

مکانیسم‌های دفاعی

مکانیسم‌های دفاعی در روان‌کاوی و روان‌شناسی شخصیت به مجموعه‌ای از فرایندهای عمدتاً ناخودآگاه و خودکار گفته می‌شود که کارکرد اصلی آن‌ها حفاظت از ایگو¹ در برابر اضطراب، تعارض، هیجان‌های شدید و تهدیدهای روانی است. این سازوکارها مانند یک سیستم ایمنی روانی عمل می‌کنند و تلاش می‌کنند انسجام روانی، تعادل درونی و احساس تداوم هویت را حفظ کنند.

مکانیسم‌های دفاعی؛ بخشی طبیعی از عملکرد روان

مکانیسم دفاعی ذاتاً پدیده‌ای «بد»، «ناسالم» یا «بیمارگونه»² نیست، بلکه بخشی طبیعی و ضروری از عملکرد روان انسان به شمار می‌رود. روان ما در طول زندگی دائماً با اضطراب³، تعارض⁴، ناکامی⁵، احساس گناه⁶، شرم⁷، خشم⁸، ترس از طرد⁹ و واقعیت‌های دردناک روبه‌رو می‌شود. اگر قرار بود همه این تجربه‌ها به‌صورت مستقیم، کامل و هم‌زمان وارد آگاهی شوند، ایگو ممکن بود زیر فشار آن‌ها دچار آشفتگی شود. مکانیسم‌های دفاعی به روان کمک می‌کنند شدت این فشار را کاهش دهد و تعادل نسبی خود را حفظ کند.

به همین دلیل، استفاده از دفاع‌ها به‌خودی‌خود نشانه وجود اختلال روانی نیست. حتی افراد برخوردار از سلامت روان نیز در موقعیت‌های دشوار از انکار موقت¹⁰، عقلانی‌سازی¹¹، شوخ‌طبعی¹²، سرکوب خودآگاه¹³ یا سایر دفاع‌ها استفاده می‌کنند. مسئله اصلی این نیست که فرد «دفاع دارد یا ندارد»، زیرا زندگی روانی بدون دفاع تقریباً امکان‌پذیر نیست؛ مسئله این است که فرد از چه دفاعی، در چه موقعیتی، با چه شدتی و برای چه مدتی استفاده می‌کند.

کارکرد محافظتی دفاع‌ها در برابر اضطراب

کارکرد اصلی مکانیسم‌های دفاعی، محافظت از ایگو در برابر تجربه‌هایی است که در یک لحظه خاص بیش از اندازه دردناک، تهدیدکننده یا اضطراب‌آور¹⁴ هستند. دفاع‌ها شدت تجربه هیجانی¹⁵ را کاهش می‌دهند، برخی محتواها را موقتاً از آگاهی دور می‌کنند یا معنای یک رویداد را به شکلی تغییر می‌دهند که تحمل آن برای فرد آسان‌تر شود.

¹ Ego

² Pathological

³ Anxiety

⁴ Conflict

⁵ Frustration

⁶ Guilt

⁷ Shame

⁸ Anger

⁹ Fear of Rejection

¹⁰ Temporary Denial

¹¹ Intellectualization

¹² Humor

¹³ Suppression

¹⁴ Anxiety-Provoking

¹⁵ Emotional

Experience

برای مثال، فردی که به‌تازگی خبر ابتلا به یک بیماری جدی را شنیده است، ممکن است در ساعات یا روزهای نخست نتواند آن را کاملاً باور کند. این انکار موقت می‌تواند فرصتی فراهم کند تا روان به‌تدریج برای مواجهه با واقعیت آماده شود. در چنین شرایطی، دفاع نقش **ضربه‌گیر روانی**^۱ را دارد. اما اگر همین انکار برای مدت طولانی ادامه پیدا کند و مانع مراجعه، درمان و مراقبت پزشکی شود، کارکرد محافظتی خود را از دست می‌دهد و به الگویی آسیب‌زا تبدیل می‌شود.

بنابراین، یک دفاع واحد ممکن است در یک مرحله سازگارانه^۲ و در مرحله‌ای دیگر ناسازگارانه^۳ باشد. ارزیابی دفاع بدون توجه به موقعیت، زمان، کارکرد و پیامدهای آن می‌تواند به **قضاوت بالینی**^۴ نادرست منجر شود.

تفاوت افراد در نوع مکانیسم‌های دفاعی

همه افراد از دفاع‌ها استفاده می‌کنند، اما نوع دفاع‌های غالب در آن‌ها یکسان نیست. برخی افراد هنگام روبه‌رو شدن با فشار روانی، بیشتر از شوخ‌طبعی، پیش‌بینی^۵، **والایش**^۶ یا سرکوب خودآگاه استفاده می‌کنند. برخی دیگر ممکن است به **فراکنی**^۷، **برون‌ریزی**^۸، **خیال‌پردازی**^۹، انکار یا **پرخاشگری منفعلانه**^{۱۰} متوسل شوند. این تفاوت‌ها تحت تأثیر عوامل متعددی مانند ساختار شخصیت، تجارب کودکی، سبک دلبستگی، الگوهای خانوادگی، ظرفیت تنظیم هیجان، سطح رشد روانی و شدت فشار محیطی قرار دارند.

