

JOSEPH BURGO, PhD

γιατί το κάνω αυτό;

Ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας,
η επιρροή τους και η αξιοποίησή τους
για μια ολοκληρωμένη ζωή

*Στους R. και S., καθώς και σε όλους τους πελάτες που με
εμπιστεύτηκαν όλα αυτά τα χρόνια.*

*Επεξήγηση: Οι ψυχοδυναμικοί θεραπευτές χρησιμοποιούν τον όρο πελά-
της και όχι ασθενής. Η επεξήγηση αυτή δεν περιλαμβάνεται στο βιβλίο.*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
----------------	----

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Κατανόηση των ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας

1 Ο εαυτός που δεν γνωρίζω	19
2 Τα πρωταρχικά ψυχικά μας ζητήματα	41
3 Το συναισθηματικό τοπίο	60

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Εντοπισμός των ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας

4 Απόρριψη και άρνηση	83
5 Μετάθεση και σχηματισμός εξ αντιδράσεως	107
6 Διχοτόμηση	129
7 Εξιδανίκευση	154
8 Προβολή	176
9 Έλεγχος	199
10 Σκέψη	219
11 Άμυνα ενάντια στην ντροπή	242

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Αφοπλισμός των ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας

12 Η νοοτροπία της αλλαγής	271
13 Ο ρόλος της αλλαγής	288
14 Το μέλλον της άμυνάς μας	313

Πρόσθετη βιβλιογραφία	331
-----------------------------	-----

Ευχαριστίες	333
-------------------	-----

Εισαγωγή

Ξεκίνησα την εκπαίδευση και τη σταδιοδρομία μου ως ψυχοθεραπευτής πριν από τριάντα χρόνια και πέρασα τα περισσότερα από αυτά ιδιωτεύοντας. Εργάστηκα κυρίως με ενήλικες που έρχονταν σ' εμένα λόγω αφόρητου άγχους ή κατάθλιψης, προβλημάτων στον γάμο τους, διατροφικών διαταραχών, ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς, συναισθημάτων ντροπής ή μίσους για τον ίδιο τους τον εαυτό – έρχονταν για πολλούς και διαφορετικούς λόγους, όλοι τους όμως ένιωθαν βαθύ πόνο. Σε αυτό το βιβλίο θα προσπαθήσω να συγκεντρώσω την πείρα και τη γνώση που έχω αποκομίσει από τη δουλειά μου και να τη μεταδώσω σε ανθρώπους που δεν κάνουν ψυχοθεραπεία ή που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να κάνουν.

Προσεγγίζω την ανθρώπινη φύση και ψυχολογία μέσω της *ψυχοδυναμικής οπτικής*. Πιστεύω ότι στην ψυχική ζωή όλων μας υπάρχουν κρυφές όψεις των οποίων δεν έχουμε επίγνωση και γι' αυτό μένουν *ασύνειδες*. Η δουλειά μου ως ψυχοδυναμικός θεραπευτής είναι να βοηθήσω τους πελάτες μου να εξοικειωθούν με αυτές τις ανεπίγνωστες πλευρές τους. Η κύρια μέθοδός μου για να το επιτύχω είναι να τους βοηθήσω

να κατανοήσουν τους *ψυχολογικούς μηχανισμούς άμυνας* που χρησιμοποιούν για να κρατήσουν τα οδυνηρά συναισθήματα, τις σκέψεις και τους φόβους τους έξω από τη συνειδητή επίγνωσή τους.

Αυτοί ακριβώς οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι το θέμα του παρόντος βιβλίου: πώς λειτουργούν, τι είδους επώδυνα χαρακτηριστικά των εμπειριών μας αποκλείουν από τη συνειδητή επίγνωσή μας, τους λόγους για τους οποίους βασιζόμαστε σε αυτούς, καθώς και τα δυνητικά σημαντικά οφέλη που θα αποκομίσουμε αν αναγνωρίσουμε και αποδεχτούμε τον ασυνείδητο πόνο που κρύβεται πίσω τους. Οι ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας είναι καθολικό και απαραίτητο κομμάτι της ανθρώπινης ψυχολογίας. Μας προστατεύουν και μας βοηθούν να πλοηγηθούμε στα πιο δύσκολα σημεία της ανθρώπινης εμπειρίας, αλλά συχνά αποτελούν εμπόδιο για την ανάπτυξη και την πλήρωσή μας. Άκαμπτες ή βαθιά παγιωμένες άμυνες μπορεί να μας εμποδίζουν να πάρουμε ό,τι χρειαζόμαστε από τις σχέσεις μας, να απολαύσουμε μια πλούσια συναισθηματική ζωή και να ζήσουμε με τρόπο που προάγει την αυθεντική αυτοεκτίμηση. Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τους δικούς σας αμυντικούς μηχανισμούς και να αποφασίσετε πότε χρειάζεται να τους παραμερίσετε προκειμένου να εξελιχθείτε.

Αν και η αντιπαράθεση με τον πόνο φαίνεται να είναι μια εξαιρετικά δύσκολη δουλειά, εντούτοις μπορεί να είναι μια συναρπαστική και απελευθερωτική εμπειρία. Τι μπορεί να είναι πιο δελεαστικό από ένα ταξίδι εξερεύνησης στα βάθη της ίδιας μας της ψυχής και τη βαθύτερη κατανόηση της πλούσιας ψυχικής πολυπλοκότητας των φίλων, των μελών της οικογένειάς

μας και των γνωστών μας; Μετά από τόσα χρόνια σε αυτή τη δουλειά την αγαπώ ακόμη και συνεχίζω να σαγηνεύομαι από τους ανθρώπους. Ελπίζω το βιβλίο αυτό να μεταδώσει και σε εσάς τον ενθουσιασμό μου.

