

چرا برخی افراد بیشتر تحت تاثیر احساساتشان هستند درحالی که برخی دیگر منطقی‌تر تصمیم می‌گیرند؟ در این مقاله با معرفی 3 ساختار شخصیت در دیدگاه فروید، پدر "روانکاوی"، پاسخ این سوال را می‌دهیم. در پایان این مقاله، با درک عمیق این ساختارها، دید بهتری نسبت به شخصیت خود و دیگران خواهید داشت. در ادامه همراه ما باشید.

برای مطالعه‌ی "کامل‌ترین زندگینامه فروید"، کلیک کنید.

ساختارهای شخصیت در نظام فروید

فروید چرا این ساختارها را معرفی کرد؟

در سال 1923، فروید کتابی را منتشر کرد که در آن، نظریه‌ی ساختاری شخصیت را ارائه داد. قبل از آن فروید، مدل "توپوگرافی" یا همان "سطوح شخصیت" را معرفی کرده و شخصیت را به سه سطح "هشیار" (خودآگاه)، "نیمه‌هشیار" (نیمه‌خودآگاه) و "ناهشیار" (ناخودآگاه) تقسیم کرده بود.

در مقاله‌ی "3 سطح شخصیت در دیدگاه فروید" می‌توانید کامل درباره‌ی سطوح شخصیت، مطالعه کنید. البته فروید نظریه‌ی ساختاری شخصیت را جایگزین سطوح آن نکرد بلکه با این مدل جدید سعی کرد که روان انسان را خیلی دقیق‌تر و عمیق‌تر توضیح دهد. در حقیقت مدل ساختاری شخصیت، نقش مکمل را داشت و نه جایگزین. فروید 3 ساختار برای شخصیت هر انسان در نظر گرفت:

3 ساختار شخصیت

نهاد (اید)

فروید نام قدرتمندترین ساختار شخصیت را "نهاد" (id) گذاشت. نهاد مخزن تمام غرائز، امیال، خواسته‌ها و نیازهای ما است. تمام غریزه‌های ما مانند تشنگی، گرسنگی، انرژی جنسی (لیبیدو) و... در نهاد جای دارند. ما این ساختار را از ابتدای تولد به صورت غریزی و ژنتیکی در درون خود داریم و همه در آن مشترکیم. نهاد قبل از 2 ساختار دیگر در ما وجود داشته است. طبق نظر فروید، نهاد بر اساس "اصل لذت" عمل می‌کند یعنی همیشه به دنبال "لذت بردن" و "دوری از درد" است. نهاد برای ارضای نیازها تلاش می‌کند و به هیچ‌وجه به تأخیر انداختن ارضای تمایلات را تحمل نمی‌کند. برای مثال وقتی شما خواب‌آلود می‌شوید، تنشی در وجودتان احساس می‌کنید و دوست دارید همان لحظه به خواب فرو بروید. این همان نهاد است که دوست دارد هر نیازی را هروقت که پیدا کرد، همان لحظه برطرف کند.

می‌توان نهاد را به یک نوزاد تشبیه کرد. نوزاد هنگامی که گرسنه است، شروع به گریه کردن می‌کند و تا وقتی که گرسنگی‌اش برطرف نشود، آرام نمی‌گیرد. در حقیقت ما هرکدام در درون خود این نوزاد را داریم که دوست دارد هرچیزی را که می‌خواهد همان لحظه به دست آورد و اصلاً به واقعیت‌ها و محدودیت‌ها توجه نمی‌کند. برای نهاد مهم نیست اگر شما سرکار یا درحال رانندگی هستید و نمی‌توانید بخوابید؛ او به شما فشار می‌آورد که بخوابید و فقط همین را می‌شناسد.

این جنبه از شخصیت ما، هیچ‌وقت بالغ نمی‌شود. نباید فراموش نکنیم که نهاد هیچ کاری با اخلاقیات ندارد. اگر رفع نیازهای او باعث آسیب به فرد دیگری شود، برایش مسئله‌ای نیست.

