

## هیجان

میک پاور و تیم دالگلیش<sup>۱</sup>

هیجان چیست؟ طی قرن‌ها، فلاسفه زیادی به این سوال پرداخته‌اند که هیجان دقیقاً چیست و در قرون بیستم و بیست و یکم این مسئله نظر روان‌شناسان و دانشمندان علوم اعصاب را نیز به خود جلب کرده است. در این زمینه دو سنت اصلی را می‌توان شناسایی کرد. سنت اول از فلسفه دوگانه‌نگر افلاطون ریشه می‌گیرد که بر الهیات مسیحی مسلط شد و در کارهای رنه دکارت به اوج خود رسید. این رویکرد در تمام اشکال متعدد خود با عنوان «نظریه احساس» شناخته می‌شود. اساساً «احساس» پدیداری یا هشیار در یک حوزه روانی یا معنوی روی می‌دهد اما به‌طور عادی فرآورده جنبی یک فرآیند جسمانی در نظر گرفته می‌شود. برای مثال در نسخه کلاسیک نظریه احساس ویلیام جیمز (۱۸۸۴)، برخلاف باور روان‌شناختی در اذهان عمومی، فرآیندها یا واکنش‌های جسمانی مانند لرزش یا فرار کردن، علت احساس هشیار اضطراب تلقی می‌شوند، نه معلول آن. افراطی‌ترین گام در پیشرفت و توسعه این رویکرد به واسطه رفتارگرایی واتسون (برای مثال، ۱۹۱۹) برداشته شد که در آن، حالات روانی مانند احساسات، خارج از حوزه علم قلمداد می‌شدند؛ علمی که واتسون آن را به اشیاء یا موقعیت‌ها (محرک‌ها) و پاسخ‌های جسمانی (رفتار و فیزیولوژی) محدود می‌کرد. اگرچه نظریات احساس برای حدود ۲۰۰۰ سال بر رویکرد نسبت به هیجان مسلط بودند، اما از نیمه دوم قرن بیستم، تدریجاً کنار گذاشته شدند. با این وجود رویکرد افلاطون تأثیر خود را بر نگرش ما نسبت به اینکه چگونه هیجان‌ها را «غیرعقلانی» و در تقابل با قوه استدلال بدانیم، به جا گذاشته است. درست مانند نظریه افلاطونی «رحم سرگردان» که مفهوم هیستری از آن سرچشمه می‌گیرد:

در مردان، اندام تولیدمثل - که عصیانگر و خودسر می‌شود، مانند جانوری از عقل و منطق سر برمی‌تابد و با نیش شهوت دیوانه می‌شود - برای دستیابی به سلطه مطلق تلاش می‌کند؛ و در مورد ... رحم ... زنان نیز قضیه همین است؛ حیوان درون آنها مشتاق زایش فرزند است و اگر برای مدتی بیش از آنچه که باید، بی‌بار و بر بماند، ناراضی و خشمگین می‌شود و به هر سوی بدن حرکت می‌کند، راه‌های نفس را می‌بندد، و با انسداد مسیر تنفس، آنها را به افراط و تفریط کشانده و موجب تمام انواع بیماری‌ها می‌شود. (برگرفته از کتاب تیمائوس<sup>۲</sup>؛ جوئت<sup>۳</sup>، ۱۹۵۳، ص. ۷۷۹)

سنت عمده دوم، از ارسطو، یکی از بهترین دانشجویان افلاطون در آکادمی آتن ریشه می‌گیرد. ارسطو عقیده داشت که برای شناخت یک چیز، باید هم ساختار (اینکه از چه چیزهایی تشکیل شده) و هم کارکرد آن را بشناسیم.

