

روان رنجوری پایه تمام اختلالات روانی است

دکتر محمد راهرخشان

علائم روان رنجوری بواقع مجموعه چیزهایی هستند که خبر از بحران‌های درونی‌ای می‌دهند که به شیوه‌های لازم جواب نگرفته‌اند. رنج‌هایی که از اینراه حادث می‌شوند ناشی از تلاش‌های نامعقول (به معنی رفتارها، افکار و احساسات ناکارآمد) افراد روانرنجور است که برای ازبین بردن، نادیده انگاشتن و یا فرار از بحران‌هایشان صورت می‌دهند. اینطور و به صورت ناکارآمد بسراغ بحرانها رفتن هراس زا است. این هراس‌ها بخاطر نوع خاصی از تاثیرگذاری افراد روانرنجور نسبت به پیرامونشان بوجود می‌آیند. افراد روانرنجور احساس می‌کنند که عکس‌العمل‌های روانی و فیزیکی‌شان خاص شخص خود آنها است و می‌پندارند که دیگران به هیچ روی چنین عکس‌العمل‌هایی ندارند. درحالی که در حقیقت انسان‌های معمولی و عادی نیز عکس‌العمل‌هایی برابر و یا مشابه آن‌ها از خود نشان می‌دهند. تنها با این فرق که آن‌ها این فکر و یا احساس متفاوت‌بودن از دیگر انسان‌ها را ندارند.

برای مثال وقتی که ما برای اولین بار با یک فرد غریبه روبرو می‌شویم و یا برای اولین بار در مقابل جمعی خطابه‌ای ایراد می‌کنیم، بسیار طبیعی است که احساس هیجان و کشش بکنیم. اما در دفعات بعد دیگر این احساس نمی‌تواند به حد گذشته قوی باشد و یا وقتی که پس از آن کار به این احساس فکر می‌کنیم دیگر این احساس به لحاظ منطقی برایمان توضیح‌پذیر شده‌است چون می‌دانیم که هیجان ما خاص این شرایط بوده و بسرعت رفع می‌شود. اما در مورد یک فرد روانرنجور این قضیه طور دیگری است: وقتی که هیجان و کشش احساس می‌کند اجازه وجود چنین احساسی را به خود نمی‌دهد، چرا که شاید تصور می‌کند نباید بعنوان مرد (یا آدم بالادست؛ حال چه زن باشد چه مرد) از خود ضعف نشان بدهد. انسان روانرنجور براساس ایده‌آل مردانه‌اش در این خصوص چنان ضربه‌پذیر است که رفتار و عکس‌العمل‌هایش را شدیدتر از دیگران حس می‌کند و آن‌ها را به نشانه‌ی وجود نقطه ضعف خود می‌بیند. سعی می‌کند شرمندگی خود را بپوشاند و وانمود می‌کند که بر اعصاب خود مسلط است، درحالی که در درونش احساس تشویش بیمارگونه‌ای از این مساله دارد که مبادا کسی به هراسش پی‌ببرد. و هرچه بیشتر سعی به پوشاندن این احساس می‌کند تشویش و هراسش فراتر می‌رود؛ اینطوری است که همواره باید سعی بیشتری به خرج دهد تا جلوی برملا شدن این احساس را بگیرد. اتفاقاً همین تلاش وی برای پوشاندن این احساس شدت

بیشتری به هراس وی می دهد؛ در این حال چون دیگران هم متوجه این حالات وی می شوند و وی نیز در می یابد «آن چه از آن می ترسیدم بصرم آمده» لذا خود را در این باور خود تصدیق می کند که همواره بخود می گفته «قوی باش و نگذار کسی نقصی در تو پیدا کند». این همان حالتی است که آنرا اصل روانی اثر متقابل در رفتار می نامیم.

