

# Μηχανισμοί Ψυχολογικής Άμυνας (Αμυντικοί Μηχανισμοί)

<http://www.papapan.gr/issues/15-defence-mechanisms>

[Περίληψη των κεφαλαίων 5 και 6  
από το βιβλίο της Nancy McWilliams «Ψυχαναλυτική Διάγνωση»,  
Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.]

Μηχανισμός άμυνας: Ασυνείδητη ενδοψυχική διεργασία που δρα για να ανακουφίσει τη σύγκρουση και το άγχος που προέρχονται από τις ενορμήσεις και τα ένστικτα ενός ατόμου.

Η εξοικείωση με την έννοια της άμυνας και την ποικιλία των αμυντικών μηχανισμών που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι έχει ιδιαίτερη σημασία για την κατανόηση της ψυχαναλυτικής διάγνωσης του χαρακτήρα. Οι βασικές διαγνωστικές κατηγορίες που χρησιμοποιούνται από τους ψυχαναλυτές για τον προσδιορισμό των τύπων προσωπικότητας αναφέρονται σε μια ιδιαίτερη άμυνα ή σε ένα σύνολο αμυνών που επιστρατεύονται κατ'εξακολούθηση από το άτομο. Έτσι, ο διαγνωστικός όρος στον οποίο καταλήγουν οι ψυχαναλυτές αποτελεί ένα είδος στενογραφημένης περιγραφής, με την οποία περιγράφεται ο συνήθης τρόπος άμυνας ενός ατόμου.

Οι άμυνες έχουν πολλές λειτουργίες που είναι ευεργετικές. Στην αρχή αποτελούν υγιείς και δημιουργικούς τρόπους προσαρμογής του βρέφους στο περιβάλλον του και συνεχίζουν να λειτουργούν

προσαρμοστικά σε όλη την διάρκεια της ζωής. Όταν επιστρατεύονται για να υπερασπίσουν το άτομο από κάποια απειλή, ονομάζονται άμυνες. Ένα άτομο με αμυντική συμπεριφορά προσπαθεί, σε γενικές γραμμές, να επιτύχει έναν ή και τους δύο από τους ακόλουθους σκοπούς:

Την αποφυγή ή τη διαχείριση κάποιου ισχυρού και απειλητικού συναισθήματος, συνήθως του άγχους, ενίοτε όμως και της υπερβολικής θλίψης ή και άλλων αποδιοργανωτικών συναισθηματικών εμπειριών, και τη διατήρηση της αυτοεκτίμησής του.

Οι υποστηρικτές της ψυχολογίας του Εγώ έδωσαν έμφαση στον τρόπο λειτουργίας των αμυνών για την αντιμετώπιση του άγχους. Οι υποστηρικτές της θεωρίας των αντικειμενοτρόπων σχέσεων, που δίνουν ιδιαίτερη σημασία στα θέματα της προσκόλλησης και του αποχωρισμού, ήταν οι πρώτοι που επισήμαναν ότι οι άμυνες μπορούν να επιστρατευθούν και για την αντιμετώπιση της θλίψης. Τέλος, οι υποστηρικτές της ψυχολογίας του Εαυτού τόνισαν το ρόλο των αμυνών στην προσπάθεια που καταβάλλει κάθε άτομο για τη διατήρηση μιας ισχυρής, σταθερής και θετικής αίσθησης του εαυτού του.

Κάθε άτομο εκφράζει μια ιδιαίτερη προτίμηση σε συγκεκριμένες άμυνες οι οποίες έχουν ενσωματωθεί στον τρόπο με τον οποίο αυτό αντιμετωπίζει την πραγματικότητα.

Η προτίμηση και η αυτόματη χρήση μιας μεμονωμένης άμυνας ή μιας ομάδας αμυνών είναι το αποτέλεσμα μιας πολύπλοκης αλληλεπίδρασης μεταξύ τεσσάρων, τουλάχιστον, παραγόντων:

α) της ιδιοσυγκρασίας ενός ατόμου

β) της φύσης των αρνητικών ψυχοπιεστικών παραγόντων που

επηρέασαν ένα άτομο στη διάρκεια της πρώιμης παιδικής του ηλικίας

γ) των αμυνών που λειτούργησαν ως πρότυπα ή που διδάχτηκαν από γονείς και άλλα σημαντικά πρόσωπα

δ) των συνεπειών που βίωσε ένα άτομο μετά την επιστράτευση συγκεκριμένων αμυνών (σύμφωνα με την ορολογία της θεωρίας της μάθησης ονομάζεται «αποτέλεσμα της ενίσχυσης»).

Οι άμυνες που χαρακτηρίζονται ως πρωτογενείς ή ανώριμες ή πρωτόγονες ή «χαμηλότερης τάξης» είναι όσες αφορούν την οριοθέτηση ανάμεσα στον εαυτό και στον εξωτερικό κόσμο. Αντίθετα, οι άμυνες που χαρακτηρίζονται ως δευτερογενείς ή πιο ώριμες ή ανώτερες ή «υψηλότερης τάξης» σχετίζονται με την εσωτερική οριοθέτηση του ψυχικού οργάνου, όπως τα όρια ανάμεσα στο Εγώ ή στο Υπερεγώ και το Εκείνο, ή ανάμεσα στο τμήμα του Εγώ που παρατηρεί και στο τμήμα του Εγώ που βιώνει την υποκειμενική εμπειρία.

## ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΙΣ (ΠΡΩΤΟΓΟΝΕΣ) ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ

Οι πρωτόγονες άμυνες λειτουργούν με έναν καθολικό και αδιαφοροποίητο τρόπο σε όλα τα επίπεδα, συγχωνεύοντας το αισθητηριακό, το συναισθηματικό, το γνωστικό και το συμπεριφορικό επίπεδο, ενώ οι πιο εξελιγμένες άμυνες δημιουργούν ιδιαίτερους μετασχηματισμούς σκέψης, συναισθήματος, αισθήσεων, συμπεριφοράς ή κάποιο συνδυασμό τους.

«Πρωτόγονες» θεωρούνται οι εξής άμυνες: απόσυρση, άρνηση, παντοδύναμος έλεγχος, πρωτόγονη εξιδανίκευση και υποτίμηση, προβολική και ενδοβλητική ταύτιση, διχοτόμηση του Εγώ και διάσχιση.

Για να χαρακτηριστεί μια άμυνα ως πρωτογενής, θα πρέπει να ανταποκρίνεται σε δύο κριτήρια που συνδέονται με την προγλωσσική φάση της ανάπτυξης:

(α) τη μη κατάκτηση της αρχής της πραγματικότητας και

(β) την ανικανότητα διάκρισης της ξεχωριστής ύπαρξης και της σταθερότητας σε οτιδήποτε βρίσκεται έξω από τον εαυτό.

Μερικές άμυντικές διεργασίες λαμβάνουν τόσο αρχαϊκές όσο και πιο ώριμες μορφές. Για παράδειγμα, η «εξιδανίκευση» μπορεί να δηλώνει την αναντίρρητη και γεμάτη λατρεία βεβαιότητα ενός ατόμου ότι ένα άλλο πρόσωπο είναι τέλειο, ή μπορεί να αναφέρεται σε μια ήπια και διανοητικά επεξεργασμένη αίσθηση ότι ένα πρόσωπο είναι ξεχωριστό ή ανώτερο, ακόμη και αν τα όρια και οι περιορισμοί του αναγνωρίζονται πλήρως. Η «απόσυρση» μπορεί να αναφέρεται στην πλήρη άρνηση της πραγματικότητας υπέρ μιας ψυχωτικής κατάστασης, ή μπορεί να σχετίζεται με μια ήπια τάση αντιμετώπισης της ψυχικής πίεσης με ονειροπόληση.

Οι προγλωσσικές διεργασίες που κυριαρχούν πριν από την κατάκτηση της αρχής της πραγματικότητας και πριν την κατάκτηση της σταθερότητας των αντικειμένων από το βρέφος αποτελούν τα θεμέλια πάνω στα οποία δομείται η ψυχολογία του κάθε ατόμου. Γίνονται πρόβλημα μόνο εάν το άτομο στερείται ωριμότερων δεξιοτήτων αντιμετώπισης της πραγματικότητας, ή μόνο όταν αυτές οι άμυνες χρησιμοποιούνται κατ'εξακολούθηση και εφόσον έχουν εξαιρεθεί κάποιες άλλες. Όλοι μας χρησιμοποιούμε την

άρνηση, τη διχοτόμηση και τον παντοδύναμο έλεγχο. Οι περισσότεροι, όμως, συμπληρώνουμε αυτές τις αντιδράσεις με πιο σύνθετους τρόπους χειρισμού του άγχους και αφομοίωσης μιας πολύπλοκης και δυσάρεστης για μας πραγματικότητας. Αυτό που χαρακτηρίζει τη μεταιχμιακή ή την ψυχωτική δομή της προσωπικότητας δεν είναι η παρουσία των πρωτόγονων αμυνών, αλλά η απουσία των ώριμων.

## ΠΡΩΤΟΓΟΝΗ ΑΠΟΣΥΡΣΗ

Όταν ένα βρέφος νιώθει υπερβολική διέγερση ή υπερβολικό στρες, συνήθως καταφεύγει στον ύπνο.

Οι ενήλικες εκδοχές αυτής της διεργασίας παρατηρούνται σε άτομα που αποχωρούν από κοινωνικές ή διαπροσωπικές περιστάσεις και υποκαθιστούν τις στρεσογόνες γι'αυτά διεγέρσεις της συναναστροφής τους με τους άλλους με τον εσωτερικό φαντασιωσικό τους κόσμο. Η τάση ορισμένων ατόμων να κάνουν χρήση χημικών ουσιών για την αλλαγή της συνειδησιακής τους κατάστασης μπορεί επίσης να εκληφθεί ως απόσυρση.

Βρεφικές εμπειρίες συγκινησιακής αναστάτωσης ή εισβολής από τα άτομα που φροντίζουν τα βρέφη, καθώς και από άλλα αντικείμενα της πρώιμης περιόδου της ζωής, ενισχύουν την απόσυρση. Όταν ένα άτομο αντιδρά συνήθως με απόσυρση, αποκλείοντας άλλους τρόπους αντίδρασης στο άγχος, τότε οι ψυχαναλυτές το ονομάζουν «σχιζοειδές».

Το προφανές μειονέκτημα της απόσυρσης είναι ότι απομακρύνει

το άτομο από την ενεργητική συμμετοχή του στην επίλυση των διαπροσωπικών του προβλημάτων. Τα άτομα με σχιζοειδείς συντρόφους συχνά δεν γνωρίζουν πώς να τους κάνουν να δείξουν κάποιο είδος συναισθηματικής ανταπόκρισης. Ένα συνηθισμένο παράπονο για το σύντροφό τους είναι ότι «παίζει με το χειριστήριο της τηλεόρασης και αρνείται να μου απαντήσει». Τα άτομα που σε μόνιμη βάση απομονώνουν τον εαυτό τους θέτουν σε δοκιμασία την υπομονή εκείνων που τους αγαπούν, προβάλλοντας αντίσταση στη συναισθηματική διαντίδραση μαζί τους.

Το βασικότερο πλεονέκτημα της απόσυρσης ως αμυντικής στρατηγικής είναι ότι, ενώ πρόκειται για μια διεργασία ψυχολογικής απόδρασης από την πραγματικότητα, απαιτεί σχετικά μικρή παραποίηση αυτής της πραγματικότητας. Οι άνθρωποι που επιστρατεύουν πολύ συχνά την απόσυρση ανακουφίζουν τον εαυτό τους όχι μέσω της διαστρέβλωσης της πραγματικότητας, αλλά μέσω της φυγής τους από αυτή. Κατά συνέπεια, μπορεί να είναι ασυνήθιστα ευαίσθητοι, συχνά προς μεγάλη έκπληξη αυτών που τους απορρίπτουν επειδή τους θεωρούν αδιάφορους.

Επίσης, παρόλο που από τη φύση τους τα άτομα αυτά δύσκολα εκφράζουν τα συναισθήματά τους, μπορεί να είναι ιδιαίτερα ικανά να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα των άλλων. Στο πιο υγιές επίπεδο της σχιζοειδούς κατάστασης συναντά κανείς άτομα που διακρίνονται για τη δημιουργικότητά τους: καλλιτέχνες, συγγραφείς, θεωρητικούς επιστήμονες, φιλόσοφους, μυστικιστές και άλλους ιδιαίτερα ταλαντούχους θεατές του κόσμου, η ικανότητα των οποίων να αποτραβιούνται από τη συμβατικότητα της καθημερινής ζωής τους επιτρέπει να ερμηνεύουν την πραγματικότητα με ιδιαίτερη πρωτοτυπία.

## ΑΡΝΗΣΗ

Ένας άλλος τρόπος τον οποίο χρησιμοποιεί το βρέφος για να χειρίζεται δυσάρεστες εμπειρίες είναι το να αρνείται ότι αυτές όντως συμβαίνουν.

Όλοι οι άνθρωποι που πληροφορούνται για το θάνατο κάποιου σημαντικού τους προσώπου αντιδρούν λέγοντας: «Ω, όχι!». Αυτή η αντίδραση είναι η σκιά μιας αρχαϊκής διεργασίας που έχει τις ρίζες της στον εγωκεντρισμό του παιδιού, όπου η εμπειρία κυριαρχείται από την προλογική πεποίθηση: «αν αυτό δεν το παραδεχτώ, τότε δεν συμβαίνει».

