

خودشناسی به کمک روانکاوی

Amin-mo.blogfa.com

انسان موجود پیچیده و هزار تویی است. علت این ناشناختگی و مرموزی و پیش بینی ناپذیری آن است که به قول اگزیستانسیالیست ها انسان تنها موجودی است که ماهیت و چیستی او از قبل متعین و مقدر نیست یعنی وجودش بر ماهیتش تقدم دارد. این پیچیدگی هزار لایه و تو در تو به واسطه ی مکانیسم های پیچیده روانی و زبانی حاصل شده است. باز کردن این کلاف سردرگم همان "خودشناسی" است که در گذشته عرفای ما بر آن اهتمام داشتند. متدولوژی و ابزار کار اهل عرفان در این طریق، مراقبه دائم و دم به دم در نفس بوده است. آن ها به درستی معتقد بودند که حرکت نفس بسیار موزیانه و مخفیانه است و در مقام تمثیل و تشبیه، فریب کاری های نفس را نامحسوس تر از حرکت مورچه ای سیاه در دل شبی تاریک بر صخره ای سیاه می دانستند. بنابراین خودشناسی، امری خطیر و دشوار تلقی می شد. ولی همان طور که گفتیم تنها ابزار کار عرفا، مراقبه در نفس و تحلیل و آنالیز احوال روحی خودشان بود. خوشبختانه امروز این آنالیز روانی به مدد روانکاوی جنبه ی علمی هم پیدا کرده است و علاوه بر مراقبه ی نفس، تحلیل داده های تجربی در مطالعات بالینی بر بسیاری از زوایای تاریک و ناشناخته روان موجودی به نام انسان، پرتو افکنی کرده است و از این طریق به علاقمندان خودشناسی کمک کرده است. علت این که اهل تصوف در سیر و سلویشان عمدتاً دچار شکست می شدند این بود که نفسانیت و خودبینی تحت عناوین موجه و ظاهر صلاح مجدداً سر از اعمال و رفتار و گفتار اهل سلوک سر در می آورد و از هر دری که به بیرون انداخته می شد، از پنجره و روزنی جدید به درون خانه وجود باز می گشت تا آن جا که در قرن هشتم فرقه پرستی و شیخ پرستی و کرامت سازی به جایی می رسد که "ملاطیه" ظهور می کنند و حافظ تصوف مبتدل و متظاهر و ریاکار زمانه را به باد شدیدترین انتقادات می گیرد. یکی از دلایل مهم این فاجعه، تاثیر عوام و عوام زدگی در تصوف بود که آن هم به نوبه ی خود به توجیه و تبلیغ اطاعت کورکورانه مرید از مراد منجر می شد و مقلد که نمی توانست خودش حقایق را با ذهن و فهم خود در یابد، ناچار در ظاهر شعارها و شعائر و آداب و رسوم متوقف می شد. دلیل مهم دیگر آن بود که طراری ها و موش مردگی های نفس برای خود مرادها و پیران هم ناشناخته بود و آنان هم با تمرکز قدرت و ثروت و موروثی شدن این قدرت و ثروت به دام نفس می افتادند.

همان طور که گفتیم امروزه روانکاوی به مدد خودشناسی و خودکاوی آمده است و با شناخت آفاتی که سیر و سلوک قدما را به بن بست می کشاند، از جهاتی زمینه حرکت مؤثرتر امروزه فراهم تر است.

جالب است بدانیم تقسیم بندی های سه گانه ی پدر علم روانکاوی- فروید - از عرصه ی روان در تصوف ما مسبوق به سابقه است و آن چه را که او "آن، من و سوپر من" می نامید با قدری تسامح به ترتیب بر "نفس اماره، نفس مطمئنه و نفس لوامه" قابل انطباق است. "آن" همان نفس اماره است که بر مدار غرایز و لذات آنی می گردد. "سوپرمن" همان نفس لوامه است که نماینده وجدان اخلاقی جامعه در وجود ماست و "من" همان نفس مطمئنه است که می کوشد تعادلی بین خواست های غریزی و اتوریتته های اجتماعی ایجاد کند.

