

روانشناسی تحلیلی کارل یونگ

دکتر حمید بهرامی زاده



سطوح روان

هشیار

ناهشیار شخصی

عقددها

ناهشیار جمعی

کهن‌الگوها



خود



پویش‌های شخصیت

علیت و غایت‌شناسی

پیش‌روی و پس‌روی



تیپ‌های شخصیت

نگرش‌ها

درون‌گرایی

برون‌گرایی

کارکردها

تفکر

احساس

حس کردن

شهود



رشد شخصیت

کودکی

جوانی

میان‌سالی

پیری



روان‌درمانی

اعتراف به راز بیماری

تعبیر، توضیح

آموزش دادن

دگرگونی

سطوح روان

• هشیار

- تصورات هشیار آنهایی است خود (ایگو) درک می‌کند. خود مرکز هشیاری است.

• ناهشیار شخصی

- تجربه‌های سرکوب‌شده، فراموش‌شده، ادراک‌های نهفته
- عقده‌ها: ترکیب عقایدی که حال و هوای هیجانی دارند. عقده‌ها شخصی هستند اما ممکن است از ناهشیار جمعی نیز بوجود آیند. عقده‌ها هم هشیار و هم ناهشیار هستند.

• ناهشیار جمعی

- گذشته نیاکان کل گونه‌ی انسان
- کهن‌الگوها

کهن‌الگوها

- کهن‌الگوها تصورات روانی هستند که به صورت ناهشیار تعیین شده‌اند.
- زمانی که تجربه‌ی شخصی با تصور ابتدایی نهفته مطابقت داشته باشد کهن‌الگو فعال می‌شود و بر زندگی شخصی فرد تأثیر می‌گذارد.
- رؤیاها، خیال‌پردازی‌ها و هذیان‌ها

کهن‌الگوی پرسونا

- **نقابی است که به چهره می‌زنیم** تا با دیگران تعامل برقرار کنیم و نقش‌های زندگی روزمره خود را بپذیریم. به عبارت دیگر، پرسونا چیزی است که از خود به دیگران نشان می‌دهیم.
- اگر افراد بیش از حد، با پرسونای خود که تنها بخشی از شخصیت است همانندسازی کند این خطر وجود دارد که سایر جنبه‌های شخصیت خود را نادیده بگیرد و به خودپروانی یا به حالت تعادل نرسد. **همانندسازی افراطی با پرسونا باعث می‌شود فراموش کنیم که واقعاً چه کسی هستیم و پرسونا را واقعیت اشتباه بگیریم.**
- بنابراین دچار **خودفریبی** می‌شویم و در عین دیگران را نیز فریب می‌دهیم. یونگ در روانشناسی تحلیلی خود این وضعیت را تورم پرسونا نامیده است. **ما باید از پرسونای خود آگاه، شویم و بدانیم که علاوه بر پرسونای خود، چه کسی هستیم.**

کهن‌الگوی سایه

- بخش حیوانی شخصیت
- غرایز وحشتناک و غیرمتمدن (وحشی)
- سایه نمایانگر آن روی شخصیت ماست که دوست نداریم بالا بیاید. پس هر آنچه غیراخلاقی است و از نظر جامعه ناپسند است در سایه قرار دارد. **بنابراین سایه، نیرومندترین کهن‌الگوست.**
- سایه مخزن نیروی زندگی، خودانگیختگی و خلاقیت نیز هست. اگر سایه به طور کامل بازداری شود، ما به شخصیت‌های بی‌روح و خموده‌ای تبدیل می‌شویم که عاری از خلاقیت، شوخ‌طبعی و سرزندگی هستیم.
- **اولین آزمون شهامت هر انسانی،** روبرو شدن با سایه خویش است. ما باید شهامت این را داشته باشیم که بخش‌های غیراخلاقی و وحشیانه خود را بشناسیم و از آن‌ها آگاه شویم.

