

حکایت حسّ تنهایی (۱۹۶۳)^۱

ملانی کلاین^۲

ترجمه: مهدی کریمی^۳

مقاله‌ی پیش‌رو تلاشی است در جهت بازجستن خاستگاه حسّ تنهایی. مقصود من از حسّ تنهایی شرایط عینی آن وضعیتی که فرد از مصاحبت دیگری محروم گشته نیست. منظور من حسّ تنهایی درونی است؛ حسی از تنها بودن فارغ از وضعیت احتمالی بیرونی، احساس تنهایی حتی در جمع دوستان، حتی آن‌گاه که عشق دریافت می‌داری. اینجا خواهم گفت که این حالت تنهایی درونی، نتیجه‌ی آرزویی ازلی و ابدی است برای یک حالت آرمانی دست‌نیافتنی درونی. چنین تنهایی‌ای، که همه آن را به درجاتی تجربه می‌کنیم، از اضطراب‌های پارانوئید و افسرده‌واری مایه می‌گیرد که متعلقات اضطراب‌های سایکوتیک نوزادی‌اند. این اضطراب‌ها در همه به درجاتی موجود است لیکن در بیماری بیش از حد قدرت دارد؛ بنابراین تنهایی بخشی از بیماری نیز می‌باشد، چه با ماهیت اسکیزوفرنیک و چه افسرده‌وار.

به منظور فهم اینکه چطور حسّ تنهایی دست می‌دهد، همانطور که در مورد هر گرایش و عاطفه‌ای چنین می‌کنیم، می‌بایست به اوان نوزادی برگردیم و اثر آن را بر مراحل بعدی زندگی ردگیری کنیم. همانطور که بارها توضیح داده‌ام، ایگو از همان لحظه‌ی تولد وجود داشته و دست‌اندرکار است. در ابتدای امر عمدتاً بدون انسجام بوده و زیر سیطره‌ی سازوکارهای دوپاره‌سازی^۴ قرار دارد. خطر فروپاشیدن توسط غریزه‌ی مرگ که بر علیه خود^۵ متمرکز است به دوپاره‌سازی تکانه‌ها به خوب و بد می‌انجامد؛ و به واسطه‌ی فرافکنی این تکانه‌ها به ابژه‌ی اولیه آن نیز به خوب و بد دوپاره می‌شود. آنچه عاید می‌شود این است که در ابتدایی‌ترین مراحل، بخش خوب ایگو و همینطور ابژه‌ی خوب به درجاتی محافظت می‌شوند، چرا که پرخاشگری از آن‌ها دور رانده شده است. این‌ها فرآیندهای دوپاره‌سازی بخصوصی هستند که من به عنوان پایه و اساس امنیت نسبی در نوزاد خیلی کوچک، تا جایی که امنیت در این مرحله قابل حصول است، توصیف کرده‌ام؛ در حالیکه سایر فرآیندهای دوپاره‌سازی، مثل آنها که به تلاشی و چندپارگی^۶ می‌انجامد، برای ایگو و قوت آن زیان‌بار است.

همگام با انگیزه‌ی دوپاره‌سازی کردن که از ابتدای زندگی وجود دارد، رانه‌ای^۷ رو به یکپارچگی نیز که با رشد ایگو افزایش می‌یابد وجود دارد. این فرآیند یکپارچگی بر پایه‌ی درون‌فکنی ابژه‌ی خوب، ابتدا به ساکن ابژه‌ی ناکامل^۸، یعنی سینه‌ی مادر، قرار دارد، اگرچه که بخش‌های دیگر مادر نیز حتی در اولیه‌ترین روابط داخل ماجرا می‌شوند. اگر ابژه‌ی خوب درونی در امنیتی نسبی استقرار یابد، هسته‌ی ایگوی رو به رشد خواهد شد.

1. On the Sense of Loneliness (1963)

2. MELANIE KLEIN

3. mahdikarimi11@gmail.com

4. Splitting

5. Self

6. Fragmentation

7. Drive

8. Part Object

رابطه‌ی رضایت‌بخش اولیه با مادر (نه الزاماً مبتنی بر تغذیه از سینه چراکه شیشه‌ی شیر نیز می‌تواند به طور نمادین جای سینه باشد) دلالت بر تماس نزدیک میان ناخودآگاه مادر و ناخودآگاه کودک دارد. این مایه‌ای است از کامل‌ترین تجربه‌ی درک شدن، و ضرورتاً در پیوند با مرحله‌ی پیش‌کلامی^۱ می‌باشد. هر قدر هم که این نیاز در ادامه‌ی زندگی در ابراز افکار و احساسات با یک همدم ارضا شود، باز هم عطشی فرونشاندۀ نشده از درک‌شدنی بی‌وساطت کلمات باقی می‌ماند؛ چیزی که در نهایت امر متعلق است به ابتدایی‌ترین رابطه با مادر. این عطش در حس تنهایی دست دارد و از احساس افسرده‌وار یک از دست‌دادن جبران‌ناپذیر مایه می‌گیرد.

با این حال، حتی در بهترین شرایط، رابطه‌ی شاد با مادر و سینه‌ی او هرگز بدون پریشانی نخواهد بود، چرا که ظهور اضطراب گزندوآسیب‌مقدّر است. اضطراب گزندوآسیب در اوج خود مربوط به بازه سه ماهه‌ی اول زندگی است - دوره‌ی موضع پارانویید-اسکیزویید؛ که از همان ابتدای زندگی و در نتیجه‌ی تعارض میان غرایز زندگی و مرگ سربرآورده و تجربه‌ی تولد نیز در آن سهم دارد. هرآن‌جا که تکانه‌های ویرانگر قویاً برانگیخته شوند، مادر و سینه‌ی او، در نتیجه‌ی فرافکنی، به عنوان گزندوآسیب‌زا احساس شده، و لذا نوزاد لاجرم میزانی از عدم امنیت را تجربه می‌کند. این عدم امنیت پارانویایی یکی از ریشه‌های تنهایی است.

وقتی که موضع افسرده‌وار، به طور معمول در اواسط نیمه‌ی اول سال اول زندگی، آغاز می‌گردد، ایگو دیگر یکپارچه‌تر است. تظاهر این موضوع در حس قوی‌تری از کلیت است، بدینسان که نوزاد بهتر قادر است خودش را به مادر، به‌عنوان فردی یک‌تکه^۲، و متعاقباً سایر آدم‌ها، مربوط بدارد. اما فرآیند عملی یکپارچگی^۳ همراه خود معضلات جدیدی به ارمغان می‌آورد، که لازم است راجع به برخی از این‌ها و ارتباطشان با تنهایی بحث کنم.

