

# صد سال ذهن کاوی

**تاریخ روان کاوی نوشته استیون میچل و مارگارت بلک، دعوتی است به تأمل عمیق‌تر درباره ماهیت انسان**



روان‌درمانگر تحلیلی

روان کاوی بیش از یک قرن پیش توسط زیگموند فروید آغاز شد و یکی از جسورانه‌ترین تلاش‌ها برای کاوش در عمق ذهن انسان بود. این جنبش، ذهن را از قلمرو فلسفه و ادبیات به حوزه‌ای نظری-بالینی برد. اما مسیرش پر از فراز و فرود بود؛ گاهی به اوج شهرت رسید و گاهی مورد حمله شدید قرار گرفت؛ از اتهام علمی نبودن تا نقد‌های فرمینیستی و فرهنگی. با وجود همه این چالش‌ها، روان کاوی همچنان زنده ماند و به شاخه‌های متنوع و غنی تبدیل شد. کتاب «تاریخ روان کاوی: از فروید تا کنون» نوشته استیون میچل و مارگارت بلک، دقیقاً به همین داستان پرماجر می‌پردازد. این کتاب که با ترجمه روان و دقیق علیرضا طهماسب و مجتبی جعفری توسط نشر نو منتشر شده، یکی از بهترین مرورهای موجود بر تحولات روان کاوی در صد سال گذشته است. نویسندگان این اثر، استیون میچل و مارگارت بلک، نه تنها دو متفکر برجسته در حوزه روان کاوی معاصر، بلکه زوجی هستند که زندگی حرفه‌ای و شخصی‌شان عمیقاً به هم گره خورده بود. این کتاب نتیجه همکاری نزدیک آنهاست و به دلیل زبانی روشن، رویکرد تحلیلی و متضامانه و مثال‌های بالینی غنی، به اثری کلاسیک تبدیل شده که هم برای علاقه‌مندان عام و هم برای متخصصان بسیار ارزشمند است.

## باستان‌شناسی ذهن

«تاریخ روان کاوی» پیش از یک مرور تاریخی ساده است؛ این کتاب دعوتی است به درک اینکه روان کاوی چگونه از یک نظریه واحد به مجموعه‌ای غنی از دیدگاه‌های متنوع و گاهی متضاد تبدیل شده. میچل و بلک با نگاهی نقادانه اما دقیق به این حوزه، نشان می‌دهند روان کاوی هنوز هم ابزاری قدرتمند برای فهم رنج انسانی و جست‌وجوی معنای عمیق‌تر زندگی است. نخستین بخش کتاب با بنیانگذار روان کاوی، زیگموند فروید آغاز می‌شود. نویسندگان فریود را همچون باستان‌شناسی توصیف می‌کنند که به جای کاوش از لایه‌های پنهان ذهن انسان کاوش می‌کند. هرچه بیشتر به عمق برویم، بیشتر به ریشه‌های رفتارها، احساسات و رنج‌های امروزه‌مان پی می‌بریم. این فصل، پایه همه مباحث بعدی کتاب را می‌سازد و نشان می‌دهد روان کاوی چگونه از دل تجربیات بالینی فروید زاده شد و به سنتی کلاسیک تبدیل شد. نویسندگان توضیح می‌دهند که فروید ابتدا پزشک متخصص اعصاب بود و بر مطالعه مغز و سیستم عصبی تمرکز داشت، اما هویتش به بیماری‌هایی از نشانه‌های جسمی رنج می‌بردند (فلج، نابینایی یا بی‌حسی بدون آسیب جسمی واقعی) مسیر او را تغییر داد. تحت تأثیر استادانی مانند شارکو در پاریس، فروید دریافت که این نشانه‌ها ریشه در تصورات و تجربیات ذهنی پنهان دارند، نه آسیب عصبی. همکاری با پروبر و بیمار معروف «آنا» نقطه عطفی برای او بود. این بیمار با صحبت کردن درباره خاطرات و احساسات سرگوب شده، علائم تسکین می‌یافت. فروید این رویکرد را «درمان از طریق گفت‌وگو» نامید و بعدها آن را به «تداعی آزاد» تبدیل کرد. بیمار باید هر چه را به ذهنش می‌رسد بدون سانسور بیان کند. یکی از مهم‌ترین کشف‌های فروید، مفهوم «ناهشیار» بود. میچل و بلک به خوبی نشان می‌دهند ذهن ما فراتر از افکار آگاه است. بخش بزرگی از آن شامل آرزوها، ترس‌ها و خاطرات سرگوب‌شده‌ای است که بدون آگاهی ما بر رفتار و انتخاب‌های‌مان تأثیر می‌گذارد. رویاها «شاهراه ورود به ناهشیار» نامیده شدند، زیرا آرزوهای پنهان را به شکل نمادین بیان می‌کنند. سرگوب نیز مکانیسمی دفاعی است که ذهن برای جلوگیری