کهن‌الگوی آنیما

- کهن‌الگوی آنیما به جنبه‌ی زنانه‌ی روان مرد اشاره دارد.
- از نظر یونگ، تمامی مردان در طول تاریخ از طریق مواجهه با زنان، ویژگی‌های آن‌ها را در خود ذخیره کرده‌اند که آنیما نامیده می‌شود.
- بنابراین هر مردی، ویژگی‌های زنانه‌ی احساسی و غیرمنطقی بودن را دارد و باید برای رسیدن به خودپروانی به ویژگی‌های زنانه‌ی خود اجازه بروز بدهد. **این دومین آزمون شهامت برای مردهاست.**

کهن‌الگوی آنیموس

- به ویژگی‌های مردانه‌ی زنان اشاره دارد.
- از نظر یونگ، زنان نیز از طریق مواجهه با مردان در طول تاریخ، ویژگی‌های آن‌ها را در خود دارد.
- کهن‌الگوی آنیموس به جنبه‌های عقلانی زنان اشاره دارد. یونگ معتقد است که زنان باید اجازه دهند که ویژگی‌های مردانه‌شان بروز پیدا کند.

کهن‌الگوی خویشتن

- کهن‌الگوی کهن‌الگوهاست و وظیفه‌ی یکپارچگی و وحدت شخصیت را به عهده دارد.
- کهن‌الگوی خویشتن تا میانسالی پدیدار نمی‌شود. زیرا تا قبل از این دوره، فرد باید از تمامی کهن‌الگوهای خود آگاهی پیدا کرده باشد، آنگاه کهن‌الگوی خویشتن آن‌ها را به صورت یکپارچه در کنار هم قرار دهد.
- کهن‌الگوی خود باعث ایجاد حس وحدت در تجربه‌های فرد می‌شود. از نظر یونگ، هدف نهایی هر فردی دستیابی به خودبودگی است و از این نظر یونگ جهت‌گیری انسان‌گرایانه‌ای دارد.
- خویشتن یک نقطه تعادل و درست بین دو قطب هشیاری و ناهشیاری است که مرکز روان را تشکیل می‌دهد.
- خویشتن به عنوان یک نیروی انگیزشی عمل می‌کند، نیرویی که در پیش روی فرد، او را به سوی خود فرا می‌خواند، به جای اینکه از پشت او را به جلو براند.
- کهن‌الگوی خویشتن در دوره میانسالی پدیدار می‌شود که یک دوره انتقالی تعیین‌کننده در دیدگاه یونگ است. تحقق کامل خویشتن شامل جهت‌گیری به سوی آینده و دانش و ادراک دقیق از خویشتن است.

نگرش‌ها و کارکردها

• نگرش‌ها

- نگرش برون‌گرایی مسئول ارتباط با دنیای بیرونی و معاشرت‌های اجتماعی است
- نگرش درون‌گرایی فرد به سمت درون خود، یعنی دنیای افکار و احساسات ذهنی سوق می‌دهد.

• کارکردها

- **تفکر و احساس** نمایانگر قضاوت و ارزیابی هستند. این کارکردها شامل ارائه‌ی قضاوت‌ها و ارزیابی‌هایی درباره‌ی تجربه‌ها هستند. این دو کارکرد به توانایی سازمان‌دهی و طبقه‌بندی تجربه توجه دارند. اما این دو در عین حال متضاد یکدیگر هستند. ارزیابی احساسی بر مبنای دوست داشتن و دوست نداشتن، مطلوب بودن یا نبودن، نشاط داشتن یا نداشتن است. کارکرد فکری مستلزم قضاوت درباره درستی یا نادرستی است.
- **حس و شهود** جنبه تجربه‌ای دارند و از فرآیند استدلال استفاده نمی‌کنند، به همین جهت کارکردهای غیرمنطقی هستند. این کارکردها تجربه‌ها را ارزیابی نمی‌کنند بلکه صرفاً آنها را تجربه می‌کنند. کارکرد حسی از طریق حواس یک تجربه را بازنمایی می‌کند. شهود نیز به طور مستقیم از محرک خاصی در دنیای بیرونی ناشی نمی‌شود.

تیپ‌های شخصیت

برون‌گرای متفکر

این افراد با اینکه با دنیای بیرون درگیرند ولی دنبال افای جهان‌بینی خود به دیگران هستند. دانشمندان و متخصصان ریاضیات کاربردی در این گروه جای می‌گیرند. این افراد از قوه تفکر انتزاعی خود برای حل مسائل واقعی استفاده می‌کنند.

