

**بازاندیشی سایه در روانشناسی روان تحلیل یونگ: از نقاب تا خودشناسی**احسان محمدی مرام^۱، علی‌رضا محمدی مرام^۲^۱. کارشناسی مشاوره و راهنمایی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

Ehsan.mm.8658@gmail.com

mohammadimarama@gmail.com

چکیده

مفهوم سایه یکی از بنیادی‌ترین ایده‌ها در روان‌شناسی روان تحلیل کارل گوستاو یونگ است که به جنبه‌های سرکوب‌شده، نپذیرفته و ناخودآگاه شخصیت انسان اشاره دارد. با وجود جایگاه محوری این مفهوم، در بسیاری از متون روان‌شناسی معاصر، سایه اغلب صرفاً به‌عنوان نیرویی منفی و شرور تلقی می‌شود. این مقاله با رویکردی مفهومی-نظری، به بازاندیشی در مفهوم سایه پرداخته و تلاش کرده است تا ابعاد فردی، اجتماعی و فرهنگی آن را روشن سازد. تحلیل نشان می‌دهد که سایه صرفاً مجموعه‌ای از تمایلات تاریک نیست، بلکه حامل ظرفیت‌های بالقوه خلاقیت و رشد نیز می‌باشد. مواجهه آگاهانه با سایه نه تنها به فرآیند فردیت‌یابی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند از بازتولید فرافکنی‌های مخرب در روابط میان‌فردی و جمعی جلوگیری کند. افزون بر این، سایه در بستر فرهنگی و تاریخی نیز نقشی مهم ایفا می‌کند؛ جایی که تعصبات، پیش‌داوری‌ها و عقده‌های جمعی ریشه در جنبه‌های نادیده‌گرفته روان دارند. در نهایت، بازاندیشی سایه می‌تواند بستری برای درک ژرف‌تر از روان انسان و نیز توسعه راهکارهای تازه در روان‌درمانی، آموزش و حوزه‌های میان‌رشته‌ای فراهم سازد. بر این اساس، نتیجه اصلی مقاله آن است که سایه نه تهدیدی برای خودآگاهی، بلکه فرصتی برای رشد فردی و اجتماعی است؛ فرصتی که تنها از راه پذیرش و ادغام آن در روان می‌توان به شکوفایی دست یافت.

کلید واژه

یونگ، سایه، نقاب، پرسونا، خودشناسی، فردیت

**بیان مسئله**

مفهوم "سایه" یکی از محوری‌ترین ایده‌های کارل گوستاو یونگ در روان‌شناسی روان تحلیل است. یونگ در اثر مهم خود، *آیون بیان* می‌کند که سایه تنها مجموعه‌ای از خصایص منفی و نامطلوب نیست، بلکه شامل تمامی آن بخش‌های روان می‌شود که فرد قادر به پذیرش آن‌ها در سطح آگاه نیست. این وجوه طردشده می‌توانند شامل ضعف‌ها، ترس‌ها و امیال غریزی انسان باشند، اما در عین حال استعدادها و ظرفیت‌های خلاق نیز ممکن است در دل سایه مدفون شوند و این ابعاد پذیرفته نشده اگر به سطح آگاهی نیایند، به صورت رفتارهای ناخواسته تجربه خواهند شد (یونگ، ۱۹۵۹/۱۹۹۰).

با وجود اهمیت بنیادین این مفهوم، در فرهنگ عمومی و حتی در ادبیات روان‌شناسی و اسطوره‌شناسی، سایه اغلب به شکل ساده‌انگارانه‌ای با "شر" و "تاریکی" یکی گرفته شده است. این نقد اشتباه باعث می‌شود کارکردهای مثبت سایه نادیده گرفته شوند. همان‌گونه که ماری لوییس فون فرانکس در سایه و شر در افسانه‌ها و داستان‌ها توضیح می‌دهد، سایه را نمی‌توان صرفاً منبع شر دانست؛ بلکه باید آن را بخشی از روان در نظر گرفت که حامل انرژی‌های حیاتی و خلاق است (فون فرانکس، ۱۹۹۵) او تأکید می‌کند که اسطوره‌ها و افسانه‌ها مملو از نشانه‌هایی هستند که نشان می‌دهند پذیرش سایه می‌تواند به دگرگونی فردی و رشد "خود" اصیل منجر شود.