از اضطراب، محتوای دردناک را به ناهشیار می‌فرستد، اما این محتوا همیشه راهی برای بروز پیدا می‌کند. مثلاً در لغزش‌های زبانی، نشانه‌های جسمی یا الگوهای تکراری مکان‌نگارانه (توپوگرافیک) توصیف کرد؛ هشیار، پیش‌هشیار و ناهشیار. بعدها مدل ساختاری را معرفی کرد که شامل سه بخش اصلی است: نهاد (id) منبع غریزی اولیه، عمدتاً جنسی و پرخاشگرانه؛ من (ego) بخش منطقی که با واقعیت تطبیق می‌یابد؛ و فرامن (superego) صدای وجدان و ارزش‌های اخلاقی درونی شده از والدین و جامعه. تعارض میان این سه، منبع بسیاری از رنج‌های روانی است. فروید بعدها رانه مرگ (Thanatos) را در کنار رانه زندگی (Eros) افزود و به جنبه‌های تاریک‌تر انسان مانند پرخاشگری ذاتی توجه کرد. میچل و بلک تأکید می‌کنند فروید هرگز نظریه‌اش را ثابت و نهایی ندید؛ او مدام بر اساس بیمارانش آن را بازنگری می‌کرد. میراث او عظیم است: تأثیر کودکی بر بزرگسالی، اهمیت روابط اولیه، و این باور که رنج روانی معنادار است و با کاوش در گذشته می‌توان آن را فهمید و تسکین داد. با این حال، این سنت کلاسیک محدودیت‌هایی هم داشت مانند تأکید بیش از حد بر غرایز جنسی و توجه کمتر به روابط واقعی با دیگران که فصل‌های بعدی کتاب به تکامل و چالش‌های آن می‌پردازد. این فصل در کتاب «تاریخ روان کاوی» مانند پلی عمل می‌کند که خواننده را از تصویر کلیشه‌ای فروید به درک عمیق‌تری از ایده‌های زنده و تأثیرگذار او می‌رساند. روان کاوی کلاسیک، دعوتی است به کاوش درونی؛ ما بیش از آنچه فکر می‌کنیم، اسیر گذشته پنهان خود هستیم، اما با شجاعت مواجهه با آن، می‌توانیم آزادتر و آگاه‌تر زندگی کنیم.

ارزشمندی تأکید کرد. میچل و بلک با دقت نشان می‌دهند روان‌شناسی ایگو، روان کاوی را علمی‌تر، عملی‌تر و سازگارتر با فرهنگ آمریکایی کرد و بر تکنیک‌های درمانی متمرکز بر تقویت «من» و تحلیل دفاع‌ها تأثیر گذاشت. با این حال، نویسندگان محدودیت‌های این رویکرد را نیز پنهان نمی‌کنند؛ گاهی توجه بیش از حد به سازگاری با واقعیت بیرونی، جنبه‌های عمیق‌تر روابط و ناخودآگاه را کم‌رنگ کرد و بعدها مورد نقد مکتب دیگر قرار گرفت.