Ο στόχος μου είναι να εξηγήσω την κεντρική ιδέα και τη στρατηγική της ψυχοδυναμικής θεραπείας που εφαρμόζω και να τις συνδέσω με μια πορεία προσωπικής αυτοδιερεύνησης εκτός θεραπευτικής αγωγής. Το *Γιατί το κάνω αυτό*; ξεκινά παρουσιάζοντας τη φύση και τον λόγο ύπαρξης των ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας, καθώς και τις δύσκολες εκείνες όψεις της ανθρώπινης εμπειρίας που συνήθως οδηγούν στην υιοθέτηση αυτών των μηχανισμών (πρώτο μέρος). Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου εξετάζω ενδελεχώς τους πιο σημαντικούς από αυτούς και παραθέτω ασκήσεις που θα βοηθήσουν τους αναγνώστες να αντιληφθούν τους μηχανισμούς που χρησιμοποιούν οι ίδιοι, καθώς και να προσδιορίσουν τα υποσυνείδητα συναισθήματα που κρύβονται πίσω τους. Στα κεφάλαια του τρίτου μέρους πραγματεύομαι τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αφοπλίσουμε τους αμυντικούς μηχανισμούς και να διαχειριστούμε τα πιο δύσκολα συναισθήματά μας.

Στις επόμενες σελίδες θα προσπαθήσω να σας καθοδηγήσω ώστε να αποκτήσετε επίγνωση του πόνου τον οποίο ίσως δυσκολεύεστε να αποδεχτείτε. Η εμπειρία της ανάγνωσης αυτού του βιβλίου, ειδικά αν ασχοληθείτε διεξοδικά με τις ασκήσεις, δεν θα είναι ούτε εύκολη ούτε ήπια, όμως είμαι σίγουρος ότι, αν επιμείνετε, θα δείτε όφελος από την αυξανόμενη αυτεπίγνωση που θα αποκτήσετε. Το *Γιατί το κάνω αυτό*; μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε ό,τι χρειάζεστε από

τις σχέσεις σας, να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας—τόσο τις δυνάμεις όσο και τα όριά σας— κι έτσι να αποκτήσετε ρεαλιστικές προσδοκίες για τον εαυτό σας, που θα σας προσφέρουν αληθινή αυτοεκτίμηση.

Όπως οι πελάτες στην ψυχοθεραπεία δεν μπορούν να διαχειριστούν μεμιάς ολόκληρη την έκταση του πόνου τους—κανείς δεν θα μπορούσε να το κάνει αυτό—, είναι πολύ πιθανό να μην καταφέρετε να αφομοιώσετε με την πρώτη ανάγνωση όλη τη γνώση που προσφέρει αυτό το βιβλίο. Ίσως χρειαστεί να το διαβάσετε ξανά και ξανά ή να ασχοληθείτε αρχικά περισσότερο με κάποια κεφάλαια και αργότερα με τα υπόλοιπα, όταν πια θα έχετε κατανοήσει καλά αυτά που μάθατε. Η ουσιαστική ωρίμανση επιτυγχάνεται σιγά σιγά και απαιτεί συχνά μεγάλο χρονικό διάστημα. Όσο σημαντικό είναι να επιμένουμε και να μην αποστρέφουμε το βλέμμα όταν νιώθουμε να απειλούμαστε, άλλο τόσο δεν πρέπει να πιέζουμε τον εαυτό μας ή να περιμένουμε περισσότερα από όσα μπορούμε να διαχειριστούμε. Ακόμη και η πιο μικρή πρόοδος προς την αυτεπίγνωση και κάθε μικρό βήμα προς αυτήν έχει αξία.

Να έχετε επίσης υπόψη σας ότι κανείς δεν ξεπερνά για πάντα τους αμυντικούς μηχανισμούς του ούτε παύει να στηρίζεται σε αυτούς. Παρόλο που είμαι θεραπευτής, συγγραφέας του βιβλίου και σύμβουλός σας σε αυτή την περιπέτεια της αυτοεξερεύνησης, συνεχίζω να παλεύω με τους δικούς μου αμυντικούς μηχανισμούς κάθε στιγμή της ζωής μου. Ένα από τα βασικά μηνύματα αυτού του βιβλίου είναι ότι τα πιο σημαντικά συναισθηματικά μας ζητήματα θα συνεχίσουν να απαιτούν την προσοχή μας σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, όμως με την

πάροδο του χρόνου και τη σκληρή δουλειά θα τα χειριζόμαστε όλο και πιο εύκολα και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Με άλλα λόγια, η διαδικασία αντιμετώπισης του πόνου και της πάλης με τις συχνά επώδυνες αναμνήσεις που συνδέονται με αυτόν αποτελεί πρόκληση για τον καθέναν από εμάς. Καθώς θα προχωράτε με την ανάγνωση του βιβλίου και με τις ασκήσεις, να θυμάστε –ακόμα κι αν αυτό δεν σας προκαλεί άμεση ανακούφιση– ότι κι άλλοι άνθρωποι κάνουν τον ίδιο αγώνα με εσάς.

* * *

Τα θεμέλια της ψυχοδυναμικής ψυχοθεραπείας βρίσκονται στη θεωρία του Φρόιντ. Όταν ήμουν νέος ψυχαναλυτής, δίδασκα σε διάστημα ενός έτους τους είκοσι τέσσερις τόμους του έργου του, που αποτελούν απαραίτητο κομμάτι του προγράμματος στα περισσότερα εκπαιδευτικά ινστιτούτα ψυχαναλυτικών σπουδών στον κόσμο. Ο Φρόιντ αμφισβητήθηκε πολύ κατά τη διάρκεια των τελευταίων πενήντα χρόνων, κατά κύριο λόγο επειδή απέτυχε να κατανοήσει τη γυναικεία σεξουαλικότητα και ορισμένες απόψεις του σχετικά με τη γυναίκα μπορεί να θεωρηθούν σήμερα μισογυνικές και χειριστικές. Είναι σε μεγάλο βαθμό απαρχαιωμένος και παρωχημένος.

Κι όμως, πολλές καινοτόμες απόψεις του έχουν ενσωματωθεί στον πολιτισμό μας ως θεμελιώδεις παραδοχές. Ακόμη και όσοι απορρίπτουν τον Φρόιντ υιοθετούν συχνά τις βασικές αρχές της ψυχανάλυσης χωρίς να το συνειδητοποιούν. Η επίδραση του πρωτοποριακού έργου του στον πολιτισμό μας υπήρξε βαθιά και αέναη.