موری اشتاین در نقشه روح بر این نکته پافشاری می‌کند که فرآیند فردیت‌یابی یا همان حرکت به سوی «خود» اصیل بدون مواجهه و ادغام سایه امکان‌پذیر نیست (موری اشتاین، ۱۹۹۸) او توضیح می‌دهد که انکار سایه نه تنها مانع رشد روانی می‌شود، بلکه فرد را در چرخه تکراری فرافکنی‌ها و روابط ویرانگر گرفتار می‌کند. این موضوع را جیمز هالیس نیز در چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند مطرح می‌کند؛ هالیس می‌نویسد بسیاری از رفتارهای غیرمنتظره و ویرانگر انسان‌ها ناشی از نیروی سایه است که به دلیل سرکوب و ناآگاهی به صورت فرافکنی ظاهر می‌شوند. (جیمز هالیس، ۲۰۰۷) رابرت رابینسون نیز در مطالعات خود اشاره می‌کند که بسیاری از تنش‌های اجتماعی ریشه در همین فرافکنی‌های جمعی دارند که از سازوکار سایه سرچشمه می‌گیرند (رابرت رابینسون، ۲۰۱۱).

با این حال، همچنان پرسش‌های اساسی بی‌پاسخ مانده است: سایه دقیقاً چگونه در پیوند با نقاب و نقش‌های اجتماعی شکل می‌گیرد؟ چه رابطه‌ای میان سرکوب‌های فردی و فشارهای فرهنگی در ایجاد سایه وجود دارد؟ در چه شرایطی سایه بیشتر جنبه ویرانگر پیدا می‌کند و در چه شرایطی می‌تواند به نیرویی برای رشد و خلاقیت تبدیل شود؟ چگونه می‌توان از فرافکنی‌های سایه آگاه شد؟



ضرورت بررسی این پرسش‌ها از آن‌جاست که نادیده گرفتن سایه پیامدهای سنگینی دارد. یونگ هشدار داده بود که "هر آنچه نادیده گرفته شود، روزی در بیرون به صورت سرنوشت ظاهر خواهد شد" (یونگ، ۱۹۵۹/۱۹۹۰) به بیان دیگر، آنچه در ناخودآگاه دفن می‌کنیم، در نهایت به شکل بحران‌های فردی یا جمعی به ما بازمی‌گردد. از همین رو، بازاندیشی در مفهوم سایه نه فقط یک بحث نظری، که ضرورتی عملی برای زندگی فردی و اجتماعی است.

هدف مقاله حاضر بازاندیشی در مفهوم سایه در روان‌شناسی روان تحلیلی یونگ، با تأکید بر نسبت آن با نقاب، مکانیزم‌های دفاعی سرکوب و فرافکنی، و امکان آن برای رشد و فردیت است. این بازاندیشی می‌تواند گامی در جهت رهایی از نگاه تقلیل‌گرایانه به سایه به‌عنوان "شر" و بازشناسی آن به‌عنوان بخشی ضروری از روان باشد که همزمان حامل خطر و امکان است.

اهمیت و ضرورت "سایه در نظریه یونگ"

مفهوم "سایه" یکی از بنیادی‌ترین ایده‌های کارل گوستاو یونگ در روان‌شناسی روان تحلیلی است. یونگ معتقد بود روان انسان تنها شامل بخش‌های آگاه و پذیرفته‌شده از سوی جامعه و فرهنگ نیست، بلکه در پس نقابی که در هنگام ارتباط با دیگران به چهره دارد و شخصیت بیرونی، لایه‌ای تاریک وجود دارد که او آن را "سایه" نامید. (کارل گوستاو یونگ، ۱۹۵۹/۱۹۹۰) سایه مجموعه‌ای از امیال، احساسات، افکار و ویژگی‌هایی است که فرد به دلیل فشارهای اجتماعی، فرهنگی یا اخلاقی، آن‌ها را سرکوب یا انکار می‌کند و در نهایت به پشت نقاب اجتماعی خود می‌راند. پس سایه بخشی که دوست نداریم دیده شود یا حتی خودمان با آن مواجه شویم.

