

تمایز یافتگی خود از رهگذر دیالوگ: بازخوانی تحول هویت در بستر فضای سوم
Differentiation of Self Through Dialogue: A Psychoanalytic Analysis of Identity
Development in the Context of the Third Space

Fahimeh Ali Askari

M.A. in Positive Psychology, Department of Islamic
Sciences and Psychology, University of Quran and
Hadith, Qom, Iran.

fa.aliaskari@gmail.com

فهیمة علی عسکری

کارشناس ارشد روان شناسی اسلامی گرایش مثبت گرا، گروه روان شناسی،
دانشکده علوم اسلامی و روان شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

Abstract

This study elucidates self-differentiation as a dynamic achievement within intersubjective dialogue and the "Third Space". It argues that self-differentiation, as a developmental telos, is achieved not through rigid fixation, but through dialogical engagement with differences, manifesting as flexibility in encountering diverse experiences. Adopting a theoretical-analytical approach, the research examines key concepts from object relations (Klein, Winnicott, Benjamin) and dialogical philosophy (Buber). Concepts such as the "depressive position," "potential space," "intersubjective thirdness," and "I-Thou" are analyzed to articulate the mechanism of differentiation through dialogue. Findings indicate that self-differentiation emerges from the self's capacity to remain in dialogue and tolerate the anxiety of difference within the intersubjective field. A differentiated self maintains a state of suspension and openness—beyond reflexive agreement or disagreement—to integrate multiple experiences into a coherent structure. Within this framework, identity flexibility is conceptualized as a transition from binary "either/or" logic toward a "both/and" horizon, expanding the self-structure through dialogue. Conversely, identity rigidity results from the foreclosure of dialogue and fixation in primary identifications, where an inability to metabolize alterity prevents transformation within the relational field. Ultimately, identity maturity depends on mutual recognition within the intersubjective space, enabling the transcendence of premature identities and the emergence of a dialogically constituted subjectivity capable of relating to intrapsychic and interpersonal differences without losing self-integration.

Keywords: *Differentiation of Self, Dialogue, Identity Flexibility, Identification, Object Relations Theory, Third Space.*

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تبیین فرآیند تمایز یافتگی خود به عنوان دستاوردی پویا در بستر دیالوگ و فضای سوم است. این مطالعه نشان می دهد مفهوم تمایز یافتگی خود به عنوان یک غایت تحولی، نه از طریق تثبیت شدن بر مواضع صلب و ایستا، بلکه از رهگذر دیالوگ با تفاوت ها و به مثابه بسط و انعطاف در رویارویی با تجارب و اندیشه های گوناگون تحقق می یابد. این پژوهش در سال ۱۴۰۴ انجام شده و با رویکردی تحلیلی-نظری و با بهره گیری از منابع کتابخانه ای، مفاهیم محوری در سنت های روانکاوی روابط موضوعی (کلاین، وینیکات و بنجامین) و فلسفه دیالوژیک (بوبر) را واکاوی کرده است. در این مسیر، مفاهیمی همچون «موضع افسرده وار»، «فضای بالقوه»، «فضای سوم» و «من-تو» برای تبیین مکانیسم تمایز یافتگی از رهگذر دیالوگ مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته های پژوهش نشان می دهد که تمایز یافتگی، برآمده از توانایی خود برای ماندن در فرایند دیالوگ و تحمل اضطراب ناشی از مواجهه با تفاوت در یک میدان بین الاذهانی (فضای سوم) است. خود تمایز یافته در فرایند دیالوگ ناگزیر از همراهی یا مخالفت با ایده ها نیست، بلکه می تواند در وضعیت تعلیق، گشودگی و مواجهه باقی بماند و تجربه های متکثر را به تدریج در ساختاری منسجم ادغام کند. در این چارچوب، انعطاف هویتی به مثابه گذار از منطق «یا این/یا آن» به افق «هم این/و هم آن» تبیین می شود؛ گذاری که از خلال دیالوگ، به بسط و پیچیده تر شدن ساختار خود می انجامد. در مقابل صلبیت هویتی پیامد انسداد دیالوگ و تثبیت در فرایندهای همانندسازی یا ضد همانندسازی اولیه با ابژه است؛ وضعیتی که در آن خود به دلیل ناتوانی در تحمل و هضم غیریت، امکان تحول را در بستر دیالوگ و تعامل مبتنی بر آن از دست می دهد. بنابراین در تجربه تمایز یافتگی، شاهد ظرفیت مواجهه و ارتباط با تفاوت های درون روانی و بین فردی، بدون از دست رفتن انسجام خود هستیم. از این منظر سلامت روان و پختگی هویتی در گرو ماندن در فضای سوم و بازشناسی متقابل است، که امکان فراروی از هویت های پیش رس و رسیدن به سوژکتیویته ای دیالوگ محور را فراهم می کند.

واژه های کلیدی: تمایز یافتگی خود، دیالوگ، انعطاف هویتی، همانندسازی، روابط موضوعی، فضای سوم.

مقدمه

درک عمیق ساختار روان‌شناختی انسان و چگونگی سازمان‌یافتن خود^۱ (self) در گذر زمان، یکی از پیچیده‌ترین و درعین‌حال ضروری‌ترین حوزه‌های پژوهش در روانکاوی و روان‌شناسی رشد محسوب می‌شود. فرآیند تحول روانی انسان در چرخه‌ی حیات، دیالکتیکی مستمر میان پیوند و گسست، و یگانگی و غیریت تلقی می‌گردد. یکی از مفاهیم محوری که به‌عنوان شاخص سلامت روان و بلوغ عاطفی شناخته می‌شود، تمایز یافتگی خود است. این مفهوم بر توانایی فرد در تفکیک فرآیندهای عقلانی از فرآیندهای احساسی در درون خود دلالت دارد و بنیان توانمندی او برای برقراری روابط بین‌فردی سالم، صمیمانه و مستقل را فراهم می‌سازد. تمایز یافتگی خود در سنت موری بوئن^۲، بر توانایی فرد در تفکیک واکنش‌های احساسی از فرآیندهای عقلانی تأکید دارد (۱۹۷۸). فرد تمایز یافته قادر است میان افکار و احساسات خود تمایز قائل شود تا در شرایط استرس‌زا، سیستم تفکر او توسط غلیان عواطف مسخر نگردد. در سطح بین‌فردی نیز این مفهوم به توانایی ایجاد تعادل میان دو نیروی متضاد همبستگی و فردیت اشاره دارد (اسکرون و دندی^۳، ۲۰۰۴). تمایز یافتگی بالا با تنظیم هیجانی، بهزیستی روانشناختی و کاهش علائم افسردگی مرتبط است (نارایان و سوجاتا^۴، ۲۰۲۳). افراد با تمایز یافتگی بالا، در تشخیص افکار و احساسات خود از دیگران شفافیت دارند که منجر به اعتماد به نفس و اطمینان در تصمیم‌گیری‌ها می‌شود. از دید بوئن، مفهوم خود استوار^۵ شامل باورها، ارزش‌ها و اصول درونی‌شده‌ای است که در تمام شرایط و روابط، ثابت باقی می‌ماند. این بخش از خود، تحت تأثیر فشار جمعی یا اضطراب رابطه‌ای تغییر نمی‌کند و نوعی قطعیت وجودی به فرد می‌بخشد. همچنین اتخاذ موضع من^۶ نشان‌دهنده‌ی توانایی فرد برای بیان شفاف باورها و نیازهای خود با اطمینان کامل است، بدون آنکه برای جلب رضایت او از مواضع اصیل خود عقب‌نشینی کند (بوئن، ۱۹۷۸). با این حال تمایز یافتگی صرفاً با قطعیت تبیین نمی‌شود. آنچه در کنار قطعیت اهمیت دارد، توانایی ماندن در رابطه و تحمل تنش ناشی از تفاوت، بدون فروپاشی یا قطع ارتباط است. از این رو، تمایز یافتگی واجد گشودگی‌ای تنظیم‌یافته است که امکان مواجهه با دیگری، تحمل ابهام و باقی ماندن در وضعیت‌های تعلیق را فراهم می‌کند (شهام و امیرفخرایی^۷، ۲۰۱۹). در غیاب این مؤلفه، قطعیت به صلبیت فروکاسته می‌شود و خود، به جای آن‌که در ضمن تعامل بسط یابد، در ساختاری ایستا تثبیت می‌گردد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد تمایز یافتگی خود به گشودگی هیجانی و روان‌شناختی مرتبط است (سبالوس و همکاران^۸، ۲۰۲۱). پختگی روانی نه در قطعیت دگماتیک، بلکه در آمادگی برای مواجهه با شک و تحمل ابهام^۹ نهفته است. فرد متمایز، ندانستن را به عنوان بخشی از مسیر رشد می‌پذیرد و نیازی به بستار شناختی^{۱۰} فوری ندارد. (وبستر و کروگلنسکی^{۱۱}، ۱۹۹۴)

