

Αν η συγκίνηση που συνδέεται με τη σύγκρουση γίνεται τόσο αφόρητη ώστε να κινητοποιεί στους ανθρώπους αμυντικούς μηχανισμούς που τείνουν να παραποιήσουν την πραγματικότητα, τότε γίνεται φανερό πώς η σύγκρουση περιπλέκεται και πώς σε μια διαδικασία αλληπάλληλης αμοιβαίας ψυχικής άμυνας, το αρχικό διακύβευμα μπορεί να θολώσει, να μετατοπιστεί ή να αντικατασταθεί. Ας δούμε πώς περιγράφονται ορισμένοι από τους πιο συνηθισμένους μηχανισμούς άμυνας του Εγώ¹ κι ας δούμε ύστερα, μερικά παραδείγματα της δράσης τους κατά τη σύγκρουση.

Παλινδρόμηση: επιστροφή σε προγενέστερες μορφές ανάπτυξης της σκέψης, των αντικειμενοτρόπων σχέσεων² και της δόμησης της συμπεριφοράς. Το άτομο επιστρέφει σε ξεπερασμένες φάσεις της ανάπτυξής του και σε τρόπους έκφρασης και συμπεριφοράς που ανήκουν σε πιο πρώιμα στάδια από άποψη πολυπλοκότητας, δόμησης και διαφοροποίησης. Παραδείγματος χάριν, σε μια διαμάχη με το σύντροφό της για την μόνιμη τάση του για ακαταστασία, όταν εκείνος αντί να συμμαζευτεί, όπως θα ήλπιζε η Ξένια, την κατηγορεί ότι είναι υπερβολική, εκείνη ξεσπάει σε κλάματα και τρέχει να «κρυφτεί» στο υπνοδωμάτιο.

Μόνωση: η απομόνωση μια σκέψης ή μιας συμπεριφοράς με τρόπο ώστε οι συνδέσεις τους με άλλες σκέψεις ή με την υπόλοιπη ύπαρξη του υποκειμένου να καταργούνται. Είναι αμυντικός μηχανισμός ιδιαίτερα χαρακτηριστικός στην ιδεοψυχαναγκαστική νεύρωση και εκφράζεται με παύσεις κατά τη ροή της σκέψης, τυπικές (κοινότυπες) διατυπώσεις ή τελετουργικά που παρεμβαίνουν ως χάσμα στη χρονική αλληλουχία σκέψεων και πράξεων και στην επικοινωνία (συμβολική κατάργηση επαφής, απαγόρευση του αγγίγματος). Είναι μια άμυνα που παράγεται

¹ Για τους στόχους του βιβλίου αυτού, οι «ορισμοί» των αμυντικών μηχανισμών που συνοψίζονται εδώ παρουσιάζονται στην πιο απλή τους εκδοχή και βασίζονται στην εννοιολογική οργάνωση των ψυχαναλυτικών εννοιών που πραγματοποίησαν οι Laplanche & Pontalis (1986), ό.π.

² Στην ψυχαναλυτική ορολογία «αντικειμενοτρόπες σχέσεις» είναι οι σχέσεις του υποκειμένου με ένα «αντικείμενο» ψυχικής επένδυσης. Το «αντικείμενο» στην ψυχανάλυση δεν είναι ένα πράγμα, αλλά μπορεί να είναι άτομα, οντότητες, ιδανικά και γενικώς οτιδήποτε αποτελεί για το άτομο αντικείμενο έλξης ή αγάπης αλλά και μίσους. Το «αντικείμενο» στα ψυχαναλυτικά κείμενα «εκλαμβάνεται υπό μία έννοια παραπλήσια με αυτήν της ποιητικής γλώσσας («αντικείμενο της φλόγας μου, της έχθρας μου, αγαπημένο αντικείμενο» κλπ.)» (Laplanche & Pontalis, ό.π. σ. 50).

μέσα από το διαχωρισμό μιας ανυπόφορης αναπαράστασης (σκέψης, εικόνας) από τα συναισθήματά της. Η αναπαράσταση παραμένει στη συνείδηση αλλά «άδεια» από τα συνοδά της συναισθήματα, όπως στην περίπτωση που κάποιος περιγράφει ένα τραυματικό συμβάν τόσο ουδέτερα σαν να μην το βίωσε ποτέ.

