

توضیح مترجم

به تقدیر و تحسین از سوی هیئت تحریر و نشر، کارن هورنای

## خودکاوی

www.behzadbooks.ir

اول تا این زمان من ترسش نداختم.

محمد جعفر مصفا



تجدید تألیفات

نویسنده: کارن هورنای

مترجم: محمد جعفر مصفا

روزنامه

روزنامه: هفته

شماره: پنجم

زبان: فارسی

۸۶۶۱ صفحه: نو

سال: ۱۳۸۶

شماره: ۶۰۰۰۲

تعداد: ۱۰۰۰۰

۷۰۶۶-۱۷۹۹-۹۹۶-۸۷۶

تجدید تألیفات

۹۷/۷۶۶۸۸ - ۹۷/۷۶۶۸۸

تجدید تألیفات

۹۷/۷۶۶۸۸ - ۹۷/۷۶۶۸۸



www.behzadbooks.com  
info@behzadbooks.com

## مقدمه مؤلف

روانکاوی در آغاز پیدایش به عنوان یک روش درمانی و صرفاً طبی به کار می‌رفت. فریاد کشف کرده بود که بعضی اختلال‌ها و آشفتگی‌هایی که هیچ

---

## فهرست مطالب

---

توضیح مترجم	۵
مقدمه مؤلف	۹
فصل اول: امکان و فایده خودکاوی	۱۵
فصل دوم: نیروهای مؤثر در ساختمان عصییت	۳۵
فصل سوم: مراحل تجزیه و تحلیل و شناخت	۷۵
فصل چهارم: سهم بیمار در جریان روانکاوی	۱۰۳
فصل پنجم: سهم روانکاو در جریان روانکاوی	۱۲۵
فصل ششم: خودکاوی گهگاهی	۱۴۷
فصل هفتم: خودکاوی سیستماتیک و منظم: مقدمات	۱۷۱
فصل هشتم: تجزیه و تحلیل اتکاء عصبی	۱۸۷
فصل نهم: ماهیت و اصول خودکاوی مستمر	۲۵۵
فصل دهم: نحوه برخورد با مقاومت‌ها	۲۷۹
فصل یازدهم: محدودیت‌های خودکاوی	۳۰۵

## مقدمه مؤلف

روانکاوای در آغاز پیدایش به عنوان یک روش درمانی و صرفاً طبی به کار می‌رفت. فروید کشف کرده بود که بعضی اختلال‌ها و آشفتگی‌هایی که هیچ علت و اساس جسمی و ارگانیک مشهود برای آنها وجود ندارد - از قبیل تشنج‌ها و حمله‌های عصبی و هیستریک، ترس‌های بدون علت واقعی و مشهود، افسردگی‌های روحی، اعتیاد به بعضی داروها، از جمله به مواد مخدر، شکل‌های مختلف سوءهاضمه و دل‌به‌هم‌خوردگی‌ها می‌توانند از طریق کشف علت‌ها و عوامل پنهان ناآگاه و نامشهودی که در پشت اینگونه اختلالات نهفته است، درمان بشوند. به مرور زمان آشفتگی‌ها و اختلالاتی از این نوع را «عصبی» (neurotic) نامیدند.

چندی بعد از آن اکتشاف - یعنی طی سی سال اخیر<sup>۱</sup> - روانپزشکان دریافتند که افراد عصبی نه تنها از بیماری‌هایی که برای آنها علایم بارز و مشهودی وجود دارد رنج می‌کشند، بلکه به طور کلی و به میزان چشم‌گیری در تمام ابعاد زندگی و رفتار و روابط خود گرفتار انواع مسایل، ناهنجاری‌ها و اختلال‌ها می‌باشند. و نیز این واقعیت را دریافتند که بسیاری اشخاص دچار اختلالات، نابسامانی‌ها و آشفتگی‌هایی در شخصیت خود هستند بی‌آنکه هیچ نشانه بارز و مشخصی که علایم عصبیت و بیماری‌های روانی به حساب می‌آید در آنها مشاهده گردد. به عبارت دیگر، رفته‌رفته برای دانشمندان این موضوع به نحو بارزی روشن شد که

۱. توجه داشته باشید که تاریخ اولین انتشار کتاب حاضر سال ۱۹۴۲ میلادی بوده است.

در ساختار یک شخصیت و هستی عصبی علایم مشهودی ممکن است موجود باشد یا نباشد؛ ولی ناهنجاری‌ها، اختلال‌ها و مشکلات پنهان و ناآگاه بطور قطع همیشه در آنها وجود دارد! نتیجه حتمی و اجتناب‌ناپذیری که از آن کشف و دریافت حاصل شد این بود که هسته اصلی عصبیت را همین مسایل و مشکلاتی تشکیل می‌دهد که نمود چندان مشخص و علایم بارزی ندارند.