<sup>1</sup> Mick Power & Tim Dalgleish

<sup>2</sup> The Timaeus

<sup>3</sup> Jowett

بنابراین در رابطه با هیجان، اینکه بگوییم از مجموعه‌ای از فرآیندهای فیزیولوژیکی یا زنجیره‌ای از رفتارها تشکیل شده، کافی نیست؛ باید همچنین توضیح داد که کارکرد آن فرآیندها یا زنجیره‌های رفتاری چیست. در واقع ممکن است کارکردهای مشابه از ساختارهای جسمانی بسیار متفاوت نشأت گرفته باشند، همانطور که امکان دارد ساختارهای جسمانی مشابه، کارکردهای بسیار متفاوتی داشته باشند، و این جوهره اصلی «کارکردگرایی» مدرن است. همانطور که کارل پوپر با اصطلاحات مدرن بیان کرد (پوپر و اکلز<sup>۱</sup>، ۱۹۷۷ را ببینید)، لزومی ندارد که صورت منطقی و صورت فیزیکی تناظر پایداری با یکدیگر داشته باشند. این ویژگی خصوصاً در کامپیوترهای دیجیتال که در آنها حالت فیزیکی «ثابت» کامپیوتر می‌تواند بر اساس نوع نرم افزار در حال اجرا، حالات منطقی متفاوت متعددی را بازنمایی کند، و به همین صورت، یک حالت منطقی «ثابت» نیز می‌تواند در اشکال فیزیکی متفاوت پرشمار یا انواع مختلفی از سخت افزار پیاده سازی شود، به خوبی مشهود است. بنابراین بر اساس این دیدگاه، هر رویکرد تقلیل‌گرایانه‌ای در رابطه با هیجان که در آن، صورت منطقی یک هیجان به صورت فیزیکی آن تقلیل یافته باشد، از جنبه فلسفی غیرقابل دفاع است. کارکرد یک هیجان در درون یک سیستم، می‌تواند کارکردی روان‌شناختی مثل قادرسازی فرد برای معطوف شدن از یک هدف به هدف دیگر، یا کارکردی اجتماعی مثل ارتباط برقرار کردن با فردی دیگر باشد؛ نکته مهم این است که بدون دانش نسبت به کارکرد، نمی‌توانیم هیجان را تعریف کنیم. دومین جنبه عمده رویکرد ارسطو در قبال هیجان، مشاهدات اوست مبنی بر اینکه باورهای متفاوت، یا بر طبق اصطلاحات مدرن، انواع متفاوت ارزیابی، به هیجان‌های متفاوت منجر می‌شوند؛ یعنی ذات ابژه بیرونی نیست که اهمیت دارد، بلکه باور (ارزیابی) من درباره آن ابژه مهم است. باورم این است که چاقو می‌تواند انسان را بکشد و احساس ترس می‌کنم، باورم این است که چاقو می‌تواند طناب‌هایی که به دورم بسته شده‌اند را ببرد و شادی وجودم را در برمی‌گیرد. بنابراین باور من درباره چاقو و کارکرد چاقو در آن زمینه است که به این هیجان‌ها بسیار متفاوت ختم می‌شود، نه خود چاقو.

اگرچه هنوز نه هیجان را تعریف کرده‌ایم و نه برای متمایز ساختن هیجان‌ها از حالات مرتبط با آنها مانند رانه‌ها که به همان اندازه اهمیت دارند، تلاشی کرده‌ایم، اما امیدواریم نقشه‌ای فراهم کرده باشیم که جهت‌گیری مورد نظر ما در نظریه‌پردازی‌مان را نشان دهد. به هر ترتیب در همین ابتدا می‌خواهیم به این نکته اشاره کنیم که ما به این دیدگاه معتقدیم که تعداد محدودی هیجان پایه وجود دارد که هیجان‌ها پیچیده‌تر و اختلالات هیجانی از آنها نشأت می‌گیرند. اگرچه این موضوع که هیجان‌ها پایه وجود دارند یا نه، همچنان محل بحث و مناقشه است، اما ما باور داریم که اتخاذ این دیدگاه خصوصاً در رابطه با اختلالات هیجانی، مزایایی در پی دارد که هنوز به طور کامل بررسی نشده‌اند. یکی از ادله‌ای که در دفاع از این رویکرد از آن استفاده خواهیم کرد این است که هیجان‌ها پایه را می‌توان در سطح فیزیولوژیکی از یکدیگر تمیز داد (برای مثال، لونسون، اکمن و فریسن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). ممکن است خواننده باریک‌بین به این نکته اشاره کند که آیا در این صورت بدیهی به نظر نمی‌رسد که بتوان هیجان‌ها را به مجموعه‌ای از فرآیندهای فیزیولوژیکی متمایز تقلیل