Εμπειρίες έκστασης και υπερβολικής χαράς, ιδιαίτερα σε συνθήκες τις οποίες οι περισσότεροι άνθρωποι θα αντιλαμβάνονταν ως αρνητικές, θεωρείται ότι αντικατοπτρίζουν τη λειτουργία της άρνησης.

Οι περισσότεροι από εμάς χρησιμοποιούμε την άρνηση έως ένα βαθμό για να κάνουμε τη ζωή μας λιγότερο δυσάρεστη. Πολλοί άνθρωποι μάλιστα τη χρησιμοποιούν κατά κόρον σε συγκεκριμένες πτυχές της ζωής τους. Όταν κάποιος πληγώνεται σε μια περίπτωση στην οποία θεωρείται ότι δεν είναι πρόπον να κλάψει, τότε είναι πιθανότερο να αρνηθεί τα πραγματικά του συναισθήματα και να αναστείλει σε συνειδητό επίπεδο την αντίδραση του κλάματος. Σε καταστάσεις κρίσης ή άμεσης ανάγκης η ικανότητα του ατόμου να αρνείται συναισθηματικά ότι η επιβίωσή του κινδυνεύει μπορεί ακόμη και να του σώσει τη ζωή. Αυτό συμβαίνει διότι το άτομο, επιστρατεύοντας την άρνηση, μπορεί να ενεργήσει με έναν τρόπο που αντικειμενικά είναι ο πιο αποτελεσματικός και ηρωικός. Σε κάθε πόλεμο παρουσιάζονται ιστορίες ατόμων που διατήρησαν την ψυχραιμία τους σε απειλητικές και τρομακτικές καταστάσεις και κατάφεραν να

σώσουν τον εαυτό τους και τους συντρόφους τους.

Βεβαίως, η άρνηση μπορεί να έχει και το αντίθετο αποτέλεσμα. Σύζυγοι που υφίστανται κακοποίηση από τους συντρόφους τους και αρνούνται την επικινδυνότητά τους, αλκοολικοί που επιμένουν ότι δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το ποτό, μητέρες που αγνοούν τα αποδεικτικά στοιχεία ότι οι κόρες τους έχουν παρενοχληθεί σεξουαλικά, ηλικιωμένα άτομα που δεν σκέφτονται να σταματήσουν να οδηγούν παρά την προφανή αδυναμία τους, όλα αυτά είναι μερικά παραδείγματα άρνησης στη χειρότερη μορφή της.

Ένα συστατικό της άρνησης μπορεί να ανευρεθεί στη λειτουργία των περισσότερων ώριμων αμυνών. Ας πάρουμε, για παράδειγμα, την ανακουφιστική πεποίθηση ότι το άτομο που σας απέρριψε στην πραγματικότητα σας επιθυμούσε, αλλά δεν ήταν έτοιμο για πλήρη δέσμευση όχι μόνο μαζί σας, αλλά ούτε και με οποιοδήποτε άλλο άτομο. Ένα τέτοιο συμπέρασμα περιλαμβάνει την άρνηση ότι το άτομο δέχτηκε απόρριψη, καθώς και μια πιο εκλεπτυσμένη ενέργεια αιτιολόγησης που ονομάζεται εκλογίκευση. Ομοίως, η άμυνα του αντιδραστικού σχηματισμού, στην οποία ένα συναίσθημα μετατρέπεται στο αντίθετό του (για παράδειγμα, το μίσος σε αγάπη) αποτελεί ένα συγκεκριμένο και πιο πολύπλοκο τύπο άρνησης του συναισθήματος, ενάντια στο οποίο ένα άτομο αμύνεται, και όχι μια απλή άρνηση να αισθανθεί κάποιος αυτό το συναίσθημα.

Το πιο προφανές παράδειγμα ψυχοπαθολογίας που χαρακτηρίζεται από την επιστράτευση της άρνησης είναι η μανία. Στη μανιακή κατάσταση τα άτομα μπορεί να φτάσουν σε σημείο να αρνηθούν, σε εκπληκτικό βαθμό, τα σωματικά τους όρια, την ανάγκη τους για ύπνο, την κρισιμότητα της οικονομικής τους κατάστασης, τις προσωπικές τους αδυναμίες, ακόμη και τη θνητότητα της φύσης τους.

Τα άτομα που χρησιμοποιούν την άρνηση ως τη βασική τους άμυνα είναι μανιακά σε ό,τι αφορά την οργάνωση του χαρακτήρα τους και ονομάζονται υπομανιακά. Ωστόσο, η κρυφή καταθλιπτική πλευρά τέτοιων ατόμων είναι συνήθως ορατή στους στενούς τους φίλους και, συχνά, δεν είναι δύσκολο να δει κανείς το ψυχολογικό τμήμα που πληρώνουν για τη μανιακή τους γοητεία.

## ΠΑΝΤΟΔΥΝΑΜΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Το νεογέννητο αντιλαμβάνεται ως εσωτερική, τρόπον τινά, την πηγή όλων των γεγονότων που του συμβαίνουν. Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, ότι αν ένα βρέφος κρύνει και το άτομο που το φροντίζει το αντιληφθεί και του προσφέρει ζεστασιά, τότε το βρέφος θα βιώσει μια προγλωσσική εμπειρία, στην οποία δίνει την ερμηνεία ότι με κάποιο μαγικό τρόπο έχει εξασφαλίσει ζεστασιά.

Η αίσθηση ενός ατόμου ότι έχει την ικανότητα να επηρεάσει τον κόσμο, ότι έχει δύναμη επιρροής, αποτελεί φυσικά μια κρίσιμη διάσταση της αυτοεκτίμησής του, η ύπαρξη της οποίας έχει τις ρίζες της στις βρεφικές και εξωπραγματικές αλλά φυσιολογικές για εκείνη την περίοδο φαντασιώσεις παντοδυναμίας.

Καθώς το παιδί ωριμάζει, αυτή η φαντασίωση δίνει τη θέση της σε μια φάση δευτερογενούς παντοδυναμίας, στην οποία ένα ή περισσότερα πρόσωπα που φροντίζουν το παιδί θεωρούνται από το ίδιο παντοδύναμα. Τελικά, καθώς το παιδί ωριμάζει περισσότερο, έρχεται αντιμέτωπο με το δυσάρεστο γεγονός ότι κανένα άτομο δεν έχει απεριόριστες δυνάμεις.

Κάθε υγιής ενήλικος που αναγνωρίζει ότι η δύναμη των ανθρώπων δεν είναι απεριόριστη θα πρέπει να έχει βιώσει με ασφάλεια την πρώιμη περίοδο της ζωής του, κατά την οποία απολάμβανε ελεύθερα τις φυσιολογικές, για το εξελικτικό του στάδιο, αυταπάτες αναφορικά τόσο με την παντοδυναμία του εαυτού του όσο και με την παντοδυναμία των ατόμων από τα οποία εξαρτιόταν άμεσα.

Ο καθένας από εμάς που «δισισθάνθηκε» ότι κάτι καλό θα συμβεί σε κάποιο τυχερό παιχνίδι και στη συνέχεια κέρδισε, γνωρίζει πόσο θελκτική είναι η αίσθηση του παντοδύναμου ελέγχου.

Εάν η προσωπικότητα ενός ατόμου είναι οργανωμένη γύρω από την αναζήτηση και την απόλαυση της αίσθησης ότι ασκεί αποτελεσματικά την παντοδυναμία του, και ότι όλα τα άλλα πρακτικά και ηθικά ζητήματα έχουν μόνο δευτερεύουσα σημασία, τότε εύλογα αυτή η προσωπικότητα μπορεί να θεωρηθεί ψυχοπαθητική.

Είναι συνηθισμένη η άποψη ότι οι περισσότεροι εγκληματίες είναι ψυχοπαθείς και το αντίστροφο. Παρ'όλα αυτά, θα πρέπει να τονίσουμε ότι υπάρχουν πολλά άτομα που, αν και σπάνια παραβιάζουν το νόμο, έχουν προσωπικότητα που καθοδηγείται από την άμυνα του παντοδύναμου ελέγχου. Η μελέτη του Bursten αναφέρει ότι αυτά τα άτομα προβαίνουν στο συνειδητό χειρισμό των άλλων προκειμένου να αποφύγουν το άγχος και να διατηρήσουν την αυτοεκτίμησή τους.

Μια βασική ενασχόληση αλλά και ευχαρίστηση των ατόμων με προσωπικότητα που κυριαρχείται από παντοδύναμο έλεγχο είναι «να τη φέρνουν» στους άλλους. Τέτοια άτομα συναντά κανείς σε επιχειρήσεις που απαιτούν δόλο, προσωπική κυριαρχία σε βάρος οποιουδήποτε άλλου ενδιαφέροντος και ανάληψη ριψοκίνδυνων

εγχειρημάτων. Τα άτομα αυτά απαντώνται σε ηγετικούς ρόλους σε επιχειρήσεις και σε άλλους χώρους τέτοιου τύπου, καθώς και σε επαγγέλματα που έχουν σχέση με πωλήσεις, στους ηγέτες αιρέσεων και στις βιομηχανίες της διαφήμισης και της ψυχαγωγίας και οπουδήποτε αλλού υπάρχει μεγάλη πιθανότητα άσκησης ανελέητης εξουσίας.

## ΠΡΩΤΟΓΟΝΗ ΕΞΙΔΑΝΙΚΕΥΣΗ (ΚΑΙ ΥΠΟΤΙΜΗΣΗ)

Η επιθυμία των μικρών παιδιών, να πιστεύουν ότι τα άτομα που κυβερνούν τον κόσμο είναι από τη φύση τους πιο σοφά και πιο ισχυρά από τους συνηθισμένους ανθρώπους που πέφτουν σε σφάλματα, επιβιώνει στους περισσότερους από εμάς και σε μεγαλύτερη ηλικία.

Όλοι μας εξιδανικεύουμε. Κουβαλούμε υπολείμματα της ανάγκης μας να αποδώσουμε ιδιαίτερη αξία και δύναμη σε άτομα από τα οποία εξαρτιόμαστε συναισθηματικά. Η φυσιολογική εξιδανίκευση είναι ένα ουσιαστικό μέρος της ώριμης αγάπης. Επιπλέον, η τάση μας, που αναπτύσσεται στην πορεία του χρόνου, για απόρριψη ή υποτίμηση των ανθρώπων με τους οποίους είχαμε συναισθηματική σχέση ως παιδιά φαίνεται ότι αποτελεί ένα φυσιολογικό και σημαντικό βήμα της διεργασίας αποχωρισμού-εξατομίκευσης. Κανένας δεκαοκτάχρονος που εγκαταλείπει με τη θέλησή του το σπίτι του δεν αισθάνεται ότι το μέρος που αφήνει είναι καλύτερο από το μέρος στο οποίο σκοπεύει να πάει.

Σε μερικά άτομα όμως η ανάγκη της εξιδανίκευσης φαίνεται ότι δεν διαφοροποιείται και πολύ από τη μορφή που είχε στη βρεφική

τους ηλικία. Μέσω της ψυχολογικής συγχώνευσης με αυτό το υπέροχο Άλλο θα είναι ασφαλείς. Επιπλέον, ελπίζουν να απαλλαγούν από τη ντροπή. Απόρροια της εξιδανίκευσης και της πεποίθησης για την τελειότητα του άλλου είναι ότι το άτομο δεν ανέχεται τις δικές του ατέλειες.

Η λαχτάρα του βρέφους για την παντοδύναμη τροφό του συνήθως εμφανίζεται και στις θρησκευτικές πεποιθήσεις των ανθρώπων. Με πιο προβληματικό τρόπο συναντάται στην επιμονή ενός ατόμου ότι ο ερωτικός του σύντροφος είναι τέλειος, ή στην πεποίθησή του ότι ο προσωπικός του γκουρού είναι αλάθητος, ότι το σχολείο του είναι το καλύτερο, ότι το γούστο του είναι ακαταμάχητο, ότι η κυβέρνηση της χώρας του δεν είναι δυνατόν να κάνει σφάλματα, καθώς και σε άλλες συναφείς αυταπάτες.

Σε γενικές γραμμές, όσο πιο εξαρτημένο είναι ή αισθάνεται ότι είναι ένα άτομο, τόσο πιο ισχυρός είναι ο πειρασμός της εξιδανίκευσης των άλλων.

Όταν ένα άτομο φαίνεται να ζει τη ζωή του κατατάσσοντας τις πτυχές κάθε βιώματός του σύμφωνα το πόσο πολύ αξίζουν σε σύγκριση με άλλες, και δείχνει να κινητοποιείται από την αναζήτηση της τελειότητας μέσω της συγχώνευσης με εξιδανικευμένα αντικείμενα και προσπαθειών τελειοποίησης του εαυτού του, τότε το άτομο αυτό θεωρείται ναρκισσιστικό.

Η ανάγκη των ατόμων αυτών για σταθερή επιβεβαίωση της ελκυστικότητάς τους, της ισχύος, της φήμης και της σημασίας που έχουν για τους άλλους (δηλαδή της τελειότητάς τους) προκύπτει από την κατάσταση της εξάρτησής τους από αυτή την άμυνα, αφού οι προσπάθειές τους για απόκτηση αυτοεκτίμησης επηρεάζονται από την ιδέα ότι για να αγαπήσει κάποιος τον εαυτό του θα πρέπει να τον τελειοποιήσει και όχι να τον αποδεχτεί όπως είναι.

