

ذهن چگونه شما را فریب می‌دهد؟ "زیگموند فروید"، پایه‌گذار "روانکاوی"، باور داشت که ذهن روش‌هایی برای فریب دادن ما دارد. او نام این روش‌ها را "مکانیزم‌های دفاعی" گذاشت. در این مقاله با شرح مفهوم دقیق مکانیزم دفاعی و چندان از اصلی‌ترین آنها که در زندگی روزمره بسیار رایج هستند، شما را با کارکرد ذهن خودتان و دیگران بیشتر آشنا کرده و در نتیجه کنترل بیشتری بر ذهنتان پیدا می‌کنید. تا پایان همراه ما باشید.

چرا فروید مکانیزم‌های دفاعی را مطرح کرد؟

فروید در نظریه‌ی "ساختار شخصیت" خود که شخصیت انسان را به 3 ساختار تقسیم کرد، به خوبی توضیح داد که انسان تا وقتی که زنده است در تنش خواهد بود. در نتیجه‌ی تنش بین این سه ساختار، انسان دچار اضطراب می‌شود که فروید 3 نوع اضطراب را شناسایی و معرفی کرد.

او می‌دانست که انسان از اضطراب بیزار است و در نتیجه چون "ایگو"، بخش منطقی شخصیت، احساس خطر می‌کند، به مکانیزم‌های دفاعی رو می‌آورد.

اضطراب خبر می‌دهد که خطر و تهدیدی وجود دارد که باید بی‌اثر یا از آن اجتناب شود. فروید معتقد بود که از آنجایی که همیشه میان نیازهای غریزی و انتظارات جامعه تعارض وجود خواهد داشت، پس این مکانیزم‌ها همیشه در حال کار خواهند بود.

اگرچه شدت نبرد درون شخصیت نوسان داشته و شخص به شخص متفاوت است اما هرگز متوقف نمی‌شود. اما اصلاً مکانیزم‌های دفاعی دقیقاً چی هستند و چگونه کار می‌کنند؟ مکانیزم‌های دفاعی چگونه کار می‌کنند؟

همانطور که پیش‌تر گفته شد، مکانیزم‌های دفاعی از ما در مقابل اضطراب محافظت می‌کند. فروید و چند تن از پیروان او، از جمله "آنا فروید" که دخترش بود، انواع مکانیزم‌های دفاعی را مطرح کردند و خاطرنشان ساختند که به ندرت ما از یک مکانیزم استفاده می‌کنیم و معمولاً چند مکانیزم همزمان فعال هستند.

مکانیزم‌های دفاعی گرچه انواع مختلفی دارند اما در دو ویژگی مشترک هستند: 1- آنها واقعیات را انکار یا تحریف می‌کنند و خاصیت خودفریبی دارند. 2- به صورت ناهشیار یا همان ناخودآگاه عمل می‌کنند. درواقع ما از اینکه داریم واقعیات را تحریف‌شده درک می‌کنیم یا اینکه داریم خودمان را فریب می‌دهیم آگاه نیستیم و تمام اینها در سطح ناهشیار ما در حال رخ دادن هستند.

اگر این مکانیزم‌ها خوب عمل کنند، مواردی که باعث اضطراب و تنش در ما می‌شوند از هشیاری ما دور شده و در نتیجه دچار تنش نمی‌شویم. در نتیجه ما اغلب تصویری تحریف‌شده از نیازها، ترس‌ها و امیالمان خواهیم داشت و خودمان، دیگران و دنیا را انطور که واقعا هست نمی‌توانیم بشناسیم.

زمان‌هایی در زندگی هست که دیگر مکانیزم‌ها نمی‌توانند از ما محافظت کنند. در این مواقع ما دچار اضطراب شدیدی می‌شویم و احساس بی‌ارزشی و افسردگی تمام وجودمان را فرا می‌گیرند. تا زمانی که مکانیزم‌ها دوباره فعال شوند یا مکانیزم‌های جدیدی جایگزین شوند، احتمالاً دچار نشانه‌های روان‌رنجوری می‌شویم.

بنابراین مکانیزم‌های دفاعی برای سلامت روانی ما ضروری هستند و بدون آنها نمی‌توانیم زیاد دوام بیاوریم اما شناخت آنها به ما کمک می‌کند فریب‌های ذهن را بهتر شناخته و درک درست‌تری از جهان بیرون پیدا کنیم. همچنین ما هرچقدر که نسبت به مکانیزم‌ها آگاه‌تر بشویم، تاثیرشان بر ما کمتر شده و هرچند که هیچ‌گاه متوقف نمی‌شوند اما تاثیر کمتر مکانیزم‌های دفاعی برابر با واقع‌بینی بیشتر است. در ادامه چندان از رایج‌ترین مکانیزم‌های دفاعی را معرفی می‌کنیم.

