

פרק 6 – תהליכי הגנה שניוניים (מסדר גבוה יותר)

כמעט כל תהליך נפשי יכול להחשב כמנגנון הגנה, ולכן כל בחירה מתוך האפשרויות הקיימות תהיה שרירותית. המחברת בחרה הגנות "בוגרות" או "מסדר גבוה" (higher-order), עפ"י שני קריטריונים: 1. השכיחות בה הם מוזכרים בספרות הקלינית הפסיכואנליטית ושכיחות השימוש בהם בתאור של מטפלים. 2. הרלוונטיות שלהם לדפוסי אופי מסוימים. הקורא צריך לזכור שיתכן וכותבים אחרים יעשו בחירה קצת שונה.

הדחקה - repression

ההדחקה היא המנגנון הכי בסיסי בקבוצה זו. זה המנגנון הראשון שהקסים את פרויד, וזכה להרבה התייחסות ומחקר. התמצית של ההדחקה הוא המוטיבציה לשכוח או להתעלם. המטפורה של מנגנון זה השאובה מתאוריית הדחף קשורה לרעיון שדחפים ורגשות הלוחצים לקבל פורקן והקלה חייבים להעצר ע"י כוח דינמי. פרויד (1915) כתב ש"תמצית ההדחקה נמצאת בפשטות בכך שמזיזים משהו הצידה, ושומרים אותו במרחק, מהמודעות". אם דיספוזיציה פנימית או נסיבות חיצוניות יוצרים מספיק מצוקה ובלבול, החומר מועבר באופן מכוון ללא מודע. תהליך זה יכול לחול על כל החוויה, או רק על החלק הרגשי שקשור לחוויה או לפנטזיות והמשאלות הקשורות לכך.

לא כל קושי לשים לב או לזכור מביא להדחקה. רק כאשר יש הוכחה שרעיון או הרגשה או תפיסה אינם נגישים למודע בגלל הכוח שיש להם ליצור מועקה, נניח שהגנה מסוג זה נכנסה לפעולה. קשיי זכרון ותשומת לב אחרים יכולים לנבוע ממצבים אורגניים או טוקסיים (סמים, אלכוהול) או פשוט בשל תהליך סינון של החשוב מהתפל. דוגמא להפעלת מנגנון ההדחקה באופן גורף ומאסיבי יכול להיות ארוע של אונס או עינויים שהקורבן אינו יכול להזכר בו. מצבים שבעבר נקראו "נוירוזת מלחמה", וידועים היום כתגובת לחץ פוסט-טראומטית, הוסברו באופן פסיכואנליטי כקשורים למושג של הדחקה. (* חשוב לציין שישנם טיעונים שסוג זה

של שכחה הוא יותר דיסוציאציה מאשר הדחקה, ושהדחקה היא תת-קבוצה של ניתוק. אולם מאחר ואין על כך הסכמה רחבה בחרה להציג את ההדחקה הקלאסית הנחשבת כמנגנון יותר מתקדם ועל רמת נוירוטיות.) במקרים של PTSD האדם אינו מסוגל לזכור מרצונו מאורעות מאיימי-חיים ומפחידים, אבל הוא יסבול מפלשבקים אינטרוסיבים של המאורעות, תופעה שפרויד קרא לה "השיבה של המודחק". בתחילת הפסיכואנליזה היה עיסוק רב בתופעה זו.

יותר מאוחר התאוריה האנליטית ייחסה את המונח הדחקה יותר לרעיונות ומחשבות מהעולם הפנימי מאשר לטראומה. הדחקה נחשבה כאמצעי בהתפתחות הטבעית של ילדים להתמודד עם משאלות נורמליות אך מפחידות, כמו הרצון להרוס הורה אחד ולהשתלט על השני: הם למדו לאט לאט להעבירם ללא מודע. אנליטיקאים בני זמנינו גורסים שאדם צריך להשיג תחושה של שלמות וקביעות עצמי על מנת שיוכל לטפל ברגשות המטרידים בעזרת הדחקה. כאלו אשר התנסויותיהם הראשוניות לא אפשרו השגת מוצקות של הזוהר, ישתמשו בהגנות יותר פרימיטיביות כמו הכחשה, השלכה ופיצול כדי לטפל ברגשות קשים.

דוגמא קלינית להדחקה, מהסוג שפרויד ראה כ"פסיכופתולוגיה של חיי יום יום", היא שכחה זמנית של שמו של אדם שפוגשים, בקונטקסט אשר בו יש עדות לרגשות לא מודעים שליליים. יש כשלוש וריאציות של הדחקה – החמור, דוגמאות חריפות של טראומה שלא זוכרים, השני הוא תהליכים התפתחותיים נורמלים שמאפשרים לילד לדחות משאלות אינפנטיליות ולחפש אהבה מחוץ למשפחה, והמקרים הפשוטים ולעיתים משעשעים של שכחה כהסתגלות בסיסית. מאחר ואם מישהו יהיה מודע כל הזמן לאימפולסים שלו, לזכרונות, לתמונות ולקונפליקטים הוא יהיה מוצף באופן כרוני. כמו בהגנות לא מודעות אחרות, ההדחקה הופכת פרובלמטית כאשר: 1. היא נכשלת במשימתה (כלומר: בהרחקת המחשבות הטורדניות מחוץ לתודעה כך שהאדם לא מצליח להסתגל למציאות) או 2. עובדת על אספקטים חיוביים של החיים או 3. פועלת להרחקה של דרכים מוצלחות יותר של התמודדות. השענות יתר על הדחקה, ביחד עם מנגנונים אחרים שלעיתים הולכים איתה יחד, בד"כ יאפיינו אישיות היסטרית.

המאמצים המוקדמים שפרויד עשה היו על מנת להביא למודעות של מטופלים היסטריים גם מאורעות טראומטיים וגם מאוויים ורגשות הנילוויים אליהם כדי להבין אינפורמציה משמעותית

שלא יכול היה לקבל. מעבודתו עם אוכלוסיה זו הוא הגיע למסקנה, שההדחקה יוצרת חרדה. בהתאם למודל המכניסטי שלו, החרדה שהיתה כה שכיחה בהיסטריה נבעה מהדחקה של דחפים ורגשות. רגשות אלו לחצו לקבל פורקן ועל כן גרמו למצב כרוני של מתח. רק יותר מאוחר כאשר הוא בחן מחדש את התיאוריה שלו לאור התצפיות הקליניות המצטברות, הוא הפך את הגרסה של סיבה ותוצאה, וראה את ההדחקה ואת מנגנוני ההגנה האחרים כתוצאה יותר מאשר כסיבה לחרדה. במילים אחרות, קיומו של פחד לא רציונלי גרם לצורך לשכוח.

היום, ההנחה הפסיכואנליטית המקובלת היא ההגדרה המאוחרת יותר של ההדחקה כהגנה בסיסית של האגו, המדכא האוטומטי של חרדות רבות אשר כרוכות בחיי היומיום. ברם, ההנחה המקורית של פרויד לגבי הדחקה כמיצרת חרדה איננה משוללת יסוד מאחר שהדחקה מוגזמת יכולה ליצור הרבה בעיות בה במידה שהיא פותרת הרבה בעיות. תהליך זה שנקרא ע"י (Mowrer 1950) "הפרדוקס הנורוטי", שמדבר על כך שנסיון לשכך חרדה אחת רק יוצרת אחרות, הוא האיפיון המרכזי של מה שנקרא בעבר **נוירוזה**. (פחות אופייני להיום).

לאור זאת תיאודור רייק (אחד מתלמידיו הראשונים של פרויד) אמר כדי להמחיש את ההבדל בין אדם בריא לנוירוטי, שאדם בריא יכול לעמוד מול חנות יהלומים של טיפני ולשאת פנטזיה שעוברת בראשו לגנוב את היהלומים בעוד שאדם נוירוטי יסתכל על החלון ויברח לצד השני. כאשר רעיונות פסיכואנליטיים עוררו את דמיונם של אנשים משכילים, דוגמאות פופולריות כאלו אודות מנגנוני הדחקה פתולוגיים, תרמו להערכת יתר של הצורך להסיר הדחקות ועכבות, וכן להבין שזוהי מהותו של הטיפול באוריינטציה פסיכואנליטית.

אלמנטים של הדחקה נמצאים בכל מנגנוני ההגנה מסדר-גבוה. (למרות שעדיין יש ויכוח מה פועל יותר הדחקה או הכחשה. לא תמיד ברור אם האדם ידע משהו ואז הדחיק אותו.) לדוגמא בתצורת תגובה, היפוך הגישה משלילי לחיובי, כמו משנאה לאהבה או מאידיאליזציה לביזוי, אפשר לומר שהתגובה המקורית הודחקה (או הוכחשה, תלוי אם אף פעם לא הרגיש זאת במודע). בבידוד, האפקט ששיך למחשבה מסוימת מודחק (או מוכחש). וכך הלאה, אמונתו המקורית של פרויד שהדחקה היא ה"סבא" של כל תהליכי ההגנה, למעט אלו שהובאו בפרק הקודם על מנגנונים ראשוניים אשר פועלים בתקופה שלפני ההדחקה.