اولین چیزی که چنین فردی باید به آن واقف شود این است که این هیجان و کشش پدیده‌ای کاملاً طبیعی و رایج است و لازم نیست که از آن شرمنده باشد. بعد از این قادر خواهد بود دریابد که ریشه مشکلش در این نکته نهفته است که سعی به سرپوش گذاردن بر حالاتی در خود می کند که آنها را ضعف خود می داند و می خواهد کاملیت داشته باشد، می خواهد بر آنها سرپوش بگذارد، آنها را انکار کند و یا به آنها جامه عقلانی بپوشاند. همچنین ریشه ضعف‌هایش در آن نهفته‌اند که وی قادر به رودررویی با موقعیت روانی خود نیست و آنرا نمی پذیرد. اگر وی قادر به پذیرش این موقعیت روانی می بود هرگز دچار هراس نمی گشت.

خصوصیات شخصیت افراد روان رنجور

فرد روان رنجور خودبیمارانگار است. تمام تحقیقات انجام گرفته در زمینه کار بالینی نشان می دهند که افراد روان رنجور تا حد زیادی خودبیمارانگارند. یعنی در نظام فکری خودشان مرزی بسیار نازک بین سلامتی و اختلالات روانی می کشند و معتقدند رفتارهایی که انجام می دهند ربطی به احساساتی که می کنند و ربطی به افکار و مواضعی که دارند ندارد. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که در اعماق وجودش خود را فردی ناموثر می داند. در محیط کارش از افراد دیگر دوری می کند و می گوید آنها مرا طرد کرده‌اند و نمی خواهند با من رابطه داشته باشند و به این دلیل خود را بدبخت و گوشه گیر، غمگین و افسرده می داند و افسرده هم می شود.

فرد روان رنجور تلاش می کند تا ناممکن‌ها را ممکن بگرداند. برای مثال فردی از اختلال تمرکز شکایت می کرد و از روانشناس می خواست تا کاری بکند که تمامی تصاویر ذهنی‌ای که به هنگام تمرکز بر روی یک چیزی در ذهنش جریان می یابند و باعث می شوند که وی نتواند به تمرکز مطلق دست بیابد را به گونه‌ای از ذهن وی پاک کند چون هر راهی را که

خودش تا کنون برای اینکار انجام داده مثبت نبوده است. عقل سلیم حکم می‌کند که چنین چیزی ناممکن است. ولی افراد روان‌رنجور می‌خواهند ناممکن را ممکن بگردانند و همواره نیز در زندگی برای عملی کردن این کارها تلاش کرده‌اند. کسانی که خواهان رسیدن به تعادل کامل قوای ذهنی هستند باید این نکته را درک کنند که اتفاقاً تعادل قوای ذهنی کامل یعنی پذیرفتن این نکته که چنین چیزی میسر نیست. برای کار و مطالعه متمرکز راه‌های سودمندی وجود دارند که می‌توان آنها را آموخت. اختلال در تمرکز می‌تواند به بسیاری چیزهای دیگر بستگی داشته باشد ولی خود را به شکل اختلال در تمرکز نشان دهد. برای هر این دو گروه راه‌های مناسبی وجود دارند ولی رسیدن به تمرکز و کاملیت مطلق با هیچ چیزی بدست نمی‌آیند.

فرد روان‌رنجور نمی‌خواهد با ترسها و هراسهایش روبرو شود. بنابراین سعی می‌کند از آنها دوری کند، آنها را انکار می‌کند، به ترسهایش جامه عقلانی می‌پوشاند و یا از جلوی آنها می‌گریزد. اما نکته مهم رودرویی با هراس است، در برسمیت شناختن وجود آن و رنج بردن از آن. با فرار از احساس هراس و ترس، این احساسات رفته رفته به اوج خود می‌رسند و هرگونه تدابیر دفاعی فرد در مقابل آنها بی‌اثر می‌شوند. ولی با برسمیت شناختن آنها نظام روانی فرد که در طی سالیان دراز خودبزرگ‌بین شده‌است درهم خواهد شکست و فرد شروع به آموختن و بکار بستن کارهایی می‌کند که تا آنزمان از آنها فرار می‌کرده است و سپس عذابی که فرد می‌کشد پایان می‌پذیرد.