فروید سلامت روان را به معنای گسترش عرصه خود آگاه و پرتوافکنی بر تاریکی های ناخودآگاه می دانست. سرکوب غرایز، انرژی آن ها را نابود نمی کند بلکه آن ها را به زوایای تاریک روان می راند و این انرژی مازاد و ناپیدا، نقش آتش زیر خاکستر و یک بمب بالقوه و مخرب را بازی می کند. فروید معتقد بود با شفاف کردن ناخودآگاه و گسترش عرصه ی آگاهی و تصعید انرژی های مازاد، می توان مهار وجود را به دست "من" داد. تئوری "کودک"، والد و بالغ" اصحاب روانشناسی رفتار متقابل هم تناظر و شباهت نسبتاً کاملی با تئوری "آن، من و فرامن" فروید دارد. در این تئوری نیز "کودک" نماینده غرایز و امیال است. والد نماینده اتوریتته ها و مراجع اعتبار خارجی و اجتماعی است و بالغ نماینده عقلانیت است که نقش هماهنگی بین دو بخش دیگر را ایفا می کند.

لاکان دو تفاوت مهم با فروید دارد. اول اینکه بر خلاف فروید، اصالت را به من و عرصه خودآگاه وجود نمی دهد. بلکه عرصه نا آگاه را هم به واسطه تاثیر گذاری و هم به واسطه عمق و گستره - بخش اصلی وجود می داند و در مجموع بدان اعتبار بیشتری می دهد. تفاوت دوم این است که لاکان نا آگاه را عمدتاً از جنس زبان می داند نه

ذهن. شاید بدان علت که گسترش زبان مقدم بر گسترش ذهن است و پروسه یادگیری خصلت زبانی دارد و کودک یاد می‌گیرد که با واژه بیندیشد. اهمیت لاکان در عرصه **خودشناسی** در نشان دادن این نکته مهم است که ناآگاه بر اساس مکانیسم‌های زبانی (استعاره، مجاز...) است که شکل می‌گیرد و به مرور زمان پیچیده و پیچیده‌تر می‌شود. زبان باعث می‌شود ارتباط با عالم، از ارتباطی حسی به ارتباطی نمادین و واژگانی تبدیل شود و از این به بعد بیشتر جهان را فکر کنیم نه احساس.

از آن سو عرفا ذهن و زبان را حجاب حقیقت می‌دانسته‌اند و ارتباط حسی را ارج بیشتری می‌نهادند.

حرف و صوت و گفت را بر هم زخم تا که بی هر سه با تو دم زخم

تمایزی که لاکان بین فاز آینه‌ای و نمادین می‌گذارد مهم‌تر از آن است که در ابتدا به نظر می‌رسد. کل طبیعت و ماهیت انسان در طی این گذار و پروسه منقلب و دگرگون می‌شود. اساس این تمایز و این انقلاب، تبدیل و تحول در نوع رابطه ما با دنیاست که طی آن **ارتباط حسی** جایش را به **ارتباط لفظی و ذهنی** می‌دهد. ما از آن پس موجودات لفظ‌مندی می‌شویم و تبعات و نتایج این لفظ‌مندی عمیق‌تر و گسترده‌تر از آن است که در بادی امر به نظر می‌رسد.

در واقع بهتر است بگوئیم ما از یک دنیای واقعی‌تر وارد یک **دنیای مجازی** تر می‌شویم و این بدان معناست که انسان از لاک خود بیرون می‌آید و از خود دور می‌شود و متأثر از "نام پدر" و "دیگران"، دچار خود باختگی و نوعی رابطه سطحی و لفظی با پدیده‌ها می‌شود. در این میان البته قوه تجرید و تعقل انسان هم گسترش می‌یابد. ذهن و زبانش پیچیده‌تر می‌شود و بنابراین به جای احساس دنیا، به آن فکر می‌کند و به زبان می‌آورد. نقش "هنر" تذکار و یادآوری ارتباط حسی و بلاواسطه‌ای است که در پروسه زبان‌آموزی، گم کرده‌ایم. بهشت گمشده‌ای که نه تنها هنرمندان، و بلکه فلاسفه، عرفا و حتی سیاستمداران- تحت عنوان "مدینه فاضله"، "عالم مثل" و "عالم وحدت"، "شهر خدا" و جز آن- در پی آن می‌گردند، در بردارنده‌ی خاطره‌ازلی آرامش و آسایشی است که در رحم مادر و پس از آن در آغوش او داشته‌ایم. توجه به چند عاشقانه‌ی زیبا از شاملو در توصیف هماغوشی عاشقانه کافی است تا به عمق نفوذ این خاطره‌ی ازلی و بهشت گمشده در تمایلات انسانی پی ببریم. حضور محبوب برای او بهشتی است که گریز از جهنم را موجه می‌سازد و همه حرف‌های او در حضور محبوبش به شعر بدل می‌شود تا شاعر را سبک گرداند:

