

سمپتوم



سمپتوم یا علائم در روانکاوی همان عوارضی است که افراد برای درمان آن به روان درمانگر یا روانکاو مراجعه می کنند. این روزها «ناخودآگاه به واژه‌ای متداول میان ما تبدیل شده است؛ ناخودآگاه این حس را داشتم، ناخودآگاه این را گفتم، ناخودآگاه به آن سمت رفتم؛ در این جمله‌ها ما

سمپتوم

ناخودآگاه را به معنای خودکار یا اتوماتیک به کار می‌بریم این معنا درست است اما گاهی باعث می‌شود از عمق داستان غافل شویم.

نوع بودن ما ارتباط ما با دیگران، معانی ای که برای این ارتباطات و دیگران از خود می‌آفرینیم، همگی کار ناخودآگاهی است که وظیفه اصلی‌اش نجات ما از تعارضاتی است که اگر به کمک من نمی‌آمد، کشنده و شکننده می‌شد داستان از آنجا آغاز می‌شود که همین ناجی قدیمی گاهی آنقدر به کارکرد همیشگی‌اش خود می‌کند که تصمیم می‌گیرد آن کارکرد را به هر قیمتی حفظ کند؛ حتی اگر دیگر نیازی به آنها نباشد. قهرمان نجات دهنده‌ی ما گاهی برای نجات آنچه تمام عمر با آن زیسته ما را می‌کشد چه می‌شود که ناخودآگاه «من» را می‌کشد.

تاریخچه سمپتوم

داستان از بیش از ۱۰۰ سال قبل آغاز می‌شود؛ جایی که فروید با کمک دوست پزشکش دکتر بروئر به مطالعه‌ی بیماری با نام مستعار آنا او پرداخت. در آن زمان هر نوع بیماری با منشأ نامشخص «هیستری» نام می‌گرفت.

فروید و دکتر بروئر برای اولین بار تصمیم گرفتند با رویکرد دیگری به این نشانه‌ها نگاه کنند، آنها حالات یک شخص مبتلا به هیستری را یک «سمپتوم یا علائم» در نظر گرفتند علامتی که می‌خواهد چیزی جز آنچه به ظاهر هست را نشان دهد.

سمپتوم



سمپتوم چگونه به وجود می آید؟

سمپتوم اغلب برای خاموش نگه داشتن یک میل به وجود می آید و طی فرآیندهایی مانند موارد زیر؛

• نمی توانم تحمل کنم، پس سعی می کنم خاطره را نابود کنم.

سمپتوم

- زمانی که یک اتفاق بیش از حد توان ماست ذهن ما توان تجربه و درک آن را ندارد، در نتیجه خاطره را از میان می برد. در این شرایط خاطره نابود نشده از حیطه‌ی آگاهی خارج شده است. باید در نظر بگیریم این اتفاق و خاطره آسیب زده است و ناهشیار همچنان در پی یافتن معنایی برای آن است. از طرفی هشیاری از ورود آن جلوگیری می کند چرا که ترس از فروپاشی دارد.
- ناهشیار راهی غیر مستقیم برای ورود پیدا می کند. آفریدن سمپتوم، فردی که با دیدن صحنه‌ی قتل یک نفر در خیابان فریاد کشیده و ناتوان از کمک به کسی که جلوی چشمانش جان می دهد روی زمین افتاده و بیهوش شده است. بعدتر دیدن صحنه قتل را به یاد نمی آورد اما دیگر قادر نیست از خانه بیرون برود.
- احساسات و افکار ناخوشایند برای هر کسی معنایی دارد؛ هر کسی افکاری را ناخوشایند می یابد و احساساتی دارد که نمی خواهد داشته باشد. گاهی این افکار و احساسات آنقدر دردناک و ناخوشایند هستند، که شخص مثل یک زندانی با آنها برخورد می کند؛ «باید تنبیهتان کنم» و آنها را جایی به دور از هر فکر و احساس روزمره ای نگاه می دارد. ناهشیار اما از پا نمی نشیند اینجا حقیقتی هست که بیرون می آید پس ببینش.»
- مثال معروفی در این باره وجود دارد؛ زنی که سالهاست تحت سیطره‌ی همسرش قرار دارد گاهی فکر می کند ای کاش می توانستم با یک ضربه‌ی پتک او را از پا در بیاورم، از طرف دیگر همین همسر منبع آرامش و حمایتی بی حد و حصر برای اوست. پس دوباره با خود می اندیشد «که چگونه میتوانم این اندازه بیرحم باشم». زن دچار سردردهای مزمن می شود، گویی

سمپتوم

پتکی را هر روز بر سر خودش فرود می آورد. ” من خوبم آن کسی که بد بود من نیستم.“

گاهی بخش ناخوشایند به یاد آورده می شود. اما نمی خواهیم بپذیریم ما همانی هستیم که آن حس فکر یا رفتار ناخوشایند را تجربه کرده است. اختلال هویت تجزیه ای یا عبارت متداول تر «اختلال چند شخصیتی» درون مایه ی بسیاری از فیلم ها است، اما واقعیت این است که ما از این مکانیزم در شکل های دیگر و سطحی خفیف تر نیز استفاده می کنیم؛ در خیال پردازی های روزانه افکار خشونت آمیز درباره ی آدمها و دنیا، افکار و اعمال وسواس گونه در نوع شدید این سمپتوم ما شخصی دیگر می سازیم با، افکار عقاید، احساسات حتی ظاهری متفاوت.

هیچ کدام از شخصیت ها از وجود دیگری اطلاعی ندارند و حتی گاهی ویژگی های فیزیولوژیکی متفاوتی دارند مثل فشارخون دوران قاعدگی و ضربان قلب متفاوت. اساس و هسته ی همه ی انواع این حالات دردناک بودن خاطره ی اصلی و جدا کردن آن بخش از خود است که ما آن را ناخوشایند می یابیم.

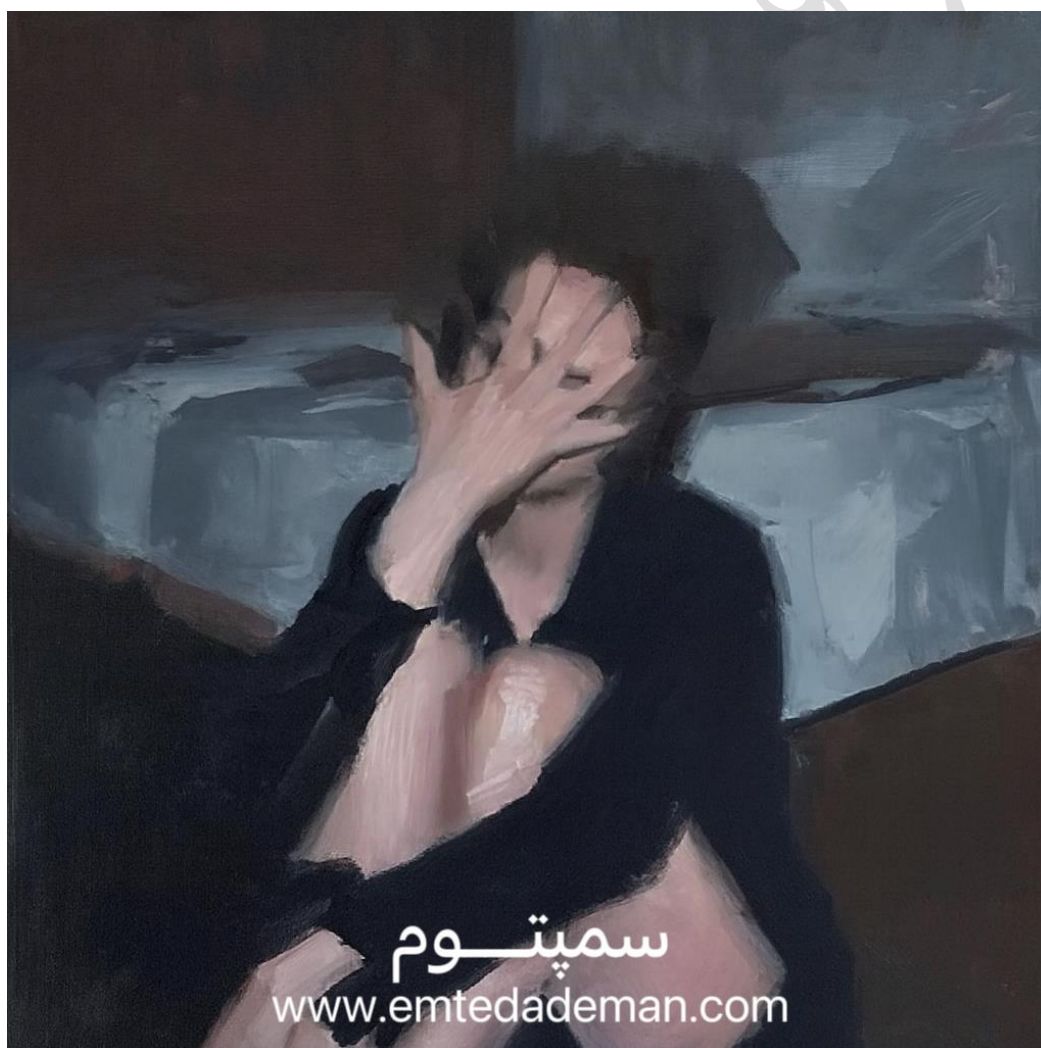
“او نمیتواند بد باشد، آن کسی که بد است، من هستم”

