

رابعاً: الحيل الدفاعية النفسية اللاشعورية...

Defence Mechanisms

نشأة المصطلح

خصائصها

هدفها

متى تصبح الآليات الدفاعية النفسية اضطراباً؟

تصنيفاتها

أولاً: حيل خداعية؛ الكبت، التبرير، الإسقاط، العزل

ثانياً: حيل هروبية؛ أحلام اليقظة، النكوص، الإنكار

ثالثاً: حيل استبدالية؛ التعويض، التكوين العكسي، التقمص، التعميم

خامسا : الحيل الدفاعية النفسية اللاشعورية

Defecse Mechanisms

وتسمى أيضا الآليات الدفاعية النفسية اللاشعورية ، وكذلك تسمى ميكانيزمات الدفاع النفسي اللاشعوري وهي سواء أسميناها (آليات أو حيل ، أو ميكانيزمات أو أساليب) فهي كلها بمعنى واحد نستطيع من خلاله أن نقول بأنها ؛ عمليات نفسية مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي ، وأزالت التوتر الناتج من الإحباطات والصراعات التي لم تحل لدي الفرد وتهدد أمانة النفسي .

ومن سمات الحيل الدفاعية النفسية اللاشعورية أنها تحدث تلقائياً دون إدراك الإنسان أي لا دخل للتفكير الشعوري فيها ولذلك تكون بعيدة عن دائرة إرادته الواعية .. وهي عندما تحدث آلياً أو تلقائياً فإنما بقصد خفض التوتر عند الأسوياء من الناس.. ولكنها قد تتكرر حتى تصبح عادة سلوكية تكون معوقة أحيانا لا سيما في الأشخاص ناقصي النضج أو المهيبين للاضطرابات النفسية – أما إذا زاد اللجوء إليها فإنها تعمي الفرد عن إدراك نقصه ودراسة عيوبه فخدعته عن معرفة الحقيقة، وأجأته إلى تجنب الألم مهما صغر أو كان ضرورياً لمعرفة مجريات الأمور والوصول إلى أهداف الحياة في إطار الواقع .. وإذا بلغت زيادتها حداً أبعد عن الحياة الاجتماعية والمشاركة في معترك الحياة المتلاطم بالأهواء ، إذا حدث هذا أصبحت هذه الأساليب أساليب مرضية تعوق التوافق السوي رغم أنها في البداية كانت تهدف للتوافق وخفض التوتر.

وتعتبر هذه الأساليب أو الحيل النفسية بمثابة أسلحة دفاع نفسي ، بمعنى أنها تسعى لإبقاء التوازن النفسي وتخفف درجة القلق . وهي حيل دفاعية عادية تحدث لكل الناس (السوي واللاسوي) الصحيح والعليل ، والفرق إنها عند الصحيح تكون أساليب نجاح و أما عند العليل فهي أساليب فشل إذا اخذت صفة الاستمرار ، حيث أن الفرد إذا عجز عن مواجهة مشكلاته بصراحة فان ذلك يدفعه إلى أساليب من التكيف يقصد بها تخفيف حدة التوتر الناتج عن الإحباط

سُميت (حيل) لأنها تحتال على ألهو ID وهي تفعل ذلك كمحاولة للتخفيف من توتر ألهو ID وإلحاحه دون أن تمنحه الإشباع الذي يطلبه وسُميت (دفاعية) لأنها تدافع عن النفس البشرية ضد القلق والتوتر وتحميه من الاضطرابات الناتجة عن الصراع بين ألهو والانا الأعلى وكذلك سُميت(لاشعورية) لأنها تحدث بصورة تلقائية غير متعمدة

وتتلخص أسباب استخدام الفرد لهذه الآليات الدفاعية (اللاشعورية) التي جنبته حالات القلق في مواقف الحياة وما يصاحبها من شعور بالإثم، وقللت له من الصراعات في داخله لتحمي ذاته من التهديد ، لأسباب كثيرة كأن تكون :

١٠ المشكلة فوق إحتماله .