Αντιδραστικός σχηματισμός: υιοθέτηση προσανατολισμών που αντιτίθενται στην απωθημένη επιθυμία (π.χ. συστολή που αντιπαράτιθεται στην τάση για επίδειξη). Μια «αντιεπένδυση» ενός συνειδητού στοιχείου, ίσης ισχύος με την ασυνείδητη επένδυση και αντίθετης κατεύθυνσης. Εκδηλώνεται με ιδιόμορφες συμπεριφορές εάν είναι εντοπισμένη ή γενικευμένα ως γνωρίσματα ενσωματωμένα στο σύνολο της προσωπικότητας. Κλινικά, τα «γνωρίσματα» αυτά ισοδυναμούν με συμπτώματα, εξαιτίας του άκαμπτου, αναπότρεπτου και καταναγκαστικού τους χαρακτήρα, των παροδικών τους αποτυχιών, καθώς και του γεγονότος ότι μερικές φορές καταλήγουν σε αντίθετα αποτελέσματα από κείνα που επιδιώκονται συνειδητά.

Διχασμός του αντικειμένου (διχοτόμηση, σχάση): η πιο αρχαϊκή άμυνα κατά του άγχους. Το ενορμητικό αντικείμενο –ή σε πιο καθημερινή γλώσσα, το αντικείμενο της συναισθηματικής επένδυσης- «σχίζεται» στα δυο και διαχωρίζεται σε «καλό» και «κακό». Με αντίστοιχο τρόπο «σχίζεται» στα δυο και το «εγώ» (διχασμός του εγώ σε καλό και κακό εγώ) και το άτομο τείνει να ενδοβάλλει όλα τα «καλά» στοιχεία και να προβάλλει όλα τα «κακά». Ένας αμυντικός μηχανισμός πολύ συχνός στη σύγκρουση, αφού ανεξάρτητα από το διακύβευμά της, το άτομο τείνει να αισθάνεται τον άλλο ως απειλητικό ή παραβιαστικό και τον εαυτό του ως αδικημένο.

Αναδρομική ακύρωση (αναίρεση): το άτομο προσπαθεί να ακυρώσει ως «μη συμβεβηκότα», προηγούμενες σκέψεις, λόγια, χειρονομίες και πράξεις. Χρησιμοποιεί γι' αυτό μια σκέψη ή μια συμπεριφορά που έχει την αντίθετη σημασία. Πρόκειται για ψυχαναγκασμό «μαγικού» χαρακτήρα. Ακόμα και στις φυσιολογικές συμπεριφορές (π.χ. «δεν εννοούσα ότι...»), μετριάζουμε ή αναιρούμε τη σημασία, την αξία ή τις συνέπειες μιας λέξης ή πράξης, αλλά υπό την παθολογική έννοια η αναδρομική ακύρωση στοχεύει στην ίδια την πραγματικότητα της πράξης που προσπαθεί να την καταλύσει ριζικά, ενεργώντας σαν ο χρόνος να ήταν αναστρέψιμος και σαν η πράξη να μη συνέβη ποτέ.

Ταύτιση με τον επιτιθέμενο: μηχανισμός που ενεργοποιείται σε ποικίλες περιστάσεις φυσικής επίθεσης, κριτικής κλπ. Η ταύτιση μπορεί να μεσολαβήσει πριν ή μετά την επίφοβη επίθεση, και η συμπεριφορά που παρατηρείται στη συνέχεια είναι συνέπεια αντιστροφής των όρων: εκείνος που υπέστη την επιθετικότητα μεταστρέφεται σε επιτιθέμενο. Το υποκείμενο που βρίσκεται αντιμέτωπο με έναν εξωτερικό κίνδυνο ταυτίζεται με τον επιτιθέμενο είτε υιοθετώντας την επίθεση αυτή καθαυτή, είτε μιμούμενος το παρουσιαστικό ή τη νοοτροπία του επιτιθέμενου είτε, τέλος, υιοθετώντας ορισμένα σύμβολα δύναμης ή εμβλήματα εξουσίας του επιτιθέμενου. Σε ορισμένες περιπτώσεις περιλαμβάνει την ενδοβολή των συναισθημάτων ενοχής του επιτιθέμενου, έτσι ώστε σε περιπτώσεις αποπλάνησης, παραδείγματος χάριν, το θύμα να «αναλαμβάνει» το ίδιο την ενοχή του θύτη. Στη σύγκρουση δεν είναι εύκολο να εντοπίσουμε αυτή την αλυσίδα των ταυτίσεων, αν αυτός που την προκαλεί είναι παθητικά επιθετικός. Επιτίθεται, δηλαδή, με επιφανειακά ήπιους τρόπους, όπως όταν κάποιος μας “χτυπάει με το γάντι” ή όπως λέει η παροιμία “Να σε κάψω Γιάννη μου να σ’ αλείψω λάδι”. Μπορούμε όμως ίσως να την αισθανθούμε εκ των υστέρων, όταν απομένουμε με ανάμικτα συναισθήματα δικαίου και ενοχής κι έχουμε την ανάγκη να επαναλαμβάνουμε πως «δεν μπορούσε να γίνει αλλιώς».