Όσο περισσότερο εξιδανικεύεται ένα άτομο / αντικείμενο, τόσο πιο ραγδαία θα είναι η υποτίμηση η οποία τελικά θα του συμβεί.

Στις θεραπευτικές σχέσεις με τους ναρκισσιστικούς ασθενείς εμφανίζεται ξαφνικά ρήξη όταν ο ασθενής αποδεσμεύεται από τη γοητεία που ασκεί ο θεραπευτής του.

Στην καθημερινή ζωή διαπιστώνουμε τέτοιες αναλογίες στο μίσος και στην οργή που στρέφονται ενάντια σε όσους φαίνονται να υπόσχονται πολλά και στη συνέχεια απέτυχαν να εκπληρώσουν τις προσδοκίες των γύρω τους. Ο άνδρας που πιστεύει ότι ο ογκολόγος της συζύγου του ήταν ο μόνος ειδικός που μπορούσε να τη θεραπεύσει είναι πολύ πιθανό σε περίπτωση θανάτου της να μηνύσει το γιατρό, επειδή από την εξιδανίκευση οδηγείται στο άλλο άκρο, την υποτίμηση. Μερικοί άνθρωποι ζουν όλη τη ζωή τους δημιουργώντας συναισθηματικές σχέσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται από επαναλαμβανόμενους κύκλους εξιδανίκευσης και απογοήτευσης. Αυτοί οι άνθρωποι λοιπόν εγκαταλείπουν το σύντροφό τους για έναν άλλο κάθε φορά που αποδεικνύεται ότι ο προηγούμενος είναι ένα συνηθισμένο ανθρώπινο πλάσμα. Η τροποποίηση της πρωτόγονης εξιδανίκευσης είναι ένας προφανής στόχος της μακροχρόνιας ψυχαναλυτικής θεραπείας για όλους τους τύπους ασθενών, το συγκεκριμένο εγχείρημα όμως έχει ιδιαίτερη σημασία στην εργασία με ναρκισσιστικούς ασθενείς, λόγω του βαθμού της δυστυχίας που αισθάνονται οι ίδιοι και όσοι προσπαθούν να τους αγαπήσουν.

## ΠΡΟΒΟΛΗ, ΕΝΔΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΙΚΗ ΤΑΥΤΙΣΗ

Τόσο στην προβολή όσο και στην ενδοβολή δεν υπάρχει ψυχολογικό όριο ανάμεσα στον εαυτό του ατόμου και στον κόσμο που το περιβάλλει.

Ένα βρέφος που υποφέρει από κολικούς, είναι πιθανό να έχει την υποκειμενική εμπειρία του «τραύματος» και όχι την εμπειρία ότι «κάτι μέσα μου πονάει». Δεν μπορεί ακόμη να ξεχωρίσει έναν ενδογενή πόνο, όπως ο κολικός, από μια εξωγενώς προκαλούμενη δυσφορία, όπως είναι η πίεση από τις πολύ σφικτές πάνες.

Από την περίοδο της μη διαφοροποίησης προέρχονται οι διεργασίες οι οποίες αργότερα, στην αμυντική τους λειτουργία, είναι γνωστές ως προβολή και ενδοβολή.

Όταν αυτές οι διεργασίες λειτουργούν ταυτόχρονα, αποτελούν μια άμυνα που ονομάζεται προβολική ταύτιση (ή προβλητική ταύτιση).

Η προβολή είναι η διεργασία κατά την οποία ένα φαινόμενο με ενδογενή προέλευση παρερμηνεύεται από το άτομο και γίνεται αντιληπτό ως εξωγενές. Στις ήπιες και ώριμες μορφές της η προβολή αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Δεδομένου ότι κανένας δεν θα μπορέσει ποτέ να μπει μέσα στο νου ενός άλλου ατόμου, είναι απαραίτητο να καταφύγουμε στην ικανότητά μας να προβάλουμε την εμπειρία μας προκειμένου να κατανοήσουμε τον υποκειμενικό κόσμο του άλλου. Είναι γνωστό ότι οι ερωτευμένοι διαβάζουν ο ένας τη σκέψη του άλλου με τρόπους που ούτε οι ίδιοι είναι σε θέση να εξηγήσουν λογικά.

Στις κακοήθεις μορφές της η προβολή επιφέρει επικίνδυνες παρανοήσεις και διαταραχές στις διαπροσωπικές σχέσεις. Όταν οι προβαλλόμενες στάσεις διαστρεβλώνουν σε μεγάλο βαθμό το

αντικείμενο πάνω στο οποίο προβάλλονται, ή όταν αυτό που προβάλλεται απαρτίζεται από αποκρηυγμένα και πολύ αρνητικά τμήματα του ατόμου, τότε τα πράγματα είναι δύσκολα. Οι άλλοι δυσανασχετούν με τις διαστρεβλώσεις που υφίσταται η εικόνα τους, και είναι πιθανό να αντιδράσουν έντονα επειδή θεωρούνται, για παράδειγμα, ότι επικρίνουν, ζηλεύουν ή καταδιώκουν το άτομο που πραγματοποιεί την προβολή.

Τέτοιου τύπου προβολές γίνονται συνήθως από άτομα που έχουν την τάση να αγνοούν την ύπαρξη αυτών των στοιχείων στον εαυτό τους και τα αποδίδουν σε άλλους. Όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί την προβολή ως βασικό τρόπο κατανόησης του κόσμου και αντιμετώπισης της ζωής, τότε λέγεται ότι έχει παρανοϊκό χαρακτήρα.

Η ενδοβολή είναι η διεργασία κατά την οποία ένα εξωγενές φαινόμενο παρερμηνεύεται από το άτομο ως φαινόμενο με ενδογενή προέλευση. Στις ήπιες μορφές της η ενδοβολή ισοδυναμεί με μια πρωτόγονη ταύτιση του ατόμου με τα σημαντικά πρόσωπα που το περιβάλλουν. Τα μικρά παιδιά εσωτερικεύουν όλα τα είδη των στάσεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών των σημαντικών ανθρώπων της ζωής τους. Η διεργασία αυτή είναι τόσο ανεπαίσθητη ώστε μοιάζει σχεδόν μυστηριώδης. Πολύ προτού το παιδί είναι σε θέση να πάρει μια εκούσια απόφαση να φέρεται σαν τη μαμά ή τον μπαμπά, φαίνεται ότι έχει «καταπιεί» αυτά τα πρόσωπα με έναν πρωτόγονο τρόπο.

Το παιδί των τριών ετών που επιθυμεί να είναι «σαν τη μαμάκα» του ταυτίζεται μαζί της με έναν τρόπο που είναι πολύ λιγότερο πρωτόγονος σε σύγκριση με τον τρόπο που ακολουθεί το παιδί των δύο ετών, το οποίο απλώς προσλαμβάνει μέσα του τα χαρακτηριστικά της μαμάς του.

Τα πιο γνωστά και εντυπωσιακά παραδείγματα παθολογικής

ενδοβολής εμπλέκουν μια διεργασία που ονομάζεται «ταύτιση με τον επιτιθέμενο». Τα συγκεκριμένα άτομα είναι σαν να λένε «Δεν είμαι το αβοήθητο θύμα. Είμαι ο ισχυρός επιβολέας».

Σε συνθήκες φόβου ή κακοποίησης οι άνθρωποι θα προσπαθήσουν να κυριαρχήσουν στο φόβο τους ταυτιζόμενοι με χαρακτηριστικά των κακοποιών τους. Συναντάται σε όλες τις διαγνωστικές κατηγορίες, αλλά είναι ιδιαίτερα εμφανής στη χαρακτηρολογική προδιάθεση προς το σαδισμό, την εκρηκτικότητα και προς αυτό που συχνά ονομάζεται λανθασμένα παρορμητικότητα.

Ένας διαφορετικός τρόπος με τον οποίο η ενδοβολή μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας έχει σχέση με το πένθος και την κατάθλιψη που απορρέει από αυτό. Εάν εξαιτίας ενός θανάτου, ενός αποχωρισμού ή μιας απόρριψης χάσουμε κάποιο από τα άτομα των οποίων την εικόνα είχαμε εσωτερικεύσει, δεν αισθανόμαστε μόνο ότι το περιβάλλον είναι φτωχότερο, λόγω της απουσίας τους από τη ζωή μας, αλλά και ότι ένα κομμάτι του εαυτού μας έχει πεθάνει.

Όταν αποφεύγεται η βίωση του πένθους, αρχίζει η ασυνείδητη αυτοκριτική. Εάν στόχος μας είναι να ξαναβρούμε τα χαμένα πρόσωπα και όχι να παραιτηθούμε από αυτά, τότε συχνά αναπτύσσουμε την έμμονη ιδέα να ανακαλύψουμε το λάθος που κάναμε και σπρώξαμε τους άλλους μακριά μας.

Επίσης, όταν ένα άτομο αδυνατεί με το πέρασμα του χρόνου να αποχωριστεί εσωτερικά από ένα αγαπημένο πρόσωπο, του οποίου την εικόνα έχει ενδοβάλει, και ως εκ τούτου αποτυγχάνει να επενδύσει συναισθηματικά σε άλλους ανθρώπους, τότε εξακολουθεί να αισθάνεται συρρικνωμένο, ανάξιο, εξαντλημένο και στερημένο.

Εάν ένα άτομο χρησιμοποιεί συνήθως την ενδοβολή για να μειώσει το άγχος του και να έχει την αίσθηση κάποιας συνέχειας στον εαυτό του, διατηρώντας ψυχολογικούς δεσμούς με αντικείμενα της πρώιμης ζωής του τα οποία τον απορρίπτουν, τότε σε χαρακτηριστικό επίπεδο θεωρείται ότι είναι καταθλιπτικό.

Στην προβολική ταύτιση δε βλέπει μόνο ο ασθενής το θεραπευτή με παραποιημένο τρόπο, ο οποίος καθορίζεται από τις αντικειμενοτρόπες σχέσεις του ασθενή κατά το παρελθόν, αλλά, επιπρόσθετα, ο θεραπευτής πιέζεται να βιώσει τον εαυτό του με έναν τρόπο που βρίσκεται σε συμφωνία με την ασυνείδητη φαντασίωση του ασθενή.

Με άλλα λόγια, στην προβολική ταύτιση ο ασθενής αφενός προβάλλει εσωτερικά αντικείμενα σε ένα άλλο πρόσωπο, και αφετέρου πιστεύει ότι το πρόσωπο αυτό συμπεριφέρεται όπως εκείνα τα αντικείμενα, σαν να είχε κάνει τις ίδιες ενδοβολές.

Η προβολή και η ενδοβολή περιλαμβάνουν, η καθεμία τους, ένα συνεχές μορφών από το πιο πρωτόγονο μέχρι το πιο πολύπλοκο, και στο πρωτόγονο άκρο τους οι διεργασίες συγχωνεύονται μεταξύ τους, λόγω της παρόμοιας σύγχυσης που τις χαρακτηρίζει σχετικά με το τι βρίσκεται έξω από τον εαυτό και τι ανήκει σε αυτόν. Αυτή η συγχώνευση ονομάζεται προβολική ταύτιση.

Παράδειγμα με δύο διαφορετικούς ασθενείς:

Ασθενής Α: «Ξέρω ότι δεν έχω λόγο να πιστεύω ότι δεν είστε επικριτικός απέναντί μου, αλλά δεν μπορώ να μη σκέφτομαι ότι είστε.»

Ασθενής Β: «Όλοι εσείς οι τρελόγιατροι κάθεστε αμίλητοι και κρίνετε τους άλλους, και δεν πιστεύω τίποτα από αυτά που λέτε.»

Ο ασθενής Β βιώνει αυτό που προβάλλεται ως μια πιστή απεικόνιση αυτού που σκέφτεται ο θεραπευτής. Η προβολή του είναι επομένως συντονική προς το Εγώ.

Είναι πεπεισμένος ότι ο ισχυρισμός του είναι τόσο αληθινός ώστε εκτοξεύει μια αντεπίθεση στην επίθεση που κατά την άποψή του είναι βέβαιο πως σχεδιάζει να εξαπολύσει ο θεραπευτής εναντίον του. Η συγχώνευση της γνωστικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής διάστασης της εμπειρίας είναι εμφανής σε αυτό το σημείο, και είναι τυπική των πρωτόγονων διεργασιών.

Την επικριτική στάση αφενός την προβάλλει στο θεραπευτή και αφετέρου τη διατηρεί. Αποδίδει μια επικριτική στάση στο άλλο πρόσωπο, αλλά αυτό δεν τον ανακουφίζει και δεν τον βοηθά να αποφύγει τη βίωση του εαυτού του με επικριτικό τρόπο. Γι'αυτή την πλευρά της προβολικής ταύτισης ο Kernberg αναφέρει ότι «διατηρεί την ενσυναίσθηση» με αυτό που έχει προβληθεί.

Διαφορές μεταξύ Α και Β ασθενή:

Ο Α έχει στην κατοχή του ένα τμήμα εαυτού που μπορεί να αντιλαμβάνεται ότι η φαντασίωσή του δεν είναι απαραίτητα εναρμονισμένη με την πραγματικότητα.

Ο Α μέσα από την προβολή αντιμετωπίζει το δυσάρεστο συναίσθημα και ανακουφίζεται.