اهمیت پرداختن به سایه از چند جهت قابل بررسی است. ابتدا اینکه سایه صرفاً جنبه‌های منفی شخصیت را دربرنمی‌گیرد، بلکه استعدادها و توانایی‌های سرکوب‌شده نیز می‌توانند در دل سایه پنهان شوند. (ماری لوییس فون فرانتس، ۱۹۹۵) بسیاری از افراد به دلیل ترس از طرد شدن از اجتماع یا قضاوت دیگران، بخش‌هایی از خود را به ناخودآگاه می‌رانند و در نتیجه بخشی از تمامیت روانشان خاموش می‌ماند و دیده نمی‌شود. دومین دلیل ضرورت شناخت سایه، نقش آن در روابط انسانی است. یونگ تأکید می‌کرد که ما تمایل داریم جنبه‌های پذیرفته نشده از خود را بر دیگران فرافکنی کنیم. (یونگ، ۱۹۵۳) خشم، حسادت، تنبلی، شهوت یا ضعف‌هایی که در خود نمی‌پذیریم، به‌طور ناخودآگاه به اطرافیان نسبت داده می‌شوند. دفاع فرافکنی، ریشه بسیاری از تعارض‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی است. بنابراین، آگاهی از سایه می‌تواند به کاهش سوءتفاهم‌ها و بهبود کیفیت روابط کمک کند. از سوی دیگر، سایه با مسئله خیر و شر نیز ارتباط دارد. فرهنگ‌های مختلف اغلب سایه را معادل پلیدی و شر می‌دانند، در حالی که یونگ بر این باور بود که سایه نه خوب است و نه بد؛ بلکه فقط بخشی از روان است که ارزش اخلاقی آن به شیوه مواجهه ما با آن بستگی دارد. (موری اشتاین، ۱۹۹۸) به بیان دیگر،



نپذیرفتن سایه و انکار آن می‌تواند منجر به رفتارهای مخرب شود، در حالی که ادغام و پذیرش آن می‌تواند زمینه‌ساز رشد فردی و اخلاقی گردد. ضرورت دیگر کار با سایه در پیوند آن با فرآیند «فردیت‌یابی» است. یونگ مسیر رشد روانی را سفری به سوی تمامیت می‌دانست و معتقد بود بدون رویارویی با سایه، این سفر ناقص خواهد ماند. تنها زمانی که فرد بتواند بخش‌های ناخوشایند اما واقعی خویش را بپذیرد، می‌تواند به خود اسیل دست یابد. به همین دلیل، کار با سایه نه تنها یک وظیفه روان‌شناختی، بلکه ضرورتی برای هر انسانی است که می‌خواهد به معنای واقعی خودشناسی کرده و فردیت یابد.

پرداختن به مفهوم سایه و بازاندیشی در آن، نه یک بحث انتزاعی صرف، که ضرورتی برای زندگی فردی و جمعی است. در دنیای امروز که بحران‌های هویتی و تعارض‌های فرهنگی بیش از هر زمان دیگری خود را نشان می‌دهند، توجه به سایه می‌تواند راهی برای آشتی با خود و دیگری فراهم آورد. اگرچه مفهوم سایه در نگاه نخست مبهم و هراس‌انگیز به نظر می‌رسد، اما بررسی آن برای درک روان انسان ضروری است. پرسش مهمی که در اینجا مطرح می‌گردد این است که سایه چگونه شکل می‌گیرد، چه ارتباطی با نقاب و سرکوب‌های دوران کودکی دارد، چگونه در روابط ما به صورت فرافکنی ظاهر و دچار سوءتفاهم می‌شود و تا چه اندازه می‌توان آن را خیر یا شر دانست. مقاله حاضر می‌کوشد با تمرکز بر این جنبه‌ها، تصویری روشن‌تر از سایه ارائه داده و نشان دهد که مواجهه با آن نه تنها تهدید نیست، بلکه می‌تواند زمینه‌ای برای رشد و خودشناسی را فراهم سازد.