درون‌گرای متفکر

این افراد به دنبال ایده‌های خودشان هستند و کاری به پذیرفته شدن یا نشدن افکارشان ندارند. آن‌ها تفکرات انتزاعی را به تعامل به دیگران یا برنامه‌ریزی ترجیح می‌دهند.

برون‌گرای احساسی

آن‌ها گاهی در تعاملات خویش با دیگران هیچانی هستند و گاهی خوش‌مشرب و رفیق‌باز.

درون‌گرای احساسی

آن‌ها احساسات خود را فرو می‌خورند و ناگهان به شدت بروز می‌دهند. هنرمندان خلاق که در این گروه جای می‌گیرند، احساسات خود را با آثارشان بروز می‌دهند.

تیپ‌های شخصیت

برون‌گرای حسی	درون‌گرای حسی
این گروه از انسان‌ها دنبال تجربه کردن حس‌ها و کارهای مهیجی چون کوهنوردی هستند. آن‌ها غالباً دنبال جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها می‌باشند. همچنین عمل‌گرا و واقع‌بین هستند.	این افراد روی ادراکات خویش از دنیا خصوصاً حس‌های روان‌شناختی خویش تمرکز می‌کنند. این افراد امور هنری و خلاقانه را به ارتباط کلامی ترجیح می‌دهند.
برون‌گرای شهودی	درون‌گرای شهودی
این گروه از ایده‌ها و مفاهیم جدید لذت می‌برند و ایده‌ها و مفاهیم جدید را تبلیغ می‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند یک طرح و نقشه را ادامه دهند.	این انسان‌ها در بیان و انتقال شهود و بینش خود مشکل دارند چون خودشان در درک افکار و تصوراتشان مشکل دارند.

مراحل رشد شخصیت

- بر اساس روانشناسی تحلیلی یونگ، رشد شخصیت شامل چهار است:

- کودکی

- جوانی

- میانسالی

- پیری

- یونگ این مراحل به سفر خورشید در آسمان تشبیه کرد:

- خورشید اوائل صبح نمایانگر دوره کودکی، خورشید ظهر نشان دهنده‌ی جوانی، خورشید اوایل بعدازظهر منعکس کننده میانسالی و

- خورشید عصر نماد دوره پیری است.

کودکی

- دوره کودکی در روانشناسی تحلیلی سه مرحله متخص خود را دارد:

- **آشوب‌گرایی:** در این دوره هشیاری آشفته و پراکنده است. در این دوره هشیاری به صورت جزایر پراکنده با ارتباط اندک وجود دارد.
- **فرمانروایی:** در این مرحله ایگو رشد می‌کند و تفکر منطقی و کلامی آغاز می‌شود. در این دوره، کودکان خود را به صورت عینی در نظر می‌گیرند و به صورت سوم‌شخص به خودشان اشاره می‌کنند. خود به صورت یک شیء درک می‌شود اما هنوز از خودش به عنوان درک‌کننده آگاه نیست.
- **دوگانه‌گرایی:** در این مرحله ایگو از خود به صورت درک‌کننده آگاه می‌شود. در این دوره خود به عینی و ذهنی تقسیم می‌شود. کودک خودش را به صورت اول‌شخص می‌شناسد. عقده خود که خودش را به صورت یعنی و ذهنی تشخیص می‌دهد در قلمرو هشیاری ساکن می‌شود.

جوانی

- این دوره از بلوغ تا اواسط زندگی است. در این دوره فرد می‌کوشد از والدین خود مستقل شود. جوانی دوره افزایش فعالیت، پختگی جنسی، رشد هشیاری، و پی بردن به این موضوع است که دوران بدون مشکل کودکی برای همیشه گذشته است. مشکل اصلی چسبیدن جوان به هشیاری محدود دوره کودکی است. این تمایل به زندگی کردن در گذشته اصل محافظه‌کار نامیده می‌شود.

