

سایه‌های ناخودآگاه در روابط عاشقانه

مؤلف

محمد اسکندری له بیدی



محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۰.....	ارزش سایه شخصیت
۱۱.....	تمرین شناخت سایه شخصیت
۱۲.....	فرافکنی سایه در روابط
۱۲.....	سایه‌ها و نقاب‌ها
۱۳.....	دیدن وجود حقیقی در پشت نقاب‌ها
۱۳.....	پذیرش سایه و آزادی درونی
۱۴.....	آشتی با سایه و دستیابی به آرزوها
۱۴.....	دلایل اهمیت عدم سرکوب سایه شخصیت
۱۸.....	شناخت انواع سایه‌های شخصیتی
۲۳.....	چگونه سایه شخصیت را شناسایی کنیم؟
۲۴.....	توجه به افکار، احساسات و رفتارهای ناخودآگاه
۲۵.....	تجزیه و تحلیل روابط
۲۷.....	آگاهی از طرحواره‌های رفتاری و عاطفی
۲۸.....	پذیرش سایه شخصیت
۲۸.....	پذیرش و تغییر طرحواره‌های رفتاری
۲۹.....	دستیابی به آزادی درونی
۲۹.....	استفاده از ویژگی‌های مثبت و خلاقانه

- ۳۰ چرا باید سایه شخصیت را قبول کنیم؟
- ۳۰ کاهش تاثیرات منفی بر سلامت روان:
- ۳۱ افزایش خودآگاهی:
- ۳۱ بهبود روابط بین فردی:
- ۳۲ افزایش خلاقیت و پتانسیل:
- ۳۲ دستیابی به آزادی درونی:
- ۳۳ روش‌هایی برای پذیرش سایه شخصیت:
- ۳۳ افزایش آگاهی:
- ۳۳ پذیرش سایه:
- ۳۴ کاوش عمیق‌تر:
- ۳۴ ادغام با خودآگاهی:

فصل دوم: سایه‌ها و عشق ۳۷

- ۳۷ فروید و سرکوب:
- ۳۸ سایه و انسان در ارتباطات عاشقانه:
- ۳۸ سایه‌ها و تحول فردی در عشق:
- ۳۹ سایه‌ها و آشتی در دنیای غیرواقعی و فانتزی:
- ۴۰ خطر سایه سرکوب شده:
- ۴۰ سایه در زمینه روان‌شناسی:
- ۴۱ خطرات سرکوب سایه: پیامدهای احساسی و روانی:
- ۴۳ روشن کردن مسیر به سوی کمال: پذیرش سایه:
- ۴۳ تکنیک‌های کار با رؤیا برای کار روی سایه:
- ۴۴ تکنیک‌های مدیتیشن برای کار با سایه:
- ۴۵ ثمرات یکپارچه‌سازی سایه:
- ۴۶ سایه رنجش بر صمیمیت جنسی:

رنجش و تاثیر آن بر ارتباط جنسی.....	۴۷
چگونه رنجش به یک چرخه باطل تبدیل می شود.....	۴۷
علائم رنجش در رابطه را بشناسید.....	۴۸
مراحل مقابله با رنجش و بازسازی صمیمیت.....	۴۸
سایه عشق قدیمی روی زندگی زوجین.....	۴۹
اشتباهات رایج سایه عشق قدیمی در زندگی زناشویی.....	۵۳
راهکارهای مقابله با سایه عشق قدیمی.....	۵۴

فصل سوم: عوامل پنهان ذهنی و عقده‌های کودکی مسیر روابط زناشویی ۵۷

توجه به بزرگسالی منظر ریشه‌هایش در کودکی.....	۷۶
---	----

فصل چهارم: مقابله با سایه‌های ناخودآگاه در روابط زناشویی ۷۹

اهمیت شناخت سایه‌ها در روان‌درمانی.....	۷۹
مقابله با سایه‌های ناخودآگاه در روابط زناشویی.....	۸۱
تمرین‌هایی برای خودآگاهی.....	۸۳
راهبردهای طرحواره درمانی برای مقابله با تعارض زوجین.....	۸۵
سایه‌های پنهان؛ خیانت در زندگی مشترک.....	۹۲
نشانه‌های معروف خیانت.....	۹۳

