

مکانیسم دفاعی «انکار»

افزون بر فرافکنی (projection)، یکی دیگر از مکانیسم‌های دفاعی غیر بالغانه (immature defense mechanisms) در روانکاوی فروید، انکار (denial) است. چنانکه از نام آن بر می‌آید، در این مکانیسم دفاعی، شخص در مقام انکار گیر و گرفت‌های شخصیتی خود برمی‌آید و توان و جرات مواجه شدن با آنها را ندارد. فی‌المثل، کسی که نسبت به فردی دیگر حسادت می‌ورزد و نمی‌تواند آنرا ببیند، در مقام انکارش برمی‌آید. به روایت فروید، این مکانیسم دفاعی، به سلامت روانی فرد مددی نمی‌رساند و به نهادینه شدن بیشتر اضطراب در ضمیر فرد می‌انجامد.

اخیراً یکی از مراجعانم می‌گفت نسبت به برادر خود که سه سال از او بزرگتر است، حس خاصی دارد. به نزد او، به سبب شخصیت برادرش، اکثر اوقات، روزگاری که نوجوان بودند و به یک دبیرستان می‌رفتند؛ همچنین در محافل خانوادگی و دوستانه، برادر بزرگتر محوریت داشته و مورد توجه بوده است. مراجع اضافه کرد، هرچند اکنون در دهه چهارم عمر خود بسر می‌برد و سی و چند ساله است و نسبت به دهه‌های پیش، عقل رستر و پخته‌تر گشته؛ اما همچنان حس حسادت هر از گاهی اذیتش می‌کند و او را بهم می‌ریزد.

در جلسات نخست مشاوره، جسارت و صداقت او را تمجید کردم که با خود مواجه شده، و بدین امر اذعان کرده که نسبت به برادر خود حسادت می‌ورزد؛ گامی که در جای خود حقیقتاً مهم و رهگشا است؛ چرا که انسان‌های زیادی با این دست معضلات دست و پنجه نرم می‌کنند، اما از مکانیسم دفاعی «انکار» استفاده می‌کنند؛ امری که تنها بر میزان پریشانی و اضطراب آنها می‌افزاید. شرط اول قدم برای عبور از وضعیت موجود نامطلوب روانی به سمت وضعیت ناموجود مطلوب، مواجه شدن صادقانه و صریح با خود است و خویشتن را در آینه روبرو دیدن. هر چند، این سنخ مواجهات سخت و تلخ و دردناک است و من و تو در وهله نخست ترجیح می‌دهیم از آن بگریزیم و با خویشتن مواجه نشویم؛ اما، برای فائق آمدن بر پاشانی‌ها و کلافگی‌های روانی و نصیب بردن حال خوش و آرامش درونی، گریز و گزیری از آن نیست.

از آموزه‌های مهم و رهگشای روان‌درمانی و روانشناسی معاصر عبارتست از: مواجه شدن فارغ از قضاوت (non-judgmental) با خود و خویشتن را به تمامی رصد کردن و دیدن و بدون ارزش‌دواری، توصیف کردن. چنین مواجهه‌ای، از مقومات مراقبت از خود (self-care)، خودکاوی و خودپالایی در روزگار معاصر است.

استفاده از مکانیسم‌های دفاعی غیربالغانه، بسان مسکنی است که در کوتاه مدت درد را تسکین می‌دهد؛ اما درمان نمی‌کند و احیاناً به بدتر شدن احوال فرد می‌انجامد. در مقابل، مواجه شدن با خود و بند از بند و تار از پود ضمیر گشودن، به یاری مشاور و روان‌درمانگر، شرط ضروری برای پس زدن گیر و گرفت‌ها و نصیب بردن بلوغ و سلامت روانی است و لاغیر:

زین روش بر اوج انور می‌روی

ای برادر گسر بر آذر می‌روی