فرد روان‌رنجور گرایش به واقعیت ندارد در واقعیت زندگی نمی‌کند و از واقعیت نمی‌آموزد. وقتی افراد غیر روان‌رنجور با واقعیات روبرو می‌شوند می‌توانند تشخیص بدهند که چه چیز برایشان ممکن و چه چیز ناممکن است. آنها اول واقعیات را آن‌چنان که هست می‌پذیرند؛ چه از آن خوششان بیاید چه نه، و از عدم موفقیت‌ها درس می‌آموزند و توانهای عقلی و احساسی شان را برای بهتر روبرو شدن با واقعیات می‌پروراند. اما افراد روان‌رنجور بدون توجه به واقعیات تنها بر خواسته‌ها و انتظاراتشان تکیه می‌کنند. وضعیتی را که مطابق خواسته‌هایشان نباشد انکار می‌کنند و در عین حال از سختی‌هایشان شکایت می‌کنند بدون آنکه حاضر باشند از ناکارآمد بودن رفتارشان درس بیاموزند. (انسان می‌تواند در تخیل خود مجسم کند که بال در آورده و به هر جا که می‌خواهد پرواز می‌کند. بدون قابلیت تخیل هیچ

چیز نه اختراع می شود و نه بدست می آید. ولی تخیل قدم اول است. انسان برای پرواز در عالم واقعیت باید برای محدودیت هایش پاسخی بیابد و برای مثال جوابی برای غلبه بر نیروی جاذبه زمین پیدا کند.)

فرد روان رنجور می پندارد که یا ممتاز از دیگران است و یا با آنها فرق دارد. یکی از افراد روان رنجور از پنجره اتاق خود کارگری را دیده بود که در زمستانی سرد مشغول به کار است و در یکی از جلسات درمانی می گفت: «اوه، من هیچ وقت نمی توانم حتی فکرش را بکنم که چنین کاری بکنم. ... آب سرد او را نمی آزارد. ولی من توانایی او را ندارم. من طور دیگری هستم و برای همین هم هرگز قادر به هیچ کاری نبودم». وی نمی توانست این نکته را ببیند که آن کارگر نیز از کار خود در آب سرد درد می کشد و او هم نمی خواهد در آنجا کار کند. انسان غیر روان رنجور از مشاهده هر چیز کوچکی به اندازه تجربه همان چیز احساس شادی و سرخوشی می کند و قدرت و زیبایی زندگی را در می یابد. اما توجه انسان روان رنجور چنان محصور در برآوردن احتیاجات روان رنجوری خویش است که این نوع خوشبختی، آرامش و شوق را فراموش کرده است. برای همین هم رفته رفته احساس طبیعی خود را از دست می دهد.

فرد روان رنجور می خواهد بدون تلاش خوشبخت باشد. برای خوشبختی حقیقی باید انسان قادر به رودررویی با واقعیت باشد تا بتواند ایده آل هایش را بر بستر واقعیت متحقق بسازد، هرچقدر هم که اینکار سخت و توأم با درد باشد، هر قدر هم که امکان برآورده کردن آن به سرعت وجود نداشته باشد. اما فرد روان رنجور از تلاش واقعی بیم دارد و می خواهد به کمک روانشناس و یا کس دیگری و حتی به کمک جادو و جمبل خوشبخت بشود. وی اینرا درک نمی کند که در زندگی تلاش و کار از یک سوی و رسیدن به آرزوها از سوی دیگر دو کفه یک ترازو را می سازند.