شناخت و تشخیص این واقعیت تأثیر فوق‌العاده سازنده‌ای در پیشرفت علم روانکاوی داشت. شناخت این واقعیت نه تنها به کارآیی روانکاوی، بلکه به گسترش و شمول مسایلی که می‌تواند در حیطه روانکاوی باشد کمک فوق‌العاده‌ای نمود. مثلاً ناآرامی‌ها، آشفتگی‌ها و اختلال‌های مشهود روانی از قبیل دودلی و ناتوانی در تصمیم‌گیری، اشتباه مکرر در انتخاب دوست یا همسر، لنگی‌ها و قیدهای درونی بدون توجیه برای کار کردن، و بسیاری مسایل دیگر همانقدر موضوع علم روانکاوی قرار گرفت و به حیطه روانکاوی درآمد که علایم بارز و نشانه بیماری‌های به اصطلاح علمی و کلینیکی.

با وجود این مشاهدات و دریافت‌ها توجه روانشناسان به شخصیت و امکان رشد آن به بهترین وجه معطوف و متمرکز نشد. هدف نهایی آنها را شناخت اختلال‌ها و آشفتگی‌های مشهود، و رفع آنها تشکیل می‌داد. و روانکاوی و تجزیه و تحلیل شخصیت فرد فقط وسیله‌ای بود برای این هدف؛ برای رفع ناهنجاری‌ها و آشفتگی‌های شخصیتی فرد! و اگر احياناً در جریان تحلیل شخصیت فرد پیشرفت‌هایی در جهت رشد شخصیت و به‌طور کلی زندگی او حادث می‌شد، آن یک امر کاملاً اتفاقی، تبعی و نتیجه فرعی بود. (نه اینکه روانکا و مستقیماً نظر به رشد شخصیت بیمار داشته باشد!)

روانکاوی هنوز هم به عنوان یک روش و متد برای درمان بعضی عصبیت‌ها، آشفتگی‌ها و نابسامانی‌های خاص روانی وجود دارد. و همینگونه، یعنی با همین هدف باقی خواهد ماند! ولی این واقعیت که روانکاوی و تجزیه و تحلیل ساختار روانی فرد می‌تواند به رشد کلی شخصیت او کمک کند، روز به روز از

اهمیت و توجه بیشتری برخوردار می‌شود. گرایش افراد به روانکاوی و مراجعه آنها به روانکا و روز به روز رو به افزایش است. و این مراجعه رو به ازدیاد، به آن جهت نیست که مثلاً افراد به خاطر افسردگی، به خاطر ترس‌های موهوم و بی‌اساس، یا به خاطر آشفتگی‌های روانی رنج می‌برند، بلکه به این جهت است که احساس می‌کنند به‌طور کلی نمی‌توانند از عهده مشکلات زندگی برآیند؛ یا احساس می‌کنند عوامل و موانعی در عمق هستی روانی آنها نهفته است که زندگی و روابط اجتماعی آنها را در دایره‌ای بسته و محدود نگه داشته؛ روابط آنها را مختل نموده و به روابط سالم آنها با دیگران آسیب می‌رساند.

البته در آغاز، افراد در مورد ارزش این دیدگاه، یا بگوییم کشف و دریافت جدید - مثل هرگونه دریافت و اکتشاف جدید - راه می‌بالغه رفتند، و ارزش آن را خیلی بیشتر از آنچه واقعاً بود جلوه دادند. اغلب، بسیاری اشخاص اظهار می‌داشتند و بر این باور بودند که روانکاوی تنها راه رشد شخصیت انسان است. و این عقیده هنوز که هنوز است رواج دارد. ولی شاید نیازی به گفتن نباشد که چنین عقیده و باوری بسیار دور از واقعیت است. زندگی خود مفیدترین و مؤثرترین وسیله و عامل رشد هستی روانی انسان است. مشکلاتی که زندگی بر ما تحمیل می‌کند - مثلاً شرایطی که ما را وامی‌دارد تا میهن خود را ترک کنیم و به جایی نادرخواه مهاجرت کنیم؛ انواع بیماری‌های جسمی؛ انزوای اجباری و ناخواسته - و همچنین نعمت‌ها و موهبت‌های زندگی، مثلاً برخورداری از یک دوستی قرین اصالت و صفا؛ یا حتی تماس و رابطه گذرا با گروهی انسان‌های با ارزش و شایسته؛ یا همکاری با گروهی انسان واقعاً مفید و ارزشمند - همه این نوع عوامل می‌توانند به ما کمک کنند تا بالقوگی‌های درونی خویش را به حد اعلای شکوفایی و رشد برسانیم.

متأسفانه این نوع کمک‌ها (در رابطه با رشد شخصیت)، جنبه‌های غیرمفید و منفی خاص خود را نیز دارند. عوامل سودمند همیشه و درست در موقعی که ما به آنها نیاز داریم در اختیارمان نیستند؛ یا مشکلات زندگی به عنوان یک عامل مزاحم