Με τον Α μπορεί κανείς εύκολα να νιώσει συμπάθεια, ενώ με τον Β θα αρχίσει να νιώθει όπως ακριβώς το πρόσωπο που ο Β ήδη πιστεύει ότι είναι: αδιάφορος, άστοργος, επικριτικός κλπ.

Υπάρχουν και ήπιες μορφές προβολικής ταύτισης. Όταν αυτό που προβάλλεται και με το οποίο ταυτίζεται ένα άτομο σχετίζεται με συναισθήματα χαράς και αγάπης, τότε αυτό που μπορεί να συμβεί σε μια ομάδα για παράδειγμα είναι η μετάδοση θετικών συναισθημάτων.

## ΔΙΧΟΤΟΜΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΩ

Πρόκειται για μια αμυντική διεργασία ενός ατόμου του οποίου το Εγώ έχει αναπτύξει μια αίσθηση ολότητας και στη συνέχεια διχοτομείται υπό ψυχοπιεστικές συνθήκες.

Εύκολα συναντά κανείς σε δίχρονα παιδιά την ανάγκη να οργανώνουν τις αντιλήψεις τους αποδίδοντας καλές και κακές ιδιότητες σε οτιδήποτε γύρω τους. Αυτή η τάση, μαζί με την αίσθηση της διαφοράς που υπάρχει ανάμεσα στο μεγάλο και στο μικρό (ενήλικος και παιδί), είναι ένας από τους πρωτόγονους τρόπους με τους οποίους τα μικρά παιδιά οργανώνουν την εμπειρία τους.

Το βρέφος έχει την εμπειρία είτε μιας θετικής είτε μιας αρνητικής κατάστασης του Εγώ προς ένα αντικείμενο που υπάρχει στον κόσμο του πριν ακόμα αναπτυχθεί η αμφιθυμία του.

Σε κλινικό επίπεδο η διχοτόμηση συντελείται όταν ένας ασθενής εκφράζει μια μη αμφιθυμική στάση και θεωρεί ότι η αντίθετή της, με την οποία οι περισσότεροι άνθρωποι θα βίωναν μια κατάσταση αμφιθυμίας, δεν συνδέεται κατά κανέναν τρόπο με την πρώτη.

Για παράδειγμα, μια γυναίκα με μεταιχμιακή οργάνωση της προσωπικότητας βιώνει το θεραπευτή της ως απόλυτα καλό, ενώ αντίθετα η γνώμη της για όλους τους άλλους επαγγελματίες του κλάδου είναι ότι πρόκειται για αδιάφορους, εχθρικούς και ηλίθιους γραφειοκράτες.

Εάν το άτομο που χρησιμοποιεί τη διχοτόμηση έρθει αντιμέτωπο με την ασυνέπεια των ισχυρισμών του, δεν πρόκειται να του φανεί εντυπωσιακό ή αξιοσημείωτο ότι κάποιος, που έδειχνε να είναι τόσο καλός, έχει γίνει ξαφνικά τόσο κακός.

## ΔΙΑΣΧΙΣΗ

Η διάσχιση είναι μια «φυσιολογική» αντίδραση στο τραύμα, για το οποίο δεν είναι δυνατόν να ισχυριστεί κανείς ότι είναι φυσιολογικό σε εξελικτικό επίπεδο. Ο καθένας μας, βιώνοντας μια καταστροφή η οποία συνθλίβει την ικανότητά του να αντιμετωπίσει μια κατάσταση, ιδιαίτερα εάν η κατάσταση αυτή συνεπάγεται αφόρητο πόνο ή τρόμο, είναι δυνατόν να αντιδράσει με διάσχιση.

Οι εξωσωματικές εμπειρίες που έχουν αναφερθεί στη διάρκεια πολέμων, θεομηνιών και σοβαρών εγχειρήσεων είναι τόσο συχνές ώστε μόνο κάποιος που είναι υπέρμετρα σκεπτικιστής θα μπορούσε να αμφισβητήσει τις μαρτυρίες για τα διασχιστικά φαινόμενα. Άτομα κάθε ηλικίας που υφίστανται αβάστακτες συμφορές είναι δυνατόν να αντιδράσουν με διάσχιση. Όσοι κατά την παιδική τους ηλικία δέχονταν κατ'εξακολούθηση αποτρόπαιη κακοποίηση μπορεί να μάθουν να αντιδρούν στο στρες κυρίως με διάσχιση. Όταν διαπιστώνεται κάτι τέτοιο σε ένα ενήλικο άτομο, η διάγνωση που δίδεται είναι διασχιστική διαταραχή του χαρακτήρα ή πολλαπλή προσωπικότητα.

Το άτομο που χρησιμοποιεί τη διάσχιση αποσυνδέεται από τον πόνο, τον τρόμο, τη φρίκη αλλά και από το φόβο ότι θα πεθάνει. Όσοι είχαμε κάποτε μια εξωσωματική εμπειρία όταν διατρέχαμε τον κίνδυνο θανάτου, αλλά ακόμη και όσοι από εμάς δεν έχουμε μια τόσο δραματική βάση για ενσυναίσθηση, μπορούμε να καταλάβουμε γιατί προτιμούμε να παραμένουμε έξω και όχι μέσα στο σώμα μας τη στιγμή που αντιμετωπίζουμε μια επικείμενη καταστροφή. Η περιστασιακή ή ήπια διάσχιση μπορεί να διευκολύνει την πραγματοποίηση ενεργειών που χρειάζονται ψυχικό σθένος.

Τα άτομα του περιβάλλοντός τους, εξαιρουμένων εκείνων που έχουν και τα ίδια ένα τραυματικό παρελθόν, ποτέ δεν υποπτεύονται τη διάσχιση όταν δουν τον ασθενή να έχει ξαφνικά ξεχάσει ένα πολύ σημαντικό γεγονός ή να εμφανίζεται ανεξήγητα αλλαγμένος.

## ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ (ΥΨΗΛΟΤΕΡΗΣ ΤΑΞΗΣ) ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ

### ΑΠΩΘΗΣΗ

Η απώθηση είναι η πιο βασική άμυνα υψηλότερης τάξης.

Όταν μια εσωτερική προδιάθεση ή μια εξωτερική κατάσταση προκαλεί στο άτομο μεγάλη αναστάτωση ή σύγχυση, είναι πιθανό να παραπεμφθεί σκόπιμα στο ασυνείδητο. Αυτή η διεργασία μπορεί να συμπεριλάβει όλες τις πτυχές μιας εμπειρίας, το συναίσθημα που συνδέεται με την εμπειρία ή τις φαντασιώσεις και τις επιθυμίες του ατόμου σχετικά με αυτήν.

Η συγκεκριμένη άμυνα ενεργοποιείται μόνο όταν υπάρχουν ενδείξεις ότι το άτομο δεν έχει συνειδητή πρόσβαση σε μια ιδέα ή σε ένα συναίσθημα ή σε μια αντίληψη, και τούτο εξαιτίας της δύναμής του να του προκαλούν αναστάτωση.

Ορισμένοι σύγχρονοι αναλυτές υποθέτουν ότι ένα άτομο θα πρέπει αρχικά να έχει κατακτήσει μια αίσθηση ολότητας και συνέχειας του εαυτού του, προτού είναι πραγματικά σε θέση να χειριστεί κάποιες έντονες παρορμήσεις μέσω της απώθησης. Άτομα τα οποία λόγω των πρώιμων εμπειριών της ζωής τους δεν

μπόρεσαν να αποκτήσουν μια σταθερή ταυτότητα έχουν την τάση να επιστρατεύουν πιο πρωτόγονες άμυνες, όπως είναι η άρνηση, η προβολή και η διχοτόμηση, για να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα που τους προκαλούν αναστάτωση.

Η απώθηση γίνεται προβληματική στις εξής περιπτώσεις: (1) όταν αποτυγχάνει στην εκπλήρωση του σκοπού της, να συγκρατεί δηλαδή τις ενοχλητικές ιδέες έξω από τη συνείδηση ώστε το άτομο να συνεχίσει να ζει τη ζωή του και να προσαρμόζεται στην πραγματικότητα. (2) όταν προκαλεί εμπόδια και δυσκολίες σε ορισμένες θετικές πλευρές της ζωής. (3) όταν αποκλείει άλλους πιο επιτυχημένους τρόπους αντιμετώπισης της πραγματικότητας.

Η υπερβολική επιστράτευση της απώθησης, σε συνδυασμό με κάποιες άλλες συγκεκριμένες άμυνες οι οποίες συχνά συνυπάρχουν με αυτήν, θεωρείται γενικά ότι συγκροτούν το σήμα κατατεθέν της υστερικής προσωπικότητας.

Είναι γεγονός ότι ένα στοιχείο απώθησης ενυπάρχει στη λειτουργία των περισσότερων δευτερογενών αμυνών, μολονότι υποστηρίζεται ότι δεν είναι η απώθηση, αλλά η άρνηση που εκδηλώνεται σε περιπτώσεις κατά τις οποίες επικρατεί ασάφεια για το αν το άτομο αρχικά συνειδητοποίησε κάτι προτού στη συνέχεια χάσει τη γνώση αυτή.

Για παράδειγμα, στον αντιδραστικό σχηματισμό, δηλαδή στη μετατροπή μιας στάσης στην αντίθετή της, όπως του μίσους σε αγάπη ή της εξιδανίκευσης σε περιφρόνηση, το αρχικό συναίσθημα μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει απωθηθεί ή ότι έχει γίνει αντικείμενο άρνησης, ανάλογα με το αν το άτομο το είχε κάποτε βιώσει συνειδητά.

## ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ

Η παλινδρόμηση είναι ένας σχετικά απλός μηχανισμός άμυνας, οικείος σε κάθε γονέα που έχει παρατηρήσει ότι το παιδί του υιοθετεί συνήθειες από ένα προηγούμενο στάδιο ωρίμανσης όταν νιώθει κουρασμένο ή πεινασμένο.

Σχεδόν κάθε άνθρωπος, όταν είναι αρκετά κουρασμένος, αρχίζει να γκρινιάζει. Η «φάση της επαναπροσέγγισης», που αποτελεί τμήμα της ευρύτερης διεργασίας του αποχωρισμού-εξατομίκευσης και που κατά τη Mahler είναι ένα πανανθρώπινο γνώρισμα της τελευταίας περιόδου του δεύτερου χρόνου της ζωής (όταν το νήπιο που, μόλις έχει εκδηλώσει την ανεξαρτησία από τη μητέρα, τρέχει ξανά πίσω και κρύβεται κάτω από τη φούστα της), συνιστά ένα μόνο παράδειγμα της τάσης των ανθρώπων να «γαντζώνονται» σε αυτό που τους είναι οικείο, αμέσως μετά την επίτευξη ενός νέου επιπέδου ικανότητας.

Ο ασθενής που τελικά καταφέρνει να συγκεντρώσει όλο του το θάρρος για τη δοκιμή ενός νέου τρόπου συμπεριφοράς, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για μια νέα συμπεριφορά μέσα στη θεραπεία (για παράδειγμα, η έκφραση κριτικής ή θυμού προς το θεραπευτή, η εκμυστήρευση των φαντασιώσεων αυνανισμού, το αίτημά του να αναβάλει για κάποιο χρονικό διάστημα την πληρωμή των θεραπευτικών συνεδριών ή να αλλάξει τις ώρες των συναντήσεων, δείχνοντας περισσότερη διεκδικητικότητα από αυτήν που του επιτρεπόταν στην παιδική ηλικία), θα είναι ο ίδιος ασθενής ο οποίος στις επόμενες συνεδρίες θα επανέλθει σε προηγούμενες γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές του συνήθειες.

Δεν μιλούμε για παλινδρόμηση όταν έχουμε να κάνουμε με ένα άτομο το οποίο έχει επίγνωση της ανάγκης του για περισσότερη ζεστασιά και αναζητά στήριξη ή επιβεβαίωση ή όταν κάποιος αναζητά σκόπιμα έναν τρόπο για να απελευθερώσει τις

πρωτόγονες ενορμήσεις του, λόγω χάρη, μέσω ανταγωνιστικών αθλημάτων. Για να χαρακτηριστεί ως μηχανισμός άμυνας, η διεργασία θα πρέπει να είναι ασυνείδητη.

Κάποιοι άνθρωποι χρησιμοποιούν την άμυνα της παλινδρόμησης πολύ πιο συχνά απ'ό,τι άλλοι. Για παράδειγμα, μερικοί αντιδρούν στο στρες της ανάπτυξης και της αλλαγής, εκδηλώνοντας κάποιες ασθένειες. Πολλοί άλλοι, αν και δεν εμφανίζουν μια συγκεκριμένη αρρώστια, μπορεί να αισθάνονται μεγάλη σωματική κατάπτωση και να παραμένουν κλινήρεις. Αυτή η διεργασία σε καμιά περίπτωση δεν είναι συνειδητή (εάν είναι, τότε ορθώς ονομάζεται «προσποιητή ασθένεια») και μπορεί να προκαλέσει ψυχική οδύνη τόσο στο άτομο που παλινδρομεί όσο και στους γύρω του. Αυτό το είδος παλινδρόμησης, που ονομάζεται σωματοποίηση, αντιστέκεται συνήθως στην αλλαγή και η θεραπευτική της αντιμετώπιση αποτελεί μεγάλη πρόκληση.