انواع مکانیزم‌های دفاعی

سرکوبی

"سرکوبی" (repression) یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین مکانیزم‌ها در روانکاوی است. وقتی که از سرکوب استفاده می‌کنیم، اطلاعات، خاطرات، امیال یا افکاری از سطح آگاهی ما خارج شده و به ناهشیار ما منتقل می‌شوند.

وقتی عاملی باعث اضطراب ما می‌شود، با سرکوبش آن را از محدوده‌ی هشیاری خود بیرون می‌کنیم. سرکوب کردن به معنی حذف موضوع تنش‌زا نیست بلکه باعث می‌شود آن را فراموش کنیم هرچند که با قدرت به تاثیرش روی ما ادامه می‌دهد.

سرکوبی می‌تواند بر خاطراتی که از موقعیت‌ها یا افراد داریم و حتی بر عملکرد فیزیولوژیکی بدنمان تاثیر بگذارد. برای مثال ممکن است مردی که میل جنسی خودش را به صورت شدید سرکوب کرده است، عقیم شود!

یا مثلاً کودکی را تصور کنید که مورد آزار و خشونت قرار گرفته است. این رویداد به قدری اضطراب‌زا و تروماتیک بوده که ذهن برای محافظت از خود آن را سرکوب می‌کند و در نتیجه این خاطره از محدوده‌ی هشیاری او خارج می‌شود. در بزرگسالی آن فرد ممکن است اضطراب‌هایی را تجربه کند که نداند از کجا نشأت گرفته‌اند و این همان خاطره‌ی سرکوب شده است که دارد سعی می‌کند خود را نشان دهد اما ذهن جلویش را می‌گیرد.

برای برطرف کردن سرکوبی، فروید در درمانش راه‌های متفاوتی برای دور زدن مقاومت ذهن و به یاد آوردن خاطرات دردناک ابداع کرد مانند "تداعی آزاد" و "تحلیل رویا". برطرف کردن خود به خودی سرکوب ممکن نیست چراکه برای برطرف کردن آن باید مطمئن شویم که آن خاطره دیگر خطرناک نیست و برای اینکه این را متوجه شویم باید آن را به یاد بیاوریم درحالی که وقتی سرکوب در حال فعالیت است این امر ممکن نیست.

پس به صورت خلاصه، سرکوبی انکار ناهشیار وجود چیزی است که موجب اضطراب می‌شود و برای نظریه‌ی شخصیت فروید اهمیت زیادی داشته و در تمام رفتارهای روان‌رنجور دخالت دارد. انکار

این مکانیزم با سرکوبی مرتبط است. "انکار" (denial) یعنی انکار کردن وجود تهدیدی بیرونی یا رویداد آسیب‌زایی که رخ داده است. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که پدر و مادرش را در یک سانحه‌ی تصادف از دست می‌دهد. این اتفاق به قدری اضطراب‌زا است که فرد به صورت ناخودآگاه ممکن است از مکانیزم دفاعی انکار استفاده کرده و این تصادف و مرگ پدر و مادرش را انکار کند.

تا زمانی که این مکانیزم در حال فعالیت است، فرد طوری رفتار و زندگی می‌کند که گویا هیچ اتفاقی نیفتاده است. ممکن است دیده باشید کسانی را در اطرافتان که بعد از فوت یکی از عزیزانشان، به کسی اجازه نمی‌دهند که اتاق فرد فوت شده را تغییر دهند گویا که منتظر بازگشت آن فرد هستند و این یعنی مرگ بی‌بازگشت او را انکار کرده‌اند.

البته انکار فقط در هنگام سوگ فعال نیست و ممکن است در مواجهه با دیگر محرک‌های اضطراب‌زا هم فعال شود. واکنش وارونه

بگذارید این مکانیزم را با مثالی توضیح دهم. یک کشیشی را تصور کنید که از بچگی با آموزه‌های دینی‌ای بزرگ شده که تمایلات جنسی را گناه‌آلود می‌داند. بنابراین هنگامی که میل جنسی به این کشیش دست می‌دهد، دچار اضطراب می‌شود گویا که پیشوایان مسیحیت در درونش حضور داشته و او را سرزنش می‌کنند.

