

اندیشه‌هایی در روان‌کاوی رشد

تألیف

کیت باروز

ویراستار مجموعه

ایوان وارد

ترجمه

دکتر سامان توکلی

روان‌پزشک

رئیس سکشن روان‌کاوی در روان‌پزشکی، انجمن جهانی روان‌پزشکی
عضو هیأت مشاوران بین‌المللی مجله‌ی Psychodynamic Psychiatry
رئیس سابق انجمن علمی روان‌درمانی ایران



فهرست مطالب

مقدمه	۹
تعریفِ رشک	۱۰
اثراتِ درونی رشک	۱۲
رشک و حسادت	۱۵
فروید	۱۸
ابراهام	۲۱
کلاین	۲۳
رشک در دوران کودکی	۲۸
رشک در نوجوانی	۳۱
رشک در بزرگسالی	۳۳
یاگو	۳۷
تلاش برای آگاه نشدن از رشک	۴۴
رشک و رابطه‌ی روان‌کاوانه	۴۶
چه چیزی رشک را برمی‌انگیزد؟	۵۰
رشک و جامعه	۵۱
نتیجه‌گیری	۵۶
قدردانی	۵۷
یادداشت‌ها	۵۹
فهرست نام‌های خاص	۶۰
واژه‌نامه (فارسی به انگلیسی)	۶۲
واژه‌نامه (انگلیسی به فارسی)	۶۷

مقدمه

رَشک^۱، از مدت‌ها پیش از آن که روان‌کاوی به آن بپردازد، به عنوان یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشریت شناخته می‌شده است. یکی از هفت گناه کبیره است، و بر اساس نظر چاسپر^۲، رَشک «بدترین گناه ممکن است. چون، در حقیقت، هر یک از گناهان دیگر [تنها] با یک فضیلت خاص در تقابل‌اند، اما رَشک در تقابل با همه‌ی فضیلت‌ها و همه‌ی خوبی‌ها است ... و مانند ابلیس است که همواره از آسیب دیدنِ انسان به شغف می‌آید.»^[۱]

چاسپر می‌گوید [کسی که] رَشک [می‌برد] از خوبی و موفقیت دیگران سرشار از اندوه می‌شود، اما تیره‌بختیِ دیگران شادمان‌اش می‌کند. این همان سیمایه‌ی یک تارِ رَشک است: نداشتنِ هیچ گونه هدف مثبتی. همه‌ی «گناهان» دیگر هدفی دارند که، گرچه ممکن است نابجا یا خودخواهانه باشد، در پی به دست آوردنِ یک اُبژه‌ی میل است. آزمندی، خِسّت، شهوت، غرور، همگی ممکن است به روش خاص خودشان از آرزوی چیزی مطلوب، البته به خرج فردی دیگر، ناشی شوند. تنها رَشک است که به هیچ منفعتی منجر نمی‌شود، چرا که رَشک موجب تباه شدنِ اُبژه‌ی تحسین‌شده و بنابراین، نامطلوب شدن‌اش می‌شود. تنها منفعتِ آشکار آن می‌تواند لذتی سادیستی باشد— «لذت از آسیب دیدنِ انسانی دیگر».^[۲]

1. envy

۲. [جفری چاسپر (Geoffrey Chaucer) نویسنده، شاعر، دیپلمات، و سیاستمدار انگلیسی قرن ۱۴. به ویژه با اثر شاخص‌اش «حکایت‌های کانتربری» (The Canterbury Tales) شناخته می‌شود که بر نویسندگان پس از او تأثیر زیادی داشته است. او را پدر ادبیات انگلیسی می‌دانند. (س.ت.)]

چاسِر برخی از روش‌هایی را که رشک از طریق آن‌ها حضورش را نشان می‌دهد توصیف کرده است، و این روش‌ها برای همه‌ی ما آشنا است. او به «غیبت کردن یا بدگویی کردن» اشاره می‌کند و فردی را مثال می‌زند که هم‌سایه‌اش را با «نیتی بدخواهانه می‌ستاید؛ به این شکل که همیشه در پایان یک 'اما' می‌آورد طوری که بیش از آن که شایسته‌ی ستایش باشد، سزاوار سرزنش خواهد بود.»^[۳] [مثل این که بگوییم] کسی بسیار سخت و با ازخودگذشتگی برای یک خیریه کار می‌کند / اما فقط یک نیکوکارِ متظاهر است. کسی دیگر پیاپیست عالی‌ای است / اما یک کم زیادی تُند می‌نوازد. بعضی از دوستان خیلی کمک‌کارند / اما رییس‌وار رفتار می‌کنند.