Δεν πρέπει να εξάγεται βιαστικά ή απερίσκεπτα το συμπέρασμα ότι ένα άτομο που βιώνει σωματικό πόνο ή εξάντληση χρησιμοποιεί την άμυνα της παλινδρόμησης ως βασική αντίδραση στο συναισθηματικό στρες, αφού το στρες της ίδιας της ασθένειας θα προκαλέσει στον πάσχοντα μια αντίδραση παλινδρόμησης. Οι άνθρωποι είναι δυνατόν να αρρωστήσουν επειδή ασυνείδητα υποφέρουν από κατάθλιψη. Μπορεί όμως και να πέσουν σε κατάθλιψη επειδή είναι άρρωστοι. Έχει παρατηρηθεί σε μεγάλο βαθμό ότι η σωματοποίηση και η υποχονδρίαση, καθώς και άλλα είδη παλινδρόμησης σε σχετικά άχρηστους και παιδιάστικους τρόπους αντιμετώπισης της ζωής είναι δυνατόν να αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο του χαρακτήρα ενός ατόμου.

Όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί την παλινδρόμηση ως την κύρια στρατηγική για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής του, τότε ο όρος με τον οποίο το χαρακτηρίζουμε είναι νηπιακή προσωπικότητα.

## ΜΟΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Μια από τις στρατηγικές που έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για την αντιμετώπιση των αγχογόνων και άλλων οδυνηρών καταστάσεων, είναι η μόνωση του συναισθήματος από το γνωστικό περιεχόμενο μιας κατάστασης.

Η μόνωση του συναισθήματος ως άμυνα έχει μεγάλη αξία: οι χειρουργοί δεν θα ήταν σε θέση να εργάζονται αποδοτικά εάν διαρκώς τους απασχολούσε η αγωνία των ασθενών τους, η προσωπική τους αποστροφή, η δυσφορία ή ο σαδισμός τους την ώρα που χειρουργούν κάποιον ασθενή. Ούτε οι στρατηγοί θα ήταν σε θέση να σχεδιάζουν μια μάχη εάν τους απασχολούσε διαρκώς η φρίκη του πολέμου. Ούτε όμως και οι αστυνομικοί θα μπορούσαν να διερευνήσουν βίαια εγκλήματα χωρίς να καταρρακώνονται ψυχικά.

Οι θεραπευτές που εργάστηκαν με επιζήσαντες του Ολοκαυτώματος αναφέρουν ότι έμειναν άναυδοι από τον ξύλινο λόγο που χρησιμοποιούσαν αυτοί οι άνθρωποι όταν περιέγραφαν τις φρικαλεότητες που είχαν υποστεί και οι οποίες ξεπερνούσαν κάθε φαντασία.

Η άμυνα αυτή βρίσκεται ένα βαθμό πιο πάνω από τη διάσχιση: η οδυνηρή εμπειρία δεν εξαλείφεται εξ ολοκλήρου από τη συνείδηση, αποκόπτεται όμως το συναισθηματικό της νόημα.

Η μόνωση μπορεί επίσης να γίνει μια κεντρική άμυνα του ατόμου ακόμη και χωρίς προηγούμενα τραυματικά γεγονότα, μέσω κάποιας συγκεκριμένης ανατροφής που δέχεται το παιδί σε συνδυασμό με την ιδιοσυγκρασία του. Αυτοί οι άνθρωποι μερικές

φορές θεωρούν την κατάστασή τους πλεονέκτημα και εξιδανικεύουν την αποκλειστική έκφραση λογικών σκέψεων από μέρους τους.

Η μόνωση είναι η πιο πρωτόγονη «διανοητική» άμυνα και το βασικό στοιχείο της ψυχολογικής λειτουργίας μηχανισμών όπως η διανοητικοποίηση, η εκλογίκευση και η ηθικοποίηση.

Όταν η βασική άμυνα ενός ατόμου είναι η μόνωση και το πρότυπο ζωής του αντανακλά την υπερεκτίμηση της σκέψης και την υποτίμηση του συναισθήματος, τότε ο χαρακτήρας του αποκαλείται ψυχαναγκαστικός.

## ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Διανοητικοποίηση είναι ο όρος που χαρακτηρίζει μια πιο εξελιγμένη παραλλαγή της μόνωσης του συναισθήματος από τη νόηση. Η τυπική δήλωση ενός ατόμου που χρησιμοποιεί τη μόνωση είναι ότι δεν έχει συναισθήματα, ενώ το άτομο που χρησιμοποιεί τη διανοητικοποίηση κάνει μεν λόγο για συναισθήματα αλλά με έναν τρόπο ο οποίος μοιάζει να στερείται συναισθήματος. Για παράδειγμα, το σχόλιο «Όπως είναι φυσικό, λοιπόν, έχω θυμώσει γι' αυτό», ειπωμένο με έναν ανέμελο, αποστασιοποιημένο τόνο, αποκαλύπτει ουσιαστικά ότι, παρόλο που η ιδέα της βίωσης του συναισθήματος του θυμού γίνεται θεωρητικά αποδεκτή από το άτομο, η πραγματική έκφραση αυτού του συναισθήματος συνεχίζει να εμποδίζεται.

Η διανοητικόποίηση χειρίζεται τη συνηθισμένη συναισθηματική υπερφόρτωση με τον ίδιο τρόπο που η μόνωση χειρίζεται την

τραυματική υπερδιέγερση. Η ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί να σκέπτεται λογικά σε μια συναισθηματικά φορτισμένη κατάσταση είναι ενδεικτική της ύπαρξης ενός ισχυρού Εγώ.

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν κάνει ένα άλμα στην ωρίμανση της προσωπικότητάς τους όταν βλέπουν ότι κάτω από ψυχοπιεστικές συνθήκες είναι ικανοί να αντιδρούν με διανοητικοποίηση και όχι με μια παρορμητική, αντανακλαστική αντίδραση. Όταν όμως ένα άτομο φαίνεται ότι δεν έχει την ικανότητα να απομακρυνθεί από μια αμυντική, χωρίς συναίσθημα θέση, τότε οι άλλοι διαισθάνονται ότι δεν είναι ειλικρινές. Το σεξ, το αστείο, η καλλιτεχνική έκφραση και άλλες ευχάριστες μορφές παιχνιδιού των ενήλικων μπορεί να απουσιάζουν χωρίς λόγο σε ένα άτομο που έχει μάθει να εξαρτάται από τη διανοητικοποίηση για να αντιμετωπίζει τη ζωή.

## ΕΚΛΟΓΙΚΕΥΣΗ

Επιστρατεύουμε την εκλογίκευση είτε όταν δεν καταφέρνουμε να αποκτήσουμε κάτι που επιθυμούσαμε και αποφασίζουμε αναδρομικά ότι τελικά δεν το επιθυμούσαμε και τόσο πολύ (μερικές φορές αυτή η διεργασία ονομάζεται «εκλογίκευση των ξινών σταφυλιών», σύμφωνα με το μύθο του Αισώπου για την αλεπού και τα σταφύλια), είτε όταν κάτι κακό έχει ήδη συμβεί και εκ των υστέρων αποφασίζουμε ότι τελικά αυτό δεν ήταν και τόσο κακό («η εκλογίκευση του γλυκού λεμονιού»).

Ένα παράδειγμα του πρώτου τύπου εκλογίκευσης είναι το συμπέρασμα ότι μια συγκεκριμένη κατοικία, το οικονομικό κόστος της οποίας είναι πολύ υψηλό, ούτως ή άλλως είναι πολύ μεγάλη

για μας. Ένα παράδειγμα του δεύτερου τύπου αποτελεί η πανανθρώπινα γνωστή εκλογίκευση εκείνων που δίνουν έμφαση στη μάθηση από ένα «πάθημα»: «Τουλάχιστον μάθαμε κάτι από αυτό».

Οι άνθρωποι σπανίως παραδέχονται ότι προβαίνουν σε μια συγκεκριμένη πράξη μόνο και μόνο επειδή τους κάνει να αισθάνονται καλά. Συνήθως, προτιμούν να επινοούν καλές δικαιολογίες για αυτές τις πράξεις. Έτσι, για παράδειγμα, ο γονιός που χτυπά το παιδί του εκλογικεύει την επιθετικότητά του προφασιζόμενος ότι το κάνει «για το καλό του». Ο θεραπευτής που αυξάνει συνεχώς το ύψος της αμοιβής του εκλογικεύει την απόφασή του λέγοντας ότι η αύξηση της πληρωμής θα κάνει καλό στην αυτοεκτίμηση του πελάτη του. Το άτομο που βρίσκεται διαρκώς σε δίαιτα εκλογικεύει τη ματαιοδοξία του χρησιμοποιώντας ως πρόφαση την υγεία του.

## ΗΘΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Η ηθικοποίηση συνδέεται στενά με την εκλογίκευση. Στην εκλογίκευση το άτομο αναζητά σε ασυνείδητο επίπεδο λογικές αιτίες για τις πράξεις του. Στην ηθικοποίηση αναζητά τρόπους προκειμένου να αισθανθεί ότι έχει καθήκον να ακολουθήσει μια συγκεκριμένη πορεία. Η εκλογίκευση προσφέρει λογικές αιτίες σε αυτό που το άτομο ήδη επιθυμεί. Η ηθικοποίηση τοποθετεί την επιθυμία στη σφαίρα της ηθικής υποχρέωσης. Στην εκλογίκευση το άτομο θα μιλήσει για τη «μαθησιακή εμπειρία» την οποία αποκόμισε από κάποια απογοήτευση που βίωσε, ενώ στην ηθικοποίηση θα επιμείνει ότι η απογοήτευση «χαλύβδωσε το χαρακτήρα» του.

Μέσω της ηθικοποίησης το άτομο φτάνει στην αυτοδικαίωση σε συγκεκριμένες πολιτικές και κοινωνικές περιστάσεις οι ηγέτες που εκμεταλλεύονται την επιθυμία των ψηφοφόρων τους να αισθάνονται ηθικά ανώτεροι μπορούν να επιφέρουν μαζική ηθικοποίηση, και μάλιστα τόσο εύκολα ώστε το κοινό τους ούτε καν να το αντιληφθεί. Η πεποίθηση των αποικιοκρατών ότι μετέδιδαν έναν ανώτερο πολιτισμό στους ανθρώπους που λεηλατούσαν αποτελεί ένα καλό παράδειγμα ηθικοποίησης. Ο Χίτλερ μπορούσε να ικανοποιεί τις δολοφονικές φαντασιώσεις του πείθοντας έναν εκπληκτικό αριθμό οπαδών του ότι η εξάλειψη των Εβραίων, των ομοφυλόφιλων και των Τσιγγάνων ήταν απαραίτητη για την ηθική και πνευματική βελτίωση της ανθρώπινης φυλής. Η ισπανική Ιερά Εξέταση ήταν άλλη μία κοινωνική οργάνωση που χρησιμοποίησε την ηθικοποίηση της επιθετικότητας, της απληστίας και της επιθυμίας για παντοδυναμία.

Σε καθημερινό επίπεδο, οι περισσότεροι από εμάς έχουμε συναντήσει κάποιον που βασίζει τη σκληρή κριτική προς έναν υφιστάμενό του στην άποψη ότι είναι καθήκον τού επόπτη να είναι ειλικρινής με τα παραπτώματα του εργαζόμενου.

Η ηθικοποίηση μπορεί να γίνει αντιληπτή και ως μια εξελικτικά προηγμένη εκδοχή της διχοτόμησης. Να είναι ένα φυσιολογικό μεταγενέστερο στάδιο της πρωτόγονης διάκρισης καλού-κακού. Ενώ η διχοτόμηση συντελείται φυσιολογικά σε ένα παιδί προτού επιτευχθεί η δημιουργία ενός σύνθετου εαυτού που έχει την ικανότητα να βιώνει αμφιθυμία, η ηθικοποίηση αντιμετωπίζει τα ανάμικτα συναισθήματα καταφεύγοντας σε κάποια ηθική αρχή. Από την ηθικοποίηση μπορεί κανείς να συμπεράνει τη λειτουργία ενός Υπερεγώ το οποίο είναι συνήθως αυστηρό και τιμωρικό.

Η ηθικοποίηση συνιστά μια κεντρικής σημασίας άμυνα σε άτομα με οργάνωση του χαρακτήρα που οι αναλυτές αποκαλούν ηθικό μαζοχισμό. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι και ορισμένοι

ιδεοψυχαναγκαστικοί ασθενείς καταφεύγουν σε αυτή την άμυνα.

Ο θεραπευτής μπορεί να διαπιστώσει ότι όποτε προχωρά σε κατά πρόσωπο αντιμετώπιση των αυτοϋποτιμητικών στάσεων ή συμπεριφορών αυτών των ασθενών, θεωρείται ανήθικος, επειδή οι αξίες του δεν συμφωνούν με τις δικές τους.

Η ηθικοποίηση επομένως ως αμυντική διεργασία φανερώνει ότι, ακόμα και αν μια δεδομένη άμυνα μπορεί να θεωρηθεί ένας «ώριμος» μηχανισμός, είναι δυνατόν να αποδεχτεί εκνευριστικά απροσπέλαστη στη θεραπευτική επίδραση. Η εργασία με κάποιον ασθενή που βρίσκεται στο νευρωτικό φάσμα, του οποίου ο χαρακτήρας καθορίζεται από τη χρόνια, ανελαστική χρήση μιας συγκεκριμένης αμυντικής στρατηγικής, μπορεί να είναι τόσο κοπιώδης όσο και η εργασία με ολοφάνερα ψυχωτικούς ασθενείς.

## ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΠΟΣΠΑΣΗ

Η γνωστική απόσπαση είναι άλλη μια διανοητική άμυνα, η οποία σχετίζεται στενότερα με τις διεργασίες διάσχισης παρά με την εκλογίκευση και την ηθικοποίηση, παρόλο που η εκλογίκευση επιστρατεύεται συχνά για να τη στηρίξει.

Η λειτουργία της επιτρέπει την ύπαρξη δύο συγκρουόμενων καταστάσεων χωρίς αυτό να συνεπάγεται συνειδητή σύγχυση, ενοχή, ντροπή ή άγχος. Ενώ η μόνωση αναφέρεται σε μια ρήξη ανάμεσα στο γνωστικό και στο συναισθηματικό παράγοντα, η γνωστική απόσπαση αναφέρεται στη ρήξη ανάμεσα σε ασύμβατα γνωστικά συστήματα. Το ότι ένα άτομο χρησιμοποιεί τη γνωστική απόσπαση σημαίνει, ότι διατηρεί δύο ή περισσότερες ιδέες,

στάσεις ή συμπεριφορές που από τη φύση τους και εξ ορισμού έρχονται σε σύγκρουση, χωρίς το άτομο να είναι σε θέση να αντιληφθεί αυτή την ασυμβατότητα.

Για παράδειγμα, μια δηλωμένη πεποίθηση του ατόμου στο Χρυσό Κανόνα και παράλληλα στην αρχή της Πρωτιάς. Η διακήρυξη της σπουδαιότητας της ανοικτής επικοινωνίας την ίδια στιγμή που εκφράζουμε την ισχυρή πεποίθησή μας να μη μιλάμε σε ένα συγκεκριμένο άτομο. Ή μια δηλωμένη στάση εναντίον των εθνικιστικών προκαταλήψεων, ενώ γελάμε με τα εθνικιστικά αστεία.

Στο πιο παθολογικό άκρο του συνεχούς της γνωστικής απόσπασης συναντούμε άτομα που εμφανίζονται ως μεγάλοι ανθρωπιστές στο δημόσιο χώρο, αλλά ωστόσο υπεραμύνονται της κακοποίησης των δικών τους παιδιών στον ιδιωτικό χώρο του σπιτιού τους. Το φαινόμενο του ιερωμένου που καταφέρεται ενάντια στην αμαρτία, ενώ παράλληλα ο ίδιος αμαρτάνει με ενθουσιασμό. Έχει αποκαλυφθεί ότι αρκετοί σταυροφόροι εναντίον της πορνογραφίας διατηρούν οι ίδιοι μια εκτεταμένη συλλογή από ερωτικά αντικείμενα.

Ένα παράπτωμα που διαπράττεται από το άτομο με συνειδητό αίσθημα ενοχής ή σε μια κατάσταση διάσχισης δεν θεωρείται ότι είναι ενδεικτικό της άμυνας της γνωστικής απόσπασης. Ο όρος ταιριάζει μόνο αν οι ασύμφωνες δραστηριότητες ή ιδέες είναι παρούσες στη συνείδηση του ατόμου. Όταν ο θεραπευτής φέρει το άτομο που χρησιμοποιεί γνωστική απόσπαση αντιμέτωπο με την ασυμβατότητα των απόψεών του, εκείνο θα εκλογικεύει διαρκώς τις αντιθέσεις.

## ΑΚΥΡΩΣΗ

Η ακύρωση μπορεί να θεωρηθεί ο φυσικός διάδοχος του παντοδύναμου ελέγχου. Είναι ένας όρος που υποδηλώνει ακριβώς αυτό που θα σκεφτόταν κάποιος: την ασυνείδητη προσπάθεια αντιστάθμισης κάποιας επίδρασης-συνήθως της ενοχής ή της ντροπής- με μια στάση ή συμπεριφορά η οποία με κάποιο μαγικό τρόπο θα την εξαλείψει. Ένα καθημερινό παράδειγμα ακύρωσης μπορεί να είναι η επιστροφή του συζύγου στο σπίτι με ένα δώρο για τη σύζυγό του, επειδή ο ίδιος θέλει να εξιλεωθεί για το ξέσπασμα επιθετικότητας που είχε εναντίον της το προηγούμενο βράδυ. Στην περίπτωση βέβαια που το κίνητρο αυτό είναι συνειδητό, δεν μπορούμε να μιλούμε για ακύρωση.

Πολλές θρησκευτικές τελετές διατηρούν σε κάποιες διαστάσεις τους ένα χαρακτήρα ακύρωσης. Η προσπάθεια εξιλέωσης των αμαρτιών, ακόμη και αν αυτές διαπράχθηκαν μόνο στη σκέψη, ίσως είναι μια πανανθρώπινη παρόρμηση.

Όταν τα παιδιά είναι σε ηλικία κατά την οποία μπορούν να κατανοήσουν το γεγονός του θανάτου, επιτελούν ένα πλήθος μαγικών τελετουργιών, οι οποίες διατηρούν ένα συστατικό ακύρωσης αυτής της αλήθειας. Το παιδικό παιχνίδι «αποφυγής των αρμών στις πλάκες του πεζοδρομίου για να μην πεθάνει η μαμά» εξηγείται ψυχαναλυτικά ως ακύρωση των ασυνείδητων επιθυμιών θανάτου της μητέρας, οι οποίες δημιουργούν περισσότερο φόβο από ό,τι πριν αποκτήσει πιο ώριμο χαρακτήρα η έννοια του θανάτου. Οι φαντασιώσεις παντοδυναμίας είναι ορατές στην απόλυτη πεποίθηση αυτής της συμπεριφοράς ότι τα επιθετικά συναισθήματα του παιδιού είναι επικίνδυνα: η σκέψη είναι ισοδύναμη με την πράξη.

Οι άνθρωποι που νιώθουν σε μεγάλο βαθμό τύψεις για τις αμαρτίες, τα λάθη και τις αποτυχίες που έχουν διαπράξει στο παρελθόν, ασχέτως εάν όλα αυτά ήταν πραγματικά, υπερμεγεθυμένα ή είχαν διαπραχθεί μόνο στη σκέψη τους, είναι πιθανό να κατασκευάσουν ένα τέτοιο πρότυπο ακύρωσης εφ'όρου ζωής. Ο Adlai Stevenson , για παράδειγμα, ο οποίος όταν ήταν παιδί, σκότωσε το μικρό του ξάδελφο σε κάποιο ατύχημα, αφιέρωσε την υπόλοιπη ζωή του στη δημόσια προσφορά. Μια εβδομηνταενιάχρονη μεσοαστή από τον Καύκασο, η οποία συμμετείχε σε έρευνα σχετικά με τους ανθρώπους που είναι αλτρουιστές, είχε αφιερώσει επί δεκαετίες τη ζωή της στην κατάκτηση ίσων δικαιωμάτων για τους ανθρώπους που ανήκουν σε άλλες φυλές εκτός της λευκής. Η ίδια στα εννιά της χρόνια είχε προσβάλει από απροσεξία μια μαύρη γυναίκα την οποία αγαπούσε πολύ.

Όταν η ακύρωση συνιστά μια κεντρική άμυνα στο ρεπερτόριο αμυνών του ατόμου, και στις περιπτώσεις που διάφορες ενέργειες οι οποίες έχουν την ασυνείδητη σημασία της εξιλέωσης για αρνητικές πράξεις του παρελθόντος αναλαμβάνουν σε μεγάλο βαθμό να στηρίξουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου, τότε θεωρούμε την προσωπικότητα αυτού που χρησιμοποιεί τη συγκεκριμένη άμυνα ψυχαναγκαστική.

Η έννοια της ψυχαναγκαστικότητας είναι ουδέτερη ως προς το ηθικό της περιεχόμενο. Ένα άτομο μπορεί να είναι ψυχαναγκαστικός πότης, και ένα άλλο άτομο μπορεί να είναι ψυχαναγκαστικός ανθρωπιστής.

## ΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

Η έννοια υποδηλώνει την αλλαγή της κατεύθυνσης ενός αρνητικού συναισθήματος ή στάσης από ένα εξωτερικό αντικείμενο προς τον εαυτό. Όταν ένα άτομο έχει επικριτική στάση απέναντι σε ένα πρόσωπο εξουσίας, από την καλή θέληση του οποίου εξαρτάται η ασφάλειά του, και θεωρήσει ότι αυτό το πρόσωπο δεν μπορεί να αντέξει την κριτική, τότε το επικριτικό άτομο θα νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια εάν στρέψει την κριτική του προς τον εαυτό του.

Παράδειγμα τα παιδιά που «επιλέγουν» να γίνουν καλύτερα για να κερδίσουν την αγάπη και στοργή των γονιών τους όταν τη στερούνται ή για να μην τη χάσουν όταν απειλούνται με το χωρισμό των γονιών τους. (Η επιθετικότητα προς τους γονείς στρέφεται στον εαυτό τους.)

Η στροφή της επιθετικότητας ενάντια στον εαυτό είναι μια γνωστή άμυνα που χαρακτηρίζει υγιέστερους ψυχικά ανθρώπους, οι οποίοι αναγνωρίζουν και αντιστέκονται στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουν το μηχανισμό της άρνησης ή της προβολής σε δυσάρεστες καταστάσεις. Προτιμούν να πλανώνται πιστεύοντας ότι το πρόβλημα έχει δημιουργηθεί από δικό τους φταίξιμο και όχι εξαιτίας κάποιου άλλου ατόμου. Η αυτόματη και ψυχαναγκαστική χρήση αυτής της άμυνας είναι διαδεδομένη σε άτομα με καταθλιπτική προσωπικότητα και σε μερικούς τύπους χαρακτηρολογικού μαζοχισμού.

## ΜΕΤΑΘΕΣΗ

Ο όρος μετάθεση αναφέρεται στην αλλαγή της κατεύθυνσης μιας ορμής, ενός συναισθήματος, μιας έγνοιας ή μιας συμπεριφοράς από το αρχικό ή φυσικό της αντικείμενο σε κάποιο άλλο, επειδή η αρχική κατεύθυνση προκαλεί για κάποιο λόγο άγχος.

Η κλασική γελοιογραφία του ανθρώπου που επιπλήττεται από το αφεντικό του, στη συνέχεια πάει σπίτι του και τα βάζει με τη γυναίκα του, έπειτα, για να ξεσπάσει, κατσαδιάζει τα παιδιά του και μετά κλοτσάει το σκύλο, είναι μια μελέτη πάνω στη μετάθεση. Η «τριγωνοποίηση», ένας όρος που αποτελεί το θεμέλιο λίθο της οικογενειακής θεραπείας, είναι ένα φαινόμενο μετάθεσης. Όταν ο ένας σύντροφος δεν είναι πιστός ο άλλος μεταθέτει το μεγαλύτερο μέρος του μίσους του όχι στον άπιστο, αλλά στο τρίτο «πρόσωπο», άνδρα ή γυναίκα.

Και ο σεξουαλικός πόθος μπορεί επίσης να μετατεθεί. Με αυτό τον τρόπο τα σεξουαλικά φετίχ μπορούν να γίνουν κατανοητά ως επαναπροσανατολισμός του ερωτικού ενδιαφέροντος από τα ανθρώπινα γεννητικά όργανα σε κάποια σχετική σε ασυνείδητο επίπεδο περιοχή, όπως είναι τα πόδια ή τα παπούτσια. Εάν οι περιστάσεις της ζωής ενός άνδρα τον οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι οι γυναικείος κόλπος είναι μια επικίνδυνη περιοχή, κάποιο άλλο αντικείμενο το οποίο σχετίζεται με τη γυναίκα μπορεί να υποκαταστήσει το πρώτο.

Ακόμη και το άγχος μπορεί να μετατεθεί. Κάποιος διάσημος ασθενής του Freud , είχε υποβληθεί σε θεραπεία για να

αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει την παθολογική ενασχόληση με τη μύτη του, ενασχόληση η οποία αργότερα έγινε κατανοητή ως μετάθεση των φοβικών φαντασιώσεων ακρωτηριασμού του πέους του.

Όταν ένα άτομο μεταθέτει το άγχος του από μια περιοχή σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο το οποίο συμβολίζει το τρομακτικό φαινόμενο (για παράδειγμα, ο φόβος για τις αράχνες, η ασυνείδητη σημασία του οποίου είναι ο φόβος εγκόλπωσης από τη μητέρα, ή ο τρόμος για τα μαχαίρια, που σε ασυνείδητο επίπεδο ισοδυναμεί με τη φαλλική διείσδυση), τότε θεωρείται ότι έχει φοβία. Το άτομο που κάνει τέτοιου είδους μεταθέσεις σε πολλούς τομείς της ζωής του μπορεί να χαρακτηριστεί φοβικό.

Ορισμένες κοινωνικές τάσεις, όπως ο ρατσισμός, ο σεξισμός, ο ετεροσεξισμός και η γενική απόδοση των κοινωνικών προβλημάτων σε μικρές ομάδες μειονοτήτων, που έχουν μικρή δύναμη αντίστασης, εμπεριέχουν σε μεγάλο βαθμό το στοιχείο της μετάθεσης. Το ίδιο συμβαίνει και με την τάση ανεύρεσης ενός αποδιοπομπαίου τράγου, την οποία συναντάμε στις περισσότερες κοινωνικές ομάδες.