در فرآیند تحول هویت، عبور از همانندسازی‌های اولیه و رسیدن به تفرد از اهمیت بالایی برخوردار است. تثبیت در همانندسازی‌های ابتدایی به شکل‌گیری هویت پیش‌رس منجر می‌شود، وضعیتی که فرد بدون طی کردن مسیر جستجوگری به تعهدات هویتی می‌رسد (مارسیا، ۱۹۶۶). هویت پیش‌رس ممکن است به‌طور ظاهری مشابه خود تمایز یافته به نظر برسد، اما در واقع مانعی برای تحول و رشد در بستر دیالوگ و تعامل است. گذر از همانندسازی اولیه و رسیدن به تفرد، به کیفیت تجربه یک فضای بین فردی با والد است. مفهوم «فضای بالقوه»^{۱۲} نقشی اساسی در این گذار ایفا می‌کند (وینیکات^{۱۳}، ۱۹۷۱) فضای بالقوه به‌عنوان یک فضای میان‌فردی غنی، جایی است که فرد می‌تواند به‌طور فعال از همانندسازی به سمت تفرد حرکت کند و هویت مستقل خود را شکل دهد. این فضا به‌واسطه‌ی حضور پاسخ‌گو و تنظیم‌گر مراقب، امکان تجربه‌ای را فراهم می‌آورد که در آن کودک می‌تواند بدون فروپاشی، میان وابستگی و استقلال، و میان همانندسازی و جدایی نوسان کند. این میدان مشترک میان والد و کودک را می‌توان به‌صورت یک میدان بین‌الذنه‌ای دانست که در آن امکان مواجهه با دیگری، بدون حذف یا ادغام کامل او، فراهم می‌شود. این میدان، در سطوح تحول‌یافته‌تر، به آنچه در ادبیات بین‌الذنه‌ای به‌عنوان فضای سوم توصیف می‌شود، بسط می‌یابد؛ فضایی که در آن سوژه‌ها نه در هم ادغام می‌شوند و نه در تقابل صلب با یکدیگر قرار می‌گیرند، بلکه

1 self

2 Bowen, M.

3 Skowron, Elizabeth & Dendy, Anna.

4 Narayanan, Mini & Sriram, Sujata

5 Solid Self

6 I-Position

7 leyli Shaham and A. Amirfakhraie

8 Duch-Ceballos, C. et al.

9 Tolerance of Ambiguity

10 Cognitive Closure

11 Webster, D. M., & Kruglanski, A. W

12 Potential Space

13 Winnicott, D. W.

در یک رابطه‌ی پویا، امکان بازشناسی متقابل را می‌یابد. جسیکا بنجامین با توسعه مفهوم فضای سوم، آن را کیفیتی از پیوند می‌داند که اجازه می‌دهد دو سوژه بدون غلبه بر یکدیگر در تعامل باقی بمانند (بنجامین^۱، ۲۰۰۴). در این معنا، فضای بالقوه را می‌توان خاستگاه تحولی ظرفیتی دانست که بعدها در قالب دیالوگ تحقق می‌یابد. دیالوگ، در این چارچوب، صرفاً تبادل کلامی نیست، بلکه نحوه‌ای از بودن در رابطه است که در آن فرد می‌تواند بدون فروپاشی یا پناه بردن به همانندسازی‌های صلب، در معرض تفاوت باقی بماند.

هدف پژوهش حاضر تبیین فرآیند تمایز یافتگی خود به عنوان دستاوردی پویا در بستر دیالوگ بین‌الذاتانی و فضای سوم است. این مطالعه بر آن است تا نشان دهد چگونه ماندن در دیالوگ، منجر به بسط مرزهای خود (self) و انعطاف در تحول هویتی می‌گردد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مولفه قطعیت در تمایز یافتگی منجر به صلبیت در هویت یابی نمی‌شود، بلکه به فرد توانایی ماندن در رابطه، حفظ دیالوگ و تحمل اضطراب ناشی از مواجهه با تفاوت را در یک میدان بین‌الذاتانی می‌بخشد. در این چارچوب، انعطاف هویتی به مثابه گذار از منطق صلب یا این/یا آن به افق هم این/و هم آن تبیین می‌شود؛ گذاری که از خلال دیالوگ، به بسط و پیچیده‌تر شدن ساختار خود (self) می‌انجامد (کوچ و شیرد^۲، ۲۰۰۴). این پژوهش در تلاش است با تکیه بر سنت‌های روانکاوی، روابط موضوعی و فلسفه دیالوژیک، نقش محوری دیالوگ را در تحول خود (self) تمایز یافته و منعطف واکاوی نماید.

