

روانکاوی
به روایت مدرسهٔ دوباتن

Alain de Botton
psychoanalysis
The Book of Life
<https://www.theschooloflife.com>

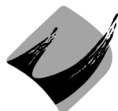
عنوان و نام پدیدآور: روان‌کاوی به روایت مدرسهٔ دوباتن؛ ترجمهٔ محمود مقدسی؛
ویراستار بابک عباسی
مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری: ۱۸۸ ص
فروست: مجموعهٔ خوب زیستن؛ ۱۶ / دبیر مجموعه: بابک عباسی
شابک: 978-622-7765-75-5
موضوع: روان‌کاوی
شناسهٔ افزوده: دوباتن، آلن، ۱۹۶۹- م
شناسهٔ افزوده: مقدسی، محمود، ۱۳۶۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۱۷۳
رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۵
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۹۲۷۸۲۵۷

روان کاوی

به روایت مدرسۀ دو باتن

ترجمۀ

محمود مقدسی



نشر کردن

همه حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.
www.kargadanpub.com
telegram.me/kargadanpub
instagram.com/kargadan.pub



مجموعه خوب زیستن - ۱۶

دبیر مجموعه: بابک عباسی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

روان‌کاوی (به روایت مدرسه دوباتن)

مترجم: محمود مقدسی

ویراستار: بابک عباسی

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: زعفران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۶۵-۷۵-۵

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۷۰۰ نسخه

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ربط به نظر می‌رسد، کوشیده است به‌شیوهٔ خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوهٔ فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرینِ خوب مردنِ خوب زیستن است. زیرا به‌قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد - و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همهٔ انسان‌ها از روی طبع به‌دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همهٔ انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (اُتودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر آدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آن‌گاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفهٔ عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به‌قول لویُناس از وجود به‌سوی موجود حرکت کنیم، به‌سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هیوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغهٔ نهایی فلسفه خوب زیستن است، آن‌گاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود: کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤال مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی احتمالی در این مورد

رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادن هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آن خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمانگران هم دشوارتر!). گویا انسان که در فهم جهان و اداره آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد. چنین وضعی به معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه فقط مسئله‌ای نظری بلکه همچنین مشکلی عملی است؛ فقط دانستن نیست، زیستن هم هست.

چنین مسائل و مشکلاتی گریبان‌گیر انسان معاصر ایرانی هم هست و به‌رغم اهمیت بسیار، نظام آموزشی رسمی و غیررسمی ما اعتنای چندانی به موضوعاتی از این دست ندارد. در آموزش رسمی، از مدارس تا دانشگاه‌ها، غالباً درس‌هایی می‌آموزند که نه به کار زندگی بلکه به کار قبولی در امتحان می‌آید. نه در خانواده، نه در مدارسمان، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهدافمان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعه «خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤال مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفه عملی، پرورش و ارتقای هوش عاطفی، انعطاف‌پذیری روانی، و زندگی همراه با حضور و تأمل؛ این مجموعه دعوتی است به خوب زیستن.

بابک عباسی

فهرست

بخش اول

۱	-----	مقدمه
۵	-----	۱. در روان‌درمانی چه می‌گذرد؟
۵	-----	دستاورد نداشتن
۱۰	-----	بچه خوب
۱۶	-----	دوپاره‌سازی
۲۰	-----	دلبستگی اضطرابی و اجتنابی
۳۱	-----	۲. روان‌درمانی چرا اثر می‌کند؟
۳۳	-----	احساسات ناخودآگاه ما خودآگاه می‌شوند
۳۵	-----	انتقال
۳۶	-----	نخستین رابطه خوب