فرد روان رنجور درکنار خواست شکوفایی مطلق که دارد از احساس حقارت و ناتوانایی رنج می برد. افراد روان رنجور از این نقطه نظر بسیار آسیب پذیرند و دائم از این احساس شکایت دارند که بی ارزش و ناتوانند و در زندگی بیش از دیگران رنج می برند. یکی از افراد روان رنجور در یک جلسه درمانی می گفت: «اصلاً اعتماد به نفس ندارم. ترجیح می دهم که

بمیرم تا با این خود بی‌اعتمادِ حقیرم زنده بمانم». هر انسانی در طول زندگی در موقعیتهایی قرار می‌گیرد که گاهی نمی‌تواند آنطوری که می‌خواهد عکس‌العمل نشان بدهد. بسیاری از آدمها پس از این موقعیتهای محاسبه‌آن می‌پردازند و از اینرا تجربه‌ای بدست آورده و سعی می‌کنند برای بوجود نیامدن موقعیتهای مشابه توانایی‌های جدیدی در خود بوجود بیاورند تا دوباره به آن صورتی که برایشان ناکارآمد است رفتار نکنند. ولی فرد روان‌رنجور اتفاقاً این مساله را درک نمی‌کند و با بیرون آمدن از آن موقعیت در برابر احساس ضعفی که به وی دست داده است سرفروود می‌آورد و خود را بخاطر داشتن چنین احساسی تحقیر می‌کند. به همین خاطر هم همیشه آماده‌گی اینرا دارد که در موقعیتهای مشابه دوباره احساس حقارت کند و از این فراتر حتی قبل از قرار گرفتن در چنین موقعیتهایی در درون خود می‌داند که احساس خطری در انتظارش است و یا برای بدور ماندن از چنین احساسهایی از رفتن به چنان موقعیتهایی پرهیز می‌کند.

با توضیحاتی که در باره خصوصیات روان‌رنجوری داده شد می‌توان گفت: مستقل از اینکه فرد تحت چه شرایط و موقعیتی زندگی می‌کند و مستقل از اینکه در زادگاه خود و یا در کشوری دیگر بسر می‌برد اگر برای روبرو شدن و پاسخ گفتن به نیازهای روزمره اش نظریات و افکار ناکارآمدی داشته باشد هر بحرانی را تبدیل به اختلال روانی می‌کند.

انسان موجودی است که برحسب طبیعت خود نیل به زندگی، نیل به رشد و نیل به فعالیت دارد. بسیار طبیعی است که هرکس ایده‌آل‌های خود را می‌سازد، تخیل می‌کند و آنها را می‌پروراند. اما در زندگی واقعی موانع بسیاری وجود دارند. آرزوهای ما نمی‌توانند همگی سریعاً جامعه عمل بپوشند و خواست‌های ما همیشه و در هر حال دست‌یافتنی نیستند. انسان غیر روان‌رنجور با این واقعیات کنار می‌آید و به صیقل واقعی آنها می‌نشیند هرچند که این کار توأم با اضطراب و نگرانی و درد باشد و هرچند که وی در اینرا بخاطر اصل رویارویی با واقعیت چیزهای زیادی را باید کنار بگذارد و یا در آنها تجدید نظر بکند. وی این واقعیات را در می‌یابد و خود را بر واقعیات وفق می‌دهد و سعی می‌کند بر واقعیات مطابق امکان آن لحظه‌اش تاثیر بگذارد.

اما بعضی از انسان‌ها مملو از ایده‌آل‌ها، رویاها و تصورات هستند و از واقعیات زندگی (به معنای موانع رسیدن به خواسته‌هایشان) می‌خواهند که آن واقعیات خودشان را مطابق خواسته‌های آنها بکنند و از اینکه این کار صورت نمی‌گیرد رنج می‌برند. تمام انرژی خود را

در زندگی صرف این می‌کنند که تفاوت میان خواسته‌های خود و واقعیات را به این شکل از میان بردارند که بجای روبرو شدن با محدودیتها و جواب دادن به آنها از واقعیات شکایت بکنند و چون با شکایت کاری از پیش نمی‌رود از ناتوانی خود رنج می‌برند. به دیگران بخاطر ناکامی‌ها و ناتوانی‌های خود می‌تازند. و این آن رفتاری است که در شخصیت روان‌رنجور ریشه عمیقی دارد.