مبانی نظری تمایز یافتگی خود، دیالوگ و تحول هویت

مفهوم تمایز یافتگی خود، ریشه در نظریه سیستم‌های خانوادگی موری بوئن دارد و بر توانایی فرد در حفظ تعادل میان دو نیروی متضاد بیولوژیکی و روانی، یعنی همبستگی^۳ و تفرد^۴ تأکید می‌ورزد (بوئن، ۱۹۷۸). در این سنت نظری، تمایز یافتگی در دو ساحت مکمل تعریف می‌شود. در ساحت درون‌روانی، این مفهوم به توانایی تفکیک میان افکار و احساسات اشاره دارد. افرادی که از سطح تمایز یافتگی پایینی برخوردارند، درگیر درآمیختگی عاطفی^۵ هستند؛ وضعیتی که در آن سیستم فکری توسط سیستم عاطفی غرق شده و فرد توانایی سنجش واقع‌بینانه تجربیات خود را از دست می‌دهد. در مقابل، سطح بالای تمایز یافتگی به خود (self) اجازه می‌دهد تا حتی در موقعیت‌های عاطفی شدید، انسجام درونی خود را حفظ کرده و بر اساس اصول و عقلانیت عمل کند. در ساحت بین‌فردی، تمایز یافتگی به معنای توانایی حفظ صمیمیت بدون ترس از بلعیده شدن توسط دیگری یا از دست دادن هویت مستقل است. این توانایی، پیش‌شرط بنیادین برای تحقق دیالوگ واقعی محسوب می‌شود؛ زیرا دیالوگ مستلزم حضور دو سوژه متمایز است که تفاوت‌های یکدیگر را به رسمیت می‌شناسند (بوبر^۶، ۱۹۵۸). با بسط این مفهوم در ادبیات روانکاوی و روابط موضوعی، ریشه‌های عمیق‌تر تمایز یافتگی در ساختار روانی اولیه واکاوی شده است. ملانی کلاین^۷ با تبیین مواضع روانی^۸، زیربنای تمایز یافتگی را در گذار از موضع پارانوئید-اسکیزوئید^۹ به موضع افسرده‌وار^{۱۰} جستجو می‌کند. در موضع پارانوئید-اسکیزوئید، ابژه‌ها به عنوان ابژه‌های جزئی^{۱۱} و در قالب دو قطب مطلقاً خوب یا بد تجربه می‌شوند که در آن دیالوگ به دلیل عدم بازشناسی دیگری به عنوان سوژه‌ای مستقل، عملاً غیرممکن است (کلاین، ۱۹۴۶). تمایز یافتگی واقعی با گذار به موضع افسرده‌وار آغاز می‌شود؛ جایی که فرد درمی‌یابد ابژه خوب و بد در واقع موجودیتی واحد و کل هستند. این ادغام منجر به تجربه دغدغه‌مندی^{۱۲} برای ابژه شده و امکان بازشناسی دیگری را فراهم می‌سازد (کلاین، ۱۹۵۲). طبق پژوهش استینر^{۱۳} (۱۹۹۲)، برای گذار از ترس و توهم غالب در موضع پارانوئید اسکیزوئید و رسیدن به شفقت و درک متقابل غالب در موضع افسرده‌وار، فرد باید بتواند دیگری را به عنوان یک سوژه مستقل بشناسد. سندلر^{۱۴} (۲۰۰۰) نیز معتقد است روابط ابژه اولیه، مبنای توسعه هیجانی و شناختی بعدی است و به انسجام بخش‌های متضاد خود و احساس استمرار در طول زمان کمک می‌کنند. سندلر معتقد است که این روابط اولیه ضمن سازمان‌دهی

1 Benjamin, J.

2 Erika J. Koch, James A. Shepperd

3 Togetherness

4 Separateness

5 Emotional Fusion

6 Buber, M.

7 Klein, M.

8 Psychological positions

9 Paranoid-schizoid position

10 Depressive position

11 Part Objects

12 Concern

13 Steiner, J.

14 Sandler, J.

ساختار خود، زمینه‌ساز فرایندهای درونی‌سازی و برقراری تعادل میان تمایزات درونی و خارجی هستند. در این راستا، او به اهمیت تعاملات ابتدایی فرد با مراقب و تأثیر آن بر شکل‌گیری خود و سازوکارهای روانی در مواجهه با دیگران اشاره دارد. این فرآیندها به‌ویژه در ساختارهای روانی همچون هم‌پیوستگی بخش‌های مختلف خود و توانایی سازگاری با شرایط مختلف زندگی و انعطاف نسبت به آنها، نقش حیاتی ایفا می‌کنند.

انعطاف هویتی برآمده از تمایز یافتگی خود، واجد ماهیتی کاملاً مستقل از نسبی‌گرایی اخلاقی یا تزلزل ساختاری است. انعطاف‌پذیری در این الگو به‌منزله‌ی توانمندی خود (self) برای بسط مرزهای هویتی حول یک سازمان‌دهی درونی مستحکم تبیین می‌شود. فرد متمایز به‌واسطه‌ی برخورداری از موضع من‌منسجم، ظرفیت مواجهه با تفاوت‌ها را بدون تجربه فروپاشی مرزهای روانی یا مستحیل شدن در هویت دیگری داراست (هرمانز^۱، ۲۰۰۱). این استحکام درونی بر پایه‌ی اصالت و ارزش‌های درونی‌شده بنا شده است که ضمن انعطاف و شکل‌پذیری در تعامل با دیگری، تمامیت ساختاری خود را حفظ می‌کند. در واقع، انعطاف‌پذیری هویتی محصول هضم تفاوت است؛ فرآیندی که در آن ساختار خود (self) با جذب عناصر جدید، به غنا و پیچیدگی بیشتری دست می‌یابد (نارانیان و سوجاتا^۲، ۲۰۲۳). افراد واجد پیچیدگی ساختار خود، توانایی بهتری در مواجهه منعطف و مقابله بهتر با محیط‌های مختلف دارند (کوچ^۳، ۲۰۰۴). در مقابل، تزلزل هویتی و نسبی‌گرایی مفرط، محصول تمایز یافتگی پایین و درآمیختگی عاطفی هستند که در آن‌ها فرد به‌دلیل فقدان مرزهای روانی مشخص، به‌سرعت تحت تأثیر فشارهای بیرونی و جریان‌ات عاطفی محیط قرار می‌گیرد. صلبیت هویتی و انسداد دیالوگ در سطح کلان نیز ناشی از فروپاشی سیستم‌های نمادین جمعی و تضعیف ظرفیت مشاهده‌گری درونی است که منجر به پناه بردن به هویت‌های جمعی صلب و کلیشه‌سازی به‌مثابه فتیش می‌گردد. از منظر ژیزک^۴، تضعیف نظام نمادین منجر به تکثیر همانندسازی‌های خیالی می‌شود، به‌گونه‌ای که سوژه‌ها در غیاب مختصات نمادین پایدار، با سرمایه‌گذاری بر صورت‌های فتیشیستی ایدئولوژیک، فقدان و تعارض بنیادین اجتماعی را انکار کرده و پیچیدگی واقعیت را به دال‌های ساده‌شده تقلیل می‌دهند. (ژیزک^۴، ۱۹۸۹). انعطاف هویتی تجلی پایداری ابژه^۵ و ظرفیت تحمل ابهام در ساختار روانی است (ماهلر^۶، ۱۹۷۵). پختگی روانی در این ساحت، در آمادگی برای مواجهه با تردید و گشودگی به تغییر معنا می‌یابد که با نیاز به بستر شناختی و قطعیت‌های ایدئولوژیک در تضاد است (وبستر و کروگلنسکی^۷، ۱۹۹۴). انعطاف‌پذیری مورد بحث در این پژوهش، نوعی سوژکتیویته‌ی پویا است که آگاهانه از قلمروهای تصلب هویتی خارج شده و در جریان‌های جدید تجربه به حرکت درمی‌آید، بدون آنکه انسجام ساختاری خود (self) را فدا کند (دلوز^۸، ۱۹۶۸).

