



معاونت دانشجویی - فرهنگی

« اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی »



شخصیت‌های درونی

مقدمه :

در اوائل دهه ۱۹۵۰، دکتر اریک برن، پایه گذار رویکرد "تحلیل رفتار متقابل" بیماری را معالجه می کرد که یک وکیل بود. در یکی از جلسات روانکاوی وکیل گفت: "همین الان من احساس می کنم یک پسر کوچولو هستم" او در واقع یک پسر کوچولو به نظر می رسید کلماتی که بکار می برد، حالات صورتش، طرز نشستن و...

جلسه روانکاوی بر محور این سوال چرخید که: "حالا کدام یک حرف می زند: وکیل یا پسر کوچولو؟ آن ها دو شخص متفاوت بودند. شش ماه بعد که دکتر برن مشاهدات و نظریات خود را ارائه می داد، معلوم شد شخص ثالثی نیز گهگاه خود را در شخصیت مرد بیمار ظاهر می سازد این شخص شباهت بسیاری به پدر مرد داشت یک والد با حالتی تغذیه کننده و امر ونهی کننده و عیب گیر.

«والد»، «بالغ»، «کودک»

تحلیل رفتار متقابل بر این اساس است که همه ما سه شخصیتیم در یک قالب گاهی مانند بچه کوچکی رفتار می کنیم که در گذشته بودیم، گاهی به صورت والدی که حرکاتش شبیه حرکاتی است که در والدین خود مشاهده می کردیم، و گاهی نیز مانند فردی واقعیت گرا که اطلاعاتی کسب می کند و آن اطلاعات را به جریان می اندازد، فکر می کند و تجزیه و تحلیل کرده، تصمیم می گیرد و مسائل را حل می کند.

اریک برن این حالت‌های شخصیتی را در سه بخش «بالغ»، «کودک» و «والد»، معرفی نمود که شامل نوعی نظام به هم پیوسته فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن است این سه کلمه و تعریف آنها، ابزارهای اصلی "تحلیل رفتار متقابل" را تشکیل می دهند.

والد درون: آن بخش از شخصیت ماست که شامل اصول یاد گرفته شده در زندگی، تجربه ها و توصیه های والدین یا سایر بزرگترهای زندگی است.

تمام بایدها و نبایدها و دستورالعملهای بی چون و چرای وجودتان از جانب والد درون صادر می شود

انواع والد درون

والد مستبد:

دائم انتقاد کردن ، دستور دادن ، خود را عاقل تر و فهمیده تر از دیگران دانستن، سرزنش کردن، از خصوصیات والد مستبد است

والد حمایتگر:

مدیریت کردن، یاری رساندن، دلسوز و مهربان، حامی و فداکار، از خصوصیات والد حمایتگر است. گاهی فرد، تلفیقی از والد مستبد و حمایتگر، می باشد.

کودک درون: آن بخش از وجود ماست که دوست دارد کودکی کند؛ یعنی اینکه درست مثل یک بچه سرزنده و با هیجان باشد. کودک درون ماست که ما را و می دارد از خودمان خلایق نشان دهیم، شعر بگوییم، شوخی کنیم، در تخیلاتمان سیر کنیم و بچه بازی در بیاوریم. کودک درون ماست که قهر می کند، ناز می کشد و یک دفعه بهانه کوه و دشت می گیرد. وقتی در این حالت هستیم، نه تنها بچگانه رفتار می کنیم بلکه واقعاً بچه می شویم. و به دنیا همچون ،کودکان واکنش نشان می دهیم. نادیده گرفتن کودک درون به اندازهٔ ناپود شدن هر کدام از دیگر شخصیت ها فاجعه آفرین است، کسی که کودک آزاده و یا بدون کودک درون باشد (بخصوص والد قوی) دیگر از چیزی لذت نمی برد و زندگی برایش یک افسردگی طولانی مدت است.

انواع کودک درون

کودک طبیعی (سالم): آنکه دائم می گویند کودک درونت را دریاب، منظورشان کودک طبیعی درون است. کودک طبیعی کاملاً شاد و سر حال و بشاش است و اگر هم پر خاشگری می کند، به هر حال خودش است هنرمند ها و آنها که به قول معروف اهل عشق و حال هستند، به کودک طبیعی درونشان حساسی راه می دهند

کودک مطیع (سازگار): کودک مطیع کاملاً تحت تاثیر والد است. یعنی نوعی از کودکی کردن که والدین آدم دوست دارند و کاملاً تحت سلطه است

کودک مطیع دیکته والدین خود و جانشینان والدین اش در اجتماع (از معلم گرفته تا همسر) را اجرا می کند و فقط هدفش **مقبول بودن** است.

