

انواع اضطراب در دیدگاه فروید

در این مقاله به تعریف و انواع اضطراب از نظر فروید، می‌پردازیم. زیگموند فروید، پایه‌گذار مکتب "روانکاوی"، از بزرگترین متفکرین در تاریخ روانشناسی است که اضطراب را به 3 نوع تقسیم کرد. با شناخت انواع اضطراب، می‌توانید دلیل اضطراب‌های خود را بهتر شناخته و در نتیجه بهتر آنها را مدیریت کنید. در ادامه‌ی مقاله همراه ما باشید.

تعریف اضطراب از نظر فروید چیست؟

همه‌ی ما اضطراب را تجربه کرده‌ایم. اضطراب هیجانی ناخوشایند شبیه به ترس است که باعث ایجاد تنش در درون ما می‌شود. از نظر فروید، اضطراب ترسی بی‌هدف است و اغلب نمی‌توانیم بفهمیم چرا مضطرب هستیم.

برای فروید اضطراب، اهمیتی ویژه در نظریه‌ی شخصیتش داشت و آن را اساس ایجاد رفتارهای روان‌رنجور و روان‌پریش می‌دانست. فروید معتقد بود که انسان محکوم به اضطراب است و ما به دلیل تنش‌هایی که همیشه در روانمان داریم، در مواقعی دچار اضطراب می‌شویم.

فروید حتی باور داشت اولین اضطرابی که همه‌ی ما تجربه کرده‌ایم، "ضربه‌ی تولد" است. اما اصلاً ضربه‌ی تولد چیست و چه تاثیری بر ما دارد؟

نخستین اضطراب؛ ضربه‌ی تولد

مفهوم ضربه‌ی تولد، نخستین بار توسط یکی از پیروان فروید به نام "اتو رنک" مطرح شد. در این نظریه، اولین اضطرابی که ما تجربه می‌کنیم، در لحظه‌ی تولد است. جنین قبل از تولد، در محیطی بسیار پایدار و امن قرار دارد. رحم جایی است که هر نیاز جنین بدون لحظه‌ای تأخیر، برآورده می‌شود.

اما وقتی که جنین به دنیا می‌آید، ناگهان از محیط گرم و امن رحم مادر، به دنیای سرد و بی‌رحمانه‌ای پرتاب می‌شود که قرار نیست در آن تمام نیازهایش فوراً ارضا شوند. در هنگام تولد، سیستم عصبی نوزاد نارس بوده و آمادگی لازم را ندارد اما با محرک‌های محیطی بسیاری مانند انواع صداها، تصاویر و تماس‌ها مواجه می‌شود. در نتیجه ضربان قلب و سرعت تنفس بالا رفته و نوزاد شروع به بی‌قراری و گریه می‌کند. این واقعه، اولین اضطراب ماست.

اضطراب از نظر فروید، ما را در هر سنی که باشیم به حالتی از درماندگی مانند آنچه در کودکی تجربه کرده‌ایم، تنزل می‌دهد. در بزرگسالی هروقت توسط محرکی بیرونی یا درونی تهدید می‌شویم، درماندگی بچگانه‌ی ما تا اندازه‌ای تکرار می‌شود انگار که دوباره نوزاد شده‌ایم.

پس اضطراب از همان ابتدا همراه ما بوده و خواهد بود. اضطراب یک هیجان طبیعی و لازم برای بقای ما بوده و در طی میلیون‌ها سال فرگشت یا همان تکامل، در ما به وجود آمده است. اضطراب زمانی آسیب‌زا می‌شود که نتوانیم با آن مقابله کنیم و در معرض خطر مغلوب شدن توسط آن قرار بگیریم. فروید 3 نوع اضطراب را مطرح کرد:

3 نوع اضطراب در نظر فروید

1- اضطراب واقعی

اضطراب واقعی (reality anxiety) که به آن اضطراب عینی نیز می‌گویند، از خطرات ملموس در زندگی ناشی می‌شود. برای مثال اگر شما را در قفس شیری در باغ وحش قرار دهند، دچار اضطراب واقعی می‌شوید. اگر شما را (زنده) از قفس خارج کنند، اضطرابتان فروکش می‌کند. همه‌ی ما از حیوانات درنده، خزندگان سمی، ماشین‌های در حال حرکت و بلایای طبیعی می‌ترسیم و در مواجهه با آنها، مضطرب می‌شویم.

اضطراب واقعی برای زنده ماندن ما ضروری است زیرا باعث می‌شود از خودمان در مقابل خطرات، محافظت کنیم. مثلاً اضطراب باعث می‌شود هنگامی که ماشینی با سرعت به سمتتان می‌آید، شما سریع و بدون هیچ فکری، از سر راهش کنار بروید. اما ممکن است این اضطراب واقعی، از حالت بهنجار خود خارج شود.

