

چه چیزی در روان شما باعث می‌شود اکنون بتوانید این متن را بخوانید؟ آیا این بخش آگاه، تمام شخصیت شما را شامل می‌شود؟ "کارل گوستاو یونگ"، پایه‌گذار "روانشناسی تحلیلی"، پاسخ این سوال را می‌دهد.

ایگو در روانشناسی یونگ، همان بخشی در شخصیت شما است که اکنون دارد معنی جملاتی که نوشته شده‌اند را درک می‌کند؛ اما این بخش دقیقاً چیست؟ چه وظایفی دارد؟

در ادامه به تعریف ایگو یا همان "خود" در نظریه‌ی شخصیت یونگ می‌پردازیم و آن را به زبان ساده در ابعاد مختلف تحلیل خواهیم کرد. با شناخت آن، شما بسیار نسبت به "هشیار" یا همان بخش خودآگاه وجودتان، بیشتر آگاه می‌شوید که برای درک بخش‌های ناشناخته‌ی شخصیت، ضروری است.

تا پایان مقاله با ما همراه باشید.

ایگو چیست و چه جایگاهی در روانشناسی یونگ دارد؟

یونگ، ایگو یا همان خود را یکی از "3 نظام اصلی شخصیت" در نظریه‌اش در نظر گرفت که در مرکز هشیاری قرار دارد. ایگو همان "من آگاه" است که تجربه‌های روزمره، افکار، احساسات و ادراک‌ها را مدیریت می‌کند.

درواقع ایگو همان نظامی در شخصیت شماست که همین الان دارد این جمله را درک می‌کند. نقش کلیدی آن، شکل‌دهی به "هویت" و احساس یکپارچگی ماست. پاسخ به سوال "من کی هستم؟" از طریق فعالیت‌های ایگو پاسخ داده می‌شود.

یونگ ایگو را اینطور تعریف می‌کند: ((ایگو محتویاتی را در بر می‌گیرد که فرد آنها را به عنوان "من" تجربه می‌کند)). ما همه از خود و شخصیت‌مان تصویری منسجم داریم که این به دلیل وجود ایگو است که باعث می‌شود ما بتوانیم یک دیدگاه واحدی راجب خود و ویژگی‌های شخصیتی‌مان داشته باشیم.

اگر خواهیم یک مثال از کارکرد ایگو بزنیم، تصور کنید دارید با دوست صمیمی‌تان گفتگو می‌کنید. در این مکالمه، این ایگوی شماست که کلمات را دنبال هم می‌چیند، واکنش‌های عاطفی‌تان را تنظیم می‌کند و در همان لحظه حافظه‌ی فعالیتان را اداره می‌کند تا نکات مهم صحبت‌هایتان را به یاد بسپارد. یکی از کارکردهای اصلی ایگو، "ادراک گزینشی" است. از آنجایی که محرک‌هایی که ما در هر لحظه با آنها مواجه می‌شویم بسیار زیادند و ما نمی‌توانیم به همه‌ی آنها توجه کنیم، ایگو بر اساس اولویت‌بندی‌ها تصمیم می‌گیرد که به چیزی توجه کنیم و به چه چیزهایی بی‌اعتنا باشیم.

مثلاً اکنون که دارید این مقاله را مطالعه می‌کنید، با انواع تصاویر و صداها مواجه هستید و ایگوی شما انتخاب کرده که توجه‌تان را به این متن جلب کند و ممکن است یک ثانیه دیگر توجه‌تان به سمت صدایی که در اطرافتان می‌آید جلب شود.

همچنین همانطور که اشاره شد، حفظ و پردازش اطلاعات کوتاه‌مدت نیز از وظایف مهم ایگو است. برای مثال اگر قرار باشد شماره تلفنی را به صورت موقت حفظ کنید، ایگو اینکار را انجام می‌دهد.