## رنگ و بوی اجتماعی روان کاوی

فصل سوم به یکی از مهم‌ترین چرخش‌های روان کاوی در آمریکا اختصاص یافته است: «روان کاوی بین‌شخصی». نویسندگان هری استک سالیوان را به عنوان چهره‌ای کلیدی معرفی می‌کنند که روان کاوی را از تمرکز بر غرایز درونی به سوی روابط انسانی میان افراد برد. میچل و بلک نشان می‌دهند برای سالیوان، انسان را نمی‌توان جدا از زمینه روابطش فهمید؛ شخصیت ما در تعامل‌های مداوم با دیگران شکل می‌گیرد و آشکار می‌شود. نویسندگان توضیح می‌دهند سالیوان، روان‌پزشک آمریکایی، کار خود را با بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی آغاز کرد. برخلاف دیدگاه‌های رایج آن زمان که این اختلال را صرفاً مشکل زیستی یا درونی می‌دانستند، او دریافت بیماران بشدت به محیط بین‌شخصی اطراف خود حساس هستند. اضطراب، مفهوم محوری در نظریه اوست. سالیوان اضطراب را نه فقط ترس شخصی، بلکه چیزی می‌دانست که از طریق پیوند همدلانه از مراقبان به کودک منتقل می‌شود. این اضطراب مانند نیرویی ویرانگر عمل می‌کند و رشد غریز را مهار کند، بلکه ظرفیت‌های سازگارانه و مستقیم خود را نیز دارد. آنا فروید، با کتاب «من و مکانیسم‌های دفاعی»، دفاع‌ها را به‌طور نظام‌مند بررسی کرد. دفاع‌ها، استراتژی‌های ناخودآگاه «من» هستند که برای کاهش اضطراب و محافظت از دفاع‌ها در درمان بسیار کلیدی است. یکی از چهره‌های محوری این فصل، هاینس هارتمن است که بسیاری او را پدر روان‌شناسی غریز را به فعالیت‌های سازنده و اجتماعی تبدیل کند. این دیدگاه، روان کاوی را از تمرکز صرف بر غرایز جنسی و سپس به سوی سازگاری انسان با جهان واقعی سوق داد. نویسندگان به پژوهش‌های رنه وینیکوت و مارگارت مالر نیز توجه ویژه‌ای دارند. انشپیتس با مطالعه نوزادان محروم از مراقبت عاطفی، نشان داد نبود رابطه گرم اولیه چه آسیب‌های سنگینی به رشد «من» وارد می‌کند. مالر فرآیند «جدایی-تفرد» را توصیف کرد؛ کودک چگونه از حالت همزیستی اولیه با مادر خارج می‌شود و به تدریج هویت جداگانه‌ای می‌سازد. این ایده‌ها برای درک مشکلات رشدی پیش از مرحله ادیپ، مانند اختلال‌های مرزی، بسیار مفید بودند. ادیت چیکوسون هم بر نقش روابط اولیه در شکل‌گیری «من» و احساس



مشاهده‌گر» است. درمانگر باید الگوهای تکراری بیمار در روابط را در «اینجا و اکنون» رابطه درمانی مشاهده و بررسی کند. این تغییر بزرگ، روان کاوی را عملی‌تر و متمرکز بر زمان حال کرد. میچل و بلک اشاره می‌کنند که سالیوان مراحل رشد را هم بر اساس روابط تعریف کرد و نهایی‌ها یکی از دردناک‌ترین تجربیات انسانی دانست. او باور داشت اختلالات روانی اساساً مشکلات بین‌شخصی هستند و با بهبود کیفیت روابط قابل درمان‌اند. این فصل نشان می‌دهد چگونه روان کاوی با سالیوان، رنگ و بوی اجتماعی و فرهنگی بیشتری گرفت و راه را برای رویکردهای بعدی باز کرد.