Από τον θάνατο του Φρόιντ το 1939 ως σήμερα πολλοί σημαντικοί θεωρητικοί έχουν επεκτείνει και βελτιώσει τις ιδέες του. Στο βιβλίο αυτό θα αναφέρω αρκετούς από αυτούς, αλλά κυρίως τον Φρόιντ. Ελπίζω στο τέλος να εκτιμήσετε κι εσείς, όπως εγώ, τη συνεισφορά του στον πολιτισμό μας και να δείτε σε αυτόν μια επαναστατική μεγαλοφυΐα που συνέβαλε στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους, ακόμη κι αν δεν το συνειδητοποιούμε.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Κατανόηση των ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας

1

Ο εαυτός που δεν γνωρίζω

«Δεν κατάλαβε ποτέ τον εαυτό του
παρά μόνο αμυδρά».

Βασιλιάς Αηρ, πράξη Α', σκηνή Ι

Όλοι μας έχουμε βιώσει μια εμπειρία κατά την οποία αισθανθήκαμε, μιλήσαμε ή συμπεριφερθήκαμε με τρόπο που μας εξέπληξε όταν μας συνέβη κάτι αναπάντεχο. Κάτι που δεν φαίνεται να είναι παρά ένα ασήμαντο περιστατικό μπορεί να μας αναστατώσει και ξαφνικά αντιλαμβανόμαστε ότι για καιρό νιώθαμε κάτι πολύ έντονο χωρίς να το συνειδητοποιούμε.

Ο σύντροφός σας δουλεύει πολλές ώρες κι εσείς έχετε αναλάβει πρόθυμα όλες τις δουλειές του σπιτιού. *Ο καημένος κουράζεται τόσο πολύ.* Όταν του ζητάτε μια φορά να περάσει από το καθαριστήριο στον δρόμο του για το γραφείο κι εκείνος διστάζει πριν δεχτεί, του λέτε έντονα: «Δεν πειράζει! Άσε! Θα πάω μόνη μου!».

Η φίλη σας τηλεφωνεί τελευταία στιγμή και ακυρώνει αυτό που είχατε κανονίσει —«Κάτι προέκυψε... Συγγνώμη»— κι εσείς βλέπετε με έκπληξη ότι εκνευρίζεστε. Πάντοτε ήσαστε πολύ

ανεκτική σε αυτού του είδους την αδιαφορία εκ μέρους της. Τώρα όμως συνειδητοποιείτε ότι σας πείραξε που πέρυσι ξέχασε τα γενέθλιά σας. Βλέπετε τώρα καθαρά κάτι που πάντα γνωρίζατε, αλλά δεν θέλατε να το παραδεχτείτε: έχει άλλες φίλες, τις οποίες θεωρεί πιο σημαντικές από εσάς.

Η μητέρα σας πέθανε πριν από έξι μήνες, έπειτα από μακροχρόνια ασθένεια. Τότε νομίζατε ότι πενήθησατε κατά τη διάρκεια της ασθένειάς της και ότι ο θάνατος ήρθε ως σωτηρία από τον πόνο. Ένα απόγευμα και ενώ βλέπετε μια δραματική ταινία, ξεσπάτε σε κλάματα καθώς καταλαβαίνετε πόσο πολύ σας λείπει η μαμά σας.

Συνήθως προχωράμε στη ζωή νομίζοντας πως η συνειδητή αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας είναι ό,τι είμαστε και δεν είμαστε. Στην πραγματικότητα, ένα σημαντικό μέρος της συναισθηματικής μας ζωής μένει κρυμμένο. Αυτή η ανακάλυψη δεν είναι κάτι καινούριο. Πολύ καιρό πριν, ήδη από την εποχή του Σαίξπηρ —όπως λέει και ο στίχος στην αρχή του κεφαλαίου—, οι μελετητές της ανθρώπινης φύσης είχαν παρατηρήσει ότι κάποιοι άνθρωποι γνώριζαν τον εαυτό τους καλύτερα απ' όσο άλλοι.

Τα μυθιστορήματα της Τζέιν Όστεν βρίθουν από χαρακτήρες οι οποίοι ανακαλύπτουν πώς μια συγκεκριμένη συμπεριφορά ή ορισμένα πάθη δεν τους άφηναν να δουν την πραγματική τους φύση. Στο *Περηφάνια και προκατάληψη*, η Ελίζαμπεθ, αφού έχει διαβάσει το γράμμα του Ντάρσι και έχει αναγνωρίσει την αλήθεια που περικλείει, σκέφτεται: «Τώρα για πρώτη φορά καταλαβαίνω τον εαυτό μου». Καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας της λογοτεχνίας, συγγραφείς όπως ο Βλαντιμίρ Ναμπόκοφ

και ο Φορντ Μάντοξ Φορντ χρησιμοποίησαν αναξιόπιστους αφηγητές, προκειμένου να απεικονίσουν άνδρες και γυναίκες που δεν είχαν καμιά επαφή με την αλήθεια στον πυρήνα του συναισθηματικού τους κόσμου.

Ο όρος «υποσυνείδητος νους» επινοήθηκε από τον Γερμανό φιλόσοφο σερ Κρίστοφερ Ρίγκελ τον 18ο αιώνα, μεταφέρθηκε στα αγγλικά από τον Σάμιουελ Τέιλορ Κόλεριτζ, ενώ ο Φρόιντ τον υιοθέτησε τον προηγούμενο αιώνα ως ακρογωνιαίο λίθο της ψυχαναλυτικής θεωρίας του. Όμως από τότε μια νέα έννοια, το ασυνείδητο,* έχει εισαχθεί στον κλάδο και έχει επηρεάσει την κατανόηση του εαυτού και της χαρτογράφησης του.