دیالوگ در این تحلیل، از یک ابزار ارتباطی فراتر رفته و به یک ضرورت هستی‌شناختی ارتقا می‌یابد. گفت‌وگو در همه‌ی صورت‌هایش -از مفاهمه و مذاکره تا مناظره، مجادله و گاه حتی متارکه- نه امری حاشیه‌ای، بلکه شرط زنده‌ماندن اندیشه و امکان فهم متقابل است (قربانی، ۱۴۰۴). تمایز یافتگی خود در بستر رابطه من-تو^۹ تحقق می‌یابد؛ رابطه‌ای که در آن خود (self) با دیگری به‌مثابه یک سوژه‌ی زنده و متمایز روبرو می‌گردد (بوبر، ۱۹۵۸). اصالت هویتی در لحظه‌ی رویارویی و حضور بی‌واسطه شکل می‌گیرد و فرد متمایز ظرفیت ماندن در این رویارویی را داراست. او می‌تواند از تو تأثیر بپذیرد و دگرگون شود، بدون آنکه در او مستحیل گردد. این توانمندی نشان‌دهنده‌ی گذار از نگرش من-آن^{۱۰} است که در آن دیگری صرفاً به‌عنوان یک ابزار، شیء یا مقوله‌ی صلب برای کاهش اضطراب نگریسته می‌شود. از منظر فلسفه‌ی زندگی، هویت یک پروژه و فرآیند مداوم شدن^{۱۱} تلقی می‌گردد (برگسون^{۱۱}، ۱۹۱۱؛ نیچه^{۱۲}، ۱۸۸۵). تمایز یافتگی در این لایه، به‌معنای توانایی همگامی با جریان حیات و پذیرش تضادهای وجودی است. تفکر واقعی زمانی رخ می‌دهد که خود (self) با یک مسئله یا تفاوت مواجه شود که او را مجبور به ابداع مفاهیم جدید و فراروی از خود نماید. بر این اساس، تمایز یافتگی از رهگذر دیالوگ، مبارزه‌ای دائمی با فاشیسم درونی یا تمایل سلف برای سرکوب تفاوت‌ها و پناه بردن به هویت‌های صلب است (دلوز، ۱۹۶۸). در این

1 Hermans, H. J. M.

2 Narayanan, Mini & Sriram, Sujata

3 Žižek, S.

4 Object Constancy

5 Mahler, M. S.

6 Webster, D. M., & Kruglanski, A. W.

7 Deleuze, G.

8 I-Thou

9 I-It

10 Becoming

11 Bergson, H.

12 Nietzsche, F.

چارچوب، اصالت هویتی با «عزم معطوف به اصالت» پیوند می‌خورد که در آن خود (self) از هویت‌های توده‌وار^۱ فراتر رفته و مسئولیت بودن خود را در دیالوگ با جهان می‌پذیرد (هایدگر^۲، ۱۹۲۷).

تحول خود (self) و دستیابی به تمایز یافتگی، ریشه در ظرفیت فرد برای حضور در قلمروهایی دارد که میان واقعیت درونی و جهان عینی میانجی‌گری می‌کنند. دونالد وینیکات این ساحت میانی را فضای بالقوه می‌نامد؛ منطقه‌ای که محل پیدایش پدیده‌های انتقالی و تجربه‌ی اصیل بودن است (وینیکات، ۱۹۷۱). فضای بالقوه در بستر یک محیط نگهدارنده^۳ امن شکل می‌گیرد؛ محیطی که در آن مراقب با تحمل اضطراب‌های نوزاد و بازگرداندن معنادار آن‌ها، ظرفیت حاوی‌گری^۴ را در او درونی می‌کند. زمانی که مادر می‌تواند اضطراب‌های نوزاد را تحمل کرده و آن‌ها را به شکلی معنادار به او بازگرداند، نوزاد ظرفیت درونی برای فکر کردن به احساسات خود را پیدا می‌کند که این امر تجلی بیرونی ظرفیت دیالوگ محسوب می‌شود. در این چارچوب، سلامت روان و تمایز یافتگی در توانایی خود (self) برای زیستن در این فضای میانی تجلی می‌یابد. فضای بالقوه به فرد اجازه می‌دهد تا با ایده‌ها، نقش‌ها و بازنمایی‌های مختلف هویتی به شکلی منعطف برخورد کند و با آن‌ها وارد بازی^۵ شود (همان، ۱۹۷۱). بازی کردن، فعالیت است که از دل خودانگیختگی برمی‌خیزد و زیربنای ظهور خویشستن راستین^۶ را فراهم می‌سازد. زمانی که فضای بالقوه به دلیل نارسایی محیط نگهدارنده مسدود شود، خود (self) برای بقای روانی به یک سازمان‌دهی دفاعی صلب تحت عنوان خویشستن کاذب^۷ پناه می‌برد (همان، ۱۹۶۰). تخویشستن کاذب با انطباق اجباری با انتظارات محیط، از هسته‌ی اصیل خود (self) محافظت می‌کند، اما پیامد آن فقدان خودانگیختگی و تجربه پوچی درونی است. بنابراین، تمایز یافتگی منعطف مستلزم باز ماندن فضای بالقوه است تا خود (self) بتواند در یک دیالوگ درونی میان بخش‌های مختلف خود و یک دیالوگ بیرونی با دیگری، تفاوت‌ها را پردازش کند.

بسط مرزهای خود (self) و تحقق تمایز یافتگی در ساحت دیالوگ، با مفهوم سومی یا فضای سوم^۸ در نظریه‌ی بین‌الذهانی جسیکا بنجامین پیوند عمیقی دارد. هر دو مفهوم تمایز یافتگی خود و فضای سوم، هر دو بر توانایی هم‌زمان داشتن مرز خود و پذیرش دیگری تأکید می‌کنند. از منظر عملکردی، هر دو سازوکار اجازه می‌دهند که تعارض یا شکست شناختی به جای تبدیل شدن به تک‌قطبی‌سازی، به یک روابط متقابل و قابل ترمیم تبدیل شود. سومی به‌عنوان کیفیتی از پیوند تعریف می‌شود که به دو سوژه اجازه می‌دهد بدون غلبه‌ی یکی بر دیگری، در تعامل باقی بمانند (بنجامین، ۲۰۰۴). فضای سوم بنجامین به توانایی ایجاد یک ساحت میان‌فردی اشاره دارد که در آن هر دو طرف همدیگر را به‌عنوان دیگری معتبر می‌شناسند و هم‌زمان خود مستقل‌شان را نگه می‌دارند؛ این سازوکار زمینه‌ی توسعه‌ی «شناسایی متقابل» و ترمیم شکست‌های رابطه‌ای است (والش^۹، ۲۰۰۰). این مفهوم، ظرفیت بین‌الذهانی برای فراتر رفتن از پویایی‌های مکمل‌گرایی صلب تحت عنوان فاعل/مفعول^{۱۰} را تبیین می‌کند؛ وضعیتی که در آن رابطه به یک دوقطبی فرو می‌پاشد و تنها یک نفر می‌تواند مرکز عاملیت باشد در حالی که دیگری به ابژه تبدیل شده است (بنجامین، ۲۰۱۷). بنجامین میان دو وجه از سومی تمایز قائل می‌شود: سومی در فرد^{۱۱} که به ظرفیت مشاهده‌گری درونی و اخلاقی فرد برای درک تنش میان نیاز خود و دیگری اشاره دارد، و فرد در سومی^{۱۲} که بر هماهنگی ریتمیک و اشتراک الگوهای پیش‌کلامی دلالت می‌کند. تحقق تمایز یافتگی در دیالوگ، مستلزم ایجاد یک «سومی مشترک»^{۱۳} است که محصول ترافیک دوطرفه در فضای بین‌الذهانی تلقی می‌گردد. در این فضا، مفهوم تسلیم^{۱۴} نقشی کلیدی ایفا می‌کند؛ تسلیم به‌معنای رها کردن کنترل دفاعی برای پذیرش واقعیت و عاملیت دیگری است که با اطاعت^{۱۵} یا از دست دادن خود (self) در برابر قدرت دیگری تفاوت ساختاری دارد. مطالعات بالینی نشان می‌دهد ایجاد فضای سوم می‌تواند ارتباط والد و نوزاد را بهبود داده و به شکل‌گیری نمایه‌های متقابل در ذهن‌ها و تقویت سوژه‌مندی والد کمک کند (رمز^{۱۶}، ۲۰۱۰). حضور در فضای سوم، خود (self) را قادر می‌سازد تا به بازشناسی متقابل^{۱۷} دست یابد. بازشناسی متقابل به معنای پذیرش دیگری به‌عنوان یک سوژه‌ی مستقل است که از مرزهای پروژکشن‌های فرد فراتر می‌رود. زمانی که فضای سوم فروپاشی می‌شود، دیگری به ابژه بدل گشته و دیالوگ مسدود می‌گردد که این امر منجر به بازسازی نقش‌های قدیمی و صلیبیت سناریوهای تکراری می‌شود. در مقابل، حفظ فضای سوم به خود (self)