---

<sup>1</sup> Popper & Eccles

<sup>2</sup> Levenson, Ekman & Friesen

داد؟ آیا این استدلالی مخالف با کارکردگرایی ارسطویی که آن را پذیرفته‌ایم نیست؟ خوشبختانه پاسخ هر دو سوال «خیر» است! اولاً این واقعیت در تفکر پوپری که اشکال منطقی و فیزیکی با یکدیگر تناظر یک‌به‌یک نداشته، بلکه تناظر چندبه‌چند دارند، به این معنی نیست که هر شکل فیزیکی می‌تواند هر کارکرد منطقی‌ای داشته باشد. اشکال فیزیکی و منطقی، شروط سرحدی و محدودیت‌هایی برای یکدیگر وضع می‌کنند و این کار را نه به صورتی یک‌طرفه، مانند آنچه در رویکردهای تقلیل‌گرایانه شاهدش هستیم، که به شیوه‌ای متقابل یا دوطرفه انجام می‌دهند؛ بنابراین، باید «قوانین تعامل»‌ای وجود داشته باشند که امر منطقی و امر فیزیکی از طریق آنها با یکدیگر در ارتباط قرار گیرند. دوماً بیا باید تصور کنیم ماشینی داشته‌ایم که تمام حالات فیزیولوژیکی یک شخص خاص را با یکدیگر جمع کرده و قادر بوده است با قطعیت ۹۹٪ اعلام کند که او «عصبانی» است. این ماشین شگفت‌انگیز در واقع چه اطلاعات کمی به ما داده است! آیا ماشین می‌تواند به ما بگوید که آن شخص عصبانی بوده چون وقتی برای رفتن به سر کار دیرش شده بوده فقط یکی از جوراب‌هایش را پیدا کرده، یا چون رئیسش با بی‌انصافی او را به لایبالی‌گری در کار محکوم کرده و یا چون مادرش توسط دشمنان او آزار و اذیت شده است؟ البته که نه. در عوض برای درک اینکه چرا او در مورد اول به در کمد لگد می‌زند، در مورد دوم زبان به دندان می‌گزد و ساکت می‌ماند و در مورد سوم تفنگش را برمی‌دارد و دشمنش را می‌کشد، باید به [دیدگاه] ارسطو بازگردیم.

البته سوالات فراوان دیگری در رابطه با هیجان وجود دارند که باید پاسخ داده شوند. ما در اینجا فقط اشاراتی مقدماتی به رویکرد شناختی نسبت به روان‌شناسی خواهیم کرد و راهنمایی فراهم خواهیم نمود از این که رویکرد شناختی مناسب نسبت به هیجان چگونه خواهد بود.

### رویکرد شناختی در روان‌شناسی

تاکنون در اظهارات اولیه‌مان درباره ارسطو و تأثیر کارکردگرایانه فعلی او بر فلسفه و روان‌شناسی، به تعدادی از ویژگی‌های بارز رویکرد شناختی نسبت به هیجان اشاره کرده‌ایم. اینک لازم است مبنایی برای رویکرد شناختی فراهم کنیم و بگوییم که به نظر ما، مفیدترین و کارآمدترین ویژگی‌های آن چیست.

در رویکرد شناختی نیز مانند هر رویکرد دیگر، تعدادی دیدگاه متفاوت در زیر یک سقف گسترده و فراگیر سر برآورده‌اند که رویکردهای اساساً متفاوتی را به پیروان خود و دیگران ارائه می‌کنند. حتی دیده می‌شود که روان‌شناسان شناختی بزرگ نیز دیدگاه خود را تغییر می‌دهند؛ برای مثال، اولریک نیسر<sup>۱</sup> (۱۹۶۷) یکی از کتاب‌های اصلی روان‌شناسی شناختی را نوشت که در آن نوعی ایده‌آلیسم فلسفی با عنوان «برساخت‌گرایی» را می‌پذیرفت. بر اساس این دیدگاه، فرد دنیا را تا اندازه‌ای بر اساس بازنمایی‌های ذهنی از پیش موجود خود ادراک می‌کند. اما نیسر در سال ۱۹۷۶ این برساخت‌گرایی افراطی را به نفع دیدگاهی نزدیک‌تر به واقع‌گرایی فلسفی که «واقع‌گرایی برساختی» می‌نامیدش، کنار گذاشت. در این رویکرد، فرد در حال چالش با بازنمایی‌های ذهنی‌ای که به واقعیت شباهت دارند در نظر گرفته می‌شود؛ آزمودن