ایده‌آل‌های مطلق زمینه ساز اختلالات روانی هستند، اما در عین حال نشان‌دهنده خواست شکوفایی و رشد انسانی نیز. به همین خاطر می‌توان در انسان روان‌رنجور اشتیاق انسان به جاودانگی را دید. که این خواست تنها زمانی عملی می‌شود که انسان روان‌رنجور به اصل گرایش به واقعیت روی بیاورد. در غیر اینصورت انسان در خودفرورفته و جدا از واقعیت، در کلیت خود تنها تصویری وارونه و مغشوش از تمنای رشد و شکوفایی خواهد ماند. شخصیت روان‌رنجور یکی از امکانات رسیدن به خلاقیت در زندگی است که تنها در صورت درست هدایت شدن می‌تواند به شکوفایی و خلاقیت منتهی شود. بنابراین فرد روان‌رنجور انسانی است که خطای غم‌انگیز زندگی‌اش در این نکته نهفته است که رشد خود را قربانی رشد ایده آل‌های مطلق خود می‌سازد.

درمان روان‌رنجوری

در جریان درمان باید این‌گونه بدفهمی‌ها کشف و بازسازی شوند. برای این منظور روانشناس در طی نوبت‌های ملاقات سعی می‌کند تا ساختار درونی روان‌رنجوری فرد را در مورد خاص آن فرد بیابد و آنرا به شکلی قابل لمس برای آن فرد تشریح کند. برخی از افراد روان‌رنجور فقط با همین کار سریعاً بهبود می‌یابند ولی اکثریت این افراد تغییری را نشان نمی‌دهند. به همین خاطر روان‌درمانگر در جلسات درمانی تنها به ارتباط کلامی، تشریح و روشنگری بسنده نمی‌کند. صرف رابطه کلامی و روشنگری جریان بهبودی را کند می‌کند. چرا که یادگیری تجربی بسیار اساسی‌تر از فهم عقلانی است. هر فعالیت انسانی، مستقل از پیچیده‌گی و ساده‌گی‌اش، بیان و تغییر عمیق و پیچیده شخصیت انسان است و زندگی شبانه روز هر فردی از مجموعه‌ای از همین فعالیت‌های انسانی ساخته شده‌است. در فعالیت روزانه

انسان‌ها به شیوه‌ای مُستقیم و در ارتباط با موضوعات عملی زندگی احساس و فکر می‌کنند. بنابراین برای درمان روانرنجوری باید فرد را در فعالیتهای شخصی وی و با کمک خودش بهبود بخشید. روان‌درمانی زمانی بهترین تأثیر را برجای می‌گذارد که فرد روانرنجور در جریان کار و فعالیت روزمره‌اش و بر حسب نیاز پاسخ‌گویی کارآمد به مشغله‌ها و مشکلاتش از کمک‌های روان‌درمانگر برخوردار گردد.

نکته دیگر اینکه در کنار استفاده از شیوه‌های تحلیلی که برای توضیح برآیندهای فلج‌کننده ناشی از تأثیرگذاری و تأثیرپذیری متقابل فرد صورت می‌گیرد، باید به شیوه‌ای مستقیم نیروهای سازنده وی را مورد خطاب قرار داده و رُشد داد. هنگامی که نیروهای سازنده و فعالیتهای کارآمد فرد تقویت شوند و آزادانه، کارآمد و نیرومندتر بکارگرفته شوند در آن صورت علائم روانرنجوری از بین می‌روند.

برای تقویت نیروهای سازنده انسان از سه مؤلفه می‌توان نام برد. اولین مؤلفه تأکید بر تأثیر سازنده زندگی با واقعیت است؛ دومین چیز کار و فعالیت جسمی است، و سومین چیز قابلیت «انطباق‌پذیری».