Για παράδειγμα, ακούμε συχνά να μιλούν για το «φροϊδικό ολίσθημα», μια παραδρομή της γλώσσας που αποκαλύπτει κάτι το οποίο ο ομιλητής δεν έχει επιλέξει συνειδητά να πει. Ίσως να θυμάστε την ταινία *Annie Hall* του Γούντι Άλεν. Ο πρωταγωνιστής έχει ξεκινήσει εντατική ψυχανάλυση και λέει: «Δεν με πειράζει να κάνω ψυχανάλυση. Το μόνο ερώτημα είναι: Θα αλλάξει η γυναίκα μου;». Το φροϊδικό ολίσθημα χρησιμοποιείται συχνά στη λογοτεχνία και στον κινηματογράφο. Επίσης, ασ μην ξεχνάμε τη ρήση «Γλώσσα λανθάνουσα τα αληθή λέγει».

Πολλοί άνθρωποι υποψιάζονται ασύνειδα κίνητρα πίσω από ορισμένες πράξεις, όπως το να ξεχάσει κάποιος μια ανεπιθύμητη υποχρέωση ή μια αγγαρεία: δεν σημαίνει ότι το έκανε επίτηδες, αλλά προδίδει την απροθυμία του να το φέρει εις πέρας. Είμαι σίγουρος ότι πολύ λίγοι παντρεμένοι των οποίων

* Στην καθομιλουμένη πολλοί αναφέρονται σε αυτό ως «το υποσυνείδητο», όμως, αν θέλουμε να είμαστε ακριβείς, ο σωστός όρος είναι «το ασυνείδητο» και έτσι θα το αναφέρω στο βιβλίο αυτό.

οι σύζυγοι ξέχασαν την επέτειό τους θα θεωρήσουν ότι αυτό το γεγονός δεν έχει καμία σημασία.

Συχνά πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε για τους άλλους πράγματα τα οποία οι ίδιοι δεν μπορούν να καταλάβουν για τον εαυτό τους. Όταν κάποιοι συνεργάτες βγαίνουν μαζί για φαγητό και συζητούν για κάποια συνάδελφο, ένας από αυτούς θα πει κάτι σαν: «Έπρεπε να το είχα καταλάβει· αφού ξέρω ότι δεν ανέχεται την κριτική. Νομίζει ότι είναι φοβερή και τρομερή». Μια παρέα μπορεί να συζητά για έναν φίλο της που δεν είναι παρών και την κοπέλα του, που τη γνώρισε πρόσφατα: «Καλά, δεν βλέπει ότι κι αυτή τον καταπιέζει, όπως και όλες οι προηγούμενες; Ίδια η μάνα του είναι!». Ακούμε έναν φίλο να λέει ότι είναι έτοιμος να κάνει *πάλι* μια νέα αρχή και σκεφτόμαστε κρυφά: *Αμάν πια, σταμάτα να κοροϊδεύεις τον εαυτό σου!*

Ενώ θεωρούμε ότι εμείς καταλαβαίνουμε πολύ καλά τους ανθρώπους γύρω μας, είναι πολύ πιθανό να αγανακτήσουμε αν κάποιος ισχυριστεί το ίδιο για εμάς. Η πιθανότητα να μην μπορούμε να αναγνωρίσουμε στον εαυτό μας κάτι που οι άλλοι βλέπουν ολοκάθαρα είναι πολύ δυσάρεστο συναίσθημα. Αν κάποιος φίλος μάς το επισημάνει, εμείς θα επιμείνουμε ότι το ολίσθημα της γλώσσας εξηγείται ως μια χημική δυσλειτουργία χωρίς περαιτέρω σημασία. Θα ισχυριστούμε ότι ξεχάσαμε το ραντεβού μας για δείπνο επειδή πιεζόμαστε πολύ στη δουλειά. Το ότι παραλείψαμε το όνομα κάποιου από τη λίστα καλεσμένων ήταν μια απλή παράβλεψη και δεν είχε καμία σχέση με το ότι αυτό το άτομο μας είχε σνομπάρει πέρυσι στο χριστουγεννιάτικο πάρτι.

Μερικές φορές *όντως* ξεχνάμε επειδή είμαστε εξαντλημένοι

από τη δουλειά. Μερικές φορές το γλωσσικό ολίσθημα όντως δεν σημαίνει τίποτα. Όμως συχνά οι παραλείψεις και τα ολισθήματα αποκαλύπτουν κάτι που υποβόσκει, αν και δεν το συνειδητοποιούμε και ίσως δεν θέλουμε να το παραδεχτούμε ούτε στον ίδιο μας τον εαυτό.

Το γεγονός ότι αναγνωρίζουμε ασύνειδα κίνητρα πιο πρόθυμα στους άλλους παρά στον εαυτό μας είναι απολύτως αναμενόμενο, αν σκεφτούμε τη φύση του ασυνειδήτου, τον λόγο για τον οποίο μερικές σκέψεις παραμένουν ασύνειδες και άλλες όχι. Σύμφωνα με τους θεωρητικούς της ψυχοδυναμικής που έχουν μελετήσει το θέμα αυτό από τον Φρόιντ και μετά, στο ασυνείδητο παραμένουν όλες οι σκέψεις και τα συναισθήματα που είτε είναι υπερβολικά οδυνηρά και δεν τα αντέχουμε είτε αντιτίθενται στην ηθική και στις αξίες μας, υπονομεύοντας την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Με άλλα λόγια, δεν θέλουμε να γνωρίζουμε το περιεχόμενο του ασυνειδήτου μας. Αν θέλαμε, τότε αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα δεν θα ήταν ασύνειδα ευθύς εξαρχής.