Προβολή: Αφορά την απόδοση στον άλλο (σε πρόσωπο ή πράγμα) ιδιοτήτων, συναισθημάτων, επιθυμιών ή σκέψεων που το υποκείμενο αρνείται ή παραγνωρίζει στον εαυτό του γιατί του είναι δυσβάσταχτα. Άμυνα που όταν γίνεται παθολογική δρα στην παράνοια, αλλά έχει μία φυσιολογική πτυχή που την βλέπουμε στη δεισιδαιμονία και τη μυθολογία (οι δαίμονες και οι βρικόλακες ενσαρκώνουν τις κακές ασυνείδητες επιθυμίες).

Απώθηση: πιο γενική διαδικασία που διακρίνεται από τους άλλους μηχανισμούς, αλλά συναντάται ως φάση σε αρκετές αμυντικές διαδικασίες. Το υποκείμενο επιδιώκει να απωθήσει προς το ασυνείδητο ή να διατηρήσει σε αυτό αναπαραστάσεις (σκέψεις, εικόνες, αναμνήσεις) που συνδέονται με μια ενόρμηση, της οποίας η ικανοποίηση θα προκαλούσε δυσφορία ως προς άλλες ψυχικές απαιτήσεις. Συμμετέχει στη γένεση του ασυνείδητου ως ξεχωριστής από τον υπόλοιπο ψυχισμό περιοχής.

Απάρνηση: άρνηση του υποκειμένου να αναγνωρίσει και να δεχτεί την πραγματικότητα τραυματικών αντιληπτικών δεδομένων. Σαν να τα λογοκρίνει από τη συνείδηση τα πρώτα χιλιοστά του δευτερολέπτου που θα ετίθεντο υπό επεξεργασία. Ο Bowlby συνδυάζοντας πειραματικά στοιχεία της γνωστικής ψυχολογίας με την ψυχαναλυτική έννοια της απάρνησης, εισάγει τον όρο *αμυντικός αποκλεισμός*³ αναφερόμενος στον αποκλεισμό νέων πληροφοριών από νοητική επεξεργασία γιατί η αναπαράστασή τους, δηλαδή η νοηματοδότησή τους και ο συσχετισμός τους με ήδη υπάρχουσες στο νου του ατόμου πληροφορίες, θα διατάραζε την ισορροπία του οργανισμού. Τότε το άτομο μοιάζει να μην κατανοεί αυτό που διαδραματίζεται μπροστά στα μάτια του, να «μην το βλέπει» ή να το παραποιεί σε συναισθηματικά ουδέτερο. Να το απαρνιέται, να το αποκηρύσσει, να το απορρίπτει, να το διαψεύδει στον ίδιο του τον εαυτό, προκειμένου να μην συγκρουστεί.

Αποποίηση (άρνηση): Αν η απάρνηση αφορά την παρεμπόδιση της εισόδου στη συνείδηση διαταρακτικών ερεθισμάτων από το περιβάλλον, η αποποίηση αφορά την παρεμπόδιση της εισόδου στη συνείδηση υλικού που είναι ασυνείδητο -δηλαδή σκέψεων, συναισθημάτων, επιθυμιών που έχουν απωθηθεί στο παρελθόν. Έτσι, το άτομο ακριβώς τη στιγμή που διατυπώνει επιθυμίες, σκέψεις ή συναισθήματα που ήταν μέχρι τότε απωθημένα, επιμένει να αμύνεται σ' αυτά, αρνούμενο να αναγνωρίσει ότι του ανήκουν.