بخش دوم

۴۳	-----	۳. زیگموند فروید
۶۵	-----	۴. آنا فروید
۷۹	-----	۵. ملانی کلاین

۶. دونالد وینیکات ----- ۸۹
۷. جان بالبی ----- ۱۰۷
۸. ژاک لکان ----- ۱۱۹

بخش سوم

۹. فرهنگ کوچکِ روان‌کاوی ----- ۱۳۱
- واقعیتِ روانی ----- ۱۳۲
- علامت‌ها و علت‌ها ----- ۱۳۵
- تجربهٔ آسیب‌زای کودکی ----- ۱۳۷
- ناخودآگاه ----- ۱۳۸
- اصل لذت ----- ۱۳۹
- امر جنسی ----- ۱۴۰
- کنش‌پیریشی ----- ۱۴۰
- سوپرایگو ----- ۱۴۲
- سازوکار دفاعی ----- ۱۴۴
- انتقال ----- ۱۴۶
- قاعدهٔ بنیادین ----- ۱۴۷
- دستگاه روان ----- ۱۴۸
- فرافکنی ----- ۱۵۰
- دوپاره‌سازی و یکپارچه کردن ----- ۱۵۱
- دوسوگرایی ----- ۱۵۲
- دل‌بستگی اجتنابی ----- ۱۵۴
- دل‌بستگی اضطرابی ----- ۱۵۵

۱۵۶	-----	احساس کردن به جای فکر کردن
۱۵۷	-----	قدردانی
۱۵۸	-----	اِبْزُهُ گذاری
۱۵۹	-----	خود واقعی و خود کاذب
۱۶۱	-----	بِساز بودن
۱۶۲	-----	به قدر کافی خوب
۱۶۳	-----	والایش
۱۶۵	-----	سوغ
۱۶۶	-----	فروپاشی روانی
۱۶۸	-----	اهداف درمان
۱۶۹	-----	تعیین چندگانه (چندعلتی بودن)
۱۷۰	-----	درماندگی
۱۷۲	-----	اضطراب
۱۷۵	-----	خیال، خیال‌پردازی

مقدمه

تقریباً همه ما، از وقتی به یاد می‌آوریم، کم یا زیاد با پرسش‌هایی درباره خودمان روبه‌رو بوده‌ایم: چرا این احساس را دارم؟ چرا آن کار را کردم؟ چرا آن چیز را می‌خواهم؟ چرا آن فرد را دوست دارم؟ بودن با چه کسی حال مرا بهتر می‌کند؟ چرا با اینکه همه تلاشم را می‌کنم، در عشق شکست می‌خورم؟ چرا از فلان چیز می‌ترسم؟ چرا مضطرب یا غمگین‌ام؟ چرا نمی‌توانم شاد باشم؟ چرا اشتباهاتم را تکرار می‌کنم؟ چرا بی‌آنکه دلیلش را بدانم خودم یا دیگری را اذیت می‌کنم؟ چرا احساس گناه دارم؟ با احساس گناه چه می‌توانم بکنم؟ چرا مضطرب می‌شوم؟ چگونه می‌توانم کاری برای اضطرابم بکنم؟ چگونه می‌توانم به چیزی که می‌خواهم برسیم؟ اصلاً من چه چیزی می‌خواهم؟ چرا هم می‌خواهم هم نمی‌خواهم؟ چرا موفقیت‌هایم را خراب می‌کنم؟ چرا بعضی وقت‌ها این قدر بی‌میل و ملول‌ام؟ چرا مدام سعی می‌کنم همه را راضی نگه دارم؟ چرا یک جای کار زندگی من می‌لنگد؟ کجای کار زندگی‌ام می‌لنگد؟ چرا افسرده‌ام؟ چرا با کسی غیر از همسرم رابطه برقرار کرده‌ام؟ برای آسیب‌هایی که در کودکی دیده‌ام چه می‌توانم بکنم؟ چگونه می‌توانم تغییر کنم؟... گاهی این پرسش‌ها بیشتر از جنس کنجکاوی‌اند و تلاش برای پاسخ دادن به آنها نیاز ما را به خودشناسی

برآورده می‌کند و گاهی آن‌قدر ضرورت پیدا می‌کنند که ناگزیر می‌شویم به هر طریق راهی برای پاسخ دادن به آنها پیدا کنیم. هرچه هست، در تلاش برای پاسخ دادن به این سؤالات، اغلب به این نتیجه می‌رسیم که احتمالاً چیزهایی دور از دسترس، گنگ یا معماگون درباره‌ی ما وجود دارند و تنها با فهمیدن آنها است که می‌توانیم راهی برای پاسخ دادن به این سؤالات پیدا کنیم.

