

# عصب روان‌شناسی ناهشیار

## یکپارچه‌سازی مغز و ذهن در روان‌درمانی

تألیف

ایفرات گینات

با پیشگفتار

دکتر آلن ان. شور

ترجمه

دکتر زهراسادات پورسیدآقایی

دکتر کاوه قادری بگه جان

سعیده کربلایی ترکش‌دوز

زهره اعتمادی

ویراستار

دکتر زهراسادات پورسیدآقایی



## فهرست

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| تقدیر و تشکر .....                                                                         | ۹   |
| پیشگفتار مترجمان .....                                                                     | ۱۱  |
| پیشگفتار دکتر آلن ان. شور .....                                                            | ۱۵  |
| منابع .....                                                                                | ۳۲  |
| مقدمه: مواجهه با ناهشیار: پرسش‌هایی نه‌چندان آسان! .....                                   | ۳۵  |
| فصل ۱: ناهشیارم مرا به این کار واداشت: بهانه یا واقعیت؟ .....                              | ۴۹  |
| فصل ۲: قدرت پایدار اضطراب: سنگ بنای تحولی نظام‌های خود .....                               | ۸۶  |
| فصل ۳: ناشناخته در کنش! .....                                                              | ۱۰۷ |
| فصل ۴: کنش‌نمایی‌های درمانی: فرایندهای ناهشیار و «نظام‌های خود» آشکار شده .....            | ۱۲۹ |
| فصل ۵: ابعاد کژتنظیمی عاطفی: خود-روایت‌ها به مثابه نمود نظام‌های خود ناهشیار .....         | ۱۴۹ |
| فصل ۶: تکرار و مقاومت .....                                                                | ۱۷۷ |
| فصل ۷: آسیب، دفاع و ساختار شخصیت خودشیفته .....                                            | ۱۹۹ |
| فصل ۸: فرایندهای درمانی ضمنی و صریح: عناصر تغییر مداوم و پایدار .....                      | ۲۲۱ |
| فصل ۹: کنش‌نمایی میان‌نسلی آسیب: نقش نظام‌های خود ناهشیار .....                            | ۲۴۸ |
| فصل ۱۰: بینادهنیت و نظام‌های خودناهیار: هم‌زیستی فرایندهای متعارض .....                    | ۲۷۱ |
| نتیجه‌گیری: دربارهٔ رابطهٔ میان فرایندهای هشیار و ناهشیار و ارتباط آن با روان‌درمانی ..... | ۲۸۹ |
| منابع .....                                                                                | ۲۹۹ |
| واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....                                                           | ۳۱۹ |
| واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....                                                           | ۳۲۲ |

## مقدمه

# مواجهه با ناهشیار: پرسش‌هایی نه چندان آسان!

مطالعه عصب روان شناسی فرایندهای ناهشیار تلاشی است برای چارچوب‌دهی مجدد به برخی نظریه‌های فعلی درباره ناهشیار. چنین تلاش‌هایی، اگرچه هنوز در مراحل اولیه هستند، می‌توانند بینش ما را در مورد عملکرد روانی و معایب آن به طور چشمگیری افزایش دهند. این کتاب حاصل بیش از سی سال تجربه در حوزه فعالیت‌های بالینی و نظارتی است. در طول این سال‌ها، حتی با افزایش دانش بالینی و اعتماد به نفسم، سؤالات جالبی در مورد فرایند روان‌درمانی برایم بی‌پاسخ باقی مانده است. چرا مشکلات هیجانی و رفتاری تا این حد مخرب، پایدار، سرسخت و تکراری هستند و حتی زمانی که ما بینش به دست می‌آوریم و مصمم به تغییر آنها هستیم، نمی‌توانیم از آنها رها شویم؟ به طور فزاینده‌ای کنج‌کاو شدم که چرا مردم به رفتارها و تعاملاتی که باعث بدبختی آنها می‌شود ادامه می‌دهند. علاوه بر این، درک نمی‌کردم که چرا ذهن ما، با تمام هشجاری باشکوه، احساس اختیار و اطمینان از تسلطی که دارد، نمی‌تواند مطمئن شود که دوباره به حالت‌های بی‌نظم ابراز وجود و تکرار رفتارهای مخرب باز نمی‌گردیم.