١٠٢ أو تكون نتيجة دوافع لاشعورية لا يعرف مصدرها،

١٠٣ أو تكون ناتجة عن ضعف أو قصور في تكوينه النفسي

ويمكننا تعريف الآليات الدفاعات النفسية بأنها ؛ مجموعة من الأساليب التي تستخدم بصورة لا واعية لمسايرة وتقليل التوتر الناجم عن أفكار سلبية كأن تكون تلك الأفكار فوق احتمالها ، أو تكون نتيجة دوافع لا شعورية لا يعرف مصدرها أو رغبات غير مقبولة أو صراعات داخلية أو عدم قابلية إشباع احتياجات معينة، كما تفيد هذه الدفاعات في حماية الذات من التهديد

نشأة المصطلح

يعود مصطلح آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية أو ميكانزمات الدفاع في

نشأته إلى عالم النفس النمساوي سيجموند فرويد ... وآليات الدفاع النفسي هي سلوكيات يظهرها العامل النفسي (دون وعي) حيث تعاملت هذه الآليات الدفاعية مع ما في داخلنا فأنتجت سلوكا أكثر مقبولة اجتماعية وفيه رضا كثير عن ذواتنا ، ولفهم عمل ميكانزمات الدفاع لا بد من التذكير بما افترضه فرويد بالجهاز النفسي

١ ألهو ID : وهو مكنم الرغبات والنزعات الجنسية والعدوانية ومحكوم بمبدأ اللذة

٢ الأنا الأعلى Super ego الضمير المراقب القاسي على أفعال الأنا ورغبات ألهو

٣ الأنا Ego: وهو الوسيط والذي يعمل على خلق توازن ما بين رغبات وغرائز ألهو العشوائية وضوابط الأنا الأعلى القاسية

ولأجل خلق حالة التوازن ما بين ألهو والأنا الأعلى وإحداث التوافق بينهما يلجأ الأنا لاستخدام حيل دفاعية تُعرف باسم "ميكانزمات الدفاع"

الحيل الدفاعية النفسية اللاشعورية هي عبارة عن أنواع من السلوك أو التصرفات التي ترمي إلى تخفيف حدة التوتر النفسي المؤلم والقلق وحالات الضيق التي تنشأ من استمرار حالة الإحباط مدة طويلة بسبب عجز الإنسان عن التغلب على العوائق التي تعترض إشباع دوافعه.

هدفها :

وقاية الذات واحترامها والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي

خصائصها :

الحيل الدفاعية شائعة ومألوفة عند جميع الناس وهم يلجأون إليها في كثير من المناسبات وحتى اغلب الأسوياء يلجأون إليها ، غير أن التعود عليها والإسراف فيها يدل على وجود حالة مستمرة من سوء التوافق ، وعلى وجود خلل أو بداية اضطراب نفسي قد يقود صاحبه إلى مشاكل ومضاعفات سلبية لأنها تزور وتحرف الواقع المعاش بحكم سمتها اللاشعورية لأنها لا تخضع للتفكير ولا للإرادة ، بحيث لا يفتن الفرد إليها ومجرد قيامنا بها على مستوى الوعي فيعني أنها لم تعد آلية دفاع نفسي .

متى تصبح الآليات الدفاعية النفسية اللاشعورية (اضطرابا)؟

الأفراد الأسوياء عادة ما يستخدمون أساليب دفاعية مختلفة خلال مراحل حياتهم المختلفة، هذه الآليات الدفاعية يمكنها أن تصبح مرضية عندما يكون الاستخدام المتكرر لها يؤدي إلى صعوبات في التكيف، والذي يتسبب بدوره في حالة نفسية أو جسدية سيئة ؛ إذ أن الغرض من الدفاعات النفسية هو حماية الشخص لنفسه من التوتر أو التهديد أو النظرة المجتمعية السيئة بالإضافة إلى إيجاد مأوى أو ملجأ معنوي يحميه من الموقف الذي لا يستطيع مسابته في الوقت الراهن.

تصنيفاتها

يلجأ الفرد إلى الحيل الدفاعية - دون أن يشعر (أي لاشعوريا) - لدى إخفاقه في إقامة توافق بينه وبين نفسه أو بينه وبين بيئته الاجتماعية ، ويترتب على هذا الإخفاق قلق أو صراع ، ويضطر الفرد إلى تخفيف القلق بطرق شتى ، ويكون ذلك بالحيل الدفاعية (لأنها محاولة لدفع القلق وإزاحته) وهي عملية لاشعورية ولاتوافقية ، والآليات الدفاعية النفسية اللاشعورية كثيرة منها الكبت - التبرير - الإسقاط - العزل - أحلام اليقظة - النكوص - الإنكار - التعويض - التكوين العكسي - التقمص - التعميم - التسامي والإعلاء - التثبيت - الإبدال - السلبية - الانسحاب - العدوان - الرمزية - المثالية - وغيرها

وتصنف إلى أنواع نأخذ بعض منها وكما يأتي :-

حيل خداعية ؛ كالكبت ، التبرير ، الإسقاط ، ، العزل .