Πώς λοιπόν καταφέρνουμε να αποφύγουμε την αντιπαράθεση με τα τμήματα του εαυτού μας που δυσκολευόμαστε να αντέξουμε; Πώς είναι δυνατόν μια πλευρά της προσωπικότητάς μας να παραμένει ξένη για εμάς, ενώ οι άλλοι μπορούν να τη δουν;

Η απάντηση βρίσκεται στους *ψυχολογικούς μηχανισμούς άμυνας* (ή *αμυντικούς μηχανισμούς*). Οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι αόρατες μέθοδοι μέσω των οποίων αποκλείουμε σκέψεις και συναισθήματα από το συνειδητό μας. Στην πορεία οι μηχανισμοί αυτοί διαστρέφουν επιδέξια την αντίληψη που έχουμε

για την πραγματικότητα – τόσο όσον αφορά τις προσωπικές μας σχέσεις όσο και το εσωτερικό μας συναισθηματικό πεδίο. Το βιβλίο αυτό θα περιγράψει αυτούς τους μηχανισμούς, θα εξηγήσει τη λειτουργία τους και θα μας μάθει να τους αναγνωρίζουμε. Θα μας διδάξει επίσης πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να συμφιλιωθούμε με το ασυνείδητο και να εκφράσουμε ό,τι βρίσκεται σε αυτό: όταν οι μηχανισμοί άμυνας παγιώνονται ή γίνονται αμείλικτοι, τότε μας εμποδίζουν να ζήσουμε πλήρη και ικανοποιητική συναισθηματική ζωή.

* * *

Όταν σπούδαζα, είχα πέσει σε βαθιά κατάθλιψη και αναζήτησα βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Όπως πολλοί που ξεκινούν ψυχοθεραπεία, νόμιζα ότι ο θεραπευτής μου θα μου μάθαινε καινούριες μεθόδους ή τεχνικές για να αντιμετωπίζω τα προβλήματά μου. Αντιθέτως και προς μεγάλη μου έκπληξη (και συχνά ενόχληση), είδα ότι συνήθως με άκουγε πολύ προσεκτικά και μετά μου έλεγε κάτι εντελώς αναπάντεχο για κάποια πλευρά της συναισθηματικής μου ζωής την οποία δεν είχα ποτέ αντιληφθεί. Παρόλο που απέρριπτα πολλά από αυτά που μου έλεγε και συχνά θύμωνα πολύ, με τον καιρό του παρείχα άθελά μου πολλά παραδείγματα που επιβεβαίωσαν την ορθότητα της γνώμης του. Την αποδέχτηκα κι εγώ.

Την ίδια μέθοδο ακολουθώ κι εγώ τα τριάντα χρόνια που ασκώ το επάγγελμα του ψυχοθεραπευτή. Ακούω προσεκτικά τους ανθρώπους που έρχονται σε εμένα για να τους βοηθήσω και αντιλαμβάνομαι πολλά που δεν έχουν την πρόθεση να μου πουν – ανάγκες που τους βασανίζουν αλύπητα, θυμό που φοβούνται

να παραδεχτούν, δηλητηριώδη ζήλια ή φθόνο, εξουθενωτικό αίσθημα ντροπής και άλλα συναισθήματα τόσο έντονα, που δεν μπορούν να τα αφήσουν να εισέλθουν στη σκέψη τους. Προσπαθώ να τους βοηθήσω να καταλάβουν τους ίδιους τους τους μηχανισμούς άμυνας – τους ασύνειδους τρόπους με τους οποίους κρατούν μακριά τις εμπειρίες εκείνες που είναι τόσο οδυνηρές, ώστε δεν τις αντέχουν. Επίσης, τους εξηγώ πώς ένας συγκεκριμένος αμυντικός μηχανισμός τους εμποδίζει να αποκτήσουν αυτό που χρειάζονται πραγματικά ή να φροντίσουν σωστά τον εαυτό τους και τις προσωπικές τους σχέσεις.

Διότι εδώ ακριβώς έγκειται το πρόβλημα που είναι εγγενές στους αμυντικούς μηχανισμούς: ενώ μας είναι χρήσιμοι και απαραίτητοι προκειμένου να τα βγάλουμε πέρα με τον αναπόφευκτο πόνο που συμβαδίζει με την ανθρώπινη φύση, μπορεί, όταν θεμελιωθούν γερά μέσα μας, να παρεμποδίσουν την πρόσβαση σε συναισθήματα που *πρέπει* να αντιμετωπίσουμε.

Από τη μια πλευρά, το να αναισθητοποιήσουμε τον εαυτό μας μπροστά στα συντριπτικά συναισθήματα που μας προκαλεί ο χαμός ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να μας βοηθήσει να αντεπεξέλθουμε στο πένθος. Από την άλλη, το να εθελουφλούμε μπροστά στη συναισθηματική ένδεια που ζήσαμε στην παιδική μας ηλικία μπορεί να μας εμποδίζει να δούμε τον ρόλο που παίζει το παρελθόν στον δυστυχισμένο γάμο μας. Το να μπλοκάρουμε τη συνειδητοποίηση ότι όλοι οδεύουμε προς τον θάνατο μας επιτρέπει να ζούμε λειτουργικά την καθημερινότητά μας. Το να υιοθετούμε όμως επικίνδυνη συμπεριφορά, επειδή ασύνειδα θεωρούμε ότι είμαστε άτρωτοι και όχι θνητοί όπως όλοι, μπορεί να έχει τραγικές συνέπειες.

Όταν αποκλείουμε μεγάλα κομμάτια της συναισθηματικής μας εμπειρίας, εξαντλούμε τον εαυτό μας μειώνοντας το σθένος μας και την ικανότητά μας να τα βγάζουμε πέρα στη ζωή. Ο θυμός, για παράδειγμα, θα μπορούσε να μας οδηγήσει σε σημαντικές αλλαγές, όπως στο να διαλύσουμε μια ανθυγιεινή σχέση με έναν εγωπαθή σύντροφο ή μια μονόπλευρη φιλία και να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από την κακομεταχείριση. Ή, ακόμη, το να παραδεχτούμε τις τύψεις που αισθανόμαστε για τον τρόπο με τον οποίο φερθήκαμε σε κάποιον που αγαπάμε μπορεί να αποκαταστήσει τη σχέση μας μαζί του.

Οι αμυντικοί μας μηχανισμοί, αποπροσανατολίζοντας ή αποτρέποντας την έκφραση μερικών από τα πιο δυνατά μας πάθη, μας οδηγούν να πράττουμε με τρόπους που μας απομακρύνουν από αυτά που πραγματικά χρειαζόμαστε. Μπορεί ακόμη να μας στρέφουν προς την αυτοκαταδίκη ή την αυτοκαταστροφή.