נסיגה - (regression)

רגרסיה הינה הגנה פחות מסובכת יחסית, מוכרת להורים שרואים איך הילד לעיתים גולש אחורה להרגלים של שלב התפתחותי קודם כאשר הוא עייף או רעב. התפתחות רגשית וחברתית איננה מתקדמת בקו ישר: בתהליך הגדילה ישנה תנודתיות שהופכת פחות דרמטית ככל שמתבגרים, אבל לעולם לא נעלמת לגמרי. כמעט כל אחד אם הוא עייף מספיק מתחיל לבכות. " תת-שלב ההתקרבות מחדש" "rapprochement subphase" של תהליך הנפרדות-אינדיבידואציה שמרגרט מהלר תארה כתכונה אוניברסלית של השלב האחרון אצל כל ילד בן שנתיים, כאשר הילד זה עתה הכריז על עצמאות מאימו, נסוג חזרה אל מתחת לשמלתה, הוא רק דוגמא לנטיה האנושית להיצמד למוכר מיד אחרי שמשיגים רמה חדשה של קומפיטנטיות.

קל לראות את הנטיה לתנודתיות בטיפול ארוך או בפסיכואנליזה. המטופל שמקבל אומץ לנסות דרך חדשה, במיוחד אם מערבת בתוכה התנהגות חשודה כלפי המטפל (כמו: לבטא ביקורת או כעס, להתוודות על פנטזיות אוננות, או לבקש הנחה במחיר או שינוי זמן פגישה, ביותר אסרטיביות מזה שהרשה לעצמו בילדות), יסוג לפעמים למנהגים ישנים של חשיבה, הרגשה או התנהגות. המטפל שאיננו מודע לעליות ומורדות שהן איהרנטיות לשנוי התפתחותי, יכול להתיימש מתופעה זו (העברת הנגד תהיה דומה להורה שהצליח להגיע לכך שהילד ישן לילה שלם ואז קורה שבוע שבו הילד מתעורר ב-3 בבוקר), עד שיתברר שלמרות החלקים הרגרסיביים במאבק של המטופל, הכיוון הכללי הוא של התקדמות.

כאשר אדם מודע לצורך שלו לקבל יתר תשומת לב או החזקה או אישור, זו איננה רגרסיה, גם לא כאשר אדם מחפש באופן מכוון אמצעי – כמו ספורט תחרותי - לפרוק רמה ראשונית של דחף. זאת משום שבמנגנון הגנה, התהליך צריך להיות בלתי מודע. כך, האשה אשר בלי משים נופלת אל תוך עמדה צייתנית של ילדה קטנה מיד אחרי שמגלה אצל עצמה אמביציה, או הגבר אשר ללא מחשבה מצליף באשתו מיד אחרי שמשיג רמה חדשה של אינטימיות אתה,

בשפה האנליטית אצל שניהם זו תהיה רגרסיה מאחר והדרך בה הם פועלים לא נבחרה באופן מודע.

יש כאלו שמשתמשים במנגנון של נסיגה יותר מאחרים. חלק מאתנו יגיבו ללחץ של גדילה ושינוי ע"י כך שיהיו חולים. לעיתים גם כשאין מחלה פיזית הם יחוו רע פיזית ויחזרו למיטתם. תהליך זה הוא לא מודע, ויכול לגרום ייסורים הן לאדם הרגרסיבי והן לאילו שסביבו. סוג זה של רגרסיה ידוע כסומטיזציה, הוא בד"כ עמיד לשנוי ומאוד מאתגר טיפולית. אנשים היפוכונדריים, הבאים לרופא עם תלונות שונות ואינם מגיבים לשום טיפול, משתמשים ברגרסיה לתפקיד החולה כאמצעי להתמודד עם מצבי מצוקה בחייהם. עד אשר הם משתכנעים ללכת לטיפול נפשי, הם בונים חומת הגנה שקשה לחדור אליה הנובעת מכך שהתייחסו אליהם כאל ילד מפונק או כמחפש עיקש לתשומת לב. הם מצפים שהמטפל ינסה לחשוף אותם כמתחלים. כתוצאה מכך, המטפל אשר המטופל שלו משתמש ברגרסיה לתפקיד החולה כהגנה מועדפת צריך שתהיה לו הרבה סבלנות וטקט, בעיקר כאשר הדפוס הזה קבל חיזוק בעבר והתפתח "רווח משני".

אולם, לא צריך למהר ולחשוב שכל תלונה כל חולי פיזי או תשישות היא תוצאה של הגנה רגרסיבית, כי לעיתים הלחץ של מחלה גופנית ממשית יכול לגרום לתגובה רגרסיבית. אנשים יכולים לחלות כי הם מדוכאים ללא שמודעים לכך; אבל הם יכולים להגיב בדכאון כי הם חולים פיזית. מקובל לחשוב שסומטיזציה והיפוכונדריה, כמו גם סוגים אחרים של רגרסיה אל תוך חוסר אונים ואופני התמודדות ילדותיים, יכולים להיות סוג של אבן פינה לאופי האדם. כאשר הרגרסיה היא האיטרטגיה הראשית של התמודדות עם אתגרי החיים, נוכל לאפיין אישיות זו כאישיות ילדותית. (infantile personality). (*קטגוריה זו לא שרדה אחרי המהדורה השנייה של DSM ונראה שהוחלפה בדיאגנוזה של הפרעת אישיות תלותית).

בידוד – isolation

דרך נוספת להתמודד עם חרדות ומצבים כואבים אחרים היא דרך בידוד הרגשות מהידיעה. האספקט הרגשי של החוויה או המחשבה מופרד ומורחק מהמימד הקוגניטיבי. לבידוד רגשי יש הרבה יתרונות: מנתחים לא יוכלו לעבוד ביעילות אם הם יהיו קשובים מדי לכאב הפיזי של החולים או ללחץ, לגועל או לסדיזם כאשר הוא חותך בבשר החי; מפקדים לא יכולים לתכנן איסטרטגית קרב אם הם יהיו בקשר עם אימת המלחמה; שוטרים לא יוכלו לחקור פשעים אלימים.

"אלחוש נפשי" "psychic numbing" שליפטון (1968) תאר כתוצאה של קטסטרופה, מדגימה את הפעולה של בידוד רגשי. מטפלים שעבדו עם ניצולי שואה נדהמו מהתאורים הקרים של הזוועות שהם מעבר לכל דמיון. הרמן קאן שכתב ספר מכונן על ההשפעות הנוראיות של נשק גרעיני, ועל תוצאות האסון הגרעיני, כתב בשפה מנותקת שנשמעה כמעט עולצת. בהתחשב בשימוש האדפטיבי במצבים קיצוניים, איזולציה היא דרגה יותר מובחנת מאשר ניתוק: החוויה איננה לגמרי מודרת מהמודע, אלא רק המשמעות הרגשית של החוויה. בידוד יכול להיפך גם, אם בשל האופן שבו מגדלים את הילד ובשל המזג האישי שלו, להגנה מרכזית בהיעדר טראומה. אנחנו כולנו מכירים אנשים שאומרים שאין להם תגובה רגשית לדברים שלחלקנו יש תגובה רגשית חזקה; אנשים אלו לעיתים יאדירו ויעשו אידיאליזציה מכך שמתבטאים רק באופן רציונלי. הנטיה התרבותית שלנו היא להעריך את היכולת לבודד את האפקט מהאינטלקט באה לידי ביטוי ב"מסע בין כוכבים" בדמותו של ספוק – קצין המדע שהוא חצי חייזר. העובדה שהבידוד הוא עמדה הגנתית יותר מאשר טבעית באה לידי ביטוי בהחלטת המחבר לתת לספוק צד רגשי לטנטי, בכך שאימו היתה בת אדם.

הבידוד נחשב ע"י הוגים אנליטיקאים כמנגנון הכי פרימיטיבי בין "ההגנות האינטלקטואליות", וכרכיב בסיסי בהגנות כמו אינטלקטואליזציה, רציונליזציה ומורליזציה. כאשר ההגנה העיקרית היא בידוד, והדפוס חיים משקף הערכת יתר לחשיבה וחוסר הערכה לרגשות, נוכל לומר שיש כאן מבנה אופי **אובססיבי**.

