

المحاضرة الثامنة: الميكانزمات الدفاعية

تبين سابقاً دور الصراعات النفسية في إحداث التوتر والإخلال بالتوازن النفسي، و يكون دور الأنا هو السعي الحثيث لأجل التخفيف من ذلك وتجنب الغمر النزوي له، فليجأ إلى استراتيجيات و آليات لذلك وهي ما تعرف بالميكانيزمات الدفاعية كجانب لاشعوري للأنا للحفاظ على التوازن المطلوب، ويمكن ترتيبها وفقاً لمراحل ظهورها ونضجها (بدائية ، أكثر نضجاً)، ومدى فعاليتها المرتبطة بكيفية توظيفها. ويعتبر فرويد أول من استخدم مصطلح الدفاع سنة 1894 في مقاله "الدفاع النفسي العصبي"، ثم أشار إلى الدور المهم للدفاع في مقال نشره سنة 1896 تحت عنوان "ملاحظات جديدة حول الدفاع النفسي العصبي" وأشار أن الدفاع هو النواة الأساسية للميكانزمات النفسية للعصاب.

وبرز بعد ذلك مصطلح الآليات الدفاعية بشكل متقطع خلال أعماله اللاحقة، حيث ظهر في كتاب "ما وراء النفسانية" (1915)، ثم في كتاب "ما وراء مبدأ اللذة" (1920)، وفي كتاب التحليل النفسي للأنا" (1921)، ثم في كتاب "الأنا والهو" (1923)، ثم في كتاب الصد العارض والقلق" (1926)، وبعد ذلك كانت آنا فرويد Anna Freud أول من عمق البحث فيها فميزت بينها وشرحتها، وصنفت عشرة أشكال منها في كتاب خاص بهذه الآليات، كما أضافت ميلاني كلاين Melanie Klein عدة آليات أخرى . و قد انتشر المصطلح ليصبح نواة علم النفس التحليلي، وأداة تحليلية يعتمد عليها المحلل النفسي للوصول إلى مركز الصراع وموضع التثبيت.

1- تعريف الميكانزمات الدفاعية:

فرويد Freud: هي الحيل أو الآليات التي يستخدمها الأنا ليحتال بها على الخبرات غير السارة والموضوعات التي يأتيه منها الألم أو يزورها فينكرها أو يحرفها ولا يتعامل معها مباشرة بالطرق المنطقية ، وهذه الحيل يأتي بها الأنا تلقائياً كلما استشعر العجز ودون أن يدري و لذلك يقال أنها لا شعورية أو تعمل لا شعورياً. أنا فرويد: نشاط خاص بالأنا يعمل على حماية الفرد من التهديدات الحادة. وحسب لابلاننش وبونتاليس: فهي تشير الأنماط المختلفة التي يمكن للدفاع أن يتخصص فيها كثورة للأنا ضد التمثيلات والعواطف غير محتملة، حيث تتنوع الآليات السائدة تبعاً لنمط الإصابة موضع البحث، تبعاً للمرحلة التكوينية موضوع الدراسة، وتبعاً لدرجة الإرضان الدفاعي للصراع.

2- وظائفها:

- تقوم وسائل الدفاع بوظائف المحافظة على الحياة ومن ثم لا يمكن الاستغناء عنها.

- ميكانيزمات الدفاع ليست عبارة عن وسائل يتم تسخيرها من قبل الأنا لصد كبت واخفاء الدوافع الجنسية فحسب وإنما وظيفتها مساعدة الأنا على مواجهة سلسلة واسعة من المشاعر التي تهدده كالعُدوانية والحزن والتعلق... الخ.
- صياغة العلاقات الاجتماعية حيث أثبت علماء النفس مثل ميلاني كلاين Melanie Kline وهاري ستيك سوليفان H.S.Solivan في دراساتهم العيادية بأن وسائل الدفاع لا تسيطر على الواقع النفسي الداخلي فحسب وإنما تصوغ العلاقات الاجتماعية للآخرين والمشاعر المرتبطة بذلك. (سامر جميل رضوان، 2007، ص238)
- 3- **تصنيف الميكانيزمات الدفاعية:** ميزت أنا فرويد Anna Freud في كتابها الأنا وميكانيزمات الدفاع بين 4 أنواع من آليات الدفاع:

- آليات دفاع تنشأ من الصراع بين الغرائز.
 - آليات دفاع تنشأ من قوة الغرائز.
 - آليات دفاع تنشأ من الخوف من العالم الخارجي.
 - آليات دفاع تنشأ من الشعور بالذنب وقد وجدت أن الكبت يرتبط بالهستيريا والعزل والإلغاء الرجعي بعصاب الوسواس والإسقاط بالهذاء.
- وهناك من العلماء حالياً من يقسمها إلى آليات دفاع بدائية ومطورة، بسيطة ومركبة، ناضجة وغير ناضجة. وقد قسم جورج فيلانت George Filant وسائل الدفاع الأكثر أهمية إلى أربعة مجموعات.