وقتی به طور کامل برایم روشن شد که اتخاذ الگوهای جدید درک، احساس و عمل و همین‌طور مکث و تأمل قبل از اقدام، برای اغلب بیماران کار آسانی نیست، سعی کردم تبیین‌های احتمالی را برای آن بیابم. تفاسیری که می‌گویند یک مقاومت قدرتمند در جریان است، ما را از درک دلیل واقعی موانع تغییر مطمئن نمی‌سازند. در واقع، همان‌طور که در فصل‌های بعدی خواهیم گفت، نظام‌های ناهشیار در برابر تغییر مقاوم هستند، اما نه به‌خاطر سازوکارهای دفاعی یا پابندی ارادی‌شان به بازنمایی‌های قدیمی خود-موضوع<sup>۱</sup>؛ واقعیت این است که مقاومت در دستگاه مغز/ذهن ریشه دارد.

در آن زمان (و اکنون) به نظرم می‌رسید که تا زمانی که نهادینه‌شدن رفتار انسان در خصوصیات بدنی و فرایندهای مغز/ذهن ما در نظر گرفته نشود، چیز مهمی گم شده است. بدیهی است که به‌مثابه بخشی از فرایند درمانی، می‌توان تفاسیر روان‌پویایی مختلفی برای رسیدگی به مشکلات برخی بیماران در اتخاذ رفتارهای سازگارتر ارائه داد. اگرچه چنین تحلیلی، به‌ویژه در مورد تعاملات انتقال-انتقال متقابل، به‌وضوح برای برخی بیماران سودمند بود، اما برخی دیگر را در مسیر دستیابی به اهداف درمانی‌شان یاری

1. self-object

نمی‌کرد و ما همچنان با کمک هم سعی کردیم منبع رفتارهای تکراری نامنعطف را درک کنیم. مسائل مربوط به امکان‌پذیری<sup>۱</sup>، کیفیت و دامنه تغییرات درمانی، به طور فزاینده‌ای با فرایندهای ضمنی و ساختارهای درونی که به نظر می‌رسید زندگی خاص خود را دارند، درهم‌تنیده شده بودند.

به تدریج متوجه شدم مشکلات مربوط به تغییرات پایدار در خلق و خوی فرد، روش‌های معمول ادراک، احساس و عمل ناشی از ویژگی‌های نامنعطف مغز/ذهن هستند. آنچه این نتیجه‌گیری را برایم واضح‌تر کرد، پدیده‌ای است که اغلب آن را تجربه کرده‌ایم: عواطف و رفتارهای قدیمی، حتی آنهایی که تصور می‌کنیم دگرگون شده‌اند، دوباره به شیوه‌ای بی‌نظم ظاهر می‌شوند. پس از کاوش در ادبیات عصب روان‌شناسی به این نتیجه رسیدم که ممکن است پاسخ به این معضلات (و سایر معضلاتی که در فصول مختلف مطرح خواهند شد) در شیوه عملکرد مغز/ذهن انسان یافت شود. نظام‌های ناهشیار مغز/ذهن تمایل دارند از طریق صرفه‌جویی در مصرف انرژی، بیشترین خدمت را به مدیریت زندگی کنند و کارآمدترین روش‌ها را اجرا کنند (داماسیو، ۲۰۱۰). این نظام‌ها بیش از هر چیز دیگری برای یادگیری تقویت‌شده در گذشته «ارزش» قائل هستند و به طور خودکار آنچه را که از پیش می‌دانند اجرا می‌کنند (کوزیول، ۲۰۱۴). هرچقدر بیشتر مطالعه می‌کردم، بیشتر متقاعد می‌شدم که آشنایی با نیروهای ناهشیار ما را برای درک بهتر و درمان مشکلات هیجانی و رفتاری بیمارانمان و خودمان مجهزتر می‌سازد.

بی‌تردید، هیچ پیشرفتی به اندازه یافته‌های عصب روان‌شناسی در مورد فرایندهای ناهشیار راه را برای درک جدیدی از آنچه مشکلات هیجانی و تکرارهای مخرب را ایجاد و حفظ می‌کند، هموار نکرده است. اگرچه این کتاب بر اساس علوم اعصاب نوشته شده است، اما فقط درباره علوم اعصاب نیست. به عبارت دیگر، هدف از نگارش این کتاب این بوده است که از علم عصب روان‌شناسی برای پاسخگویی بهتر به برخی سؤالات دشوارتر بهره گیریم: برخی از این سؤالات به قدرت نظام‌های ناهشیار برای تکرار و اجرای الگوهای تثبیت‌شده مربوط می‌شوند و برخی دیگر هم در مورد آن دسته از رویکردهای درمانی هستند که به طور ماهرانه‌ای تغییرات پایدار را تقویت می‌کنند. در فصل‌های بعدی سعی می‌کنیم زندگی پویای خود را، با تمام پیچیدگی‌ها و مشکلاتش، در چارچوب فرایندهایی گسترده و همیشه حاضر ناهشیار بررسی کنیم. از آنجاکه بسیاری از کارکردهای ذهنی و رفتاری ما خارج از آگاهی اتفاق می‌افتند و حتی به نظر می‌رسد که دارای فرایندهای کنترل ناهشیار هستند (هاسین، ۲۰۰۷)، لازم است که عملکردهای سازگار و ناسازگار ناهشیار را بهتر درک کنیم (ویلسون، ۲۰۰۳).