یکی از عامل‌ها که سبب‌ساز یکپارچگی می‌گردد این است که فرآیندهای دوباره‌سازی که ایگوی ابتدایی در تلاش است تا از آن طریق با عدم امنیت مقابله کند هیچگاه بیش از تمهیدی موقتی نبوده و ایگو به سازگار شدن با تکانه‌های ویرانگر سوق می‌کند. این رانه به نیاز برای یکپارچگی می‌انجامد. به منظور یکپارچگی، به فرض که قابل حصول باشد، آنچه رخ می‌دهد کاهش نفرت بواسطه‌ی عشق و از این طریق کاهش قدرت تکانه‌های ویرانگر می‌باشد. بعد از آن ایگو احساس امنیت بیشتری خواهد کرد، نه صرفاً به‌خاطر ادامه حیات خودش بلکه همچنین به‌خاطر محافظت از ابژه‌ی خوب‌اش. این یکی از دلایلی است که چرا فقدان یکپارچگی بی‌اندازه دردناک است.

با این حال، یکپارچگی سخت پذیرفته می‌شود. به هم پیوستن تکانه‌های ویرانگر و عاشقانه، و جنبه‌های خوب و بد ابژه، این اضطراب را برمی‌انگیزد که نکند احساسات ویرانگر احساسات عاشقانه را در خود فرو برد و ابژه‌ی خوب را به خطر بیاندازد. بنابراین شاهد تعارضی هستیم میان جستجوی یکپارچگی به مثابه محافظی در برابر تکانه‌های ویرانگر، و همزمان ترس از یکپارچگی که مبدا تکانه‌های ویرانگر ابژه‌ی خوب را و همین‌طور بخش‌های خوب خود را به خطر اندازد. من در بیمارانِ درد یکپارچگی را در قالب صحبت‌هایشان راجع به احساس تنهایی و ترک‌شدگی می‌شنوم،

1 . Preverbal

2 . Whole Person

3 . Integration

که به معنی تنها ماندن با چیزی است که برای آن‌ها بخش بد خود^۱ می‌باشد. و کل این فرآیند دردناک‌تر می‌شود آنگاه که سوپرایگوی تندخو دست به سرکوبی خیلی قوی تکانه‌های ویرانگر زده و تلاش می‌کند این روند را حفظ کند.

یکپارچگی تنها به صورت گام‌به‌گام است که می‌تواند فراگرد آید، و امنیت برآمده از آن زیر فشارهای درونی و بیرونی مستعد پریشانی است؛ و این در سراسر پهنه‌ی زندگی صدق می‌کند. یکپارچگی بی‌نقص و همیشگی هیچ‌وقت ممکن نمی‌شود، چرا که همیشه درجه‌ای از ضدیت میان غرایز زندگی و مرگ پای می‌فشارد و عمیق‌ترین خاستگاه تعارض باقی می‌ماند. حال از آنجا که یکپارچگی کامل هرگز حاصل نمی‌آید، درک و پذیرش کامل عواطف، فانتزی‌ها و اضطراب‌های شخصی نیز ممکن نمی‌شود و این به عنوان عاملی تعیین‌کننده در تنهایی ادامه می‌یابد. تمایل به درک خویشتن ضمنا عجین شده است به نیاز به درک شدن توسط ابژه‌ی خوب درونی‌شده. یکی از تظاهرات این میل وافر، فانتزی جهان‌شمول داشتن یک همزاد^۲ است؛ فانتزی‌ای که بیون^۳ در مقاله‌ای منتشر نشده به آن پرداخته است. این تجسم همزاد، آنطور که وی پیشنهاد کرده، بازنمایی‌کننده‌ی آن بخش‌های درک‌نشده و دوپاره‌شده‌ای است که فرد هوس بازیابی‌اش را به هوای حصول یک‌تکگی^۴ و درک کامل دارد؛ که آن بخش‌ها گاهی اوغات به عنوان بخش‌های ایده‌آل احساس می‌شوند. در زمان‌های دیگر این همزاد بازنمایی‌کننده‌ی یک ابژه‌ی قابل اعتماد و درونا ایده‌آل شده می‌باشد.

ارتباط دیگری نیز میان تنهایی و معضل یکپارچگی وجود دارد که از این منظر نیاز به ملاحظه دارد. عموماً فرض بر این است که تنهایی نتیجه‌ی شرایطی است که شخص یا گروهی از اشخاص که فرد به آن تعلق داشته باشد در بین نیست. این تعلق نداشتن می‌تواند معنای عمیق‌تری در بر داشته باشد. هرچه یکپارچگی بیشتر پیش رود، این احساس اجتناب‌ناپذیر خواهد بود که مولفه‌های مشخصی از خود در دسترس نیستند، چرا که آنها دوپاره گشته و نمی‌توانند بازیابی شوند. برخی از این بخش‌های دوپاره‌شده، که در ادامه با جزئیات بیشتری مورد بحث قرار خواهیم داد، به دیگر مردم فراقنی شده است، و دست‌اندرکار این احساس‌اند که فرد در تملک کامل خودش نیست، و فرد به‌طور کامل به خودش و یا، بنابراین، به شخصی دیگر تعلق ندارد. بخش‌های از دست رفته نیز، تنها احساس می‌شوند.

کمی قبل‌گفتم که تفوق بر اضطراب‌های پارانویید و افسرده‌وار هیچگاه به‌طور کامل رخ نمی‌دهد، حتی در افرادی که بیمار نیستند، و بن‌مایه‌های تجربه‌ی حدودی از تنهایی‌اند. تفاوت‌های فردی قابل ملاحظه‌ای در نوعی که تنهایی تجربه می‌شود وجود دارد. آن‌گاه که اضطراب پارانویید نسبتاً قوی است، حتی اگر همچنان در دامنه‌ی بهنجار قرار داشته باشد، رابطه با ابژه‌ی خوب درونی مستعد پریشانی بوده و اعتماد به بخش خوب خود آسیب دیده است. نتیجه‌ی این همه، فراقنی‌فزون‌یافته‌ای از احساسات پارانویایی و سوءظن به دیگران است، که به حس تنهایی می‌انجامد.

آنجا که اختلال واقعی اسکیزوفرنیا را داریم این عاملیت‌ها ضرورتاً وجود داشته ولیکن خیلی تشدید شده هستند؛ آن فقدان یکپارچگی که من تا اینجا در دامنه‌ی بهنجار راجع به آن بحث کرده‌ام، اینجا در قامت بیماری‌زای خود دیده می‌شود، علاوه بر آن، تمام جلوه‌های موضع پارانویید-اسکزیوید در منتها درجه حاضر هستند.