مکانیزم دفاعی "واکنش وارونه" (reaction formation) ممکن است به داد این کشیش برسد. همین کشیشی که به شدت درگیر تمایلات جنسی است، شروع می‌کند به سخنرانی علیه روابط جنسی و آنان را عمل کثیف و پست می‌داند. او کسانی که به دنبال ارضای امیال جنسی‌شان می‌روند را سرزنش می‌کند.

این مکانیزم دفاعی باعث می‌شود فردی که از یک میل و تکانه دچار احساس اضطراب یا گناه می‌شود، دقیقاً برخلاف میل خودش عمل کند. واکنش وارونه نوعی دفاع علیه تکانه‌ی ناراحت‌کننده است به این شکل که تکانه‌ی مخالف را به صورت فعال بروز می‌دهد.

مثلاً کسی که به شدت میل پرخاشگری دارد ممکن است با این مکانیزم دفاعی از آن طرف بوم بی‌افتد و فردی بیش از حد مهربان و دلوپس شود. پس واکنش وارونه، ابراز کردن تکانه‌ای است که برعکس آن تکانه‌ای می‌باشد که واقعاً فرد را تحریک کرده است. فراق‌کنی

یکی دیگر از راه‌های دفاع از خود در مقابل امیال و تکانه‌های آزاردهنده، نسبت دادن آنها به دیگران است؛ به اینکار "فراق‌کنی" (projection) می‌گویند. وقتی تکانه‌ای داریم که از نظرمات قابل قبول نیست و قبول اینکه آن را داریم برایمان دردناک است، ممکن است آن را به فرد یا افراد دیگری نسبت دهیم.

برای مثال ممکن است فردی که به شدت نسبت به رئیسش حسادت می‌کند، از آنجایی که قبول حسادت غیرقابل تحمل است، آن را به رئیسش فراق‌کنی کند و بگوید: ((رئیس من بسیار نسبت به من و توانایی‌هایم حسادت می‌کند)).

یا ممکن است که مادری تکانه‌های جنسی خودش را به دختر نوجوانش نسبت دهد و مدام با او سر این ماجرا تنش داشته باشد. این مکانیزم دفاعی برای ما آرامش‌بخش است هرچند که ما را فریب می‌دهد.

برای درک فراق‌کنی‌های خود، می‌توانید از خودتان بپرسید که نسبت به چه ویژگی‌هایی در دیگران بسیار خشمگین می‌شوید. احتمالش هست که آن ویژگی‌ها، همانی باشند که ما در درون خود دارید ولی به آن اعتراف نمی‌کنید. واپس‌روی

ما انسان‌ها گاهی در مواجهه شدن با موقعیت‌های اضطراب‌زا و سخت زندگی، از مکانیزم دفاعی "واپس‌روی" (regression) استفاده می‌کنیم.

در این مکانیزم فرد از لحاظ روانی به دوره‌ی پیشین زندگی خودش که خوشایندتر و امن‌تر بوده است بر می‌گردد. مثلاً فردی که به تازگی یکی از عزیزانش را از دست داده است، احتمال دارد که مثل یک کودک رفتار کرده و همان وابستگی و حالت کودکانه که در گذشته داشته است را تکرار کند. با این روش او ناخودآگاه انگار به گذشته بر می‌گردد.

معمولاً در این مکانیزم دفاعی، فرد به یکی از 4 مرحله روانی-جنسی کودکی باز می‌گردد. دلیل‌تراشی

قطعا تا به حال برایتان پیش آمده است که دست به عمل اشتباهی زده و بعدش پشیمان و دچار اضطراب شده‌اید؛ سپس برای اینکه خودتان را آرام کنید، شروع به بهانه آوردن برای رفتارهایتان کرده‌اید.

مثلا ممکن است با دوستان شوخی نامناسبی کرده باشید و او ناراحت شده باشد و شما دچار اضطراب و احساس گناه شده‌اید و برای اینکه از شر این احساسات خلاص شوید، با خود گفته باشید: ((او هم تا به حال بارها من را ناراحت کرده اما من بخشیدمش؛ چرا اصلا از من ناراحت شده؟))

به این قانع کردن خود برای رفع اضطراب و هیجانات منفی، "دلیل‌تراشی" (rationalization) گفته می‌شود. همانطور که از اسمش پیداست، نوعی مکانیزم دفاعی است که با کمک آن برای اینکه رفتارمان منطقی و قابل‌قبول‌تر به نظر خودمان برسد، رفتار را به صورت متفاوتی تعبیر می‌کنیم. برای مثال وقتی کسی عاشق می‌شود اما به او نمی‌رسد، ممکن است حال به نظرش برسد که معشوقش آنچنان هم جذاب نبوده و با این روش خودش را قانع کند که آن فرد آنچنان به درد بخور نبود.