Ήπιες μορφές μετάθεσης περιλαμβάνουν τη μετατροπή της επιθετικής ενέργειας σε δημιουργική (πολλές οικιακές εργασίες γίνονται όταν οι άνθρωποι είναι θυμωμένοι για κάτι) και την αλλαγή της κατεύθυνσης των ερωτικών παρορμήσεων από αντικείμενα που είναι αδύνατον να αποκτηθούν ή είναι απαγορευμένα προς έναν κατάλληλο σύντροφο.

## ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΣ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ

Η άμυνα του αντιδραστικού σχηματισμού είναι ένα παράξενο φαινόμενο. Όπως φαίνεται, ο ανθρώπινος οργανισμός έχει την ικανότητα να μεταστρέφει κάτι στο εκ διαμέτρου αντίθετό του με σκοπό να το καταστήσει λιγότερο απειλητικό.

Ο παραδοσιακός ορισμός του αντιδραστικού σχηματισμού αναφέρεται σε αυτή τη μετατροπή ενός αρνητικού σε θετικό συναίσθημα και το αντίστροφο. Πολλές καθημερινές συνδιαλλαγές δείχνουν ότι το μίσος μπορεί να μετασχηματιστεί σε αγάπη, η λαχτάρα σε περιφρόνηση και ο φθόνος σε έλξη.

Ένα χαρακτηριστικό του αντιδραστικού σχηματισμού είναι ότι ένα μέρος από το αποκηρυγμένο συναίσθημα «διαρρέει μέσω» αυτής της άμυνας, και έτσι οι παρατηρητές μπορούν να εντοπίσουν ότι υπάρχει κάτι υπερβολικό ή ψεύτικο στη συνειδητή συναισθηματική προδιάθεση του ατόμου. Σε ένα μεγαλύτερο παιδί, λόγω χάρη προσχολικής ηλικίας, το οποίο έχει παραγκωνιστεί από ένα νεογέννητο, μπορεί να είναι ορατή μια διάθεση «αγάπης για το μωρό μέχρι θανάτου»: είναι πιθανό να το αγκαλιάζει πολύ σφιχτά, να του τραγουδάει πολύ δυνατά, να το σηκώνει ψηλά στον αέρα πολύ επιθετικά και ούτω καθεξής.

Ένας ακριβέστερος τρόπος σκιαγράφησης του αντιδραστικού σχηματισμού, πέρα από τη θεώρησή του ως μιας μεταστροφής ενός συναισθήματος στο αντίθετό του, θα μπορούσε να είναι η παρατήρηση ότι εξυπηρετεί στην άρνηση της αμφιθυμίας.

Μια βασική ψυχαναλυτική υπόθεση είναι το ότι καμιά προδιάθεση δεν είναι αμιγής. Έτσι, είναι δυνατόν να μισούμε το πρόσωπο που

αγαπάμε ή να νιώθουμε μνησικακία για το πρόσωπο για το οποίο αισθανόμαστε ευγνωμοσύνη. Η συναισθηματική μας κατάσταση δεν ανάγεται στη μια ή στην άλλη θέση. Μια πολύ συνηθισμένη παρανόηση γίνεται στην ψυχαναλυτική ερμηνεία σύμφωνα με την οποία ο αναλυτής αναφέρει στον ασθενή ότι, ενώ φαίνεται να βιώνει ένα συναίσθημα «χ», στην πραγματικότητα βιώνει ένα συναίσθημα «ψ». Ουσιαστικά, η ορθή ψυχαναλυτική ερμηνεία είναι ότι, αν και κάποιος είναι πιθανό να βιώνει ένα συναίσθημα «χ», βιώνει επίσης (ίσως ασυνείδητα) ένα συναίσθημα «ψ». Στον αντιδραστικό σχηματισμό το άτομο πείθει τον εαυτό του ότι το μόνο που βιώνει είναι ο ένας πόλος μιας πολύπλοκης συναισθηματικής αντίδρασης.

Καταστάσεις στις οποίες η άμυνα αυτή λειτουργεί ιδιαίτερα εποικοδομητικά έχουν σχέση με συνθήκες στις οποίες ανταγωνιστικά συναισθήματα, στα οποία περιλαμβάνονται το μίσος και ο θαυμασμός, ωθούν ένα παιδί στην άμιλλα με έναν φίλο του και όχι στην απόρριψή του.

Ο αντιδραστικός σχηματισμός είναι μια άμυνα που προτιμούν τα άτομα τα οποία χαρακτηρίζονται από ένα συγκεκριμένο είδος ψυχοπαθολογίας, σύμφωνα με την οποία τα εχθρικά συναισθήματα και οι επιθετικές επιθυμίες απασχολούν το άτομο σε μεγάλο βαθμό, ενώ παράλληλα νιώθει ότι κινδυνεύει να χάσει τον έλεγχό τους.

Για παράδειγμα, οι παρανοϊκοί συχνά αισθάνονται μόνο μίσος και καχυποψία, ενώ ένας εξωτερικός παρατηρητής μπορεί να υποψιαστεί ότι πέρα από αυτά νιώθουν επίσης λαχτάρα για επαφή και εξάρτηση. Οι ιδεοψυχαναγκαστικοί συχνά πιστεύουν ότι απέναντι στα πρόσωπα εξουσίας τρέφουν μόνο σεβασμό και εκτίμηση, ενώ ένας εξωτερικός παρατηρητής υποπτεύεται ότι στην πραγματικότητα νιώθουν μνησικακία.

## ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει κάποια συναισθήματα που αντιπροσωπεύουν μια ψυχολογική απειλή για τον εαυτό τους είναι η κατασκευή ενός σεναρίου που αλλάζει τη θέση του ατόμου από υποκείμενο σε αντικείμενο ή αντίστροφα. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο νιώθει ότι η λαχτάρα που έχει να δεχτεί τη φροντίδα κάποιου άλλου είναι κατακριτέα ή επικίνδυνη, είναι πιθανό να ικανοποιήσει τις ανάγκες του για εξάρτηση φροντίζοντας ένα άλλο άτομο και ασυνείδητα να ταυτιστεί με την ευγνωμοσύνη του αποδέκτη της προσφερόμενης φροντίδας. Αυτή η ιδιαίτερη εκδοχή της αντιστροφής συνηθίζεται από θεραπευτές οι οποίοι νιώθουν άβολα με τη δική τους τάση εξάρτησης, αλλά είναι ευτυχείς όταν οι άλλοι εξαρτώνται από τους ίδιους.

Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν αρκετά ώστε να είναι σε θέση να παίζουν με κούκλες ή με «παιχνιδομορφές», τότε είναι δυνατόν να χρησιμοποιούν την αντιστροφή.

Οι οπαδοί της θεωρίας του ελέγχου-κυριαρχίας ονομάζουν αυτό το φαινόμενο «μετασχηματισμό από το παθητικό στο ενεργητικό». Η άμυνα λειτουργεί εποικοδομητικά όταν το σενάριο που αντιστρέφεται είναι καλό (υποθέσεις), ενώ λειτουργεί με επιζήμιο τρόπο όταν η κατάσταση που αντιστρέφεται είναι ουσιαστικά αρνητική (καψόνια). (Αβοήθητο παιδί – βοηθός παιδιών ως ενήλικος).

## ΤΑΥΤΙΣΗ

Όπως και άλλες ώριμες αμυντικές διεργασίες, η ταύτιση είναι μια φυσιολογική διάσταση της ψυχικής εξέλιξης και καθίσταται προβληματική μόνο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες.

Ο Freud υπέθεσε ότι πολλές ενέργειες ταύτισης περιέχουν στοιχεία άμεσης πρόσληψης αυτού για το οποίο το άτομο τρέφει συναισθήματα αγάπης, καθώς και ένα αμυντικό στοιχείο σύμφωνα με το οποίο το άτομο γίνεται αυτό που φοβάται.

Οι ψυχαναλυτές χρησιμοποιούν τον όρο «ταύτιση» για να δηλώσουν ένα ώριμο επίπεδο εμπρόθετης, αν και εν μέρει ασυνείδητης, τάσης του ατόμου να γίνει ένα άλλο πρόσωπο. Αυτή η ικανότητα εξελίσσεται – από τις πρώιμες βρεφικές μορφές της ενδοβολής και της καταβρόχθισης του άλλου προσώπου – σε πιο λεπτές, διαφοροποιημένες και εκούσιες διεργασίες επιλεκτικής πρόσληψης των χαρακτηριστικών του αντικειμένου της ταύτισης. Έχει εκφραστεί η άποψη ότι οι δυνατότητες για ταύτιση εξελίσσονται και τροποποιούνται σε όλη τη διάρκεια της ζωής και αποτελούν τη συναισθηματική βάση της ψυχολογικής ανάπτυξης και αλλαγής.

Στην πραγματικότητα, η ευκαιρία που παρέχουν οι στενές συναισθηματικές σχέσεις για αμοιβαίες επικοδομητικές ταυτίσεις είναι και ο λόγος που οι αναλυτές τις θεωρούν σημαντικές. Όπως η πρωτόγονη προβολή μετασχηματίζεται – κατά τη διάρκεια της ζωής ενός συναισθηματικά υγιούς ατόμου – σε μια σταδιακά μεγαλύτερη ικανότητα ενσυναίσθησης, έτσι και οι αρχαϊκές μορφές της ταύτισης σταδιακά μεταλλάσσονται σε πιο εκλεπτυσμένους τρόπους εμπλουτισμού του εαυτού με την αφομοίωση των χαρακτηριστικών των άλλων που συνιστούν αντικείμενο

θαυμασμού. (οιδιπόδειο – αμυντική ταύτιση)

Η ταύτιση είναι από τη φύση της μια ουδέτερη διεργασία που μπορεί να έχει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα ανάλογα με το αντικείμενο της. Βασική θέση στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας κατέχει η αναθεώρηση των προβληματικών ταυτίσεων που έγιναν αυτόματα, και που την περίοδο κατά την οποία δημιουργήθηκαν έλυσαν ένα ζωτικό πρόβλημα του παιδιού, αλλά που όταν εμφανίστηκαν στο παρόν προκαλούν συγκρούσεις στο ενήλικο άτομο.

Επειδή η ταύτιση μπορεί να αποτελέσει πανάκεια για όλα τα σύνθετα προβλήματα της ζωής, είναι δυνατόν να χρησιμοποιείται συχνότερα ως άμυνα όταν υπάρχει συναισθηματική πίεση, και ιδιαίτερα όταν αυτή τραυματίζει την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του. Ο θάνατος ή η απώλεια μπορούν να υποκινήσουν στο άτομο τη διεργασία της ταύτισης με το απόν αντικείμενο αγάπης και, αργότερα, με εκείνους που το αντικαθιστούν στο συναισθηματικό του κόσμο. Η λαχτάρα των εφήβων να βρουν ήρωες, τους οποίους θα έχουν πρότυπα στην προσπάθειά τους να επιλύσουν τις πολύπλοκες απαιτήσεις της ενήλικης ζωής, είναι γνωστή εδώ και αιώνες.

Τα άτομα που υποφέρουν από σύγχυση ταυτότητας είναι σαφές ότι διατρέχουν κίνδυνο, όπως μπορεί να επιβεβαιώσει οποιοσδήποτε έχει μελετήσει τη λατρευτική συμπεριφορά που επιδεικνύουν τα μέλη των αιρέσεων. Η εμπειρία του προσηλυτισμού ενέχει σε μεγάλο βαθμό το στοιχείο της αμυντικής ταύτισης.

Αλλά ακόμα και αρκετά υγιή άτομα που παρουσιάζουν μερική διαταραχή της ταυτότητας, όπως μια υστερικά οργανωμένη γυναίκα που βιώνει ασυνείδητα συναισθήματα ότι το φύλο της έχει πρόβλημα, μπορεί να ταυτιστούν με κάποιον στο περιβάλλον τους

για τον οποίο έχουν σχηματίσει την εντύπωση ότι μπορεί να χειρίζεται καλύτερα τις δυσκολίες της ζωής.

Η ικανότητα των ανθρώπων να ταυτίζονται με νέα αντικείμενα αγάπης είναι ίσως ο κύριος μοχλός με τη βοήθεια του οποίου αναρρώνουν από την ψυχική οδύνη, αλλά και το κύριο μέσο με το οποίο η ψυχοθεραπεία κάθε τύπου επιτυγχάνει την αλλαγή.

Η έρευνα γύρω από τη θεραπευτική διαδικασία έχει κατ'επανάληψη επιβεβαιώσει ότι η συναισθηματική ποιότητα της σχέσης ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή σχετίζεται σε μεγαλύτερο βαθμό με το ψυχοθεραπευτικό αποτέλεσμα από ό,τι άλλοι συναφείς παράγοντες.

## ΕΚΔΡΑΜΑΤΙΣΗ

Με την εκδραμάτιση το ασυνείδητα αγχωμένο άτομο μετατρέπει την παθητική συμπεριφορά σε ενεργητική, μετασχηματίζοντας την αίσθηση της ανημπόριας και ευαλωτότητας σε μια εμπειρία δύναμης και ισχύος, ανεξάρτητα από το πόσο αρνητικό είναι το δράμα που παίζεται.

Η ουσία της εκδραμάτισης δεν είναι η καλή ή η κακή φύση των πράξεων του ατόμου, αλλά η ασυνείδητη και τρομακτική φύση των παρορμήσεων που προτρέπουν το άτομο σε δράση, καθώς και ο αυτόματος ψυχαναγκαστικός τρόπος με τον οποίο πραγματοποιείται η εκδραματιζόμενη συμπεριφορά.