میانسالی

- از نظر روانشناسی یونگی میانسالی در ۳۵ یا ۴۰ سالگی آغاز می‌شود. از نظر یونگ ما آمادگی گام برداشتن به بعدازظهر زندگی را نداریم و از آن بدتر این گام را با این فرض غلط بر می‌داریم که واقعیت‌ها و آرمان‌های ما هنوز هم به ما خدمت می‌کنند. ما نمی‌توانیم در بعدازظهر زندگی، طبق برنامه صبح زندگی کنیم، آنچه در صبح باشکوه بود، در بعدازظهر چندان باشکوه نیست و آنچه در صبح راست بود هنگام بعدازظهر دروغ می‌شود.
- در این دوره، باید افراد در جهت دورنگرایی حرکت کنند و معنی تازه‌ای در میانسالی پیدا کنند.

پیری

- بنا بر روانشناسی تحلیلی اگر افراد در سال‌های پیشین از زندگی بترسند تقریباً به طور قطع در سال‌های بعدی از مرگ وحشت خواهند داشت. ترس از مرگ اغلب طبیعی انگاشته می‌شود اما یونگ معتقد بود مرگ هدف زندگی است و زندگی فقط در سایه مرگ می‌تواند خشنودکننده باشد.
- پیرمردی که نمی‌داند چگونه به اسرار جویبارها هنگامی که از قلعه‌ها به دره‌ها سرازیر می‌شوند گوش کند، اهمیت موقعیت را درک نمی‌کند، او جسد مومیایی‌شده‌ای است که چیزی جز بازمانده‌ای خشک از گذشته نیست.

خودپرورانی

- تولد دوباره روان‌شناختی، که در روان‌شناسی تحلیلی خودپرورانی یا تفرد نیز نامیده می‌شود فرآیند فرد یا انسان کامل شدن است. روان‌شناسی تحلیلی اصولاً روان‌شناسی اضداد است و خودپرورانی فرآیند یکپارچه کردن قطب‌های متضاد در یک فرد همگون یا متجانس است. این فرآیند فرد شدن به معنی آن است که شخص تمام عناصر کارکردی را یکپارچه می‌کند به طوری که هیچ یک از فرآیندهای روانی از زشد باز نمی‌ایستند.
- افرادی که این فرآیند را پشت سر گذاشته‌اند به خودپرورانی رسیده‌اند، پرسونای خود را به کمترین حد رسانده‌اند، از آنیما یا آنیموس خود آگاهند و بین دورنگرایی و برون‌گرایی تعادل برقرار نموده‌اند. این افراد هر چهار کارکرد روان را به عالی‌ترین سطح رسانده‌اند.

مراحل درمان

- مرحله اول **تخلیه هیجانی** است. در این مرحله بیمار رازهای عقلانی و هیجانی خویش را فاش می‌کند.
- مرحله دوم، **تفسیر یا توضیح** است که آن را از فروید وام گرفته و تا حدی زیادی شامل تفسیر رابطه درمانی می‌شود.
- در مرحله سوم از بینش‌های آلفرد آدلر استفاده می‌شود که کانون آن‌ها را **نیازهای اجتماعی افراد و تلاش آن‌ها برای برتری یا قدرت** تشکیل می‌دهد. در این مرحله بیمار به آموزش اجتماعی یا ربط دادن مشکلاتش به جامعه احتیاج دارد.
- مرحله چهارم یا **تحول و تفرد** نیز عبارت است از این که شخص الگوهای ویژه شخصیتی و شخصیت خویش را بفهمد.

تحلیل رؤیا

- رؤیاها معنی دارند
- رؤیاها از اعماق ناهشیار ناشی می‌شوند.
- همه رؤیاها معنای ارضای جنسی ندارند.
- موضوعات بیشماری که از دامنه درک انسان فراتر می‌روند.
- رؤیاها تلاش ناهشیار و خودانگیخته ما برای شناختن ناشناخته‌ها و درک کردن واقعیتی است که فقط می‌توانند به صورت نمادی ابراز شوند.
- هدف از تعبیر رؤیا: کشف عناصر ناهشیار شخصی و جمعی و ادغام کردن آن‌ها در هشیاری به منظور کمک به فرآیند خودپرورانی

رؤیاهای و تحلیل

- در روانشناسی تحلیلی، رؤیاهای محور اصلی تحلیل است. رؤیاهای بازتولید صرف خاطرات و جنبه‌های انتزاعی تجربه‌ها نیستند بلکه ناهشیار تغییر شکل یافته‌اند، در عین حال رؤیاهای بازنمایی نمادین روان می‌باشند

