
الفصل التاسع

© يحتوي الفصل التاسع على النقاط التالية:

- الحيل الدفاعية أثناء الحوار
 - كيف تفهم حيل الآخرين أثناء الحوار
 - كيف تتعامل مع حيل الآخرين أثناء الحوار
 - كيف تستخدم الحيل الدفاعية في الوقت المناسب
 - الحيل الدفاعية وسائل للمناورة أثناء الحوار



الحيل الدفاعية أثناء الحوار

(منقول بتصريف)

هناك بعض الحيل الدفاعية التي قد يلجأ إليها أحد أطراف الحوار للعمل على تشتيت الطرف الآخر أو للهروب من نقاط معينة أو لتغيير مجرى الحوار.

وفي بعض الأحيان إذا عجز الشخص عن مواجهة مشكلاته أثناء الحوار بشكل مباشر، فإن ذلك يدفعه إلى الحيل الدفاعية،

والأصل أن الحيل الدفاعية هي أساليب لا شعورية، ولكن الشخص قد يستخدمها بشكل شعوري أثناء الحوار بقصد تخفيف حدة التوتر الناتج عن المواقف الصعبة

ومن هذه الأساليب الحيل الدفاعية (Defence Mechanisms) وهي أساليب لا شعورية يقوم بها الفرد وهدفها خفض حدة القلق والتوتر، الحيلة الدفاعية: هي عملية لا شعورية ترمي إلى تخفيف التوتر النفسي المؤلم وحالات الضيق التي تنشأ عن الشعور بحالة من الإحباط مدة طويلة،

وذلك بسبب عجز الفرد عن التغلب على العوائق التي تعترض إشباع احتياجاته أثناء الحوار أو أثناء مواقف الحياة بشكل عام،

والحيل الدفاعية ذات أثر ضار عموماً، إذ أن اللجوء إليها لا يُمكن الفرد من تحقيق التكيف مع مواقف الحياة ويقلل من قدرته على حل مشاكله، كما أن الحيل الدفاعية تمنع الفرد من التعامل مع الحوار بطريقة واقعية حيث تجعل الفرد يبدد طاقته في مقاومة الواقع بدلاً من تحقيق هدف الحوار،

وتتشارك جميع الحيل الدفاعية في خاصيتين:

الأولى: أنها تعمل بطريقة لا شعورية، بمعنى أنها تظهر من الفرد بصورة لا شعورية، نابعة من العقل اللاواعي،

الثانية: أنها تنكر الواقع وتشوّهه وتزيّفه، بمعنى أن الهدف من هذه الحيل هو الهروب من الواقع بسبب عدم أو ضعف القدرة على مواجهة الواقع،

ويمكن تصنيف الحيل الدفاعية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

١- **حيل خداعية:** مثل: الكبت، التبرير، الإسقاط، التكوين العكسي، العزل،

٢- **حيل هروبية:** مثل: أحلام اليقظة، النكوص،

٣- **حيل إستبدالية:** مثل: التعويض، التحويل، التوحد،

وتوجد أنواع كثيرة من الحيل الدفاعية، وهي كما يلي:

الكبت / الإزاحة / النكوص / التبرير / التسامي / الإسقاط،

التكوين العكسي / التثبيت / التوحد / النقل / التحويل،

التعويض / الإنكار / التخيل / الإبدال / السلبية،

الإنسحاب / العدوان / التعميم / الرمزية / المثالية،

وإليكم شرح هذه الحيل الدفاعية التي قد يستخدمها أي أحد أثناء حوارهِ معك، وبطريقة لا شعورية، ولذلك يجب أن تتعرف عليها جيداً، حتى يتعرف كل فرد على معنى وسبب تلك السلوكيات التي قد يقوم بها الطرف الآخر بشكل مفاجيء ولا يُعرف لها تفسير حقيقي، وهي كما يلي:

١ - الكبت (Repression):

الكبت هو إستبعاد مادة ما مثيرة للقلق من الحوار، كالذواضع والإنفعالات والأفكار الشعورية المؤلمة والمخيفة والمخزية، وطردها إلى حيز اللاشعور،

فالكبت يمثل الوسيلة التي يتقي بها الإنسان إدراك نواضعه وذواضعه التي يفضل إنكارها وبفضل إخفاءها وعدم الإفصاح عنها،

ويجأ الفرد إلى الكبت ليبقى بعيداً عن الشعور الواعي وبالتالي ينخفض القلق الذي من الممكن أن يلحق به،

إلا أن عملية الاستبعاد هذه لا تنفي وجود الدافع الذي وصل إلى اللاشعور (اللاواعي)، بمعنى أن الفكرة لم تمت وإنما تم الاحتفاظ بها وبقوتها،