روش اصلی نهاد برای ارضای نیازهایش، فانتزی‌سازی است. این خیال‌پردازی به صورت موقت نهاد را به خواسته‌اش می‌رساند اما چون واقعی نیست، بعد از مدت کوتاهی نیاز باز می‌گردد. مثلاً وقتی که شما گرسنه هستید و نمی‌توانید به هر دلیلی غذا بخورید، شروع به تصور غذاهای لذیذ کرده و با تصور خوردن آنها، برای لحظات کوتاهی نیازتان به غذا را برطرف می‌کنید.

قطعا کسانی را در زندگی خود دیده‌اید که اکثر مواقع بر اساس احساسات و تمایلات خودشان رفتار می‌کنند. برای آنها مهم نیست که عواقب رفتارهایشان چیست یا چه تاثیری بر دیگران می‌گذارد، آنها فقط می‌خواهند نیازشان را ارضا کنند.

مثلاً، کسانی که مشکل کنترل خشم دارند و وقتی خشمگین می‌شوند شروع به فریاد کشیدن یا شکستن وسایل اطرافشان می‌کنند، برده‌ی خشمی هستند که نهادشان احساس کرده و می‌خواهند تخلیه کنند. پس اگر ما کنترل خودمان را دست نهادمان دهیم، تبدیل به آدم‌های تکانشی‌ای می‌شویم که هم باعث آزار دیگران شده و هم خودمان را همیشه به دردسر می‌اندازیم.

اما این بدین معنا نیست که باید نهاد خود را کامل سرکوب کرده و نادیده بگیریم. فروید خاطرنشان کرد که دو ساختار دیگر شخصیت ما، انرژی خودشان را از نهاد می‌گیرند و اگر نهاد نباشد، انسان با یک جنازه هیچ تفاوتی نمی‌کند. کسانی که نهادشان را سرکوب می‌کنند را شاید دیده باشید. اینطور افراد سرد و بی‌انگیزه هستند و برای هیچ‌کاری اشتیاق ندارند. اگر از آنها بپرسید احساسشان به زندگی چیست، آنها خواهند گفت که هیچ احساسی ندارند.

این هم اصلاً خوب نیست. اینکه باید با نهاد چه کار کرد را وقتی ساختارهای بعدی را معرفی کردیم، توضیح می‌دهیم. پس به صورت خلاصه، نهاد ساختاری خودخواه،

لذت‌جو، ابتدایی، غیراخلاقی، سمج و عجول است که برده‌ی آن شدن یا سرکوب کامل آن، ما را از لحاظ روانی بیمار می‌کند. خود (ایگو)

گفتم که وقتی نوزاد بودیم، فقط ساختار نهاد را در خود داشتیم و به دنبال برطرف کردن بی‌چون و چرای امیال خود بودیم. اما هرچقدر که بزرگ‌تر شدیم، با محدودیت‌های دنیای بیرون بیشتر مواجه شدیم. ما فهمیدیم که نمی‌توانیم هروقت نیازی پیدا کردیم همان لحظه آن را برطرف کنیم چراکه گاهی رفتار کردن بر اساس احساسات و غرائز، ما را به دردسر می‌اندازد.

برای مثال کودکی را تصور کنید که دارد با برادرش بازی می‌کند و بر اساس میل پرخاشگری، ناگهان او را می‌زند. همان لحظه برادرش هم در جواب مشت‌ی به صورت او زده و زمینش می‌کوبد. این دردی که بعد از بروز پرخاشگری نهاد اتفاق افتاد، یکی از درس‌های زندگی بود؛ اگر بدون در نظر گرفتن واقعیت بخوایم فقط به دنبال ارضای نیازهایمان باشیم، به مشکل خواهیم خورد.

در نتیجه اینطور تجربیات، ساختار جدیدی در شخصیت ما شکل می‌گیرد که فروید نامش را "خود" (ego) گذاشت. خود را می‌توانیم ساختار منطقی شخصیت‌مان در نظر بگیریم. خود ارباب منطقی شخصیت ماست و بر اساس "اصل واقعیت" رفتار می‌کند.

