آليات الدفاع النفسية

تستخدم آليات الدفاع لتجنب المشاعر و الأفكار المؤلمة و التي يكون من الصعوبة التحكم فيها , و يتم اعتبار هذه الآليات عادة آليات غير ناضجة و عصابية .

و من هذه الآليات :

1. الإنكار :هو تجاهل للحالة غير المرغوبة أو لجزء منها و التصرف كما لو أنها غير موجودة . ( مثلا" رجل لديه مرض مشخص في الشرايين الإكليلية نراه يصر على أنه بحالة جيدة و يرفض اتباع تعليمات الحمية و إنقاص الوزن و إيقاف التدخين ... )
2. الإسقاط : عزو أو نسب الأفكار و المشاعر غير المستحبة التي تكون لديه للآخرين . ( مثلا" مريض زوري يشعر بالغضب تجاه طبيبه – مشاعر غير مقبولة – فانه يعتقد بأن الطبيب غاضب منه و أنه يعذبه بإصراره على أخذ الأدوية .
3. النكوص : و يعني الانسحاب إلى مستوى أقل تطورا" من التأقلم كاستجابة لبعض الضغوط القاهرة . ( مثلا" امرأة تعاني من خرف بسيط و قادرة على القيام بمستوى مقبول من رعاية الذات تنكص إلى مرحلة طفولية متظاهرة بعدم القدرة على تناول طعامها لوحدها أو المحافظة على عادات الذهاب للتواليت لوحدها عندما تواجه بحادثة وفاة زوجها الذي كان يساندها لمدة 50 عام ) .
4. الكبت : هو قمع و طمس للذكريات و العواطف الواعية و التي تدرك على أنها مؤلمة . ( مثلا" مريض يحتضر لإصابته بسرطان قد نراه يدخل بفترات يشعر فيها بالفرح و السعادة على الرغم من معرفته بأن مرضه مرض انتهائي ) .
5. الفصل : وضع العواطف و الخبرات السابقة ضمن إطار نمطي واحد يمنع تمييز الفوارق و التعقيدات و النظرة المتكاملة للعلاقات و الخبرات . ( مثلا" امرأة تشعر بالغضب تجاه أمها التي طلقت والدها و تزوجت بآخر قد تكون غير قادرة على المشاركة بمحاولات الصلح مع أمها لأنها فصلت كل الأمور الإيجابية
6. إعادة التشكيل : إبدال خبرة أو موقف اختبر على أنه مؤلم نفسيا" بآخر نقيض له ( مثلا" شخص لديه اضطراب شخصية وسواسية انزعج من المسؤول عنه و غضب لأنه لم ينتبه إلى دقته بالعمل و كده المستمر قد يستمر بعلاقة طيبة معه و يبدي الراحة تجاه ذلك المسؤول ) .
7. الإبطال Undoing : إبدال سلوك ما بآخر في سعي لتغيير أو تعديل السلوك الأساسي . ( مثلا" طالب انزعج من أستاذه و غضب منه فقام بانتقاده و التعليق أمام الآخرين عليه و لاحقا" فانه يحاول إبطال ذلك السلوك بآخر معاكس مثل تقديم هدية للأستاذ أو الثني على جهوده ) .
8. العزل أو التذاكي : و هو تقنية دفاعية للتعامل مع المشاعر المؤلمة , و هذا الشعور يتم عزله عن محتواه و ذلك بطريقة فاعلة أو قسرية بعيدة عن الطرق التجريبية . ( مثلا" شخص يعاني من قلق شديد تجاه موضوعات تتعلق مثلا" بالعلاقات الجنسية سيتجنب وضع نفسه في مواقف تضطره لمجابهة ذلك القلق و عوضا" عن ذلك قد يتابع أبحاثه حول عادات التزاوج عند الضفادع أو النحل ) . وفي المعالجات النفسية تلاحظ هذه الآلية عند المرضى الذين يتكلمون عن مشاكلهم بطريقة ذكية و بالغة التجريد و لديهم صعوبة بوصف الحالة أو التذكر أو الشعور بمشاعرهم الحقيقية .
9. التحويل Displacement : يقوم على حل الصراع المتكون حول بعض الأحداث أو العلاقات عن طريق تحويل الصراع المتكون ( المشاعر ) إلى حدث أو علاقة أخرى . ( مثلا" امرأة تشعر بغضب كبير تجاه زوجها الذي يهملها أو يسيء معاملتها فقد توجه هذا الغضب باتجاه ابنها أو ابنتها لأنها تعتبر أن زوجها لديه جبروت أكثر منها و بالتالي فهي غير قادرة على التعبير عن غضبها بشكل مباشر ) .

آليات القوب ( التأقلم )

و تعتبر أكثر تأقلما" بشكل صحي من آليات الدفاع . و منها :

* التسامي Sublimation : استخدام الخبرات و العواطف غير السارة و المؤلمة ( بشكل مشابه للهو ) بطريقة تخفف من القلق و غير مؤذية للمحيط . (مثلا" شخص لديه طاقة جنسية عالية قد يختار العمل لساعات طويلة أو تمارين رياضية متكررة ) .
* التدين Religiousness : يقوم على جعل الخبرات المؤلمة أكثر قبولا" باعتبارها جزء من إرادة الله . ( مثلا" مريض يحتضر قد يقنع نفسه بأن موته هو جزء من مشيئة الله ) .
* الفكاهة Humor :مجابهة المشاعر المؤلمة بواسطة النظر إلى الجانب الساخر أو الهزلي من الحالة الإنسانية . فأحيانا" تكون الكوميديا حزينة و أحيانا" تؤثر بشكل إيجابي و مريح . ( مثلا" النكات التي تقال في غرف العمليات أو مخابر التشريح أو في الحروب )
* حب الغير Altruism : أخذ الخبرة السلبية و وضعها في إطار اجتماعي مفيد و إيجابي ( مثلا" إصلاح شخص كحولي قد يكون عن طريق مساعدته لغيره من الكحوليين في التخلص من الكحول ) .
* السيطرة Mastery : بالشعور بتحكمه بهذه الوضعية المؤلمة و يجابهها بشكل مباشر و يطور تقنيات تجعله لا يشعر بأنه بحالة غير جيدة . ( مثلا" طالب يقابل الكم الهائل من المعلومات بالكتب لذلك ينغمس في الدراسة بشكل يجعله يشعر بسيطرته على الوضع كما يساعده في تخفيف قلقه .

الدكتور مجيد السلوم

أخصائي بالأمراض النفسية