אינטלקטואליזציה – intellectualization

אינטלקטואליזציה הוא השם שניתן לסוג גבוה יותר של בידוד הרגש מהשכל. האדם שמשמש בבידוד מדווח שאין לו רגשות, בעוד שזה משמש באינטלקטואליזציה מדבר על רגשות בדרך לא רגשית. לדוגמא, הערה כמו "בטח שיש לי כעס על כך", המועברת בטון מנותק מצביעה על כך שבעוד שהרעיון של לחוש כעס מקובל באופן תאורטי, הבטוי הרגשי של הכעס עדיין מעוכב. כאשר מטופלים משתמשים במנגנון זה לספר על חוויותיהם, הם נשמעים יותר כמדווחים על מזג אויר מאשר חושפים את מה שנוגע להם.

אינטלקטואליזציה מטפלת בעומס יתר רגשי באותה דרך שבידוד מטפל בגריית יתר טראומטית. היא מראה שלאדם יש כוחות אגו טובים, בכך שמסוגל לחשוב רציונלית בסיטואציה טעונה במשמעות רגשית, וכל עוד האספקטים הרגשיים של הנסיבות עוברים עיבוד עם יכולת להתבונן ולהכיר בחלק הרגשי, המנגנון עובד ביעילות. הרבה אנשים מרגישים שהם מצליחים לעשות קפיצה בבשלותם כאשר תחת לחץ הם מסוגלים להשתמש ברציונליזציה ולא להגיב באופן איפולסיבי. אולם, כאשר אדם איננו מסוגל להרפות ממצב הגנתי שהוא רק קוגניטיבי ואנטי רגשי אנשים יחוו שהוא איננו כנה ומרוחק. אדם שנשען על מנגנון זה יתר על המידה יהנה פחות ממין, עליצות, ובטוי אומנותי.

רציונליזציה – rationalization

מנגנון הרציונליזציה כל כך מוכר שכמעט ואין צורך להסבירו. המונח גלש לשימוש בקהל הרחב ואנחנו מזהים אותו די בקלות אצל אחרים. בנימין פרנקלין (מדינאי סופר ומדען אמריקאי במאה ה-18) אמר: "זה דבר כל כך נוח להיות יצור הגיוני, מאחר שזה מאפשר לכל אחד למצוא סיבה לכל דבר שרוצה לעשות". אנחנו נשתמש ברציונליזציה או כאשר איננו מצליחים להשיג משהו שאנו רוצים, ובדיעבד אנחנו מחליטים שבעצם לא רצינו אותו (משהו שנקרא "רציונליזצית הענבים החמוצים" מהמשל של "השועל והענבים"), או כאשר רע קורה ואנחנו מחליטים שהוא לא היה כל כך רע למרות הכל (רציונליזצית "הלימון המתוק").

דוגמא לסוג הראשון: אם אין ידינו משגת לרכוש דירה מסוימת ונגיד: טוב, היא ממילא גדולה בשבילנו, וסוג השני של רציונליזציה נפוצה: "מכל דבר לומדים...".

ככל שהאדם יותר אינטליגנטי ויצירתי יש יותר סיכוי שהוא יהיה רציונליסט טוב. המנגנון עובד באופן מיטיב כאשר הוא מאפשר לאדם להוציא את הטוב ביותר בסיטואציה קשה, אבל המגרעה שלו כאיסטרטגיה הגנתית היא שהכל נהיה רציונלי. לעיתים רחוקות אנשים מודים שהם עושים משהו רק בגלל שמרגיש להם טוב; הם מעדיפים לעטוף את ההחלטות שלהם בסיבות טובות. כך, הורה שמכה את ילדו יכול לתרץ זאת בכך שזוהי טובת הילד ("חוסך שבטו שונא בנו"); מטפל אשר מעלה מחיר בחוסר רגישות יכול לתרץ זאת שזה לטובת הערך העצמי של המטופל.

מורליזציה – moralization

מורליזציה הוא קרוב משפחה של רציונליזציה. כאשר משהו עושה רציונליזציה, באופן לא מודע הוא מחפש סיבות מתקבלות על הדעת לכיוון שבחר; כאשר מישהו עושה מורליזציה (מטיף מוסר), הוא מחפש דרך להרגיש שזוהי חובתו ללכת בכיוון זה. הרציונליזציה ממירה את מה שאדם ממילא רצה לשפה הגיונית; מורליזציה שם זאת במציאות של חובה מוצדקת ומוסרית. בעוד שהרציונליסט ידבר על אכזבות כ"התנסות מלמדת", המורליסט יתעקש כעל כך שזה "בונה אופי".

הדחף שעובר התמרה לתכונה של צדקנות-עצמית מעורר אצל אחרים לגלוג או חוסר נוחות, למרות שבמצבים חברתיים ופוליטיים מסוימים, ישנם מנהיגים המנצלים את המשאלה של המצביעים להרגיש עליונות מוסרים ומפתים את הקהל באמירות מוסריות. הקולוניאליסטים האמינו שהם מביאים סטנדרטים אזרחיים גבוהים לאנשים אשר את המשאבים שלהם הם בזו. היא דוגמא למורליזציה. היטלר יכול היה לספק את הפנטזיות הרצחניות שלו דרך שכנוע של מספר מדהים של תומכים שחיסולם של יהודים, הומוסקסואלים וצוענים הינו הכרחי לשיפורו

האתי והרוחני של הגזע האנושי. האינקויזיציה הספרדית היתה תנועה חברתית נוספת ידועה לשמצה בהטפת המוסר שהביאה לאגרסיה, תאוה ואומניפוטנציה. במישור פחות קטסטרופלי, רובינו היינו עדים למישהו שהגן על כך שבקר בפראות מועסק שלו, בכך שאמר שזוהי חובתו של המעסיק להיות כנה אודות הכשלון של העובד. ניתן לראות מורליזציה כוריאציה התפתחותית מתקדמת של מנגנון הפיצול. למרות שזה לא מוצג כך בספרות הפסיכואנליטית, המחברת חושבת שזה הגיוני שהנטיה להטפת מוסר תהיה השלב הטבעי הבא לאחר הנטיה הראשונית לעשות הבחנות חדות בין טוב לרע. בעוד שפיצול מופיע באופן טבעי אצל הילד לפני שמושג עצמי אינטגרטיבי שמסוגל לשאת אמביבלנציה, מורליזציה פותרת, דרך מפלט לעקרונות, את הרגשות המעורבים אותם העצמי מסוגל לשאת. מתוך המורליזציה אפשר להקיש על הסופראגו, למרות שבד"כ יהיה סופראגו נוקשה ומעניש. מורליזציה הינו מנגנון בולט בארגון אופי שאנליטיקאים קוראים לו **מזוכיזם מורלי**. גם חלק מאנשים אובססיביים-קומפולסיביים נוטים לשימוש במנגנון זה. בפסיכותרפיה אנשים מוסרניים יכולים ליצור דילמות מטרידות למטפלים, כאשר מנסים לעמת נטיות או התנהגויות של תבוסה-עצמית, המטופלים רואים אותם כחסרי יושר או צדק, מאחר ואינם רואים את הבעיה כמותם.

פציינט שלה, אדם אובססיבי-קומפולסיבי בקצה הנורוטי של הרצף הגבולי, המשיך להתחנן שתעשה שיפוט מוסרי לגבי האוננות הכפיתית שלו, עם התקוה שזה מה שיפתור לו את הקונפליקט סביב האוננות. שאלה: "איך תרגיש אם אני אומר שחשבתי שהאוננות מפריעה לך לפתח יחסים עם אשה?" הוא ענה: "אני ארגיש שזו ביקורת, אתבייש מאוד – ארצה לזחול לאיזה חור". " ואיך תגיב אם אומר שבהתחשב ברקע הקשה ההדחקתי שלך, זהו הישג ליצור סוג של סיפוק מיני, והאוננות מייצגת תזוזה קדימה בהתפתחות המינית שלך?" השיב: "אני אחשוב שאת מושחתת".

באופן זה המורליזציה מדגימה ההסתייגות מכך שהגנה שנחשבת "בשלה" יכולה עדיין להיות אטומה באופן מטריף להשפעה טיפולית. לעבוד עם משהו נורוטי אשר האופי שלו מוכתב משימוש לא גמיש וכרוני במנגנון הגנה מסוים יכול להיות מפרך כמו עבודה עם פסיכוטים.

מידור - compartmentalization

המידור גם הוא שייך למנגנונים האינטלקטואלים, כנראה יותר קרוב לתהליכים דיסוציאטיביים מאשר לרציונליזציה ומורליזציה. כמו בידוד רגשי המידור ממוקם יותר בצד הפרימיטיבי; התפקיד שלו הוא להרשות לשני מצבים קונפליקטואלים להתקיים ללא בלבול, בוש, אשמה או חרדה מודעים. בעוד שבבידוד יש קרע בין השכל לרגש, במנגנון המידור יש קרע בין שתי עמדות קוגניטיביות מנוגדות. כאשר מישוהו ממדר, הוא מחזיק בשתיים או יותר רעיונות, עמדות או התנהגויות הנמצאים בקונפליקט, בלי לתת דין וחשבון לניגוד. למתבונן הלא-פסיכולוגי מן הצד, מידור איננו שונה מצביעות.