Το χειρότερο είναι ότι οι αμυντικοί μηχανισμοί μπορεί να αποκλείουν ή να αποπροσανατολίζουν κομμάτια της συναισθηματικής ζωής μας που είναι απαραίτητα στις ουσιαστικές σχέσεις μας, όχι μόνο στις ερωτικές, αλλά και στις οικογενειακές και στις φιλικές, ακόμη και με τους συναδέλφους στη δουλειά. Αν παρεμποδίζουμε την επίγνωση των ιδίων μας των αναγκών, δεν καταφέρνουμε να αναπτύξουμε πραγματική οικειότητα. Όταν καταπίνουμε τον θυμό μας ή τη δυστυχία μας καταφεύγοντας στην παρορμητική υπερφαγία, δεν καταπολεμάμε τα προβλήματα αυτά στη ρίζα τους, είτε τα συναντάμε στο σπίτι, στη δουλειά ή στη σχέση με τους φίλους μας. Άνθρωποι που αποσύρονται όταν κάποιος εκφράζει συναισθήματα που τους

τρομάζουν θα αναπτύξουν περιορισμένες και μη ικανοποιητικές σχέσεις που δεν αποτελούν απειλή.

Καθώς θα προχωράμε στο βιβλίο, θα εφαρμόζουμε αυτά που μαθαίνουμε για τους ψυχολογικούς μηχανισμούς άμυνας για να κατανοήσουμε την επίδρασή τους στις σχέσεις μας. Θα εξετάσουμε τον ρόλο που παίζουν στα μοτίβα δυστυχίας που δεν σταματάμε να επαναλαμβάνουμε, στην αδυναμία μας μπροστά στην εγγύτητα και στη δέσμευση, στις δυσκολίες που συναντάμε στη δουλειά, στις φιλίες που διαλύονται και στη δυσχερή επικοινωνία με τους γονείς μας, τα παιδιά μας κ.λπ.

Ο απώτερος στόχος μας είναι να μάθουμε να αφοπλίζουμε τους αμυντικούς μηχανισμούς που μας εμποδίζουν να έχουμε ικανοποιητικές σχέσεις με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας και να βρούμε αποτελεσματικούς τρόπους για να εκφράσουμε ό,τι κρύβεται στο ασυνείδητο. Δεν χρειάζεται να αφοπλίσουμε όλους τους αμυντικούς μηχανισμούς ούτε να ανασύρουμε τα πάντα από το ασυνείδητο. Όταν όμως οι μηχανισμοί παγιώνονται ή γίνονται πολύ άκαμπτοι και επιδρούν βαθιά στις σχέσεις μας, τότε πρέπει να αναπτύξουμε πιο συνειδητές και ευέλικτες μεθόδους για να τους νικήσουμε.

Τι είναι ο ψυχολογικός μηχανισμός άμυνας;

Όπως και η έννοια του ασυνείδητου νου, έτσι και η ιδέα του ψυχολογικού μηχανισμού άμυνας έχει γίνει της μόδας, επηρεάζοντας την κατανόησή μας για την ανθρώπινη φύση. Όλοι μας καταλαβαίνουμε τι θα πει αμυντική συμπεριφορά ή αντίδραση:

είναι η συμπεριφορά που υιοθετεί κάποιος όταν δεν θέλει να παραδεχτεί ότι κάτι που λέγεται γι' αυτόν αληθεύει.

«Πρόσεξες πόσο αμυντική στάση υιοθετεί ο Τζεφ κάθε φορά που αναφέρεις τον αδελφό του; Προφανώς αισθάνεται άσχημα για αυτά που έγιναν στον γάμο του».

Αναγνωρίζουμε ότι ο άλλος προσπαθεί να απωθήσει κάτι οδυνηρό ή δυσάρεστο που δεν θέλει να αντιμετωπίσει. Αυτή την κατανόηση της άμυνας τη χρωστάμε στο πρώιμο έργο του Σίγκμουντ Φρόιντ.

Ο Φρόιντ ανέφερε για πρώτη φορά την έννοια της ψυχικής άμυνας τη δεκαετία του 1890 στο έργο *Μελέτες για την υστερία*, το οποίο συνυπογράφει με τον Γιόζεφ Μπρόιερ.* Ο Φρόιντ έγραφε στα γερμανικά και ο όρος που χρησιμοποίησε για να περιγράψει αυτό το ψυχικό φαινόμενο ήταν *Abwehr*, του οποίου το νόημα είναι πιο κοντά στην έννοια *απόκρουση* ή *αντίσταση* παρά στην *άμυνα*.

Δυστυχώς, έχουν καθιερωθεί πολλές ανακριβείς μεταφράσεις των όρων που εισήγαγε ο Φρόιντ. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούσε την καθημερινή λέξη *das Ich* (το εγώ) όταν αναφερόταν στον εαυτό και στον συνειδητό νου. Οι μεταφραστές του στα αγγλικά δεν χρησιμοποίησαν την αντίστοιχη της αγγλικής, αλλά εισήγαγαν τη λέξη *ego* από τα λατινικά, δίνοντάς της έτσι μια πιο βαριά και επιστημονική υφή. Η ψυχανάλυση, ως νέα επιστήμη, δεχόταν επιθέσεις και λοιδορίες από το ιατρικό κατεστημένο της εποχής, οπότε έπρεπε να καταφέρει να κερδίσει τον σεβασμό.

* Josef Breuer και Sigmund Freud, *Μελέτες για την υστερία*, Πλέθρον, Αθήνα 2018.

Η ιδέα του Φρόιντ είναι απλή και όχι τόσο μηχανιστική όσο υπονοεί ο όρος *αμυντικός μηχανισμός*. Σύμφωνα με τον Φρόιντ, πολλές φορές, όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια ιδέα ή ένα συναίσθημα που μας φαίνεται πάρα πολύ οδυνηρό ή ηθικά απαράδεκτο, το αποκρούουμε, σπρώχνοντάς το στο ασυνείδητο. Δεν πρόκειται για ηθελημένη απόφαση. Είναι κάτι που συμβαίνει εκτός συνειδητού με συχνά αυτόματο τρόπο. Ο Φρόιντ πρωτοεξέφρασε αυτή την άποψη κοντά στα τέλη του 19ου αιώνα.