سایه: از نقاب تا خودشناسی

ترس، نفرت، خشم، تنبلی، شهوت و...؛ آیا واقعا بد هستند؟ کسی چه میداند اصلا کسی هست که بخواهد بداند؟ آیا تا به امروز کسی تلاش کرده که در این المان‌ها تعمق کند؟ شاید باشند شاید هم نه اما چیزی که از آن مطمئن هستیم این است که حتی اگر بخواهیم وارد این بحث بشویم، نمی‌خواهیم آن را با کسی در میان بگذاریم، چون به هر حال ما فرزند یک پدر آبرودار هستیم و او نمی‌خواهد آبروی خود را از دست بدهد. پس ما تنهایی و تنهایی کلید ورود به دنیای سایه‌ها است. کاش می‌توانستیم مسائل انتزاعی مختلف را ببینیم تا انقدر برای توصیف و تعریف آنها از استعاره استفاده نکنیم. به هر روی این دنیا این گونه نیست بنابر این شما را به تداعی یک سر انسان دعوت می‌کنم. همه ما سر و چهره انسان را دیده ایم و مشکلی در تداعی آن در ذهن خود نداریم اما آیا کسی می‌تواند صورت انسان را برش بزند و پشت آن را نیز تماشا کند و بعد حتی آن را برای دیگران توصیف کند؟ مطمئنم که تمایلی به آن نیست چرا که پشت این صورت و پوست انسان به طرز منجزر کننده‌ای کثیف است، زشت است، نامتعادل است. در حیطه روان هم ما تقریبا با چنین پدیده‌ای سر و کار داریم. ما هر روز که از خواب بیدار می‌شویم، برای ورود به اجتماع، نقاب‌هایی مشابه پوست چهره انسان بر خود می‌نهمیم نقابی از جنس مهربانی، دلسوزی، خوش خلقی، تلاشگری و تمام المان‌های جامعه پسند دیگر. ما می‌توانیم با آن نقاب، با مردم در خیابان‌ها تعامل دوستانه داشته باشیم، می‌توانیم با همکارانمان در محل کار خردمندانه و حرفه‌ای کار کنیم،



می‌توانیم با خوش‌رویی با دوستانمان به کافه تریا برویم و قهوه بخوریم، حتی می‌توانیم توسط این نقاب با خانواده خود وقت بگذرانیم و آنها از حضور ما در کنار خودشان احساس لذت می‌کنند. اما چیزی که همیشه ذهن کنجکاو من را به تکاپو وا می‌داشت این بود که پشت نقاب‌ها چه چیزی پنهان شده. هر چقدر هم که خوشبینانه به موضوع بنگریم باز هم نقاب، نقاب است و چهره واقعی در پشت آن جا خوش کرده. مطمئناً پشت نقاب تاریک است زیرا این نقاب به خوبی تمام واقعیت را پوشش داده و همانند چتری که از ما در برابر نور خورشید حفاظت می‌کند و اجازه عبور نور را نمی‌دهد، این نقاب نیز هم اجازه ورود نور به داخل را نمی‌دهد و هم نمی‌گذارد مفاد پشت نقاب به بیرون درز کند و این کار را به هر روشی که ممکن باشد انجام می‌دهد گاهی سرکوب و گاهی فرافکنی، گاهی انکار و گاهی توجیه عقلانی و گاهی و... این نقاب هوشمند از تمام دفاع‌های موجود نهایت استفاده را برای بقای خویش به عمل می‌آورد.