حيل هروبية ؛ كأحلام اليقظة ، النكوص ، الإنكار

حيل استبدالية ؛ كالتعويض ، التكوين العكسي ، ، التقمص .التعميم

وتوجد أنواع كثيرة من الحيل الدفاعية وسنكتفي بشرح(١١) حيلة منها .

أولاً : الحيل الدفاعية النفسية الخداعية :-

١٠ الكبت repression

حيلة نفسية دفاعية لاشعورية ، وغير مقصودة ، تصدر عن الفرد دون قصد أو إرادة ، تبعد عن الفرد مشاعر التوتر والقلق والذنب والنقص والخجل ، وتظهر في مرحلة الطفولة نتيجة لتكرار الدافع مع عدم الإشباع الدافع فيؤدي الى كبته ، والكبت بمجمله هو إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخيفة أو الخطيرة المؤدية الي القلق من حيز الشعور الي حيز اللاشعور حتى تنسى ، وكان الفرد يهذب ذاته من الشعور بالإثم والندم وعذاب الضمير وإيلام الذات . والكبت يعتبر بمثابة دفن الخبرات وهي حيّة في اللاشعور وبينما هي تحاول الخروج من المكبوتات الي حيز الشعور وغالبا ما تظهر في صور الأحلام أو زلات اللسان.

معنى ذلك أنها حيلة دفاعية نفسية أساسية ، ويعد الكبت هو حجر الزاوية لكثير من العمليات الدفاعية الأخرى فلا تحدث باقي الحيل إلا بعد أن يكبت الإنسان الخبرة والكبت يقوم بدوره في وقت مبكر جدا من حياة الفرد ونظرية الكبت أصبحت بمثابة حجر الأساس لفهم العصاب ويمكننا القول إن عناصر نظرية التحليل النفسي ارتكزت على عملية الكبت ويقوم الكبت بوظيفتين أساسيتين في الحياة النفسية :

الوظيفة الأولى : (وقائية دفاعية) إذ يدفع الفرد عن نفسه كل ما يسبب له الألم أو الخجل أو يجرح كبريائه فيكبت كل ما يتنافى مع المثل الخلقية والاجتماعية وما يسبب الضيق النفسي.

الوظيفة الثانية : هي صد الدوافع الثائرة المحظورة

والسؤال هنا هل يعد ما نعانيه من ضبط للأعصاب كالمضايقات في مواقف الحياة اليومية نوعاً من الكبت؟ والجواب أننا في الحيل الدفاعية إنما نتحدث عن الخبرات والرغبات التي تقوم النفس بكبتها (لاشعورياً) ، في حين أن ضبط

الأعصاب أو ما نطلق عليه (ضبط النفس) هو عملية (شعورية) وبما أنها شعورية فمعنى ذلك أنها لا علاقة لها بالحيل الدفاعية ، يعني بتوضيح أكثر أن الحيل الدفاعية لاشعورية بينما ضبط الأعصاب أو ضبط النفس عملية شعورية.

غير أن الكبت حيلة ساذجة من حيل خفض التوتر والقلق ، صحيح أن استبعاد الدوافع والرغبات المثيرة للقلق يكف الفرد عن تذكرها والتفكير فيها ، غير أن هذه الدوافع المكبوتة لا تزول أو تمحى بل تظل فعالة مؤثرة كامنة في اللاشعور تستفزها ظروف كثيرة أو مثيرات رمزية مما يشعر الفرد بالقلق دائما دون ان يستطيع تحديد مصدر هذا القلق .