"به تو گفتم: گنجشک کوچک من باش/ تا در بهارت من درختی پر شکوفه گردم..."

شاملو می‌گوید همیشه در پی یکی شدن و وحدت بود. ولی به این نتیجه رسیده که وحدت کامل بین زن و مرد امکان‌پذیر نیست ولی در شعرهایش جلوه‌های بی‌نظیری از وحدت زن و مرد را نمایش می‌دهد. او این رابطه‌ی جسمانی را به نشستن کلام در دل آهنگ و در وجود آمدن یک سرود، تشبیه می‌کند:

"بوسه‌های تو/ گنجشکان پرگویی باغند/ و تنت/ رازی است جاودانه/ که در خلوتی عظیم با منش در میان می‌گذارند/ تن تو آهنگی است/ و تن من کلمه‌ای است/ که در آن می‌نشیند/ تا نغمه‌ای در وجود آید:/ سرودی که تداوم را می‌تپد..."

و آرامش حاصل از این پیوند را چنین وصف می‌کند:

"در تاریکی چشمانت را جستم/ در تاریکی چشم‌هایت را یافتم/ و شبم پرستاره شد/ ترا صدا کردم/ در تاریک‌ترین شب‌ها، دلم صدایت کرد/ و تو با طنین صدایم به سوی من آمدی/ با دست‌هایت برای دست‌هایم آواز خواندی/ برای چشم‌هایم با چشم‌هایت/ برای لب‌هایم با لب‌هایت/ با تنت برای تنم آواز خواندی/ من با چشم‌ها و لب‌هایم انس گرفتم/ با تنت انس گرفتم/ چیزی در من فروکش کرد/ چیزی در من شکفت/ من دوباره در گهواره کودکی خویش/ به خواب رفتم/ و لبخند آن زمانیم را باز یافتم..."

باز به این تکه‌ی آخر نگاه کنید تا تمنای بازگشت به آرامش از دست رفته‌ی دوران کودکی را حس کنید.

این آرامش هم در خاطره‌ ازلی نوع انسان وجود دارد و هم در خاطره‌ نوزاد انسان در بدو تولدش . اضطراب و نا آرامی ما حاصل ذهنیت شلوغ و مغشوشی است که انبوه الفاظ و دانستگی ها واضافه کار و اضافه بارهای ذهنی و روانی بر ما تحمیل کرده اند . اما در تحلیلی نهایی چاره کار بازگشت نیست چرا که این کار ممکن نیست . اما انسان می تواند با تلفیق ساحت حس و ذهن و با رعایت محدوده‌ هر یک از آن ها ، به عالم سوم گام نهد که شاید همان "عالم واقع" مورد نظر لکان باشد . نباید گذاشت ارتباط حسی ما با دنیا در زیر تورم ذهن و زبان ، مدفون و مغفول گردد و از آن سو می توان از مزایای تعقل و تفکر هم بهره مند شد و در عین حال ، تفکر نا بجا و و لگردی های فرساینده‌ ذهنی را هم تحت کنترل درآورد . بدین ترتیب هم از مزایای عقل برخوردار می شویم و هم از مزایای زندگی حسی . هم عاقل می مانیم و هم عاشق . دیالکتیک و داد و ستد فعال عشق و عقل به جای منازعه و درگیری کهنه و تکراری و دیرینه ی آن ها می نشیند . به هر حال ذهن و زبان در تحلیل نهایی باید خادم حس باشند چرا که گفتیم انتقال از فاز آینه ای به فاز نمادین ، نوعی سیر از واقعیت به مجاز است و مجاز هم طبیعتاً باید در خدمت واقعیت باشد . به همین دلیل هر چند با مدعای لکان که عرصه نمادین - به لحاظ گستره و عمق همه جانبه‌ این عرصه - مهم ترین عرصه وجودی ماست موافقم ، ولی در مقام تجویز - و نه در مقام تفسیر و تبیین - می گویم مشکلات ما ناشی از این است که این عرصه ی نمادین است که پا را از گلیم خود درازتر کرده و عرصه را بر ساحت حس و ادراک بلاواسطه و شهودی تنگ کرده است و تعادل حس و لفظ را به نفع لفظ و به ضرر حس بر هم زده است . بنابراین باید در جهت برقراری این تعادل کوشید .