سوالی که مورد توجه واقع می‌شود این است که مگر چه چیزی پشت این نقاب پنهان شده که تا این اندازه نیازمند محافظت و زندانی شدن است؟ صد درصد می‌دانیم که پشت هر نقابی تاریک است. سایه یا همان پدیده‌ای که پشت نقاب ما زیست می‌کند، تمام هر آن چیزی است که توسط ما سرکوب گشته. در واقع هر آن چه برای بقای ناخودآگاه ما مضر باشد، توسط شخص ناخودآگاه، سرکوب و به پشت نقاب افکنده می‌شود، از دید دیگران و گاهی خودمان پنهان می‌شود و تبدیل به سایه می‌گردد. از کودکی و دقیقاً از همان هنگام که وظیفه والد در جهت تربیت فرزند سمت و سوی می‌گیرد، سرکوب و ایجاد سایه هم آغاز می‌شود. کودک در ابتدا به شکل باور نکردنی‌ای بی‌پروا است و شوق تجربه تمام دنیای اطراف خود را دارد و این کار را گستاخانه و بدون در نظر گرفتن عواقب آن در پیش می‌گیرد. اما چه اتفاقی برای این کودک بدون نقاب می‌افتد که به تدریج نقاب بر چهره زده و همانند دیگر افراد جامعه سر به زیر می‌شود؟ برای فهمیدن این موضوع ابتدا باید مفهوم و تعریف کلمه تربیت را از منظر روانکاوانه مورد بررسی قرار دهیم. تربیت به معنی شکل‌دهی کودک بر اساس معیارهای جامعه و فرهنگ محیط پیرامون است و همچنین آموزش کودک برای زیست در پیرامونش را تربیت می‌نامند. اما چیزی که در اینجا باید به آن توجه شود این است که در تربیت چه اتفاقی می‌افتد که فرد آماده پذیرش و اطاعت از فرهنگ و قوانین جامعه خویش می‌شود؟ در یک کلام: سرکوب! این اسلحه مخصوص ناخودآگاه برای به سایه افکندن پدیده‌های مختلف و مضر. در کودکی بسیار شنیده‌ایم "وقتی پدربزرگت را دیدی باید به او سلام کنی" یا "روی مبل با پیر پیر نکن"، همین کودک وقتی کمی بزرگتر می‌شود ممکن است از والد خود بشنود که "نباید از مادرت بابت کاری که می‌کند نفرت داشته باشی چرا که او مادر است و بهشت زیر پای مادران است"، همین شخص وقتی بالغ تر شده وارد جامعه می‌شود به چشم خود می‌بیند و با گوش خود بسیار می‌شنود که "نباید به دختر مردم نگاه کنی"، "به سکس و مسائل جنسی فکر نکن وگرنه ادم بدی می‌شوی" و هزاران هزار مثال فرهنگی دیگر که فارغ از مخرب بودن برخی، تمام آنها تولید سایه می‌کنند و کودک بی‌پروای ابتدای داستان را به کسی تبدیل می‌کنند که ادعا دارد کودک درونش را کشته است.



سایه واقعا خوب است یا بد؟ چطور می‌توانیم انقدر مطلق بگوییم چیزی خوب یا بد است؟ به ظن من اصلا خوب و بد یا به اصطلاح خیر و شری وجود ندارد و اینها همه‌اش ساخته ذهن ما است، کما این که ما دشمنان خود را بد انگاشته و آنها نیز ما را بد می‌انگارند. سایه هم از این اتفاق مستثنی نبوده و خیر و شر بر آن صدق نمی‌کند. چطور می‌توانیم بگوییم میل جنسی که از اولین نیازهای انسان است و امروزه توسط جوامع زیادی دچار سرکوبی شده بد است؟ و در عین حال چطور میتوانیم بگوییم همیشه و در هر جایی این میل یک میل الهی است؟ نباید فراموش کنیم که به قول دکتر یونگ: حتما دلیل محکمی پشت آن بوده که طی سال‌های متمادی بر روی برخی امیال ما سد کشیده شده.

سایه خوب یا بد نیست. سایه، سایه است و در برخی موارد بهتر است سرکوب گردد و در برخی مواقع دیگر می‌توان آن را زیست کرد. این بایدها و نبایدها در زیست سایه با فرهنگ افراد جوامع مرتبط است به عنوان مثال در بعضی فرهنگ‌ها ارضای نیاز جنسی قبل از ازدواج طرفین منع شده است و در سایر فرهنگ‌ها این موضوع کمی آزادتر است و افراد بدون نیاز به قانون ازدواج به ارضای این میل می‌پردازند.