روان‌کاوی یکی از قلمروهایی است که در دوران جدید، نوید پاسخ دادن به بعضی از این پرسش‌ها یا لاقلاً افکندن نوری بر آنها را به ما می‌دهد. روان‌کاوی دانش سخن گفتن از همان امور گنگ و معماگون است. این دانش از رفتار و گفتار آشکار و تجربه‌ی خودآگاهی فراتر می‌رود و با کنکاش در ناخودآگاه می‌کوشد جهان تجربه‌های ما انسان‌ها را قابل فهم‌تر کند و امکان‌هایی را برای تغییر پیش رویمان قرار دهد.

روان‌کاوی با فروید آغاز شد و از نخستین روزها هویتی سه‌گانه پیدا کرد: نخست به‌مثابه‌ی نظریه‌ای در باب ذهن و روان انسان که حول ایده‌ی «ناخودآگاهی»^۱ و نحوه‌ی تأثیر آن بر فرایندهای تفکر، عمل و احساس شکل می‌گیرد؛ سپس به‌مثابه‌ی شیوه‌ای برای درمان روان‌رنجوری‌ها^۲ که با کار روی مقاومت‌ها، انتقال، انتقال متقابل، استفاده از تداعی آزاد و ... شناخته می‌شود، و در نهایت به‌مثابه‌ی روشی برای تحقیق در علوم انسانی و فهم زندگی انسان که می‌کوشد حضور نیروها و عملکردهای ناخودآگاه را در حیات فرد و جامعه‌ی انسانی بررسی کند. در کتابی که پیش رو دارید، تمرکز بیش از هر چیز بر روان‌کاوی به‌مثابه‌ی شیوه‌ای برای درمان است و به تناسب، صحبت از نظریه‌ی ذهن روان‌کاوانه هم به میان می‌آید، اما به کاربرد روان‌کاوی در فهم ادبیات، نقاشی، سینما، جامعه، تاریخ، دین و ... پرداخته نمی‌شود. در پرداختن به دو حوزه

1. unconscious

۲. در آغاز تصور می‌شد برای درمان روان‌پریشی کاری از روان‌کاوی بر نمی‌آید. اما روان‌کاوان پس از فریود، با ایدپردازی‌های کم‌بیش متفاوت، امکان استفاده از درمان روان‌کاوانه را برای کار با بیماران روان‌پریش هم به وجود آوردند.

نخست هم این کتاب، بیش از هر چیز، نگاهی کاربردی دارد و در پی آن است که ابزارهایی را برای شناخت و عمل در اختیار مخاطبانش قرار دهد.

از اوایل دهه ۱۸۹۰ به بعد روان‌کاوی مسیری طولانی را طی کرد. در این میان، رویکردهای گوناگونی در سنت روان‌کاوی پدید آمدند که علی‌رغم اشتراکات بنیادین، تفاوت‌های آشکاری هم با یکدیگر دارند. گاهی برای نشان دادن تمایز جریان‌های بعدی از روان‌کاوی کلاسیک فرویدی، برای آنها از تعبیر روان‌درمانی تحلیلی^۱ یا روان‌درمانی روان‌کاوانه استفاده می‌شود. به عبارت دیگر، روان‌درمانی تحلیلی به خانوادهٔ درمان‌های روان‌کاوانه اشاره دارد که در پذیرش مفروضات بنیادینی چون وجود ناخودآگاهی، عملکرد نیروهای گوناگون و گاه متعارض در دستگاه روان، وجود مقاومت، انتقال، انتقال متقابل، سازوکارهای دفاع روانی ناخودآگاه، عاملیت‌های اید، ایگو، سوپرایگو و سخن گفتن از نوعی انرژی روانی (و منطق اقتصادی حول آن) مشترک‌اند، اما خوانش‌های متفاوتی از این امور به دست می‌دهند. این مفروضات مشترک علی‌رغم همهٔ تفاوت‌ها، این درمان‌ها را از شیوه‌های درمانی دیگر نظیر روان‌درمانی شناختی-رفتاری، روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، طرح‌واره‌درمانی، روان‌درمانی هیجان‌مدار و ... متفاوت می‌کند. در این کتاب، هرکجا صحبت از روان‌درمانی به میان می‌آید، منظور روان‌درمانی تحلیلی یا، در یک نگاه کلی، روان‌کاوی است.

