

نظریه انرژی روانی یونگ چیست و چرا اهمیت دارد؟

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که تمایلات متضادی در روانتان وجود دارند؟ یا به این فکر کرده‌اید که چه چیزی در روان شما باعث تمایلات و رفتارهایتان می‌شود؟

"کارل گوستاو یونگ"، پایه‌گذار "روانشناسی تحلیلی"، با ارائه‌ی نظریاتی عمیق و قابل‌تأمل، سعی کرد نحوه‌ی کارکرد روان انسان را توضیح دهد. در ادامه با مطرح کردن نظریه‌ی انرژی روانی یونگ، شما را با سطح عمیق‌تری از ذهن خودتان و دیگران آشنا خواهیم کرد.

در ادامه همراه ما باشید.
انرژی روانی چیست؟ نظریه یونگ درباره لیبیدو

یونگ انرژی روانی یا همان "لیبیدو" را انرژی‌ای در روان انسان می‌دانست که منجر به فعالیت‌های ذهنی و روانی مانند درک کردن، فکر کردن، احساس کردن و... می‌شود.

به زبان ساده‌تر، می‌توان لیبیدو را سوختی در نظر گرفت که اگر نباشد، ما نمی‌توانیم فکر یا احساس کنیم. هنگامی که شما درباره‌ی چیزی یا شخصی فکر می‌کنید یا برای مثال هیجانی را تجربه می‌کنید، در حقیقت دارید انرژی روانی‌تان را صرف آن می‌کنید. حال اگر فردی انرژی روانی‌اش را صرف فکر یا احساس خاصی کند، درواقع آن فکر یا احساس برایش "ارزش روانی" زیادی دارد و می‌تواند زندگی او را بسیار تحت شعاع قرار دهد.

برای مثال هنگامی که شما عاشق شخصی می‌شوید، در طول روز وقت زیادی را صرف فکر کردن به او می‌کنید و مدام هیجانانگیزی مانند اشتیاق، دل‌تنگی، اضطراب و حسادت را تجربه می‌کنید. در این سناریو، آن فرد برای شما ارزش روانی بسیاری دارد و شما دارید انرژی روانی زیادی را صرف او می‌کنید.

مثلاً فردی که دچار افسردگی است، مدام غم را تجربه می‌کند و برای همین غم برایش ارزش روانی زیادی دارد. همچنین می‌توان به افراد قدرت‌طلب اشاره کرد که مدام برای کسب قدرت تلاش می‌کنند؛ برای آنها قدرت ارزش روانی قابل‌توجهی دارد.

اختلاف نظر یونگ و فروید درباره لیبیدو

"زیگموند فروید"، پایه‌گذار مکتب "روانکاوی"، بسیار بر یونگ و نظریاتش تاثیر گذاشت و یکی از همین تاثیرات، مفهوم لیبیدو بود. یونگ و فروید بر سر چیستی لیبیدو توافق داشتند و هر دو آن را انرژی روانی‌ای تعریف کردند که به کار شخصیت سوخت می‌رساند و آن را "روان" می‌نامیدند.

آنها اما سر اینکه لیبیدو شامل چیست، اختلاف‌نظر داشتند. فروید باور داشت که لیبیدو عمدتاً انرژی جنسی است و بسیار بر تاثیر غریزه و میل جنسی بر امیال و رفتارهای ما تاکید می‌کرد.

یونگ ولی قبول نداشت که لیبیدو فقط شامل انرژی جنسی است و باور داشت که میل جنسی فقط یکی از موضوعات لیبیدو است و لیبیدو شامل مفاهیم بسیار گسترده‌تری می‌باشد.