تعریفِ رشک

پیش از آن که جلوتر برویم، می‌خواهم این موضوع را روشن کنم که از کلمه‌ی «رشک» به دو شکل کاملاً متفاوت استفاده می‌شود. چاسِر از این کلمه برای اشاره به نیرویی ویرانگر و تباه‌کننده استفاده می‌کند که به همان اشخاص و کیفیاتی حمله می‌کند که فرد تحسین‌شان می‌کند. این نوع رشک همان است که روان‌کاوان نیز توصیف‌اش می‌کنند. اما، اصطلاح «رشک» در محاوره‌ی معمول اغلب برای اشاره به نوعی دیگر نیز به کار می‌رود که واجد چنین کیفیت زیان‌باری نیست: بل که، به شکلِ احساسِ تحسینِ دردناکی است که فرد را از کم‌بودهای خودش آگاه می‌کند. این نوعِ دومِ رشک ممکن است، به جای تباه‌کنندگی و ویرانگری، منجر به این شود که فرد آن کیفیت‌ها را تقلید کند یا محدودیت‌های خود را [در نداشتنِ آن‌ها] بپذیرد. من به تو به خاطر ویژگی‌هایی داری، مهارت‌ها و زیبایی‌ات رشک می‌برم اما

این موضوع الزاماً به آن معنا نیست که می‌خواهم تو را تباه کنم. در واقع، تحسین من از این ویژگی‌ها ممکن است ترغیب‌ام کند تا از ویژگی‌های خودم بهتر استفاده کنم.

حتا وقتی فرد نمی‌تواند امید داشته باشد به چیزی که به آن رشک می‌برد دست بیاید، باز هم ممکن است از آن احساس غنی شدن کند و چیزی خوب از آن به دست بیاورد. شخص سالمندی که به جوانان رشک می‌برد ممکن است از سرزندگی و خوش‌بینی آنان نیرو بگیرد، حتا اگر فهمیدن این موضوع تیزی دردناک به رسمیت شناختن این واقعیت را همراه داشته باشد که او هرگز دوباره جوان نخواهد بود. کسی که به هنرمند یا نویسنده‌ای رشک می‌برد نمی‌تواند امید داشته باشد که استعداد و مهارت آنان را به دست بیاورد، اما ممکن است احساس کند از خلاقیت و نوع نگاه‌شان به دنیا الهام می‌گیرد.

زندگی کردن با درجاتی از این نوع رشک جزئی ذاتی از ارج گذاشتن به دیگران و ویژگی‌های مثبت‌شان [چیزی که برای عرضه کردن دارند] است. گاهی به آن «رشک الگوبردار» می‌گویند. هرگز موسیقی‌دان درخشانی نخواهم شد، با این حال می‌توانم از کیفیت موسیقی و احساساتی که منتقل می‌کند الهام بگیرم.

زندگی کردن با شکل مخرب‌تر رشک خیلی سخت‌تر است، اما آن هم بخشی از احوال انسانی است. شاید به همین دلیل با وجود آن که به حال بعضی از شخصیت‌های رشک‌برنده‌ای که ادبیات به ما معرفی کرده است تأسف می‌خوریم، در عین حال، درک‌شان می‌کنیم، و به نوعی، برای‌مان جذاب‌اند. کاراکترهایی مثل یاگوی شکسپیر یا شیطان در «بهشت / از

دست‌رفته^۱ ی میلتون، در عین این که احتمالاً باعث برانگیخته شدن خشم برحق ما از رفتار نادرست‌شان می‌شوند، هم‌حسی^۲ را نیز در ما برمی‌انگیزند: می‌دانیم شبیه آن‌ها بودن چه طوری است. خیلی اوقات شروران ادبیات، در مقایسه با اُبژه‌های تحسین‌برانگیزی که باعث رشک و تخریب‌گری آنان می‌شوند، علاقه و درک بیش‌تری برمی‌انگیزند، چرا که در درون هر کدام‌مان یک شرور وجود دارد. ممکن است با ویژگی‌های پذیرفتنی خودمان آشنا باشیم، اما ادبیات می‌تواند کمک‌مان کند جنبه‌هایی از شخصیت خودمان را بپذیریم که تحمل‌شان به تنهایی برای‌مان خیلی سخت است. شاید رشک ویرانگر سخت‌ترین احساسی باشد که فرد بتواند از وجود آن در خود آگاه شود، چرا که تنها هیجانی است که آشکارا به این خاطر به خوبی حمله می‌کند که خوب / است. علاوه بر این، اثر دیگر رشک این است که، نه فقط خوبی و ظرفیت‌های شخصی که به او رشک می‌برد، بل که خوبی و ظرفیت‌های خود فرد را هم تخریب می‌کند.