1 Das Man

2 Heidegger, M.

3 Holding Environment

4 Containment

5 play

6 True Self

7 False Self

8 Thirdness

9 Anna-Claire Walsh

10 Doer/Done-to

11 Third-in-the-one

12 One-in-the-third

13 Shared Third

14 Surrender

15 Submission

16 Andrea Remez

17 Mutual Recognition

تمایز یافته اجازه می‌دهد تا در حین همدلی، تمایز خود را حفظ کرده و از طریق دیالوگ واقعی، مرزهای هویتی خود را به‌سوی پیچیدگی و انعطاف بیشتر بسط دهد. این ساحت بین‌الذهانی، بستری را فراهم می‌کند که در آن تفاوت نه به‌عنوان تهدید، بلکه به‌عنوان محرک رشد و عاملی برای غنای ساختار خود (self) تجربه شود (بنجامین، ۲۰۰۴).

تمایز یافتگی خود از طریق چهار مؤلفه اصلی عملیاتی می‌گردد که نقش مستقیمی در کیفیت حضور فرد در دیالوگ ایفا می‌کنند. این مؤلفه‌ها شامل موضع من، واکنش‌گری عاطفی^۱، هم‌جوشی با دیگران^۲ و گسست عاطفی^۳ هستند (بوئن، ۱۹۷۸). در این میان، «موضع من» محوری‌ترین مؤلفه برای حفظ انسجام درونی در محیط‌های بین‌الذهانی است. اتخاذ موضع من به فرد اجازه می‌دهد تا باورها و ارزش‌های شخصی خود را به‌روشنی بیان کند، بدون آنکه پیوند عاطفی خود با دیگری را تخریب نماید یا تحت تأثیر فشارهای جمعی، از مواضع اصیل خود عدول کند (بنجامین، ۲۰۱۸). تحقیقات تجربی نشان می‌دهند که نمرات بالا در شاخص موضع من با توانایی حل مسئله خلافتان در تعارضات رابطه‌ای همبستگی مثبت دارد. در مقابل، واکنش‌گری عاطفی بالا مانع از پردازش اطلاعات جدید در حین دیالوگ شده و منجر به تکرار الگوهای واکنشی گذشته می‌گردد. همچنین، افرادی که با سطح بالایی از هم‌جوشی عاطفی روبرو هستند، در روابط صمیمانه خود دچار فقدان عاملیت شده و هویت خود را در دیگری مستحیل می‌بینند. در سوی دیگر این طیف، گسست عاطفی به‌عنوان راهبردی برای مدیریت اضطراب در روابط تنش‌زا به‌کار می‌رود که طی آن فرد با ایجاد فاصله فیزیکی یا اجتناب روانی، امکان دیالوگ و حل مسئله را مسدود می‌سازد (لمپس^۴، ۲۰۱۹). تمایز یافتگی منعطف، ظرفیتی است که به خود (self) اجازه می‌دهد در یک فضای میانجی حضور یابد. این ظرفیت مستلزم تنظیم هیجانی بهینه و کاهش پاسخ‌های تکانه‌ای به تفاوت‌های فردی است. طبق تحقیقات، تکانشگری و اجتناب رابطه‌ای با تمایز یافتگی رابطه عکس دارد (اسکورون و دندی، ۲۰۰۴). خود (self) متمایز در حین گفتگوهای پرتنش، فعالیت کمتری در آمیگدال و فعالیت بیشتری در قشر پیش‌پیشانی نشان می‌دهد که این امر زیربنای بیولوژیک پردازش پیچیده اطلاعات و پاسخ‌های کلامی سنجیده را فراهم می‌سازد (گلد و همکاران^۵، ۲۰۱۵). بنابراین، تمایز یافتگی نه یک صفت ثابت، بلکه تابعی از فضای روانی فرد در مواجهه با دیگری است که به او اجازه می‌دهد تفاوت را نه به‌عنوان تهدید، بلکه به‌عنوان محرک رشد تجربه نماید. این پایداری ساختاری در خود (self)، امکان ماندن در فضای بین‌الذهانی را فراهم کرده و بستر را برای بسط مرزهای هویتی از طریق دیالوگ آماده می‌سازد. انعطاف هویتی تجلی عالی‌ترین سطح تمایز یافتگی است که در آن خود (self) با پذیرش ابهام وجودی و خروج از ساختارهای صلب، مدام مرزهای خود را در بستر فضای سوم گسترش داده و به سوپزکتیویته‌ای دیالوژیک دست می‌یابد.

تحلیل مکانیزم تحول خود در بستر دیالوگ

تحول روانی و بسط مرزهای خود (self) در بستر دیالوگ، از طریق فرآیند پیچیده‌ی هضم تفاوت^۶ صورت می‌پذیرد. مواجهه با تفاوت و غیریت، ذاتاً یک رویداد اضطراب‌زای بنیادین است که تمامیت ساختار روانی موجود را به چالش می‌کشد (چند^۷، ۲۰۲۳). در سازمان‌های روانی که از تمایز یافتگی کافی برخوردارند، این مواجهه به جای فعال‌سازی مکانیسم‌های دفاعی اجتنابی یا سرکوب‌گر، به یک مواجهه فعال تبدیل می‌شود (زاروف و همکاران^۸، ۲۰۱۶). در این فرآیند، دیگری نه به‌عنوان ابژه‌ای برای تخلیه هیجانات، بلکه به‌عنوان یک سوژه مستقل با هستی متمایز به رسمیت شناخته می‌شود. فرآیند هضم تفاوت مستلزم آن است که خود (self) از ظرفیت تحمل اضطراب برخوردار باشد تا بتواند در تنش ناشی از حضور تجربه‌های ناهمخوان باقی بماند (مرداک^۹، ۲۰۲۲). این ماندگاری در فضای بین‌الذهانی، اجازه می‌دهد تا جنبه‌های جدیدی از تجربه که با بازنمایی‌های قبلی خود (self) در تضاد هستند، پردازش و ادغام شوند. پیامد این مکانیسم، بازسازمان‌دهی درونی ساختار روانی است؛ به‌گونه‌ای که خود (self) بدون از دست دادن تمامیت و انسجام خود، پیچیده‌تر شده و مرزهای آن برای دربرگرفتن لایه‌های عمیق‌تری از واقعیت بسط می‌یابد (کوچ، ۲۰۰۴).