ریشه‌ی این اختلاف‌نظر را می‌توان در زندگی شخصی هر دو نظریه‌پرداز جست و جو کرد. یونگ که تاکید زیادی روی انرژی جنسی نداشت، زندگی جنسی نیرومند و بدون اضطرابی را تجربه کرد درحالی که فروید، که اساس نظریه‌اش بر انرژی جنسی استوار است، در مسائل جنسی دچار مشکل بود و با ناکامی‌های بسیاری دست و پنجه نرم می‌کرد.
3 اصل حاکم بر روان انسان در نظریه انرژی روانی یونگ

یونگ برای اینکه بتواند کارکرد انرژی روانی یا همان لیبیدو را توضیح دهد، مفاهیمی را از فیزیک اقتباس کرد. او سه اصل بنیادی در روان را مطرح کرد که این سه اصل را در ادامه شرح می‌دهیم:

اصل اضداد

یونگ یک اصل مهم در روان انسان را مطرح کرد و آن را "اصل اضداد" نامید و بسیار بر آن تاکید می‌کرد. یونگ هنگامی که درباره‌ی انرژی طبیعی موجود در دنیا تأمل می‌کرد، متوجه اضداد یا قطبیت‌ها در آن شد؛ یعنی هرچیزی در طبیعت، ضد خود را دارد. از اصل اضداد در طبیعت می‌توان به مواردی مانند گرما در برابر سرما، ارتفاع در برابر عمق، آفرینش در برابر زوال و تولد در برابر مرگ اشاره کرد. یونگ باور داشت که اصل اضداد در مورد انرژی روانی در همه‌ی ما نیز صدق می‌کند.

طبق دیدگاه یونگ، هر میل یا احساسی که انسان تجربه می‌کند، ضد خود را نیز در بر دارد. همین ضدیّت یا تناقض‌ها بین قطب‌ها برانگیزنده‌ی اصلی رفتار و تولیدکننده‌ی انرژی است. هرچقدر تعارض بین قطبیت‌ها شدیدتر باشد، انرژی بیشتری تولید می‌شود.

برای مثال درون روان هر انسانی، این امیال متضاد وجود دارند: عشق در برابر نفرت، منطق در برابر احساس، روشنایی در برابر تاریکی، خشنونت در برابر مهربانی، تمایل در برابر بیزاری، خودخواهی در برابر همدلی و زنانگی در برابر مردانگی (در مقاله‌ای مفصل این مورد را شرح خواهیم داد).

ما همه این قطب‌های متضاد را داریم و هرچقدر این قطب‌های متضاد تعارض میانشان شدیدتر باشد، انرژی روانی بیشتری تولید

می‌شود؛ دقیقاً مانند دو قطب مخالف باتری. اما این دقیقاً یعنی چی؟

برای مثال تصور کنید شما همزمان که دارای میل به استقلال و خودکفایی زیادی هستید، میل شدیدی هم به وابستگی و مراقبت دارید. این دو میل که در تضاد با یکدیگر هستند، در درون شما کشمکش و تعارض زیادی تولید می‌کنند و روانتان درگیر این موضوع می‌شود.

این تعارض میان میل به استقلال و وابستگی در شما، انرژی روانی‌ای تولید می‌کند که ممکن است تبدیل به خلاقیت، رویا، نشانه‌های روان‌نژندی مانند اضطراب و افسردگی یا منجر به رشد روانی شما بشود. اکثر ما آدم‌ها، از این قطب‌های متضاد ناآگاهیم و فقط به یکی از این قطب‌ها چنگ زده و دیگری را سرکوب می‌کنیم. مثلاً همه‌ی ما میل به خودخواهی و کمک به دیگران را داریم اما اکثراً به یکی از این دو قطب متمایل شده و دیگری را "سرکوب" می‌کنیم. اکثر ما یا انسان‌های خودخواهی می‌شویم که هیچ کمکی به کسی نمی‌کنیم یا انسان‌های از خودگذشته‌ای می‌شویم که برای خودمان هیچ ارزشی قائل نیستیم و همیشه دیگران را به خود ترجیح می‌دهیم.

از نظر یونگ این روند، سالم نیست و ما باید از "مکانیزم دفاعی" سرکوب دست برداریم و نسبت به این قطب‌های متضاد درونمان آگاه شویم و آنان را بپذیریم.