1. Self

2. Twin

3. Bion

4. Wholeness

پیش از آنکه به بحث درباره‌ی تنهایی در اسکیزوفرنیا پردازیم مهم است که برخی از فرآیندهای موضع پارانویید-اسکیزوویید را با جزئیات بیشتری مدنظر داشته باشیم، بالاخص دویاره‌سازی و همانندسازیِ فرافکنانه^۱. همانندسازیِ فرافکنانه بر پایه‌ی دویاره‌سازیِ ایگو و فرافکنی بخش‌هایی از خود به درون افراد دیگر، و پیش از همه مادر یا سینه‌ی او قرار دارد. این فرافکنی از تکانه‌های دهانی-معدی-پیشابراهی مایه می‌گیرد، به این صورت که بخش‌هایی از خود در هیئتی همه‌توان به منظور کنترل کردن و اختیار نمودن تملک مادر، در موادی بدنی به درون وی تخلیه می‌گردد. از اینجا به بعد او نه به عنوان شخصی مجزا بلکه به مثابه جنبه‌ای از خود ادراک می‌شود. اگر این مدفوعات^۲ با تنفر تخلیه گردند مادر خطرناک و متخاصم درک خواهد شد. اما این فقط بخش‌های بد خود نیست که دویاره شده و فرافکنده می‌شوند، بلکه بخش‌های خوب نیز چنین می‌شوند. همانطور که بحث آن رفت، به طور معمول، همچنانکه ایگو تحول می‌یابد، دویاره‌سازی و فرافکنی کاهش یافته و ایگو یکپارچه‌تر می‌شود. با این حال، اگر ایگو ضعیف باشد، آنطور که من در حالت ابتدایی آن متصورم، و چنانچه معضلاتی در هنگام تولد و آغاز زندگی بوده باشد، ظرفیت یکپارچه‌سازی، و به هم آوردن بخش‌های دویاره‌شده‌ی ایگو، نیز ضعیف خواهد بود، و حتی تمایلی قوی‌تر برای دویاره‌سازی به منظور اجتناب از اضطراب برآمده از آن تکانه‌های ویرانگری که بر علیه خود و جهان بیرون دست‌به‌کارند وجود خواهد داشت. بنابراین این عدم ظرفیت برای به دوش بردن اضطراب اهمیتی بی‌شائبه دارد. این نیست که افزایش نیاز به دویاره‌سازیِ مفرط ایگو و ابژه فقط به حالت تلاشی و چندپارگی بیانجامد، بلکه ضمناً عمل جرح و تعدیل^۳ اضطراب‌های اولیه را نیز غیرممکن می‌سازد.

در اسکیزوفرنیا ما نتیجه‌ی این فرآیندهای حل نشده را به عینه می‌بینیم. در احساس فرد اسکیزوفرنیک او به شکل ناامیدکننده‌ای تکه‌تکه است و هرگز مالک خود خویش نخواهد بود. پُر واضح است که او چندپاره است و این در نتیجه‌ی ناتوانی او در درونی‌کردن مکفی ابژه‌ی اولیه‌اش (مادر) به مثابه ابژه‌ی خوب و بنابراین در فقدان بنیانی برای ثبات صورت گرفته است؛ او نه می‌تواند به یک ابژه‌ی خوب درونی یا بیرونی تکیه کند، و نه می‌تواند تکیه‌اش را به خود خویش دهد. این عامل با تنهایی تنیده شده، چرا که بر احساس فرد اسکیزوفرنیک مبنی بر اینکه او با بدبختی‌اش تنها گذاشته شده، چه که واقعا نیز چنین بوده، می‌افزاید. حس محاصره شدن در میان جهانی متخاصم، که مشخصه‌ی جنبه‌ی پارانویایی بیماری اسکیزوفرنیا است، نه تنها همه‌ی اضطراب‌های او را افزایش داده، بلکه عمیقاً احساسات تنهایی او را نیز متاثر می‌سازد.

عامل دیگری که در تنهایی اسکیزوفرنیک سهمیم است گیجی^۴ است. این نتیجه‌ی شماری از عامل‌ها است، بالاخص چندپارگی ایگو، و استفاده‌ی مفرط از همانندسازی فرافکنانه، طوری که فرد نه فقط پیوسته خودش را تکه‌تکه، بلکه درآمیخته^۵ با سایر مردم نیز احساس می‌کند. این می‌شود که او قادر به تشخیص میان بخش‌های خوب و بد خود، میان ابژه‌ی خوب و بد، و میان واقعیت بیرونی و درونی نخواهد بود. پس فرد اسکیزوفرنیک نمی‌تواند خودش را درک کند و یا به خودش اعتماد کند. این عامل‌ها به عدم اعتماد پارانویایی او به دیگران متصل شده، و نتیجه حالت گوشه‌گیری‌ای

1. Projective Identification

2. Excrements

3. Work Through

4. Confusion

5. Mixed up

است که توانایی او را در برقراری روابط ابژه و همینطور دریافت آن اطمینان بخشی و لذتی که می‌تواند با تقویت ایگو به مبارزه با تنهایی اش بیانجامد نابود می‌سازد. آرزوی اوست که بتواند با دیگران رابطه برقرار کند، ولی نمی‌تواند.

خیلی مهم است که رنج و درد اسکیزوفرنیک را کمتر از آنچه هست برآورد نکنیم. چرا که به واسطه‌ی استفاده‌ی دفاعی دائمی از گوشه‌گیری و انقطاع عواطف‌شان رنج آن‌ها به راحتی قابل تشخیص نیست. در هر حال، من و چندی از همکارانم، که از میان آن‌ها تنها از دکتر داویدسون^۱، دکتر روزانفلد^۲، و دکتر هانا سیگال^۳، نام می‌برم، کسانی که یا در حال حاضر به درمان اسکیزوفرنیا مشغول‌اند و یا سابقاً مبادرت ورزیده‌اند، حدی از خوش‌بینی را در مورد نتیجه‌ی درمان حفظ کرده‌ایم. این خوش‌بینی بر پایه‌ی این واقعیت قرار دارد که حتی در چنین افراد بیماری همچنان انگیزه‌ای نسبت به یکپارچگی وجود دارد، و اینکه رابطه‌ای، هرچند تحول نیافته، با ابژه‌ی خوب و خود خوب در میان است.

حالا مایلیم به مشخصه‌ی تنهایی در شرایط غلبه‌ی اضطراب افسرده‌وار، و ابتدائاً در دامنه‌ی بهنجاری، بپردازیم. من اغلب به این واقعیت ارجاع داده‌ام که زندگی عاطفی اولیه از طریق تجربیات تکرارشونده‌ی ازدست‌دادن و به‌دست‌آوردن مشخص می‌گردد. هرآنجا که مادر حاضر نیست، در دنیای نوزاد ازدست‌رفته ادراک می‌شود، یا به این خاطر که او آسیب دیده، یا به این خاطر که او به یک گزند و آسیب‌زا بدل شده است. این احساس که او ازدست‌رفته است معادل ترس از مرگ اوست. به واسطه‌ی درون‌فکنی، مرگ مادر بیرونی به معنای ازدست‌رفتن ابژه‌ی خوب درونی نیز هست، و این هراس کودک از مرگ خودش را نیز تقویت می‌کند. این اضطراب‌ها و عواطف در موضع افسرده‌وار اوج بیشتری می‌یابد، اما در تمام طول زندگی ترس از مرگ بخشی از تنهایی را به خود اختصاص می‌دهد.