Η πρωτότυπη άποψή του για τη φύση και τη λειτουργία των ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας είναι ευρέως αποδεκτή από τους περισσότερους σύγχρονους ψυχοδυναμικούς θεραπευτές και θεωρητικούς, αν και άλλοι συγγραφείς έχουν επίσης συμβάλει από τότε στην επέκταση της γνώσης μας για αυτούς – ο Άλφρεντ Άντλερ, η Άννα Φρόιντ και η Μέλανι Κλάιν, για να αναφέρω μόνο μερικούς. Όμως η πιο απλή και λιγότερο θεωρητική εξήγησή τους ανήκει στον Βρετανό ψυχαναλυτή Ντόναλντ Μέλτσερ, ο οποίος υποστηρίζει στο έργο του ότι οι μηχανισμοί άμυνας είναι στην πραγματικότητα *ψέματα που λέμε στον εαυτό μας για να αποφύγουμε τον πόνο*.*

Μέσω αυτής της θεώρησης για τη φύση και τη λειτουργία των μηχανισμών άμυνας μας είναι πιο εύκολο να τους συνδέσουμε με την προσωπική μας εμπειρία. Είναι απόλυτα κατανοητή η επιθυμία να αποφύγουμε τον πόνο. Όλοι καταλαβαίνουμε πόσο εύκολο είναι να εξαπατήσουμε τον εαυτό μας, προκειμένου να μην αντιμετωπίσουμε την αλήθεια που θα μας πονέσει

* Ο Ντόναλντ Μέλτσερ ανέπτυξε τη θεωρία του για τις άμυνες με βάση ιδέες που περιέχονταν στο έργο ενός άλλου Βρετανού ψυχαναλυτή, του Γουίλφρεντ Ρούμπρεχτ Μπρίν.

βαθιά ή δεν θα μας αφήσει να λειτουργήσουμε. Μερικές φορές αυτοί οι μηχανισμοί μάς επιτρέπουν να τα βγάλουμε πέρα σε περιπτώσεις που η αλήθεια θα έκανε τη ζωή μας αβάσταχτη.

Κάποιες φορές όμως πρέπει να υποφέρουμε τον πόνο μας. Η αποφυγή της αλήθειας φαίνεται προς στιγμήν πιο ελκυστική, αλλά μακροχρόνια ίσως να χειροτερέψει τα πράγματα. Παραθέτω εδώ ένα παράδειγμα χρήσης ενός από τους πιο συνηθισμένους μηχανισμούς άμυνας, τον οποίο όλοι γνωρίζουμε: την *άρνηση*. Το να αρνούμαστε την ύπαρξη εξωσυζυγικής σχέσης του συζύγου μας (παρά τις εξόφθαλμες ενδείξεις) μπορεί να βοηθά να αποφύγουμε τον πόνο της προδοσίας, αλλά μας εμποδίζει να διαχειριστούμε αυτή την καταστροφή, καθώς και όλες τις δευτερεύουσες ζημιές που προκαλεί στα παιδιά, στις φιλίες και στην αυτοεκτίμησή μας.

Οι μηχανισμοί άμυνας λειτουργούν στο εδώ και τώρα, χωρίς καμία μέριμνα για το αύριο. Μπαίνουν σε λειτουργία αντανakλαστικά, χωρίς σκέψη. Ο στόχος τους είναι η αποφυγή του πόνου τη συγκεκριμένη στιγμή, ενώ δεν λαμβάνονται υπόψη οι μακροχρόνιες επιπτώσεις τους. Μερικές φορές ξυπνάμε κάποια στιγμή και αντιλαμβανόμαστε την αλήθεια. Η ασύνειδη γνώση εμφανίζεται ξαφνικά και συνειδητοποιούμε ότι σιγόβραζε μέσα μας απαρατήρητη για πολύ καιρό. Πιο συχνά όμως συνεχίζουμε όπως πάντα, με τους μηχανισμούς μας να λειτουργούν άψογα και παρασκηνιακά. Η ανθρώπινη φύση αγαπά τη συνήθεια και η αλλαγή είναι δύσκολη.

Αυτό το βιβλίο θέλει να σας ωθήσει στην αλλαγή, να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τους συνηθισμένους σας μηχανισμούς άμυνας, να τους αποπλίσετε και να αναπτύξετε πιο αποτελεσματικές

μεθόδους διαχείρισης της αλήθειας για τις περιπτώσεις όπου κάτι τέτοιο θα βελτιώσει τη ζωή και τις σχέσεις σας.

Αμυντικοί μηχανισμοί και προσωπικότητα

Όταν αναλύουμε έναν έναν τους αμυντικούς μηχανισμούς ως ξεχωριστές στρατηγικές, δίνεται η παραπλανητική εντύπωση ότι είναι διακριτές τεχνικές που χρησιμοποιούνται αυτόνομα – σαν να επιλέγουμε με ποιο μπαστούνι θα ρίξουμε κάθε φορά τη βολή στο γκολφ: με το ξύλινο, το μεταλλικό ή το γουέτζ. Στην πραγματικότητα, τείνουμε να αναπτύσσουμε χαρακτηριστικούς ή συνηθισμένους αμυντικούς μηχανισμούς ή συνδυασμούς τους, και αυτοί οι κλασικοί τρόποι αποφυγής του πόνου παίζουν μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση ολόκληρης της προσωπικότητάς μας.

Ο Βίλχελμ Ράιχ καταπιάστηκε με αυτό το θέμα στο εμβληματικό έργο του *Η ανάλυση του χαρακτήρα* (1933). Και με τη λέξη «χαρακτήρας» εννοούμε την προσωπικότητα. Πίστευε ότι η προσωπικότητα ενός ατόμου ή «τα στοιχεία του χαρακτήρα του ως σύνολο αποτελούν έναν συμπαγή μηχανισμό άμυνας» και έχουν το ίδιο αποτέλεσμα όσον αφορά την αποφυγή του πόνου όπως και κάθε άλλη ψυχολογική άμυνα.* Μια τέτοια άμυνα εκδηλώνεται «στον τρόπο που κάποιος συμπεριφέρεται, μιλάει, περπατάει και χειρονομεί. Επίσης, στις χαρακτηριστικές του συνήθειες – πώς χαμογελά ή πώς

* Wilhelm Reich, *Η ανάλυση του χαρακτήρα*, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1981.

