

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

*Κωνσταντίνος Ασημακόπουλος*

Απαρτιωμένη Διδασκαλία

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

**Ορισμός:** Είναι λειτουργίες του εγώ που έχουν σκοπό να απαλλάξουν το άτομο από το άγχος ή άλλα δυσάρεστα συναισθήματα.

Κινητοποιούνται από άγχος που ενεργεί ως σήμα κινδύνου και η κινητοποίηση αυτή είναι ασυνείδητη.

Όχι παθολογικοί αφ'εαυτού τους.

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

(συνέχεια)

**Άγχος:** Ψυχοσύγκρουση και άγχος. Φόβος και άγχος. Άγχος ως σήμα κινδύνου και άγχος τραυματικό. Βασικές αιτίες άγχους αναλόγως της ηλικίας.

1. Αποχωρισμός από μητέρα
2. Στέρηση της αγάπης των σημαντικών προσώπων
3. Τραυματισμός σώματος και άγχος ευνουχισμού
4. Επίκριση από το υπερεγώ

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

(συνέχεια)

**Ψυχοσύγκρουση:** Μεταξύ συστημάτων προσωπικότητας, αντιθέτων τάσεων του ίδιου συστήματος, προσωπικότητας και περιβάλλοντος. Οδηγεί σε ανάπτυξη ή παθολογική κατάσταση

# ΑΠΩΘΗΣΗ

**Ορισμός:** Διάφορες επιθυμίες, αισθήματα, σκέψεις, που δεν είναι απόδεκτά (δημιουργούν άγχος), απωθούνται στο ασυνείδητο. Είναι έξω από τη μνήμη.

# ΑΠΩΘΗΣΗ *(συνέχεια)*

**Χαρακτηριστικά:** Ότι απωθείται διατηρεί την ενέργειά του και προσπαθεί να έλθει στο συνειδητό. Χρειάζεται αντίθετη ενέργεια να το κρατήσει στο ασυνείδητο (σχέση δυναμική). Εξακολουθεί να επιδρά. Πολύ βασικός μηχανισμός. Συχνός στις νευρώσεις

**Καταπίεση:** Συνειδητή προσπάθεια να απομακρύνει σκέψεις ή επιθυμίες που δεν είναι αποδεκτές

# ΤΑΥΤΙΣΗ

**Ορισμός:** Ιδιότητες κάποιου άλλου γίνονται μέρος της προσωπικότητας του ατόμου

**Αίτια:** Αισθήματα αγάπης και φόβος αποχωρισμού. Εχθρικά αισθήματα και φόβος. Βασικότατος μηχανισμός για ανάπτυξη, ανεξαρτητοποίηση και διαφοροποίηση προσωπικότητας (ιδιαίτερα του υπερ-εγώ)

# ΤΑΥΤΙΣΗ (IDENTIFICATION)

(συνέχεια)

**Συναφείς Μηχανισμοί:** Μίμηση – Ενδοβολή  
(introjection) Ενσωμάτωση (incorporation)

**Μορφές:** Ολική, Μερική. Ταύτιση με τη θέση που βρίσκεται κάποιος ή με αυτόν που έχει κάνει κάτι. Ταύτιση ενός προσώπου στο παρόν με σημαντικό πρόσωπο από το παρελθόν. Συναισθηματική κατανόηση (empathy)



# ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΟ

**Ορισμός:** Με το μηχανισμό αυτό επιθυμία ή σκέψη που απωθείται στο ασυνείδητο ως απαράδεκτη εμφανίζεται στο συνειδητό ως το αντίθετο.

Π.χ. Πολύ ευγενικά αισθήματα μπορεί να καλύπτουν εχθρικά αισθήματα.

**Χαρακτηριστικά:** Ιδιότητα υπερβολική και δύσκαμπτη. Όχι απαραίτητως παθολογική κατάσταση.

# ΑΝΤΙΡΡΟΠΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΗ

**Ορισμός:** Ορισμένες ιδιότητες αυξάνονται κατά πολύ προκειμένου να καλύψουν αισθήματα μειονεκτικότητας

**Χαρακτηριστικά:** Συνήθως υπερβολικές. Αισθήματα μειονεκτικότητας βασίζονται σε πραγματικότητα ή όχι

# ΕΚΛΟΓΙΚΕΥΣΗ

**Ορισμός:** Με το μηχανισμό αυτό κίνητρα ορισμένης συμπεριφοράς απωθούνται στο ασυνείδητο ως απαράδεκτα και η συμπεριφορά αυτή εξηγείται συνειδητά με άλλα κίνητρα

**Χαρακτηριστικά:** Διατηρεί αυτοσεβασμό.  
Μεγάλη επιμονή δυνατό να είναι ένδειξη

# ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ

**Ορισμός:** Συναισθήματα ή παρορμήσεις μεταφέρονται από το αρχικό αντικείμενο (πρόσωπο αντικείμενο ή κατάσταση) σε ένα υποκατάστατο