پیش‌تر بیان شد که دردی که فرآیندهای یکپارچگی را همراهی می‌کند نیز در تنهایی دخیل است. چرا که به معنای روبرو شدن فرد با تکانه‌های ویرانگر و بخش‌های منفور خود است، همان‌ها که زمان‌هایی غیرقابل کنترل به‌نظر رسیده و بنابراین ابژه‌ی خوب را به خطر می‌اندازند. همراه با یکپارچگی و حس روبرو شدن واقعیت‌سنجی، همه‌توانی رو به کاهش گذاشته، و این مجدداً به درد یکپارچگی می‌انجامد، چرا که به معنی کاهش در ظرفیت امیدواری است. هرچند که منابع دیگری برای امیدواری که از قوت ایگو و اعتماد به خود و دیگران مایه می‌گیرد وجود دارد، باز هم مولفه‌ای از همه‌توانی همیشه بخشی از آن است.

یکپارچگی همچنین مستلزم ازدست‌دادن میزانی از ایده‌آل‌سازی، در هر دوی ابژه و بخش مربوط به خود، است که از همان ابتدای زندگی رابطه با ابژه‌ی خوب را رنگ‌بو بخشیده است. تشخیص این‌که ابژه‌ی خوب هیچگاه نمی‌تواند به مرتبه‌ی کمالی که از ابژه‌ی ایده‌آل انتظار می‌رود برسد به نازرنده‌سازی^۴ منجر می‌شود؛ و حتی دردناک‌تر تشخیص این است که هیچ بخش واقعاً ایده‌آلی در خود نیز وجود ندارد. تجربه‌ی من می‌گوید نیاز به ایده‌آل‌سازی هیچ‌گاه به‌طور تام و تمام رها نمی‌شود، حتی در شرایط تحول بهنجار که مواجهه با واقعیت درونی و بیرونی به کاهش آن کمک می‌کند. آنطور که از زبان یک بیمار، در حالی که آسودگی حاصل از برخی گام‌ها در جهت یکپارچگی را تصدیق می‌کرد، شنیدم:

1. Davidson

2. Rosenfeld

3. Hana Segal

4. De-idealization

"طلسم باطل شده است". تحلیل نشان داد که آن طلسمی که باطل شده بود ایده‌آل‌سازی خود و ابژه بود، و از دست رفتن آن منجر به احساساتی از تنهایی شده بود.

برخی از این عامل‌ها به درجه‌ای بیشتر در خصیصه‌های فرآیندهای روانی بیماری شیدایی-افسردگی^۱ ورود می‌کند. بیمار شیدایی-افسردگی پیش از این گام‌هایی را در جهت موضع افسرده‌وار برداشته است، به این معنی که او ابژه را بیشتر به عنوان یک‌تگه تجربه می‌کند، و احساسات گناه او، اگرچه که همچنان با سازوکارهای پارانوئید عجین است، قوی‌تر بوده و ماندگارتر است. بنابراین، او بیشتر از بیمار اسکیزوفرنیک به داشتن ابژه‌ی خوب در امنیت درونی و محافظت و نگهداری از آن اشتیاق دارد. ولی مساله این است که او، همزمان، در انجام این کار احساس ناتوانی می‌کند، چرا که به قدر کافی موضع افسرده‌وار را جرح و تعدیل ننموده، و در نتیجه ظرفیت او برای عمل ترمیم، برای همگراسازی ابژه‌ی خوب، و به دست آوردن یکپارچگی ایگو، به حد کافی پیشرفت نکرده است. تا جایی که، در رابطه‌ی او با ابژه‌ی خوباش، همچنان عمدتاً با نفرت و همینطور ترس کلنچار است، و بنابراین او به قدر کم‌تری توان مرمت ابژه را ندارد، و لذا این رابطه‌ی او با وی آسودگی‌ای به همراه نداشته، و جز احساس مورد عشق نبودن، منفور بودن، و به خطر انداختن وی با تکانه‌های ویرانگر خود چیزی نیست. اشتیاق به کفایت غلبه بر همه‌ی این معضلات در رابطه با ابژه‌ی خوب بخشی از احساس تنهایی است. و این در موارد شدید خود را در تمایل به خودکشی نشان می‌دهد.

در روابط بیرونی شرایط مشابهی حاکم است. فرد شیدا-افسرده، فقط یک‌وقت‌هایی، و آن هم به صورت موقتی، از رابطه با یک شخص نسبتاً خوب آرامش دریافت می‌دارد، چرا که، به همان سرعتی که او نفرت، آزدگی، رشک و ترس خودش را به وی فرافکنی می‌کند، پیوسته مملو از سوءظن می‌شود. به عبارت دیگر، اضطراب‌های پارانوئیدی او همچنان خیلی قوی هستند. بنابراین، احساس تنهایی با محوریت شیدایی-افسردگی، بیشتر به واسطه‌ی عدم ظرفیت او برای حفظ همراهی درونی و بیرونی با یک ابژه‌ی خوب و کاستن از تکه‌تکه بودن خودش است.

من در ادامه معضلات یکپارچگی را بیشتر به بحث گذاشته، و به‌ویژه به تعارضات بین مولفه‌های زنانه و مردانه در هر دو جنس می‌پردازم. می‌دانیم که در دوجنس‌گرایی^۲ عاملی زیست‌شناختی در کار است، اما در اینجا من از منظر روانشناختی به موضوع می‌پردازم. در زنان آرزویی جهان‌شمول مبنی بر مرد بودن وجود دارد، که احتمالاً واضح‌ترین تظاهرش در مفهوم رشک آلت باشد؛ متناظر با آن، چنین احساسی در مردان نسبت به موضع زنانه وجود دارد، تمایل به داشتن سینه و به دنیا آوردن بچه. چنین آرزوهایی با همانندسازی با هردوی والدین عجین بوده و با احساسات رقابت و رشک، و همچنین تحسین تملک‌جویی مشایعت می‌شوند. این همانندسازی‌ها، بسته به اینکه برتری با تحسین باشد یا با رشک، در قدرت و کیفیت تفاوت دارند. بخشی از اشتیاق برای یکپارچگی در نوزاد انگیزه‌ای است برای انسجام این جنبه‌های مختلف شخصیت. این میان، سوپرایگو مطالبات متعارضی برای همانندسازی با هردوی والدین ایجاد می‌کند، مطالبه‌ای که بر پایه‌ی نیاز به ترمیم، به جبران میل ابتدایی ربودن هر یک از آن دو و همچنین تظاهری از آرزوی زنده نگه داشتن آن‌ها در درون است. اگر مولفه‌ی احساس گناه غالب باشد مانع یکپارچگی این همانندسازی‌ها خواهد بود.

1. Manic-Depressive

2. Bi-sexuality

لیکن اگر این همانندسازی‌ها به نحو رضایت‌بخشی حاصل آیند منبعی از توانگری و پایه‌ای برای تحول انواع استعدادها و ظرفیت‌ها خواهند شد.