خود برخلاف نهاد که غریزی بود، اکتسابی است و حدوداً 5-6 ماهگی شکل می‌گیرد. خود دلیلی است که شما در شغلی که دوستش ندارید می‌مانید چراکه از واقعیت آگاه است و می‌داند اگر بر اساس میل‌تان سرکار نروید، در آینده به مشکل خواهید خورد. خود برای آینده می‌تواند برنامه‌ریزی کند و در لحظه تصمیماتی را بگیرد که در طولانی‌مدت به نفع فرد است. البته هدف خود سرکوب یا

حذف نیازها و امیال نهاد نیست بلکه تصمیم می‌گیرد که نیازهای نهاد چه موقع و چگونه باید ارضا شوند. او این تصمیم را بر اساس واقعیت‌ها و عواقب تصمیمات می‌گیرد.

خود قصد ندارد نیاز شما به خواب، غذا یا رابطه جنسی را از بین ببرد بلکه اگر بخواهید این نیازها را در زمان اشتباه یا به شیوه‌ی دردرس‌ساز ارضا کنید، جلوی شما را می‌گیرد. می‌توان رابطه‌ی نهاد و خود را به رابطه‌ی اسب و سوارکاری که افسارش را در دست دارد اشاره کرد.

خود به دو ارباب خدمت می‌کند؛ نهاد و واقعیت و میان آنها میانجی‌گری می‌کند. او سعی می‌کند ما را به رفتاری سوق دهد که هم نیاز نهاد برآورده شود و هم قوانین دنیای واقعی ما را به دردرس‌ر نیندازد. خود به هیچ‌وجه از نهاد مستقل نیست و نیروی خودش را از آن گرفته و در تلاش است تا به شیوه‌ی درست، پاسخگوی نیازهایش باشد.

برای مثال، قطعاً زمان‌هایی بوده است که شما از دست کسی خشمگین شده و دوست داشتید به او آسیب برسانید اما ناگهان جلوی خودتان را گرفته‌اید و سعی کرده‌اید منطقی فکر کرده و به عواقب پرخاشگری فکر کنید. آن میل به پرخاشگری کار نهاد بوده و آن بخش از وجودتان که جلوی آن را گرفته و مجبورتن کرده به عواقبش فکر کنید، خود بوده است.

اما آیا همه‌ی آدم‌ها، خود نیرومندی دارند؟ قطعاً نه. بسیاری آدم‌هایی که منطفشان از پس احساساتشان بر نمی‌آید، آنها حتی ممکن است بدانند که عواقب رفتاری که انجام می‌دهند چیست و چقدر به ضررشان تمام خواهد شد اما به قدری خود وجودشان در مقابل نهاد ضعیف است که نمی‌توانند به اصطلاح جلوی خودشان را بگیرند. معمولاً هم می‌بینیم که از کرده‌ی خود پشیمان می‌شوند.

فروید به ما سفارش کرد که نگذاریم افسارمان دست نهادمان باشد. تا اینجا دو ساختار را معرفی کردیم و گفتیم که تلاش خود یا همان ایگو برای تعویق ارضای نیازهای نهاد، باعث ایجاد تنش در ما می‌شود.

اما این دو، تنها ساختارها نیستند بلکه یک بازیگر سوم هم وجود دارد. ساختار سومی که دیدمان به انسان را عمیق‌تر از قبل می‌کند.

فراخود (سوپر ایگو)

از زمانی که کودک بوده‌ایم تا الان، همیشه والدین، فرهنگ و دیگران از ما توقعات و انتظاراتی داشته‌اند. در کودکی، والدین از ما می‌خواستند مودب باشیم، درست حرف بزنیم و کسی را اذیت نکنیم. اکنون هم فرهنگ از ما می‌خواهد یک شهروند درجه یک باشیم و به تمام قوانین و مقررات احترام بگذاریم. تمام این انتظارات و توقعات در ساختار سوم شخصیت ما، "فراخود" (super ego) درونی می‌شوند.

فراخود همان صداهای درونی‌شده‌ی پدر و مادر، معلم‌ها و مدیر مدرسه، نصیحت‌های بزرگترها و تمام افرادی است که ما آنها را بالاتر از خود می‌دیدیم. اکنون به عنوان بزرگسال ممکن است صدای رهبر دینی یا کسی باشد که بسیار قبولش دارید. بعد از مدتی، ممکن است دیگر والدین یا آن نمادهای قدرتی که مدام شما را امر و نهی می‌کردند وجود نداشته باشند اما صدایشان همچنان در گوش شما خواهد پیچید.