این کتاب در سه بخش نوشته شده است. در بخش نخست، قرار است اتاق درمان را تجربه کنیم و ضمن چند مثال ببینیم چه اتفاقی در جلسات روان‌درمانی تحلیلی می‌افتد. در بخش دوم، به سراغ آشنایی با بعضی از بزرگان روان‌کاوی می‌رویم و با ایده‌های اصلی آنها آشنا می‌شویم. آشنایی با این ایده‌ها به فهم بهتر تجربهٔ اتاق درمان کمک می‌کند. البته این فهرست کوتاه‌تر از آن است که روان‌کاوان مهم

1. psychoanalytic psychotherapy/ psychodynamic psychotherapy

دیگری چون کارل گوستاو یونگ^۱، ویلفرد بیون^۲، ارنست جونز^۳، کارل آبراهام^۴ و ... را در خود جای دهد و تنها به بعضی از اولین و اثرگذارترین روان‌کاوان می‌پردازد. در بخش سوم، تحت عنوان فرهنگ کوچک روان‌کاوی، بعضی از مفاهیم کلیدی روان‌کاوی با رویکردی کاربردی و به‌اختصار معرفی می‌شوند. هدف این بخش بیشتر آن است که مخاطب بتواند به درکی کلی از زبان روان‌کاوانه و مفاهیم موجود در آن برسد. در این بخش، هفت مدخل کوتاه تعین چندانگانه، درماندگی، اضطراب، واقعیت روانی، خیال، دوسوگرایی و دستگاه روان را هم به مفاهیم اولیه کتاب افزوده‌ام و برای این کار از فرهنگ زبان روان‌کاوی^۵ نوشته ژان لاپلانچ و برتراند پونتالیس و فرهنگ جامع روان‌کاوی^۶ نوشته سلمان اختر بهره برده‌ام.

این کتاب صرفاً مقدمه‌ای کوتاه و آسان‌یاب برای آشنایی اولیه با روان‌کاوی است و نه چیزی بیش از آن. اغلب مفاهیم مطرح‌شده در اینجا ارزش پیگیری بیشتر و مطالعه عمیق‌تر را دارند و امیدوارم این کتاب سهم خود را در ایجاد اشتیاق برای شروع این سفر روان‌کاوانه به‌خوبی بازی کند.

در پایان، سپاسگزارم از دکتر بابک عباسی عزیز برای پیشنهاد ترجمه این کتاب و قبول زحمت ویرایش آن، و دکتر عقیده موسوی عزیز که اصلاحات ارزشمندی در مورد مقدمه و مدخل‌های اضافه‌شده در بخش پایانی کتاب به من پیشنهاد کردند.

محمود مقدسی

بهار ۱۴۰۲

منابع مقدمه و مدخل‌های اضافه‌شده به کتاب

Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (2018). *The language of psychoanalysis*. Routledge.
Akhtar, S. (2018). *Comprehensive dictionary of psychoanalysis*. Routledge.

1. Carl Gustav Jung

2. Wilfred Bion

3. Ernest Jones

4. Karl Abraham

5. The Language of Psychoanalysis

6. Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis