

در این مقاله قرار است با شناخت 3 سطح شخصیت، خودتان و دیگران را بهتر بشناسید. "زیگموند فروید"، پایه‌گذار "روانکاوی"، شخصیت انسان را به سه سطح تقسیم کرد که هرکدام را با زبان ساده و مفصل شرح خواهیم داد. در این مقاله با ما همراه باشید تا دید جدید و تازه‌ای به شخصیت انسان پیدا کنید. برای مطالعه‌ی کامل‌ترین "زندگینامه فروید"، کلیک کنید.

3 سطح شخصیت از نظر فروید  
در سال 1900، فروید کتاب "تعبیر رویا" را منتشر کرد. در این کتاب او برای اولین بار، دیدگاه "توپوگرافی" خود به شخصیت انسان را بیان کرد. توپوگرافی یعنی "نقشه‌برداری" و دلیل انتخاب این کلمه برای توصیف دیدگاهش، این بود که او برای هر بخش از شخصیت، جایگاه متفاوتی قائل شد. فروید شخصیت انسان را به سه سطح تقسیم کرد:

هشیار (خودآگاه)  
سطح هشیار (conscious)، تمام افکار، احساسات و تجربیاتی را شامل می‌شود که در همین لحظه به آنها آگاه هستیم. برای مثال شمایی که دارید این متن را مطالعه می‌کنید، به معنی کلماتی که می‌خوانید هشیارید. ممکن است صداهایی در اطراف شما باشد که به آنها نیز توجه کرده و آگاه باشید.  
فروید هشیار را جنبه‌ی محدود شخصیت می‌دانست چراکه ما فقط به بخش کوچکی از افکار، احساسات و خاطرات خودمان در حال حاضر آگاه هستیم. اگر ما ذهن را به یک کوه یخ تشبیه کنیم، هشیاری قسمت کوچک بالای آب است درحالی که بخش بزرگی از ذهن ما در زیر آب قرار دارد.  
از محدودیت‌های دیگر هشیاری می‌توان به این اشاره کرد که هشیاری فقط می‌تواند بخش کوچکی از اطلاعات را در هر لحظه پردازش کند. اکنون شما در معرض محرک‌های بسیاری قرار دارید که به یک یا دوتای آنها آگاهانه توجه می‌کنید.  
برای مثال ممکن است در جایی که هستید صدای مهمه‌ی آدم‌ها، صدای پنکه و کلی صدا و تصویر دیگر در اطراف شما باشند که در لحظه، به همه‌ی آنها نمی‌توانید هشیار باشید.  
فروید ادعا کرد که هشیاری ما تحت کنترل خودمان است و ما اکنون می‌توانیم تمرکز و توجه خودمان را به محرک‌های دیگر تغییر بدیم. اما از آنجایی که هشیاری بخش کوچکی از ذهن ما است، بنابراین فروید برای ما انسان‌ها اختیار کمی قائل شده است.

نیمه‌هشیار (نیمه‌خودآگاه)  
فروید این سطح را شامل خاطرات، اطلاعات و افکاری معرفی کرد که در حال حاضر به آنها هشیار نیستیم اما می‌توانیم به راحتی آنها را به هشیاری خود، احضار کنیم.  
مثلاً شما احتمالاً در حال حاضر به نام پدر بزرگ‌هایتان فکر نمی‌کنید اما اگر کسی از شما سوال کند، می‌توانید به نام آنها آگاه شوید. هنگامی که به نام پدر بزرگ‌هایتان قبل اینکه از شما پرسیده شود آگاه نبودید، اسم‌هایشان در نیمه‌هشیار (preconscious) شما قرار داشتند.  
در دید فروید، نیمه‌هشیار پلی است بین هشیاری و مهم‌ترین سطح شخصیت که درباره‌ی آن در بخش بعدی صحبت می‌کنیم.