Υπάρχουν αρκετές υποκατηγορίες, με ασυνείδητα συνήθως κίνητρα, οι οποίες εμπίπτουν στη γενική κατηγορία της εκδραμάτισης. Αυτές περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, την

επιδειξιομανία, την ηδονοβλεψία, το σαδισμό, το μαζοχισμό, τη διαστροφή και όλους τους όρους που έχουν ως πρώτο συνθετικό το «αντί», όπως: αντιφοβία, αντιεξάρτηση, αντιεχθρικήτητα και ούτω καθεξής. Δεν θεωρείται ότι όλες αυτές οι διεργασίες είναι εγγενώς αρνητικές ή αμυντικές. Οι άνθρωποι υποτίθεται ότι έχουν φυσιολογικές, για παράδειγμα, ηδονοβλεπτικές και επιδεικτικές ανάγκες, τις οποίες εκτονώνουν συνήθως με το να κοιτάζουν και να γίνονται αντικείμενο θέασης, τρόποι οι οποίοι θεωρούνται κοινωνικά αποδεκτοί. Οι μαζοχιστικές και οι σαδιστικές επιθυμίες γίνονται επίσης αντιληπτές ως φυσιολογικές πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας, οι οποίες βρίσκουν θετική έκφραση σε δραστηριότητες προσωπικής θυσίας ή κυριαρχίας, αντίστοιχα.

Τα άτομα που στηρίζονται στην εκδραμάτιση για να αντιμετωπίσουν τα ψυχολογικά τους διλήμματα εμπίπτουν στην κατηγορία της παρορμητικής προσωπικότητας. Η

ψυχοθεραπευτική εμπειρία έχει δείξει ότι αυτό που μπορεί να φαίνεται ως τυχαία, απλή παρορμητικότητα, είναι συχνά μια συμπεριφορά που κατευθύνεται από ασυνείδητα και πολύπλοκα κίνητρα, μια συμπεριφορά που κάθε άλλο παρά αθώα και τυχαία εκφράζεται.

Τα άτομα με υστερική οργάνωση της προσωπικότητας είναι γνωστά για την εκδραμάτιση ασυνείδητων σεξουαλικών σεναρίων. Τα εξαρτημένα άτομα κάθε είδους εκδραματίζουν κατ'επανάληψη τη σχέση με την υποκατάστατη ουσία που προτιμούν (σε αυτές τις περιπτώσεις, φυσικά, η χημική εξάρτηση μπορεί να περιπλέξει αυτό που ήταν ήδη ψυχολογική εξάρτηση). Οι ψυχαναγκαστικοί εξορισμού εκδραματίζουν όταν υποκύπτουν στην εσωτερική πίεση να προβούν στις ιδιαίτερες ψυχαναγκαστικές πράξεις τους. Οι κοινωνιοπαθείς, τέλος, μπορεί να εκδραματίζουν ένα πολύπλοκο πρότυπο χειρισμού άλλων ατόμων. Συνεπώς, η εκδραμάτιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ποικίλες και διαφορετικές κλινικές περιπτώσεις.

## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ (ΕΝΣΤΙΚΤΟΠΟΙΗΣΗ)

Προφανώς, η σεξουαλικότητα είναι ένα ισχυρό δυναμικό στοιχείο στην ανθρώπινη φύση, και μεγάλο μέρος της σεξουαλικής συμπεριφοράς των ανθρώπων αναλώνεται στην άμεση έκφραση της ανάγκης για αναπαραγωγή του είδους.

Η κλινική εμπειρία και τα ερευνητικά ευρήματα στις δεκαετίες που ακολούθησαν μετά την εργασία του Freud , έχουν δείξει σε ποια έκταση η σεξουαλική δραστηριότητα και οι φαντασιώσεις χρησιμοποιούνται με αμυντικό τρόπο για την καθυπόταξη του άγχους, τη διασφάλιση της αυτοεκτίμησης, την αντιστάθμιση της ντροπής ή την απόσπαση της προσοχής του ατόμου από μια αίσθηση εσωτερικής απονέκρωσης.

Η σεξουαλική διέγερση είναι ένα αξιόπιστο μέσο για να αισθάνεται κανείς ζωντανός. Ένα παιδί μπορεί να κυριαρχήσει στο φόβο του για το θάνατο – λόγω εγκατάλειψης, κακοποίησης ή κάποιας άλλης φοβερής καταστροφής – μετατρέποντας μια τραυματική κατάσταση σε μια άλλη που επιβεβαιώνει τη ζωή.

Η εργασία του Stoller (1975) με μαζοχιστές (άτομα που αναφέρουν την ανάγκη να βιώνουν πόνο προκειμένου να ικανοποιηθούν ερωτικά) αποκάλυψε ότι ένας μεγάλος αριθμός από αυτούς είχαν υποστεί επώδυνες ιατρικές επεμβάσεις στην παιδική τους ηλικία.

Οι περισσότεροι από εμάς χρησιμοποιούμε τη σεξουαλική επένδυση, έως ένα βαθμό, για να αντιμετωπίσουμε και να ωραιοποιήσουμε προβληματικές πτυχές της ζωής μας.

Υπάρχουν αρκετές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τη σεξουαλική επένδυση τα δύο φύλα. Για παράδειγμα, οι γυναίκες τείνουν να επενδύουν σεξουαλικά την εξάρτηση, ενώ οι άνδρες την επιθετικότητα. Μερικοί άνθρωποι επενδύουν σεξουαλικά τα χρήματα, κάποιοι τη βρομιά, άλλοι την ισχύ και ούτω καθεξής.

Η τάση των ανθρώπων να ερωτικοποιούν την αντίδρασή τους σε οποιονδήποτε κατέχει ανώτερη δύναμη μπορεί να εξηγήσει γιατί οι πολιτικοί και άλλοι διάσημοι συνήθως κατακλύζονται με σεξουαλικά διαθέσιμους θαυμαστές.

Τα άτομα τα οποία δεν κατέχουν ισχυρές θέσεις συχνά μετατρέπουν το φθόνο, την εχθρότητα και το φόβο της κακομεταχείρισης σε ένα σεξουαλικό σενάριο όπου αντισταθμίζουν την έλλειψη κοινωνικής δύναμης με μια έντονη προσωπική ερωτική δύναμη.

Η σεξουαλική επένδυση δεν είναι εγγενώς προβληματική ή καταστροφική. Οι προσωπικές σεξουαλικές φαντασιώσεις των ανθρώπων, τα πρότυπα αντίδρασης και οι πρακτικές είναι κατά πάσα πιθανότητα περισσότερο ιδιοσυγκρασιακές από ό,τι όλες σχεδόν οι άλλες πλευρές της ζωής τους. Αυτό που διεγείρει ερωτικά ένα άτομο μπορεί να αφήνει εντελώς αδιάφορο κάποιο άλλο. Εάν επενδύσω σεξουαλικά την εμπειρία τού να μου φτιάχνει κάποιος τα μαλλιά (ακόμη και αν η γένεση αυτής της συμπεριφοράς κατά την παιδική ηλικία ήταν μια αμυντική σεξουαλική επένδυση του απότομου τραβήγματος των μαλλιών μου από τη μητέρα μου) και ο ερωτικός μου σύντροφος αρέσκεται να μου χαϊδεύει τα μαλλιά, δεν χρειάζεται να κάνω ψυχοθεραπεία γι'αυτό. Αν όμως επενδύσω σεξουαλικά την εμπειρία του εκφοβισμού μου από άνδρες που κακοποιούν και έχω βιώσει κατ'επανάληψη σχέσεις με άνδρες που με δέρνουν, σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να αναζητήσω βοήθεια.

## ΜΕΤΟΥΣΙΩΣΗ

Μετουσίωση ονόμασε αρχικά ο Freud την έκφραση των παρορμήσεων βιολογικής προέλευσης (οι οποίες, σύμφωνα με αυτόν, περιλάμβαναν τις ορμές του ατόμου να θηλάζει, να δαγκώνει, να λερώνει, να μάχεται, να συνουσιάζεται, να κοιτάζει τους άλλους και να θεάται από αυτούς, να επιφέρει τραυματισμούς, να προκαλεί πόνο, να προστατεύει τα μικρά του κλπ.) με έναν τρόπο που ήταν κοινωνικά αποδεκτός. Για παράδειγμα, ο Freud θα έλεγε ότι ένας οδοντίατρος μετουσιώνει το σαδισμό του, ένας καλλιτέχνης που δίνει παράσταση μετουσιώνει την επιδειξιομανία του, ένας δικηγόρος μετουσιώνει την επιθυμία του να δολοφονήσει τους εχθρούς του. Οι ενστικτώδεις τάσεις μας, σύμφωνα με τον Freud, επηρεάζονται από τα γεγονότα της παιδικής μας ηλικίας. Συγκεκριμένες ορμές και συγκρούσεις προσλαμβάνουν μια ιδιαίτερη σημασία και είναι δυνατόν να κατευθύνονται δημιουργικά προς άλλες χρήσιμες δραστηριότητες.

Ως άμυνα η μετουσίωση θεωρήθηκε ο υγιέστερος τρόπος επίλυσης των ψυχολογικών δυσχερειών, και αυτό για δύο λόγους: πρώτον, ενθάρρυνε μια συμπεριφορά που ήταν ευεργετική για το ανθρώπινο είδος και, δεύτερον, εκτόνωνε τη σχετική παρόρμηση, αντί να σπαταλά μεγάλο μέρος συναισθηματικής ενέργειας είτε για να μετασχηματίσει την παρόρμηση σε κάτι διαφορετικό (όπως, για παράδειγμα, συμβαίνει στην άρνηση και την απώθηση). Μια τέτοια εκτόνωση ενέργειας θεωρήθηκε εγγενώς εποικοδομητική, εφόσον διατηρούσε τον ανθρώπινο οργανισμό σε ομοιοστατική ισορροπία.

Σήμερα, η μετουσίωση παραμένει μια έννοια την οποία συναντάμε στις περιπτώσεις όπου ένας συγγραφέας αναφέρεται στην ανακάλυψη ενός δημιουργικού τρόπου έκφρασης δυσάρεστων παρορμήσεων και συγκρούσεων. Σε αντίθεση με τη συνήθη παρανόηση ότι ο στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να απαλλάξει το άτομο από τις βρεφικές τάσεις του, η ψυχαναλυτική θέση για την υγεία και την ανάπτυξη περιλαμβάνει την υπόθεση ότι τα βρεφικά τμήματα της φύσης μας παραμένουν ζωντανά καθ'όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Δεν έχουμε την επιλογή να απαλλαγούμε από αυτά. Το μόνο που είμαστε σε θέση να κάνουμε είναι να τα χειριζόμαστε με καλύτερους ή χειρότερους τρόπους.

## Επίλογος

Οι στόχοι της αναλυτικής θεραπείας περιλαμβάνουν την κατανόηση όλων των πτυχών του εαυτού, ακόμη και των πλέον πρωτόγονων και ενοχλητικών, την ανάπτυξη της συμπάθειας για τον εαυτό μας (και τους άλλους, καθώς προοδευτικά μειώνεται η ανάγκη να προβάλλουμε και να μεταθέτουμε στους άλλους τα δικά μας αρνητικά και αποκηρυγμένα προσωπικά χαρακτηριστικά) και τη διεύρυνση της ελευθερίας μας για την επίλυση παλαιών συγκρούσεων με νέους τρόπους.

Το πώς υποφέρει ένα άτομο αντικατοπτρίζει την οργάνωση της προσωπικότητάς του. Επίσης, το πώς ένας θεραπευτής θα μπορέσει να συμβάλει στην ανακούφιση από τον ψυχικό πόνο προϋποθέτει ευαισθησία για τις ατομικές διαφορές. Τόσο ο κάκτος όσο και ο κισσός θα μεγαλώσουν όταν τους παρέχουμε νερό και φως, αλλά ο κηπουρός που δεν εκτιμά τις διαφορές των δύο

φυτών δεν θα τα βοηθήσει να φτάσουν σε πλήρη άνθηση.

Η αναγνώριση της ποικιλομορφίας του βασικού χαρακτήρα των ανθρώπων είναι ένα θεμελιώδες στοιχείο για τη διεξαγωγή αποτελεσματικής ψυχοθεραπείας, είτε το πρόβλημα έχει τις ρίζες του στο χαρακτήρα είτε όχι.

Όλοι διακατεχόμαστε από ισχυρούς παιδικούς φόβους και ανεκπλήρωτες επιθυμίες, τα οποία χειριζόμαστε με τις καλύτερες στρατηγικές άμυνας που έχουμε κάθε φορά στη διάθεσή μας. Αυτές τις μεθόδους αντιμετώπισης τις διατηρούμε, καθώς, με το πέρασμα του χρόνου, νέες απαιτήσεις αντικαθιστούν τα σενάρια της ζωής μας. Το αντικείμενο μιας ευαίσθητης ψυχολογικής διάγνωσης δεν είναι η αξιολόγηση του πόσο «άρρωστος» είναι κάποιος, ούτε ο καθορισμός του είδους των ανθρώπων που υπερβαίνουν το όριο αυτού που ορίζεται κοινωνικά ως φυσιολογικό. Είναι η κατανόηση της ιδιαιτερότητας του ψυχικού πόνου και των χαρισμάτων κάθε ατόμου, ώστε ο θεραπευτής να είναι σε θέση να ανακουφίσει τον πόνο και να ενισχύσει το άτομο.■■■