منابع ۹۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

یونگ، روانشناس سوئیسی، برای اولین بار مفهوم «سایه‌ی شخصیت» را مطرح کرد. یونگ، واژه‌ی «سایه» را برای اشاره به آن بخش‌هایی از شخصیت به کار برد که به دلیل ترس، جهل، خجالت یا نبود عشق، طرد شده‌اند. یونگ می‌گوید «سایه آن کسی است که شما نمی‌خواهید باشید». سایه‌ی شخصیت مثل نیمه‌ی پنهان ماه است. سایه، نیمه‌ی تاریک وجود ماست. سایه شامل تمام آن ویژگی‌های شخصیتی ماست که تلاش می‌کنیم آن‌ها را پنهان و مخفی نگاه داریم. سایه شامل جنبه‌های منفی و تاریک و حتی شیطانی وجود ماست که از نظر خانواده، دوستان، جامعه و حتی خودمان قابل پذیرش نیست. سایه بخشی از گذشته‌ی بدوی و اولیه ماست؛ همان انسان وحشی، حقیر و همراه با حرص و آز، همراه با هیجانات عاطفی شدید و کنترل نشده. سایه در اعماق آگاهی ما دفن شده و خودمان یا دیگران مستقیماً از آن آگاهی نداریم. اما پیام آن روشن است. هر گاه پیام‌هایی از قبیل «من خوب نیستم. من مشکل دارم. من دوست داشتنی نیستم. من شایستگی ندارم. من بی‌ارزش هستم.» از بخشی پنهان از وجود خود دریافت کردید، بدانید که سایه‌تان با شما در حال حرف زدن است. ما معمولاً از مواجهه با این نیمه‌ی تاریک وجود خود می‌ترسیم و سعی می‌کنیم آگاهانه آن را هرچه بیشتر به فراموشی بسپاریم و سرکوب کنیم. سایه بخشی واقعی از وجود ماست و با سرکوب آن، ما خود را از تعادل و یکپارچگی شخصیت محروم می‌کنیم. از طرف دیگر هر قدر که

سعی در سرکوب سایه یعنی همان وجود حقیر و وحشی وجود خود کنیم، آن قوی‌تر و وحشی‌تر می‌شود. هر مقدار که به سایه کمتر توجه کنیم، سیاه‌تر و پررنگ‌تر می‌شود. به دو دلیل نباید سایه را سرکوب کرد:

- **اول:** تعادل و سلامت روانی ما در گرو آن است که بخش خودآگاه وجود ما و سایه بتوانند باهم زندگی کنند. بنابراین سرکوب سایه با قوی‌تر کردن آن، تعادل روانی ما را به هم می‌زند و باعث بروز انواع ناهنجاری‌ها و مشکلات روانی می‌شود.
- **دوم:** سایه صرفاً دارای جنبه‌های منفی نیست. همان‌طور که یونگ گفته «اگر گرایش‌های سرکوب شده‌ی سایه فقط بد بودند مشکلی وجود نداشت. اما در حالی که سایه، عموماً حقیر، ابتدایی، وحشی، غیرقابل پیش‌بینی است اما به‌طور مطلق بد نیست و دارای جنبه‌های مثبتی مثل صفات برجسته‌ی کودکانه و معصومانه است که می‌تواند باعث شور و حال و زیبایی زندگی انسان شود.» به جای سرکوب کردن سایه‌های خود باید تمام جوانب آن را بپذیریم و آن را به‌عنوان بخشی واقعی از وجود خود، قبول کنیم زیرا سایه‌ی ما، شخصیت اصلی ما را در بر دارد. با سرکوب سایه، علاوه بر دچار شدن به عدم تعادل و ناهنجاری، خود را از ارزش‌ها و مواهب آن نیز محروم می‌کنیم (نعمت‌اللهی، ۱۴۰۴).