ومن ثم تبدأ الفكرة في التعبير عن نفسها في صورة الأحلام أو أخطاء وزلات اللسان أو الشعور بالضيق والإحساس بالذنب،

ويستمر الصراع بين الدواضع المكبوتة والذات (النفس) حتى يبلغ درجة من الوضوح، مما يضطر الذات إلى إستخدام أساليب دفاعية أخرى،

هذه الأساليب الأخرى تساعد الدواضع على التعبير عن نفسها بصورة مقنعة مختلفة عن الواقع وذلك لإبعاد الذات عن الإحساس بالهزيمة والضعف،

ويختلف الكبت عن قمع الإنسان لنواذعه في أنه في عملية القمع يضبط الفرد نفسه ويحبسها أو يمنعها عما تشتهي وتندفع إليه من الأمور الممنوعة.

وفي الوقت نفسه يكون الإنسان على علم بهذه النواذع ويعمل جاهداً على أن يحول بينها وبين ظهورها أمام الناس،

فالكبت هو العملية الدفاعية الأساسية الأولى، حيث يتم عزل الأفكار التي تؤدي إلى القلق، يتم عزلها عن الإدراك الواعي الشعوري،

الكبت ليس حالة من الرفض أو الإنكار من قبل الفرد، إنما هو إستبعاد الفكرة إلى الأرشيف،

حيث نجد أن الفكرة أو الواقعة تستبعد من الشعور، حيث أن الفرد الذي كان يتذكر الواقعة في وقت ما أصبح لا يتذكرها،

وحتى أن الأسئلة المباشرة لا يمكن أن تعيدها إلى إدراكه الواعي، فهو لم يعد يرغب في إدراكها.

٢ - الإسقاط (Projection):

الإسقاط هو أن ينسب الشخص إلى غيره من الناس سلوكياته غير المقبولة ورغباته الكريهة وعيوبه وأفكاره التي تسبب له الألم ومشاعر الذنب،

فالإسقاط هو أن تعزو غير المقبول من الأفكار والأفعال إلى شخص آخر، على حين أن هذه الأفكار أو الأفعال إنما ترجع إليك في الحقيقة. فمثلا كثيرا ما نسمع طفل يقول (ماما هي التي ترمي الأغراض على الأرض وليس أنا)،

وهذا مثال شائع بين الأطفال فنجد أن الطفل يضع دائما السلوك المرفوض من قبل الوالدين على شخص آخر خوفا من أن لا يحظى بحبهم أو خوفا من العقاب،

وكذلك قد يقوم الفرد بإسقاط أسباب أفعاله على الآخرين، فيقول مثلا (أنت الذي دفعتني لفعل كذا وكذا، لولاك لما فعلت كذا وكذا)،

هذه الحيلة الدفاعية سوف تقابلها كثيرا، خاصة في حوار إدارة الخلافات، والتي يعمل كل طرف على تحميل الطرف الآخر أسباب المشكلة، بل يملك أيضا أسباب تصرفاته هو (بمعنى أنه فعل كذا وكذا، ولكن أنت السبب في كل ذلك)،

٣ - التكوين العكسي (Reaction Formation):

التكوين العكسي، هي حيلة دفاعية يبدي فيها الشخص أحاسيس ومشاعر ظاهرية مغايرة لمشاعره الحقيقية،

فمثلا، قد نحاور شخصا ما ونعرف مسبقا أنه يكرهنا، ولكن نجد أنه يتصرف وكأنه أحد أفضل اصدقائنا، ذلك هو التكوين العكسي،

فالشخص هنا يظهر سلوكا معيناً، لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة هو تكوين عكسي لحالة العدوان الكامن في داخله، ويمكن ملاحظة التكوين العكسي في تعامل الأطفال في بعض المجتمعات عندما يلعب طفل مع طفلة وينجذب إليها وتتكون لديه مشاعر حب تجاه هذه الطفلة

ويفضل أن يلعب معها ولكنه في نفس الوقت يخشى أن يذكر ذلك لصديقه خوفاً من التهمك والسخرية والإهانة.

فيبدأ هذا الطفل في معاملة الطفلة بشكل عدواني وكأنها سبب في العديد من المشاكلات، وربما أيضاً يقنع نفسه بأنه فعلاً يكرها، فالتكوين العكسي يستخدم عندما لا يريد الشخص الاعتراف بمشاعره الحقيقية.