باور کردن اینکه کسی که برای ما بسیار مهم و دوست داشتنی است به هر دلیلی خوب یا به اندازه کافی خوب نیست، دشوارترین کار دنیاست آدم هایی در زندگی ما هستند که حکم مجوز حیات را دارند؛ بودن ما به بودنشان بسته است. مثل مادر یا هرکسی که مراقبت اصلی ما را به عهده داشته است.

سمپتوم

حال تصور کنیم این فرد هم آنیست که به واقع ما را می‌خواهد، به ما عشق می‌ورزد و ما هم برای او نشانی از زندگی و بهانه‌ای برای شادی و امید هستیم. نتیجه این است «من آدم بد ماجرا هستم نه او!» او دنیای من است، آینه‌ی من و هستی من.

او خوب نیست، من این را نمی‌بینم و نمی‌توانم ببینم درون آینه‌ی او، من هستم، تصویر من زیبا نیست، کجی آینه را نمی‌توانم ببینم صورت من است که نازیباست. دنیای اطرافم زشت و کج و معوج است و این تمام دردی است که دارم و همین خیالم را راحت می‌کند.



سمپتوم

سمپتوم در روانکاوی

همه‌ی آنچه گفتیم و ناهشیار برای ما رقم می‌زند تا جایی که ما کمک کرده‌اند. زمانی که کودکی ناتوان مادرش را بهترین آدم روی زمین می‌بیند و کم‌کم باور می‌کند هر بدی هست خود اوست و مادر نمی‌تواند بد باشد. حالا قادر است به مادر اعتماد کند و در نتیجه مطمئن شود که حفاظت شده و زنده می‌ماند.

وقتی روان از شدت فشار افکاری که ناپسند دانسته شده اند در حال فروپاشی باشد، میتواند فکر کند آن کسی که افکار ناپسند را تولید کرده او نیست و این چنین به فرآیند فروپاشی خاتمه دهد.

اما چه زمانی همین ابزارها تبدیل به آلات قتل روان آدمی می‌شوند؟ وقتی که دیگر نباید باشند ولی هستند؛ دیگر مادری نیست که زندگی من به خوب بودن او بسته باشد. می‌توانم از خودم محافظت کنم، اما مادر اکنون در درون من زنده است. به او نیاز دارم باید همچنان بد باشم تا او را درونم زنده نگاه دارم. من سیاهم، زندگی حتی آن قدر ارزش ندارد، که صبح از تخت بیرون بیایم.

به آن فکر کنم کاری برایش بکنم. آینه شکسته، اما من چشمانم را بسته ام و تنها چیزی که در ذهنم می‌چرخد و دنیایم را پر کرده آن تصویر کج و معوج و سیاه است.

خاطره‌ی دردناک پایان یافته دیگر والدی نیست که من را تهدید کند و تهدیداتش را عملی کند. من آن لحظه که زیر بار زخم‌های او نشسته‌ام والد رفته اما دنیا برای من آنقدر ترسناک است که می‌خواهم در همان

سمپتوم

خیال بمانم، تا هر وقت لازم شد آدم دیگری باشم، با توانایی های دیگر و دردهای کمتر.

سمپتوم ها پاسخ ما به شرایط غالب زندگی هستند؛ پاسخ به شرایطی که بیرون آمدن از آن تنها با کمک این علائم ممکن بود. جایی که آن شرایط دیگر وجود ندارد اما علائم ما را ترک نمی کنند، بیماری آغاز می شود. جایی که معنای پشت هر سمپتوم را گم می کنیم و فقط نتیجه ی آن معنا را می توانیم ببینیم، علائم روان رنجوری پدیدار می شوند.