در ارتباط با حافظه‌ی بلند مدت، ایگو نقشش کمی پیچیده‌تر می‌شود. ایگو به بخش‌هایی از حافظه‌ی بلندمدت که قابل‌بازبایی هستند دسترسی دارد. برای مثال نام اعضای خانواده‌تان در حافظه‌ی بلند مدت قرار دارند که هر وقت نیاز باشد به راحتی می‌توانید آنها را به هشیاری فرا بخوانید؛ اما این همه‌ی ماجرا نیست.

برخی از خاطرات و اطلاعات در حافظه‌ی بلند مدت هستند که ایگو به آنها دسترسی ندارد زیرا "ناخودآگاه" هستند. این خاطرات که به دلیل ناخوشایندی "سرکوب" شده (مکانیزم دفاعی) یا در سطح ناخودآگاه مدفون هستند، خارج از دسترسی ایگو قرار دارند هرچند که تأثیرات خود را می‌گذارند.

بیایید در کارکردهای ایگو عمیق‌تر شویم. در هر لحظه، افکار بسیار زیادی از ذهن شما عبور می‌کنند و همیشه یک احساسی را دارید تجربه می‌کنید. نظارت و تنظیم شدت واکنش‌های عاطفی و کنترل جریان افکار بر عهده‌ی ایگو است.

می‌توانیم ایگو را به فرمانده یا مدیر اجرایی ذهن تشبیه کنیم که تصمیم می‌گیرد چه افکاری وارد آگاهی شوند و همچنین نحوه‌ی بروز هیجانات را مدیریت می‌کند.

فرض کنید در محیط کار، رئیس‌تان جلوی دیگران از شما به تندی انتقاد می‌کند. در آن لحظه شما ممکن است خجالت‌زده یا خشمگین شوید. ایگو این احساس را تشخیص می‌دهد.

شما ممکن است بخواهید آن لحظه سر رئیس‌تان فریاد بزنید و به او توهین کنید اما ایگو جلوی شما را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد این خشم را اینگونه بروز دهید زیرا احتمالاً به اخراج شما می‌انجامد.

به این ترتیب، ایگو مانند فیلتر و تنظیم‌کننده‌ی هیجانات عمل می‌کند. همچنین گفتیم که جریان افکار را کنترل می‌کند. هنگامی که

شما روی درس یا مطلبی تمرکز کرده‌اید، ممکن است عوامل بیرونی و ذهنی بسیاری مدام حواس شما را پرت کنند. این وظیفه‌ی ایگو است که این افکار را شناسایی کرده و توجه شما را از آنها به مطلبی که باید بخوانید برگرداند. ممکن است در برخی افراد، ایگو نتواند این وظایف را به درستی انجام دهد و این باعث شود که فرد رفتارهای تکانشی نشان داده و یا دچار اختلال در توجه شود.

تفاوت ایگو در روانشناسی یونگ و فروید

"زیگموند فروید"، پایه‌گذار مکتب "روانکاوی" که تاثیر بسیاری بر یونگ گذاشت، ایگو را یکی از "3 ساختار شخصیت" در نظر گرفت که وظیفه‌اش واقع‌بینی و میانجی‌گری است.

وظیفه‌ی ایگو در نظریه‌ی فروید این است که میان میل به لذت‌های آنی و محدودیت‌های واقعیت، و همچنین میان میل به لذت و بخش اخلاقی شخصیت، میانجی‌گری کند. برای مثال شما هنگامی که در یک خیابان راه می‌روید و بوی شیرینی تازه به مشمامتان می‌خورد، "نهاد"، که ساختار لذت‌جوی شخصیت است، از شما می‌خواهد بروید و یک شیرینی بردارید حتی با اینکه اکنون پولی ندارید. "فراخود"، بخش اخلاقی شخصیت، اینکار را دزدی و شرم‌آور در نظر می‌گیرد.