٤- النكوص (Regression):

النكوص، حيلة دفاعية يلجأ من خلالها الفرد إلى الرجوع أو النكوص أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر، و ممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة لأن هذا السلوك كان يحقق له النجاح أو الإرتياح أو الأمان في تلك المرحلة العمرية، ومثال ذلك، أن يلجأ البعض إلى البكاء للحصول على شيء أو لجذب إنتباه الآخرين، أو للتخلص من موقف يسبب لهم القلق والضغط،

فيلجأ لتذكر الماضي المملوء بالأمان. وذلك لعلاقة النكوص القوية بالحاجة إلى الأمان والإطمئنان،

بعض الأشخاص قد يلجأون إلى هذه الحيلة بعد خروجهم من تجارب قاسية أو قوية مثلاً بأن يعود إلى رضاعة إبهامه أو فتاة تعود إلى اللعب بالعرائس،

أو المرأة التي تصل إلى العمل متأخرة، وعندما يراها المدير المسئول عنها تجهش بالبكاء لاشعوريا، وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للشعور بالإحباط،

٥ - التوحد أو التقمص (Identification):

التوحد حيلة دفاعية يقوم الشخص خلالها بالتقمص اللاشعوري لأفكار وقيم ومشاعر شخص آخر لتحقيق رغبات لا يستطيع تحقيقها بنفسه وللشعور بالرضا الذاتي،

حيث يربط فيها الشخص السمات المحببة إليه والصفات الجذابة الموجودة لدى الآخرين بنفسه (يدمج نفسه في شخصية فرد آخر حقق أهدافا يود هو تحقيقها)،

فالطفل قد يتقمص شخصية والده أي يتوحد بهذه الشخصية وبقيمها وسلوكها، والطالب قد يتوحد مع المعلم، والطالبة قد تتوحد مع المعلمة،

والطفلة قد تطلب من والدتها شراء أحذية مشابهة لأحذية إحدى زميلاتها وترفض فكرة أنها تريد تقليد الفتاة الأخرى، وتصرعى أن هذة هي الأحذية الأنسب لها والتي تحلم دائما بالحصول عليها، ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد، حيث يكون الأول (التوحد) عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية شعورية واعية، إن عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد بنفسه، فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير كأنه قام بها،

٦ - التسامى والإعلاء (Sublimation):

التسامى والإعلاء هو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد لخفض التوتر والقلق، وهي من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويبدل استخدامها على الصحة النفسية العالية،

حيث يلجأ إليها الإنسان للتعبير عن الدوافع غير المرغوبة من قبل المجتمع بصورة تجعلها أمراً محبباً ومرغوباً يحوز على أثرها كل تقدير واحترام،

فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامى بها وإعلائها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع،

ويعتبر التسامي من الحيل الدفاعية الراقية التي تجعل الفرد يحقق أكثر قدر من الإحترام والتقدير وبالتالي خفض مستوى القلق إلى أدنى حد ممكن،

ويعتبر الإلتزان بتعاليم الدين هو أرق أشكال التسامي، حيث يستطيع الانسان مواجهة الضغوط والوساوس والأفعال التسلطية المسيطرة عليه من خلال التمسك بتعاليم الدين (أداء الصلوات والأذكار وغيرها).
إن التسامي يخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً،

V - الإنكار (Denial):

الإنكار هو رفض قبول الأمور التي تسبب القلق والتوتر ومقاومة كل ما يهدد الذات والعمل على إبعاده عن دائرة الوعي،
وقد يكون الإنكار خيالياً في بعض الاحيان، يحاول الفرد من خلاله بناء أوهام قائمة على إنكار الواقع ومن ثم التصرف في ضوء تلك الأوهام الذاتية،

مثل رفض الطفل لموت والده أو والدته والعيش في وهم يتصوره. مثل أنها سافرت وسوف تعود عمّا قريب، وذلك لعدم قدرته على مفارقتها،

والإنكار يختلف عن الكبت، فالكبت يحدث عندما يحاول الدافع الغريزي أن يكون شعورياً أو يعبر عن نفسه في حالة شعورية، بينما الإنكار يجعل الشخص غير مستبصر بحادث معين ولكن لا يمنعه من التعبير عن دوافعه الغريزية ومشاعره، وقد يؤثر الإنكار بشكل سيء على الشخص اذا لم يتم إستبداله بالتقبل، مثل إنكار مدمني المخدرات والكحول لحقيقة مشكلتهم، ويظنون أنهم يستطيعون السيطرة إلى أن يحدث فقد السيطرة،

٨ - الإزاحة (Displacement):

الإزاحة هي إعادة توجيه الإنفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية التي سببت الإنفعالات، والإزاحة تعني أن يستجيب الفرد للإنفعال بالشكل الصحيح، ولكن بنفس الوقت لا ينسبه للمصدر الذي سبب له ذلك الإنفعال، مثل خوف الطفل من والده الذي قد يكون مؤلماً جداً للطفل إلى حد أن لا يعترف به ولكن نراه ينسب الخوف إلى بديل رمزي آخر، كأن ينسب إحساس خوفه وقلقه إلى الظلام، أو المكتسة، أو لون معين كاللون الأسود، وغيرها من البدائل الرمزية،

فالإزاحة هي توجيه الإنفعالات الشديدة نحو أشخاص آخرين غير الأشخاص الحقيقيين المرتبطين بالمشكلة.