1 Emotional Reactivity

2 Fusion with Others

3 Emotional Cut-off

4 Jessica Lampis

5 Gold AL et al

6 Metabolization of Difference

7 Suma Chand

8 Charles Zaroff PhD

9 Nancy L. Murdock et al.

یکی از نتایج بنیادین هضم تفاوت در فضای سوم، تحول در منطق زیربنایی سازمان‌دهی هویت است. تثبیت در همانندسازی‌های اولیه و وضعیت‌های پیش‌رس هویتی، بر منطق دوقطبی و صلب یا این/یا آن استوار است که در آن هرگونه تفاوت به‌عنوان تهدیدی برای بقای سلف تجربه شده و منجر به تشدید دونیمه‌سازی میان خود و دیگری می‌گردد (نارانیان و سوجاتا، ۲۰۲۳). با تحقق تمایز یافتگی از رهگذر دیالوگ، خود (self) به افق منطق هم این/و هم آن گذار می‌کند؛ تحولی که نشان‌دهنده توانایی روانی برای تحمل ابهام، تناقض و پیچیدگی در خود و دیگری است (بزناک و همکاران^۱، ۲۰۱۸). این گذار به معنای دستیابی به سازمانی است که در آن بازنمایی‌های متضاد در قالب یک کل منسجم ادغام می‌شوند. انعطاف هویتی حاصل از این فرآیند، به انسان اجازه می‌دهد تا در جهان سرشار از تغییر، به جای پناه بردن به دگماتیسم، با خلاقیت و گشودگی زندگی کند و هویت خود را نه به‌عنوان یک موجودیت ایستا، بلکه به‌عنوان یک جریان مداوم از شدن، تجربه نماید (دلوز، ۱۹۶۸).

دیالوگ در فرآیند تمایز یافتگی واجد یک کارکرد دوگانه و تعاملی است که مرزهای خود (self) را مدام بازتعریف می‌کند. از یک سو، دیالوگ به‌مثابه ایجادکننده و موتور محرک رشد روانی عمل می‌کند. تمایز یافتگی از دل دیالوگ‌های اولیه و تجربیات حاوی گری بیرون می‌آید و فضای بین‌الذاتانی بستری است که در آن ظرفیت فکر کردن و نمادسازی متولد می‌شود (وینیکات، ۱۹۷۱). در واقع، دیالوگ محیطی را فراهم می‌سازد که در آن خود (self) یاد می‌گیرد از همانندسازی‌های ابتدایی عبور کرده و تفاوت را به رسمیت بشناسد از سوی دیگر، دیالوگ تجلی‌بخش و غایت تمایز یافتگی محسوب می‌شود. تنها سلفی که به سطح پخته‌ای از تمایز یافتگی دست یافته است، می‌تواند وارد یک رابطه «من-تو» واقعی شود؛ رابطه‌ای که مستلزم رویارویی کل‌نگرانه و حاضر در لحظه با دیگری است (بوبر، ۱۹۵۸). در این چارچوب، دیالوگ هم مسیر و هم مقصد تمایز یافتگی است. خود (self) تمایز یافته با حضور در جریان دوطرفه فضای بین‌الذاتانی، مدام در مواجهه با دیگری بازتعریف شده و مرزهای خود را برای رسیدن به درک متقابل فراتر از الگوهای فاعل/مفعول گسترش می‌دهد (بنجامین، ۲۰۱۸). این پیوند دوری نشان می‌دهد که دیالوگ هم بستر شکل‌گیری تمایز یافتگی و هم والاترین شکل تجلی آن در روابط انسانی است.

آسیب‌شناسی فرایند هویت‌یابی

فرآیند هویت‌یابی در ساحت روانی، با مکانیسم‌های بنیادین همانندسازی^۲ آغاز می‌شود که زیربنای اولیه‌ی مرزهای خود (self) را تشکیل می‌دهند. در مراحل آغازین رشد، نوزاد برای مدیریت اضطراب‌های بنیادین و سازمان‌دهی تجربیات خود، از مکانیسم‌های دفاعی ابتدایی نظیر دویاره‌سازی^۳ و همانندسازی فراقکنانه^۴ بهره می‌گیرد (کلاین، ۱۹۴۶). در وضعیت پارانوئید-اسکیزوئید، ابژه‌ها نه به‌عنوان موجوداتی مستقل، بلکه به‌عنوان ابژه‌های جزئی تجربه می‌شوند که صرفاً بازتابی از تکرارهای نوزاد هستند. تثبیت در این مرحله، منجر به ایجاد ساختارهای هویتی دوقطبی می‌شود که در آن جهان و بازنمایی‌های خود (self) به دو قطب مطلقاً خوب و بد تقسیم می‌گردند (کلاین، ۱۹۵۲). تثبیت در همانندسازی‌های اولیه یا ضد همانندسازی^۵ با ابژه‌های مراقب، مانعی جدی در مسیر تمایز یافتگی ایجاد می‌کند. در وضعیت ضد همانندسازی، فرد هویت خود را صرفاً بر اساس نفی و تقابل با ابژه تعریف می‌کند که این امر، خود نوعی وابستگی واکنشی و صلب به ابژه محسوب می‌شود. این شکل از سازمان‌دهی روانی، مانع از گذر به «موضع افسرده‌وار» و بازشناسی ابژه کل می‌گردد. در واقع، تثبیت در همانندسازی‌های واکنشی، خود (self) را در منطق تخلیه^۶ احساسات غیرقابل تحمل محبوس کرده و امکان هرگونه دیالوگ درونی یا بیرونی را مسدود می‌سازد؛ چراکه در این وضعیت، دیگری هنوز به‌عنوان یک سوژه متمایز با هستی مستقل به رسمیت شناخته نشده است (استون^۷، ۲۰۱۵).

بخش مهمی از صلبیت هویت در بزرگسالی را می‌توان در قالب وضعیت هویت پیش‌رس^۸ تبیین کرد. در این وضعیت، فرد بدون گذر از دوره‌ی موراتوریوم^۹ یا جستجوگری فعال، به تعهدات هویتی سنگینی تن می‌دهد که عموماً بازتولید ارزش‌ها و الگوهای والدین یا نهادهای اجتماعی هستند (مارسیا، ۱۹۶۶). هویت پیش‌رس، پاسخی دفاعی به اضطراب ناشی از بی‌ثباتی مرزهای روانی است و به فرد اجازه می‌دهد