حال ایگو به عنوان میانجی، می‌آید و نیاز به لذت نهاد را به تعویق می‌اندازد و تصمیم می‌گیرد که شما به خانه بروید، پول بردارید و برگردید و آن شیرینی را بخريد. این وظیفه‌ی ایگو در نظریه‌پردازی فروید است.

اما در روانشناسی یونگ، ایگو تفاوت‌هایی با ایگو در روانشناسی فروید دارد. ایگو در نظر یونگ فقط یک واسطه نیست بلکه مرکز آگاهی و هویت فردی ماست؛ آن بخش از روان که منیت ما را شکل می‌دهد. از نظر یونگ، ایگو فقط بخشی از روان است که باید با بخش ناخودآگاه شخصیت که بسیار بزرگ‌تر و عمیق‌تر است، همکاری کند. اگر بخواهیم خلاصه بگویم، در نظر فروید ایگو یک داور و کنترل‌کننده میان امیال و معیارهای اجتماعی درونی‌شده است و در نظر یونگ، ایگو مرکز خودآگاهی است که باید به صورت دائمی با ناخودآگاه ارتباط داشته باشد.

ایگو و پرسونا (نقاب) در شخصیت

ما انسان‌ها به عنوان گونه‌ی حیوانی بسیار اجتماعی، همیشه باید نقش‌های مختلفی را در اجتماع بازی کنیم. ما در نقش‌های مختلف اجتماعی‌مان، جنبه‌های متفاوتی از شخصیت‌مان را آشکار می‌کنیم.

برای مثال قطعاً نقابی که در جمع دوستان‌مان می‌زنیم بسیار متفاوت با نقابی است که در تعامل با غریبه‌ها یا خانواده بر چهره داریم. این نقاب‌ها باعث می‌شوند ما بتوانیم مانند یک بازیگر ماهر در تئاتر تعاملات اجتماعی، نقش‌آفرینی کرده و یک حیوان اجتماعی موفق باشیم.

این نقش‌ها و نقاب‌ها چیز بدی نیستند و اتفاقاً بسیار برای تعاملات اجتماعی ضروری هستند. فرض کنید شما این نقاب‌ها را نداشتید و رفتاری که در خانه دارید را در محیط کار نیز داشتید! در آن صورت قطعاً در هیچ محیطی نمی‌توانستید کار کنید و آدم‌ها را از خود زده می‌کردید.

یونگ این نقاب اجتماعی که ما به دیگران نشان می‌دهیم را "پرسونا" نامید. پرسونا یا همان نقاب، بخشی از روان است که به عنوان نقش اجتماعی عمل می‌کند. این بخش، چهره‌ای است که ما برای تطابق با جهان بیرون به دیگران نشان می‌دهیم. حال این پرسونا چه ربطی به ایگو دارد؟

ایگو سازنده و کنترل‌کننده‌ی پرسونا است. این ایگو است که بر اساس مقتضیات اجتماعی و محیطی، تصمیم می‌گیرد ما کدوم بخش‌های شخصیت‌مان را نشان داده و کدام بخش‌ها را پنهان کنیم.

مثلاً هنگامی که شما مشغول صحبت کردن با رئیس‌تان هستید، ایگو که به محیط و ضرورت‌های اجتماعی آگاه است، تصمیم می‌گیرد شما آن بخش منطقی و مودب و رسمی خود را نشان بدهید اما وقتی پیش دوست صمیمی‌تان هستید، ایگو احتمالاً آن بخش صمیمی، راحت و شوخ‌طبعانه‌ی شما را نشان می‌دهد.

پس پرسونا یک بخش دروغین نیست بلکه صرفاً آن بخش‌هایی از شخصیت شما است که به دیگران نشان می‌دهید و این کاملاً بر دوش ایگو است. البته این وسط یک خطری وجود دارد و آن "هماندسازی" با پرسونا است. همانندسازی با پرسونا

درست است که در دیدگاه یونگ پرسونا یک ضرورت است و در یک انسان سالم وجود دارد اما این به شرط آن است که ایگو با پرسونا همانندسازی نکند. همانندسازی با پرسونا، یعنی ایگو شخصیت و هویت خود را با پرسونا یکی بداند و بخش‌های دیگر شخصیت را نادیده بگیرد.

