

تعبیر رویا در روان‌شناسی



بشر همیشه رویا را تعبیر می‌کرد، اما از قرن نوزدهم به بعد به شکل جدی‌تری وارد برنامه‌های روانکاوی روان‌شناسان شد و آنها با استفاده از رویاهای فرد بیمار، سعی در پیدا کردن مشکل و درمان او داشتند. در این زمینه بسیاری از محققان، تحقیقات ارزشمندی انجام دادند. از جمله کارهای بارزش زیگموند فروید و کارل یونگ و... است.

بشر همیشه رویا را تعبیر می‌کرد، اما از قرن نوزدهم به بعد به شکل جدی‌تری وارد برنامه‌های روانکاوی روان‌شناسان شد و آنها با استفاده از رویاهای فرد بیمار، سعی در پیدا کردن مشکل و درمان او داشتند. در این زمینه بسیاری از محققان، تحقیقات ارزشمندی انجام دادند. از جمله کارها، بالینش، زیگموند فروید و کارل یونگ و... است. یکی از پیشگامان موثر در زمینه تعبیر رویا در روانکاوی زیگموند فروید است. او عصب شناس اتریشی متولد 1856 و پدر علم روانکاوی است و با استفاده از تحلیل رویاهای بیماران روحی و روانی به معالجه آنها می‌پرداخت. او سال 1899 کتابی به نام «تعبیر خواب» نوشت و در این کتاب به شرح تئوری‌های خود درباره عملکردهای خواب پرداخت. بخش عمده این کتاب به شرح رویاهای شخصی خود، نزدیکان، آشنایان و بیماران اختصاص دارد. او معتقد بود محتوا و معنای هر خواب در مورد تحقق آرزوها و خواسته‌های سرکوب شده انسان است. آرامشی که به احتمال زیاد فرد در تحقق آرزوهای خود در رویایش حس می‌کند، در واقع بروز خواسته‌های سرکوب شده اش محسوب می‌شود؛ اما وقتی این رویا با ارضای واقعی خواسته‌ها و تحقق آنها در تعارض باشد، تبدیل به کابوس می‌شوند.

فروید در واقع رویاها را در مسیر صداقت به سمت ضمیر ناخودآگاه می‌دانست طوری که هنگام خواب دیدن، دفاع از خود در رویابین کم شده و برخی خواسته‌های سرکوب شده مجال حضور می‌یابند، ولو به شکلی پیچیده و تحریف شده وارد ضمیر خودآگاه فرد می‌شوند. از نظر فروید رویاها در خدمت ضمیر ناخودآگاه بوده و در درک این که ناخودآگاه مان چگون کار می‌کند، راهنماهای بارز و محسوب می‌شوند.

او سال 1895 رویایی دید و تئوری خود را بر مبنای آن گذاشت. او در مورد یکی از بیمارانش به نام ایرما که مراحل درمان را تکمیل نکرده بود، نگران بود و در واقع فروید خودش را به این خاطر سرزنش می‌کرد و مقصر می‌دانست. سپس یک شب در رویای خود ایرما را در یک مهمانی دید و او را به گوشه‌ای از اتاق برد و بابت تکمیل نکردن مراحل درمانش سرزنش کرد و ایرما به او یادآور شد دردهای زیادی دارد. سپس یکی از همکارانش به ایرما به صورت غیربهداشتی دارویی تزریق کرد و فروید متوجه شد دردهای ایرما ناشی از این تزریق غیربهداشتی است و در همان حال احساس گناه فروید از میان رفت.

فروید این رویا را که نامش را «تزریق ایرما» گذاشت نوعی تحقق یک آرزو دانست. فروید آرزو داشت در وضع بد ایرما او مقصر نباشد و این خواسته در رویای او با گفتن این که پزشک دیگر مقصر است، محقق شد. فروید براساس این رویا نظریه اش را مبنی بر این که رویاها تحقق خواسته‌ها و آرزوهای سرکوب شده هستند، ارائه کرد.

او بین رویایی با محتوای آشکار (آنچه رویا بین به یاد می‌آورد) و رویا با محتوای پنهان (مفهوم سمبلی رویا مانند چیزی که در آرزوی فرد نهفته است) تفاوتی قائل شد. محتوای آشکار در واقع براساس حوادث روز فرد خواب بیننده است. به این ترتیب پردازشی که یک آرزو و خواسته‌ای را به محتوای آشکار ترجمه می‌کند، عمل رویا نامیده شد. هدف از عمل رویا ترجمه کردن آرزوهای ممنوعه به شکلی امن است. فروید معتقد است کابوس‌ها و خواب‌های آشفته ناشی از عملکرد نادرست عمل رویاست. فروید چهار قاعده را در رویاها شناسایی کرده است؛ اول عامل تراکم که به معنی فشرده سازی و خلاصه کردن خواسته هاست. مثلاً دیدن رویایی در مورد خانه ممکن است خلاصه‌ای از نگرانی‌هایی در مورد امنیت و همچنین در مورد ظاهر فرد در برابر دیگران باشد.

دوم عامل تغییر مکان یا انتقال و جابه جایی که براساس آن بار عاطفی و احساسی از هدف اصلی به یک هدف غیرواقعی منتقل می‌شود. مثلاً یکی از بیمارهای فروید بشدت از خواهر شوهرش ناراحت بود و در رویایش او را به شکل یک سگ سفید سرگردان دیده بود. در واقع خواست واقعی او کشتن خواهر شوهرش بود، اما اگر او در رویا می‌دید که او را واقعاً کشته است، مسلماً احساس گناه می‌کرد؛ بنابراین ضمیر ناخودآگاهش برای محافظت از او، فقط آن زن را به یک سگ تبدیل کرده بود.