به‌منظور تصریح معضلات این جنبه‌ی خاص یکپارچگی و ارتباط آن با تنهایی رویای یک بیمار مرد را تعریف می‌کنم. دختری کوچک مشغول بازی با ماده‌شیری است و حلقه‌ای را نگه داشته تا او از میان آن بپرد، ولی آن سوی حلقه یک پرتگاه است. ماده‌شیر امتناع می‌کند و در نتیجه کشته می‌شود. در همان زمان یک پسر بچه دارد ماری را می‌کشد. از آنجا که محتوای حرف‌های قبلی بیمار شبیه بود، خودش تشخیص می‌دهد که دختر بچه بازنمایی بخش زنانه‌ی او بوده و پسر بچه بازنمایی بخش مردانه‌اش. ماده‌شیر در انتقال ارتباطی قوی با خود من داشت، طوری که تنها اشاره‌ی کافی بود. دختر بچه با خودش یک گربه داشت و این تداعی گر گربه‌ی من بود، که اغلب کنارم می‌ایستاد. آگاه شدن به این موضوع برای بیمار بی‌نهایت دردناک بود که بداند با زنانگی من در رقابت است، او خواستار نابودی من، و در گذشته مادرش، بود. تشخیص اینکه بخشی از خودش خواستار کشتن ماده‌شیر-تحلیلگر است، که در نتیجه او را از ابژه‌ی خوب محروم می‌کند، نه تنها به احساسات بیچارگی و گناه، بلکه همچنین به تنهایی او در وضعیت انتقال منجر شد. تشخیص این نیز برای او خیلی آشفته‌کننده بود که رقابت او با پدرش او را به نابود کردن توانایی جنسی و آلت پدرش سوق داده؛ چیزی که مار بازنمایی آن بود.

این محتوا منجر به کار بیشتر و دردناک‌تری در مورد یکپارچگی شد. بعد از رویای ماده‌شیری که شرح آن رفت رویایی دیگر می‌آید که در آن زنی با پرت کردن خودش از ساختمانی مرتفع دست به خودکشی می‌زند؛ و بیمار برخلاف گرایش معمول‌اش وحشتی تجربه نمی‌کند. تحلیل که در آن مقطع مملو از معضلات مختلف درباره‌ی موضع زنانه‌ی او که اتفاقاً در اوج قرار داشت بود، نشان داد که آن زن نمایانگر بخش زنانه‌ی خودش بود که او واقعا آرزوی تخریب آن را داشت. احساس‌اش این بود که این نه تنها به رابطه‌ی او با زن‌ها آسیب می‌زند، بلکه ضمنا مردانگی او و تمام تمایلات سازنده‌اش، از قبیل عمل ترمیم نسبت به مادر را، که در ارتباط با من واضح شده بود، تخریب می‌کند. این گرایش به جای دادن تمام رشک و رقابت‌جویی‌اش در بخش زنانه‌اش در یک سویه‌ی دوپاره‌سازی قرار می‌گرفت، و در همان زمان گویی بر تحسین و احترام زیادی که برای زنانگی قائل بود سایه می‌افکند. گذشته از این، این موضوع روشن شد که در حالیکه در احساس او پر خاشاک‌گری مردانه‌اش به نسبت بازتر و بنابراین صادقانه‌تر بود، نگرش او نسبت به سویه‌ی زنانه با رشک و تزویر همراه بود، و از آنجا که او غرق در ریا و عدم صداقت بود، این در معضلات یکپارچگی او دخیل می‌شد. تحلیل این گرایش‌ها، با برگشت به ابتدایی‌ترین احساسات رشک او نسبت به مادر منجر به یکپارچگی خیلی بهتری در هردوی بخش‌های زنانه و مردانه‌ی شخصیت او و کاهش یافتن رشک چه در نقش زنانه و چه مردانه شد. این کفایت او را در روابط‌اش افزایش داده و بنابراین به مبارزه با حس تنهایی‌اش کمک کرد.

حالا می‌خواهم مثال دیگری از تحلیل یک بیمار ارائه دهم؛ از مردی که غمگین یا مریض نبود، و در کار و روابط‌اش هم موفق بود. او می‌دانست که همیشه در بچگی‌اش احساس تنهایی می‌کرده و این احساس تنهایی هیچ‌وقت کاملا او را رها نکرده بوده. عشق به طبیعت ویژگی قابل توجهی در والایش‌های این بیمار بوده است. او از همان ابتدای کودکی از بودن در فضای باز احساس راحتی و رضایت می‌کرده. یک جلسه لذت‌اش از سفر به مرتعی مرتفع و سپس انزجارش از بازگشت به شهر را توصیف کرد. تعبیر من در ادامه‌ی روال قبل این بود که طبیعت در نظر او تنها بازنمایی‌کننده‌ی

زیبایی نیست، بلکه خوبی را نیز در بر می‌گیرد، و به‌واقع ابژه‌ی خوبی است که او به درون می‌برده. او بعد از مکثی پاسخ داد که احساس می‌کند این حرف درست است، اما طبیعت فقط خوب نبود چرا که همیشه خشم زیادی در آن است. و اضافه کرد که بر همین اساس رابطه‌ی خود او هم با طبیعت همیشه یکدست خوب نبوده است، مثلاً اینکه در بچگی چه آشیانه‌ها که از پرندگان می‌دزدیده درحالی‌که در همان زمان می‌خواست چیزی را رشد دهد. او گفت که در عشق به طبیعت در واقع، به تعبیر خودش، "ابژه‌ای یکپارچه را در بر گرفته بوده".

برای فهمیدن اینکه چطور این بیمار در ارتباط با بیرون‌شهر بر تنهایی‌اش فائق آمده بود، در حالی‌که همچنان آن را در تماس با شهر تجربه می‌کرده، می‌بایست برخی از تداعی‌های او را در ارتباط با هر دوی کودک‌اش و طبیعت دنبال کنیم. او به من گفته بود که فکر می‌کند کودک شادی بوده، و به‌خوبی توسط مادرش تغذیه شده است؛ و محتواهای زیادی، بالاخص در وضعیت انتقال، فرضیه‌ی او را تایید می‌کرد. او خیلی زود از نگرانی‌اش راجع به سلامتی مادر، و همین‌طور دلخوری‌اش از نگرش‌های انضباطی او آگاه شده بود. علی‌رغم این رابطه‌اش با مادر در بسیاری جهات شاد بود و او با وی مانوس بود؛ ولیکن در خانه خودش را گیرافتاده احساس می‌کرد و اشتیاقی وافر به بودن در فضای باز در خود می‌دید. به‌نظر می‌رسید تحسین زیبایی طبیعت پیش از موعد در او شکل گرفته بود؛ و به‌محض اینکه آزادی بیشتری برای گشتن در فضای باز به‌دست آورد عملاً بزرگ‌ترین لذت‌اش را یافته بود. او تعریف می‌کرد که چطور به‌همراه دیگر پسرها، وقت بیکاری‌شان را به چرخیدن در بیسه‌ها و مزارع می‌گذراندند. او به برخی از پرخاشگری‌هایش در ارتباط با طبیعت، مثل دزدیدن لانه‌ی پرنده‌ها یا تخریب پرچین‌ها، اعتراف کرد. در عین حال می‌دانست که این چنین خسارت‌ها دیری نخواهد پایید، چرا که طبیعت همیشه خودش را ترمیم می‌کند. او طبیعت را غنی و آسیب‌ناپذیر می‌دانست، درست در نقطه‌ی مقابل برداشتی که از مادرش داشت. رابطه با طبیعت نسبتاً عاری از احساس گناه به‌نظر می‌رسید، درحالی‌که در رابطه با مادرش، به‌واسطه‌ی آن شکنندگی وی که به دلایلی ناخودآگاه خود را مسئول آن می‌دانست، عملاً با احساس گناه دست و پنجه نرم می‌کرد.