٠٢ التبرير :- Rationalization

حيلة دفاعية نفسية يقوم الفرد بتقديم أسباب غير حقيقية لسلوكه ، أو ميوله ، أو دوافعه ، فلا يلقَ قبولاً من المجتمع أو الأصدقاء أو من (الأنا الأعلى) ولكن تجد قبولاً من الفرد نفسه ، كالتلميذ الذي يرسب في مادة ما ، فيقوم بتقديم أسباب غير حقيقية (كوجود خلاف بينه وبين المدرس) فلا يلقَ قبولاً من والديه ولكن هو نفسه مقتنع بذلك التبرير .

معنى هذا أن التبرير هو عملية يتلمس الفرد فيها الأعذار المنطقية المعقولة لتصرفاته. من خلالها أننا نوجد أسباباً مقبولة اجتماعياً لسلوكنا عندما لا يكون السبب الحقيقي مقبولاً. على أساس أن التبرير هو تفسير السلوك (الفاشل أو الخاطئ) وتعليله بأسباب منطقية معقولة وأعذار مقبولة شخصياً واجتماعياً ، وهو محاولة دفاع ليس فقط عن سلوك خاطئ وإنما أيضاً عن أفكار قد تكون معيبة أو دوافع جنسية أو دوافع عدوانية لاشعورية عبّرت عن نفسها في فلتة لسان أو زلة قلم ، ففسرها الفرد ودعمها بأسباب منطقية أو أعذار عنها وهذه الأعذار ليست الأسباب الحقيقية لما فعله الفرد أو ما يحمله من أفكار ولكنها وسيلة لإخفاء ما يشعر به من عار أو خجل ، وهذه الآلية يعبر عنها المثل القائل(الما يطول العنب يقول حامض) .

والتبرير يختلف عن الكذب من ناحية ، أن الكذب شعوري يخدع به الفرد الآخرين ، أما التبرير فهو لاشعوري يخدع الفرد به نفسه. مثال ذلك نجد أن الزوجة المهملة تبرر للزوج عدم نظافة منزلها الى عدم نظافة الخادمة وشغب الأبناء، وان الذي فشل في امتحان الطيران قال لاصدقائه (لأجل رغبة والدتي أبطلت فكرة الانتماء للقوة الجوية)، هنا يعطي الفرد لاشعوريا تفسيرات مقبولة اجتماعيا لسلوك غير مقبول في الحقيقة التي إن اعترف بها فسوف ينتابه القلق والشعور بالذنب ..

مثال آخر: التهرب من الضرائب بدعوى أنها حرام على الحكومة أو لأنني أعطيتها للجمعيات الخيرية أو تبرير فصلك من وظيفتك لأنك رفضت تملق الرئيس بدلاً من الاعتراف بأنك أهملت وظيفتك. مثال آخر : إبلاغ خطأ صديقك في العمل إلى الرئيس ..إنني فعلت ذلك بناءً على واجبي و ليس لكي آخذ وظيفته.

٠٣ الإسقاط projection

هو أن ينسب الفرد ما في نفسه من عيوب وصفات غير مرغوب فيها الى غيره من الناس ويلصقها بهم (بصورة مكبرة) (وصف الناس واتهامهم باللامبالاة ، أو الأنانية ، أو الغش ، أو الكذب أو البخل الخ) ، وبمعنى أدق هو مجموعة المشاعر والأحاسيس الموجودة بداخل الفرد ولكنه ينسبها للمحيط ويراها فيه وبالتالي يدرك الفرد هذه المشاعر على أنها نابعة ممن هم حوله وليس منه هو ، (وهذا هو الاضطراب النفسي) والإسقاط مثل بقية الحيل الدفاعية يتم بطريقة لا شعورية ، ونلاحظ أن هناك العديد من الأمثلة في حياتنا اليومية ونعايشها وندرك من خلالها سلوك الآخرين، ومن أمثلة ذلك إن الرجل الذي يخون زوجته ، كثيراً ما يتهم زوجته بالخيانة ويشك فيها كثيراً .

والإسقاط من الحيل الشائعة الذي قد نرى كثير من الناس تستخدمها يومياً ونعتقد أنها تتعمد فعلها لكن الحقيقة أنها حيل دفاعية لاشعورية تستخدمها النفس دون علم الفرد لحمايته من الاضطراب ، والإسقاط يختلف عن التبرير من حيث أن التبرير دفاع واعتذار بينما الإسقاط اتهام واعتداء وقذف الآخرين بالسيئات.