اثرات درونی رشک

میلتون، مثل چاسپر، رشک را به ابلیس منتسب می‌کند، چرا که شیطان با تنفری که هم از آفرینش‌گری و قدرت خدا، و هم از آدم و حوا و سکسوالیته و عشق بی‌آلایش‌شان دارد تجسم [و مظهر] رشک است. شیطان، که به خاطر تلاش‌اش برای برانداختن فرمان‌روایی خداوند از بهشت رانده شده بود، به زمین راه یافت و آدم و حوا را زیر نظر گرفت. از دیدن آنان رشک سراسر

۱. [جان میلتون شاعر انگلیسی قرن ۱۷. کتاب «بهشت از دست‌رفته» (The Lost Paradise) اثری حماسی از روایت مسیحی سقوط انسان، و سوسه‌ی آدم و حوا توسط شیطان و رانده شدن‌شان از باغ عدن. (س.ت.)]

2. sympathy

وجودش را فرا می گیرد.

چه صحنه‌ی نفرت‌انگیزی، چه صحنه‌ی عذاب‌آوری!
این دو، این گونه، در آغوشِ یک‌دیگر بهشت را می‌یابند،
و عدنی شادمانه‌تر آنان را از سعادت در پی سعادت دیگر لبریز می‌کند،
در حالی که من به جهنم رانده می‌شوم!^[۴]

همان طور که می‌دانیم، بعد از آن شیطان از سرِ رشک برای آن نقشه می‌کشد که آدم و حوا سعادت‌مندی‌شان را از دست بدهند و از باغ عدن رانده شوند. شیطان، به خاطر سقوط خود، آنان را و خدا را تنبیه می‌کند. میلتنون حالتِ عذابِ تحمل‌ناپذیرِ متعاقبِ حمله‌ی رشک‌آمیزِ شیطان به خدا و اخراج او از بهشت را این طور توصیف کرده است:

چه بی‌چاره‌ام من!
به کدام سو باید بگریزم از این خشمِ پایان‌ناپذیر و این نومیدیِ بی‌پایان؟
هر راه که می‌روم به دوزخ می‌رسد؛ خودم دوزخ‌ام؛
در ژرف‌ترین گودال باز هم گودالی ژرف‌تر است
که دهان‌اش را بس گشوده و تهدید می‌کند که به کام خود فرو بَرَدَم،
به آن‌جا که دوزخی که اینک از آن در عذاب‌ام،
پیش‌اش هم چون بهشت به نظر می‌رسد.^[۵]

آزمندی سیری‌ناپذیر و رشکِ بلعنده‌ی شیطان به دهانِ گشوده‌ی دوزخ
فرافکنی می‌شود. حسِ فرو رفتنِ کنترل‌ناپذیرِ ماریچ‌وار، حسِ ژرفای
نامتناهیِ یأس، می‌تواند نتیجه‌ی رشک شدید باشد، چون رشک به

نمودگارهای خوبِ درونی^۱ حمله می‌کند، و پشتیبانی باقی نمی‌گذارد تا از سقوط فرد به پایین جلوگیری کند.

دختر شش‌ساله‌ای که خیلی دل‌اش می‌خواست نقاشی‌اش خوب باشد نمی‌توانست حضور دختر دیگری را در کلاس تحمل کند که به وضوح از او با استعدادتر بود و خیلی بهتر از او نقاشی می‌کشید. یک روز که در کلاس تنها بود، نقاشیِ دختر با استعداد را، که گذاشته بود تا خشک شود، پاره کرد. کمی بعد، از کاری که کرده بود احساس ترس شدیدی پیدا کرد، حس شرم شدیدی داشت و حتا نسبت به قبل احساس بی‌کفایتی بیش‌تری داشت. حالا بی‌استعدادیِ نسبی‌اش به میزان زیادی با حس گناه و ناامیدی از این که بتواند اوضاع را درست کند در هم آمیخته بود.

وقتی به اُبژه‌ی بیرونی که تحسین‌اش می‌کنیم حمله می‌کنیم، در واقع، به بازنمایی آن در درون ذهن‌مان هم حمله کرده‌ایم. این امر باعث می‌شود از حمایت درونی محروم شویم و حس گناهی که به خاطر این حمله پیدا می‌کنیم بر حس ارزشمندی‌مان هم تأثیر می‌گذارد. حمله به افراد و ویژگی‌هایی در درون‌مان که برای‌شان ارزش قائل‌ایم—که روان‌کاوان به آن‌ها «اُبژه‌های خوب» می‌گویند—می‌تواند منجر به احساس ویران‌شدگی درونی و بدبختی در ما شود.