این فرآیند باعث می‌شود ما انسان کامل‌تری باشیم و با اکثر آدم‌ها، که فقط به یک قطب کشیده شده و اصطلاحاً "تک‌قطبی" هستند، فرق کنیم و این مسیر سعادت در دیدگاه یونگ است. اصل هم ارزی

یونگ "اصل هم ارزی" در روان را بر اساس اصل "بقای انرژی" در فیزیک مطرح کرد. طبق اصل بقای انرژی، انرژی هیچ‌گاه از بین نمی‌رود بلکه از شکلی به شکل دیگر تبدیل می‌شود.

یونگ همین قاعده را درباره‌ی انرژی روانی مطرح کرد و اظهار داشت که انرژی روانی هیچ‌گاه از بین نمی‌رود و صرفاً شکلی عوض شده یا به موضوعات متفاوتی جابجا می‌شود.

اگر ارزش روانی در زمینه‌ی خاصی ضعیف یا ناپدید شود، آن انرژی از بین نرفته بلکه به جای دیگری در روان منتقل می‌شود.

برای مثال اگر شما قبلاً علاقه به بدمینتون داشتید و بدمینتون برایتان ارزش روانی داشت (یعنی انرژی روانی‌تان صرف آن می‌شد) و اکنون دیگر به آن علاقه ندارید، آن انرژی روانی‌ای که در گذشته صرف بدمینتون می‌شد، از بین نرفته است بلکه حال به فعالیت یا موضوع دیگری در روان شما انتقال یافته است. مثلاً ممکن است آن انرژی روانی اکنون صرف علاقه به خواندن کتاب شده باشد.

در حالت بیداری، انرژی روانی ما صرف فعالیت‌های هشیار می‌شود که در طول روز انجام می‌دهیم اما وقتی می‌خوابیم، این انرژی روانی به جای اینکه از بین برود، به رویاها جابجا شده و صرف آن می‌شود و ما خواب می‌بینیم. نکته‌ی مهم درباره‌ی اصل هم ارزی یونگ، این است که زمینه‌ی تازه‌ای که انرژی به آن جابجا شده باید ارزش روانی "برابری" با موضوع قبلی داشته باشد یعنی باید به طور برابری برای فرد مطلوب و جذاب باشد.

در مثالی که زدیم، اگر قرار است انرژی روانی‌ای که قبلاً صرف بدمینتون می‌شد صرف علاقه به کتاب شود، باید کتاب برای شما به همان اندازه که بدمینتون جذاب بود جالب باشد و اگر اینطور نباشد، آن انرژی اضافی به ناهشیار شما جاری می‌شود.

آن انرژی اضافی که به ناهشیار می‌رود، تبدیل به چیزی می‌شود که یونگ آن را "سایه" می‌نامید و با اینکه ما از وجودش آگاه نیستیم، اما با قدرت بر روی شخصیت ما تاثیر می‌گذارد و می‌تواند به شکل‌های گوناگون و حتی بیمارگونه مانند وسواس جبران شود. اصل آنتروپی (افت)

"اصل آنتروپی" یا همان افت در فیزیک به این معناست که انرژی به شکل مساوی تقسیم می‌شود. اگر شما یک شیء داغ را در تماس با شیء سردی قرار دهید، گرما از شیء داغ به شیء سرد منتقل می‌شود تا اینکه آنها از نظر دما با یکدیگر برابر شوند.

این اصل اشاره می‌کند که تبادلی انرژی‌ای صورت می‌گیرد که به نوعی باعث تعادل بین اشیا می‌شود. یونگ این اصل را نیز در مورد انرژی روانی در انسان به کار برد.

همانطور که در اصل هم ارزی اشاره کردیم، انرژی روانی ثابت است و هیچ‌وقت از بین نمی‌رود بلکه جابجا می‌شود. حال یونگ اضافه می‌کند که در شخصیت ما انسان‌ها نوعی میل به تعادل و آرامش وجود دارد.