أ- الآليات الدفاعية الذهانية Psychotic Defenses:

شائعة في السنوات الخمس الأولى من العمر، وعند الكبار في أحلامهم وتخيلاتهم ومناماتهم. حيث تمثل الحل الأبسط للصراع النفسي، إذ يتم إنكار الواقع أو تحويره ببساطة وتشويهه نجدها عند المرضى الذهانيين عادة وهي ثلاث آليات: الإسقاط التوهمي Delusional Projection، الإنكار الذهاني Psychotic Denial، التشويه Distortion.

ب- **الدفاعات غير الناضجة Immature Defense:** تعتبر أكثر دهاءاً وتمائزاً من المجموعة الأولى. وتستخدم لمواجهة الصراعات المستمرة لفترة طويلة جداً وتبدو غير قابلة للحل، عندما تبدأ بالسيطرة على الحياة النفسية للفرد فإنها غالباً ما تتحول إلى جزء أساسي من سمات الشخصية، حيث تغلب على هذه الشخصية الصفات البرانونية أو الفصامية، والذين يشكون بشدة في قيمتهم الذاتية أو يخشون من فقدان حب الأشخاص المهمين بالنسبة لهم ينكرون المشاعر غير المرغوبة لديهم كالعُدوانية أو الصفات النفسية ذات القيمة السلبية كالبخل، مثلاً، ويسقطونها إلى أشخاص ومواضيع العالم الخارجي. وسائل الدفاع مبرهنة علمياً ولا خلاف حولها وهي إحدى أقسام جهاز المناعة النفسي. كما أنها شائعة في الأشخاص الطبيعيين الذين أعمارهم بين 3-15 سنة، وكذلك في المصابين باضطرابات الشخصية، وقد يقع فيها الكبار الآخرين عندما

يكونون تحت العلاج النفسي. وهي ستة دفاعات: الإسقاط Projection، الخيال الفصامي (الخيال الشبيه بالفصام) Schizoid Fantasy، السلوك العدواني السلبي Passive-Aggressive Behavior، المراق Hypochondriasis، الفعل الزللي أو الإنفاذ Acting out، الفصل أو الفكك Dissociation.

ج- الدفاعات العصائية Neurotic Defenses: تهدف إلى إيجاد حلول توفيقية بين التوقعات ومتطلبات العالم الخارجي والضرورة الداخلية، فهي تبدو أقل شذوذاً وأقل مرضية من الوسائل الأخرى. فالعصائي لا يهرب من الواقع بل يحاول تنسيق أفكاره ومشاعره الداخلية بشكل لا تعيق فيه حياته اليومية بشكل كبير. (سامر جميل رضوان، 2007، ص252)، وتوجد عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 3-90 سنة، و الذين يقومون بالتغلب على الضغوط التي يتعرض لها الراشدون عادة. وهي أربع آليات: الكبت Repression، الإزاحة Displacement، تكوين رد الفعل (أو تكوين الرّجع) Reaction Formation، العقلنة Intellectualization.

د- الدفاعات الناضجة Mature Defenses: من الآليات الدفاعية المتطورة حيث يمكن أن نتعلم من خبرات الحياة المزعجة والمؤلمة إستراتيجيات ناجحة للتعامل مع الحقائق العشوائية والمؤلمة، فالنضج يتمثل في القدرة على التعبير عن المشاعر دون إلحاق الضرر بالذات. وينسب كثيراً لوسائل دفاع الأنا ويتم وفق خطوة أولى تحدث عندما نبحت عن مكان الضبط في ذواتنا ولا نرجع كل شيء إلى العالم الخارجي و الثانية تتم عندما لا يعود الأنا مضطراً إلى الهروب إلى سلوك شاذ أو مرضي من أجل التغلب على الصراعات الداخلية، وتكون لدى الأشخاص من 12-90 سنة. فهي تدمج وتكامل الواقع والعلاقات مع الآخرين والمشاعر الخاصة وذلك بالنسبة لمن يراها في غيره فهي فضائل مستحبة، لكن تحت وطأة الضغوط الشديدة قد يتراجع الإنسان عن هذه الدفاعات الناضجة إلى آليات أقل نضجاً. وهي خمس: الإيثار أو العيرية Altruism، المزاح أو الدعابة Humor، الكظم Suppression، التوقع Anticipation، التصعيد Sublimation.