דוגמאות למידור בחיי היומיום אשר רובינו אשמים בו, כולל עמדות אשר בו-זמנית אנו מצהירים על אמונתנו ב"כלל זהב" וגם בעקרון של לחפש את "מספר אחד", מצדדים בחשיבות של תקשורת פתוחה בעודינו מגינים על עמדה של לא לדבר עם מישהו, שוללים דיעה קדומה אך נהנים מבדיחות אתניות.

בקצה היותר פתולוגי של רצף המידור, אנו מוצאים אנשים שהם הומניסטים גדולים בציבור אולם בתוך ביתם יכולים להתעלל בילדיהם. יותר מאשר מטיף אחד נגד פורנוגרפיה נמצא שבביתו יש אוסף ארוטי רציני. חטא שמבוצע עם רגשות אשמה ברורים, או שהיה במצב דיסוציאטיבי בעת המעשה, לא יחשב כהפעלה של המידור; אנו נשתמש במונח רק כאשר הפעילויות או המחשבות הסותרות נגישות למודעות. אם נעשה עימות לאדם שממדר הוא מיד יעשה רציונליזציה לסתירה שנתגלתה.

ביטול הנעשה – undoing

כמו שמורליזציה היא הסוגה הבוגרת יותר של הפיצול, הרי שביטול הנעשה הוא הבא בתור הטבעי של השליטה האוניפוטנטית. יש איזו שהיא איכות מאגית בהגנה שמסגירה את המקורות

הארכאיים שלה, בעוד שהאדם שמשמש בביטול הנעשה, יכול להשתכנע כאשר פונים לאגו המתבונן שלו, לראות את המשמעות של האמונות התפלות שלו. ביטול הנעשה משמעותו: המאמץ הלא מודע לאזן איזה שהוא רגש – בד"כ אשמה או בושה – עם גישה או התנהגות שבאופן מאגי יבטלו אותו. דוגמא שכיחה יכולה להיות כאשר בן זוג מגיע הביתה עם מתנה שאמורה לפצות על התפרצות הזעם של הערב שעבר. אם הוא מודע לכך, באופן טכני לא נוכל לומר שזה undoing, אבל כאשר הוא אינו מודע לאשמה או לבושה, ולכן איננו יכול באופן מודע לקחת בעלות על רצונו לפצות, נוכל לכנות זאת undoing.

בהרבה טקסים דתיים אפשר לראות אספקטים של ביטול הנעשה. המאמץ לכפר על פשעים, אפילו אלו שבוצעו רק במחשבה, הוא דחף אנושי אוניברסלי. בגיל אשר בו ילדים יכולים לתפוס את עובדת המוות, אפשר לראות טקסים מאגיים רבים שיש להם מרכיב של ביטול הנעשה. משחק הילדים של להימנע מלדרוך על החריצים במדרכה שמא ישבור את הגב של אמא, מפורש באופן פסיכואנליטי כביטול משאלות המוות הלא מודעות כלפי אמא, אשר יוצרות יותר פחד מאשר הם יצרו לפני שקונספט המוות נהיה יותר מובן. בהתנהגות זו, הפנטזיות האומניפוטנטיות נתפסות כרגשות עוינים ומסוכנים: המחשבה משולה למעשה.

אחד המטופלות הביאה לה מדי פעם פרחים. היא היתה די מופרעת ודחיה של המתנה היתה יכולה להחוות כדחיה של האימפולסים הנדיבים שלה, ובמשך הרבה זמן לא ניתן היה לברר אתה את המשמעות של התנהגותה. לבסוף, היא עצמה הגיעה להבנה שהיא נוטה להביא פרחים בכל פעם שהתעורר בה כעס כלפי המטפלת בשיחה הקודמת. "אני מניחה שהם היו באמת בשביל הקבר שלך" היא הסבירה בצחקוק.

אנשים שיש להם חרטה גדולה על חטאים שעשו בעבר, על שגיאות ועל כשלונות, בין אם היו אמיתיים, מוגזמים או בוצעו רק במחשבה, יכולים לעשות פרויקט חיים מ undoing. מתארת סנטור אמריקאי, שבהיותו ילד הרג בשוגג את בן-דודו ולכן הקדיש את כל חייו לטובת הציבור. כך גם אישה מבוגרת אתה עבדה במחקר על אלטרואיזם, הקדישה עצמה למלחמה על צדק שווה ללא לבנים; כאשר ברקע שלה היה ארוע בו העליבה אשה צבעונית, אותה מאוד אהבה כשהיתה בת 9.

כאשר undoing הוא מנגנון מרכזי ברפרטואר וכאשר מעשים שיש להם משמעות לא מודעת של פצוי על פשעי העבר הופכים לתמיכה העיקרית לערך העצמי, אנו נגדיר את אישיותו **כקומפולסיבית**. חשוב להדגיש שמאחר והמושגים "כפייתיות" ו"כפייתי" מתחברים בד"כ להתנהגויות לא רצויות, שהקונספט עצמו של כפייתיות הוא נייטרלי באשר לתוכן מוסרי. במילים אחרות, אדם יכול להיות שתיין כפייתי, אך אדם גם יכול להיות הומניסט כפייתי, סופר שמוכרח לכתוב וכו'. (כלומר לא רק קונוטציה שלילית).

הפנייה נגד העצמי - turning against the self

אנה פרויד נטתה להשתמש בשפה פשוטה ויומיומית, והמונח "הפנייה נגד העצמי" מבטא זאת. משמעות המושג הוא הכוונה מחדש של רגש שלילי או עמדה שלילית מאובייקט חיצוני כלפי העצמי. אם לאדם יש ביקורת כלפי סמכות אשר רצונה הטוב היא קריטית לגבי בטחונו, והוא יחשוב שאותה סמכות לא תוכל לשאת ביקורת, הוא ירגיש בטוח יותר להפנות את המחשבות הביקורתיות כלפי עצמו. אצל ילדים, אשר אין להם בחירה היכן לגור ואשר יכולים לשלם מחיר גבוה אם יפגע בהורה שלו, ההגנה של הפנייה נגד העצמי יסיח את דעתם ממשוהו הרבה יותר מכאיב והיא העובדה שהוא תלוי במבוגר עצמאי. עד כמה שזה לא נעים להרגיש ביקורת-עצמית, מבחינה רגשית עדיף להכיר באיום המציאותי לקיום שלו בתנאים שאין בכוחו לשנות.

אחת המטופלות חיה את השנים המעצבות שלה עם אמא אובדנית ואבא מרוכז בעצמו שהיה ולא היה. הבטחון המשפחתי היה כה רופף שאפילו במישור הקיומי-כלכלי הם היו בצרה: כמה מהזכרונות המוקדמים שלה קשורים בכך שהוריה נזרקו מהדירות שלהם מאחר ולא שלמו שכר דירה. במקום להרגיש פחד כרוני שאמה תהרוג את עצמה ואביה יעלם – שתי אפשרויות מאוד ריאליות – היא האמינה שאם היא היתה טובה יותר, ההורים יתנו לה את האהבה וההגנה. שכנוע זה שהיה מאוד אדפטיבי בילדות גרם לה סבל מתמשך כמבוגרת כאשר הגיע למצבים לא נעימים אשר בהם התקיפה את עצמה במקום לעשות מאמצים יצירתיים לשפר את

מצבה. לקחו שנים של טיפול להכיר רגשית בכך שהיא כבר לא הילדה חסרה הכוח במשפחה לא מתפקדת, אשר התקווה היחידה שלה היתה לשפר את עצמה ולהיות טובה יותר. לרובינו יש נאיה להפנות רגשות, עמדות ותפיסות שליליים כנגד עצמנו בשל האשלייה שזה נותן לנו יותר שליטה בסיטואציה הקשה. הפנייה נגד העצמי הינו מנגנון שכיח בין אנשים בריאים יותר, אשר מודעים ומתנגדים לפיתוי להכחיש או להשליך תכונות לא נעימות; הם מעדיפים לטעות בכיוון שהבעיה היא באשמתם מאשר באשמת משהו אחר. שימוש אוטומטי וקומפולסיבי בהגנה זו היא שכיחה באישיות דכאונית וכן בחלק מבעלי אופי מזוכיסטי.