واقعیت برای انسان تنها چیزی مادی و یا شیئی نیست بلکه بیش‌از اینهاست. از آنجایی که واقعی بودن با محیط زندگی درآمیخته‌است، انسان آرامش و طبیعی بودن را هنگامی که با واقعیت در می‌آمیزد در خود حس می‌کند. هنگامی نیز که به واسطه یک چیزی از واقعیت جدا می‌شود احساس غیر واقعی بودن می‌کند. هرگاه نیز که چیزی غیرواقعی در خود حس می‌کند به باید به واقعیت روی آورد تا از آن بیاموزد و الهام بگیرد. از این روی می‌بینیم که حتی یک فرد فقیر نیز هر صبح قبل از رفتن به سرکار با دیدن بوته گلی که در حیاط خانه فقیرش روییده است می‌تواند سیراب شده و خود را خوشبخت بداند.

انسان روانرنجور بخاطر گریز از واقعیت در دنیای خیالی خود زندگی می‌کند. به همین جهت نیز می‌توان دید که ادعاهای بی‌حد و مرز، شکوائیه‌های بسیار، ناتوانی و حس حقارت فراوان دارد. انسان به کمک کار و فعالیتش قادر است چیزهای ملموس پدید آورد. انسان با کار و فعالیت قادر است مرز بین چیزهای دست‌یافتنی و دست‌نیافتنی را بفهمد. وقتی انسان کار و فعالیت می‌کند در حقیقت روان خود را تمرین می‌دهد. می‌کوشد چیزی را ساخته و یا کاری را به اتمام برساند. هرچه انسان توانای انجام کارهای ظریفتر و دقیقتر باشد به همان نسبت روان وی از توانایی و حساسیت بهتری برخوردار است. وقتی که اندام ما بیاموزد که واقعیت را لمس کند در آنصورت روان ما نیز قادر به فهم آن خواهد بود. چرا نتوان از این واقعیت در

درمان روان‌رنجوری بهره برد؟ افراد روان‌رنجور چنان از لمس واقعیت بدورند که در دنیای کاملاً ایزوله‌شده‌ی تصورات خود زندگی می‌کنند. از این‌روی بیش‌از هر انسان دیگری از این شیوه سود خواهند برد.

نکته سوم تاکید بر قابلیت تطبیق‌پذیری است. واقعیت را باید همان‌طوری که در حال حاضر هست پذیرفت و با آن زندگی کرد، بدون اینکه سعی به کناره‌گیری، نادیده گرفتن و یا انکار آن نمود. تطبیق‌پذیری به هیچ وجه به معنای جمود و بی‌حرکتی و کرنش در برابر چیزها نیست. بلکه به معنای موضعی واقعیت‌گرایانه است که تنها از راه شناخت روشن واقعیت می‌توان به آن دست یافت و این کار خود جرات می‌خواهد. این نوع تطبیق‌پذیری موضعی مثبت است. این موضع انسان را از یک سوی از جدایی روشنفکرانه محض از واقعیت و زندگی کردن در تصورات رها می‌سازد و از سوی دیگر انسان را از ستیز هیجانی و نابودکننده واقعیت برحضر می‌دارد. هر لحظه از زندگی ما را در برابر یک مشکل و از آن‌روی در برابر یک کشاکش قرار می‌دهد. دو راه برای رودرویی با این مسائل باقی می‌ماند. یکی راه رودرویی روان‌رنجورانه است و دیگری راهی سالم. راه روان‌رنجورانه فرار از واقعیت، کتمان و نادیده انگاشتن آن و پرهیز از لمس آن است. راه سالم راه تجربه و پذیرش هوشیار و با تسلط بر تجربه روانی آن است.

این خود یک پدیده ویژه روان‌شناختی است که به مجرد تطبیق‌پذیری با واقعیت در ما شکل گرفته و به حرکت در می‌آید که با آن قادر خواهیم بود نظام فعالیت‌های روان‌رنجوری را کنار گذارده و با لحظات بحرانی زندگی با اطمینان روبرو شویم. هنگامی که بجای زندگی در تصورات و اوهام خود واقعیت را بپذیریم، قادریم به آرامش درونی دست بیابیم، یعنی به چیزی که توسط آن قادر می‌شویم دوباره با مشکلاتمان رودررو شویم و برای آنها پاسخهای کارآمدی پیدا کرده و بکار بندیم.