درواقع ایگو در این حالت فکر می‌کند که شخصیت و هویت فرد چیزی فراتر از نقاب اجتماعی‌ای که می‌زند نیست و ارتباط خود را با دنیای ناخودآگاه کامل از دست می‌دهد.

یونگ هشدار می‌دهد که ((شخصی که بیش از حد با پرسونای خود هم‌هویت شود، قربانی نمایش خود می‌گردد)).

اگر بخواهیم به زبان ساده‌تر بگوییم، برخی افراد بیش از حد درگیر نقابی که می‌زنند می‌شوند و آن نقاب را باور می‌کنند و یادشان می‌رود که زیر آن نقاب بخش‌های دیگری نیز نهفته است.

فرض کنید در یک خانواده، پسری برای اینکه از سوی خانواده‌اش مورد سرزنش و طرد قرار نگیرد، نقاب پسر خوب و مطیع را بر چهره می‌زند. این نقاب به او کمک می‌کند که بتواند در خانواده مورد تایید باشد.

مشکل از آنجا شروع می‌شود که پسر رفته رفته بخش‌های دیگر شخصیتش را فراموش می‌کند و همیشه در این پرسونا باقی می‌ماند. جنبه‌های دیگر شخصیت مانند میل به سرکشی، خشونت و استقلال در او سرکوب شده و در نتیجه به شکل‌های بیمارگونه بر او و شخصیتش تاثیر می‌گذارند.

اما اگر ایگو با پرسونا همانندسازی نکند و بداند که فراتر از پرسونا بخش‌هایی از شخصیت نیز وجود دارند که فرد به دیگران نشان نمی‌دهد، در آن صورت وجود پرسونا نه تنها خوب، بلکه بسیار ضروری است.

اما تکلیف آن بخش‌هایی از شخصیت که فرد از دنیا پنهان می‌کند چیست؟ ایگو با آن بخش چه ارتباطی دارد؟

ایگو و سایه در روانشناسی یونگ

یونگ یکی از "3 اصل حاکم بر روان" هر فردی را، "اصل اضداد" می‌داند. طبق اصل اضداد، ما انسان‌ها همه تمایلاتی در وجودمان داریم که با یکدیگر متضاد هستند؛ برای مثال همه‌ی ما هم میل به خودخواهی داریم و هم میل به کمک به دیگران.

اما در طول رشد، ایگو به مرور به این نتیجه می‌رسد که بخش‌هایی از شخصیت برای محیط بیرون مناسب نیست و حتی خطرناک است. ما هنگامی که داریم بزرگ می‌شویم و تحت تاثیر تربیت خانواده و جامعه قرار می‌گیریم، می‌فهمیم که برخی از جنبه‌های شخصیتمان از لحاظ اجتماعی قابل قبول نیستند.

این بخش‌هایی که قابل قبول نیستند معمولاً با سرزنش، تنبیه و طرد از طرف جامعه همراه هستند بنابراین ایگو برای بقای فرد، بخش‌هایی از شخصیتش را سرکوب کرده و به بخشی از دنیای ناخودآگاه می‌فرستد که یونگ آن را "سایه" می‌نامید.

سایه، شامل جنبه‌های سرکوب‌شده‌ی شخصیت است که ایگو آنها را نه تنها از دیگران پنهان می‌کند بلکه خودش نیز آنها را نمی‌پذیرد. این خودسانسوری و سرکوبگری باعث می‌شود امیال یا صفات ناخوشایند، مانند میل به خشونت، برتری، شهوت، غرور و قدرت به ناخودآگاه رانده شوند.