بر اساس محتواهای این بیمار من می‌توانستم نتیجه بگیرم که او تا حدودی مادر را به مثابه ابژه‌ی خوب درونی کرده و قادر بوده تا بین احساسات عاشقانه و خصمانه‌ی خودش نسبت به وی درجاتی از همگرایی گرد آورد. با اینکه او سطحی قابل قبول از یکپارچگی را به‌دست آورده اما این جریان توسط اضطراب‌های گزندوآسیب و افسرده‌وار او در رابطه با والدین‌اش آشفته می‌شده است. رابطه با پدر نیز در تحول او خیلی مهم بوده است، اما در این بخش خاص از محتواهای او وارد نمی‌شود.

من به نیاز وسواس‌گونه‌ی این بیمار برای بودن در فضای باز اشاره کرده و آن را به دخمه‌هراسی^۱ او مرتبط نمودم. دخمه‌هراسی، آنطور که جایی دیگر نیز اشاره کرده‌ام، از دو خاستگاه اصلی مایه می‌گیرد: همانندسازی فراقکنانه به درون مادر که به اضطراب محبوس شدن در داخل او می‌انجامد؛ و باز درون‌فکنی^۲ منتج از آن با این احساس که درون خود این فرد با ابژه‌های درونی آزاردهنده محاط شده است. با ملاحظه‌ی این بیمار من به این نتیجه رسیدم که گریز او به سوی طبیعت دفاعی بوده در برابر هر دوی این وضعیت‌های اضطرابی. به یک معنا عشق او به طبیعت از رابطه‌ی

1. Claustrophobia

2. Reintrojection

او با مادرش دوپاره گشته؛ نارزنده‌سازی او از این دومی منجر به چرخش ایده‌آل‌سازی او به سمت طبیعت شده است. در ارتباط با خانه و مادر او خیلی احساس تنهایی می‌کرده، و این احساس تنهایی‌اش بوده که ریشه‌ی تنفر شدید او از شهر بوده است. آزادی و لذتی که طبیعت به او می‌داده نه تنها منبعی از لذت در اختیار او می‌گذاشته، لذتی منبعث از حسی قوی نسبت به زیبایی و مرتبط با تحسین هنر، بلکه همچنین برای او وسیله‌ای بوده برای مقابله با تنهایی بنیادینی که هیچگاه به تمامی او را رها نکرده بوده است.

در جلسه‌ای دیگر بیمار از احساس گناهی گزارش داد که در یکی از گشت و گذارهایش به حومه‌ی شهر داشته، بابت گرفتن یک موش صحرایی و گذاشتن آن در یک جعبه در صندوق عقب ماشین‌اش، به‌عنوان هدیه‌ای برای بچه‌ی کوچک‌اش، به این امید که از داشتن این موجود به‌عنوان حیوانی خانگی لذت ببرد. بیمار موش را پاک فراموش می‌کند، و یک روز بعد به یاد آن می‌افتد. تلاش بیمار برای پیدا کردن آن ناموفق است، چرا که حیوان با جویدن جعبه راهی به بیرون باز کرده و خودش را در دورترین گوشه‌ی صندوق، جایی که اصلاً در دسترس نبوده، مخفی کرده است. نهایت امر بعد از تلاش‌های مجدد برای گرفتن آن متوجه می‌شود که حیوان مرده است. احساس گناه بیمار در مورد فراموش کردن موش صحرایی و بنابراین مرگ او را رقم زدن در جلسات بعدی به تداومی‌های او راجع به آدم‌های مرده‌ای رسید که او خودش را بدون دلایل منطقی باعث و بانی مرگ آن‌ها می‌دانست.

در جلسات بعدی حجمی از تداومی‌ها مرتبط با موش صحرایی ظاهر شد که نقش‌های متعددی ایفا می‌کردند؛ موش بخش دوپاره‌ی خودش بود، تنها و محروم. از طریق همانندسازی با کودک خودش او حتی بیشتر احساس محروم شدن از یک همراهی احتمالی می‌کرد. شماری از تداومی‌ها بیان می‌کرد که بیمار در طول کودکی خود چقدر مشتاق یک همبازی هم‌سن خود بوده است، اشتیاقی که فراتر از نیاز عملی او برای همراهی‌های بیرونی بوده و برآیند این احساس بوده که بخش‌های دوپاره‌ی خود او نمی‌توانند دوباره به‌دست آیند. موش صحرایی همچنین ابژه‌ی خوب او نیز بود، که در پس درهای درون خود حبس‌اش کرده بوده، که ماشین نمایانگر آن بود، و نسبت به آن احساس گناه و همچنین ترس از بازگشت انتقام‌جویانه‌اش را داشته است. یکی دیگر از تداومی‌های او، با ارجاع به غفلت‌اش، این بود که موش صحرایی در جایگاه زنی مغفول مانده نیز قرار می‌گیرد. این تداومی بعد از یک تعطیلات رو شد، و نه تنها دلالت‌گر این بود که او توسط تحلیلگر تنها رها شده، بلکه تحلیلگر نیز مغفول مانده و تنها گذاشته شده است. پیوند میان احساساتی مشابه نسبت به مادرش با این محتوا و وضوح یافت که چطور بر تنهایی او افزوده است؛ آنطور که نتیجه‌ی نگه‌داشتن یک ابژه‌ی مرده یا تنها نیز چنین بود.

محتوای روانی این بیمار، استدلال من را مبنی بر برقرار بودن ارتباطی میان تنهایی و عدم ظرفیت کافی برای یکپارچه‌کردن ابژه‌ی خوب و همین‌طور بخش‌هایی از خود که احساس می‌شود در دسترس نیستند تأیید می‌کند.

حالا می‌خواهم بر سر صحبت از آن عامل‌ها بروم که به‌طور طبیعی تنهایی را کاهش می‌دهند. درونی‌سازی نسبتاً امن سینه‌ی خوب خصیصه‌ی میزانی از قوت درونی ایگو است. ایگوی قوی کمتر مستعد چندپارگی است و بنابراین در برقراری درجاتی از یکپارچگی و رابطه‌ی زود هنگام خوب با ابژه‌ی اولیه قابل‌تر است. گذشته از این، درونی‌سازی موفقیت‌آمیز ابژه‌ی خوب ریشه‌ی همانندسازی با آن بوده که احساس خوبی و اعتماد، چه به ابژه و چه به خود را قوت می‌بخشد. این همانندسازی با ابژه‌ی خوب تکانه‌های ویرانگر را کاهش داده و این سیر به نوبه‌ی خود از تندخویی

سوپرایگو می‌کاهد. یک سوپرایگوی ملایم‌تر مطالبات سخت‌گیرانه‌ی مانده بر دوش ایگو را سبک‌تر می‌کند؛ این منجر به تاب‌آوری و توان بردباری بر نقائص ایژه‌های عشق بدون آسیب‌زدن به رابطه‌ی با آن‌ها می‌شود.