دفاع‌های فرد نیز همیشه ثابت نمی‌مانند. ممکن است شخصی در شرایط معمول از دفاع‌های پخته استفاده کند، اما هنگام مواجهه با فقدان شدید، تهدید، خستگی، بیماری یا بحران بین‌فردی، موقتاً به دفاع‌های ابتدایی‌تر بازگردد. این بازگشت موقت لزوماً نشان‌دهنده اختلال شخصیت یا آسیب‌شناسی شدید نیست؛ زیرا سطح دفاعی افراد می‌تواند بر اساس شدت فشار روانی تغییر کند. آنچه اهمیت دارد این است که آیا فرد پس از کاهش بحران می‌تواند دوباره به شیوه‌های انعطاف‌پذیرتر و واقعیت‌سازگارتر بازگردد یا نه.

شدت و فراوانی استفاده از دفاع‌ها

یکی از معیارهای مهم برای ارزیابی مکانیسم‌های دفاعی، شدت و فراوانی استفاده از آن‌هاست. استفاده محدود و موقعیتی از یک دفاع ممکن است طبیعی و حتی مفید باشد، اما استفاده دائمی و فراگیر از همان دفاع می‌تواند مشکل‌آفرین شود.

برای مثال، خیال‌پردازی می‌تواند به فرد کمک کند از فشار موقت فاصله بگیرد، خلاقیت خود را فعال کند یا برای آینده برنامه‌ریزی کند. اما اگر فرد بیشتر زمان خود را در دنیای خیالی بگذراند و از اقدام واقعی،

¹ Psychological Buffer

² Adaptive

³ Maladaptive

⁴ Clinical Judgment

⁵ Anticipation

⁶ Sublimation

⁷ Projection

⁸ Acting Out

⁹ Fantasy

¹⁰ Passive Aggression

مسئولیت‌پذیری و برقراری روابط نزدیک اجتناب کند، خیال‌پردازی دیگر صرفاً یک ابزار موقت نیست، بلکه به مانعی برای زندگی تبدیل شده است.

به همین ترتیب، عقلانی‌سازی می‌تواند هنگام بحران، شدت هیجان را کاهش دهد و امکان تصمیم‌گیری منطقی را فراهم کند؛ اما اگر فرد همیشه هیجانات خود را به تحلیل‌های نظری تبدیل کند، ممکن است ارتباطش با نیازهای عاطفی خود و دیگران محدود شود. بنابراین، تشخیص سازگاران یا ناسازگاران بودن دفاع، به نام آن محدود نمی‌شود و باید الگوی تکرار، شدت و پیامدهای آن بررسی شود.

انعطاف‌پذیری؛ معیار مهم سلامت دفاعی

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روان، انعطاف‌پذیری در استفاده از دفاع‌هاست. فرد برخوردار از **انعطاف روانی**^۱ می‌تواند با توجه به شرایط، از شیوه‌های متفاوتی برای مدیریت هیجان استفاده کند. او ممکن است در یک موقعیت از شوخ‌طبعی، در موقعیتی دیگر از گفت‌وگو، در شرایطی از **حل مسئله**^۲ و گاهی از به‌تعویق‌انداختن آگاهانه هیجان استفاده کند. چنین فردی به یک راه‌حل دفاعی ثابت وابسته نیست.

در مقابل، فردی که در برابر همه تعارض‌ها فقط از یک دفاع خاص استفاده می‌کند، انعطاف روانی کمتری دارد. برای مثال، اگر شخص در برابر هر انتقادی دیگران را مقصر بداند، در برابر هر فقدان واقعی را انکار کند یا در برابر هر خشمی به پرخاشگری و برون‌ریزی متوسل شود، دفاع از حالت موقعیتی خارج شده و به الگویی سخت و تکرارشونده تبدیل شده است.

انعطاف‌پذیری یعنی فرد بتواند دفاع خود را متناسب با واقعیت تغییر دهد، در صورت لزوم آن را کنار بگذارد و از روش‌های دیگری مانند تنظیم هیجان، گفت‌وگوی مستقیم، حل مسئله، پذیرش و کمک‌گرفتن استفاده کند. بنابراین، سلامت دفاعی بیش از آنکه به «نداشتن دفاع» مربوط باشد، به توانایی انتخاب و تغییر دفاع‌ها وابسته است.

میزان نزدیکی دفاع‌ها به واقعیت

معیار مهم دیگر، میزان حفظ یا تحریف **واقعیت**^۳ است. بعضی دفاع‌ها بدون انکار جدی واقعیت، به فرد کمک می‌کنند هیجانات خود را مدیریت کند. برای مثال، در سرکوب خودآگاه، فرد واقعیت مشکل را می‌پذیرد، اما آگاهانه تصمیم می‌گیرد پرداختن به آن را تا زمان مناسب‌تری به تعویق بیندازد. در پیش‌بینی نیز فرد از خطرهای احتمالی آگاه است و برای مقابله با آن‌ها آماده می‌شود.

¹ Psychological Flexibility

² Problem-Solving

³ Reality Distortion