1 Bézenac et al

2 Identification

3 Splitting

4 Projective Identification

5 Dis-identification

6 Evacuation

7 Rebecca Stone

8 Identity Foreclosure

9 Moratorium

تا با پناه بردن به یک هویت قطعی و غیرقابل تغییر، از تجربه خلاء درونی و ابهام وجودی اجتناب نماید (مک‌کینی^۱، ۲۰۱۰). از منظر بالینی، هویت پیش‌رس تظاهر رفتاری و اجتماعی همان سازه‌ی روان‌کاوانه‌ای است که دونالد وینیکات تحت عنوان خویشتن کاذب معرفی می‌کند (چن و همکاران^۲، ۲۰۱۹). خویشتن کاذب زمانی سازمان می‌یابد که خود (self) برای بقا در یک محیط نگهدارنده نابسند، ناگزیر از انطباق اجباری با نیازهای مراقب می‌شود (ویللیس و کشول^۳، ۲۰۱۷). این سازمان‌دهی دفاعی، پوششی بر روی هسته‌ی اصیل خود (self) ایجاد می‌کند تا از فروپاشی مرزهای ضعیف آن جلوگیری نماید. صلیبیت هویتی در این ساحت، نوعی زره شخصیتی^۴ محسوب می‌شود که اگرچه ثباتی ظاهری ایجاد می‌کند، اما مانع از خودانگیختگی، بازی و دیالوگ واقعی می‌گردد. در چنین وضعیتی، خود (self) به جای فکر کردن و پردازش تجربه‌ها، به سمت عمل کردن^۵ حرکت می‌کند. (ریچ^۶، ۱۹۹۳). فرد با بستن فضای دیالوگ تلاش می‌کند از مواجهه با تروماهای ناشی از عدم تمایز یافتگی مصون بماند. بنابراین، صلیبیت حاصل از تثبیت در همانندسازی‌ها، یک بن‌بست تحولی است که در آن خود (self) امکان بسط مرزهای خود را در بستر دیالوگ از دست داده و در یک قطعیت واکنشی گرفتار می‌ماند.

ملاحظات تحولی، اجتماعی و بالینی

نتایج این پژوهش دلالت‌های مهمی برای حوزه‌ی سلامت روان در بستر فردی، فرزندپروری، روابط انسانی و اجتماعی، و مداخلات درمانی به همراه دارد. طبق مدل حاضر تمایز یافتگی بعنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت هیجانی (لنارز و همکاران^۷، ۲۰۱۷)، یک پروژه‌ی مستمر حضور در بستر دیالوگ، بسط مرزها و ادغام تجارب ناهمخوان درون فردی، بین فردی و اجتماعی فهمیده می‌شود. در نظریه خود دیالوژیک، هویت به‌عنوان یک نظام چندصدایی از موقعیت‌های من در نظر گرفته می‌شود که در تعامل با یکدیگر شکل می‌گیرند. در این چارچوب، سلامت روانی با حفظ چندصدایی و امکان گفت‌وگو میان موقعیت‌های درونی مرتبط است، در حالی که سلطه یک موقعیت واحد می‌تواند به تک‌صدایی شدن و انسداد فرایند دیالوگ در ساخت هویت منجر شود (هرمانز، ۲۰۰۱) در روابط کودک و والد، مسیر تحولی خود (self) با قرار گرفتن کودک در فضای بالقوه و چارچوب امن رابطه با والد، ضمن پرورش پایداری شیء لیبیدویی امکان خلاقیت و معنا را فراهم می‌کند (سرالها^۸، ۲۰۱۹). در روابط بین فردی، تمایز یافتگی دیالوژیک صمیمیت و تعهد هیجانی میان زوجین ایجاد می‌کند (اسنارک^۹، ۱۹۹۷) زوج‌های تمایز یافته در مدیریت تعارضات زناشویی موفق عمل می‌کنند (آرین فر و حسین آبادی، ۱۴۰۲) ساحت اجتماعی نیز، پرورش خود (self)‌های دیالوگ‌محور یک ضرورت اخلاقی برای برون‌رفت از انسدادهای ناشی از تعصب و جزم‌گرایی محسوب می‌شود. امروزه ضرورت اخلاقی و عقلانی پاسخگویی به صداهای متکثر در جامعه، از رهگذر دیالوگ امکان تحقق می‌یابد (لویناس، ۱۹۶۱). به عقیده هابرماس (۱۹۸۱) تنها از طریق دیالوگ می‌توان به فهم مشترک و پاسخگویی اخلاقی در جامعه رسید. زمانی که محیط اجتماعی بسته باشد، تمایل به بازگشت به مواضع پارانوئید-اسکیزوئید و استفاده از هویت‌های جمعی صلب به‌عنوان زره افزایش می‌یابد (کلارک^{۱۰}، ۲۰۰۱). ترویج تمایز یافتگی دیالوژیک به معنای تقویت ظرفیت جامعه برای تحمل ابهام و پذیرش تکثر است. تحول از منطق «من-آن» به سوی رابطه «من-تو» در بطن فضای سوم، مسیری است که نه تنها سلامت روان فردی، بلکه پویایی و پیوستگی اجتماعی را تضمین می‌کند (بوبر، ۱۹۵۸). در فرآیند روان‌درمانی نیز، بازسازی خود (self) مستلزم گشودن فضای بین‌الذهانی است تا بیمار بتواند از خلال دیالوگ با درمانگر، ظرفیت فکر کردن به احساسات و هضم تجربه‌های ناهمخوان را بازیابد (مسینا و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۸). درمان در این نگاه، فرآیند گذار از مکمل‌گرایی‌های صلب به سوی بازشناسی متقابل در فضای سوم است و منجر به بسط مرزهای خود (self) و رهایی از همانندسازی‌های پیش‌رس می‌گردد.

1 Kathleen McKinney

2 Ting-Hsiang Chen, Ray C. Hsiao, Tai-Ling Liu, Cheng-Fang Yen

3 Ben T. Willis, Craig S. Cashwell

4 Character Armor

5 Acting out

6 Reich, W.

7 Hannah K. Lennarz et al

8 Serralha, C. A.

9 Schnarch

10 Simon Clarke

11 Kenneth C. Messina et al

در نهایت کمک به ایجاد ساختارهایی در خود (self) و جامعه، که ظرفیتِ دربرگرفتن تفاوت‌ها و ماندن در روابط دیالوگ محور را فراهم می‌کنند، بعنوان هدفی برای شکل دهی محیط‌های آموزشی و آکادمیک، و مداخلات درمانی در روابط والد-کودک، زوجین، نوجوانان و بزرگسالان پیشنهاد می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که تمایز یافتگی خود، فراتر از یک مهارت ارتباطی ساده، دستاوردی تکاملی در ساختار روان است که امکان حضور در جهان به‌مثابه یک سوژه‌ی دیالوگ محور را فراهم می‌آورد. تمایز یافتگی خود محصول توانمندی سازمان روانی برای استقرار در فضای سوم و تحمل تنش‌های ناشی از مواجهه با غیریت است. یافته‌های این مطالعه تبیین‌کننده‌ی این واقعیت است که بسط مرزهای خود (self) از طریق مکانیسم به رسمیت شناختن تفاوت و ماندن در دیالوگ صورت می‌پذیرد؛ فرآیندی که طی آن، ساختار هویت از وضعیت‌های صلب ناشی از همانندسازی‌های اولیه عبور کرده و به سازمانی پیچیده و منعطف دست می‌یابد (نارانیان و سوجاتا، ۲۰۲۳). در این چارچوب، انعطاف هویتی تجلی ظرفیتِ خود (self) برای بازتعریف مداوم در مواجهه با دیگری است، بدون آنکه انسجام و اصالت درونی فدای فشارهای محیطی گردد. در مقابل، صلبیت هویتی به‌عنوان یک بن‌بست تحولی تبیین شد که در آن، فرد برای اجتناب از اضطراب‌های عمیق ناشی از عدم تمایز یافتگی، به یک سازمان‌دهی دفاعی (خویش‌تن کاذب) پناه برده است. این وضعیت که ریشه در تثبیت در فرآیندهای همانندسازی یا ضد همانندسازی اولیه دارد، عملاً فضای بالقوه برای فکر کردن و بازی با معانی را مسدود می‌سازد. مسیر صحیح شکل‌گیری تمایز یافتگی و عبور از اضطراب ناشی از تفاوت (لمپس^۱، ۲۰۱۹) از دل تجربه‌ی حاوی‌گری و دیالوگ با ابژه‌های کل می‌گذرد. تنها زمانی که فرد بتواند تفاوت را نه به‌عنوان تهدیدی برای بقا، بلکه به‌عنوان بخشی از غنای هستی بپذیرد، فضای سوم و دیالوگ متولد می‌شود (بنجامین، ۲۰۰۴). بنابراین، دیالوگ هم مسیر و هم مقصد تمایز یافتگی است؛ چراکه سلف متمایز از طریق فضای سوم و دیالوگ ایجاد شده و در عین حال، توانایی ماندن در دیالوگ، والاترین نشانه و تجلی این تمایز یافتگی است.