## کاوش در خیال‌پردازی‌های نوزاد

فصل چهارم به یکی از جسورانه‌ترین و تأثیرگذارترین رویکردهای پس از فروید می‌پردازد؛ «مالنی کلاین و نظریه کلاینی معاصر». نویسندگان کلاین را روان کاوی معرفی می‌کنند که روان کاوی را به عمق ماه‌های اولیه زندگی نوزاد برد و تصویری بسیار زنده و گاهی تلخ از دنیای درونی کودک ترسیم کرد. میچل و بلک تأکید دارند کلاین با کاوش در خیال‌پردازی‌های اولیه نوزاد، روان کاوی را از تمرکز بر مراحل رشد روانی جنسی فروید به سوی روابط موضوعی اولیه سوق داد. کلاین برخلاف فروید که بیشتر بر تجربیات بعدی کودکی تمرکز داشت، معتقد بود تعارض‌های اساسی روانی از همان ماه‌های اول زندگی آغاز می‌شوند. او رانه مرگ اضطراب را راجع گرفت و باور داشت نوزاد با نیروهای قدرتمند عشق و نفرت متولد می‌شود. این نیروهای متضاد، جهان درونی کودک را به دو قطب «خوب» و «بد» تقسیم می‌کنند. یکی از مفاهیم مرکزی که میچل و بلک با دقت توصیف می‌کنند، موضوع پارانویید-اسکیزوئید است. در این حالت ذهنی، نوزاد اشیا را به دو بخش کاملاً جداگانه تقسیم می‌کند: بخش خوب (منبع لذت و امنیت) و بخش بد (منبع ناامیدی و آزار). مکانیسم‌های دفاعی اصلی در این موقعیت دویاره‌سازی و

## زوج روان‌کاو

موضوعی در روان کاوی» نشان‌دهنده عمق فکری، صداقت بالینی و توانایی او در ترکیب نظریه با تجربه واقعی درمان است. متأسفانه او در سال ۲۰۰۰ و در اوج فعالیت، در ۵۴ سالگی درگذشت، اما میراثش همچنان زنده است و بسیاری او را معمار روان کاوی معاصر آمریکا می‌دانند. میچل باور داشت روان کاوی باید زنده، پویا و پاسخگوی نیازهای انسان امروز باشد، نه تکرار صرف آموزه‌های قدیمی. مارگارت بلک، همسر و

همکار نزدیک میچل، روان‌کاو بالینی برجسته‌ای است که پس از درگذشت همسرش نیز به ترویج و توسعه ایده‌های روان کاوی رابطه‌ای ادامه داد. او عضو هیأت مدیره و مدیر آموزش مداوم مؤسسه ملی روان‌پوشی است و در هیأت تحریریه



پیچیده را به تجربه انسانی نزدیک می‌کند. او همچنان به عنوان معلم برجسته و متفکری خلاق در حوزه روان کاوی رابطی ساخته می‌شود و بر اهمیت همدلی، رابطه واقعی و درمانگر-بیمار و انعطاف‌پذیری تکنیکی تأکید دارد.

این موضوعات درونی آسیب‌دیده دارند. بخش مهم‌تر و بسیار خواندنی این فصل به دانلد وینیکات اختصاص دارد. یکی از معروف‌ترین ایده‌های «مادر به اندازه کافی خوب» است. وینیکات باور داشت مادر نیازی به کامل بودن ندارد؛ کافی است به اندازه کافی پاسخگوی نیازهای کودک باشد تا کودک بتواند به تدریج استقلال پیدا کند. وینیکات مفهوم «فضای بالقوه» و «شیء گذار» را نیز معرفی کرد. شیء گذار (مانند پتوی مورد علاقه کودک یا اسباب‌بازی) به کودک کمک می‌کند تا بین دنیای درونی و بیرونی پل بزند. این مفاهیم فقط برای کودکان نیستند؛ در بزرگسالی هم خلاقیت، بازی و فرهنگ در همین فضای بالقوه میان خود و دیگران شکل می‌گیرند. میچل و بلک به «خود حقیقی» و «خود کاذب» وینیکات نیز اشاره می‌کنند. وقتی کودک مجبور شود برای حفظ رابطه، بیش از حد با انتظارات دیگران سازگار شود، «خود کاذب» شکل می‌گیرد و «خود حقیقی» پنهان می‌ماند. درمان در این دیدگاه، فضایی امن برای ظاهر شدن خود حقیقی است.