<sup>1</sup> Ulric Neisser

بازنمایی‌ها و پیش‌بینی‌ها درباره واقعیت، باید در بیشتر افراد به اصلاح و تعدیل آن بازنمایی‌ها منجر شود. ما معتقدیم که از این واقع‌گرایی برساختی می‌توان در رابطه با هیجان و اختلالات هیجانی استفاده کرد. بسیاری از درمان‌هایی که اختلالات هیجانی را هدف قرار می‌دهند، تا اندازه‌ای بر این ایده مبتنی هستند که بیمار دارای بازنمایی‌هایی خشک و انعطاف‌ناپذیر از واقعیت است که باید آزمون شده و احتمالاً کنار گذاشته شوند. البته هنگامی که از واقعیت سخن می‌رانیم، منظورمان فقط واقعیت فیزیکی نیست، بلکه واقعیت اجتماعی را نیز در نظر می‌گیریم. در مجموع، اگر بتوان رویکردهای شناختی را بر روی پیوستاری از برساخت‌گرایی تا واقعیت قرار داد، بهترین نقطه برای رویکردهای مرتبط با هیجان‌ات و اختلالات آنها، احتمالاً نقطه میانی این دو قطب خواهد بود (بری مثال، دالگیش و پاور، ۱۹۹۹).

همانطور که دانش آموزان مدرسه‌ای نیز می‌دانند، مفهوم ناهشیار عموماً با فروید پیوند خورده است. فروید در طول زندگی در واقع چند مدل متفاوت برای ناهشیار ارائه کرد؛ جای تعجب است که در حال حاضر، اولین مدل ارائه شده توسط برویر و فروید (۱۸۹۵) بیشترین ظرفیت بالقوه را برای ادغام با سنت شناختی دارد (پاور، ۱۹۹۷ و ۲۰۰۲). این مدل در واقع شکل دیگری از رویکرد گسستگی‌گرایی جنت<sup>۱</sup> (۱۸۸۹) نسبت به ناهشیار بود که در آن تلاشی برای توجیه گسستگی‌های هشیاری که در حالات فرار مرضی، خوابگردی و شخصیت چندگانه دیده می‌شود، صورت گرفته بود. مزیت مفهوم گسستگی‌گرایی این است که یک نقطه شروع تاریخی فراهم کرده و یک پل مفهومی به تعدادی از مفاهیم دیگر می‌زند که احتمالاً در هسته اصلی‌شان بر یک پدیده ذهنی یکسان دلالت می‌کنند. این مفاهیم افزوده شده، ایده دوپاره‌سازی که نظریه‌پردازان پسا فرویدی روابط موضوعی بر آن تأکید کرده‌اند (برای مثال، فربرن، ۱۹۵۲) و تأکید شناختی اخیر بر بخش‌بندی (برای مثال، فودور<sup>۲</sup> ۱۹۸۳؛ گازانیگا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰) را در برمی‌گیرند. نکته اصلی این است که ظاهراً خطوط بسیار متفاوتی از شواهد و رویکردهای نظری مختلف به یک پدیده ذهنی اشاره می‌کنند که به آن با عنوان ظرفیت بالقوه بخش‌بندی اشاره می‌شود. عقیده ما در رابطه با رشد و تحول هیجانی این است که هیجان‌ات پایه تحت شرایط خاصی می‌توانند به شیوه‌ای بخش‌بندی شده یا گسسته، رشد و تحول یابند. عدم موفقیت این هیجان‌ات پایه در ادغام شدن در روند رشد عمومی خود (self)، می‌تواند پیش‌رانه مهمی برای شکل‌گیری اختلالات هیجانی باشد.

تا اینجا به اختصار درباره چندین جنبه رویکرد شناختی سخن گفتیم. در روند اشاره به ویژگی‌های مدل شناختی خود، دست‌کم یکی از ویژگی‌های آن را که تقریباً تمام همکارانمان همواره با آن مخالفت کرده‌اند و همین‌طور تعدادی از ویژگی‌های آن را که دست‌کم عده‌ای از همکارانمان گهگاه با آنها مخالفت کرده‌اند، معرفی کردیم. اگر روان‌شناسی بالاخره به آن کلان‌نظریه وحدت‌بخش که در حال حاضر جام مقدس فیزیک است دست یابد، ما با خوشحالی جنبه‌های غیرقابل‌دفاع مدل را کنار خواهیم گذاشت. اما باید هشدار بدهیم که این پیمان احتمالاً ارزش اینکه بر روی کاغذ ثبت شود را نیز نخواهد داشت چراکه از یک سو چنین هدفی به زمان بسیار زیادی نیاز دارد و از سوی دیگر، تناقض

---

<sup>1</sup> Janet

<sup>2</sup> Fodor

<sup>3</sup> Gazzaniga

فلسفی مشهودی در آن به چشم می‌خورد: مدل‌سازی خود (self) توسط خود، خود را تغییر خواهد داد و این روند به شکل چرخه‌ای بی‌پایان ادامه خواهد یافت.