ترس از اینکه ماشینی به ما بزند طبیعی است اما اگر باعث شود دیگر از خانه بیرون نرویم مبدا ماشینی با ما برخورد کند، انجاست که نابهنجار شده و نیاز به درمان دارد. درکل اضطراب واقعی از خطرات دنیای بیرون ایجاد شده و دو اضطراب دیگر نیز از آن ناشی می‌شوند.

2- اضطراب روان‌رنجور

این اضطراب که برای سلامت روانی ما مشکل‌آفرین است، ریشه در کودکی دارد. اضطراب روان‌رنجور (neurotic anxiety) ترس ناخودآگاه از عواقب بروز تکانه‌ها است. در کودکی، ما بابت بروز برخی از تکانه‌های نهاد مانند تکانه‌های پرخاشگری و جنسی، تنبیه شده‌ایم. بنابراین میل به ارضای برخی از نیازها باعث ایجاد اضطراب در ما می‌شود هرچند که ممکن است خاطرات مربوط به تنبیه شدن به خاطر آنان را به یاد نیاوریم.

برای مثال کودکی را تصور کنید که بابت کتک زدن همبازی‌اش تنبیه شده است. این کودک در بزرگسالی، هنگامی که میل به آسیب زدن به فرد دیگری را پیدا می‌کند، ممکن است مضطرب شود. او نمی‌داند چه چیزی باعث شده که بابت این میل، اضطراب بگیرد اما هربار که این تکانه بهش دست می‌دهد، اضطراب وجودش را فرا می‌گیرد.

البته باید دقت کرد که اضطراب روان‌رنجور، ترس از غرایز نیست بلکه ترس از اتفاقی است که در نتیجه‌ی ارضا کردن آنها ممکن است رخ دهد. این اضطراب نتیجه‌ی تعارض بین خواسته‌های غریزی ما و محدودیت‌های واقعیت است.

3- اضطراب اخلاقی

تا به حال شده است که بابت فکر یا احساسی عذاب وجدان گرفته و احساس اضطراب کنید؟ اضطراب اخلاقی (moral anxiety) هنگامی رخ می‌دهد که شما برای ابراز تکانه‌ای غریزی که با اصول اخلاقی‌تان مغایرت دارد، برانگیخته می‌شوید. اگر شما به دلایل فرهنگی و تربیتی تمایلات جنسی را ذاتاً غیراخلاقی بدانید، وقتی که میل جنسی درتان بروز می‌کند، دچار احساس شرم و اضطراب می‌شوید.

اضطراب اخلاقی، ترس از وجدان است. صدهای درونی‌شده‌ی فرهنگ و خانواده، شما را بابت تمایلاتی که با اخلاقیات‌تان مغایرت دارد، سرزنش می‌کند. طبیعی است که این اضطراب در افرادی که فراخود، یا همان وجدان اخلاقی سخت‌گیرتر و قدرتمندتری دارند، بسیار بیشتر تعارض ایجاد می‌کند تا کسانی که چنین فراخودی ندارند.

این اضطراب هم ریشه در تجربیات کودکی داشته و وقتی ایجاد شده است که بابت تخطی از قوانین اخلاقی والدین و جامعه، تنبیه شده‌ایم. فروید باور داشت که فراخود عقوبت سختی را برای تخلف از اصول اخلاقی‌اش مطالبه می‌کند.

اضطراب به ما هشدار می‌دهد که چیزی درون شخصیت اشکال دارد و باعث ایجاد تنش شده و فرد برای رفع شدن آن هرکاری می‌کند. اضطراب نشان‌دهنده‌ی تهدید شدن "ایگو" یا همان "خود" است. حال چگونه ایگو در برابر اضطراب از خودش محافظت می‌کند؟

چند گزینه پیش روی ایگو وجود دارد: فرار از موقعیت تهدیدکننده، جلوگیری از نیازهای تکانشی نهاد یا اطاعت کردن از دستورات وجدان. اگر این راه‌های منطقی جواب ندهند، ایگو یا همان خود، به "مکانیزم‌های دفاعی" متوسل می‌شود که راهکارهایی غیرمنطقی و در حقیقت فریب خود است که در مقاله‌ای دیگر، آنان را مفصل شرح داده و چنداناً از آنها را معرفی می‌کنیم.

نتیجه

اضطراب در نظریه شخصیت فروید جایگاهی پراهمیت داشته و به خوبی توضیح داده شده است. اضطراب هیجانی طبیعی در زندگی ماست و سلامت روان به معنای حذف آن در وجودمان نیست بلکه هدف از روانکاوی، ریشه‌یابی و درمان اضطراب‌های آسیب‌زا است.