٠٤ التفكيك "العزل": Isolation

هو فك وإحلال الرابطة بين الأفعال والانفعال وبين أنماط السلوك المتناقضة وعزل كل منهما في واد بعيد عن الآخر ،مثل شخص يصلي ويرتكب أفعال محرمة شرعاً ، وبتوضيح أكثر هي حيلة دفاعية نفسية يتم فيها فصل الأفكار والرغبات والمعتقدات بعضها عن بعض ، لأنها لو التقت لسببت الصراع والقلق ... كالرجل الصادق في بيته ، والكاذب في محله ، والرجل الذي يؤدي العبادات على أكمل وجه لكنه يغش ويخدع في تجارته ويقول (هذا شيء وهذا شيء) ولكنه يرفض الاعتراف بهذا التناقض ، فالمرضى الذهاني مثلاً يعتقد بأنه ملك عظيم ، لكنه يمسح الأرض عن طيب خاطر ، دون أن يفتن إلى ما بين اعتقاده وسلوكه من تناقض..... وكالشخص الذي يعتقد بأنه اغني أهل الأرض لكنه يستجدي سيجارة من زملائه.

ثانيا : الحيل الدفاعية الهروبية :-

وتعني الهروب بعيداً عن مصدر التوتر والقلق.. والتوجه نحو الذات أو إلى الأحلام يحقق بها الفرد ما عجز عن الوصول إليه في عالم الواقع.

٠١ النكوص regression

و هو التراجع إلى سلوك ينتمي لمرحلة سابقة من التطور عندما يواجه الشخص ضغط معين مثل: التبول اللاإرادي عند الأطفال بعد أن اجتازوا هذه المرحلة (عادوا إليها) أو التهتهة (بعد أن اجتازها عاد إليها) أو الاعتماد التام على الآخرين (بعد أن تعلم الاعتماد على نفسه) ، والتخلي عن الوسائل الناضجة في معالجة المشاكل و إتخاذ أساليب طفولية و غير ناضجة .

نفهم من هذا أن النكوص هو الرجوع أو العودة إلى مرحلة من مراحل الحياة شريطة أن تكون سابقة ، وقد تخطاها الفرد . (رجل كبير يسلك سلوك مراهق بعد أن كان قد أفلح عن هذا السلوك ، امرأة راشدة تسلك سلوك فتاه مراهقة) . إن رجوع المرء إلى الوراء والعودة إلى الأساليب السابقة التي كان يتبعها في مراحل نموه الأولى هي للتعبير عن دوافعه الغريزية ويحدث هذا عادة إذا فشل الفرد في تحقيق بعض رغباته .

٠٢ احلام اليقظة Fantasy

أحلام اليقظة أو التخيل أو الخيال كلها أسماء لمعنى واحد هو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً وأحلام اليقظة ؛ حيلة نفسية دفاعية تخيلية يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق أهدافه وطموحاته بطريقة غير واقعية والتي فشل في تحقيقها في الواقع من أجل التخفيف عن مشاعر الفشل و الإحباط. فعندما تصطم رغبات الفرد وحاجاته بعقبات شديدة يلجأ إلى أحلام اليقظة.

إن استخدام هذه الحيلة الدفاعية النفسية كوسيلة للهروب من الاحباطات المتكررة أمر طبيعي، ولكن غير الطبيعي (أي الاضطراب النفسي) يحدث عندما يضيع معظم وقت الفرد في عالم الأحلام. كل البشر يلجئون إلى أحلام اليقظة لان لها قيمة توافقية كبيرة تساعد الفرد على التكيف، ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية ، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها .

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه ، ومن الممكن أن يصوغ الإنسان العديد من الحوارات والترتيبات في عقله وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية ، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وتخيلات ، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها ، لا سيما أنها مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً ، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه . وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد .

فالتخيل أو الخيال هو لرجوع إلى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع ، فتستخدم النفس أحلام اليقظة كحيلة دفاعية عن النفس ، كل منا يلجأ إلى أحلام اليقظة إذا اصطدم مع الواقع وهذا شئ طبيعي بل شئ مفيد حيث يخفف من شعور الفرد بالإحباط ومن توتره ولكن إذا زاد لجوء الفرد إلى أحلام اليقظة عن الحد المعقول وغالى (أي تجاوز الحد) في ذلك فهذا هو الخطر لأن المغالاة تؤدي إلى التباس الواقع بالخيال وإلى تباعد الفرد عن واقعه وعن مواجهة الحقيقة فضلاً عن استنزاف طاقاته النفسية .