بر می گردم به آغاز بحث و تاکید بر این نکته که امثال لکان ، با تبیین و تفسیری نوین از پروسه ی رشد انسان ، ما را به خودمان ، نزدیک تر می کنند ؛ به گونه ای که بسیاری از تئوری پردازان های اهل فکر و نظر - اعم از فلاسفه و دانشمندان و سیاستمداران و عرفا هم - برایمان شفاف تر و معنا دارتر می گردد . در واقع هدف هم جز این نیست که خود را به عنوان یک انسان هر چه بیشتر بشناسیم . رفع کنجکاوای های آکادمیک و تئوریک و نظری - که صرفاً بر ذخیره ی ذهن و تورم زبان بیافزایند - در درجه ی دوم اهمیت قرار دارد .

من ضمن اذعان به اهمیت کشف لکان در باب خصلت زبانی اندیشه و نقش ساحت نمادین با تئوری فرویدی محوریت "من" احساس همدلی بیشتری می کنم . قبل از این که دلیل این همدلی را توضیح دهم ، توجه به این نکته مهم است که در نظریات فروید علاوه بر "توصیف" ساحت های مختلف روان ، نوعی "تجویز" و توصیه به توسعه ی ساحت "من" و ساحت آگاه وجود و این که سلامت روان مستلزم تقویت بخش من و آگاه وجود است هم در کار است ؛ ولی به نظر می رسد نزد لکان تاکید بر اهمیت و اولویت نا آگاه ، صرفاً توصیفی باشد و جنبه‌ تجویزی نداشته باشد .

اما دلیل همدلی من با فروید آن است که به نقش عقلانیت و ساحت بالغ وجود در سلامت روان معتقدم . سپردن زمام وجود به دست کودک وجود (آن) و غرایز و امیال بدون نظارت و کنترل عقلانیت ، معمولاً عاقبت خوشی ندارد و به خوشبختی و سلامت روان انسان ، کمک نمی کند و تنها به نوعی لذت انگاری سطحی و بی سر انجام و ملال آور می انجامد . از آن سو مقهور والد (ابرمن) شدن هم ، قوه ابتکار و خلاقیت و احساس زندگی را از بین می برد . باید کودک و غرایز دنیا را حس کرد ، از تجربه والد و ابرمن بهره مند شد ولی زمام وجود خود را به دست عقلانیت منتقدی داد که سهم همه اجزای وجود را ادا می کند . در حالی که هم کودک و هم والد ، انحصار طلب و تمامیت خواه هستند و حق بخش های دیگر را ادا نمی کنند .

اما تبیین رابطه ی ناخودآگاه با هنر و شهود و نبوغ خود بحث مستقل و مفصلی را می طلبد . فروید نا خودآگاه را به عنوان مخزن امیال سرکوب شده تلقی می کرد . سر کوب این امیال به این معناست که مجال بروز و ظهور خارجی از آن گرفته شده ولی هرگز بدین معنا نیست که انرژی این امیال نابود شده است .

این انرژی متراکم مفرّی برای تخلیه می جوید و این تخلیه غالباً جنبه‌ مخرب و بیمارگونه می یابد . اما اگر کانال و بستری برای هدایت پیدا کند و به قول فروید "تصعید" گردد - می تواند کار کردی سازنده برای بهداشت روانی داشته باشد . "هنر" عبارت از تصعید مازاد همین انرژی های مزاحم و کانالیزه کردن خلاق آن ها است .