پس، چه چیزی باعث می‌شود کودک شش‌ساله نقاشی را پاره کند یا «شیطان» با خدا وارد جنگ شود؟ قاعدتاً تنها دلیل‌اش این نیست که اُبژه‌ی رشک‌شان را به مثابه [اُبژه‌های] خوب یا برتر ادراک می‌کنند، بل که این نیز هست که خوبی‌شان باعث می‌شود آن دختر، یا «شیطان»، یا هر یک از ما در

1. internal good figures

مقایسه با آن‌ها احساس ناکافی بودن کنیم. ممکن است نتوانیم تحمل کنیم که بهترین نباشیم. در این صورت، گرچه خوبی مورد حمله قرار می‌گیرد، اما این کار صرفاً ناشی از میلی بی‌دلیل برای آسیب زدن نیست، بل که ناشی از انگیزه‌ی دیگری است: ویران کردن چیزی یا کسی که خوبی‌اش را طوری تجربه می‌کنیم که باعث می‌شود خودمان احساس بدی پیدا کنیم. رشک همواره با مقایسه همراه است به چیزی رشک می‌بریم که خود فاقد آن‌ایم.

رشک و حسادت

تمایز دادن رشک از حس نزدیک به آن، یعنی حسادت^۱، اهمیت دارد، گرچه این دو اغلب با یک‌دیگر پیوند متقابل نزدیک و هم‌پوشانی دارند. حسادت دلالت بر آن دارد که کسی یا چیزی وجود دارد که ما می‌خواهیم داشته باشیم‌اش. انگیزه‌ی حسادت به دست آوردن است، ویران کردن وسیله‌ای است برای رسیدن به هدف. این موضوع در قانون فرانسه به رسمیت شناخته شده است: قتلی که انگیزه‌اش حسادت باشد، که با نام *passional crime* (جنایت از سر غیرت) شناخته می‌شد، در مقایسه با قتلی که به دلایل دیگری انجام شود، مجازات کم‌تری در پی داشت. [در این نوع قتل،] رقیب به خاطر عشقی شورانگیز، عشقی که توأم با حس تملکی مرگ‌بار است، به قتل می‌رسید. اما در شکل ویرانگر رشک هیچ چیز در امان نیست: اُبژه‌ی تحسین‌مان باید تباه بشود تا نه ما، نه آنان، و نه هیچ کس دیگر نتواند از آن [بهره و] لذتی ببرد.

دشواری تمایز قائل شدن بین حسادت و رشک در این داستان

1. jealousy

تأمل برانگیز مشهود است. کودک دوساله‌ای از تولد برادر کوچک‌اش هیجان‌زده بود، و وقتی مادر و نوزاد بیمارستان بودند، از پدرش درباره‌ی واقعیات زندگی پرس‌وجو می‌کرد-این بچه چه طوری در آن‌جا به وجود آمده، چه طور ساخته شده و چه طور بیرون آمده است. پدر سعی کرد این‌ها را به بهترین شکل و با مهربانی و ملایمت برای پسرش توضیح بدهد، و به نظر می‌رسید پسر از این توضیح راضی شده است. اما کمی بعد، پسرک بر سر این که می‌خواهد به بیمارستان برود قشقرق شدیدی به پا کرد. پدر، که فکر می‌کرد پسرش به بچه‌ی تازه‌متولدشده حسادت می‌کند، از او پرسید که آیا دل‌اش می‌خواهد پیش مامان‌اش باشد. پسرک به شدت فریاد زد که «نه! می‌خواهم خودِ مامان باشم!» دیدن بارداری مادرش و شنیدن درباره‌ی تولدِ بچه رشکی را در او برانگیخته بود که به شکل قشقرق ابراز شد، اما وقتی توانست آن را با پدرش در میان بگذارد تا حدی بر آن غلبه پیدا کرد. رشکِ این پسرک کنترل‌شدنی و تحمل‌پذیر بود، و از این جهت با شکل وخیم‌ترِ رشک که تعدیل کردن‌اش بسیار سخت‌تر است متفاوت است.

مثال دیگری که نقاشی را پاره کرده بود و پسری که در انتظار تولد برادر کوچک‌اش بود نمونه‌هایی از تجربیاتی هستند که در زندگی روزمره رخ می‌دهند. پسر توانست احساسات خود را به پدرش ابراز کند، و او هم به نوبه‌ی خود حس رشک و ناکامی کودک را از این که خودش مادر نیست پذیرفت، و این امر باعث شد راحت‌تر بتواند احساسات‌اش را تحمل کند. پسر بچه، با حمایت پدرش، در حال ایجاد یک نمودگار درونی بود که می‌توانست به او این توانایی را بدهد که نسبت به رشک خودش قدری هم حسی داشته باشد و تحمل‌اش کند. برعکس، دختر تا سال‌ها بعد نتوانست