دلیل اینکه این مکانیزم کار می‌کند این است که سرزنش کردن کسی یا چیز دیگری برای شکست‌هایمان کمتر اضطراب‌آور و دردناک است تا اینکه خودمان را بابت شکست‌ها مقصر بدانیم. جابجایی

جابجایی (displacement) هنگامی رخ می‌دهد که چیزی که میل و تکانه‌ی ما را ارضا می‌کند در دسترس نباشد و در نتیجه آن میل را با چیزی که کمتر تهدیدکننده است ارضا کنیم.

مردی را تصور کنید که در سرکار توسط رئیسش مورد سرزنش قرار گرفته و حال از او بسیار عصبانی است اما نمی‌تواند آن را بروز دهد زیرا قطعا اخراج می‌شود. بنابراین او با این خشم ارضانشده به خانه می‌رود و ممکن است سر کوچک‌ترین مسئله شروع به فریاد کشیدن بر سر همسر و بچه‌هایش کند.

درواقع چون موضوع اصلی تکانه‌ی مرد یعنی رئیسش در دسترس نبود که خشمش را روی او تخلیه کند، آن را روی همسر و بچه‌هایش که بر آنها قدرت و سلطه داشت تخلیه کرد.

با اینحال با اینکه تکانه تا حدی ارضا خواهد شد اما به اندازه‌ی موضوع اصلی تنش را کاهش نخواهد داد. اگر شما درگیر تعدادی جابجایی باشید، این تنش‌هایی که هیچ‌وقت آنطور که باید رفع نشدند شما را ترغیب به انجام کارهایی خواهند کرد که آنان را تخلیه کنید و به این شکل شما را ممکن است هدایت کنند. والایش

در جابجایی گفتیم که موضوعی که فرد با آن تکانه یا میلش را ارضا می‌کند تغییر می‌کند اما در "والایش" (sublimation) تکانه و میل کلا تغییر می‌کند. استفاده از این مکانیزم را ما در هنرمندان، امپراتوران فاتح و کسانی که زیاد اهل کار هستند بسیار می‌بینیم. وقتی فردی از والایش استفاده می‌کند، انرژی غریزی‌ای که دارد و ارضای مستقیمش مقبول نیست، از طریقی که جامعه‌پسندتر و مقبول‌تر است تا حدی ارضا می‌شود.

خصوصا ما این را در ارتباط با میل جنسی و خشونت زیاد می‌بینیم. از آنجایی که این دو تکانه بسیار توسط اجتماع محدود شده‌اند، ممکن است به اشکال مختلفی والایش یابند. یک هنرمند ممکن است این میل جنسی یا خشونت را در آثار هنری‌اش ارضا کند یا یک کشورگشا ممکن میل جنسی‌اش را تبدیل به انرژی برای فتح کردن کند.

فروید باور داشت که انواع فعالیت‌های انسان در جامعه، خصوصا آنهایی که ماهیت هنری دارند، نتیجه‌ی والایش تکانه‌های غریزی به شکل جامعه‌پسند هستند. مانند جابجایی، والایش باعث ارضای کامل نیازها نمی‌شود بلکه اگر زیاد شود باعث خواهد شد که نیازهای تخلیه‌نشده در روان یک فرد جمع شوند. نتیجه

در این مقاله با کارکرد مکانیزم‌های دفاعی و چند نوع رایج آنان آشنا شدید. قرار نیست کاملاً از آنها خلاص شوید بلکه هدف افزایش آگاهی از آنها بود تا بتوانید تأثیرشان را بر خودتان کم کرده و تبدیل به فرد واقع‌بین‌تری شوید.

نظر شما چیست؟ برای بهبود زندگی، بهتر است کلا از شر این مکانیزم‌های دفاعی خلاص شویم یا آنطور که فروید باور داشت، برای سلامتی ما ضروری هستند؟ در بخش نظرات، ایده‌های خود را با ما به اشتراک بگذارید.

منبع: کتاب "نظریه‌های شخصیت" از "دوان پی. شولتز" و "سیدنی الن شولتز" / فصل دوم، بخش دفاع‌ها علیه اضطراب