

ΤΟ ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

Οι μηχανισμοί άμυνας είναι αμυντικοί μέθοδοι του Εγώ, μέσω των οποίων παρεμβαίνει στις ενορμήσεις. Αν δεν υπήρχε η παρέμβαση του Εγώ ή η παρέμβαση των εξωτερικών εκείνων δυνάμεων που εκπροσωπούν το Εγώ, κάθε ενόρμηση θα γνώριζε ένα και μόνο δρόμο, την ικανοποίηση.

Οι άμυνες μπορούν να ομαδοποιηθούν ιεραρχικά ανάλογα με τη σχετική τους ωριμότητα. Οι *ναρκισσιστικές άμυνες* είναι οι πλέον πρωτόγονες και χρησιμοποιούνται από τα παιδιά και από τα άτομα που πάσχουν από ψυχωτικές διαταραχές. Τέτοιες άμυνες είναι: η άρνηση (αποφυγή επίγνωσης κάποιας επώδυνης πλευράς της πραγματικότητας), η προβολή (απαράδεκτες εσωτερικές παρορμήσεις και τα παράγωγά τους γίνονται αντιληπτά και αντιμετωπίζονται σαν να είναι έξω από τον εαυτό), η προβλητική ταύτιση (ανεπιθύμητες πλευρές του εαυτού εναποτίθενται σε ένα άλλο πρόσωπο, ούτως ώστε το άτομο που προβάλλει να αισθάνεται ότι έχει τα ίδια αισθήματα με το αντικείμενο της προβολής του).

Οι *νευρωτικές άμυνες* συναντώνται στους ιδεοψυχαναγκαστικούς και στους υστερικούς ασθενείς, όπως και στους φυσιολογικούς ενήλικες που βρίσκονται κάτω από στρες. Τέτοιες άμυνες είναι: η διανοητικοποίηση (υπερβολική χρήση διανοητικών διεργασιών, με στόχο να αποφευχθεί η συγκινησιακή έκφραση ή οι συγκινησιακές εμπειρίες), η εκλογίκευση (το άτομο δίνει λογικές εξηγήσεις σε μια προσπάθειά του να δικαιολογήσει στάσεις, πεποιθήσεις ή κάποιες συμπεριφορές, οι οποίες μπορεί διαφορετικά να είναι απαράδεκτες), η απώθηση (η ιδέα, ή ένα αίσθημα αποβάλλονται ή αποκρύβονται από τη συνείδηση), η μετατροπή στο αντίθετο (μια απαράδεκτη παρόρμηση μετατρέπονται στο αντίθετό της).

Επίσης είναι οι *ανώριμες άμυνες* όπως: η εκδραμάτιση, η παθητική και επιθετική συμπεριφορά, η παλινδρόμηση και η σωματοποίηση. Οι ανώριμες άμυνες παρατηρούνται στους εφήβους και σε μερικούς μη ψυχωτικούς ασθενείς.

Και οι *ώριμες άμυνες* είναι φυσιολογικοί και υγιείς προσαρμοστικοί μηχανισμοί της ενήλικης ζωής. Τέτοιες άμυνες είναι: ο αλτρουισμός, η πρόβλεψη, το χιούμορ, η μετουσίωση και η καταστολή.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1) Freud Anna. *Το Εγώ και οι μηχανισμοί άμυνας*. Εκδόσεις Καστανιώτη.

2) Kaplan and Sadock. *Ψυχιατρική*. Εκδόσεις Λίτσας

ΙΟΥΝΙΟΣ 2012