنسی پیدا می‌شود: به اندک چیزی تغییر جهت می‌دهد و دوباره در جهت دیگر گرایش پیدا می‌کند، برای توجیه این تغییرات و رهایی از سردرگمی و یک سویه شدن تصمیمات است که به پرسش‌ها و پاسخ‌ها پشت سرهم دست می‌زند و دلیل‌تراشی می‌کند. شکل آسیب‌دیده دلیل‌تراشی (پرحرفی) است.

\* واژه: منطقی نمودن، واقعیت‌گرایی.

معادل: انگلیسی Rationalization، فرانسه Rationalisation، آلمانی Rationalisation

#### شرح:

در منطقی نمودن فرد می‌کوشد برای کارها، حالات، رویه‌ها، اندیشه‌ها، احساسها و رفتارهای خود بیانی با انسجام، منطقی و قابل پذیرش داشته باشد، و واقع‌گرایانه قضاوت کند و از خواسته‌ها و نظرهای خود با تکیه بر واقعیت‌ها پشتیبانی نماید. وجه تمایز آن از دلیل‌تراشی در چند ویژگی است.

- دلیل تراشی به خاطر تمایلات دیرپای و توجیه وضعیتهایی است که از گذشته‌های دور برخاسته است اما منطقی نمودن به خواست‌ها واقعی و رفتارهای نزدیک و حال مربوط می‌شود.

- در دلیل تراشی توجیحات و توجه فرد پیوسته از یک نمود به نمود دیگر جابجا می‌شود و توضیحات او با هم و درهم می‌شود. در منطقی نمودن توجه فرد برای مدتی بیشتر به چیزهای واقعی جلب و دیرتر به چیزهای دیگر منتقل می‌گردد.

- در دلیل تراشی گفتارها به رؤیا و رؤیاپردازی نزدیک می‌شود، در حالیکه منطقی نمودن با واقعیت‌های بیداری تماس بیشتر دارد.

#### مورد:

مورد دختر ۲۶ ساله‌ایست که پس از چند جلسه روان‌درمانی از دلیل تراشی‌های درهم و برهم (رجوع شود به واژه دلیل تراشی) منطقی می‌شود و به جای خاطره‌های دور و رؤیایی به حوادث نزدیک واقعی می‌پردازد است.

گرایش به واقعیت: «نمی‌دانم چرا نامزدم زنگ نزد؟! دو هفته پیش آخرین باری که تلفنی حرف زدیم، گفته بود که من امتحان دارم و وقت ندارم، اما می‌دانم که به خاطر مسأله مادی است یکبار برادرم تلفن کرد و این حرف را زد. من هم اگر امکان مالی نداشتم این کار را می‌کردم، من اگر پیش او بروم سعی می‌کنم کار کنم، یک شب من کار کنم یک شب او، تا فشاری رویش نیاید....»

یک روز پدرم گفت: دختر باید زن زندگی باشد، گفتم زن زندگی یعنی چه؟! مادرم گفت باید بسازد. گفتم واقعاً امروز زنی، زن زندگی است که حتی از شوهرش در پیشرفت سبقت بگیرد، منطق خود را داشته باشد آن را ارائه دهد، نه این که بشیند توی خانه به نان خشک قانع شود.

#### واقعیت‌گرایی در رؤیا:

رؤیا ۱: رفته بودیم گردش همراه پدرم، خواهرهایم، برادرم و برادرزاده‌ام، از کوه بالا می‌رفتیم تکه‌های سنگها روی سطح کوه، به شکل مربع مستطیل بود سطح سنگها سر می‌خورد و با شیبی بسیار تند، بالا رفتن از آن دشوار بود هر لحظه احتمال سقوط می‌رفت، پدرم و برادرم پائین‌تر ایستاده و مراقب بودند که ما به پائین نلغزیم و مانع سقوطمان به دره پائین گردند، من

خودم را به یک قسمت مسطح رساندم که راحت می‌شد روی آن ایستاد، گفتم جای من خوب است دیگر از آنجا تکان نمی‌خورم.

رؤیا ۲: در کنار نهر آب زلال و تمیزی که پر از ماهی بود و در جریان بود، خنکی آب را حس می‌کردم به نظرم خیلی قشنگ و مصفا بود. خواهرم با کمی تلاش خودش را نزدیک من رساند دستش را گرفتم او هم پرید و روی همان سنگی قرار گرفت که من ایستاده بودم، خواهر دیگرم چند بار سر خورد و پائین لغزید، اما خواهر بزرگم پشت او مراقبش بود و به بالا رفتنش کمک می‌کرد.

برداشت‌ها:

منطقی کردن برای هر یک از تلاشهای دفاعی نقش کمک و پشتیبان را دارد: اگر دلیل تراشی، واپس‌زدن دگرگون‌سازی نتواند کنش خود را به خوبی انجام دهد. تلاش منطقی نمودن به یاری آنها می‌آید. در منطقی کردن ناآرامی هیجان‌زدگی، رؤیاپردازی و نوسانهای تردیدآمیز دلیل تراشی جای خود را به آرامش و سکون و واقعیت‌گرایی می‌دهد: در بیداری می‌کوشد، درگیری خود را (در ازدواج یا نامزد و خانواده) با منطقی نمودن، کم‌رنگ نشان دهد. در رؤیاها: زمان‌ها، مکان‌ها، آدمها، اشیاء واقعی‌تر و شناخته شده‌تر می‌گردد، حرکات و رفتارها واقع‌بینانه می‌شود و از تنش و هیجان‌زدگی آنها کاسته می‌گردد. در هنگامه‌های روان‌درمانی اگر تلاشهای دفاعی به منطقی شدن و واقعیت‌گرایی نزدیک شود کنش درمانگری و درمان تحقق یافته است.

واژه‌ها

### فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی پیشنهادات را می‌پذیرد

اصلاحیه: جدول مندرج در مقاله دوگانگی جنسی (آندروژنی) شماره ۹ و ۱۰ فصلنامه صفحه ۳۵ به شکل ذیل اصلاح می‌گردد

زنانگی

		کم	زیاد
مردانگی	کم	نامتایز	سنخ جنسیتی زنانه
	زیاد	سنخ جنسیتی مردانه	آندروژن