ناهشیار (ناخودآگاه)  
تمثیل کوه یخ را به یاد بیاورید. فروید گفت که هشیاری نوک آن کوه یخ است و نیمه‌هشیار هم بخش کوچکی زیر آن است. اما بخش اعظم کوه یخ که زیر آب قرار دارد و ناپیداست، ناهشیار (unconscious) نام دارد. هدف فروید از روانکاوی، کشف این سطح بود. ناهشیار محل قرارگیری تمام خاطرات، افکار، احساسات و تمایلاتی است که ما از آنها اطلاع نداریم. در حقیقت در دنیای ذهن ما، ناهشیار مانند یک انباری است که ما بخش‌هایی از خودمان را، که آزاردهنده و شرم‌آور هستند، در آنجا قرار می‌دهیم.  
بعداً ما وجود این انباری را فراموش می‌کنیم و حتی اگر سعی کنیم بازش کنیم، متوجه می‌شویم در قفل است. همه‌ی ما در زندگی اتفاقات دردناکی را تجربه کرده‌ایم. ما چیزها یا کسانی که دوستشان داشته‌ایم را از دست داده‌ایم، گاهی تحقیر شده و مورد سرزنش و تنبیه قرار گرفته‌ایم.  
تمام اینها در ما تاثیر عمیقی داشته‌اند. برخی از این تجربیات به قدری آزاردهنده و تروماتیک بوده‌اند، که برای محافظت از خودمان آنها را "سرکوب" کرده‌ایم. سرکوب فرآیندی است که چیزی از هشیاری به ناهشیار منتقل می‌شود.  
برای مثال دختر هشت ساله‌ای را تصور کنید که در کودکی از یک تصادف رانندگی جان سالم به در برده است. ممکن است در بزرگسالی، آن اتفاق را به خاطر نیاورد. درواقع آن رویداد برایش به قدری اضطراب‌زا بوده که به صورت ناخودآگاه، تمام خاطرات مربوط به آن را سرکوب کرده است.  
اما فروید خاطرنشان کرد که وقتی خاطره یا احساسی را سرکوب می‌کنیم، از بین نمی‌رود. هرچیزی که سرکوب شود، در ناهشیار ما

جای می‌گیرد. طبق باور فروید، ناهشیار تمام افکار، احساسات و رفتارهای ما را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد بدون آنکه از آن آگاه باشیم. او با ابداع درمان روانکاوی، در تلاش بود که به مراجعانش کمک کند محتویات ناهشیار خود را کشف کنند. روش‌های اصلی او "تداعی آزاد" و "تعبیر رویا" بودند که در مقاله‌ای جدا، مفصل آنها را شرح خواهیم داد.

نحوه‌ی تعامل سطوح شخصیت ورود محتوای ناهشیار به هشیار بیابید کمی عمیق‌تر شویم. گفتیم که نیمه‌هشیار بین هشیار و ناهشیار قرار دارد. ممکن است که یک خاطره، تجربه یا احساس با واسطه‌ی نیمه‌هشیار از ناهشیار وارد هشیاری ما بشود. برای مثال کودکی هنگامی که مشغول تماشای یک انیمیشن بوده، پدر و مادرش با هم دعوایشان شده است. این دعوا برای کودک تنش‌زا بوده و در نتیجه آن را سرکوب کرده است و به یاد نمی‌آورد. این کودک وقتی بزرگ می‌شود، یک شب که به خانه‌ی دوستش می‌رود، می‌بیند که بچه‌ی او مشغول تماشای همان انیمیشن است. ممکن است تماشای دوباره‌ی صحنات این انیمیشن، ناگهان خاطراتی را برایش به صورت مبهم، تداعی کنند. در اینجا خاطره‌ی بحث کردن پدر و مادرش هنگام تماشای آن انیمیشن، از ناهشیار وارد نیمه‌هشیار شده است. ممکن است او با کمی تفکر و تلاش برای به یاد آوردن آن اتفاق، تمام آن خاطره را به یاد بیاورد. این یعنی محتوایی که وارد نیمه‌هشیار شده بود، حال وارد هشیاری شده است. در این مثال نشان دادیم که محتوای ناهشیار می‌تواند (نه لزوماً) وارد ابتدا نیمه‌هشیار ما شده و سپس به هشیاری ما راه پیدا کند.