عامل سوم ویژگی نمایشی رویاست که مفاهیم انتزاعی ذهنی را به صورت تصاویر درمی‌آورد. در واقع هنگام تحلیل مشکل روحی و روانی فرد بیمار، فروید سعی می‌کرد افکار پس رانده شده بیمار را با کمک شرح تصاویر به ضمیر خودآگاه وی آورده و او را درمان کند.

چهارمین عامل نیز خاصیت تمثیل سازی خواب است. در واقع به جای یک عمل، فرد یا ایده‌ای را به صورت سمبلی می‌سازد. مثلاً پلکان، خندق، خیابان، خانه، اتاق، خودرو، آشپزخانه، زردچوبه، دندان، املت، بادمجان، بادکنک، دست‌ها و پاها و غیره همه نماد و رمزی است که می‌توان آنها را کشف کرده و به کمک آن راز خواب را گشود.

کارل یونگ

کارل یونگ متولد 1875 روانپزشک و متفکر سوئیس و شاگرد فروید بود. او بعدها از استاد خود جدا شد و نظریه‌هایی تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی ارائه کرد. کارل یونگ در زمینه تعبیر رویا در روانکاوی تحقیقات بسیاری کرد.

کارل یونگ گرچه مدل تعبیر رویای فروید را کاملاً رد نمی‌کند، اما معتقد است نظریه رویاهای فروید درباره بروز آرزوهای محقق نشده رویا بین ساده و خام است. او می‌گوید فرآیند جمع‌آوری تداعی‌های یک رویا می‌تواند در مورد پیچیدگی‌های ذهنی و روانی فرد آگاهی و بینشی به دست دهد؛ اما این روش ضرورتاً معنای رویا را به طور کامل بیان نمی‌کند.

بنا بر اعتقاد یونگ، دامنه تعبیر خواب بسیار وسیع‌تر از چیزی است که فروید به آن پرداخته بود و بیانگر کل پیچیدگی‌های ضمیر ناخودآگاه رویابین است. کارل یونگ برای تعبیر و تحلیل رویا دو روش عینی و ذهنی پیشنهاد کرد. در روش عینی اگر رویا بین اشخاصی را می‌بیند مفهوم دیگری ندارد و آن اشخاص دقیقاً همان‌هایی است که دیده می‌شوند. مثلاً مادر همان مادر و دوست همان دوست است. اما در روش ذهنی اشخاصی که به خواب فرد می‌آیند، در واقع قصد نشان دادن یک جنبه از وجود رویابین را دارند.

یونگ معتقد است پذیرفتن حقیقت رویا در روش ذهنی برای خواب بیننده سخت‌تر از روش عینی است. اما در بیشتر مواقع رویابین به این حقیقت می‌رسد که شخصیت‌های درون رویاهایش می‌توانند نشان‌دهنده یک جنبه تأیید نشده از وجودشان باشد. مثلاً اگر فردی خواب ببیند که از سوی یک قاتل دیوانه تحت تعقیب است، ممکن است در نهایت پی‌برد در اعماق وجودش به کشتن کسی متمایل است. گشتالت درمانی که نوعی روش درمان روانشناختی است و بر تجربه‌های فعلی نه گذشته بیمار تأکید دارد، روش ذهنی تعبیر کارل یونگ را به کار می‌برد و مدعی است حتی اشیای بی‌روح و جان در یک رویا می‌توانند بیانگر جنبه‌های مختلف شخصیت رویابین باشند. کارل یونگ به الگوهای اصلی و اولیه معتقد است که طرح‌های دیگر از آن سرمشق می‌گیرند و این الگوها جهانی بوده و در همه جا یکسانند.

در حقیقت هر یک بیانگر نوعی تفکر ناخودآگاه است که بشدت در ضمیر خودآگاه مان پنهان شده است و در رویا هایمان به صورت مستقل و آشکار درک می‌شوند. آشنایی با این الگوهای موجود در رویاهای فرد می‌تواند به او کمک کند که طرز تفکر ضمیر ناخودآگاه خود را شناخته و بخش‌های مجزای ذهن خود را به یکدیگر متصل کرده و درکی کامل از خود واقعی‌اش به دست آورد.

یونگ هشدار می‌دهد نباید بدون شناخت و درک صحیح از وضع بیمار روحی، معانی خاصی به سمبل‌های موجود در رویاهای او نسبت داد و همچنین شرح جزئیات رویاها لازم نیست و باید به صورت کلی به آنها نگریسته شود.

کالوین اس هال

کالوین اس هال، متولد 1909 و روان‌شناس آمریکایی است که در زمینه تعبیر رویا و تحلیل آن مطالعاتی انجام داده است. او از دهه 1940 شروع به تحقیق و نوشتن دو کتاب به ترتیب درباره روان‌شناسی فرویدی و یونگی پرداخت. او درباره رویاها و تعبیرشان فرضیه‌ای بر مبنای پردازش شناختی ارائه کرد. هال معتقد بود یک تفکر یا سلسله‌ای از افکار که در طول خواب رخ می‌دهند، در اصل بروز درک شخصی خواب بیننده است. مثلاً اگر کسی خواب می‌بیند که دوستانش به او حمله کرده‌اند، این می‌تواند نشانه‌ای از ترس خواب بیننده از دوست شدن با دیگران باشد.

simplypsychology / مترجم: نادیا زکالوند