٣٠ الانكار -: Denial

هو رفض الأشياء التي تسبب قلقاً، أو بمعنى آخر إنكاراً لكل ما يهدد الذات وإبعاده عن دائرة الوعي. قد يكون الإنكار خيالياً في بعض الأحيان، كما أنه قد يفيد في تجنب الألم ، خاصة عندما يكون الهدف منه التأجيل لحين استجماع الفرد قواه ويغدو أكثر تحملاً للمصاعب. ويكون الإنكار إما للواقع ككل أو لجزء منه. وهو يختلف عن الكبت، فهذا الأخير يحدث عندما يحاول دافع غريزي أن يكون شعورياً، في حين أن الإنكار يجعل الشخص جاهلاً بحادث معين ولكن لا يمنعه من التعبير عن غرائزه ، ويمكننا القول ببساطة أكثر بان الإنكار هو الرفض اللاشعوري للواقع المؤلم أو المسبب للقلق ، برفض إدراكه أو مواجهته ويبدو الفرد كالنعام عندما يدفن رأسه بالأرض ، وهي حيل تعبير عن الهروبية.

ثالثاً : الحيل الدفاعية الاستبدالية

أما الحيل الإستبدالية فهي التي تعنى بها إبدال هدف مكان هدف أو إزاحة شعور مكان شعور غير مقبول من النفس ومثال ذلك أن تتحول مشاعر الكره التي قد تراود الطفل تجاه والده إلى هدف أكثر احتمالاً لهذا الكره دون أن يلحق بالطفل

شعور بالذنب، فإن بغض الطفل لمدرسه – لا يثير عنده شعور بالذنب في حين أن كرهه لوالده يثير عند خليطاً من المشاعر مما قد يسبب له التوتر والألم، وكذلك المدرس الذي يقسو على طلبته قد يكون هدفه هو القسوة على المجتمع الكبير الذي حرمه حظه من التقدير والرعاية ثم أزيح هذا الشعور العدوانى وانصب على الطلبة الأبرياء

٠١ التعويض compensation

وهو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يعاني من بعض مشاعر النقص والقصور والحرمان في إحدى النواحي الحياتية ، وذلك من أجل التغلب على الشعور بالدونية والوصول بالذات إلى الشعور بالتقدير وتخفيف درجة القلق .

مثال ذلك ؛ ما يقوم به المتعثر في المجال الدراسي من محاولات متكررة من أجل التفوق في مجال آخر غير التحصيل الدراسي كالمهارات المهنية مثلاً ، فيتغلب بذلك على شعور ذاته بالقصور أو النقص في الجانب ألتحصيلي . أو الذي يعتقد أن نسبة جماله منخفضة جدا ولن يلقى القبول من الآخرين ، فيلجأ إلى الغناء والشعر أو العزف ليحصل على ذلك القبول . أو الذي لا يستطيع أن يؤدي دورة بالشكل المطلوب في عائلته فيقوم بدور آخر ويحاول أن يبرع فيه لتعويض دورة الأساسي.

وبناء على ماتقدم فإن التعويض في معناه ؛ هو محاولة الفرد النجاح في ميدان ، لتعويض فشله أو عجزه الحقيقي أو المتخيل، في ميدان آخر للتخلص من الشعور بالنقص الناتج عن القلق المصاحب له... (طفل يعاني من اضطراب الكلام يدفعه لتعويضه بأن يصبح فيما بعد خطيباً موهّواً، أو شخص اخفق في المجال الدراسي فعوض عن هذا الإخفاق بالتفوق بالرياضة)

٠٢ تكوين رد الفعل العكسي: Reaction Formation

التكوين العكسي هي حيلة يبدي فيها الشخص أحاسيس مغايرة لمشاعره الحقيقية. معظمنا قد يعرف شخص ونعرف بأنه يكرهنا، ولكن دائماً يتصرف وكأنه احد أفضل أصدقائنا. ذلك هو التكوين العكسي.