از این رو، در این کتاب می‌کوشیم با توسعه دیدگاه نظری و بالینی به درک بهتری از ناهشیار، مبانی عصب روان‌شناسی آن، تأثیر فراگیر آن و پیامدهای حاصل از آن برای فعالیت‌های بالینی دست یابیم. این کتاب که بر اساس مواد درمانی متنوع، نظریه عاطفه<sup>۲</sup>، یافته‌های علم عصب‌شناسی و سایر یافته‌های عصب روان‌شناسی نگاشته شده است، تصویری گسترده از فرایندهای ناهشیار ارائه می‌کند، تصویری

1. possibility  
2. affect theory

که ناهشیار را عامل جان بخشی به تمام الگوهای احساس، تفکر و رفتار که آن قدر یکپارچه و ریشه دار هستند که به بخشی از ویژگی های شخصیتی ما تبدیل شده اند، می داند. به طور خاص، در این کتاب تلاش می کنیم مبانی پنهان تظاهرات بالینی در الگوهای مکرر خودتخریبی، مقاومت در برابر تغییر و تمایل به تجربه تنظیم هیجان مخاطره آمیز را حتی در صورت افزایش آگاهی، کشف کنیم.

## نقش مرکزی ناهشیار

هیچ مفهومی به اندازه مفهوم ناهشیار در روان تحلیلی و بسیاری دیگر از رویکردهای روان درمانی تکرار نشده است. قبل از ارائه یک الگوی عصب روان شناسی جدید از فرایندهای ناهشیار، باید بررسی کنیم که چرا باید ناهشیار را بر اساس جدیدترین یافته های عصب روان شناسی درک کنیم. به خاطر کمک های بی بدیل زیگموند فروید، رمزگشایی نقش نیروهای ناهشیار در مشکلات هیجانی و میان فردی، به سنگ بنای فعالیت های بالینی تبدیل شده است. تقریباً غیر قابل تصور است که به دنبال کشف تکانه های ناهشیار، دفاع ها، تعارض ها و تکانه ها به مثابه عامل زمینه ساز برای بسیاری از مشکلات همیشگی بیماران نباشیم. با وجود اهمیتی که برای ناهشیار قائل هستیم، داده های عصب روان شناسی که به سرعت در حال پیشرفت هستند، برخی مفروضات رایج در مورد ویژگی های ناهشیار را به چالش می کشند.

برای مثال، اصطلاح واپس رانی<sup>۱</sup> و به تازگی تجزیه (انفکاک)<sup>۲</sup> به طور معمول کارکردهای دفاعی ناهشیار پویا را توصیف می کنند. خاطرات دردناک، تجربیات آسیب زا، عواطف غیر قابل تحمل و تعارض ها (یا سایر تجربیاتی که با تصور خود هشیار<sup>۳</sup> سازگاری ندارند) از هشیاری بیرون رانده شده و به حوزه ناهشیار منتقل می شوند. ما در فعالیت های بالینی اغلب از مفاهیم واپس رانی و تجزیه به گونه ای استفاده می کنیم که گویی یک واقعیت روان شناختی را در مورد شیوه عملکرد ذهن توصیف می کنند. ما فرض می کنیم که وقتی رویدادهای دوران کودکی مان را به یاد نمی آوریم، آنها را به دلیلی فراموش کرده ایم و تمایل داریم خودمان هم تجربیات آسیب زا و دردناک را رد کنیم همان تجربیاتی که اندیشه های هشیارمان درباره اینکه چه کسی هستیم نپذیرفته اند.