باری سایه بخشی از ما است که هم می‌تواند ترسناک باشد و هم فراهم کننده آبراهه‌ای برای رشد باشد. ترسناک از این جهت که تمام موارد سرکوب شده در آن به هر حال از دید جامعه در مواقع بسیاری بد و شر به حساب می‌آیند. اگر قرار بود که خیر باشند که به سایه نمی‌رفتند و بر روی نقاب ما به نمایش در می‌آمدند تا با نشان دادن آنها به دیگران احساس افتخار کنیم نه احساس حقارت. به هر روی آگاهی از سایه ترسناک است، تصور این که نفرت از مادر، خشم، شهوت بی‌اندازه و... در ما وجود دارد بسیار هراس‌آور است و این برای تمام افراد صدق می‌کند. آیا تا کنون چیزی در مورد خودشناسی به گوشتان خورده؟ خودشناسی یعنی آگاهی از خود، آگاهی از تمام جنبه‌های خود که شامل نقاب و سایه با هم می‌شود. زمانی که شما با خودشناسی در تمام جنبه‌های وجودی خودتان تعمق می‌کنید و از آنها آگاه می‌شوید، عملا افسار آنها را در دست گرفته و اکنون به جای این که آنها شما و زندگیتان را مانند یک ماتریکس اجباری کنترل کنند، خودتان این کار را می‌کنید. پس از خودشناسی، نقاب و سایه که زمانی یک دفاع ناخودآگاه بوده‌اند تبدیل به سلاح شما خواهند شد. سلاحی برای آرامش و بخشش خود و در وهله دوم بخشش دیگران. نکته بسیار مهمی که در این جا مطرح است بخشش دیگران است! چرا دیگران را باید به خاطر سایه‌های خود مورد بخشش قرار دهیم؟ نقطه تلاقی این پدیده متناقض چیست؟ فراموش نکنید که یکی از سلاح‌ها و دفاع‌های مورد علاقه ناخودآگاه، فرافکنی است. فرافکنی راه حل ساده و حرفه‌ای است که برای نسبت دادن بدی‌ها و شری که درون خودمان وجود دارد به دیگران به کار می‌رود یا به اصطلاح علمی تر ما شر درون خود را بر دیگران که هیچ صنمی با ما ندارند پروژکت می‌کنیم و این برای مدت زمان کوتاه حس خوبی به ما منتقل می‌کند زیرا این مفهوم را می‌رساند که "من خوب هستم و دیگران بد هستند". اما امان از این توهم خام! چه حسی پیدا می‌کنید اگر بدانید تمام آنچه که شما را در تعامل با دیگران عذاب می‌دهد، متعلق به خودتان است و هیچ ربطی به طرف مقابل شما



ندارد. بگذارید رد پای سایه در افراد را با مثالی برایتان بهتر توضیح دهم. چرا که همونطور که گفتم مسائل انتزاعی نیازمند استعاره و مثال‌های فراوانی هستند. علی یکی از همکلاسی‌های شما است او بیشتر روزها بعد از تعطیلی در پشت خرابه‌های مدرسه مشغول دعوا کردن و زورگیری از دانش‌آموزان ضعیف‌تر است و غذاها و پول آنها را ازشان می‌ستانند، علی به شدت ادم قلدر و دعواگری است. تمام مدرسه از او تنفر دارند و هیچکس نمی‌خواهد با او هم‌کلام شود. چیزی که می‌خواهم برای شما از این داستان بگویم این است که چطور می‌شود کسی، ویژگی‌ای را دارا نباشد و بخواهد در مورد آن نظر بدهد؟ تصور کنید شما تا حالا میوه انبه نخورده‌اید، چطور می‌توانید در مورد طعم آن برای دیگران صحبت کنید؟ اتفاقی که در فرافکنی سایه رخ می‌دهد هم چیزی شبیه به طعم انبه است! و سوالی که باید نسبت به آن پرسیده شود این است که چطور میتوان در مورد بد بودن و شر بودن کسی قضاوت کرد در حالی که خودمان چیزی تحت عنوان شر درونمان نداریم؟ پس الان کمی روشن تر شد که شر وجود دارد. در تمام ما! (اینجا یک اما مهم مطرح می‌شود) اما این شر درون ما به سایه رانده شده. درباره نحوه پروژکشن و فرافکن سایه بر دیگران نیز می‌خواهم با مثالی دیگر توضیحات را تکمیل کنم. حواستان باشد که هر چقدر نقاب بزرگتر باشد، سایه پشت آن نیز به همان اندازه بزرگتر می‌شود یا به قول دکتر یونگ که به زیبایی با یک استعاره اسطوره‌ای مثالی مطرح می‌کند و می‌گوید: "تصویر خدا سایه‌ای به همان بزرگی می‌اندازد" (یونگ، ۱۹۶۹) شاید کمی هم بیشتر، بسته به این که خورشید چقدر متمایل نور خود را به سمت ما روانه کند سایه ممکن است بزرگ‌تر دیده شود.