התקה – displacement

התקה היא סוג נוסף של מנגנון פופולרי. בגיל 11 אחת מבנותיה ראתה כיצד הכלב שלהם מתקיף צעצוע שלו מיד אחרי שננזף על התנהגות לא תקינה ואמרה: "תסתכלו עליו! הוא מוציא את הכעס שלו על הצעצוע – בדיוק כמו אנשים!". המושג התקה מתייחס להכוונה מחדש של דחף, רגש, דעה או התנהגות מהאובייקט הטבעי או הראשוני לאחר, כיוון שהכיוון המקורי שלו מאיזו שהיא סיבה מעורר חרדה.

הסרט מצויר הקלאסי בו האיש חוטף צרחות מהבוס שלו, בא הביתה וצועק על אשתו, גוער בילדיו ובוועט בכלב, הוא שיעור טוב בהתקה. ה"משולשות" אותה מדגישים בטיפול משפחתי עפ"י בוהן (גישה מערכתית) היא תופעה של התקה. המחברת שמה לב שבזוגיות כאשר אחד מהם בוגד, בן הזוג השני מפנה את רוב השנאה לא לבן הזוג הבוגד אלא לאשה ה"אחרת" או לאיש ה"אחר". תוכחות על "הרס הבית" ע"י האחר, מצביעות על כך שבן הזוג הוא קורבן תמים של פתוי ציני, ותפקידן להגן על האדם הנפגע, אשר לא רוצה איום נוסף על היחסים אם הזעם יופנה כלפי הבוגד.

התשוקה גם היא יכולה להיות מותקת; פטישים מיניים יכולים להיות מוסברים דרך ניתוב מחדש של עניין מיני מאברי המין האנושיים אל אזור קרוב לא מודע כמו לרגל או אפילו לנעליים. אם מאורעות בהסטוריה של אדם הביאה אותו לראות את הואגינה כמסוכנת,

אובייקטים שמתקשרים באיזה שהוא אופן לנשיות יהפכו לתחליפים. החרדה עצמה גם יכולה להיות מותקת; אחד הפציינטיים המפורסמים של פרויד "איש הזאבים" היה מטופל מאוחר יותר בחייו אצל רות מק ברונסויץ' בשל עיסוק יתר באף שלו. הפרוש היה שזו היתה התקה של הפנטזיות המפחידות אודות השחתת הפניס שלו. כאשר אדם משתמש בהתקה של חרדה מאזור אחד לאובייקט ספיציפי שמייצג את התופעה המפחידה (כמו: פחד מעכבישים, שיש לו את המשמעות הלא מודעת של פחד מבליעה אמהית, או פחד מסכינים שיש לו משמעות לא מודעת של חדירה פאלית) אנו נאמר לאדם יש פוביה. אם לאדם יש דפוס של להתיק הרבה דברים מפחידים שמעסיקים אותו בהרבה תחומים של חייו, אנו נגדיר את האדם הזה כבעל **אופי פובי**. נטיות תרבותיות אומללות כמו גזענות, סקסיזם, הטרוסקסיזם, ואשמה כללית המוטלת על קבוצות משוללות זכויות אשר יש להן מעט כוח להלחם, מכילות אלמנטים רבים של התקה. כך גם בתופעה של שעיר לעזאזל שאפשר למצוא בכל ארגון ותת-תרבות. גילויי ההעברה בקליניקה גם הם מכילים התקה (של רגשות כלפי אובייקטים ראשוניים משמעותיים), כמו גם השלכה (של תכונות פנימיות של העצמי). צורות מיטיבות של התקה כוללות את ניתוב האנרגיה התוקפנית לפעילות יצירתית – הרבה אנשים מנקים ומסדרים את הבית כשהם עצבניים – ולניתוב מחדש של הדחפים הארוטיים מאובייקטים מיניים אסורים או לא אפשריים אל בן זוג מתאים.

תצורת תגובה – reaction formation

ההגנה של תצורת תגובה היא תופעה מעניינת. אין ספק שלאדם יש יכולת להפנות משהו לקוטב הנגדי במטרה להפוך אותו לפחות מאיים. ההגדרה המסורתית של תצורת תגובה מכילה את ההיפוך הזה של משהו שלילי לחיובי והפוך. הטרנספורמציה שלשנאה לאהבה, של כמיהה לבוז, או של קנאה למשיכה, למשל, קורות בהרבה מצבים. הגיל המוקדם ביותר אשר אפשר להבחין בו התהליך זה קורה בגיל שלוש או ארבע; בגיל זה אם מגיע תינוק חדש, האח הבוגר אשר ככל הנראה יש לו כבר מספיק חוזק אגו להתמודד עם

הכעס והקנאה ע"י כך שהופך אותם לתחושת אהבה מודעת כלפי התינוק החדש. זה אופייני לתצורת תגובה שקצת מהרגשות הללו "זולגים דרך" ההגנה, כך שהצופים מבחוץ יכולים לחוש שיש משהו קצת מוגזם או שקרי בעמדה המודעת השקרית. אפשר למשל לראות אחות אשר מחבבת את אחיה הקטן וכמעט חונקת אותו, שרה לו בקול גבוה מדי, קופצת עליו בצורה אגרסיבית מדי "אוהבת את התינוק עד מוות". הרבה מהמבוגרים זוכרים שצבטו את לחיי האח הקטן עד שזה צרח, או עושה משהו חריג שלכאורה נובע מאהבה.

דרך מדויקת יותר לתאר את המנגנון הזה של היפוך התגובה הרגשית, היא ההבנה שהתפקיד שלו הוא להתעלם מאמביבלנציה. זוהי הנחה פסיכואנליטית בסיסית ששום נטייה איננה טהורה לחלוטין. אנחנו יכולים לשנוא בן אדם שאנו אוהבים, או להתמרמר על אדם כלפיו חשים אסירי תודה; המצב הנפשי שלנו איננו מורכב רק מעמדה אחת כזו או אחרת. חוסר הבנה שכיח לפרשנות הפסיכואנליטית קשור בכך שהמטפל מתענג על גילוי העובדה שאחד נראה כאילו הוא מרגיש "x" אך באמת מרגיש "y"; למעשה, זה נכון להגיד באופן פסיכואנליטי שכאשר משהו מרגיש "x", הוא מרגיש גם (בלא מודע) "y". בתצורת תגובה, האדם משכנע את עצמו שכל מה שהוא מרגיש הוא קצה אחד של תגובה רגשית מורכבת.

בגיל הרך, כמו שראינו בדוגמא עם האחות והאח הנולד, בשל העובדה שעדיין אין בשלות להבחין בין רגשות שונים ויותר חשוב בין רגשות ומעשים, להגנה זו יש ערך רב. מצבים אחרים בהם הגנה זו מיטיבה, הם בנסיבות אשר בהם רגשות תחרותיים הכוללים מרכיבים רצחניים ומעריצים, מובילים את הילד לחקות ולהתאמץ להיות כמו החבר המתחרה מאשר לדחות אותו. אצל מבוגרים אנו רואים את תצורת התגובה, אבל בד"כ אנחנו מניחים שאנשים בוגרים יותר מכירים את כל האספקטים של תגובתם הרגשית לכל מצב, ואת העכבה מבטאים דרך המימד ההתנהגותי ולא דרך המימד הרגשי.

תצורת תגובה הינה מנגנון מועדף בפסיכופתולוגיות אשר בהן רגשות עוינים ומאויים אגרסיביים הינם ענין מרכזי ונחווים כמסוכנים אם יצאו משליטה. אנשים פראנואידים למשל, מרגישים לעיתים רק שנאה וחשד בעוד שהצופה החיצוני יניח שהם גם מרגישים כמיהה

ותלות; אנשים אובססיביים וקומפולסיביים יאמינו שיש להם רק כבוד והערכה לסמכויות כאשר אחרים יראו את הטינה שיש להם בו-זמנית.

היפוך – reversal

דרך אחרת להתמודד עם רגשות המציגים איום פסיכולוגי לעצמי, היא ע"י הפעלה של סנריו שהופך עמדה של מישוהו מסובייקט לאובייקט וההיפך. לדוגמא, אם מישוהו מרגיש שהמשאלה שמשהו אחר ידאג לו היא מביישת או מסוכנת, הוא יספק בעקיפין את הצורך שלו לתלות ע"י שהוא ידאג למישוהו אחר, ויזדהה באופן לא מודע עם הכרת התודה על הטיפול. סוג מסוים זה של היפוך אפשר למצוא אצל מטפלים אשר חשים אי-נוחות עם התלות שלהם אבל שמחים שמטופלים תלויים בהם.