در نتیجه، از همان اولین روزهای شکل گیری روان تحلیلی و در طول دوره مستمر توسعه روان درمانی، دیدگاه های مربوط به عملکرد فرایندهای ناهشیار، بر انتخاب هدفمند یا عمدی آنچه به ناشناخته سپرده می شود، دلالت می کنند. این کارکرد دفاعی، هم ویژگی مفاهیم فرویدی که بر واپس رانی پویای مواد تهدید کننده «بُن»<sup>۴</sup> تأکید می کنند، به شمار می آید و هم ویژگی جنبش مدرن برای درک فرایندهای ناهشیار از منظر تجزیه دفاعی بازنمایی های غیر قابل قبول خود-دیگری. اگرچه فرایندهای تجزیه ای پدیده ای اجتناب ناپذیر و بخشی طبیعی از عملکرد روان شناختی ما در نظر گرفته

1. repression  
2. dissociation  
3. conscious sense of self  
4. Id

می‌شوند (برای مثال، برومبرگ، ۱۹۹۸، ۲۰۰۶؛ دالنبِrg و پالسون، ۲۰۰۹؛ فیرین، ۱۹۹۶؛ استرن، ۲۰۱۰؛ سالیوان، ۱۹۴۸)، اما اغلب از طریق کارکردهای دفاعی‌شان آنها را درک می‌کنیم، به‌ویژه در ارتباط با محتویاتی که احساس فرد نسبت به خودش را بیش از حد طاقت‌فرسا می‌کنند. در نتیجه، هم واپس‌رانی و هم تجزیه با اهداف انگیزشی شکل می‌گیرند. در هر دو الگو، ناهشیار محفظه‌ای است برای ذخیرهٔ تجارب دردناکی که نمی‌توانند با احساس هشیار فرد نسبت به خودش هم‌زیستی برقرار کنند. تا زمانی که فعالانه برای برقراری ارتباط با بخش‌های تجزیه‌شدهٔ خود، خاطرات یا عواطف غیر قابل قبول (به‌مثابه هدف درمانی) تلاش نکنیم، تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه چیزی به یاد آید یا فراموش شود، چه چیزی پنهان بماند و چه چیزی هشیار و یکپارچه شود به عهدهٔ فرایندهای ناهشیار خواهد بود (برومبرگ، ۲۰۰۶، ۲۰۱۱؛ سولمز و زلنر، ۲۰۱۲؛ استرن، ۲۰۱۰).

سایر مفاهیم پذیرفته‌شده‌ای که علم عصب روان‌شناسی آنها را به چالش کشیده است، دلایل ناهشیاری هستند که به نظر می‌رسد زیربنای موانع تغییرکردن را تشکیل می‌دهند. تلاش‌های مکرر برای غلبه بر هیجان‌های ریشه‌دار و الگوهای رفتاری، به‌منظور انتخاب آنچه به‌راستی می‌خواهیم به‌جای آنچه که «ناشیار می‌دانیم»<sup>۱</sup> نیز به‌مثابه موضوعاتی معرفی شده‌اند که انگیزهٔ ناهشیار آنها را هدایت می‌کند. به نظر می‌رسد الگوهای تکراری‌ای که دیگر کمکی به برآورده‌شدن آرزوها و خواست‌های آگاهانه افراد نمی‌کنند، به دلیل وجود تعارض‌های حل‌نشده و وفاداری بیمار به منابع دلبستگی درونی‌شده شکل گرفته‌اند و «نیاز» ناهشیار به تکرار چنین رفتارهایی به‌مثابه راهی برای حفظ ارتباط خود-موضوع است که شکست در آن به نحوی احساس بهزیستی را به خطر می‌اندازند (رجوع کنید به فوساژ، ۲۰۰۵، ۲۰۱۱). بر اساس این استدلال، اگر رفتاری باوجود بینش درمانی ادامه پیدا کند، حتماً انگیزه‌ای ناهشیار برای این تکرار وجود دارد. دستاوردهای ثانویه و ترس از تغییر (که باز هم به انگیزهٔ دفاعی اشاره می‌کنند) به‌مثابه دلایل دیگری برای این تکرارها مطرح شده‌اند.

بااین‌حال، به نظر می‌رسد چنین تبیین‌های روان‌پوشی مبتنی بر شواهد، به‌وسیلهٔ خود رفتار ارائه شده‌اند: اگر الگوهای هیجانی و رفتاری تکرار می‌شوند، انگیزهٔ آنها باید ایجاد احساس رضایت باشد، حتی اگر به‌راستی ندانیم این انگیزه چیست و ماهیت آن را فقط حدس بزنیم. اگر رویدادی را به‌خاطر نمی‌آوریم به این دلیل است که چیزی در ما، باهدف محافظت از خود، فعالانه نمی‌خواهد که آن را به یادآوریم. این تفکر دوار هیچ توضیح رضایت‌بخشی ارائه نمی‌دهد؛ اما مفروضاتی در مورد انگیزه‌های پنهان مطرح می‌کند که اغلب به یک قصد عمدی که همان میل به ناآگاه ماندن از تجربیات غیر قابل تحمل نهفته است، اشاره می‌کنند.