اگر سر انسان را به یک تنگ آب بدل کنیم و خود تنگ شیشه‌ای نقش نقاب را بازی کند و به جای آب هم در آن سایه بریزیم. باید حواسمان باشد که میزان سایه را با اندازه تنگ (نقاب) هماهنگ و متعادل نگهداریم وگرنه چه اتفاقی خواهد افتاد؟ لبریز خواهد کرد و سایه‌ها به بیرون افکنده می‌شوند. در زندگی روانی هم همین‌طور است زمانی که شما یک سایه را بیش از حد با خود حمل می‌کنید آن سایه در ناخودآگاه شما شروع به لبریز کردن می‌کند و بر روی دیگران فرافکنی می‌شود که البته این اتفاق در کوتاه مدت، یک رویداد منفی یا خنثی نیست بلکه مثبت است چرا که به این روش ما سایه‌های خود را ناخودآگاهانه با دیگران سهیم می‌شویم و این برای بقای ما لازم است اما این فرافکنی زمانی به اوج شکوفایی ما میرسد که از آن آگاه بوده و بدانیم که بدی دیگران توهمی بیش نیست و آنها حامل سایه‌های ما هستند، تمام آنها! و این یعنی خودشناسی.

اکنون که متوجه شدیم دیگران حامل سایه‌های ما هستند، یک روش ساده برای شناخت سایه‌های خویش پیدا کردیم و آن نگاه کردن به دیگران است. در واقع نگاه کردن به آنچه که ما در دیگران نمی‌پسندیم به ما کمک می‌کند که بدانیم که چه چیزی در ما وجود داشته است که از آن بیزاریم پس روی دیگران پروژکت می‌کنیم. اما با سایه‌های خود چه کنیم؟ چطور با آنها مبارزه کنیم و از بین ببریمشان؟ در پاسخ باید بگوییم که اصلا چرا باید با آن مبارزه کنیم؟ سایه بخشی از ما



است که صرفاً توسط جامعه، خانواده، فرهنگ و... سرکوب شده و مطلقاً ماهیت منفی ندارد. ما پس از شناخت سایه‌های خود باید آنها را به عنوان بخشی از خود و جنبه‌های سرکوب شده خودمان بپذیریم و در اعماق قلبمان از آن نگهداری کنیم و در مواقع اضطراری از آنها کمک بگیریم.

آنچه تا اینجا گفته شد نشان می‌دهد که سایه، صرفاً مجموعه‌ای از صفات تاریک یا منفی نیست، بلکه ترکیبی از آنچه سرکوب، انکار یا فرافکنی شده است به همراه امکان رشد و فردیت است. نقاب اجتماعی، سرکوب‌های مختلف از دوران کودکی تا به امروز، هنجارها و باورهای فرهنگی و اخلاقی و اجتماعی، همه دست به دست می‌دهند تا سایه شکل بگیرد و در پشت پرده روان ما، در پشت نقاب محبوس شوند. با این حال، همان‌گونه که یونگ یادآور می‌شود، "هر آنچه در ناخودآگاه باقی بماند، روزی در بیرون به صورت سرنوشت تجربه خواهد شد" (یونگ، ۱۹۵۹/۱۹۹۰) به بیان دیگر، نادیده گرفتن سایه نه تنها ما را از شناخت بخش بزرگی از جنبه‌های خویش محروم می‌سازد، بلکه موجب می‌شود این بخش‌های پذیرفته نشده از راه‌هایی ناخودآگاه (همچون دفاع‌ها) بر روابط و انتخاب‌های ما سایه افکنند.

از این رو، درک سایه مستلزم کنار زدن نقاب‌ها، مواجهه با ریشه‌های سرکوبی در تربیت، جامعه، فرهنگ و نیز شناسایی مکانیزم‌های فرافکنی الی‌الخصوص فرافکنی و انکار است. چنین مواجهه‌ای اگرچه در آغاز هراس‌آور می‌نماید زیرا فرد با خشم، حسادت یا میل‌های ممنوعه‌ی خود روبه‌رو می‌شود اما می‌تواند نقطه‌ی آغاز خودشناسی باشد. در حقیقت، شناخت سایه شرط لازم برای فردیت‌یابی است. (فون فرانکس، ۱۹۹۵) بنابراین، در این مرحله درمی‌یابیم که کار با سایه نه یک مبارزه برای نابودی آن، بلکه فرآیندی برای پذیرش و استفاده‌ی آگاهانه از قدرت آن است؛ قدرتی که در صورت بی‌توجهی و عدم آگاهی از آن، مخرب است و در صورت پذیرش، به سرچشمه‌ی رشد و معنا بدل می‌شوند.