این امیال و صفات اما ناپدید نمی‌شوند بلکه در ضمیر ناخودآگاه باقی مانده و روی فرد، بدون آنکه از آن آگاه باشد، تاثیر می‌گذارد. سایه ممکن است در قالب کابوس‌ها، اشتباهات ناگهانی یا رفتارهای تکانشی بیرونی بروز کند.

برای مثال زنی که به دلیل تاثیرات اجتماع تمایلات جنسی خود را سرکوب کرده و خود را فردی می‌داند که تمایلات جنسی در او وجود ندارد و چنین جلوه‌ای نیز به دیگران نشان می‌دهد، ممکن است رویاهای شهوت‌آمیز ببیند یا در موقعیتی، ناگهان وارد ارتباط جنسی خطرناکی شود که خودش هم بعداً از آن متعجب و شرمگین می‌شود.

یا یک مثال رایج‌تر که اکثراً دیده‌ایم، افرادی هستند که همیشه مودب، خوش‌برخورد و مهربان به نظر می‌رسند و ما از آنها هیچ بدی یا خشونت ندیده‌ایم. ما این افراد را بسیار صمیمی و خوب توصیف می‌کنیم اما ناگهان در یک موقعیت، خشم و خشونت که سرکوب کرده و در سایه‌ی آنها بوده است، چنان فوران می‌کند که هم خودمان و هم آنها، شوکه می‌شویم.

یونگ تاکید می‌کند که اگر ما سایه‌ی خود را نشناسیم و به انکار آن ادامه دهیم، سایه به تاثیر خود بر شخصیت ما ادامه می‌دهد بدون آنکه بدانیم و علاوه بر اینکه همیشه به ما آسیب خواهد زد، هیچ‌گاه از پتانسیل‌های بالقوه‌ی آن نیز بهره‌مند نخواهیم شد. یونگ مواجه شدن با سایه را از مهم‌ترین مراحل رشد و ترقی انسانی می‌داند هرچند که دردناک است. یونگ خود می‌گوید: ((هیچ تحول واقعی بدون روبرو شدن با سایه ممکن نیست، انسان باید بپذیرد که توان انجام اعمال شر هم دارد)).

اما همانطور که معمولاً در رشد روانی باید انتظار داشته باشیم، در این مسیر نیز خطراتی وجود دارد. گرچه روبرو شدن با سایه بسیار ضروری است، اما ممکن است ایگو توسط سایه، "تسخیر" شود. تسخیر شدن توسط سایه

هنگامی که فردی با سایه‌ی خود برای اولین بار روبرو می‌شود، ممکن است که به جای پذیرش و "ادغام"، توسط آن تسخیر شود. در این حالت، ایگو که سال‌های سال برای سرکوب و جلوگیری از بروز سایه انرژی صرف کرده است، حال با اشتیاق با سایه همانندسازی کرده و کل شخصیت فرد را خلاصه در این بخش می‌داند.

برای مثال، مردی را در نظر بگیرید که کل زندگی‌اش یک انسان مطیع، قانون‌مند و به قول معروف، شهروند نمونه بوده است. هنگامی که او، به هر شکلی، با سایه‌ی خود برای اولین بار روبرو می‌شود، که سرشار از میل به قانون‌شکنی و سرکشی است، این خطر وجود دارد که توسط آن تسخیر شده و حال ایگو فکر کند که شخصیت آن فرد خلاصه در این بخش قانون‌شکن است. اطرافیان آن مرد می‌بینند که او دیگر آن مرد قانون‌مند نیست بلکه حال تبدیل به یک فرد طغیان‌گر، پرخاشگر و ضداجتماعی شده است.

این رویه نیز از نظر یونگ سالم نیست زیرا یونگ غایت نهایی از رشد را، کامل بودن و پذیرش تمام ابعاد شخصیت می‌داند و در این

حالت نیز دقیقاً مانند همانندسازی با پرسونا، فرد با سایه همانندسازی کرده است و دیگر بخش‌های شخصیتش را دور می‌ریزد.