مازاد این انرژی آزاد به همان اندازه که می تواند به مصرف نفرت و خشونت برسد ، می تواند به مصرف عشق و اخلاق و محبت و خلاقیت هم برسد . در واقع زندگی سالم یعنی مدیریت بهینه این انرژی اضافی . این انرژی می تواند صرف ورزش و بهداشت جسم گردد . می تواند صرف جستجوی بی پایان حقیقت یا دانش باشد و خلاصه تصعید یعنی کانالیزه شدن انرژی مازاد در جهت سه ارزش نهایی بشری یعنی **دانش ، نیکی و زیبایی** . جستجوی حقیقت می تواند یک کنکاش علمی ساده باشد یا در پی یافتن حقیقتی برتر و تبدیل شدن به انسانی کامل تر و بهتر ، سیر و سلوکی عارفانه را هدف قرار دهد . در این سیر و سلوک هدف توسعه حواس موجود و تعمیق نفاذ و نفوذ ذهن از راه شفاف کردن آن است . توضیح آن که با حذف انرژی های مزاحم و تحلیل برنده ، گویی ذهن آزاد و شفاف می شود . اضافه بارهای ذهنی را بر زمین می نهد و سبکبار می شود . نبوغ و دریافت شهودی حاصل تمرکز ذهن بر مطلوب و یکپارچگی و تمامیت انرژی های آن بر هدف مورد نظر است .

عقل تو قسمت شده بر صد مهمم بر هزاران آرزو و طمّ و رم

جمع باید کرد اجزا را به عشق تا شوی چون سمرقند و دمشق

هنر ساحت حسی وجود را که در اثر ورود به عرصه نمادین ، مغفول گشته است احیا می کند و رابطه ای بی واسطه را به جای "حرف و صوت و گفت" می گذارد . عشق و اخلاق نیز ساحت عاطفی را زنده و تقویت می کنند . اما نه برای بازگشت به دوران کودکی - که امکان پذیر نیست - بلکه برای گذشتن از عرصه نمادین که دنیای آدم های متوسط و عقل سلیم **Common reason** است و رسیدن به آنچه که احیاناً مد نظر لاکان در عرصه "واقع" است . انسان با متفاوت بودن و تبعیت از حکم "خودت باش" می تواند به فراسوی نیک و بد و به ماورای روز مرگی و عادت و غریزه و خودباختگی و تکرار برود .

در واقع همه آدم های بزرگ یک جورهایی به خود بودنشان وفادار بوده اند .

در این مقاله می خواستم ارتباطات بین روانکاوی و عرفان را - از راه تطبیق آموزه های فروید و لاکان بر آموزش های اهل عرفان - نشان دهم و بخصوص این که چگونه روانکاوی می تواند مددکار نوعی عرفان مدرن و خرافه گریز و آسیب شناسی شده باشد . البته اذعان دارم چون این کار - تا آن جا که من می دانم - بی سابقه است ، اشکالات و کاستی های فراوان دارد که امیدوارم مورد تأمل و تذکر اهل نظر قرار گیرد .

فروید غالباً ناخودآگاه را به عنوان مخزن نیروهای شر و مزاحم تلقی می کرده ولی معتقد بوده است که تصعید این نیروها می تواند آفریننده خلاقیت هنری هم باشد . پس بهتر است بگوئیم ما با مازادی از انرژی در ناآگاهمان مواجهیم که می تواند به مصرف خیر و شر - هر دو - برسد و بدینسان مقداری از بار منفی نا آگاه بکاهیم . اما علاوه بر این منبع انرژی و قبل از ذخیره آن ، ما در دوران کودکی یک رابطه حسی و وحدت هم با دنیا داشتیم که احساس آرامش به ما می داد و آن را هم از دست داده ایم . یعنی قبل از تکوین ناخودآگاه و پیچیده شدن آن هم گنجی داشتیم که از دست داده ایم . عقل حکم می کند که علاوه بر مدیریت انرژی مازاد ذخیره شده در ناخودآگاه ، در فکر تجدید رابطه حسی و عاطفی با آدم و عالم هم باشیم تا همه ارتباطاتمان تصنعی و نمادین نگردد . همان گونه که بارها گفته ام عرفان و تصوف و فلسفه سیاست به جستجوی آرامش رفته اند و البته در غالب موارد به سراب رسیده اند .