همان‌طور که در فصل‌های مختلف خواهیم گفت، ارادهٔ عمدی (هشیار یا ناهشیار) ما را به‌سوی تکرار الگوهای آشنا هدایت نمی‌کند. این کار به عهدهٔ فرایندهای پیچیدهٔ مغز گذاشته شده است.

داده‌های عصب روان‌شناسی نشان می‌دهند که باید در کارکردهای دفاعی ناهشیار تجدیدنظر کنیم. از این رو، در این کتاب از طریق مسائل مختلف، نظام‌های دفاعی خودکار و ذاتی و همچنین کنش‌نمایی<sup>۱</sup> به بررسی کارکردهای دفاعی ناهشیار می‌پردازیم. (کنش‌نمایی اصطلاحی است برگرفته از استوارت، ۲۰۱۰؛ وارا و همکاران، ۱۹۹۱ و سایر پژوهشگران). این کاوش در بافت تعهد حیاتی و همیشگی فرایندهای مغز/ذهن به کارکردهای ضروری بقا که غیر قابل دسترس هستند صورت می‌گیرد. هدف این فرایندها دست یافتن به بهترین شکل انطباق مثبت با تمام موقعیت‌های درونی و بیرونی و حفظ این انطباق است (داماسیو، ۲۰۱۰؛ لدوکس، ۲۰۰۲، ۲۰۱۴).

این فرایندها مبنای ناهشیار ما هستند و کارکردهای ناهشیار را به طور کامل انطباقی یا «هنجاری»<sup>۲</sup> می‌سازند (فوشاژ، ۲۰۰۵، ۲۰۱۱؛ استویچوا و همکاران، ۲۰۱۴؛ ویلسون، ۲۰۰۳). در نتیجه، نقش محوری ناهشیار پویا<sup>۳</sup> - ناهشیاری که حاوی مطالب رانده شده است، به‌مثابه مبنای آسیب‌شناسی روزمره دیگر به اندازه قبل پذیرفته شده نیست. برای مثال، بسیاری از فرایندهای یادگیری ناهشیار و نظام‌های حافظه، به دفاع‌های مختلفی در برابر عوامل تهدیدکننده تعادل حیاتی و احساس بهزیستی مجهز شده‌اند. تردیدی نیست که سازوکارهای دفاعی انطباقی برای مدیریت زندگی ضروری هستند. اما در این بافت، خاستگاه هدف و کارکرد آنها به‌گونه‌ای دیگر مطرح می‌شود. در واقع، دفاع‌ها از همان ابتدا به‌مثابه بخشی از تاروپود تمام فرایندهای ناهشیار تلقی می‌شوند، اما به طور مکرر و بی‌رویه و کاملاً خارج از آگاهی در برابر طیف وسیعی از تهدیدات بالقوه یا حتی تجربیات مثبت، به کار گرفته می‌شوند (کوزیول و بادینگ، ۲۰۱۰؛ لدوکس، ۲۰۱۴؛ لوئیس و تاد، ۲۰۰۷).

به‌راستی، امروزه به نظر می‌رسد هیچ «مدیر مرکزی» ناهشیار یا هشیاری وجود ندارد که مسئولیت چگونگی درک و تجربه ما از محیط را به عهده داشته باشد. بر عکس، تجارب ذهنی و آگاهی ما (یا فقدان آن) به مناطق متعدد و فعالیت یا بازداري همزمان آنها بستگی دارد. همچنین وقتی یک الگوی عمل<sup>۴</sup> تقویت شد، هیچ اراده یا انگیزه‌ای به‌صورت هشیار یا ناهشیار در اجرای آن فراتر از هدف خودکار و ذاتی مغز/ذهن برای بازگرداندن تعادل وجود ندارد (کوزولینو، ۲۰۰۲؛ داماسیو، ۱۹۹۹، ۲۰۱۰؛ کوزیول، ۲۰۱۴؛ کوزیول و بادینگ، ۲۰۰۹؛ لدوکس، ۲۰۰۲، ۲۰۱۴؛ پانکسپ و بیون، ۲۰۱۲).