وهنالك من يصنفها وفقاً لمجموع الأداء الدفاعي: فتتنظم بشكل هرمي بدءاً من الأقل تكيفاً إلى الأكثر تكيفاً، تسند هذه الهيكلية على الاعتبارات السريرية والتجريبية إلى:

1- **الفعل ACTION**: المرور إلى الفعل Passage à l'acte، العدوانية السلبية Agressivité passive، توهم المرض hypochondria.

2- **الحدية BORDERLINE**: انشطار صورة الذات أو الموضوع Clivage de représentation de soi et de l'objet، التقمص الإسقاطي identification projective.

3- الرفض (عدم الاقتناع) **DÉSAVEU** : الإنكار العصابي **Déni névrotique**، الإسقاط **projection**،
التبرير **rationalization**.

4- نرجسية **NARCISSIQUE**: التعصب **Omnipotence** (القدرة المطلقة في اتخاذ القرار و بلا حدود .،
تُغزى في التحليل النفسي إلى بعض تخیلات الطفل البدائية للغاية)، المثالية **idéalisation**، الاحتقار
dépréciation.

5- عصابية **NÉVROTIQUE**: الكبت **Refoulement**، التفكك **dissociation**، التكوين العكسي،
formation réactionnelle، الإزاحة **déplacement**.

6- وسواسية **OBSESSIONNEL** : العزل **Isolation**، العقلنة **intellectualisation**، الإلغاء بأثر رجعي.

7- ناضجة **MATURE**: الانتماء **Affiliation**، الإيثار **Altruisme**، الإستبطان **introspection**، التسامي
sublimation، القمع **répression**، الترقب **anticipation**، الفكاهة **humour**، توكيد الذات **affirmation de soi**

3-أهم الميكانيزمات الدفاعية:

1.3- الكبت **Répression**: وسيلة يتجنب بها الفرد إدراك نوازعه ودوافعه التي يفضل إنكارها، حيث يتم نفي
فكرة أو شعور من الوعي إلى اللاوعي، وهو حسب فرويد نوعين من الكبت: أولي وفيه ينكر الحقائق التي من شأنها
أن تحدث الألم للذات والشعور بالإثم إن اطلعت عليها وأحست بها. وأما الكبت الثانوي، فهو ميل الذات إلى أن
تتجنب المواقف التي قد تذكر الذات بالحقائق التي أدت إلى الكبت الأولي، وله وظيفة دفاعية وأخرى وقائية. وما هو
مكبوت ليس منسياً، بل قد يظهر من خلال سلوك رمزي يدل عليه. فمثلا الفرد الذي لا يحب لفظا ما أو لازمة
لفظية ويتجنبها لأنها كانت تصاحب أبيه أو مدرسه الذي كان يعنفه في الصغر ولا يقوى على الدفاع عن نفسه.

و يتميز الكبت عن القمع في أن هذا الأخير يضبط الفرد نفسه وحسبها عما تشتتته وتندفع إليه من الأمور المحرمة في
نظر الجماعة، وفي أنه يكون واعيا بهذه النوازع وبأنه يحول بينها وبين أن تبدو للناس. في حين أن الكبت لا يتضمن
وعيا.

2.3- الإنكار **Déni**: محاولة الفرد لحماية نفسه من حقيقة واقعية مؤلمة فيرفضها لاشعوريا، وهو رفض الاعتراف
الآني بوجود الفكرة أو الرغبة أو الشعور الذي هو مصدر الصراع، فينكر مثلا فكرة الفشل (أنا لا أعاني أبدا من
الفشل)، أو مشاعر الخوف (أنا لست خائفا)، أو الرغبة في المحرم (أنا لا أخرج عن القوانين)، كما يرفض أي تفسير
واقعي وحقيقي يتعلق به من طرف المتحدث، وينكره في الحين بإعطاء أدلة وبراهين معاكسة.