מיד כאשר ילדים גדולים מספקי לשחק עם בובות או עם "דמויות פעולה" (כפי שמכנים בובות של בנים), אפשר לומר שהם משתמשים בהיפוך. היתרון של ההיפוך הוא שאפשר להטות את האספקטים הכוחניים של היחסים כך שנהיה בצד היוזם ולא בצד המגיב. תאורטיקנים של ניהול-שליטה control-mastery קוראים לזה "שינוי מפסיבי לאקטיבי" "passive-into-active transformation". ההגנה פועלת באופן בונה כאשר הסנריו אותו הופכים הוא סנריו מיטיב, ובאופן הרסני כאשר המצב שהופכים הוא שלילי. בטקסי מעבר פולחניים ובטקסי זיכרון, למשל, החוויה של נרדפות משתנה יותר מאוחר למצב אותו מרגיש כחיובי ובעל ערך, ומתחלף מפסיבי לאקטיבי ומקורבן למקורבן.

לעיתים בקליניקה הפרקטית אפשר לראות שמשתמשים בהיפוך בדרך אשר מאתגרת את המשאבים הטיפוליים. המחברת עבדה שנים רבות עם מטופל אשר היתה לו אמא שסבלה מדכאון עמוק ומאלכוהוליזם. כל בוקר כילד הוא היה בא למטבח לראות אותה מפילה כוס קפה, סיגריה בידה, ונראית סחוטה ואומללה. הבעיה המוצגת שלו היתה הנטיה שלו לדכאון אשר מקורו היה ביחסים הלא מספקים עם אמו האומללה ובעלת פוטנציאל אובדני. כאשר היה בא לפגישה הוא היה בוחן את פניו ומודיע "את נראית עייפה היום" או "את בוודאי מוטרדת מאוד ממהו". מדי פעם הוא צדק אבל לרוב היתה במצב רוח טוב והופתעה

מההתבוננות הלא מדויקת שלו. במהלך הזמן, היא החלה לאתגר את ההנחה שלו אודות העייפות או הדכדוך שלי, ואמרה לו שאיננה חשה עייפה או מדוכאת. במקום להשתמש במה שאמרה כדי להבין מה הוא מתיק או משליך, הוא הפך תפקידים אם המטפלת והודיע לה שבעוד היא חושבת שהיא בסדר, ברור שהיא לא; ושהוא רגיש באופן יוצא דופן ויודע לזהות אנשים דכאוניים לכשרואה אותם.

מטופל זה הפך עצמו למטפל ואותה למטופלת, וכך הוא עשה היפוך למצב של תלות שהיה לו מאוד קשה. נסיון הילדות שלו של סמכות הורית שאי אפשר לסמוך עליה לא אפשרה לו שום בטחון רגשי בתפקיד שיזמין אוו להיות תלתי, במיוחד כשמדובר באובייקט נשי. במקרה זה, למרות שהשימוש בהיפוך הגן עליו מלהכיר ברגשות מעיקים עמוקים, תופעת הלוואי הלא טובה של ההיפוך הוא לא יכול היה לפתח יחסים שיש בהם רגשות הדדיים. חלק מהגרויים לסמפטומים הדכאוניים שלו היו שורה של כשלונות בחברויות וברומנים, אשר בהם הנטיה שלו ליצור מחדש סצינה של ילד נזקק והורה שאינו אמפטי, כאשר הוא לוקח את תפקיד ההורה, כרסמה בידידויות קרובות פוטנציאליות.

במחקר שעשתה המחברת על אלטרואיזם, היה גבר בן 40, מצליח ומושך, אשר הסיפור הכי גדול בחייו היה להתנדב בסוכנות בינלאומית שעוסקת באימוץ ילדים בעייתיים (מוצא אתני סטיגמטי, מוגבלות פיזית ונכויות, ומחלות מלידה). במילותיו: "אני לא יכול לתאר את מצב הרוח המרומם שאני מקבל כאשר אני מוסר אותו לאמא המאמצת ושחיים חדשים מתחילים עבור אותו ילד". ההיסטוריה האישית שלו כוללת מוות פתאומי של אימוכאשר הוא היה בן שנתיים, לאחריה היתה מצוקה גדולה, ולאחר מכן אומץ באופן לא פורמלי ע"י סוכנת הבית, אשר יותר מאוחר נשאה לאביו והיתה בעצם אמו הפסיכולוגית. בכל פעם הוא סדר אימוץ מוצלח הוא חש התעלות על כך שהציל מישהו כמו שהוא ניצל (למרות שעד שהיה בטיפול הוא מעולם לא עשה חיבור מודע בין הרקע שלו ובין העניין ההומניטרי) אבל ההקלה הפעם היתה שהמצב היה הפוך: הוא היה המציל, זה עם הכוח, והיה זה מישהו אחר שהיה ילד חסר רונים ותלוי.

הקורא יכול להבחין שבתהליכים הגנתיים בוגרים אלו, אין סוג אישיות ספיציפי שמשמש בהם. אנשים יותר בריאים נפשית משתמשים בסוגים שונים של מנגנונים אלו כדי להתמודד עם חרדה ומצבים רגשיים קשים.

הזדהות – identification

זה יכול להראות מוזר לכלול הזדהות ברשימה של מנגנוני הגנה, מאחר ורובינו מחשיבים את היכולת להזדהות עם מישהו אחר או עם אספקט מסוים שלו, כנטייה טובה ולא הגנתית. אומנם חלק מסוגי ההזדהות אין בהם מרכיבים הגנתיים (פסיכולוגים חברתיים יקראו לזה למידה או מודלינג), אולם פסיכואנליטיקאים רואים הרבה מצבים של הזדהות כמונעים ע"י צרכים להימנע מחרדה, אבל, בושה או רגשות כואבים אחרים; או לשקם תחושת איום על לכידות העצמי או הערך העצמי. כמו כל המנגנונים הבשלים, הזדהות היא אספקט נורמלי של התפתחות נפשית שנעשית בעייתית רק בנסיבות מסוימות.

פרויד (1923) היה הראשון להבחין בין הזדהות לא הגנתית להזדהות הגנתית, דרך הפרדה בין הזדהות "אנקליטית" "anaclitic" (מילה יוונית שפרושה להשען על), ובין "הזדהות עם התוקפן". הסוג הראשון נובע ממשאלה לא מסובכת להיות כמו אדם שמעריכים (אמא נדיבה ומנחמת ואני רוצה להיות כמוה). השני נובע מפתרון לבעייה רגשית בשל היותו מאוים מכוחו של אדם אחר (אני מפחד שאמא תעניש אותי בשל האימפולסים העוינים שלי~ אם אני אהיה היא, הכוח יהיה בתוכי ולא מחוץ לי). על פי פרויד הרבה הזדהויות שלנו מכילות אלמנטים הן של הצדדים שאנו אוהבים בשני והן אלמנטים הגנתיים שקשורים בפחד שלנו ממנו.

אנליטיקאים משתמשים במילה הזדהות בקונוטציה עם רמת בוגרת של רצון מכוון, אם כי בחלקו לא מודע, להיות כמו האחר. יכולת זו מתפתחת מהילדות המוקדמת ע"י צורות שונות של הפנמה, אשר יש בה את האיכות של בליעת האדם השני כשלם, לתהלים יותר עדינים ומובחנים של בחירה סלקטיבית של הזדהות עם תכונות מסוימות. הפוטנציאל ההזדהותי מתפתח ומתעצב לאורך כל החיים והוא הבסיס הרגשי לצמיחה נפשית ושנוי. למעשה, יחסים

קרובים מספקים הזדמנות להזדהויות מעשירות והדדיות בעלות ערך ומאפשרות אינטימיות רגשית. באופן מסוים ניתן לומר שזה מקביל להפנמה פרימיטיבית שמשנה עצמה במהלך החיים אצל אדם בריא רגשית ליכולת גדולה יותר ויותר לאמפתיה, כך הזדהויות ארכאיות בהדרגה משתנות ליותר ויותר דרכים מובחנות להעשיר את העצמי ע"י איסוף התכונות של אנשים מוערצים.

הפרדיגמה המפורסמת ביותר של פרויד אודות הזדהות הגנתית היא הסיטואציה האדיפלית. בסנריו המפורסם הזה, הילד שמגיע לגיל 3 אשר בו המשאלות שלו לבעלות אקסלוסיבית על אימו פוגשת את העובדה שאביו תובע את אהבתה. הוא חושש שאביו, שברור שכוחו רב יותר, יהרוג או יפגע בו בשל המשאלה שלו להרוג או לפגוע באביו, אותו הוא חווה כיריב, והילד פותר את החרדה הקשורה בפנטזיות אלו דרך הזדהות עם האב (אני יכול להיות כמו אבא וכשאהיה גדול תהיה לי אשה כמו אמא שתהיה רק שלי). פרויד חש שפנטזיה זו שהיא נורמלית ואוניברסלית, היא אב-טיפוס של הזדהות עם התוקפן – במקרה זה תוקפן דימוני.

(רוב האנליטיקאים בני זמנינו רואים הזדהות עם התוקפן עוד בשלבים יותר מוקדמים, בפנטזיות ופחדים האופייניים לשנה הראשונה – התפיסה הקליינאנית).