**Χαρακτηριστικά:** Βασικός μηχανισμός στις φοβίες. Το αντικείμενο αποκτά ψυχολογική σημασία

# ΠΡΟΒΟΛΗ

**Ορισμός:** Κάτι το εσωτερικό προβάλλεται στο περιβάλλον ως εξωτερικό

**Χαρακτηριστικά:** Το άτομο βλέπει το περιβάλλον ως εχθρικό. Βασικός μηχανισμός ψυχώσεως κυρίως παρανοϊκών μορφών. Παραλήρημα καταδίωξης, ψευδαισθήσεις (ακουστικές, οπτικές), επίμονη αναφορά στον εαυτό

# ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ

**Ορισμός:** Με το μηχανισμό αυτό σκέψη ή επιθυμία που δημιουργεί ψυχοσύγκρουση εκφράζεται συμβολικά.

**Χαρακτηριστικά:** Θεωρείται βασικός τρόπος εκφράσεως του ασυνειδήτου (όνειρα, συμπτώματα, ευδαισθήσεις)

# ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ

**Ορισμός:** Το άτομο καταφεύγει σε τρόπους λειτουργίας, προσαρμογής και εκφράσεως προηγούμενων σταδίων της ανάπτυξης προκειμένου να αποφύγει άγχος που δημιουργείται από την τωρινή κατάσταση

**Χαρακτηριστικά:** Συνήθως παλινδρόμηση σε στάδια που υπήρχε καθήλωση. Παθολογικό και φυσιολογικό φαινόμενο. Όχι ολοκληρωτική

# ΑΡΝΗΣΗ

**Ορισμός:** Το άτομο αρνείται την ύπαρξη εξωτερικής πραγματικότητας

**Χαρακτηριστικά:** Αναφέρεται στο εξωτερικό περιβάλλον, επηρεάζει τις σκέψεις ή τη συμπεριφορά



# ΜΕΤΟΥΣΙΩΣΗ-ΕΞΕΙΔΑΝΙΚΕΥΣΗ

**Ορισμός:** Ενέργεια παρορμήσεων επιθετικών ή σεξουαλικών μετατρέπεται σε ενέργεια υπό τον έλεγχο του εγώ με ταυτόχρονη αλλαγή στο αντικείμενο των παρορμήσεων από μη αποδεκτό σε κοινωνικά αποδεκτό

**Χαρακτηριστικά:** Απαιτείται ορισμένη ανάπτυξη και ωριμότητα. Προσφέρει ικανοποίηση των παρορμήσεων

# ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

**Ορισμός:** Με το μηχανισμό αυτό, συναίσθημα που συνοδεύει μια σκέψη ή επιθυμία απωθείται στο ασυνείδητο. Ή μια σκέψη απομονώνεται από άλλες που προηγούνται ή που ακολουθούν

**Χαρακτηριστικά:** Συχνός μηχανισμός στις ΙΔΨ καταστάσεις

# ΜΑΤΑΙΩΣΗ Ή ΑΝΑΤΡΟΠΗ

**Ορισμός:** Με το μηχανισμό αυτό η συμπεριφορά του ατόμου έχει σκοπό να ανατρέψει κάποια πράξη ή επιθυμία η οποία είναι στο ασυνείδητο και δεν είναι αποδεκτή

**Χαρακτηριστικά:** Συχνός μηχανισμός στις ΙΔΨ νευρώσεις

# ΣΤΡΟΦΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

**Ορισμός:** Επιθετικές διαθέσεις αντί να εξωτερικευθούν, επειδή αυτό είναι επικίνδυνο, στρέφονται εναντίον του ιδίου του ατόμου

**Χαρακτηριστικά:** Σε κατάθλιψη. Ταύτιση με αντικείμενο εχθρικών διαθέσεων

# ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

**Ορισμός:** Υπερβολική διανοητική ανάλυση μιας κατάστασης την στερεί από τη συναισθηματική φόρτιση

**Χαρακτηριστικά:** Στους ΙΔΨ χαρακτήρες

# ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ ΑΜΥΝΑΣ

Ενδοβολή, Ενσωμάτωση, Προβολή,  
Άρνηση, Απώθηση, Αντίδραση με το  
Αντίθετο, Εκλογίκευση, Μετουσίωση  
κ.λ.π.

**Οι Μηχανισμοί Άμυνας Ενεργούν  
σε Συνδυασμό ΟΧΙ Μεμονωμένα**

# Βιβλιογραφία

- ❖ «Σύγγραμμα Ψυχιατρικής», Κ Σολδάτος, Λ Λύκουρας. Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα, 2007
- ❖ «Σύγχρονη Ψυχιατρική», ΓΝ Παπαδημητρίου, ΙΑ Λιάππας, Ε Λύκουρας, Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα, 2013
- ❖ «Σημειώσεις Ψυχιατρικής», ΣΤ Μπεράτη, Πάτρα, 2009
- ❖ «Η Ψυχοδυναμική Ψυχιατρική στην Κλινική Πράξη», Glen O. Gabbard, Επιμέλεια ΘΝ Υφαντής. Ελληνικές Εκδόσεις, 2006
- ❖ «Το Εγώ και οι Μηχανισμοί Άμυνας». Α Freud. Εκδόσεις Καστανιώτης, Αθήνα, 1978