حال که نه همانندسازی با پرسونا جواب است و نه تسخیر شدن توسط سایه، پس چگونه ایگو می‌تواند به کمال برسد؟ یونگ به این سوال اینگونه پاسخ می‌دهد: با فرآیند "تفرد".

تفرد در روانشناسی یونگ و جایگاه ایگو

اکثر ماها تصور می‌کنیم که خود را کامل می‌شناسیم و خودمان هستیم؛ اما اینطور نیست. همانطور که توضیح داده شد، بخش‌های مختلفی از شخصیت ما توسط ایگو سرکوب شده است و اغلب آدم‌ها از تمام شخصیتشان نه آگاه هستند و نه آن‌ها را در شخصیت آگاهانه‌ی خود جای می‌دهند.

اکثر ماها تک‌بعدی هستیم و به یکی از ابعاد شخصیتمان می‌چسبیم و دیگری را سرکوب می‌کنیم و خود را در این توهم غرق می‌کنیم که شخصیتمان را خوب می‌شناسیم؛ اما یونگ این حقیقت را به ما نشان می‌دهد که اینطور نیست و آنقدر که فکرش را می‌کنیم خود را نمی‌شناسیم.

بعد از آنکه پذیرفتیم که ما آنقدرها هم انسان پاک و معصومی نیستیم و مانند دیگران امیال خشنونت‌آمیز و جنسی و قدرت‌طلبانه داریم، حال یونگ مسیر تفرد را روبروی ما قرار می‌دهد.

تفرد در روانشناسی یونگ اهمیت کلیدی دارد. تفرد مسیر "خود واقعی شدن" است. در این مسیر ایگو از روش همیشگی‌اش که سرکوب بخش‌هایی از شخصیت بود آرام آرام دست بر می‌دارد و آن‌ها را می‌پذیرد.

در این مسیر، ایگو با سایه روبرو شده و این واقعیت را می‌پذیرد که بخش‌هایی از شخصیت هستند که از آن شرمگین و خجالت‌زده هستیم و سایه را می‌پذیرد.

ایگو در مسیر تفرد، می‌آموزد که نباید ناخودآگاه را تهدیدآمیز بداند بلکه آن را منبع غنی خلاقیت و پتانسیل‌هایی باید در نظر بگیرد که باعث رشد ما می‌شود. ایگو در این مسیر ابعاد متضاد وجودش را پذیرفته و حتی در شخصیت ادغام می‌کند.

مثلاً همان پسری را در نظر بگیرید که در خانواده، نقش پسر خوب و سر به زیر را بازی می‌کرد. اگر او در مسیر تفرد قدم بردارد و امیالی که در سایه دارد را ببیند و بپذیرد، می‌تواند بیشتر خود واقعی‌اش بشود.

او قرار نیست یک فرد کامل مطیع یا کامل سرکش شود بلکه یاد می‌گیرد میان این دو تعادل برقرار کند. در مواقعی، او می‌تواند بسیار مطیع و محترم باشد و در مواقعی که لازم است، از خشنونتش به شکل کنترل‌شده برای مرزگذاری برای دیگران استفاده کند. مسیر تفرد آنقدر که به نظر می‌رسد آسان نیست و روبرو شدن با سایه و ایجاد تعادل میان بخش‌های متضاد، باعث کشمکش می‌شود و حتی شاید باعث شود دیگران نتوانند خیلی شما را گاهی بفهمند.

هرچند که مسیر تفرد رنج دارد اما یونگ باور دارد که ارزشش را دارد که در شخصیت خود کمال و صلح ایجاد کنیم. همچنین شایان ذکر است که تفرد یک هدف نیست، بلکه یک مسیر است که پایان ندارد.