کاهشی که در همه‌توانی صورت می‌گیرد، که همراه با پیشرفتی در یکپارچگی به بار نشسته و تا حدودی منجر به از دست رفتن امیدواری می‌شود، تمایزی را میان تکانه‌های ویرانگر و اثرات آن‌ها ممکن می‌گرداند؛ بنابراین پرخاشگری و نفرت کمتر خطرناک احساس می‌شوند. این انطباق‌یابی بیشتر با واقعیت به پذیرش کاستی‌های شخص خودش منجر شده و در نتیجه دل‌آزردگی ناکامی‌های گذشته را کاهش می‌دهد. همچنین راه به منابع لذتی که از جهان بیرون نشأت می‌گیرد گشوده و بنابراین عامل دیگری می‌شود در کاهش تنهایی.

رابطه‌ی شاد با ایژه‌ی ابتدایی و درونی‌سازی موفقیت‌آمیز آن به این معنی است که عشق در یک بده‌بستان می‌تواند داده شود و دریافت شود. در نتیجه نوزاد می‌تواند لذت را نه فقط به‌هنگام تغذیه بلکه همچنین در پاسخ به حضور و محبت مادر نیز تجربه کند. یادگارهای چنین تجربیات شادی ذخیره‌ای هستند برای لحظات ناکامی نوزاد، چرا که آن‌ها تنیده‌اند به امید به لحظات شاد پیش رو. علاوه بر این، ارتباط نزدیکی است میان تجربه‌ی لذت و احساس درک کردن و درک شدن. در هنگام تجربه‌ی لذت اضطراب فروکش کرده و نزدیکی به مادر و اطمینان به او دست‌بالا را می‌گیرد. همانندسازی درون‌فکنانه و برون‌فکنانه^۱، اگر که مفرط نباشد، نقش مهمی در این احساس نزدیکی ایفا می‌کند، چرا که این‌ها سنگ‌بنای ظرفیت درک کردن و مشارکت در تجربه‌ی درک شدن هستند.

تجربه‌ی لذت همیشه با قدردانی^۲ عجین است؛ چنانچه این قدردانی عمیقاً احساس شود به میل به بازگرداندن خوبی دریافت‌شده منجر شده و لذا بنیان سخاوتمندی نهاده می‌شود. همیشه ارتباطی تنگاتنگ میان توان گرفتن و ظرفیت دادن وجود دارد، و این هر دو بخشی از رابطه با ایژه‌ی خوب بوده و لذا در صف مقابل تنهایی است. گذشته از این سخاوتمندی زیربنای خلاقیت است، و این بر فعالیت‌های سازنده‌ی خیلی ابتدایی نوزاد دلالت دارد؛ به همان سیاق خلاقیت در بزرگسالان.

ظرفیت لذت بردن همچنین پیش‌شرط میزانی از چشم‌پوشی^۳ نیز می‌باشد که مجال لذت‌بردن از همان مقداری که در دسترس است را بدون حرص بیشتر برای حدی از ارضای دست‌نیافتنی، و بدون آزرده‌گی مفرط برای ناکامی‌ها فراهم می‌کند. چنین انطباقی عملاً در نوزادان قابل مشاهده است. چشم‌پوشی با تاب‌آوری و این احساس که تکانه‌های ویرانگر عشق را مدفون نخواهند کرد در هم تنیده است؛ و بنابراین خوبی و زندگی می‌تواند حفظ شود.

کودکی که علیرغم میزانی از رشک و حسد، با لذت‌ها و ارضاهای مرتبط با اعضای حلقه‌ی خانواده‌اش همانندسازی کند، خواهد توانست چنین تجربه‌ای را در رابطه با سایر مردم نیز در ادامه‌ی زندگی‌اش داشته باشد. سپس در سن پیری قادر خواهد بود تا وضعیت ابتدایی را برگرداند و با ارضاهای کودکان همانندسازی کند. این تنها در صورتی

1 . Introjective and Projective Identification

2 . Gratitude

3 . Resignation

امکان‌پذیر است که برای ارضاهای گذشته‌گذردانی‌ای در دل داشته باشد، بدون دلخوری بیش‌ازحد از بابت اینکه آن‌ها دیگر در دسترس نیستند.

تمام این عامل‌های موثر در تحول که بر آن‌ها، از این جهت که حس تنهایی را کاهش می‌دهند، انگشت نهاده‌ام، هیچ‌گاه به‌طور کامل آن را نخواهند زدود؛ لیکن مستعد این هستند که به مثابه دفاع به‌کار گرفته شوند. چنانچه این دفاع‌ها خیلی قدرتمند باشند و حسابی جفت‌وجور شده باشند، تنهایی اغلب به‌صورت آگاهانه تجربه نمی‌شود. برخی نوزادان وابستگی شدیدشان به مادر را به‌عنوان دفاعی برعلیه تنهایی به‌کار می‌برند، و احتیاج به وابسته‌بودن به‌عنوان الگویی در سراسر زندگی آن‌ها باقی می‌ماند. از طرف دیگر، گریز به سوی ابژه‌ی درونی، که در نوزادی اولیه می‌تواند در هیئت ارضایی توهمی ظهور کند، اغلب به‌صورت دفاعی در تلاش برای مقابله با وابستگی به ابژه‌ی بیرونی استفاده می‌گردد. این گرایش در برخی از بزرگسالان به طرد هر نوع همراهی و همگامی منجر شده که در حالت افراطی‌اش نشانگانی از بیماری می‌باشد.

استقلال‌طلبی، که بخشی از پختگی می‌باشد، می‌تواند به‌صورت دفاعی و برای غلبه بر تنهایی به‌کار رود. کاهش وابستگی به ابژه از آسیب‌پذیری فرد کاسته و همچنین در تقابل با نیاز به نزدیکی درونی و بیرونی افراطی به فرد مورد عشق است.

دفاعی دیگر، مخصوصاً در سنین پیری، دل‌مشغولی با گذشته است تا از ناکامی در زمان حال اجتناب شود. برخی ایده‌آل‌گرایی‌های گذشته با خاطرات گذشته پیوند می‌خورند و در خدمت اعمال دفاعی قرار می‌گیرند. در افراد جوان، ایده‌آل‌سازی آینده هدفی مشابه همین را دنبال می‌کند. البته حدودی از ایده‌آل‌سازی آدم‌ها یا جنبش‌ها دفاعی به‌نجار است، و در جهت جستجوی ابژه‌های درونی ایده‌آل‌شده‌ای است که به جهان خارج فرافکنی شده است.