نحوه‌ی تاثیر ناهشیار شاید برایتان سوال شده باشد که چگونه ناهشیار بر هشیاری ما، بدون آنکه به آن آگاه باشیم، تاثیر می‌گذارد. پاسخ این سوال را با یک مثال دیگر می‌دهیم. یک دختر با پسری در دانشگاه خود ملاقات کرده و به او علاقه‌مند می‌شود. طبق تعاملاتی که این دو با یکدیگر به عنوان دوست پیدا می‌کنند، دختر متوجه می‌شود که آن پسر هم به او علاقه دارد. اما وقتی کمی ارتباطشان نزدیک‌تر می‌شود، ناگهان افکاری به ذهن دختر خطور می‌کنند. او شروع می‌کند فکر کردن به اینکه اگر ارتباط عاطفی‌ای بخواهد برقرار کند، از برنامه‌های زندگی خود عقب می‌افتد. دلایل دیگری هم به ذهنش می‌آیند مانند اینکه ارتباطات در دنیای امروز ارزشی ندارند یا اینکه اگر خانواده‌اش بفهمند چه اتفاقی می‌افتد. با تمام این دلایل، او ارتباطش را کامل با آن پسر قطع می‌کند. او فکر می‌کند که منطقی و با اختیار کامل تصمیم گرفته است، اما اشتباه می‌کند. او نمی‌داند که پشت افکار و تصمیمی که گرفته، نیروهایی او را هدایت کردند. وقتی که این دختر کودک بود، پدرش او و مادرش را ترک کرده و برای همیشه تنها گذاشت. او به عنوان دختری که پدرش رهاش کرده، به قدری ترس و غم شدیدی را تجربه کرده بود که تمام آن احساسات در ذهنش سرکوب شده است. برای مثال کودکی هنگامی که مشغول تماشای یک انیمیشن بوده، پدر و مادرش با هم دعوایشان شده است. این دعوا برای کودک تنش‌زا بوده و در نتیجه آن را سرکوب کرده است و به یاد نمی‌آورد. این کودک وقتی بزرگ می‌شود، یک شب که به خانه‌ی دوستش می‌رود، می‌بیند که بچه‌ی او مشغول تماشای همان انیمیشن است. ممکن است تماشای دوباره‌ی صحنات این انیمیشن، ناگهان خاطراتی را برایش به صورت مبهم، تداعی کنند. در اینجا خاطره‌ی بحث کردن پدر و مادرش هنگام تماشای آن انیمیشن، از ناهشیار وارد نیمه‌هشیار شده است. ممکن است او با کمی تفکر و تلاش برای به یاد آوردن آن اتفاق، تمام آن خاطره را به یاد بیاورد. این یعنی محتوایی که وارد نیمه‌هشیار شده بود، حال وارد هشیاری شده است. در این مثال نشان دادیم که محتوای ناهشیار می‌تواند (نه لزوماً) وارد ابتدا نیمه‌هشیار ما شده و سپس به هشیاری ما راه پیدا کند.

نحوه‌ی تاثیر ناهشیار شاید برایتان سوال شده باشد که چگونه ناهشیار بر هشیاری ما، بدون آنکه به آن آگاه باشیم، تاثیر می‌گذارد. پاسخ این سوال را با یک مثال دیگر می‌دهیم. یک دختر با پسری در دانشگاه خود ملاقات کرده و به او علاقه‌مند می‌شود. طبق تعاملاتی که این دو با یکدیگر به عنوان دوست پیدا می‌کنند، دختر متوجه می‌شود که آن پسر هم به او علاقه دارد. اما وقتی کمی ارتباطشان نزدیک‌تر می‌شود، ناگهان افکاری به ذهن دختر خطور می‌کنند. او شروع می‌کند فکر کردن به اینکه اگر ارتباط عاطفی‌ای بخواهد برقرار کند، از برنامه‌های زندگی خود عقب می‌افتد. دلایل دیگری هم به ذهنش می‌آیند مانند اینکه ارتباطات در دنیای امروز ارزشی ندارند یا اینکه اگر خانواده‌اش بفهمند چه اتفاقی می‌افتد. با تمام این دلایل، او ارتباطش را کامل با آن پسر قطع می‌کند. او فکر می‌کند که منطقی و با اختیار کامل تصمیم گرفته است، اما اشتباه می‌کند. او نمی‌داند که پشت افکار و تصمیمی که گرفته، نیروهایی او را هدایت کردند. وقتی که این دختر کودک بود، پدرش او و مادرش را ترک کرده و برای همیشه تنها گذاشت. او به عنوان دختری که پدرش رهاش کرده، به قدری ترس و غم شدیدی را تجربه کرده بود که تمام آن احساسات در ذهنش سرکوب شده است. برای مثال کودکی هنگامی که مشغول تماشای یک انیمیشن بوده، پدر و مادرش با هم دعوایشان شده است. این دعوا برای کودک تنش‌زا بوده و در نتیجه آن را سرکوب کرده است و به یاد نمی‌آورد. این کودک وقتی بزرگ می‌شود، یک شب که به خانه‌ی دوستش می‌رود، می‌بیند که بچه‌ی او مشغول تماشای همان انیمیشن است. ممکن است تماشای دوباره‌ی صحنات این انیمیشن، ناگهان خاطراتی را برایش به صورت مبهم، تداعی کنند. در اینجا خاطره‌ی بحث کردن پدر و مادرش هنگام تماشای آن انیمیشن، از ناهشیار وارد نیمه‌هشیار شده است. ممکن است او با کمی تفکر و تلاش برای به یاد آوردن آن اتفاق، تمام آن خاطره را به یاد بیاورد. این یعنی محتوایی که وارد نیمه‌هشیار شده بود، حال وارد هشیاری شده است. در این مثال نشان دادیم که محتوای ناهشیار می‌تواند (نه لزوماً) وارد ابتدا نیمه‌هشیار ما شده و سپس به هشیاری ما راه پیدا کند.

