

ناخودآگاه در اناگرام

زمانیکه فروید، به طور مشخص مفهوم ناخودآگاه را وارد ادبیات روان‌شناسی کرد، به شدت از دیدگاه او استقبال شد. اما آیا این موضوع در مورد تیپ‌های شخصیتی اناگرام نیز قابل بحث و بررسی است؟ در این نوشتار به این پرسش پاسخ داده خواهد شد.

ناخودآگاه در نگاه فروید

مفهوم ناخودآگاه، در عین پیچیدگی، سادگی خاصی دارد: هر آنچه که انجام می‌دهیم و علت آن را نمی‌دانیم، ابتدایی‌ترین اعمال ناخودآگاه، فرایندهای زیستی هستند.

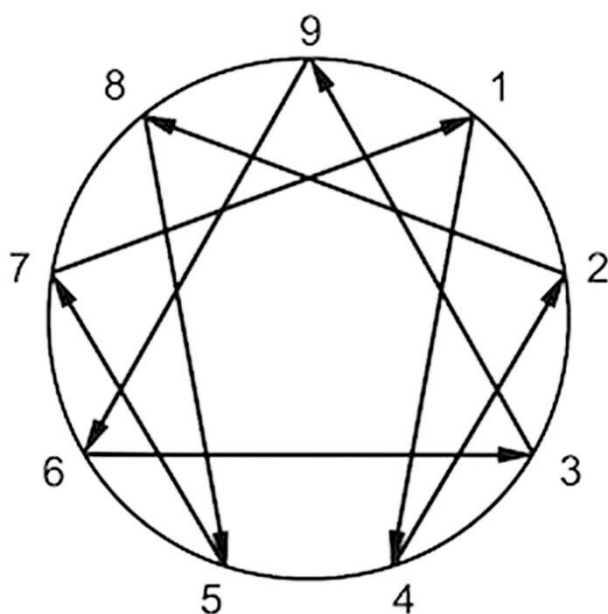
فروید با بررسی رفتارهای خودش و بیماران بالینی‌اش، و البته به کمک توانایی تحلیل ذهنی خوبی که داشت، این مفهوم را مورد اشاره قرار داد. او معتقد بود، تمامی تمایلات و غرایز که خارج از آگاهی ما هستند، ناخودآگاه ما را تشکیل می‌دهند، به نحویکه همین تمایلات و غرایز، بسیاری از افکار خودآگاه، گفتارها و اقدامات عملی ما را جهت می‌دهند.

هر چند فروید قائل به رفتارهای خودآگاه بود، اما اثرگذاری ناخودآگاه بر رفتار ما را، بسیار بیشتر از خودآگاه می‌دانست.

فروید معتقد بود که هر تمایلی که سرکوب شود، در جایی دیگر، به شکلی دیگر خود را بروز می‌دهد. در واقع تمایلات سرکوب شده به ناخودآگاه می‌روند. اما آیا می‌توان این موضوع را در مورد تیپ‌های شخصیتی اناگرام نیز مطرح کرد؟

هر تیپ شخصیتی، تمایلات ذاتی دارد: تیپ ۱ ای‌ها، تمایل به اصلاح‌گری امور بر طبق ارزش‌های‌شان دارند، تیپ ۲ ای‌ها تمایل به ایجاد مهر و محبت و صمیمت دارند، تیپ ۳ ای‌ها تمایل به کسب دستاورد دارند، تیپ ۴ ای‌ها تمایل به معناگرایی و اصالت دارند، تیپ ۵ ای‌ها تمایل به حل مسئله و کسب اطلاعات دارند، تیپ ۶ ای‌ها تمایل به امنیت دارند، تیپ ۷ ای‌ها تمایل به لذت‌گرایی دارند، تیپ ۸ ای‌ها تمایل به کنترل محیط دارند و تیپ ۹ ای‌ها، تمایل به برقراری صلح و آرامش در محیط دارند.

قطعا، در صورتیکه تمایلات هر یک از تیپ‌های شخصیتی، به نوعی سرکوب شود، موجب بروز حالت‌های اضطرابی شده و در نتیجه روان افراد به نوعی مختل می‌گردد.



همانطور که جهت فلش‌ها در شمای اناگرام نشان می‌دهد، اضطراب موجب می‌شود تا رفتار فرد متفاوت شود، اما تمایل ذاتی او دچار تغییر نمی‌گردد. در ابتدای بروز حالت‌های اضطرابی، فرد در تیپ شخصیتی خودش فرو می‌رود:

انتقاد بیشتری به خود و دیگران وارد می‌کند: مدام غر می‌زند	تیپ یک
ابراز احساسات و صمیمیت بیشتر با دیگران	تیپ دو
کسب دستاورد بیشتر و دوری از احساسات	تیپ سه
انزوا طلبی و دوری از جمع	تیپ چهار
راحت نبودن و مدام سعی بر حل مسائل	تیپ پنج
عدم اعتماد به خود	تیپ شش
به هر قیمتی در هر جمعی قرار گرفتن	تیپ هفت
کنترل و تهاجم بیشتر	تیپ هشت
عدم ابراز خواسته‌های خود	تیپ نه

برای بیرون آمدن از این حالت‌های اضطرابی، برای هر تیپ شخصیتی روشی مختص به خودش وجود دارد:

تیپ یک	معیارهای‌اش را تعدیل کند و در نتیجه آنچه که هست را خوب بداند، اما در تلاش برای ایجاد مطلوبی باشد که معقول است
تیپ دو	مطمئن باشد که دیگران او را دوست دارند و نیاز نیست تا هر آنچه که دارد را به دیگران ببخشد تا دوست داشته شود
تیپ سه	خودش را دوست بدارد، و نه دستاوردهایش را
تیپ چهار	باید بداند که اصالت در وجودش است
تیپ پنج	نیازی نیست که مدام به حل مسئله بپردازد
تیپ شش	از امنیت خود مطمئن باشد. برای امنیت، بداند که چه می‌خواهد
تیپ هفت	مسئولیت زندگی‌اش را قبول کند و خودش، مراقب خودش باشد. نباید این انتظار را از دیگران داشته باشد که برای او زندگی را پیش ببرند
تیپ هشت	مطمئن باشد که هیچ خیانتی به او نشده تا نیاز به کنترل صورت بگیرد
تیپ نه	خودش را و خواسته‌هایش را مطرح کند

مهم‌ترین موضوع در مورد هر تیپ شخصیتی، خودشناسی است. باید تیپ‌های شخصیتی تمایلات ذاتی خود را بشناسند و در صورت بروز اضطراب، از ایجاد حالت‌های نامطلوب، تا جای ممکن جلوگیری کنند.

محمد کاظم جاوید - مدرس اناگرام