הזדהות היא תהליך נייטרלי; יכול להיות לה השפעות חיוביות או שליליות, תלוי מי האובייקט עימו מזדהים. חלק ניכר מהתהליך הטיפולי הוא חשיבה מחדש על הזדהויות בעייתיות ישנות שפועלות באופן אוטומטי, אשר בזמנו פתרו קונפליקט בילדות, אבל עכשיו בבגרות הן יוצרות קונפליקט. לדוגמא: מטופל – כומר, אשר שרד את ילדותו שכללה אב מתעלל ואלכוהוליסט ואם פובית וחסרת אונים בעזרת חיקוי דודו הארי הקשוח, אדם שפתר את כל בעיותיו הבין-אישיות באגרופים. הפתרון שהמטופל מצא היה מאוד הסתגלותי במהלך התבגרותו במשפחה קהוטית שגרה בשכונה עוינת ואלימה; הוא העיף כל מי שבא על דרכו וכך אף אחד לא התעסק איתו. זו היתה הדרך בה הוא מצא הקלה לחרדה שלו וסורקן לרגשות הקשים, ובכך שימר את הערך העצמי שלו והבטיח את הכבוד של אחרים כלפיו. יותר מאוחר, בחייו המקצועיים, כאשר הוא איים להכות כמה מזקני הכנסיה, הוא איבד את הכבוד בקהילה שלו אשר ראתה את התנהגותו כלא הולמת את הרגישות הנוצרית. הוא הגיע לטיפול בידיעה

שצריך לפתח דרכים חדשות להתמודד עם לחץ, וכשהבין את אופי ההזדהויות המוקדמות שלו ואת המחיר שמשלם עליהן כרגע, הצליח להשתנות.

מאחר והזדהות יכולה להיות תרופה להרבה תסביכים בחיים, אפשר להשתמש בה לעיתים קרובות כהגנה כאשר אדם בלחץ רגשי. מוות או אובדן ימריץ הזדהות, הן עם האובייקט האהוב שאבד ולאחר מכן עם אלו שיבואו תחתיו בעולמו הרגשי של השורד. הצורך של המתבגרים למצוא גיבורים אותם יחקו כדרך להתמודד עם דרישות החיים הבוגרים, ידוע כבר מאות שנים; למעשה חוסר שביעות הרצון של הנוער בני זמנינו מהגיבורים שהתרבות המערבית מציעה בימינו, קשורה לדעתם של חוקרים לעליה בהתאבדות של צעירים בעשורים האחרונים.

יש אנשים שמצליחים להזדהות יותר בקלות ובגמישות מאחרים, כמו נייר הסופג דיו של כל מה שנקרה על דרכם. אילו הסובלים מבלבול בסיסי בזהותם, בכל דרגת חומרה, הם בסיכון יותר גבוה, כפי שמחקרים על התנהגות פולחנית מעידים. המרת דת מכילה בתוכה מרכיב גדול של הזדהות הגנתית. אפילו אנשים בריאים עם איזורים מסוימים של הפרעה בזהות, כמו אישה בעלת ארגון היסטרי עם רגשות לא מודעים שהמין (ג'נדר) שלה הוא בעייה, יכולה יותר מתמיד להזדהות עם מישהי בסביבה ממנה מתרשמת שמתמודדת טוב יותר עם הקשיים.

היכולת של אנשים להזדהות עם אובייקטים אהובים חדשים הינה הדרך העיקרית אשר בעזרתה אנשים מחלימים מסבל רגשי והאמצעי המרכזי בעזרתו כל פסיכותרפיה מכל סוג משיגה שנוי. מחקרים שנעשו על התהליך הטיפולי מוצאים באופן עקבי שהאיכות הרגשית של הקשר בין מטפל ומטופל נמצאת בקורלציה גבוהה עם תוצאות הטיפול, יותר מכל פקטור אחר. בכמה כתבים אנליטיים אחרונים אודות התהליך הטיפולי יש הרבה יותר דגש על הקשר מאשר על הפירוש שהיה הכלי המרכזי בטיפול.

בטיפול פסיכואנליטי הנטיה להזדהות עם המטפל היא מבורכת בשל הפוטנציאל המתקן אך גם צריך להשגיח כמה שאפשר מפני ניצול לרעה של נטיה זו. מתמחים מנסים להמנע מלנצל את מוכנות המטופל להזדהות ע"י האחזות בתכונות כלליות של ערכים אנושיים (כמו חמלה, סקרנות, סובלנות לשוני, ותחושת אחריות) בעוד שהם נשמרים מלהראות דברים יותר

ספיציפיים מתכונותיהם האישיות, או להשיא עיצה, או לחלוק דיעות מסוימות. פרויד חזר על האזהרה למטפלים להימנע מליפול לפתוי להציג את עצמם בדרך גרנדיוזית כמצילים, מרפאים, או נביאים, ואזהרה זו עדיין רלוונטית; שימוש נרקסיסטי לא נכון במשאלת המטופל להזדהות, נשאר טאבו מקצועי – למרות שכמו בכל טאבו הוא נשבר לעיתים יותר קרובות ממה שאפשר להודות.

ביטוי בפעולה – acting out

מנגנון נוסף שראוי לדיון כאן היא הקטגוריה הכללית של "acting out". הסיבה למרכאות היא שלדעת המחברת צריך לשים לב לתדירות השימוש בתוית זו לכל אותם סוגי התנהגות שהמתייג לא אוהב, ולעיתים אפילו במחלוקת עם המשמעות המקורית הלא-מזלזלת של המונח. רוב הקוראים של הטקסט הזה לא מספיק מודעים לשימוש הטכני והמקצועי של המושג.

הפעמים הראשונות שמושג זה הופיע היה בתאורים פסיכואנליטיים של מעשים של מטופלים מחוץ לחדר הטיפול, כאשר נראה שהתנהגותם היתה טעונה ברגשות לא מודעים כלפי המטפל או שהיו חרדים מכדי לאפשר להם להגיע למודעות במיוחד בנוכחות המטפל. (פרויד 1914, במאמר על הזכרות וחזרתיות). יותר מאוחר בטוי בפעולה הפך להיות בשימוש יותר כללי לתאר התנהגות שמונעת מצרכים לא מודעים כדי לשלוט בחרדה הקשורה לרגשות ומשאלות פנימיים אסורים, ולפחדים, פנטזיות וזכרונות עוצמתיים ומעיקים. ע"י כך שמגלמים סצינות מפחידות, האדם החרד בלא מודע הופך פסיביות לאקטיביות, ומשנה תחושה של חוסר אונים ופגיעות לחוויה של כוח ונוכחות, לא חשוב עד כמה הדרמה שמשוחקת היא שלילית.

מורה שהיתה בטיפול, אשר היחסים שלה עם אימה השיפוטית השאירה אותה גם מפוחדת וגם רעבה לאינטימיות, התחילה רומן מיני עם קולגה שלה בשם ננסי שבועות אחדים אחרי שנכנסה לטיפול. נראה למטפלת – ננסי – שהיא החלה להרגיש משאלה לקרבה אליה, ובאופן לא מודע הניחה שהמטפלת (כמו אמה) תבוז לכמיהה שלה, והפנתה את המאוויים האסורים

והלא מודעים דרך acting out של אספקטים של מה שרצתה אך פחדה ממנו, למישהי בעלת אותו שם. סוג זה של בטוי בפעולה, בהנחה שהפרשנות שלה נכונה, קורה לעיתים קרובות באנליזות, במיוחד עם מטופלים שיש להם פחד מאז הילדות מדחייה של הצרכים והרגשות שלהם ע"י הסמכות.

המונח acting out מתייחס לכל התנהגות שאנו משערים שהיא בטוי של ההעברה, שהמטופל לא חש בטוח מספיק להביא אל תוך הטיפול במילים. אפשר להשתמש בו גם כדי לציין את התהליך אשר בו כל עמדה, בתוך או מחוץ לטיפול, מוצאת פורקן במעשה כאשר המטרה הלא מודעת היא לשלוט בפחד שמעוררת. מה שיבוטא בפעולה יהיה בעיקר הרס- עצמי או בעיקר איפשור צמיחה; מה שגורם ל acting out אינו שזה רע או טוב אלא הלא-מודע והאופי המפחיד של דחפים שמניעים את האדם לפעולה והאופי הקומפולסיבי והאוטומטי של ההתנהגות שמבטאת זאת. הפופולריות העכשווית לקרוא לכל התנהגות לא ראויה – כמו לילדים לא ממושמעים, או אנשים גסי רוח - acting out אינה מוצדקת מבחינה פסיכואנליטית. האופן השלילי שהבטוי קבל, יכול לשקף את העובדה שסוגים מועילים של acting out לא מקבלים תשומת לב באופן שאלו מהסוג ההרסני מקבלים.