طبق اصل اضداد، ما همیشه قطب‌های مخالف در وجودمان داریم که باعث کشمکش می‌شوند و در نتیجه نمی‌گذارند ما به تعادلی که خواهانش هستیم برسیم و برای همین اصل آنتروپی وارد عمل می‌شود و ما آرام آرام به سمتی می‌رویم که انرژی روانی میان قطب‌های متضاد به یک تعادلی برسند.

برای مثال اگر ما دو میل در درونمان داشته باشیم که متضاد باشند و از نظر ارزش روانی خیلی تفاوت داشته باشند، انرژی از آن میلی که قوی‌تر است به آنکه ضعیف‌تر است جاری می‌شود.

فرض کنید که شما در درونتان همزمان هم میل به خشونت و هم میل به مهربانی دارید اما بیشتر به میل به مهربانی توجه می‌کنید و مهربانی برایتان ارزش روانی بسیار بیشتری دارد؛ یعنی فردی مهربان هستید که کسی از شما خشونت‌آلودگی آنچنان ندیده است.

روان نمی‌تواند تحمل کند که شما فقط به یک قطب توجه کنید و برای همین آرام آرام، آن میل به خشونت به شکل‌های مختلف در شما بروز می‌کند. برای مثال ممکن است ناگهان در جایی دست به رفتاری خشن بزنید که خودتان هم غافلگیر شوید یا جذب فیلم‌های پر از خشونت شوید یا خواب‌هایی با محتوای خشونت‌آمیز ببینید.

این یعنی طبق اصل آنتروپی یونگ، شما به تدریج دارید به سمت تعادل میان این دو میل متضاد، یعنی خشونت و مهربانی، حرکت می‌کنید و این ناشی از میل به تعادل در شما است.

در نظریه انرژی روانی یونگ، اشاره می‌شود که گرچه روان ما همیشه به سمت تعادل حرکت می‌کند اما هیچ‌گاه به صورت کامل به آن نمی‌رسد. دلایل متفاوتی برای این ادعا می‌توان آورد.

همانطور که قبل‌تر گفتیم، برای اینکه انرژی روانی تولید شود باید میان قطب‌های متضاد کشمکش وجود داشته باشد و اگر این کشمکش کامل رفع شود و ما به آرامش مطلق برسیم، دیگر انرژی روانی‌ای وجود نخواهد داشت. همچنین نباید فراموش کنیم که زندگی پر از فراز و نشیب و اتفاقات جدید است که باعث می‌شود این تعادل کامل، یک آرمان دست‌نیافتنی باشد. باید در نظر هم بگیریم که ما هیچ‌وقت به محتوای ناهشیار نمی‌توانیم کامل اشراف پیدا کنیم و برای همین همیشه تعارض وجود خواهد داشت.

دلیل آخری که می‌توانیم مطرح کنیم، این است که ما انسان هستیم و نه یک ماشین مکانیکی که صرفاً در آن انرژی جابجا شود و به ثبات کامل برسد؛ ما بسیار پیچیده‌تریم. نظریه انرژی روانی یونگ چرا مهم است؟

ما در این مقاله به صورت مفصل راجع نظریه انرژی روانی یونگ و 3 اصل حاکم بر روان انسان صحبت کردیم. حال شما جواب بسیاری از سوال‌هایتان را دارید و دلیل تمایلات و رفتارهای به ظاهر متضاد خودتان را می‌دانید و همچنین می‌دانید که در زیر سطح روانتان، چه اصولی حاکم هستند.

با شناختن این 3 اصل و تفکر درباره‌ی آنها، شما به درک عمیق‌تری از خودتان و انسان‌ها دست یافتید و می‌توانید با آگاهی از قطب‌های متضاد وجودتان و تعامل میان آنها، به آرامش و تعادل بیشتری برسید و فرد آگاه‌تر و کامل‌تری باشید.

"من ترجیح می‌دهم کامل باشم تا خوب" کارل یونگ
منبع: کتاب "نظریه‌های شخصیت" از "دوان پی. شولتز" و "سیدنی الن شولتز" / فصل سوم، بخش "انرژی روانی: اصداد، هم انرژی و آنتروپی (افت)"