فراخود وقتی قلب می‌کند، شما را سرزنش و محکوم می‌کند. وقتی میل جنسی به کسی احساس می‌کنید که نباید کنید، شما را شرمزده می‌کند. همان صدای والدین و جامعه است که شما را بابت رفتارهای خطایان تنبیه می‌کند.

سن تشکیل فراخود 5 تا 6 سالگی است و در اثر تشویق و تنبیه شکل می‌گیرد. فراخود ما عمدتاً ناهشیار است و ما به اکثراً صداهای فراخود که ما را تشویق یا سرزنش می‌کنند، آگاه نیستیم. فراخود حتی ما را بابت فکر کردن اعمالی که غیر اخلاقی می‌داند، تنبیه می‌کند.

فروید فراخود ما را به دو بخش تقسیم کرد:

خود آرمانی

در اوایل زندگی، پدر و مادر از ما می‌خواستند که در یکسری ویژگی‌ها بهترین باشیم. آنها هنگامی که به حرفشان گوش می‌دادیم، به ما جایزه داده و تشویق‌مان می‌کردند. این تشویق‌ها در بخش "خود آرمانی"، که متعلق به فراخود است، جای می‌گیرد.

خود آرمانی یعنی ما از خودمان توقع داریم که در برخی از جنبه‌ها عالی عمل کنیم. ممکن است والدین، ما را بابت درس خواندن تشویق کرده باشند و حالا که بزرگ شده‌ایم، خودمان وقتی که درس می‌خوانیم خود را تشویق کنیم.

خودآرمانی کسی است که احساس می‌کند باید به آن تبدیل شوم. اگر در خود آرمانی ما افراط شود، کمال‌گرا می‌شویم و هرکاری هم که بکنیم، احساس می‌کنیم بسیار از آن خود آرمانی فاصله داریم و از خودمان رضایت نخواهیم داشت.

وجدان

وجدان هنگامی شکل می‌گیرد که بابت رفتارهایی مانند پرخاشگری، تنبلی، عدم رعایت اخلاقیات و... تنبیه شویم. این تنبیه می‌تواند توسط هم والدین و هم جامعه صورت بگیرد. وجدان، ما را بابت انجام رفتارهای که آنها را بد می‌داند سرزنش کرده و تنبیه می‌کند. می‌توان فراخود را به یک قاضی بسیار سختگیر و بی‌رحم تشبیه کرد که برای اشتباهاتمان، اشد مجازات را در نظر می‌گیرد. می‌توان او را به روحانی‌ای تشبیه کرد که از ما می‌خواهد همیشه اخلاقی، شریف و درستکار باشیم و خودمان را از شر امیال کثیف نهادمان خلاص کنیم.

برخلاف خود که گفتیم فقط قصد دارد نیازهای نهاد را عقب بیندازد، فراخود می‌خواهد ما نهاد را کامل سرکوب کنیم. اگر به حرفش گوش ندهیم و به دنبال برطرفی خواسته‌های نهاد باشیم، به شدت ما را محکوم می‌کند. اینجا یک تنش دیگر در روان ما به وجود می‌آید: جنگ بین خواسته‌های نهاد و انتظارات فراخود.

فراخود بخش سنگدل و ظالم شخصیت است که از ما انتظارات غیر واقع‌بینانه دارد. نهاد و فراخود هردو بی‌منطق هستند و انتظاراتی دارند که در دنیای واقعی قابل اجرا نبوده و در توان انسان نیست. فراخود خصوصاً روی تمایلات پرخاشگری و جنسی حساس است و دوست دارند آنها را از ریشه نابود کند. فراخود مانند نهاد، هیچ سازشی را نمی‌پذیرد.

افرادی که فراخود بسیار قدرتمندی دارند، کسانی‌اند که در کودکی والدین بسیار سختگیر و پرتوقعی داشته و مدام سرزنش و تنبیه شده‌اند. این افراد هیچ‌وقت از خود راضی نیستند و همیشه بابت هر رفتاری خودشان را سرزنش می‌کنند.

آنها با خود مهربان نیستند و به نیازها و ارزش‌های فردی خودشان فکر نمی‌کنند بلکه به صورت ناخودآگاه، فقط به دنبال این هستند که تا آخر عمر پسر یا دختر خوبی باشند. این افراد ممکن است وقتی میانسال شدند، ناگهان چشم باز کنند و ببینند که برای خودشان زندگی نکرده‌اند و همیشه به خواسته‌های فراخود تن داده‌اند.