منابع

- آرین‌فر، ن. و باقری حسین‌آبادی، و. (۱۴۰۲). بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی با نقش میانجی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۹(۳)، ۳۹۹-۴۲۰. <https://doi.org/10.48308/jfr.19.3.399>
- اثر بخشی درمان تمایز یافتگی خود بر خودمیان‌بینی و سازگاری زناشویی زوجین براساس نظریه سیستم‌های خانواده بوئن. (۱۴۰۰). *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱۲(۴)، ۴۲۱-۴۴۰.
- قربانی، ن. (۱۴۰۴). *درد/شتیاق*. بیش نو
- Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73(1), 5-46.
- Benjamin, J. (2018). Beyond doer and done to: Recognition theory, intersubjectivity and the third. Routledge.
- Bergson, H. (1911). *Creative evolution* (A. Mitchell, Trans.). Henry Holt and Company.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Buber, M. (1958). *I and thou* (R. G. Smith, Trans.; 2nd ed.). Charles Scribner's Sons.
- Chand, S. (2023, November 22). *Social anxiety and the problematic metric of social comparison*. Association for Behavioral and Cognitive Therapies (A-CBT).
- Chen, T.-H., Hsiao, R. C., Liu, T.-L., & Yen, C.-F. (2019). Predicting effects of borderline personality symptoms and self-concept and identity disturbances on internet addiction, depression, and suicidality in college students: A prospective study. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 35(8).
- Clarke, S. (2001). Splitting difference: Psychoanalysis, hatred and exclusion. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 29(1).
- de Bézenac, C. E., Swindells, R. A., & Corcoran, R. (2018). The necessity of ambiguity in self-other processing: A psychosocial perspective with implications for mental health. *Frontiers in Psychology*, 9, 2114. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02114>
- Deleuze, G. (1968). *Difference and repetition* (P. Patton, Trans.). Columbia University Press.

- Differentiation of self and relationship attachment, quality, and stability: A path analysis of dyadic and longitudinal data. (2026, April 28). *PLOS One*.
- Differentiation of Self Inventory (DSI). (2026, April 27). *Scribd - Psychotherapy Resources*.
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. A. (2021). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *American Journal of Family Therapy*, 49(5), 517-533. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1841039>
- Fonagy, P., & Target, M. (2003). The development of the person: The intersubjective perspective. *International Journal of Psychoanalysis*, 84(5), 941-956. <https://doi.org/10.1516/IJPA.000.000.1067>
- Gold, A. L., Morey, R. A., & McCarthy, G. (2015). Amygdala-prefrontal cortex functional connectivity during threat-induced anxiety and goal distraction. *Biological Psychiatry*, 77(4), 394-403. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2014.03.030>
- Habermas, J. (1981). *The theory of communicative action* (T. McCarthy, Trans.). Beacon Press.
- Heidegger, M. (1927). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.
- Hermans, H. J. M. (2001). The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*, 7(3), 243-281. <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>
- Joy, S. P. (2004). Innovation motivation: The need to be different. *Creativity Research Journal*, 16(2), 313-330. <https://doi.org/10.1080/10400419.2004.9651461>
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99-110.
- Klein, M. (1952). *Envy and gratitude and other works 1946-1963*. The Free Press.
- Koch, E. J., & Shepperd, J. A. (2004). Is self-complexity linked to better coping? A review of the literature. *Journal of Personality*, 72(4).
- Lampis, J., Cataudella, S., & Busonera, A. (2019). The role of differentiation of self dimensions in the anxiety problems. *The Family Journal*, 28(1). <https://doi.org/10.1177/1066480719894943>
- Lennarz, H. K., Lichtwarck-Aschoff, A., Timmerman, M. E., & Granic, I. (2017). Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents. *Cognition and Emotion*, 32(3), 651-657.
- Levinas, E. (1961). *Totality and infinity: An essay on exteriority* (A. Lingis, Trans.). Duquesne University Press.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.
- McKinney, K. (2010). Identity formation. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Wiley.
- Messina, K. C., Kolbert, J. B., & Strano, D. A. (2018). The impact of counseling on Bowen's differentiation of self. *The Family Journal*, 26(2). <https://doi.org/10.1177/1066480718776197>
- Murdock, N. L., Flynn, M. C., & Bresin, R. C. (2022). Differentiation of self, anxiety, triangling and distress: A test of Bowen theory. *Family Process*, 62(4).
- Narayanan, M., & Sriram, S. (2023). An exploration of differentiation of self in Indian youth. *Human Arenas*, 8, 306-333. <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00335-9>
- Neuroscience of object relations in health and disorder: A proposal for an integrative model. (2021). *Frontiers in Psychology*.
- Nietzsche, F. (1885). *Thus spoke Zarathustra* (R. J. Hollingdale, Trans.). Penguin Books.
- Reich, W. (1933). *Character analysis* (V. R. Carfagno, Trans.). Farrar, Straus and Giroux.
- Remez, A. (2010). Parent-infant therapy and the use of the third. *Infant Observation*, 13(3), 293-307. <https://doi.org/10.1080/13698036.2010.516491>
- Sandler, J. (2000). *The clinical thinking of Winnicott*. Routledge.
- Serralha, C. A. (2019). Potential space: From origin to evolution. *Clinical Styles. The Journal on the Vicissitudes of Childhood*, 24(1), 157-172. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v24i1p157-172>
- Shaham, L., & Amirfakhraie, A. (2019). Determining the mediating role of self-differentiation in the relationship between personality traits and perfectionism in students. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(3), 149. <https://doi.org/10.29252/IJES.2.3.149>
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357. <https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d>
- Steiner, J. (1992). The equilibrium between the paranoid-schizoid and the depressive positions. In R. Anderson (Ed.), *Clinical lectures on Klein and Bion* (pp. 46-58). Tavistock.
- Stone, R. (2015). Can the breast feed the mother too? Tracing maternal subjectivity in Toni Morrison's *Beloved*. *British Journal of Psychotherapy*, 31(3).
- Walsh, A.-C. (2000). *Dead mothers, lonely daughters: Negotiating intersubjective space in young adult fiction* [Unpublished doctoral dissertation/Master's thesis].
- Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140-152). International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.
- Xue, Y., Xu, Z.-Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y.-T. (2016). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(1).