نتیجه‌گیری

مفهوم "سایه" در روان‌شناسی روان تحلیل‌یونگ نشان می‌دهد که بخش‌های سرکوب‌شده و پذیرفته نشده روان، نه تنها تهدیدی برای سلامت روان نیستند بلکه حامل نیروی رشد و خلاقیت‌اند. بازاندیشی در سایه آشکار می‌سازد که انسان بدون مواجهه با این بخش تاریک، امکان رسیدن به فردیت اصیل و یکپارچگی روانی را ندارد. همان‌گونه که یونگ تأکید می‌کند: "شخص با تجسم اشکال نورانی، به روشنایی دست نیابد بلکه با آگاه شدن از تاریکی به روشنایی می‌رسد". (یونگ، ۱۹۶۷)

یافته‌های این مقاله نشان داد که سایه نه تنها در سطح فردی بلکه در روابط اجتماعی و فرهنگی نیز حضوری تعیین‌کننده دارد. با توجه به تحلیل‌های اجتماعی اندرو ساموئلز (۱۹۸۶) نادیده گرفتن سایه منجر به فرافکنی‌های گسترده و ایجاد



سوءتفاهم‌های جمعی می‌شود؛ در مقابل، آگاه شدن از سایه در فرآیند فردیت‌یابی می‌تواند به تقویت خلاقیت، افزایش مسئولیت‌پذیری اخلاقی و توانایی زیستن در تنش‌های میان‌فردی بینجامد. (سینگر، ۲۰۱۰) از سوی دیگر، پژوهش‌های جدید در حوزه روان‌درمانی نشان می‌دهند که کار بالینی با سایه چه از طریق تحلیل رویا، چه تخیل فعال و چه بازنشاسی فرافکنی‌ها به بهبود تاب‌آوری، کاهش تعارضات درونی و توسعه معنای زندگی یاری می‌رساند (کاست، ۱۹۹۲) چنین یافته‌هایی اهمیت عملی بازاندیشی سایه را دوچندان می‌کند.

بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که سایه نه تنها بخشی تاریک و شرور از روان نیست، بلکه ظرفیتی حیاتی برای بازآفرینی خویشتن و جامعه است. پژوهش‌های آینده می‌توانند با تمرکز بر ابعاد فرهنگی و میان‌رشته‌ای سایه، امکان‌های تازه‌ای را برای پیوند روان‌شناسی روان تحلیل‌یونگ با آموزش، هنر، سیاست و معنویت فراهم سازند. بدین ترتیب، بازاندیشی در سایه نه فقط یک ضرورت نظری، بلکه ضرورتی برای زیست انسانی در دنیای امروز است.

منابع

- Hollis, J. (2007). Why good people do bad things: Understanding our darker selves. Gotham Books.
- Jung, C. G. (1959/1990). Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. CW 9ii.
- Jung, C. G. (1959/1990). Aion: Researches into the phenomenology of the self (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1951)
- Jung, C. G. (1967/1989). Alchemical studies (R. F. C. Hull, Trans.). In H. Read, M. Fordham, & G. Adler (Eds.), The Collected Works of C. G. Jung (Vol. 13). Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1969). Answer to Job (R. F. C. Hull, Trans.; 2nd ed.)
- Jung, C. G. (1953). Psychology and Alchemy. CW 12.
- Kast, V. (1992). Shadow and evil in fairy tales: Working with the darker aspects of the psyche. Shambhala
- Samuels, A. (1986). Jung and the post-Jungians. Routledge.



Singer, T. (2010). The cultural complex: Contemporary Jungian perspectives on psyche and society. Spring Journal Books.

Stein, M. (1998). Jung's map of the soul: An introduction. Open Court.

Robinson, R. (2011). Shadow projection in social relations: A Jungian perspective. Journal of Analytical Psychology, 56(3), 321-338.

Von Franz, M.-L. (1995). Projection and Re-Collection in Jungian Psychology.

Von Franz, M.-L. (1995). Shadow and Evil in Fairy Tales.

Von Franz, M.-L. (1995). Shadow and evil in fairy tales. Shambhala.