

الفصل الرابع عشر

الوسائل الدفاعية

Defence Mechanisms

obeikandi.com

الفصل الرابع عشر

الوسائل الدفاعية

Defence Mechanisms

• الوسائل الدفاعية Defence Mechanisms :

عندما لا يستطيع الفرد حل أزماته وصراعاته النفسية بأسلوب واقعي وإيجابي أو أن مشكلاته اليومية صعبة ومعقدة لا يقوى على حلها أو احتمالها بسبب التنشئة الخاطئة أو التعلم القاصر في مرحلة الطفولة فإنه عندما يواجه مثل هذه الاحباطات اليومية يلجأ إلى طرق ملتوية وخادعة يأمل أن يجد فيها حلاً لهذه المشكلات، وهذه الطرق ما هي إلا حيل نفسية يشعر أنها قد تخلصه من قلقه وتوتراته ومما يعاني منه من عجز وفشل وخوف وخجل واحتقار للذات، وهذه الحيل في واقعها لا تحل أزماته بشكل نهائي بالطبع لكنها تمنحه راحة نفسية وقتية وتزيل توتراته.

وتتميز هذه الحيل بخاصيتين محددتين هما: أنها تعمل بطريقة لا شعورية، ثم أنها تنكر الواقع وتتصل منه وتزيفه.

والحيل الدفاعية تنمو منذ الطفولة عندما يكون الأنا ضعيفاً أمام مطالب البيئة الواقعية ثم تتطور في المراحل اللاحقة فتؤثر في النمو النفسي للفرد وتمنعه من التعامل مع العالم بطريقة واقعية، كما أنها تستهلك الطاقة النفسية التي يفترض أن تستخدم بفعالية أكثر في مجالات تفيد الفرد وتحقق الأمن والرضا لديه، ومن أهم هذه الحيل الدفاعية:

1- السلوك العدواني Aggression Behaviour:

وهو سلوك يرمى إلى إيذاء الغير أو الذات بأساليب شتى منها العدوان البدني أو اللفظي (الكيد والإيقاع والسب والشتمة والتشهير والنميمة والسخرية والنكتة والتهديد) أو العدوان على الممتلكات العامة وتحطيمها، أو العدوان اللاشعوري وغير

المباشر مثل إشراف الوالد في مطالبه وأوامره ونواهيه، أو الشدة التي يبديها المعلم على طلابه أو في النظام المدرسي.

والنظريات التي درست السلوك العدواني كثيرة ومتباينة في طروحاتها فهناك من يرى أن العدوان فطري (غريزي) وأن الإنسان عدواني بطبعه حتى وإن لم يعتد عليه أحد فالطفل يكره أخاه غريزياً ومظاهر الألفة والمحبة بين الناس تخفي وراءها عداً يظهر في بعض الأحيان لأتفه الأسباب، إما نظرية التعلم الاجتماعي (دولارد وميلر وروتر) فيرون أن العدوان أساسه الإحباط المكبوت أو الموقف الإحباطي المباشر الذي يقود إلى العدوان، وفي سياق هذه النظرية نفسها هناك من يرى أن العدوان يتم تعلمه عن طريق النمذحة Shaping وعن طريق مراقبة الآخرين الذين يتعلم منهم الطفل كيف يمارس عدوانه عندما يحتاج لذلك.

والواقع أن كل فرد قد يمارس العدوان في موقف معين أو على أقل تقدير قد تراوده المشاعر العدوانية لكن الذي يهمننا هنا هو العدوان الذي يستخدم كأسلوب دفاعي عن الذات المريضة والذي يأخذ صوراً شتى فقد يصب الفرد عدوانه على ذاته من خلال توريط نفسه بمواقف تؤذيه أو تهينه مثل تكرار الخطأ، واستفزاز الآخرين والصبر على الذل وحرمان النفس من التمتع ببعض مباحج الحياة البرينة والشعور الدائم بالذنب أو التماهي بشخصيته المعتدى أو تعريض نفسه للأذى الجسدي، أما العدوان ضد الآخرين فهو يأخذ صوراً شتى كالعدوان الجسدي واللفظي أو التدمير والتحطيم للأشياء وأتلافها .