در سال‌های اخیر، تعداد فزاینده‌ای از محققان و متفکران بالینی بر نیاز به ارزیابی مجدد بخشی از دانش نظری و عملی ما، از طریق ادغام یافته‌های علوم اعصاب اشاره کرده‌اند. کوزولینو (۲۰۰۲، ۲۰۰۶)، فوناگی (۲۰۰۸)، فوشاژ (۲۰۱۱)، مانسیا (۲۰۰۶، ۲۰۰۷)، فتوپولو (۲۰۱۲)، شور (۱۹۹۴، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲)، سیگل (۱۹۹۹، ۲۰۰۷) و سولمز و زلنر (۲۰۱۲ الف، ۲۰۱۲ ب) برخی از این محققان هستند. باوجود انباشت رو به رشد یافته‌های عصب روان‌شناسی که برخی از تصورات پذیرفته شده ما را در مورد

1. enaction  
2. normative  
3. dynamic unconscious  
4. pattern of action

عملکرد قلمروی ناهشیار به چالش می‌کشند، این اطلاعات هنوز به اندازه کافی در الگوهای نظری یا روان‌درمانی کنونی گنجانده نشده‌اند.

## الگوی جدید ناهشیار در بافت مفاهیم قدیمی

ویژگی‌های فراگیر قلمروی ناهشیاری - که نظام‌های خود پیچیده به کنش درآمده<sup>۱</sup> را بازنمایی می‌کنند - انگیزه بررسی رابطه آنها با مفاهیم تثبیت‌شده‌تر ناهشیار را شعله‌ور می‌سازند. این کاوش، به‌ویژه باتوجه به برخی از نظریه‌های دیرینه که ناهشیار را به مثابه حوزه‌ای متمایز به تصویر کشیده‌اند، جالب به نظر می‌رسد. قلمروی ناهشیار قرار است حاوی تجربیاتی باشد که طور تدافعی از آگاهی هشیار<sup>۲</sup> تجزیه شده‌اند. در نتیجه این تجزیه، حالات خود<sup>۳</sup> که برای خود هشیار غیر قابل قبول هستند از هشیاری پنهان می‌مانند.

در دیدگاه فروید، تکانه‌های غیر قابل قبول از هشیاری رانده می‌شوند و سپس با خیال‌پردازی‌هایی جایگزین می‌شوند که از تجربیات اصلی که باعث ایجاد آنها شده است، منفصل می‌شوند (فروید، ۱۹۱۵). تکانه‌ها، خواسته‌ها و نیازهای رانده شده یا تغییر یافته و تعارض‌های بعدی فضایی را اشغال می‌کنند که غیر منطقی، بی‌انتها و مقاوم در برابر ورودی‌های متناقض از واقعیت بیرونی به نظر می‌رسند. فرایندهای ناهشیار به طور معمول از آنچه فرایندهای اولیه<sup>۴</sup> یا تفکر (تداعی محور) زیر سطح نمادین<sup>۵</sup> نامیده می‌شود بهره می‌گیرند (بوچی، ۲۰۰۷، الف، ۲۰۰۷، ب، ۲۰۱۱؛ کورتیس، ۲۰۰۹). بازنمایی‌های غیر قابل تحمل خود-دیگری و تجربیات آسیب‌زا نیز در درک بیشتر از فرایندهای تجزیه‌ای اهمیت دارند؛ ولی به فراموشی سپرده شده‌اند. همان‌طور که در الگوی فرویدی، این بازنمایی‌ها از طریق کنش‌نمایی‌های میان‌فردی، به‌ویژه در بافت درمان ابتدا پنهان و سپس نمایان می‌شوند (برومبرگ، ۱۹۹۸، ۲۰۰۶؛ استرن، ۲۰۱۰).

این الگوها علی‌رغم تأکید بر اقدامات درمانی، به اندازه کافی بر تعامل پیوسته قلمروی هشیار و ناهشیار تأکید نمی‌کنند (داماسیو، ۲۰۱۰؛ شور، ۲۰۱۲). فرایندهای ناهشیار از فرایندهای هشیار جدا نیستند. رابطه‌ای پویا میان این دو وجود دارد، به‌طوری که بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و از هم تأثیر می‌پذیرند. شبکه‌ها و نظام‌های پنهان از طریق تمام ابعاد عملکرد ما و نه فقط از طریق کنش‌نمایی تجربیات آسیب‌زای تجزیه‌شده، نمایان می‌شوند (استوارت، ۲۰۱۰). در واقع، تعامل بین قلمروی هشیار و ناهشیار در فرایند درمان نقش مهمی دارد. اگر یکی از اهداف درمان ایجاد تغییر ساختاری باشد، می‌توان گفت که بدون اصلاح تعامل هشیار-ناهشیار نمی‌توان به موفقیت رسید.