ارزش سایه شخصیت

سایه، ارزشمندترین موهبت‌های ما را در خود پنهان کرده است. فقط در صورت رویارویی با این ویژگی‌ها است که به این آزادی دست می‌یابیم که وجود یکپارچه و شکوهمند خود، اعم از خوب و بد و تاریک و روشن را تجربه کنیم. تا وقتی که با سرکوب کردن سایه‌های خود در حال نقش بازی کردن، پنهان‌کاری و فرافکنی هستیم، نمی‌توانیم به معنای واقعی آزاد باشیم. با پذیرش سایه و در آغوش گرفتن تمامی شخصیت خود، این فرصت را می‌یابیم که رفتارها و اعمال خود را آزادانه انتخاب کنیم. سایه‌های ما، ما را آموزش می‌دهند و راهنمایی می‌کنند. احساسات برآمده از سایه فقط

هنگامی زبان بخش هستند که آن‌ها را سرکوب کنیم. وقتی که سایه را سرکوب می‌کنیم، قطب مخالف آن را نیز سرکوب می‌کنیم. با نفی زشتی‌های خود، از زیبایی‌های خود نیز می‌کاهیم، با نفی ترس خود، از شجاعت خود کم می‌کنیم و با نفی حرص و آز خود، بخشندگی‌مان را نیز کاهش می‌دهیم. فقط ویژگی‌های منفی، تاریک و سیاه نیستند که در سایه پنهان شده‌اند. بلکه «سایه‌ی روشن» نیز وجود دارد و ما قابلیت‌ها، استعدادها و اصالت خود را در آنجا دفن کرده‌ایم.

تمرین شناخت سایه شخصیت

سایه‌ی شخصیت، مخزنی از صفاتی است که نمی‌خواهیم داشته باشیم: خودخواه، طمع‌کار، بزدل، حسود، نالایق، پُرو، بی‌ظرفیت، خشمگین، تنبل، حيله‌گر، ساده‌لوح، زشت، کوتاه‌فکر، سلطه‌جو، پلید، کینه‌توز و ... این فهرستی بی‌پایان است و هر ویژگی را که ناخوشایند می‌دانیم در آن قرار می‌گیرد. شناخت سایه مستلزم دقیق شدن در وجود خویش است. برای تشخیص سایه‌های خود سعی کنید به این سؤالات فکر کنید و آنچه را به ذهنتان می‌رسد، بنویسید:

- از کدام ویژگی‌های خودم، بدم می‌آید؟
 - می‌ترسم دیگران چه مطالبی را در مورد من بفهمند؟
 - فهمیدن چه چیزی در مورد خودم، بیش از هر چیز برایم ترسناک است؟
 - کدام بخش‌های وجود خود را نفی می‌کنم؟
 - پذیرش کدام ویژگی‌هایم، برایم مشکل است؟
 - از چه چیزی بیش از هر چیزی می‌ترسم؟
 - بزرگ‌ترین دروغی که تاکنون به خودم گفته‌ام چیست؟
 - بزرگ‌ترین دروغی که تاکنون به دیگران گفته‌ام چیست؟
- همه‌ی ما بدون استثنا دارای سایه‌هایی هستیم. برای شناخت بهتر سایه‌های خود از

افراد نزدیک به خود نظرخواهی کنید. تمام پاسخ‌ها را یادداشت کنید. حال تمام آن‌ها را به عنوان بخشی از وجود خود بپذیرید. آن‌ها را چون کودک طرد شده‌ای در وجود خود، در آغوش بگیرید و ببینید که چه موهبت‌هایی را برای شما به همراه دارند (وجدانی، ۱۴۰۱).