Εξιδανίκευση: οι ιδιότητες και οι αρετές του άλλου⁴ εξαιρούνται στη σκέψη του ατόμου σε σημείο που αγγίζει την τελειότητα. Η ταύτιση με το εξιδανικευμένο αντικείμενο συμβάλλει στο σχηματισμό και εμπλουτισμό των ιδεωδών ψυχικών συστημάτων του ατόμου (ιδεώδες εγώ, ιδεώδες του εγώ).

³ Defensive exclusion. Ο Bowlby (1985), ό.π., υπήρξε ένας από τους πρώτους ψυχαναλυτικής κατεύθυνσης κλινικούς και ερευνητές που αποπειράθηκε να συνδυάσει ψυχικούς μηχανισμούς από την ψυχανάλυση με διεργασίες επεξεργασίας της πληροφορίας από την πειραματική γνωστική ψυχολογία. Αυτή η συνδυαστική προσέγγιση χαρακτηρίζει την κλασική του τριλογία: Bowlby, J. (1971). *Attachment and Loss (Vol. 1): Attachment*. London: Penguin. Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss (Vol. 2): Separation*, London: Penguin. Bowlby, J. (1981). *Attachment and Loss (Vol.3): Loss*. London: Penguin.

⁴ Στην κλασική ψυχαναλυτική γλώσσα αντί για του «άλλου» θα λέγαμε του «αντικειμένου». Βλ. υποσημείωση 72.

Εκλογίκευση: δεν ταξινομείται συνήθως μεταξύ των αμυντικών μηχανισμών, γιατί στην πράξη παρεμβαίνει για να τους συγκαλύψει (για να εκλογικεύσει τους ίδιους τους αμυντικούς μηχανισμούς). Διαδικασία με την οποία αποδίδονται λογικοφανείς ή ηθικά παραδεκτές εξηγήσεις σε συμπεριφορές, πράξεις, ιδέες, συναισθήματα κλπ., οι λογικές αιτίες των οποίων δεν είναι φανερές.

Διανοητικοποίηση: διαδικασία κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να δώσει μια συλλογιστική διατύπωση στις ψυχικές συγκρούσεις του και στις συγκινήσεις του, με σκοπό να τις ελέγξει. Υποδηλώνει την υπεροχή της αφηρημένης σκέψης έναντι της ανάδυσσης και της αναγνώρισης συναισθημάτων και φαντασιώσεων. Βασικός της στόχος είναι να κρατήσει σε απόσταση και να εξουδετερώσει τα συναισθήματα (ενώ στην εκλογίκευση, ο στόχος δεν είναι η συστηματική αποφυγή των συναισθημάτων, αλλά η απόδοση σε αυτά περισσότερο εύλογων κινήτρων με δικαιολογήσεις ορθολογικής ή ιδεώδους τάξης). Παραδείγματος χάριν, η Χριστίνα που είναι ψυχολόγος έχει κουραστεί με την τάση της φίλης της να ξενυχτάει, να πίνει και να υπερβάλλει με περιστασιακές σεξουαλικές σχέσεις. Προσπαθεί να της εξηγήσει ότι θα πρέπει να βάλει κάπως σε «τάξη» της ζωή της, αλλά τότε η φίλη της θυμώνει. Προκειμένου να αποφύγει τη σύγκρουση η Χριστίνα προσπαθεί να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά της φίλης της και να τη δικαιολογήσει ψυχολογιοποιώντας ότι για όλα ευθύνεται η δεσποτική συμπεριφορά του πατέρα της.

Μετάθεση: μηχανισμός με τον οποίο ο τονισμός, το ενδιαφέρον και η ένταση ορισμένων αναπαραστάσεων αποσπώνται και μεταφέρονται σε άλλες λιγότερο έντονες, οι οποίες συνδέονται συνειρμικά επειδή γειτνιάζουν ή μοιάζουν. Η ενέργεια της επένδυσης αποσυνδέεται από την αναπαράσταση και διολισθαίνει κατά μήκος των συνειρμικών οδών σε άλλες αναπαραστάσεις, λιγότερο απειλητικές, όπως όταν ο θυμός δεν εκδηλώνεται στο άτομο που μας τον προκάλεσε αν αυτό το άτομο εκλαμβάνεται ως «επικίνδυνο», αλλά σε κάποιον άλλο πιο «ακίνδυνο», περισσότερο «του χεριού μας».