

MARCH 23, 2024

ميكانيزمات الدفاع فرويد (حيل الدفاع)



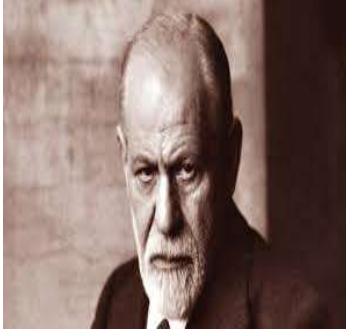
د. وائل عبد الرزاق



جمعية التفكير الثقافي للموهبة والإبداع

الأردن

ميكانيزمات الدفاع (حيل الدفاع)



سيغموند فرويد، الطبيب النمساوي الأصل، وُلد في عام (1856م)، وتوفي في عام (1939م) ، وهو مؤسس التحليل النفسي،

وأسهّم في ابتكار أحد أنواع العلاجات النفسية، وفي تقديم مفهوم "ميكانيزمات الدفاع" أو "حيل الدفاع"، الذي يتعلق بالسبل التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الصدمات، والصراعات النفسية، وكيف يحاول الحفاظ

على توازنه النفسي، وترك فرويد إرثًا دائمًا في ميدان علم النفس؛ إذ استمرت أفكاره ونظرياته في توجيه البحث والتفكير في فهم العقل البشري ودينامياته.

مقدمة:

يتعرض الإنسان في حياته لمجموعة متنوعة من المواقف التي تثير لديه حالات القلق، والتوتر؛ نتيجة لقلّة الشعور بالراحة، والرضا نحو الواقع المعيش، أو إدراكه لوجود خطر يهدده. غالبًا ما يحاول الفرد تخفيف هذا التوتر، أو التغلب عليه. وفي كثير من الأحيان يصل الفرد إلى حالة من التوازن، والتوافق عندما يتمكن من التغلب على هذا التوتر، ومع ذلك، قد تستمر بعض حالات التوتر، والقلق، ويصعب على الإنسان مواجهتها نظرًا لمستوى الشعور بشدتها؛ وهذا يدفع الإنسان إلى محاولات تكيف عاطفي تُطبق غالبًا بشكل غير واعي باستخدام آليات الدفاع، وهي الآليات التي يستخدمها الفرد لحماية مكوناته النفسية عند مواجهة مواقف تسبب الإحباط، والصراع، والفشل في إشباع الحاجات.

أسباب استخدام الآليات الدفاعية: تتمثل أسباب استخدام الفرد لآليات الدفاع في تجنب حالات القلق، وما يرتبط بها من شعور بالذنب، وتقليل الصراعات النفسية، وحماية الذات من التهديدات، وتتميز جميع آليات الدفاع بأنها تعمل بطريقة غير واعية، وتميل إلى نكران الواقع وتشويهه، وتزييفه. (المليجي، 2000)

ويرى فرويد أن المشاكل النفسية تنشأ نتيجة تصادم بين أنظمة الشخصية الثلاثة: الهو، والأنا، والأنا العليا. وعندما يشعر الفرد بوجود خطر يهدد الأنا، يتعامل مع هذا الخطر بعيدًا عن السبل الواقعية لحل المشكلة، وغالبًا ما يلجأ إلى آليات الدفاع للتعامل مع الواقع بشكل مختلف. (عامود، 2001)

إن عملية التوافق، والتكيف لا تقتصر على الإنسان دون الحيوان.. فقد تلجأ بعض الحيوانات إلى أساليب خداع وتكيف لحماية نفسها من عدوها في البيئة الخارجية، مشابهة للطرق التي يستخدمها الإنسان للدفاع عن نفسه، وتحقيق التوازن النفسي، فعلى سبيل المثال، تُعد الحرباء واحدة من الكائنات الحية الرائعة التي تستخدم استراتيجية فريدة من نوعها للدفاع عن نفسها؛ إذ يمكن للحرباء تغيير لون جلدها حسب البيئة المحيطة بها عندما تتعرض لخطر من قبل مفترسيها، وتستخدم هذه المقدرة على تغيير لونها للاندماج تمامًا مع الحجارة، والبيئة المحيطة بها. (نجاتي، 1982)

بالإضافة إلى ذلك، بعض الحيوانات المفترسة تعتمد استراتيجيات: الاختباء، والتمويه للصيد، وتستغل هذه الحيوانات الظروف المحيطة بها للاندماج بشكل مثالي مع البيئة، وتنتظر اللحظة المناسبة للهجوم على فريستها، ومتن على ذلك: يتخفى النمل العسلي بين الأشجار، والأوراق، لانتظار الفرصة المناسبة لمهاجمة الفريسة. (ربيع، 2004)

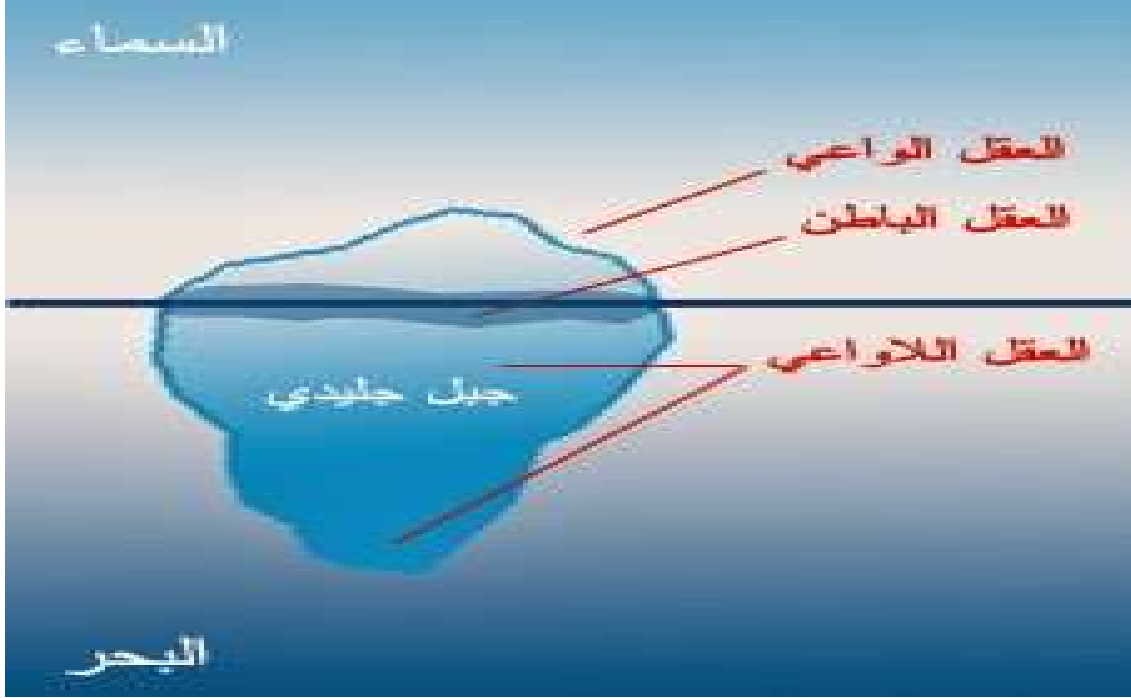
وفي ذات السياق فإن الحيوانات تستخدم أيضًا استراتيجيات الصوت، والصدمات الصوتية؛ للتواصل والتنقل بأمان دون تعرضها للخطر، يمكن لبعض الطيور استخدام سفيرات معينة للتحدث مع بعضها والتنقل بين الأماكن دون أن يلاحظها الأعداء، وتُظهر هذه الأمثلة كيف تستخدم الحيوانات استراتيجيات التكيف، والدفاع؛ للبقاء على قيد الحياة، وحماية أنفسها في البيئة الخارجية، كالإنسان الذي يستخدم هذه الآليات للحفاظ على التماسك الذاتي، والبقاء على قيد الحياة. (المليجي، 2000)

قبل بداية تقديم آليات الدفاع، يمكن استعراض بعض المصطلحات المهمة التي ترتبط بهذا المجال؛ إذ ابتكر فرويد عددًا من المصطلحات الخاصة به وبنظريته التي ما زالت متداولة حتى الآن، ومن أهمها الآتي: (Freud, 1937)

1. التداعي الحر: يشير إلى ظاهرة تداعي الأفكار، أو الذكريات بشكل غير متناغم وغير مستقر، حيث ينتقل الانتباه بشكل غير متوقع من فكرة إلى أخرى.
2. الأنا والهو والأنا العليا: تعبيرات تصف هياكل الشخصية في نظرية فرويد؛ إذ تُمثل الأنا الوعي الذاتي، ويُمثل الهو الرغبات، والاندفاعات غير الواعية، والأنا العليا تعبر عن المبادئ، والقيم التي يتم تطبيقها لتوجيه السلوك.
3. مراحل تطور الشخصية: تشير إلى سلسلة من المراحل التي يمر بها الفرد أثناء نموه، وتطوره النفسي، والاجتماعي، مثل مراحل فرويد للتطور الجنسي.

4. الوعي واللاوعي: يشير الوعي إلى مستوى الإدراك، والمعرفة الواعية، بينما اللاوعي فيتعلق بمحتوى الذهن الذي ليس في الوعي المباشر.

5. آليات الدفاع: هي الآليات التي يستخدمها الإنسان لحماية النفس من الصدمات النفسية، مثل: التكيف. وبالنسبة للوعي واللاوعي فإن الوعي يُشير إلى الإدراك الواعي للذات والبيئة، بينما يتعلق اللاوعي بالمحتوى الذهني غير المدرك، وهما يقومان بدور حيوي في تشكيل استجابات الإنسان للصدمات، والتحديات النفسية وفق الشكل الآتي :



طبقات الوعي واللاوعي

يُلاحظ من الشكل أن جبل الجليد يوضح الطبقات المختلفة للوعي واللاوعي، حيث يكون جزء صغير فقط من الجليد ظاهرًا على سطح الماء، في حين يكون الجزء الأكبر مغمورًا تحت الماء، ويعكس هذا الرمز الفكرة الأساسية للوعي واللاوعي، إذ إن الجزء المرئي هو الوعي، بينما الجزء الأكبر والمخفي يمثل اللاوعي.

حيل الدفاع : يُمكن توضيح آليات الدفاع، والدور الحيوي الذي تقوم به هذه الآليات حول تأثير استجابة الإنسان للتحديات والصدمات النفسية، على النحو الآتي: (الدسوقي، 2013)

الإزاحة: هي إحدى حيل الدفاع التي وضعها فرويد في نظريته النفسية، وتُعرف الإزاحة بأنها نقل الانفعالات، أو الرغبات من هدف غير مقبول، أو صريح إلى هدف آخر يكون مقبولًا، ويتم ذلك لتخفيف التوتر، أو تجنب

المشاعر غير المريحة، مثل: عندما يشعر شخصٌ بالغضب من رئيسه في العمل، لكنه ينقل هذا الغضب إلى أفراد عائلته بدلاً من مواجهة رئيسه، في هذه الحالة يتم نقل الانفعالات السلبية من الهدف الأصلي (الرئيس) إلى هدف بديل (أفراد العائلة) بهدف تفادي الصراعات والحفاظ على التوازن.

الاسقاط: هو النظر إلى أخطاء الآخرين بحيث ينسب الفرد أفكاره وصفاته غير المقبولة إلى شخص آخر، على سبيل المثال: يقوم الشخص البخل باتهام الآخرين بالبخل، والشخص الجبان يلقي باللوم على آخرين بالجبن، في هذه الحالات، يسعى الفرد إلى تأكيد ذاته وكسب احترام الآخرين من خلال نقل العيوب والسلبيات إلى الآخرين. يتم ذلك عن طريق التقصير في التقدير الذاتي، أو ربما عبر تحميل الآخرين صفاته السلبية، وإخفاءها بذلك أمام المجتمع.

النكوص: إن التراجع إلى مرحلة سابقة يعني الرجوع أو العودة إلى فترة سابقة في مسار الحياة، شريطة أن يكون قد تم تجاوز هذه المرحلة بالفعل، على سبيل المثال: يمكن للرجل الناضج الكبير أن يتخذ سلوك المراهقين بعد أن كان قد تغلب عليه سابقاً، وهذا يمكن أن يكون نتيجة لظروف جديدة، أو تحديات معينة في حياته، وقد تعود امرأة راشدة لتظهر سلوك المراهقين بعدما قطعت شوطاً كبيراً في التطور الشخصي، وذلك ربما بسبب تأثيرات محيطها، أو تغييرات في الحياة، ومثال آخر : إن التبول اللاإرادي لطفلٍ في السادسة من العمر، يمكن أن يكون ناتجاً عن ضغوط أو تحولات في بيئته أو علاقته بأسرته.

أحلام اليقظة: هي مصطلح يُستخدم في نظرية فرويد للإشارة إلى ظاهرة يستحضر فيها الفرد مشاهد وأحداث معينة أثناء فترة يقظته، ويستشعرها في خياله ، وأثناء نعاسه ، وتُعد هذه الظاهرة حيلة دفاعية تُسهم في تقليل التوتر، والقلق، إذ ينتقل الفرد إلى عالم الخيال لتحويل الأفكار، أو المشاعر غير المرغوبة إلى سياق يُقلل من تأثيرها.

فعلى سبيل المثال: يمكن للشخص الذي رسب في الثانوية العامة أن يحلم بنجاحه، ودخوله كلية الطب بدلاً من التفكير بجدية في التحسين، والتفوق، وبنفس السياق، يمكن لفتاة تواجه تحديات في العلاقات بسبب ضعف الشخصية أن تحلم بسيناريوهات رومانسية خيالية؛ ما يُساعدها على تجنب التعامل المباشر مع الصعوبات في حياتها، وفي حالة أخرى، إذا شعر شخص برغبة قوية في التعبير عن غضبه تجاه رئيسه في العمل، ولكنه يخشى من العواقب السلبية لتعبيره بشكل مباشر، فقد يستخدم حيلة الدفاع "أحلام اليقظة" عبر تخيل مواقف هادئة للتعبير عن مشاعره بطريقة محترمة وفاعلة؛ ما يُخفّف من تأثيرها السلبي في العلاقات الاجتماعية.

الإنكار هو آلية دفاعية نفسية تُستخدم في نظرية فرويد، حيث يتمثل في رفض الفرد للواقع، أو تجنب الاعتراف بوجود شيء محدد؛ إذ يقوم الشخص الذي يستخدم الإنكار بتجاهل الحقائق، أو التقليل من أهميتها كوسيلة

للتغلب على المواقف الصعبة، وفيما يلي بعض الأمثلة على الإنكار كآلية دفاعية: عندما يرفض الطفل لفهم موت والديه، والعيش في وهم بأن أحدهما سافر وسيعود قريباً؛ ما يعكس عجزه عن مواجهة حقيقة الفراق، وعندما يتعلق بشخص يعلم بوجود مشكلة في علاقته العاطفية، ومع ذلك يُنكر وجود أي تحديات، ويتجاهل المشاكل، ويحاول التظاهر بأن كل شيء على ما يرام، وهذا يعكس رغبته في تجنب مواجهة الصعوبات والتحديات في حياته.

الكبت: يمثل آلية دفاعية نفسية يتجه الإنسان إليها؛ للتعامل مع المشاعر، أو الرغبات الداخلية التي قد تظهر بشكل مزعج، أو صعب، يقوم الإنسان في هذه الحالة بقمع التعبير، وتقييده عن تلك المشاعر، أو الرغبات؛ بهدف تفادي التوتر النفسي الذي يمكن أن ينشأ عن التعامل المباشر معها، ويُظهر الكبت استراتيجية للتصدي لمواقف غير مريحة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تراكم الضغط النفسي إذا لم يُدار بشكل فاعل، ويُجسد الكبت في مجموعة من المجالات، منها الآتي: (الدسوقي، 2013)

- كبت المشاعر: يظهر الإنسان الهدوء الظاهري رغم وجود مشاعر حزن، أو غضب داخلي.
- كبت الرغبات: يكون الإنسان على استعداد لتقديم تضحيات شخصية؛ لتجنب التصادم مع الآخرين أو للحفاظ على السلام الاجتماعي.
- كبت التعبير العاطفي: يحاول الإنسان الظهور بمظهر هادئ ومستقر رغم وجود تحديات عاطفية.
- كبت الغضب: يتجنب الإنسان التعبير عن غضبه بشكل مباشر؛ لتجنب الصراعات أو المواقف السلبية.

ويُمكن القول أن هناك حاجة إلى استراتيجيات صحية للتعامل مع الكبت، مثل التحدث مع الآخرين، أو اللجوء إلى المساعدة الاحترافية، لتعزيز فهم الذات، وتحسين صحة الفرد النفسية. ومن الجانب الآخر، يُعرف الكبت بأنه عنلية استبعاد للمثيرات المزعجة، مثل: الدوافع، والانفعالات، والأفكار الشعورية المؤلمة، إذ يتم طردها إلى حيز اللاشعور، على الرغم من أن الاستبعاد لا يلغي الفكرة تمامًا، إلا أنه يحتفظ بقوتها، وقد تظهر في أحلام، أو ممارسات خاطئة، أو زلات اللسان، أو الشعور بالضيق، والاحساس بالذنب.

رد الفعل العكسي: هو ظاهرة نفسية تتجلى في ميل الإنسان إلى التظاهر بمشاعر مبالغ فيها، وسلوكات تجاه شخص معين، دون وعي واضح بمدى صحة تلك المشاعر، ويعتمد هذا السلوك رغبة الإنسان في إخفاء مشاعره الحقيقية، مثل: الانزعاج؛ بهدف تجنب التصعيد الاجتماعي، أو تفادي الصدامات، فعندما يتجاوز الإنسان في مظاهر المحبة، والاهتمام، يمكن أن يكون ذلك نتيجة لرغبته في الحفاظ على صورة إيجابية أمام الآخرين؛ ليتمكن من إخفاء الانفعالات السلبية التي قد تكون تجاه الآخرين، هذا السلوك يعكس آلية دفاعية للفرد، إذ يسعى إلى الحفاظ على صورة إيجابية والتقبل الاجتماعي.

ومن الأمثلة على ذلك: يمكن لإنسان ما أن يظهر اهتمامًا زائدًا أو يبدي مشاعر حميمة تجاه إنسان آخر، في حين قد يكون لديه مشاعر مختلطة، أو سلبية تجاهه، ولكنه يخفي هذه المشاعر وراء واجهة اجتماعية مبتسمة، ولطيفة.

التقمص: هو حيلة دفاعية تتجلى في امتصاص الشخص لا شعوريا لأفكار شخص آخر، وقيمه؛ بهدف تحقيق رغبات لا يستطيع تحقيقها بنفسه، ويرتبط الشخص في هذه العملية بصفات محببة له من الآخرين بذاته أو يدمج نفسه في شخصية فرد آخر حقق أهدافًا يطمح تحقيقها، ويختلف التقمص عن المحاكاة، أو التقليد، حيث يكون التقمص عملية لاشعورية، بينما تكون المحاكاة عملية شعورية وواعية.

ومن الأمثلة على ذلك : قد يقوم إنسان ما بالتقمص لطبيعة شخصية ناجحة في مجال معين، ويحاول امتصاص سماتها، وأسلوب حياتها بهدف تحقيق نجاح مشابه، ويمكن له في هذه الحالة أن يتلاشى خلف صفات لاشعورية تنعكس على شخصيته بشكل غير واضح.

التعويض: يُشير التعويض إلى ممارسة نشاط، أو سلوك بديل؛ لتعويض نواحي معينة في حياة الممارس التي قد تكون ناقصة، أو تحتاج إلى تعزيز، مثل: إذا كان هناك إنسان يعاني من قلة الثقة بالنفس، فقد يختار التفوق في مجال معين، كوسيلة لتعويض هذا النقص، ويمكن أن يحدث ذلك في مجال الرياضة، الفن، العمل الإبداعي، أو حتى التفوق في الدراسة، فيشعر الممارس بتحسين في بعض من جوانب حياته، وهذا يعزز الرضا عن الذات، ويوفر وسيلة للتغلب على التحديات الشخصية، وقد يتجه الممارس إلى التعويض؛ للتغلب على تجارب صعبة، أو لتفادي مشاعر القلق، أو الاكتئاب، ويعكس التعويض استراتيجية نفسية للتأقلم مع المتغيرات في الحياة، وتحسين الرفاهية النفسية.

الجسمنة: تؤدي عملية تحويل المعاناة النفسية إلى أعراض جسدية، حيث يعبر الفرد عن التحديات النفسية التي يواجهها بشكل غير مباشر، فيُسهل في ظهور آلام جسدية حقيقية، دون إدراك واضح للعلاقة بين هذه الأعراض، والأسباب النفسية، ولتوضيح هذا المفهوم: قد يتعرض أحد الموظفين لضغوط نفسية ناتجة عن مشاكل في العمل، فبدلاً من التعبير المباشر عن هذه المشاكل، يمكن أن يظهر لديه آلام حقيقية في منطقة الظهر، فتكون هذه الآلام تعبيراً غير مباشر عن التوتر والضغوط النفسية التي يواجهها، إذ يعكس الجسم بشكل ملموس تأثير هذه التحديات على الصعيدين النفسي، والجسدي.

التسامي أو الارتقاء: يظهر التسامي والارتقاء بوصفه آلية دفاعية تتسم بتحويل المشاعر، والأفكار غير المقبولة إلى تصرفات تعبر عن رفعة الروح، والقيم المجتمعية، إذ يُبدل الإنسان السلوك الضار بسلوك مفيد في المجتمع؛ ويُعد هذا التصرف فاعلاً داخل السياق الاجتماعي، إذ يُسهل في تحسين صورته أمام الآخرين.

ومن الأمثلة على ذلك: قد يميل أحد طلبة كلية الطب إلى العدوانية، والعنف، فيقرر إلى تحويل هذه الطاقة السلبية إلى تخصصه في الجراحة، وبذلك يكون قد استخدم مهاراته الجراحية بشكل إيجابي داخل المجتمع، وقد يعاني إنسان آخر من عدوانية داخلية شديدة، ولكنه يختار ممارسة رياضة عنيفة كوسيلة لتحويل هذه الطاقة السلبية عن طريق ممارسة هذه الرياضة، وهذا يُساعده في تحسين لياقته البدنية ، وتحقيق التوازن النفسي، ما يعكس تساميه عن السلوكيات العدوانية الضارة.

أهداف الحيل الدفاعية النفسية: من الأهداف التي يُمكن أن تحققها ممارسة الحيل الدفاعية النفسية الآتي: (Zhang, 2017)

- تعزيز التكيف: تساعد ممارسة الحيل الدفاعية النفسية على التكيف مع المواقف الصعبة، وتخفيف التوتر النفسي.
- توجيه السلوك: تُمكن ممارسة بعض الحيل الدفاعية من توجيه السلوك نحو نتائج إيجابية، مثل: استخدام الفن أو الرياضة؛ لتعزيز الدافع الجنسي أو تحسين الصحة العقلية.
- الحماية من القلق : تُسهم ممارسة الحيل الدفاعية في حماية الإنسان من الشعور بالقلق، وتساعد في المحافظة على توازنه وهدوئه العاطفي.
- تقديم الحل: توفير ممارسة الحيل الدفاعية حلاً مقبولاً يلبي الدوافع الملحة؛ ما يمكن من تحقيق التوازن النفسي.
- سهولة إرضاء بعض الرغبات: إن ممارسة الحيل الدفاعية تُحقق الرضا لبعض الرغبات التي لا يقبلها الوعي على حالتها الطبيعية؛ وهذا يؤدي إلى التعامل مع الجوانب المظلمة، أو الصعبة.
- توفير إطار للتعبير: تُسهم ممارسة الحيل الدفاعية في توفير إطار آمن؛ للتعبير عن المشاعر، والرغبات التي قد يكون التعبير عنها صعباً بشكل مباشر.
- تخفيف الضغط النفسي: تشكل ممارسة الحيل الدفاعية وسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية؛ وهذا يقلل من التأثير السلبي في لمواقف الصعبة.

قائمة المراجع

- الدسوقي، مجدي (2013). *ميكانيزمات الدماغ*. القاهرة: مكتبة أنجلو للنشر والتوزيع.
- ربيع، محمد شحاته (2004). *علم النفس ومدرسته*. القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
- عامود، بدر الدين (2001). *علم النفس في القرن العشرين*. دمشق: اتحاد كتاب العرب للنشر والتوزيع.
- المليجي، حلمي (2000). *علم النفس والشخصية*. بيروت: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- نجاتي، محمد عثمان (1982). *الأنا والهو*. ط 5. بيروت: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- Freud, A. (1937). *The Ego and the mechanisms of defense*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Zhang, W. &. (2017, 10 1). Resolving defense mechanisms :. *The International Journal of Psychoanalysis*, pp. 1-16.