2-النكوص Regression:

ويقصد به عودة السلوك الحالي إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو النفسي ويحدث النكوص عندما يواجه الفرد موقفاً عصيباً فيقوم باستبدال الأساليب الواقعية لحل الموقف بطرق فجأة يغلفها الانفعال الممزوج ببعض الأفعال الهستيرية والطفولية وقد تخدم هذه الأساليب النكوصية الفرد في الحصول على إشباع ما ولكن هذا الإشباع لا

يستمر غالباً مما يدفع الفرد إلى عدم أتران أشد قد يؤدي به إلى التخلص من حياته أحياناً .

أن الهدف الأساسي للفرد الذي يمارس النكوص هو الحصول على المساعدة في مواجهة الأحداث الصادمة لذلك فهو غير مقصور على الأطفال الصغار بل يمارسه حتى الكبار لاسيما في حالة المرض أو عند التعرض لموقف ضاغط .

3-التبرير Rationalization :

موقف يلي حالة الإحباط أو يلي ارتكاب السلوك الخاطئ يدفع الفرد لانتحال أسباب ومعاذير وتبريرات يحاول بها أن يفتن نفسه أو غيره عن إخفاقه أو خطأه ليقلل من مشاعر الذنب والتوتر لديه، وهناك أسلوبين من التبرير أحدهما يدعى أسلوب (العنب الحصرم) وصاحب هذا الأسلوب يبزر فشله في الوصول إلى هدف معين بأنه هدف ليس جديراً بالسعي نحوه مثل الطالب الذي يفشل في دراسة تخصص معين فيدعي أنه جاء إلى هذا التخصص دونما رغبة منه أو كالفقير الذي يعرض عن تحسين حاله بدعوى أنه غير محظوظ مهما جاهد في ذلك أو بدعوى القناعة أو أن المال لا يستحق أن يفني الإنسان نفسه في جمعه. وهناك أسلوب آخر يسمى أسلوب (الليمون الحلو) الذي يقبل فيه الفرد بالواقع المر الذي هو فيه بحجة أنه خير الأمور وأنه أفضل ما يمكن الوصول إليه وهذا الأسلوب التبريري يحاول الفرد من خلاله أن يخفف من عجزه واستسلامه.

والذي نود التلميح إليه هنا هو أن التبرير يختلف عن الكذب، ففي التبرير يعتقد الفرد ويؤمن بأن ما يقوله هو الحق خادعاً بذلك ذاته بشكل لا شعوري أما الكذب فهو محاولة مقصودة لخداع الغير لا لخداع الذات أي أن الفرد الكاذب يدرك السبب الحقيقي لسلوكه عندما يقوم بتحريف الحقيقة بينما في التبرير لا يقصد ذلك فسلوكه آلي تلقائي لا يسبقه تفكير .

4- الإسقاط Projection:

هو حيلة لا شعورية يلصق من خلالها الفرد بعض جوانب ضعفه وأخطائه وعدوانيته وعيوبه ومخاوفه ونقائضه التي لا يعترف بها للآخرين ففي الإسقاط يقول الفرد أنه يكرهني بدلاً من أن يقول أنني أكرهه.

والإسقاط هو حيلة دفاعية تجنب الفرد الاعتراف بدوافعه العدوانية والجنسية بإصراره على أن الآخرين هم الذين يمتلكون مثل هذه الدوافع فهو بهذا يستبدل الخطر الأصغر بالخطر الأكبر أي أنه يهرب من الخطر الداخلي الذي يتهدهده ويتهدد توازنه النفسي إلى الخطر الخارجي الذي يستطيع أن يهرب منه وبهذا فهو يخدع نفسه كي لا يرى عيوبه ونقائضه فيلصقها بالآخرين ورغم شيوع الإسقاط بين الناس بدرجات متفاوتة الشدة إلا أن استخدامه المستمر لا يحل مشكلة الفرد المحبط من جذورها كما أن استخدامه بشكل متطرف قد يدفع الإنسان إلى أمراض أخرى أكثر تعقيداً منه .

5- الكبت Repression:

هو عملية استبعاد الخبرات والدوافع والانفعالات والأفكار الشعورية المثيرة للقلق وطردها إلى حيز اللاشعور، وبهذا تصبح وظيفة الكبت وقائية ولكن بشكل مؤقت لأن هذه الخبرات بمجرد أن تجد لها فرصة للظهور فإنها تبرز على شكل زلات قلم وأحلام وقلبات لسان.

والكبت في الواقع ضروري للتطور السوي للشخصية ويستخدمه كل فرد إلى حد معين ولكنه يعد خطراً في نفس الوقت فهو يأتي في مقدمة الوسائل غير المرغوب فيها كأسلوب للتوافق.