3.3- انشطار **Clivage** (الأنا والموضوع): هو نشاط انفصالي، يقوم بتجزئة الأنا (انشطار الأنا) أو الموضوع (انشطار الموضوع) تحت تأثير القلق المتعلق بالخطر، وبطريقة تعاضلية للأجزاء المنفصلة عن بعضها (تقسيم الموضوع لقسمين جيد و سيئ). مثل الذي يتحدث عادة عن بعض الأفراد بعبارات إيجابية تماما والبعض الآخر بعبارات سلبية تماما، يتجلى الانقسام بطريقتين. قد يبدأ بوصف كائن بالكامل بطريقة واحدة ثم يصف نفس الشيء بعبارات معاكسة. أو يتم وضع كل كائن ببساطة مع الآخرين في كومة ، جيدة أو سيئة ، إيجابية أو سلبية.

ورغم أن دور الانشطار هو تجزئة الأنا أو الموضوع فإنه استجابة للتحكم في القلق الناتج عن عنصريين أو نشاطين اثنين متعارضين في نفس الوقت، الأول يتمثل في البحث عن تحقيق اللذة والثاني يمثل احباطات الواقع، هذه العملية بمثابة مخرج من حالة ازدواجية الصراع، فهو في الحقيقة انعكاسي ومؤقت وطبيعي منذ بداية الحياة النفسية. فهو يلعب دورا تنظيميا مهما، ولكن في أقصى الحدود قد يؤدي إلى ظهور نشاط تدميريا وخطرا مثل ما يحدث في الفصام. ومن خلال التمييز والانتباه الذين يسمحان للانشطار بتنظيم الانفعالات والأحاسيس والأفكار أو حتى المواضيع وذلك من خلال تجزئتها وإعادة تركيبها وتجميعها لأنها تحمل في طياتها ضدتين مختلفين. و يقابل الانشطار ميكانيزم التناقض أو الازدواج الوجداني في العصاب على اعتباره ميكانيزم ذهاني فقط.

4.3- الإسقاط **Projection** : لكل إنسان ميزة مذمومة أو صفة غير مرغوبة أو سلوك غير مقبول أو خلق لا يرضيه أن يعترف به، ولا بد من أن يكفي نفسه ثقل الاعتراف بمثل هذه النقائص، ولا يتحقق هذا إلا عن طريق الإسقاط، فهو أن تنسب ما في نفسك من صفات غير معقولة وسلوكيات مذمومة إلى غيرك من الناس بعد أن تجسمها وتضاعف من شأنها، وبذلك تبدو تصرفاتك منطقية ومعقولة. فمثلا يلجأ الطالب إلى إقناع نفسه بأن كل ما عداه من الطلاب يغشون في الامتحانات، وذلك لكيلا يبدو غشه في نظره نقص أو رذيلة.

5.3- الإجتياف **Introjection**: أبرزه فرنزي حيث يقوم الجهاز النفسي بوضع سلسلة من الهوامات الداخلية اللاشعورية و تكوين صور عقلية ويتعامل معها على أنها موجودة كدفاع ضد اللإشباع الناتج عن غياب الموضوع ؛ فيجتافه ويتعامل معه كأنه موجود بداخله إشباع رغبة داخلية.

6.5- التقمص أو التماهي: **Identification**

فهو التقمص عكس الإسقاط ، حيث في هذه العملية النفسية يتمثل الفرد أحد مظاهر أو خصائص أو صفات شخص آخر ويتحول جزئيا أو كليا تبعا لنموذجه، حيث تتكون الشخصية وتتمايز تبعا لسلسلة من التماهيات، في حين يرى بارجوري بأنه ليس آلية دفاعية بل وظيفة علائقية وظيفية مهمة لنمو الشخصية ويمكن أن يوظف كآلية دفاعية.(حافري)،