اما با اینکه در یک رشد سالم ایگو وظیفه‌ی قدم گذاشتن در مسیر تفرد را دارد، برخی افراد دچار بحران‌هایی در ایگو می‌شوند که به برخی از آنها می‌پردازیم.

بحران‌های ایگو

برخی از افراد ممکن است دچار بحران و مشکل در کارکرد ایگوی خود شوند. در ادامه به برخی از این بحران‌ها می‌پردازیم:

ایگوی متورم

می‌دانیم که افراد خودشیفته‌ی بسیاری در این دنیا زندگی می‌کنند. اگر بخواهیم خودشیفته‌های افراطی را از لحاظ یونگی تحلیل کنیم، باید بگوییم که ایگو یا منیت آنها دچار نوعی تورم شده است که فرد احساس می‌کند برتر از دیگران است. در این حالت، ایگو نیاز شدیدی به برتری و تایید بیرونی دارد. ایگو در خودشیفتگی دچار نوعی توهم می‌شود و نقاط قوت فرد را بالاتر و نقاط ضعف را ناچیزتر از چیزی که هست ارزیابی می‌کند و همین باعث می‌شود که این افراد هنگامی که با واقعیت برخورد می‌کنند، ایگوی‌شان دچار تنش شود و از لحاظ روانی بسیار به هم بریزند. ایگوی ضعیف

افرادی که ایگوی ضعیفی دارند، اعتماد به نفس ندارند و بسیار به دیگران وابسته هستند. این افراد برخلاف افراد خودشیفته، نقاط ضعف خود را بزرگ کرده و نقاط قوت خود را نادیده می‌گیرند و این می‌شود که ایگو تصور می‌کند توان تصمیم‌گیری ندارد.

آنها بسیار به دیگران وابسته هستند و احساس می‌کنند که خودشان به تنهایی نمی‌توانند از پس مشکلات بر بیایند. می‌توان گفت که ایگوی آنها نیز از واقعیت جدا شده است چراکه همه‌ی ما نقاط قوت و ضعف خود را داریم و آنها فقط نقاط ضعفشان را می‌بینند.

آنها بدون شک در زندگی شخصی و اجتماعی‌شان دچار مشکل می‌شوند.
بحران‌های زندگی

همه‌ی ما در زندگی در مقاطعی، بحران‌هایی را تجربه می‌کنیم که ما را نسبت به کیستنی و هویتمان به شک می‌اندازند. شاید در این بحران‌ها بفهمیم تصویری که از خود داشتیم آنقدرها هم درست نیست و این ایگو را دچار فرسودگی می‌کند.

ایگو نیاز دارد که تصویری منسجم از شخصیت داشته باشد و در این بحران‌ها، برای مدتی دچار تشویش می‌شود تا وقتی که بتواند بالاخره هویت را بازسازی کرده و تصویری جدید از شخصیت ارائه دهد.
برای مثال زن و شوهری که بچه‌هایشان از خانه رفته‌اند، خیلی وقت‌ها با این بحران روبرو می‌شوند. تصویری که ایگو آنها ساخته بود، نقش پدر و مادر بودن و فرزنداری را پررنگ کرده بود و حال که این نقش بسیار کم شده، ایگو وادار می‌شود تصویر جدیدی از آنها ارائه دهد تا بتوانند در ادامه‌ی زندگی دوام بیاورند.

ایگو در مقابل سلف؛ سوءتفاهم رایج

ایگو و "سلف" دو مفهوم جداگانه در نظریه‌پردازی یونگ هستند که بسیاری آن دو را با هم ممکن است اشتباه بگیرند. ایگو و سلف در فارسی هردو "خود" ترجمه می‌شوند و این ترجمه‌ی مشابه می‌تواند بسیاری را به اشتباه بیندازد درحالی که این دو بسیار متفاوت هستند.

همانطور که گفتیم ایگو مرکز هشیاری و ناظر به تجربه‌های آگاهانه است اما سلف، مرکز کل روان است که شامل هم خودآگاه و هم ناخودآگاه می‌شود و نماد کمال و تمامیت است.