1. enacted complex self-systems

2. conscious awareness

3. self-states

4. primary processes

۵. subsymbolic thinking. این نوع تفکر مبتنی بر تداعی است (مترجمین).

علاوه بر این، برخی دیگر از مفروضاتی که در مورد عملکردهای دفاعی ارادی ناهشیار بدیهی فرض کرده‌ایم به چالش کشیده شده‌اند. اولین سؤال مشکل‌ساز این است که آیا تهدیدهای ناشی از تکانه‌های غیر قابل قبول یا تعاملات خود-دیگری به طور هشیار احساس می‌شوند؟ فرض معمول این است که این تهدیدها پس از احساس شدن یا ابرازشدن، خطرناک یا بسیار دردناک تلقی می‌شوند (البته هنوز در مورد عناصر ذهنی تهدید احساس شده به نتیجه قطعی نرسیده‌ایم). اما اگر چنین تجربیاتی به طور ارادی «فراموش شوند»، دیگر تجزیه نمی‌شوند؛ بلکه صرفاً سرکوب<sup>۱</sup> می‌شوند، یعنی فرد به طور عمدی دیگر درباره آنها تأمل نمی‌کند. در این حالت، آیا این نوع انکار، واپس‌رانی ناهشیار را تشکیل می‌دهد؟ احتمال دیگر این است که برخی چیزهایی که بهیستی ما را تهدید می‌کنند، ماهیت ناهشیار دارند و به طور کامل خارج از آگاهی رخ می‌دهند. در واقع، همان‌طور که در فصل‌های مختلف خواهیم گفت، بسیاری از چیزهایی که به آنها واکنش نشان می‌دهیم، خارج از آگاهی و بدون اراده عمدی ما رخ می‌دهند (برگ، ۲۰۰۷، ۲۰۱۴؛ هاسین، ۲۰۰۷؛ لدوکس، ۲۰۱۴؛ پانکسپ و بیون، ۲۰۱۲؛ شور، ۲۰۱۲). این امر به‌ویژه زمانی صادق است که ادراکات ناهشیار و واکنش‌های تدافعی به موقعیت‌های اضطرابی را در نظر می‌گیریم. دفاع‌های خودکار (مانند اجتناب) در برابر خطر ادراک‌شده، خارج از آگاهی اعمال می‌شوند. علاوه بر این، آن دسته از دفاع‌هایی که در گذشته مؤثر بوده‌اند (صرف‌نظر از اینکه ماهیتی ساده داشته باشند یا پیچیده) بارها و بارها مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

## ناهشیار پویا و غیرپویا

اکنون می‌دانیم که بخش بزرگی از ناهشیار فقط حاوی خاطرات واپس‌رانی‌شده خاص یا حالات خود غیر قابل قبول نیست، بلکه به طور عمده از شبکه‌های عصبی درهم‌تنیده‌ای از عواطف درونی، یادگیری شرطی‌شده حاصل از آنها، هزاران دفاع خودکار و تداعی‌های بی‌شمار همراه با آنها ساخته شده است (داماسیو، ۲۰۱۰؛ کوزیول و بادینگ، ۲۰۱۰؛ لدوکس، ۲۰۰۲، ۲۰۱۴؛ لدوکس و دویر، ۲۰۱۱؛ پانکسپ و بیون، ۲۰۱۲؛ شور، ۲۰۱۲). اهمیت شبکه‌های اولیه حافظه ضمنی، «ناهشیار غیرپویا»<sup>۲</sup> (مانچیا، ۲۰۰۶) یا ناهشیار هنجاری (استویچوا و همکاران، ۲۰۱۴) و اثرات بلندمدت آنها بر رشد هیجانی و شناختی (شور، ۱۹۹۴، ۲۰۱۲) توجه ما را به ابعاد غیرپویا و ناگسسته ناهشیار جلب می‌کند. تا پیش از اینکه نظام حافظه برای رمزگذاری خاطرات صریح به اندازه کافی بالغ شود، فرایند شکل‌گیری الگوهای درونی و بیرونی به‌وسیله تجربیات اولیه و دانش ضمنی مبتنی بر هیجان و دلبستگی حاصل از آنها صورت می‌گیرد. با رشد کودک، برخی خوشه‌های خاطره و تداعی‌ها از دسترس یادآوری صریح خارج می‌شوند زیرا خاطرات جدیدتر جای آنها را می‌گیرند. با این حال، خاطرات «فراموش‌شده» یا ضعیف‌شده هم ممکن است به بخشی از یک نظام ناهشیار تبدیل شوند و بر عملکرد ذهنی و رفتارهای