כמה סוגי התנהגויות – בד"כ לא מודעות- תוארו ע"י אנליטיקאים כנופלות תחת הכותרת של acting out. הן כוללות, אקאיביציניזם, וויאריזם (מציצנות), סדיזם, מזוכיזם, פרברסיה, וכל מונחי ה"קאונטר": קאונטרפוביה, קאונטר-תלות, עוינות – נגד, וכו'. כולם נוטים, כאשר מתייחסים לפעולות מסוימות המובנות כהגנתיות, להניח שקיים מתחת פחד או רגשות שליליים מוכחשים. ההבחנה המוקדמת של פרויד שאנחנו פועלים את מה שאנחנו לא זוכרים הינה שרירה וקיימת, במיוחד אם אנו מניחים שהסיבה לכך שאיננו זוכרים היא בשל משהו מכאיב שארע סביב מה שנשכח ושעכשיו מבוטא בפעולה.

האנשים שישתמשו לרוב במנגנון הבטוי בפעולה כדי להתמודד עם בעיותיהם הנפשיות, יפלו בקטגוריה של **אישיות אימפולסיבית**. סיווג זה מטעה, מאחר והוא רומז על מוכנות לא מורכבת לעשות כל מה שעולה על הדעת באותו רגע. הנסיון הטיפולי הוביל את הקלינאים להאמין שמה שיכול להראות כאימפולסיביות פשוטה וספונטנית היא לעיתים התנהגות

שמונעת ממקום מסובך ולא מודע. אנשים עם ארגון היסטרי ידועים ב acting out שבא לידי בטוי בסצינות מיניקות לא מודעות; אנשים מכורים מכל סוג שהוא מבטאים בפעולה את התלות שלהם (תלות כימית ונפשית); אנשים עם התנהגות קומפולסיבית הינם לפי ההגדרה מבטאים בפעולה כאשר הם מרגישים לחץ פנימי שמוביל אותם לקומפולסיה מסוימת; אנשים סוציופטים יפעילו דפוסים מניפולטיביים. כך ניתן לראות שההגנה נמצאת בשימושם של כמה תופעות קליניות.

סקסואליזציה (יצריות) – (sexualization (instinctualization

חלק מהכותבים ישימו את הסקסואליזציה תחת כותרת של בטוי בפעולה משום שלהגנה זו יש בד"כ ביטוי מעשי. המחברת בחרה להציג מגנון זה בנפרד, הן כי אפשר גם לעשות סקסואליזציה ללא בטוי מעשי (תהליך שבאופן יותר מדויק מתייחס לארוטיזציה), והן משום שזהו מושג עם משמעות כל כך רחבה ומעניינת שיש לתת לו מקום. פרויד הניח שהאנרגיה המינית הבסיסית, הכוח אותו כינה הליבידו, נמצא למעשה ביסודה של התנהגות אנושית. (יותר מאוחר הוא התרשם מההרסנות האנושית, והחליט שמאויים תוקפניים גם הם נמצאים באופן שווה ביסודות האנושיים, אבל רוב השפה הקלינית של התאוריה שלו נבעה מלפני השנוי בחשיבה התאורטית). תוצאה אחת של תיאוריה הפסיכולוגית שלו המבוססת על הבסיס הדחפי הביולוגי, היא הנטייה שלו לראות התנהגויות מיניות כמבטאות הנעה ראשונית ולא כהתנהגות נגזרת הגנתית. באופן ברור סקסואליזציה הינו בסיס דינמי עוצמתי אצל בני אנוש, והרבה מההתנהגות המינית האנושית מובילה לביטויים ישירים של המיניות הפוריה שלנו. ממצאים של מחקרים קליניים ונסיון קליני לאורך שנים מאז פרויד, חיזקו את החשיבה הפסיכואנליטית של עד כמה פעילות ופנטזיה מינית משמשים באופן הגנתי: לשלוט בחרדה, לשמר ערך-עצמי, להתגבר על בושה, או להמנע מתחושה של מוות פנימי.

אנשים יכולים לעשות סקסואליזציה של כל חוויה עם כוונה לא מודעת של להפוך פחד או כאב לתחושה חזקה אחרת שיוצרת התרגשות. לתהליך זה מתייחסים בספרות האנליטית גם כאינסטינקטואליזציה. עוררות מינית היא אמצעי בטוח להרגיש חי; פחד המוות של ילד – בשל הזנחה, התעללות, או אסון איום – יכול להיות נשלט נפשית ע"י הפיכת מצב טראומטי ל"הצהרת חיים". מחקרים על אנשים עם נטיות מיניות לא רגילות הראו שלעיתים חוויות ילדות קשות שהציפו והקשו על הילד להתמודד, עברו כתוצאה מכך טרנספורמציה לסקסואליזציה של הטרומה. לדוגמא, העבודה של סטולר (1975) עם אנשים מזוכיסטים מינית, כאלה שדיווחו שהם זקוקים לחוש כאב כדי להשיג סיפוק מיני, גילו שמספר משמעותי מהם סבלו מטיפולים רפואיים חודרניים ומכאיבים כילדים קטנים.

באופן כללי רובינו משתמשים בסקסואליזציה בדרגה מסוימת כדי להתמודד עם ולתבל אספקטים מטרידים בחיים. ישנם כמה הבדלים שכיחים בין המינים עם מה שנוטים לעשות סקסואליזציה: לדוגמא, נשים נוטות יותר to sexualize תלות ואילו גברים נוטים to sexualize תוקפנות. חלק מהאנשים sexualize כסף, חלק sexualize לכלוך, חלק sexualize כוח, וכן הלאה. (תחשבו על הביטויים "זה כמו אורגזמה", או "זה היה חצי זיון" כמבטאים סקסואליזציה של מצבים שונים שאינם בהכרח מיניים) הרבה מאיתנו sexualize את חווית הלמידה; הכירו בנוכחות הארוטית של מורים נערצים ומוכשרים לפחות מזמנו של סוקרטס. הנטייה של אנשים to erotize את התגובה שלהם למישהו בעל כוח עליון יכול להסביר למה דמויות פוליטיות וסלבריטאים אחרים מתאפיינים בחיבור להערצה מינית, ולמה הפוטנציאל לשחיתות ונצלנות מינית הוא כה גדול בין אנשים מפורסמים.

הפגיעות של אלו שהם בעמדה חלשה יחסית להפוך את הקנאה, העוינות והפחד מיחס לא טוב לתסריטים מיניים, ודרך מפלט לכוח ארוטי הם מפצים על העדר כוח רשמי, היא אחת הסיבות לכך שצריך שיהיו חוקים ברורים שמגנים על מי שנמצא ביחסי סמכות תלותיים (יחסי עובד-מעביד, סטודנטים ומורים, חיילים ומפקדים וכו'). אנחנו כולנו צריכים להשמר מפני הפתויים שנוצרים ע"י ההגנות של עצמנו באותה מידה כמו מפני האפשרות של ניצול ע"י הסמכויות בחיינו.

חשוב להדגיש שסקסואליזציה איננה יותר בעייתית או הרסנית. הפנטזיות המיניות של אנשים, דפוסי תגובה מיניים הם מאוד אישיים, אולי יותר מאספקטים נפשיים אחרים בחיים; מה שמדליק באופן ארוטי אדם אחד יכול להשאיר את השני קר. אם אני נוטה to sexualize את החוויה שמישהו מטפל לי בשיער (אפילו שזה יכול להיות הגנה מפני אמא מתעללת שמשכה בשיער) והפרטנר המיני שלי אוהב להעביר את אצבעותיו בשיערי, זה בוודאי לא סיבה ללכת לטיפול. אבל אם אני עושה סקסואליזציה של הפחד מגברים מתעללים, ואני משחזרת רומנים עם גברים שמכים אותי, זה חיוני שאחפש עזרה. כמו עם מנגנונים אחרים, הן הקונטקסט והן התוצאות וקבעו אם זה סביר כהסתגלות חיובית או שזה הרגל שהופך פתולוגי.

עידון – sublimation

המושג סובלימציה היה שכיח בין אנשים מלומדים וייצג דרך אופנתית להסתכל על נטיות שונות של אנשים. אולם היום, עם ההתפוגגות של המרכזיות של תאורית הדחף בחשיבה הפסיכואנליטית הכללית, הספרות האנליטית עוסקת בכל פחות והמושג הפך פחות פופולרי. הרעיון המקורי היה שעידון היה המנגנון "הטוב", זה שמעצם הגדרתו מייצג, פתרון יצירתי, בריא, מקובל חברתית ומועיל, לקונפליקטים פנימיים בין הדחפים הפרימיטיביים לכוחות המרסנים.