## پرسش‌های هویتی

فصل ششم کتاب به دو رویکرد مهم و مکمل در روان کاوی معاصر می‌پردازد که بر «هویت» و «خود» تمرکز دارند: کارهای اریک اریکسن و هاینس کوهوت. این دو متفکر، روان کاوی را از عمق غرایز و روابط اولیه به سوی پرسش‌های بزرگ‌تر هویتی و نیازهای عاطفی انسان در طول زندگی بردند و آن را برای درک مسائل روزمره انسان مدرن غنی‌تر کردند. میچل و بلک ابتدا به اریک اریکسن می‌پردازند. اریکسن، برخلاف فروید که مراحل رشد را عمدتاً در کودکی و با محوریت غرایز جنسی می‌دید، مراحل رشد را در طول تمام زندگی گسترش داد. او ۸ مرحله روان اجتماعی را توصیف کرد که در هر کدام فرد با یک بحران هویتی روبرو می‌شود. برای مثال، در نوجوانی بحران «هویت در برابر سردرگمی نقش» رخ می‌دهد و فرد باید هویت منسجمی از خود بسازد. در بزرگسالی هم مراحل «زایش در برابر رکود» و «یکپارچگی در برابر ناامیدی» قرار دارند. نویسندگان تأکید دارند که اریکسن با توجه به عوامل فرهنگی و اجتماعی روان کاوی را اجتماعی‌تر کرد و نشان داد هویت ما نه تنها محصول درونی، بلکه نتیجه تعامل با جامعه و فرهنگ است. بخش دوم فصل به هاینس کوهوت اختصاص دارد. کوهوت بر این باور بود که هسته اصلی مشکلات روانی بسیاری از افراد، آسیب به «تجربه وجودی خود» است نه صرفاً تعارض غریزی، یعنی نوعی نگاه اگزیستانسیالیستی به انسان‌شدن و نزد او فرد ناخوش زندگی‌اش بی معنا و تهی از هر شوقی است که زندگی روزمره را پرشور می‌سازد. با اینکه کوهوت تا مدت‌ها خود را در حلقه قدرتمند دودمان فروید می‌دید و به‌رغم پیوند انکارناشدنی اندیشه‌اش با او با سنت روان کاوی در سال ۱۹۶۹ مقاله «دو گونه روان کاوی آقای ژ» به رهیافت جدیدی که تجارب بالینی‌اش او را مجاب به اتخاذ آن کرد، در میان هم پرداخت و نگرش جدیدی را بنیاد نهاد که آن را روان‌شناسی خود می‌نامید. اریکسن بیشتر بر هویت بد با دیگران را در ذهن خود درونی می‌کند و این موضوعات درونی شده، الگوهای تکراری روابط بزرگسالی را شکل می‌دهند. میچل و بلک با مثال‌های بالینی نشان می‌دهند که بسیاری از مشکلات روانی ریشه در

فروید و سایر روان‌کاوان در سال ۱۹۲۲. نوشته از چپ به راست: زیگموند فروید، ساندور فرنی و هانس ساکن. ایستاده: اتو رنک، کارل ابراهام، مکس ایتنگون و ارنست کونز



تاریخ روان کاوی» نوشته استیون میچل، مارگارت بلک با سقری هوشمندانه و خواندنی از فریود تا امروز، نشان می‌دهد روان کاوی هرگز یک نظریه منجمد نبوده، بلکه جریان‌زنده، پویا و پراز تحول است. از غرایز درونی و ناهشیار فریود گرفته تا تأکید بر واقعیت و روابط، خود، تفاوت‌ها و نظری و تکنیکی، این کتاب تصویری کامل و صادقانه از ۱۰۰ سال ذهن در عمق دهن انسان ارائه می‌دهد

درک اختلال‌های شخصیت مرزی و نارسیستیک ارائه کرد. او توضیح می‌دهد وقتی روابط اولیه کودک با مراقبانش پر از تعارض شدید باشد، فرد نمی‌تواند تصاویر خوب و بد دیگران را با هم یکپارچه کند. نتیجه، شکافتن مداوم جهان به