طبق دیدگاه یونگ، ایگو باید در خدمت سلف باشد و نباید دچار این توهم شود که برابر با سلف است و تمام شخصیت در او خلاصه شده است. ایگو، بخشی از سلف است و سلف یا همان تمامیت شخصیت، بخش‌های دیگری نیز دارد.

امیدواریم با این توضیح دیگر این دو را با یکدیگر اشتباه نگیرید. و اما به عنوان کلام آخر، بیایید به برخی از چالش‌های ایگو در دنیای مدرن که در آن زندگی می‌کنیم بپردازیم.

چالش‌های ایگو در دنیای مدرن

در دنیای مدرن، ما وقت زیادی از روزمان را در شبکه‌های اجتماعی که ما را بمباران اطلاعاتی می‌کنند می‌گذاریم و این بدون شک برای ایگو که وظیفه‌اش دسته‌بندی و تحلیل داده‌ها هست، مشکلاتی ایجاد می‌کند.

سرعت بسیار بالای اطلاعات می‌توان باعث فشار بر ایگو برای تصمیم‌گیری و واکنش سریع باشد که به خستگی روانی منجر می‌شود. همچنین ما اکنون به واسطه‌ی شبکه‌های اجتماعی می‌توانیم توجه‌های بسیاری از افراد دریافت کنیم که می‌تواند منجر به ایگوی متورم شود.

پرسونا یا نقابی که ما اغلب در فضای مجازی بر چهره می‌زنیم، یک تصویر بسیار کامل است و ممکن است ایگو در آن نقاب غرق شده و در نتیجه سرکوب سایه عمیق‌تر شود. همچنین ما اغلب باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه می‌کنیم و این در فضای مجازی به اوج می‌رسد.

ایگو که همیشه دارد ارزش ما را در اجتماع می‌سنجد، ظاهری که دیگران از خود در فضای مجازی به نمایش می‌گذارند را می‌بیند و آن را باور می‌کند و این ممکن است باعث اضطراب هویتی و احساس خودکم‌بینی شود.

راه‌حل چیست؟ مسیر تفرد. باید تا می‌توانیم از فضای مجازی فاصله گرفته و به درون بپردازیم. باید به خود یادآوری کنیم که آن تصویر کامل و بی‌نقصی که در فضای مجازی به نمایش می‌گذاریم نیستیم، همانطور که هیچ‌کس نیست.

نباید فریب نقاب خود و همچنین دیگران را بخوریم و بدانیم که همه‌ی ما نقاط ضعف و جنبه‌های تاریک داریم که از یکدیگر مخفی می‌کنیم پس مقایسه هیچ معنایی ندارد.

با پا گذاشتن در مسیر تفرد و کشف بخش‌های پنهان شخصیت و ایجاد تعادل میان آن‌ها، می‌توانیم از آسیبی که دنیای مدرن به ایگو وارد می‌کند از خود محافظت کنیم.

جمع‌بندی از ایگو در روانشناسی یونگ

در این مقاله، ما مفصل درباره‌ی ایگو، وظایفش و همچنین ارتباطش با سایر بخش‌های شخصیت مانند پرسونا و سایه صحبت کردیم. امیدواریم که این مقاله شما را با نظام ایگو در روانشناسی یونگ بیشتر آشنا کرده باشد.

با دانستن این اطلاعات، شما می‌توانید در مسیر تفرد و شناخت عمیق‌تر خود قدم بردارید و همچنین از خطرات آن نیز آگاه باشید.

منابع مقاله:

jung, c. G.. memories, dreams. reflections./ jung. psychological types/ stevens, on jung/ hillman. j. re-visioning psychology/ shamdasani, s. jung and the making of modern psychology/ pearson, c. s. the hero within/ archetypes we live by/ jung. psychological aspects of the persona.