بالغ درون:

بالغ متعادل کننده رفتارهای کودک و والد است. بخشی که تصمیم های منطقی می گیرد، اطلاعات را پردازش می کند، با دیگران رابطه محترمانه برقرار می کند در رفتار و کارهایش احساساتی نمی شود به دیگران دستور نمی دهد. شخصیت بالغ سرد و خالی از هر گونه لذت کودکانه است، برای همین باید شخصیت کودک خوب و بالغ را در درون هر انسانی به کرسی نشاند تا هم فکر کرده کارهایش را انجام بدهد و هم از انجام دادن کارهای غریزی کودکش لذت ببرد.

کودک، بالغ و والد در رابطه های اجتماعی

حالا سؤال این است که این کودک، بالغ و والد به چه دردی می خورند؟ اریک برن می گوید وقتی که ۲ تا آدم رو به روی هم قرار می گیرند، انگار دو شخصیت ۳ بخشی روبه روی هم قرار گرفته اند.

هر کسی یک جنبه از این سه بخش را وارد رابطه می کند. او می گوید ما در ساده ترین شکل می توانیم ۶ نوع رابطه اجتماعی داشته باشیم:

۱- کودک – کودک

وقتی که شما دارید با دوستان آب بازی می کنید ، وقتی که شروع می کنید به تعریف جوک و اساماس خواندن برای همدیگر و وقتی با هم شوخی می کنید. وارد یک رابطه کودک – کودک می شوید.

۲- بالغ - کودک

این هم وقتی است که یک طرف رابطه با منطق حرف می‌زند و می‌خواهد تصمیمات منطقی بگیرد اما طرف مقابل می‌خواهد قضیه را عاطفی کند و با گریه کردن و لوس بازی و ناز کشیدن، بازی را به نفع خودش تمام کند.

۳- بالغ - بالغ

در این رابطه هر دو نفر منطقی هستند و همه چیز مطابق منطق پیش می‌رود و عاطفه دخالتی در رابطه ندارد

۴- والد - کودک

در رابطه والد- کودک، یک طرف رابطه، نقش پدر و مادر را بازی می‌کند و نفر دیگر در لاک کودکی اش فرومی‌رود در بدترین حالتش (و متأسفانه رایج ترین اش) والد جنبه سختگیرش را می‌آورد وسط و مدام امر و نهی می‌کند و کودک بخش سازگارش را و هی می‌گوید «چشم، چشم، شما درست می‌فرمایید».

اما رابطه والد- کودک همیشه این قدر هم وحشتناک نیست؛ کافی است که والد جنبه حمایت‌گرش را وارد کند و «کودک» طرف مقابل، خودش را لوس کند. در این حالت چیزی شکل می‌گیرد که «اریک برن» اسمش را گذاشته «نوازش» و معتقد است که همه ما آدم‌ها به نوازش کردن و نوازش شدن احتیاج داریم.

۵- بالغ - والد

این رابطه هم خیلی رایج است؛ یعنی وقتی یک طرف دارد با منطق رفتار می‌کند یا حرف می‌زند اما طرف مقابل شروع می‌کند به انتقادهای سختگیرانه، مثلاً تصور کنید یک نفر دارد سخنرانی می‌کند که یکدفعه یک نفر از وسط جمع شروع می‌کند به انتقاد کردن سخنران.

۶- والد - والد

در رابطه والد- والد هر دو طرفمان می‌خواهیم ژست یک بزرگسال چیزفهم را بگیریم. اگر والد حمایت‌کننده‌مان وسط باشد، مثالش می‌شود حرف زدن در مورد آب و هوا و تایید همدیگر و گفتن «به به! به به!» به هم. اما خدا نکند والد کنترل‌کننده بیاید وسط؛ آن وقت است که دعوا شروع می‌شود و هر کس می‌خواهد حرف‌های خودش را به کرسی بنشاند. همه می‌روند در نقش پدر و مادر سختگیر و مستبد.

کلام آخر اینکه...

اریک برن معتقد است در تمامی این نقش‌ها ما خود، عامل هستیم یعنی نحوه‌ی برخورد، رفتار و عملکرد ماست که دیگران را به ایفای نقش مقابل ما و ما می‌دارد

برای نمونه: اگر ما ناخودآگاه، نقش والد سخت‌گیر را بازی کنیم، طرف مقابل ما در هر سن و سالی که باشد فرقی نمی‌کند، بیشتر نقش کودک لجباز را بازی خواهد کرد. اگر از طرف مقابل انتظار رفتار منطقی را داشته باشیم می‌بایستی خود نیز در نقش بالغ درون خود باشیم. بنابراین برای داشتن یک رابطه متناسب با دیگران، باید توانایی استفاده از هر سه بخش از شخصیت‌مان را داشته باشیم. **یک والد مهربان و مدیر، یک کودک خلاق و شاد و سرحال و یک بالغ سالم و منطقی برای حل مسائل و مشکلات.**

منابع:

ماندن در وضعیت آخر	نویسنده: امی.ب.هریس	مترجم: اسماعیل فصیح
شفای کودک درون	نویسنده: دکتر لوسیا کاپوچونه	مترجم: گیتی خوشدل

تهیه و تنظیم:

نسرین کریمی (روانشناس اداره مشاوره و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز)