

ANNA ΦΡΟΥΝΤ: ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ ΤΟΥ ΕΓΩ

✘ Το 1936, η Άννα Φρόυντ, κόρη του Σίγκμουντ Φρόυντ, διατυπώνει για πρώτη φορά τις ψυχοδιανοητικές διαδικασίες που κινητοποιεί το «Εγώ» κάθε φορά που βιώνει μια ενορμητική απαίτηση ή ένα συναίσθημα σαν κίνδυνο ή απειλή.

Χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα, εντοπίζει, περιγράφει και αναλύει τα «αμυντικά» αυτά σχήματα, επισημαίνει τα διάφορα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν (φαντασίωση, διανοητική δραστηριότητα...), θέτει το πρόβλημα της διαχρονικής τους ταξινόμησης και, τέλος, προσπαθεί να διαφοροποιήσει τους μηχανισμούς, με κριτήριο την αναφορά τους σε εσωτερικές ή εξωτερικές πηγές άγχους.

Σήμερα, κάποιοι από αυτούς τους μηχανισμούς άμυνας είναι είναι γενικώς αποδεκτοί στον ψυχαναλυτικό χώρο, ακριβώς όπως πρωτοδιατυπώθηκαν στο βιβλίο της «Το Εγώ και οι μηχανισμοί άμυνας».

Οι βασικοί μηχανισμοί άμυνας είναι:

Απώθηση

Αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία το εγώ σπρώχνει στο ασυνείδητο τις μη αποδεκτές ορμές του που απειλούν την ακεραιότητα του. Δηλαδή η απώθηση είναι όχι μόνο ένας μηχανισμός άμυνας αλλά και ο στόχος όλων των άλλων μηχανισμών.

Απομόνωση

Η απομόνωση είναι ο αμυντικός μηχανισμός που συναντάται κατά κύριο λόγο στις ιδεοψυχαναγκαστικές νευρώσεις.

Αυτό το οποίο κάνει αυτός ο μηχανισμός, είναι να αποκόβει μια εμπειρία από την συναισθηματική της φόρτιση. Έτσι έχουμε στο συνειδητό μέρος του εαυτού την ανάμνηση ενός περιστατικού

απογυμνωμένο από το συναίσθημα.

Το συναίσθημα έχει απωθηθεί ενώ η ανάμνηση του γεγονότος παραμένει στην μνήμη.

Άρνηση

Δηλαδή η άρνηση της αναγνώρισης κάποιου κινδύνου. Η άρνηση της πραγματικότητας χρησιμοποιείται όταν το άτομο απειλείται από έντονα και επίπονα συναισθήματα.

Παλινδρόμηση

Η παλινδρόμηση συμβαίνει όταν το άτομο, αγχωμένο από απειλητικές σκέψεις και συναισθήματα, συμπεριφέρεται με έναν τρόπο που είναι χαρακτηριστικός ενός προηγούμενου εξελικτικού σταδίου, πριν την εμφάνιση της παρούσας σύγκρουσης.

Αντισταθμιστική συμπτωματολογία

Η αντιστάθμιση είναι η αντικατάσταση μιας ορμής, μίας σκέψης ή ενός συναισθήματος που προκαλεί άγχος γιατί δεν είναι αποδεκτό από το υπέρ-εγώ με το ακριβώς αντίθετο συναίσθημα ή ορμή.

Προβολή

Η προβολή συμβαίνει όταν, χωρίς να το συνειδητοποιεί, το άτομο αποδίδει τις δικές του μη παραδεκτές ορμές σε άλλους.

Μετάθεση

Η μετάθεση μη αποδεκτών συναισθημάτων, σκέψεων ή προθέσεων από τον πραγματικό τους στόχο σε έναν άλλο, πιο ασφαλή στόχο.

Μετουσίωση

Μορφή μετάθεσης όπου όμως οι ανεπίτρεπτες ορμές ανακατευθύνονται προς ανώτερους στόχους που είναι κοινωνικά παραδεκτοί.

Εκλογίκευση

Με την εκλογίκευση το άτομο χρησιμοποιεί την λογική για να απωθήσει επίπονα συναισθήματα, επιθυμίες ή σκέψεις που του προκαλούν έντονο στρες. Με λογικά επιχειρήματα προσπαθεί να αποδείξει στον εαυτό του και στους άλλους ότι οι πράξεις, οι επιθυμίες και τα κίνητρα της συμπεριφοράς του είναι ορθά και συνεπώς παραδεκτά.

Ένα άλλο είδος εκλογίκευσης είναι η νοηματοποίηση κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να απομακρύνει ή να εξουδετερώσει το συναίσθημα που συνοδεύει μια πράξη που του προκαλεί αναστάτωση δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην καθαρά νοηματική επεξεργασία της εμπειρίας που το απειλεί.

Όλοι οι μηχανισμοί άμυνας είναι χρήσιμοι και ωφέλιμοι, ειδικά σε περιόδους κρίσιμες, για να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε το αρχικό σοκ.

Πηγή/φωτό: [Εναλλακτική Δράση, enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)