فرافکنی سایه در روابط

معمولاً هر آنچه در شخصیت دیگران موجب آزارمان می‌شود، بخشی از سایه‌ی خودمان است. اغلب رنجش ما از افراد دیگر به علت مشکلی حل نشده در وجود خودمان است. هر قضاوتی که در مورد دیگران می‌کنیم معمولاً فرافکنی آن چیزی است که در سایه‌ی خودمان مخفی شده است. ما معمولاً نقطه ضعف‌های خود را به دیگران نسبت می‌دهیم و مطالب منفی که در مورد دیگران می‌گوییم در واقع همان چیزهایی است که باید به خودمان بگوییم. وقتی در مورد دیگران پیش‌داوری می‌کنید در حقیقت دارید در مورد خودتان پیش‌داوری می‌کنید. ما بیشتر سایه‌هایمان را چنان مخفیانه از دید خود مخفی می‌کنیم که اگر پدیده‌ی فرافکنی وجود نداشت، شاید تمام عمر از نگاه ما مخفی می‌ماند. بنابراین به هر آنچه در مورد دیگران می‌گویید یا می‌اندیشید، دقت کنید و سعی کنید آن ویژگی‌ها را در خود تشخیص دهید. ما حتی قسمت روشن سایه خود را نیز به دیگران فرافکنی می‌کنیم. هر صفتی که در دیگران تحسین می‌کنید، چیزی است که به طور بالقوه در شما وجود دارد و نیازمند توجه و شکوفایی است. اگر عظمتی مشاهده می‌کنید، آن در واقع عظمت خودتان است. بنابراین به هر چه در دیگران به عنوان سرزنش یا تحسین نگاه می‌کنید، آن‌ها را به عنوان سایه‌های تاریک یا روشن خود بپذیرید و سعی کنید پیام آن‌ها را درک کنید. در این صورت تولد بخشی جدید از وجود یکپارچه خود را شاهد خواهید بود که به زندگی شما غنا و عظمت بیشتری خواهد بخشید.

سایه‌ها و نقاب‌ها

سایه باعث می‌شود که همه‌ی ما یاد بگیریم که نقاب‌هایی به چهره بزنیم. نقاب اجتماعی چون پوسته‌ای از وجود حقیقی ما محافظت می‌کند و ما به دلایل مختلفی به این پوسته‌ها نیاز داریم و این دلایل برای هر یک از ما متفاوت است. با اینکه هدف نهایی

ریختن این پوسته‌هاست اما ابتدا باید آن‌ها را بشناسیم و با آن‌ها آشتی کنیم. نقاب‌ها و پوسته‌های ما، ویژگی‌هایی را که سایه ما را تشکیل می‌دهند را پنهان می‌کند. سایه‌های ما چنان خوب پنهان شده‌اند که معمولاً چهره‌ای را به جهان نشان می‌دهیم که کاملاً در نطقه‌ی مقابل وجود درون ماست. مثلاً برخی از مردم زره‌ای از بی‌رحمی می‌پوشند تا حساس بودن و دل‌رحمی خود را بیوشانند و بعضی برای مخفی ساختن غمگینی خود نقاب شوخ طبعی به چهره می‌زنند.

دیدن وجود حقیقی در پشت نقاب‌ها

شناخت این نقاب‌ها با آشکار ساختن سایه‌هایمان به شناخت خود حقیقی ما منجر می‌شوند. حقیقت معمولاً تلخ است و شناخت پوسته‌ها و نقاب‌ها نیز اغلب دردناک است اما تنها راه رشد و دستیابی به هماهنگی و یکپارچگی شخصیت روبرو شدن با حقیقت است. در آن سوی نقاب‌ها، وجود حقیقی ما قرار دارد؛ یک کُل یکپارچه و با عظمت که ترکیبی از تمام توانایی‌های بالقوه‌ی شماست. وقتی وجود حقیقی خود را بشناسید دیگر نیازی به نقاب و پوسته‌ی محافظ ندارید. در آن زمان به طور طبیعی نقاب‌ها فرومی‌ریزند و وجود اصلی خود را به جهان نشان می‌دهید. در این صورت نیازی به تظاهر و نقش بازی کردن ندارید زیرا همه را هم‌تراز خود می‌بینید، نه کمتر و نه بیشتر.