٩ - التبرير (Rationalization):

التبرير هو أسلوب دفاعي هروبي يلجأ إليه الفرد السوي وغير السوي، ويتضح عند قيام الفرد بسلوك لا يقترن بالنجاح ثم يحاول تبرير الفشل بغرض حماية نفسه من نقد الآخرين،

كما يلجأ إلى هذه الأساليب أيضاً في بعض الأحيان عند قيامه بأفعال لا يرتضيها المجتمع، وبالتالي يعمل على تبرير تلك التصرفات،

ويكون ذلك تجنباً للإعتراف بالأسباب الحقيقية الدافعة للفشل أو لإرتكاب الفعل غير المرغوب فيه من قبل المجتمع،

ويتم هذا التبرير رغبة من الفرد في أن تكون تصرفاته معقولة وأن تقوم على أساس من الدوافع المقبولة،

ولذلك فإنه حين يخرج في تصرفاته عن الحد المعقول، ويصدر سلوكه عن بعض الدوافع التي لا يرضيه أن يقرُّ بها أو يعترف بنسبتها إليه،

يلجأ إلى تفسير سلوكه تفسيراً يبين به لنفسه وللناس أن سلوكه منطقي ومعقول ولا غبار عليه وأن الدافع إليه ليس أكثر من مجموعة من الدوافع المقبولة والتي يقرها المجتمع والتبرير عملية لا شعورية يقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير،

١٠ - التحويل (Conversation):

التحويل هو تحويل المحتوى العاطفي من حالة إلى حالة أخرى، أو من شخص إلى شخص آخر، أو من فكرة إلى فكرة أخرى، والتحويل من الحيل الدفاعية التي تجري علي مستوى العقل الباطن لدي الانسان للتنفيس عن المشاعر السلبية شديدة الإيلام له نتيجة لتعرضه لبعض الضغوط القاسية، فإذا كان مصدر هذا الإيلام شخص أو سلطة لها مكانة أو قدرة كبيرة تمنع الشخص أن يعبر بحرية عما يضيق به الصدر تجاهها، هنا يلجأ الشخص إلي البحث عن بديل يوجه إليه هذا الغضب المتأجج في داخله والذي لا يستطيع توجيهه إلي مصدره الأصلي خوفاً منه، مثلاً عندما تتخلى فتاة عن خطيبها، فإن هذا الشاب يبحث عن خطيبة جديدة بشكل سريع ويقوم بتحويل نفس المشاعر السابقة للخطيبة الجديدة، أو موظف يعضب في عمله بسبب مديره، فيكتم غضبه، وعندما يعود إلى بيته يقوم بمعاقة أحد أبنائه بسبب تصرف قد يكون مقبول عادة،

١١ - التعويض (Compensation):

التعويض هو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يعاني من بعض مشاعر النقص والقصور والحرمان في إحدى نواحي الحياة،

وذلك من أجل التغلب على الشعور بالدونية والوصول بالذات إلى الشعور بالتقدير وتخفيف درجة القلق،

ومثال ذلك ما يقوم به من أخفق في الدراسة من محاولات متكررة من أجل التفوق في مجال آخر غير التحصيل الدراسي مثل المهارات المهنية مثلاً، وبالتالي يشعر أنه قد تغلب على شعور ذاته بالقصور أو النقص في الجانب التحصيلي الدراسي،

أو مثل الذي يشعر أنه غير وسيم وأنه لن يلقى القبول وبالتالي يلجأ إلى الغناء أو الشعر أو عزف الموسيقى أو غير ذلك، كي يحصل على قبول الآخرين، فالتعويض هو محاولة الشخص النجاح في ميدان لتعويض فشله أو عجزه الحقيقي أو المتخيل في ميدان آخر مما أشعره بالنقص،

١٢ - الخيال أو التخيل (Fantasy):

التخيل أو الخيال هو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية، مثل الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان،

ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الضغوط الواقعة عليه من البيئة الخارجية، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها بالتخيل،