مع هذه الحيلة الدفاعية يخفي الشخص الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي

السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها بمعنى أن التكوين العكسي كحالة اضطرابية تعني التعبير عن الدوافع المستهجنة سلوكياً في شكل معاكس أو في شكل استجابة مضادة. مثال: التدين رد فعل عكسي للإلحاد

٣٠٣ التقمص : Identification

التقمص حيلة دفاعية يقوم الشخص خلالها بالتوحد اللاشعوري بأفكار وقيم ومشاعر شخص آخر لتحقيق رغبات لا يستطيع هو تحقيقها بنفسه وللشعور بالرضا الذاتي . حيث يربط فيها الشخص الصفات المحببة إليه والجدابة الموجودة لدى الآخرين بنفسه أو يدمج نفسه في شخصية فرد آخر حقق أهدافاً يشنق هو إليها، فالطفل قد يتقمص شخصية والده أي يتوحد بهذه الشخصية وبقيمها وسلوكها، والطالب قد يتوحد مع المعلم أو مثلاً طفلة تطلب من والدتها شراء أحذية مشابهة لأحذية إحدى زميلاتهما وترفض فكرة أنها تريد تقليد الفتاة الأخرى وتصر على أن هذه هي الأحذية الأنسب لها والتي تحلم دائماً بالحصول عليها ، والتقمص في شكله البسيط يكون ذا أثر هام في نمو الذات وفي تكوين الشخصية.

التقمص يعني أن تكون (الأنا) على شاكلة (أنا) آخر بمعنى أن يجمع الفرد ويستعير ويتبنى وينسب إلى نفسه ما في غيره من صفات مرغوبة ويشكل نفسه على غرار ذلك الشخص ويتحلى بهذه الصفات أي أن الفرد يتوحد ويندمج في شخصية أخرى أو جماعة أخرى بها صفات مرغوبة لا توجد عند الفرد، ويختلف عن التقليد، فالتقليد شعوري والتقمص لاشعوري (تقمص شخصيات الأبطال والنجوم أو الوالدين والأساتذة) .

٤٠٤ التعميم :- Generation

حيلة دفاعية ، يعمم بها الفرد خبرته من تجربة معينة على سائر التجارب المشابهة ، أو القريبة منها يعني عملية إبدال الكل مكان الجزء ، (الذي يقرصه الثعبان يخاف من الحبل) . بمعنى أنها حيلة لخفض التوتر تحاول تجنب الإنسان الآلام التي عاناها من تجربته الأولى باجتناّب كل المؤثرات المشابهة. حيل دفاعية أخرى.

هناك حيل دفاعية أخرى تشير إلى أن الفرد يعاني من أزمة نفسية منها

ا. فرك اليدين ،

ب. وفرقة الأصابع

ت. وحك مؤخرة الرأس ،

ث. ومنها الإسراف في الأكل ،

ج. التدخين ،

ح. الكلام والحركة ،

د. النوم ،

ذ. قضم الأظافر ،

واستدرار العطف ،

وعقاب النفس ، وغيرها .

كيف نعالج أنفسنا من استعمال الحيل الدفاعية النفسية اللاشعورية.

جميعنا يستخدم الحيل الدفاعية بشكل أو بآخر ، وتلجأ أنفسنا لهذه الحيل للتخفيف من حدة القلق والتوتر وبالتالي حمايتنا من الاضطراب لذلك تعد الحيل الدفاعية ايجابية لكنها تصبح ضارة وسلبية عندما تعمي الفرد عن رؤية عيوبه ومشاكله الحقيقية وعندما تصبح هي الحل الأول والأخير لأي مشكله تواجهه فإذا فشل لجأ إلى التبرير أو استعمل إحدى الآليات الدفاعية وهنا تكمن الخطورة ، لأنه سوف لا يبحث عن أسباب الفشل ويقوم بمعالجتها وبالتالي إذا اخطأ سيستسلم لهذا الاضطراب بدلاً من أن يصحح أخطائه ، حتى لا تكون الحيل الدفاعية هي المسيطرة على سلوك الإنسان وهي الحل الأول والوحيد له ، فعليه أن يجلس مع نفسه بين الحين والآخر يحاسبها ويعاتبها ويبحث في أخطائه ويصلحها ويجد أسباب فشلة فيعدلها أو يمحيها.