پذیرش سایه و آزادی درونی

اگر بتوانید با شناخت سایه‌های خود، آن‌ها را بپذیرید، تحول مهمی در وجود شما رخ خواهد داد. با پذیرش ویژگی‌های منفی در وجود خود، دیگر نیازی به تائید نداریم. از تمام فشارها و دشواری‌هایی که برای جلب تائید دیگران متحمل می‌شویم، رها می‌شویم و آزادی و راحتی خوشایندی را تجربه می‌کنیم. با پذیرش سایه‌هایمان به این حقیقت پی می‌بریم که وجودی یکپارچه هستیم: هم ارزشمند و هم بی‌ارزش، هم زشت هستیم و هم زیبا، هم تنبل هستیم و هم وظیفه‌شناس. وقتی بر این باور باشیم که فقط می‌توانیم این باشیم یا آن، آنگاه نزاع و تعارض درونی مان ادامه خواهد داشت، زیرا در آن صورت فقط می‌خواهیم دارای ویژگی‌های «درست و خوب» باشیم. اما اگر تمام ویژگی‌های

هستی را پذیرا شویم، درک خواهیم کرد که هر یک از صفاتمان برای ما آموزشی در بردارد. این آموزگاران، تمام حکمت جهان را در اختیار ما می‌گذارند. پس همیشه باید از آن‌ها بیاموزیم. اگر واقعاً در پی آرامش و آزادی درونی هستید، وجود یکپارچه‌ی خود را بپذیرید. تسلیم شوید و از ستیزه‌جویی، دفاع، تظاهر و تلاش برای تائید دیگران دست بکشید. هیچ وجه وجودتان را طرد نکنید و به خودتان دروغ نگوئید. برای بی‌نقص بودن تلاش نکنید، به جای آن تلاش کنید که یکپارچه شوید و روشنایی و تاریکی را در کنار هم بپذیرید. همان‌گونه که هر چیزی یک نیمه روشن و یک نیمه تاریک دارد، هر انسانی نیز چنین است زیرا «انسان بودن، یعنی همه چیز بودن» (کردلی، ۱۴۰۴).

آشتی با سایه و دستیابی به آرزوها

اگر نتوانیم با سایه خود آشتی کنیم همیشه در بخشی از وجود خود احساس بدی نسبت به خود خواهیم داشت. وقتی باور «من بد هستم» در عمق ضمیر ناخودآگاه شما حک شود، ناخواسته خود را از بسیاری از مواهب زندگی محروم خواهید کرد. اگر تمام آنچه را که می‌خواهیم نداریم به این دلیل است که احساس می‌کنیم بی‌ارزش هستیم و ناخودآگاه آنچه را می‌خواهیم، از خود دریغ می‌کنیم. اما با پذیرش سایه‌ها، خودمان را همان طوری که حقیقتاً هستیم، می‌پذیریم و دوست داریم. وقتی خودتان را دوست داشته باشید، به طور طبیعی به دنبال آرزوها و شور و شوقتان می‌روید. خود را لایق تمام نعمت‌ها و مواهب می‌دانید و با کنار زدن موانع درونی، راه جذب آن‌ها را به سوی خود می‌گشایید (توماچ ایری، ۱۳۹۶).

دلایل اهمیت عدم سرکوب سایه شخصیت

سایه شخصیت، بخش پنهانی از وجود ماست که شامل ویژگی‌های ناخوشایند و طرد شده‌ای است که در طول زمان و به دلیل فشارهای اجتماعی، فرهنگی یا فردی، به ناخودآگاه منتقل شده‌اند. هرچند ممکن است تمایل داشته باشیم که این بخش از خود را نادیده بگیریم یا سرکوب کنیم، این کار می‌تواند پیامدهای منفی قابل توجهی برای سلامت روان و رفاه کلی ما داشته باشد. عدم پذیرش و سرکوب سایه شخصیت می‌تواند