اما آیا فراخود باید کامل از شخصیت حذف شود؟ کسانی که فراخود ضعیفی دارند، کسانی هستند که به هیچ اصول اخلاقی‌ای پایبند نیستند. آنها حاضرند به دیگران آسیب بزنند، دزدی کنند و حتی آدم بکشند بدون آنکه هیچ‌گونه احساس پشیمانی‌ای داشته باشند.

آنها بابت هیچ رفتاری احساس گناه نمی‌گیرند و معمولاً در بچگی بسیار آسیب دیده و تحت تاثیر الگوهای مخربی قرار داشته‌اند. پس وجود فراخود، مانند نهاد، در شخصیت ضروری است اما به شرط آنکه در تعادل نگه داشته شده و ارباب شخصیت نشود. حال که سه ساختار شخصیت فروید را شناختیم، ببینیم که این 3 چگونه با هم تعامل کرده و شخصیت نهایی شما را شکل می‌دهند. فروید انسان را محکوم به تنش می‌داند و با این نظریه نشان داد که چگونه ما انسان‌ها همیشه در درون خود، درگیر هستیم. خود یا همان ایگو، توسط سه نیروی قدرتمند مورد تهاجم است و باید میان اینها تعادل پیدا کرده و میانجی‌گری کند. یکی از این نیروها که بسیار قدرتمند است، تکانه‌های نهاد را شامل می‌شود. قطعاً تجربه کرده‌اید که وقتی گرسنه هستید و غذا نمی‌توانید بخورید یا خشمی دارید که نمی‌توانید تخلیه کنید، چقدر احساس تنش در حتی بدنتان احساس می‌کنید. این نهاد است که دارد شما را مجبور می‌کند که به حرفش گوش کنید. فروید باور داشت که انسان همیشه مجبور است ارضای نیازهای نهادش را به تعویق بیندازد است و باید مدام تلاش کنیم تا کنترل را به نهاد ندهیم وگرنه ما را زمین خواهد زد. مسئله‌ی دیگری که برای خود خطرناک است، بحث واقعیت‌هاست. ما انسان‌ها در زندگی به دنبال بقا هستیم و خود هم می‌خواهد که زنده بماند. عوامل خطرآفرین بسیاری در دنیای بیرون هستند که می‌توانند به نیستی ما منجر شوند و خود باید حواسش به آنها هم باشد. و اما یکی از بزرگترین چالش‌های خود، فراخود است. خود مورد سرزنش‌های ناعادلانه‌ی فراخود قرار می‌گیرد که باعث ایجاد احساس گناه و پشیمانی در ما می‌شود. نهاد از ایگو، ارضای کامل نیازها و از آن طرف فراخود، انتظار دارد که ایگو به حرف‌های نهاد گوش ندهد. خود بین این دو بسیار تحت فشار است و هیچ‌کدام هم کوتاه نمی‌آیند. پس هم باید نگران دو ساختار دیگر بوده و هم واقعیت را مدیریت کند. ببینید چقدر خود ما انسان‌ها تحت فشار و اضطراب است. شما در درون خودتان یک کودک و یک قاضی دارید. کودک گریه می‌کند و می‌خواهد به نیازهایش رسیدگی کنید و قاضی تمام رفتارهای شما را زیر نظر گرفته و از شما انتظار کمال اطاعت را دارد وگرنه تنبیه می‌شوید. این است وضعیت روان ما از نظر فروید. نتیجه

3 ساختار شخصیتی که فروید مطرح کرد، دید عمیقی را از شخصیت هر انسانی ارائه داد. با شناخت این ساختارها، حال شما می‌توانید ریشه‌ی رفتارهای خود و دیگران را شناسایی کرده و به درک عمیقی از روان انسان برسید. نظر شما راجب این نظریه فروید چیست؟ به نظرات کدام یک از این ساختار باید کنترل فرد را در اختیار بگیرند؟ تجربه‌ای دارید که نشان بدهد نهاد، خود یا فراخود چگونه در زندگی شما نقش داشته است؟ نظرات خود را با ما به اشتراک بگذارید.