- 7.5- التماهي الإسقاطي **Identification Projectif** وصفته ميلاني كلاين في المرحلة الشبه فصامية كهوام إسقاط الطفل داخل جسم الأم (اللائنا) للتحكم فيه، وامتلاكه وفي المقابل تدميره للتحكم في المواضيع السيئة.
- 8.5- الإزاحة **le déplacement**: إزاحة المخاوف و المشاعر والأفكار المثيرة للقلق إلى مواضيع أخرى قد تكون هامشية تجنباً للإحراج ونجدها في العصاب الفوبي. امرأة توجه غضبها غير المبرر إلى البواب أو السائق لا شيء سوى أنها غاضبة من زوجها ولا تقوى على التعبير عن انفعالها تجاهه؛ فتقوم بإعادة توجيه الانفعال نحو شخص آخر.
- 9.5- التكوين العكسي **Reaction Formation**: إظهار الفرد سلوكاً مخالفاً تماماً للسموك الحقيقي الذي يخفيه، وذلك للتخفيف من حالة القلق المرافقة للسلوك الحقيقي، كأن يظهر الفرد المودة والمحبة لشخص ما بشكل مبالغ فيه ليخفي حالة العدوان الكامنة في داخله تجاهه.
- 10.5- التعويض **Compensation**: هو محاولة الفرد النجاح في ميدان من ميادين النشاط بعد أن أخفق في ميدان آخر مختلف عنه أو مرتبط به. فالتلميذ الذي يفشل في الألعاب الرياضية، قد يعوض عن فشله هذا بالدراسة الدؤوبة وبالجد في المذاكرة ليصيب من التقدير في الفصل ما لم يحقق له في الفناء، وواضح أن التعويض هنا قد تم في ميدان مخالف للميدان الأول.
- 11.5- التفكيك أو العزل **(Dissociation)** هي حيلة دفاعية، يتم فيها فصل الأفكار والرغبات والمعتقدات بعضها عن بعض، لأنها لو التقيت لسببت الصراع والقلق حيث يجمع فيها الفرد بين سلوكيات متناقضة ولكنه يعزل كل سلوك بعيداً عن الآخر؛ فتشعر وكأنه إنسان مزدوج الشخصية، تراه يؤدي عباداته على أكمل وجه ومع ذلك يخدع ويغش في تجارته أو عمله؛ ويعد العزل دليلاً على عدم تكامل الشخصية وانتظام سماتها في وحدة منسجمة الأجزاء، والعزل يشبه الكبت في كونهما خداعاً للذات ولكن الفارق أن الفرد يدرك وجود السلوكيات المتباينة داخله ولا يدرك ما بينهما من تناقض. ويلجأ إليه في العصاب القهري بقوة.
- 12.5- الإعلاء أو التسامي **Sublimation**: حيلة دفاعية، فيها يوجه الفرد طاقة دافع لديه، من موضوع غير مقبول اجتماعياً، إلى موضوع آخر مقبول اجتماعياً. كتوجيه طاقة دافع العدوان إلى موضوعات كالمصارعة. وقد يحدث الإعلاء أو التسامي نتيجة لفشل واضح، أو حرمان ظاهر، كالسيدة المحرومة من الزواج تتجه لمهنة التمريض أو التدريس لإرضاء دافع الأمومة.

13.5- التبرير **Rationalization** : وفيه يقوم الفرد لتقدم أسباب غير حقيقية لسلوكه ، أو ميوله ، أو دوافعه ، فلا يلقى قبولاً من المجتمع أو الغير أو من الأنا الأعلى ، ولكن تجد قبولاً من الشخص نفسه ، كالتلميذ الذي رسب في مادة ما ، فيقوم بتقديم أسباب غير حقيقية (كوجود خلاف بينه وبين المدرس) ، فلا يلقى قبولاً من والديه ، ولكن هو نفسه مقتنع بذلك التبرير.

14.5- النكوص **Regression**: نعني به الرجوع على المستوى الشعوري أحياناً ، وعلى المستوى اللاشعوري أحياناً أخرى ، بمعنى الرجوع بالسلوك إلى طور سابق من أطوار النضج . فنكوص الكهولة ، ما هو إلا رجوع إلى طور وسط العمر أو إلى الطفولة ، سواء في الملبس أو المشرب أو المظهر ، وذلك باعتماده على الغير ، وهو طور من أطوار الطفولة .

وعموماً تم إحصاء أكثر من أربعين آلية دفاعية يمكن تصنيفها إلى:

حيل دفاعية إعتدائية: العدوان **Aggression**، الإسقاط **Projection**.

حيل دفاعية انسحابية: الانطواء **Introversion**، أحلام اليقظة **Day Dreams**، أحلام النوم، النكوص **Regression**، الإنكار **Denial**، الإبطال **Undoing**، التفكيك **Dissociation**، التبرير **Rationalization**.

حيل إبدالية: الإزاحة أو النقل **Displacement** ، التكوين العكسي **Reaction Formation**، التعميم **Generalization**، الإعلاء أو التسامي **Sublimation**، التقمص أو التوحد **Identification**، التعويض **Compensation**