6- التقمص Identification:

ويسمى أيضاً التوحد أو التماهي ويعني اندماج أو تمثّل شخصية مع شخصية أخرى، بمعنى آخر أن يتعلم الشخص خفض توتره لا شعورياً من خلال صياغة سلوكه على

غرار سلوك شخص آخر وفي الغالب فإن التقمص يتم نحو النماذج الناجحة القريبة من الفرد وقد يكون لشخصية تاريخية أو فنية أو حتى خيالية وقد يتم التقمص لشخصية أحد الوالدين.

والتحليل النفسي يميز بين نوعين من التوحد هما التوحد الأولي الذي يحدث في السنوات الأولى من حياة الطفل إذ يتوحد مع أحد والديه ولهذه العملية أهمية قصوى في تكوين الأنا الأعلى، أما التوحد الثانوي فهو الذي يحدث فيما بعد كحيلة دفاعية يخفض الفرد فيها توتره ويتجنب الألم.

♦ **ويجب التفرقة بين التوحد والتقليد Imitation:**

فالتوحد: عملية لا شعورية بعيدة المدى ذات نتائج دائمة يكتسب بها الشخص خصائص شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية.

أما التقليد: فهو عملية شعورية قصدية يضع فيها الفرد نفسه مكان فرد آخر وضعاً مؤقتاً ولا يترتب على ذلك تغيير أساسي في شخصيته.

ولعل من الدوافع القوية للتفهم هو شعور الفرد بالنقص والعجز أو بقصد التماس الأمن والتحرر من القلق أو الصراع النفسي، ويمكن أن يلاحظ التقمص بأفضل صورة في هذيان المصابين بأمراض عقلية فقد يتصور أحدهم أنه قائد عسكري مشهور أو فنان معروف فيقوم بتقليد حركاته وأسلوب كلامه ويلبس ملابس شبيهة لما يلبس.

7- **التكوين العكسي (الضدي) Reaction formation :**

محاولة لا شعورية تدفع الفرد لإظهار سلوكه على عكس ما يضمّر في أعماق نفسه أخفاءً للمشاعر السلبية التي يضع عليها قناعاً من المشاعر الإيجابية ليبدل رد الفعل الذي يتولد عنه قلق برد فعل مضاد والمغالاة الزائدة في أمر ما هي إلا رد فعل عكسي كالمغالاة في التعبير عن وجهة نظر ما أو الدفاع عن سلوك أو موقف معين أو الثورة والغضب عن أمر لا يستحق اهتماماً لدى الأفراد العاديين، أو الإفراط في التواضع

والتأدب والتظاهر بالقداسة والفضيلة. و يجب أن نميز بين التكوين العكسي والتصنع المقصود **فالتكوين العكسي** هو حيلة أو سلوك لا شعوري ينجم عن دوافع محظورة مكبوتة أي لا يفتن الفرد إلى وجودها بل ينكرها بشدة وهذا هو خداع الذات **أما التصنع** فإن الفرد يكون شاعراً بالدافع غير المستساغ ويعتمد في إخفائه.

8- أحلام اليقظة Daydreams :

هي أفكار لا تتقيد بالوقائع ولا تهتم بالقيود المنطقية والاجتماعية التي يتعامل معها التفكير الاعتيادي فهي قصص يرويها الإنسان لنفسه بنفسه عن نفسه محققاً بذلك رغبات وحاجات لا يقدر على تحقيقها في عالم الواقع معوضاً عنها تعويضاً وهمياً عزائياً ، والواقع أن أحلام اليقظة إذا ما مارسها الفرد بمقدار معقول في حياته اليومية فإنها قد تكون حافزاً ايجابياً دافعاً لتحقيق ما تدور عليه أحلامه وتزويده بخطط ناجحة للتغلب على مصاعب العالم الواقعي أما إذا امتصت جزءاً كبيراً من الحياة النفسية للفرد فإنها تصبح ضارة حيث يلتبس فيها الواقع بالخيال وتصبح ملجأً يحتمى به الفرد كلما اصطدم بموقف مشكل أو أنها تكون من النوع البعيد عن الواقع فتدفع الفرد للاستسلام خوفاً من الفشل ، وفي بعض حالات أحلام اليقظة الشديدة وعندما تتشابه ظروف الواقع والظروف التي يتخيلها الحالم فإنها تدفعه للتورط في أفعال إجرامية أو في مواقف يصعب عليه الخلاص منها .