- **یونگ رؤیاهای کوچک و بزرگ را از هم جدا می‌کرد.**

- رؤیاهای کوچک که متداول‌ترند از ناهشیار شخصی نشأت می‌گیرند و غالباً بازتاب فعالیت روزمره‌اند. از سوی دیگر، رؤیاهای مهم برای یک عمر به یاد می‌مانند و کمیاب بودن آنها نشانه می‌دهد که گرانبهاترین جواهرات در خزانه تجربه‌های روان هستند.

- **مواد رؤیاها**. مواد رؤیا شامل خاطرات، رویدادهای واپس‌رانده شده، رویدادهای روزمره یا قدیمی و بی‌اهمیت و رازهای بسیار ناراحت‌کننده باشد.
- **ساختار رؤیاها**. بر اساس روانشناسی تحلیلی در اکثر رؤیاها چهار عنصر بنیادی وجود دارد. رؤیاها با توضیح دادن محل، شخصیت‌های اصلی رؤیا، رابطه خواب‌بیننده با وضعیت مربوطه و گاهی زمان شروع می‌شود. قسمت دوم رؤیاها **طرح داستان** است که در آن تنش‌ها و تعارض‌ها مطرح می‌شوند. سومین قسمت رؤیاها **رویدادهای تعیین‌کننده‌ای** هستند که وقوع یک تغییر را نشان می‌دهند. مرحله آخر نیز **نتیجه‌گیری** یا **راه‌حل** است.

•

- **تفسیر رؤیاها**. هدف روانشناسی تحلیلی در تفسیر رؤیاها این بود که رابطه معنای نمادین رؤیاها و شرایط هشیار بیمار را مشخص کند. یونگ به دنبال سیر تصویرها و الگوهای رؤیاها بود و معنای ذهنی و عینی تصویرهای درون رؤیاها را در نظر می‌گرفت.
- **کارکردهای جبرانی رؤیاها**. به نظر یونگ، اکثر رؤیاها کارکردهای جبرانی داشتند و بخشی از فرآیند تنظیم شخصیت بودند. مسئله این است که رؤیا برای فرد چه کار می‌کند. خواب‌بیننده با هشیار کردن مواد ناهشیار می‌تواند منظور و هدف خوابش را مشخص کند. رؤیاها با تأیید کردن، مخالفت و مبالغه و اغراق یا به هر شکل دیگری می‌توانند کاستی‌های بخش هشیار ذهن را جبران کنند. ولی تمام رؤیاها جنبه جبرانی ندارند. بعضی از رؤیاها رویدادها و کنش‌های آینده را پیش‌بینی می‌کنند و برخی دیگر معرف وقایع دردناک ناهشیارند.

تحلیل رؤیا

- تعبیر درست رؤیاهای مستلزم آگاهی از نگرش هشیار خواب‌بیننده است زیرا رؤیا از قطب مخالف ناهشیار تشکیل می‌شود.
- یونگ معتقد بود که برخی رؤیاهای دلیل بر وجود ناهشیار جمعی هستند:
- رؤیاهای بزرگ: برای افراد معنی خاصی دارند
- رؤیاهای معمولی: در اغلب افراد مشترک است: شخصیت‌های کهن‌الگویی، اشیای کهن‌الگویی و رویدادهای کهن‌الگویی
- رؤیاهای قدیمی به یادآورده شده

تخیل فعال

- فرد با هر برداشتی نظیر تصور رؤیا، عکس، یا خیال شروع می‌کنند و آنقدر روی آن تمرکز می‌کند تا این برداشت شروع به حرکت کند.
- فرد باید این تصورات را تا هر جایی که منتهی می‌شوند دنبال کند و جسورانه با این تصورات خودانگیخته مواجه شود و آزادانه با آنها ارتباط برقرار نماید.
- هدف از تخیل فعال برملا شدن تصورات کهن‌الگویی و ظاهر شدن آنها در ناهشیار است.
- تخیل فعال از تحلیل رؤیا بهتر است.