کرده، به قدری ترس و غم شدیدی را تجربه کرده بود که تمام آن احساسات در ذهنش سرکوب شده است. در حقیقت ترس او از رها شدن، در ناهشیار او جای گرفت و او حتی به آن آگاه نیست. وقتی که او داشت با پسری که بهش علاقه‌مند شده بود صمیمی‌تر می‌شد، ترس از اینکه وابسته‌ی آن فرد شود و او هم ترکش کند، ناگهان در ناهشیارش فعال شد. اما از آنجایی که محتوای ناهشیار به سادگی در دسترس نیست، ناهشیار میل شدیدی به اجتناب کردن از ایجاد رابطه در او به وجود آورد. او در هشیاری ذهنش، خودش را قانع کرد که دلیل این تصمیمش را می‌داند و بر اساس منطق تصمیم گرفته است. به این شکل ناهشیار بدون آنکه ما متوجه شویم، بر هشیاری ما و در نتیجه افکار، احساسات و تصمیماتمان تاثیر می‌گذارد. اما اگر ما در فرآیند روانکاوی با ناهشیار خود کمی بیشتر آشنا شویم و آن را کشف کنیم، تاثیرش بر ما کمتر می‌شود. در واقع فروید باور داشت که روانکاوی، اراده‌ی آزاد ما را بیشتر می‌کند و ما می‌توانیم از قدرت ناهشیار خود کم کنیم. اما اینکار بسیار زمان‌بر است.

میل به هشیار شدن گاهی برخی از اطلاعاتی که در ناخودآگاه ما قرار دارند، تمایل به هشیار شدن پیدا می‌کنند. هرچیزی در روانمان که سرکوبش کنیم، تمام تلاشش را می‌کند تا ما را متوجه خودش کند. اما ذهنمان اجازه‌ی خارج شدنش از ضمیر ناهشیار را نمی‌دهد و تمام تلاشش را می‌کند تا ما را ناآگاه به آن، نگه دارد. دلیل اینکار، مراقبت از ما در مقابل اضطراب است. برای نمونه، مرد چهل ساله‌ای را در نظر بگیرید که از لحاظ عاطفی بسیار وابسته‌ی مادرش است. اگر بخواهد کاری کند و مادرش آن را تایید نکند، دچار احساس اضطراب می‌شود پس همیشه از مادرش می‌خواهد تمام تصمیمات را برایش بگیرد. او حتی وقتی که می‌خواهد لباس بخرد، مادرش را با خود تا لباس‌فروشی می‌برد. دلیل واقعی این عمل او، ترس از اضطرابی است که وقتی می‌خواهد مستقل باشد می‌گیرد اما ذهنش به او اجازه نمی‌دهد که از این ترس آگاه شود؛ زیرا آگاهی از این ترس به او احساس ضعیف بودن و حقارت می‌دهد.

پس ذهن او از مکانیزم دفاعی "منطقی‌سازی" استفاده می‌کند و او دلیل اینکار خودش را، مراقبت از مادرش می‌داند. در هشیاری خودش با خود فکر می‌کند که وقتی مدام با مادرش حرف بزند یا هر جا که می‌رود او را ببرد، باعث می‌شود مادرش در سالمندی احساس تنهایی و فراق نکند. در حقیقت او خودش را اینگونه فریب می‌دهد که به خاطر مادرش دارد اینکار را انجام می‌دهد؛ اما ماجرا چیز دیگری است. درباره‌ی انواع مکانیزم‌های دفاعی‌ای که فروید و دیگران بعد از او مطرح کردند، در یک مقاله‌ی مجزا حرف خواهیم زد.

نتیجه فروید با تقسیم‌بندی شخصیت به این سه سطح، دید تازه و پراهمیتی را ارائه داد. اکنون استفاده از کلمه "ناخودآگاه" بین عموم آدم‌ها رواج دارد که نشان‌دهنده‌ی میزان نفوذ این نظریه در فرهنگ‌ها است. شناخت این سه سطح و ارتباطاتشان، باعث می‌شود درباره‌ی انگیزه‌ی رفتارهای خودمان و دیگران به شکل جدیدی بیندیشیم. حتی شاید این نظریه باعث شود کمتر خودمان یا دیگران را مورد قضاوت قرار دهیم، زیرا نمی‌دانیم در پشت هر رفتاری، چه نیروهای ناهشیاری نهفته است.