1. suppressed

2. nondynamic unconscious

ما اثر بگذارند (دودای، ۲۰۱۱؛ فرنیهو، ۲۰۱۳). جنبه رویه‌ای حافظه ضمنی، به وضوح عناصر تشکیل‌دهنده فرایندهای ناهشیار را تغییر می‌دهد؛ آنها نه تنها ظرفی برای تجارب دور ریخته‌شده و رانده شده، بلکه سنگ‌بنای وجود هشیار ما هستند. این پدیده مجموعه‌ای پویا از فرایندهای همگام و طرح‌های آموخته‌شده تکرارشونده است و کمتر مکانی برای پنهان‌سازی تجربیاتی که به‌صورت پویا و هدفمند رانده شده‌اند، در نظر گرفته می‌شود.

البته نظریه‌های فروید هنوز هم مهم هستند و تا حدی با یافته‌های عصب روان‌شناسی، رشته‌ای که در آن زمان در دسترس او نبود، مطابقت دارند. فروید با توصیف ناهشیار به‌مثابه «واقعیت روانی صحیح»<sup>۱</sup> واقعی که از قوانین مختلف پیروی می‌کند (۱۹۰۰، ص. ۶۱۲) به صراحت به قدرت ناهشیار اشاره می‌کند. این واقعیت ناهشیار می‌تواند ادراک ما از واقعیت را تغییر دهد و بر احساس فرد نسبت به خودش و ارتباطش با دیگران اثر بگذارد (آنسرمت و ماگیسترتی، ۲۰۰۴؛ کورتیس، ۲۰۰۹؛ ویلسون، ۲۰۰۳، ۲۰۱۱). به همین ترتیب، اعتقاد فروید به اینکه خیال‌پردازی‌ها نتیجه آمیختگی و تحریف هستند و تجربیات دوران کودکی را جعل می‌کنند و تغییر می‌دهند، با بسیاری از پیوندهای تداعی‌گر<sup>۲</sup> که زیربنای نقشه‌های ناهشیار هستند، هم‌راستا است. همان‌طور که در بحث‌های مختلف در این حوزه اشاره خواهیم کرد، پیوندهای تداعی‌گر اولیه زیربنای اصلی نظام‌های ناهشیار را تشکیل می‌دهند.

علاوه بر این، فروید ناهشیار را حوزه‌ای می‌دانست که در آن خیال‌پردازی‌های دوران کودکی (مانند رقابت با پدر برای کسب عشق مادر و ترس از اخته‌شدن) برای دست‌یافتن به اهداف خاصی خلق می‌شوند (۱۹۰۵، ۱۹۱۵). همان‌طور که در تحقیقات امروزی نشان داده شده است، این خیال‌پردازی‌ها از خاطرات یا یادگیری رویه‌ای<sup>۳</sup> ساخته نمی‌شوند. برعکس، در الگوی فروید خیال‌پردازی‌ها از تداعی‌های بازآرایی شده تشکیل شده‌اند. این تداعی‌ها به نوبه خود سبب خلق طرح‌های تخیلی و ناهشیار بر مبنای ساقی‌ها می‌شوند و تکانه‌های نگران‌کننده اصلی مرتبط با تمایلات جنسی و پرخاشگری را به‌صورت تدافعی پنهان می‌سازند. در نهایت، این خیال‌پردازی‌ها به تدریج هم از واقعیت‌های درونی و هم از واقعیت‌های بیرونی دور می‌شوند و تنها با تخیل شکل می‌گیرند.

وجود مشکلات متداول جنسی یا میل جنسی در روابط عاشقانه مثال خوبی است که به شباهت‌ها و تفاوت‌های الگوی جدید و الگوی سنتی نیروهای ناهشیار اشاره می‌کند؛ برای مثال، اینکه چطور تجارب مکرر جسمانی، هیجانی، شناختی و رفتاری و تداعی‌های فراوان همراه با آنها خارج از هشیاری رخ می‌دهد و اینکه چطور شرطی‌شدن ترس با محرک‌های درونی و بیرونی مرتبط است، فرصت زیادی برای بررسی مشکلات جنسی ناهشیار فراهم می‌آورد. به‌خاطر داشته باشید که تمام تجربیات یادگیری در سراسر مغز/ذهن درهم‌تنیده شده‌اند. ارتباط ناهشیار میان احساسات جنسی و

1. the true psychic reality  
2. associative links  
3. procedural learning