تخیل فعال

- در روانشناسی تحلیلی تخیل فعال برای وارد کردن ناهشیاری به هشیاری به کار می‌رود. هدف اصلی تخیل فعال این است که عقده‌ها و محتوای هیجانی آن‌ها از ناهشیار به هشیار راه یابند. تخیل فعال غالباً با نمادهایی صورت می‌گیرد که معرف کهن‌الگوهایی چون آنیما و آنیموس یا کهن‌الگوی پیر عاقل هستند.

آزمون تداعی

- در حالی که آزمودنی در وضعیت راحتی قرار گرفته است، آزمونگر کلمات آزمون را یک به یک و به طور شمرده برای او می خواند. از آزمودنی درخواست می شود به محض شنیدن هر کلمه اولین کلمه ای را که در او متداعی می شود، یادداشت نماید. کلمه ای را که آزمونگر بیان می کند، اصطلاحاً **کلمه‌ی القاکننده** و کلمه‌ای را که آزمودنی بیان می کند **کلمه‌ی القاشده** می‌نامند. بعد از اجرای تمام کلمات، اجرا کننده یک بار دیگر کلمات هر فهرست را به همان شیوه قبلی اجرا می‌کند تا ببیند آیا آزمودنی قادر به یاد آوری کلمات پاسخ های خود هست یا نه؟

واکنش تأخیری:

- تأخیر در واکنش، نماینده ارتباط واژه محرک با عقده ویژه ای است. در این موارد آزمودنی که تهییج شده است نمی تواند واژه ای به زبان بیاورد. علت این نیست که وی قدرت فکر کردن را ندارد بلکه به علت تداخل حالت هیجانی است.

واکنش های متعدد:

- هنگامی که آزمودنی در پاسخ به جای یک واژه، از **واژه های متعدد** استفاده می کند ناشی از **ناتوانی در مهار واکنش خویش** است. در چنین مواقعی آزمودنی خیلی سریع واژه ای را بیان می کند ولی چون فکر می کند این واژه ممکن است اثری از هیجان درونیش را به آزمایشنده نشان دهد، بی درنگ می کوشد آشفتگی خود را با بیان واژه های گوناگون بپوشاند.

واکنش شخصی:

- زمانی که آزمودنی در برابر واژه های عینی پاسخ های شخصی می دهد که نماینده تمایل برای **گسترش ایگوی خود** می باشد، برای نمونه زمانی که واژه پول برای او خوانده می شود پاسخ می دهد: "ای کاش مقداری از آن را داشتم" یا در برابر واژه خوشبختی می گوید: آن را باور نکن.

تکرار واژه محرک:

- تکرار واژه محرک حاکی از آن است که واژه معنای ویژه ای برای آزمودنی دارد و تکرار آن نوعی حالت دفاعی است. آزمودنی می کوشد از طریق تکرار واژه فرصت بیشتری را برای پاسخگویی بیابد.

مکرر گویی بی تناسب:

- نشان دادن واکنش یکسان در برابر محرکهای گوناگون است. یونگ زنی را مثال می زند که در پاسخ گویی به گروه ۱۰۰ تایی واژه‌ها ۱۰ بار واژه (طولانی) را بکار برده بود در حالیکه این واژه ارتباط منطقی با واژه‌های محرک را نداشت. بررسی آشکار کرد که واژه طولانی به مشکلی که آن زن با آن روبروست مربوط می شود، او طی پاسخ هایش گفته بود که وی و شوهرش به مدت "طولانی" کار کرده بودند تا قدری پول پس انداز کنند و خانه‌ای بسازند. وقتی پس از زمانی "طولانی" ساختن خانه را شروع کردند پولشان را از دست می دهند، بنابراین مجبور می شوند دوباره مدتی "طولانی" صبر کنند تا باز بتوانند پول لازم را پس انداز کنند.

لیست کلمات تداعی کننده یونگ

1- سر	2- سبز	3- آب	4- آواز
5- مرگ	6- دراز	7- قایق	8- شمردن
9- پنجره	10- دوستانه	11- میز	12- تقاضا
13- دهکده	14- سرد	15- ساق	16- رقص
17- دریا	18- بیمار	19- غرور	20- آشپز