**تاریخ روان کاوی از فریود تا کنون**  
 ● نویسندگان: استیون میچل، مارگارت بلک  
 ● مترجمان: علیرضا طهماسب، مجتبی جعفری  
 ● انتشارات: نشر نو  
 ● تعداد صفحات: ۵۶۸  
 ● قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

«همه خوب» یا «همه بد» است که روابط را ناپایدار می‌کند. سپس به روی شیفر می‌رسیم. شیفر پیشنهاد کرد روان کاوی را از زبان «نیرها و انرژی‌ها» به زبان «کنش» و «روایت» تغییر دهیم. به جای اینکه بگوییم «نهاد» یا «غریزه» باعث فلان رفتار شد، بهتر است بگوییم انسان‌ها در واقع اتفاقات‌های او با واقعیت را به بازتابی خود هستند. نویسندگان تأکید دارند این تغییر زبانی، روان کاوی را از یک نظریه محدود به یک سیستم جامع‌تر و نزدیک‌تر به تجربه واقعی انسان‌ها در روان کاوی معاصر دشوار می‌داند. او خانگی از فریود دارد که با جریان اصلی روان‌شناسی ایگو آمریکایی از فریود مغایر است. لوئوالد بر ساخت وجود جهان خارجی و تمایز کودک و بزرگسال او با واقعیت را به چالش می‌کشد و از یک کل واحد حرف می‌زند که شامل نوزاد، مراقبان او و نیازهای او است و هیچ تمایزی میان آنها نیست. نویسندگان به ژک لکان، متفکر فرانسوی، می‌پردازند. لکان بازگشت به فروید را به ابزارهای زبان‌شناسی و فلسفی انجام داد. او مفاهیمی مانند «مرحله آینه‌ای»، تمایز سه‌گانه خیالی-نمادین-واقعی، و این ایده را مطرح کرد که «میل» ما همیشه میل دیگری است. لکان نشان داد زبان قدر در شکل‌گیری ناخودآگاه ما قدرتمند است و چگونه سوژه انسانی همیشه ناقص و در جست‌وجوست. میچل و بلک نشان می‌دهند درمان لکانی در پی از میان بردن سیمپتوم‌ها و بهبود روابط با تحکیم و تقویت تصور منسجم و یکپارچه از خود نیست و در واقع لکان به جای تقویت ایگو به دنبال تمرکز روی ناخودآگاه و دگرگونی رابطه سوژه با میلش است. «تاریخ روان کاوی» با سفری هوشمندانه و خواندنی از فروید تا امروز، نشان می‌دهد روان کاوی هرگز یک نظریه منجمد نبوده، بلکه جریان‌زنده، پویا و پراز تحول است. از غرایز درونی و ناهشیار فریود گرفته تا تأکید بر روابط، خود، هویت و اختلافات هویتی و تکنیکی، این کتاب تصویری کامل و صادقانه از ۱۰۰ سال کاوش در عمق ذهن انسان جانبداری، هم دستاوردهای درخشان هر مکتب را برجسته می‌کند و هم محدودیت‌هایشان را پنهان نمی‌کند. نتیجه، کتابی است که نه تنها تاریخ روان کاوی را روایت می‌کند، بلکه به ما کمک می‌کند امروز خودمان، روابط ما و رنج‌های‌مان را بهتر بفهمیم. پیام اصلی اثر امیدبخش است: ذهن انسان پیچیده، اما قابل شناخت و قابل تغییر است. روان کاوی به ما می‌آموزد گذشته پنهان‌مان را انکار نکنیم، بلکه با شجاعت به آن بنگریم تا آزادتر زندگی کنیم. این کتاب برای هر کسی که به درک بهتر خود و دیگران علاقه‌مند است، خواندنی ارزشمند و غنی به شمار می‌رود. «تاریخ روان کاوی» بیش از یک کتاب است؛ دعوتی است به تأمل عمیق‌تر درباره ماهیت انسان در دنیای پرشتاب امروز.