ومن الممكن أن يصوغ الانسان العديد من السيناريوهات الخيالية في ذهنه وبها يجد العديد من الحلول ويمكن الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية،

ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وتخيلات، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها،

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة،

بحيث لا تطغى هذه الصراعات على الوعي ولا تؤدي إلى إهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد، فالتخيل أو الخيال هو الرجوع إلى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع، بمعنى استخدام أحلام اليقظة،

١٣ - التثبيت (Fixation):

التثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها عندما تكون مرحلة النمو التالية تمثل ضغطاً أو تهديداً للشخص،

فالتثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها الشخص، ومن مظاهر التثبيت السلوك الانفعالي الطفلي الذي يصدر عن شاب يافع،

عندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة نمو أخرى، فقد يتوقع أو قد يواجه بالفعل مواقف محبطة ومثيرة للقلق تعوق استمرار نموه،

قد تكون هذه الإعاقة عن النمو بصفة مؤقتة على الأقل، وبالتالي يثبت الفرد على مرحلة معينة من مراحل نموه ويخاف الانتقال منها وفي حالة التثبيت فإن الفرد يتخلى عن شرط سلوكي معين على إشباع حاجاته، لعدم تأكده من السلوك هل يستحق الإشباع أم لا،

١٤ - الإنسحاب (Withdrawal):

الإنسحاب هو الهروب والإبتعاد عن عوائق إشباع الحاجات والدوافع وعن مصادر التوتر والقلق وعن مواقف الإحباط والصبر الشديد، وهو من الأساليب الدفاعية المنتشرة بين البالغين ومنتشرة أكثر بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة وهو التجنب المباشر للناس أو مواقف التهديد،

مثلا إبتعاد الأطفال عن اللعب الكهربائية الموجودة في الحدائق ورفضهم اللعب فيها رغم أنها من الألعاب التي يحبونها في المنزل، قد يرجع ذلك لكون الطفل يشك في قدرته على إستخدام تلك الألعاب إستخداما ناجحا، وبالتالي ينسحب من مواجهة ذلك الموقف، ولكن هذا الأسلوب الدفاعي و إستخدامه قد يؤثر في نمو الفرد وتطوره لأن الميل للإنسحاب يزداد قوة في كل مرة يمارس فيها هذا الأسلوب، فعندما ينسحب الفرد من التعامل مع المواقف الصعبة والتي تحتاج إلى التفكير والتفحص قد يؤدي الى خوفه من كل المشكلات وبالتالي لا يتعلم أن يتناول الأزمات التي سيمر بها في مراحل نموه،

١٥ - التعميم (Generation):

التعميم هو الحيلة الدفاعية التي يعمم من خلالها الإنسان خبرته من تجربته سيئة إلى سائر التجارب المشابهة أو القريبة منها ،
والتعميم يعتبر حيلة لخفض التوتر، يحاول الفرد من خلالها تجنب الآلام التي عانى منها خلال تجربته الأولى بإجتناّب كل التجارب المشابهة،
وفي التعميم يتم إبدال مؤثر مكان مؤثر آخر ويعمل التعميم بصورة متواترة في مرحلة الطفولة ثم يقل تأثيره مع مرور الزمن،
فالتعميم يعني تعميم خبرة أو تجربة معينة مر بها الفرد على باقي التجارب والخبرات المتشابهة للتجربة السابقة،
وهناك أمثلة شعبية ترمز إلى حيلة التعميم، منها على سبيل المثال (إللي إتلسع من الشوربة ينفخ في الزيادي) و (إللي إنقرص من الحبة يخاف من ديلها) و (إللي إنقرص من التعبان يخاف من الحبل).

١٦ - الرمزية (Symbolization):

الرمزية هي إعتبار مثير لا يحمل أي معنى انفعالي رمزا لفكرة أو إتجاه مشحون إنفعالي لدى الفرد،
الرمزية هي الحيلة التي يعتبر فيها الإنسان المؤثر الذي لا يحمل أي معنى عاطفي، يعتبره رمزا لفكرة أو إتجاه لاشعوري مشحون بالعواطف،

وعادة ما يكون الرمز موجودا في البيئة ويمثل لدى الإنسان ما اختبأ من
عواطفه ومشاعره تجاه أمر ما،

فمثلا قد يقتصر إهتمام شاب على ملابس السيدات رمزا لعاطفة لم
يسمح له بالتعبير عنها، وهي ميله للجنس الآخر،

فيقوم بحيلة الرمزية لخفض التوتر والقلق الحادث له بسبب تلك
الرغبة، رغن أن هذا الرمز غير كاف لإشباع كل احتياجاته،