تحسین شدن توسط دیگران و موفقیت، که ریشه‌ی آن نیاز نوزاد به تحسین شدن از جانب مادر است، می‌تواند به‌صورت دفاعی برعلیه تنهایی به‌کار رود. ولی طی این طریق می‌تواند خیلی ناامن باشد اگر که به افراط صورت پذیرد، چرا که اعتماد به خویش به قدر کفایت استقرار نمی‌یابد. دفاع دیگر، که با همه‌توانی و شکلی از دفاع مانیک‌گره خورده، کاربرد خاصی از ظرفیت انتظار کشیدن برای آنچه خواستنی است می‌باشد؛ این ماجرا به خوش‌بینی بیش‌ازحد و عدم پیش‌روی منجر شده و مرتبط با واقعیت‌سنجی معیوب است.

انکار تنهایی، چنانچه مکرراً به‌صورت دفاعی به‌کار برده شود، در روابط با ابژه‌ی خوب دخالت می‌کند، و این نقطه‌ی مقابل آن‌گرایشی است که تنهایی عملاً تجربه شده و سپس محرکی می‌شود در جهت رابطه با ابژه.

در آخر می‌خواهم اشاره کنم که چرا برقرای موازنه‌ای بین تاثیرات درونی و بیرونی در سبب‌شناسی تنهایی تا این حد مشکل است. من تا حد زیادی در این مقاله به جنبه‌های درونی پرداختم، در حالیکه این‌ها در خلاء به وقوع نمی‌پیوندند. تعاملی دائمی میان عامل‌های درونی و بیرونی در حیات روانی وجود دارد، آن هم بر پایه‌ی فرآیندهای فرافکنی و درون‌فکنی‌ای که آغازگر رابطه با ابژه هستند.

اولین ضربه‌ی پر قدرت جهان بیرون بر نوزاد انواع و اقسام آزرده‌گی‌هایی است که همراه با تولد آمده و این‌ها در ادراک او به نیروهای متخاصم گزند و آسیب‌زا نسبت داده شده‌اند. این اضطراب‌های پارانوئید بخشی از شرایط درونی او می‌شود. عامل‌های درونی از همان آغاز نیز عاملیت دارند؛ تعارض میان غرایز زندگی و مرگ مسبب انحراف غریزه‌ی مرگ به بیرون بوده و این، طبق نظر فروید، آغازگر فرافکنی تکانه‌های ویرانگر است. با این حال من معتقدم که در همان زمان جریان غریزه‌ی زندگی در جهت پیداکردن ابژه‌ی خوب در جهان خارج منجر به فرافکنی تکانه‌های عاشقانه نیز می‌شود. در این مسیر تصویر جهان خارج - که ابتدا توسط مادر و بالاخص سینه‌ی او بازنمایی شده، و بر پایه‌ی تجربیات واقعی خوب و بد در رابطه‌ی او بنا شده است - آغشته به عامل‌های درونی است. از طریق درون‌فکنی، این تصویر جهان بیرون بر جهان درون تاثیر می‌گذارد. با این حال اینطور نیست که احساسات نوزاد درباره‌ی جهان بیرون صرفاً به واسطه‌ی فرافکنی‌هایش رنگ‌بو گرفته باشد، بلکه ارتباط واقعی مادر با کودک‌اش به طریقی غیرمستقیم و کناره‌ای، متأثر از پاسخ کودک به وی است. یک بچه‌ی راضی که با لذت سینه‌ی مادر را می‌مکد، از اضطراب مادر می‌کاهد؛ و شادمانی مادر در سبک و سیاق بچه‌داری و تغذیه‌کردن‌اش منعکس شده، و این خود اضطراب گزند و آسیب بچه را کاهش داده و در قابلیت او برای درونی‌سازی سینه‌ی خوب موثر می‌افتد. در مقابل، بچه‌ای که مشکلاتی در تغذیه دارد احتمالاً اضطراب و احساس گناه مادر را برانگیخته کرده و بنابراین تاثیر نامطلوبی بر رابطه‌ی او با خودش می‌گذارد. در این انواع سیر و سلوک‌ها تعامل پیوسته‌ای میان جهان درونی و بیرونی برقرار است که در سراسر زندگی ماندگار می‌ماند.

اثرات متقابل عامل‌های درونی و بیرونی سهم مهمی در افزایش یا کاهش تنهایی دارد. درونی‌سازی سینه‌ی خوب که می‌تواند نتیجه‌ی تعامل مطلوب میان مولفه‌های درونی و بیرونی باشد، در شکل‌گیری یکپارچگی یک بنیان و اساس است، که من به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عامل‌ها در کاهش حس تنهایی به آن اشاره کرده‌ام. به‌علاوه مسجّل است که در رشد بهنجار، آن زمان که احساسات تنهایی قویاً تجربه می‌شوند نیازی شدید برای رجوع به ابژه‌های بیرونی وجود دارد، چرا که تنهایی تا حدودی از طریق روابط بیرونی کاهش می‌یابد. تاثیرات بیرونی، بالاخص نگرش آدم‌های مهم نسبت به فرد، به طریقی دیگر، می‌تواند تنهایی را کاهش دهد. به‌عنوان مثال، رابطه‌ی خوب بنیادین با والدین، از دست‌رفتن ایده‌آل‌سازی و کاهش حس همه‌توانی را قابل تحمل‌تر می‌کند. والدین، با پذیرش وجود تکانه‌های ویرانگر نوزاد و نشان دادن اینکه آن‌ها قادرند از خودشان در برابر این پرخاشگری‌ها مراقبت کنند، می‌توانند اضطراب نوزاد را درباره‌ی عاقب امیال متخاصم‌اش کاهش دهند. در نتیجه ابژه‌ی درونی کمتر آسیب‌پذیر و خود کمتر ویرانگر ادراک می‌شود.

من در این فرصت تنها می‌توانم اشاره‌ی گذرای به اهمیت سوپرایگو در ارتباط با همه‌ی این فرآیندها داشته باشم. یک سوپرایگوی تندخو هیچ‌وقت تکانه‌های ویرانگر را نخواهد بخشید؛ در واقع، اراده‌ی او بر این است که آن‌ها اصلاً نباید وجود داشته باشند. اگرچه که سوپرایگو عمدتاً بر آن بخش دوپاره‌شده‌ی ایگو به‌واسطه‌ی تکانه‌هایی که فرافکنی شده بنا شده است، لیکن همچنین به‌طور غیر قابل انکاری تحت تاثیر درون‌فکنی شخصیت‌های والدین واقعی و رابطه‌ی آن‌ها با کودک است. هرچه سوپرایگو تندخوتر باشد، تنهایی بزرگ‌تر خواهد بود، چرا که مطالبات سخت‌گیرانه‌ی او اضطراب‌های افسرده‌وار و پارانوئید را فزون می‌بخشد.

به‌عنوان نتیجه‌گیری مایلم مجدداً بیان کنم که طبق فرضیه‌ی من اگرچه تنهایی از طریق تأثیرات بیرونی می‌تواند کاهش یا افزایش یابد، اما هیچ‌وقت به‌طور کامل حذف نخواهد شد، چرا که نیروی رو به یکپارچگی، شانه‌به‌شانه‌ی درد تجربه‌شده در فرآیند یکپارچگی، از چشمه‌های درونی مایه می‌گیرند که در سراسر طول عمر قدرتمند و پرنفوذ باقی می‌مانند.