συνοφρυώνεται, πώς είναι κανείς όταν είναι ευγενικός και πώς όταν είναι επιθετικός».*

Αν οι γνωστοί σας σας περιγράφουν ως ένα εξαιρετικά συμπαθές άτομο που ποτέ δεν αναστατώνεται ούτε θυμώνει, αυτό μάλλον κάτι μας λέει για τους αντιπροσωπευτικούς αμυντικούς μηχανισμούς σας. Αν είστε αποφασιστικός χαρακτήρας και τείνετε να κυριαρχείτε στις καταστάσεις φωνάζοντας και καλύπτοντας με τη φωνή σας τα λεγόμενα των άλλων ή πιέζοντάς τους ώσπου να συμφωνήσουν μαζί σας, τότε αυτό θα υπονοούσε ένα εντελώς διαφορετικό σύνολο αμυντικών μηχανισμών. Ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας δείχνει πολλά για τους μηχανισμούς που χρησιμοποιούμε κατά κανόνα.

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί μεγάλη δημοσιότητα στις επονομαζόμενες «διαταραχές προσωπικότητας», πράγμα που έχει ευαισθητοποιήσει το κοινό απέναντι σε έναν τύπο ψυχικής δυσλειτουργίας τόσο βαρύ, που *καθορίζει* την προσωπικότητα του ατόμου, διαμορφώνοντας τις σχέσεις του με αναγνωρίσιμο τρόπο. Άνδρες και γυναίκες που πάσχουν από ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας** έχουν συνήθως μια μεγαλειώδη αίσθηση της ίδιας τους της σπουδαιότητας και έλλειψη ενσυναίσθησης για τους άλλους, ενώ αντιδρούν στην επίκριση με οργή ή ντροπή. Όσοι πάσχουν από οριακή διαταραχή προσωπικότητας είναι παρορμητικοί, συναισθηματικά ευερέθιστοι

* Ό.π.

** Στην προσεχή αναθεώρηση του Εγχειριδίου Διάγνωσης και Στατιστικής των Ψυχικών Διαταραχών που εκδίδει η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (IPA) αυτή η διαγνωστική ταξινόμηση μάλλον θα καταργηθεί.

και έχουν ασταθείς σχέσεις με τους συνανθρώπους τους.

Αυτή η διαγνωστική ταξινόμηση, η οποία βασίζεται στον τρόπο με τον οποίο οι συναισθηματικές δυσχέρειες μπορεί να καθορίζουν την προσωπικότητα, είναι μια κλινική, κωδικοποιημένη εκδοχή του είδους της συνήθους ψυχικής συμπεριφοράς που ο καθένας μας επιστρατεύει: στη γλώσσα υπάρχουν άφθονες φράσεις που χρησιμοποιούμε για να κατηγοριοποιήσουμε ανθρώπους των οποίων η προσωπικότητα αντανακλά χαρακτηριστικούς τρόπους με τους οποίους σχετίζονται με τους συνανθρώπους τους. Παραθέτω εδώ ορισμένες δηλώσεις που ακούμε συχνά, εκφράσεις που περιγράφουν ανθρώπους και τις οποίες όλοι έχουμε χρησιμοποιήσει με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Κι αυτό επειδή αναφέρονται σε στοιχεία του χαρακτήρα που δημιουργούν τριβή και δυσκολίες στις σχέσεις, ενώ είναι συνήθως αρνητικά φορτισμένες και χρησιμοποιούνται αποδοκιμαστικά:

Ο Α θέλει να έχει τα πάντα υπό έλεγχο.

Ο Β με κάνει να νιώθω ότι πρέπει να τον σώσω.

Ο Γ είναι πολύ συνεργάσιμος, αρκεί να πηγαίνεις με τα νερά του.

Η Δ μού έχει γίνει κολλητσίδα.

Ο Ε είναι κρυόκωλος.

Τη Ζ την πιάνει υστερία με το παραμικρό.

Γιατί ο Η είναι πάντα τόσο σφιγμένος;

Αυτός ο Θ είναι συνέχεια τσαντισμένος!

Η Ι δεν είναι παρά ένα τρομαγμένο μικρό ζώακι!

Ο Κ μάλλον νομίζει ότι είναι η απάντηση στα όνειρα κάθε γυναίκας.

Η Α όλο δημιουργεί δράματα από το πουθενά.
Γιατί η Μ αφήνει πάντα να της φέρονται άσχημα στις
σχέσεις της;

Καθεμία από αυτές τις εκφράσεις αποτελεί συνοπτική περιγραφή ενός συγκεκριμένου χαρακτηριστικού ή τρόπου που χρησιμοποιεί κάποιος για να σχετίζεται με τους άλλους, ενώ εκφράζει την άποψή μας για τη βασική εντύπωση που δίνει η προσωπικότητά του. Αν και ίσως να μη φαίνεται καθαρά, υποδεικνύουν την περιοχή όπου υπάρχει το μεγαλύτερο πρόβλημα: 1) οι Α-Δ δείχνουν αδυναμία στη διαχείριση της *ανάγκης και της εξάρτησης*, 2) οι Ε-Θ δυσκολεύονται στη διαχείριση των έντονων και συχνά οδυνηρών *συναισθημάτων*, 3) οι Ι-Μ έχουν προβλήματα με την *αυτοεκτίμηση* σε σχέση με τους άλλους.

Στο κεφάλαιο 2 θα εξετάσουμε λεπτομερώς καθεμία από αυτές τις περιοχές εξερευνώντας αυτό που ονομάζω *πρωταρχικά ψυχικά ζητήματα* της ζωής. Οι δυσκολίες που συναντάμε στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων καθορίζει ποιους μηχανισμούς άμυνας χρησιμοποιούμε.

Ο καθένας από μας αναπτύσσει τις *προσωπικές του προτιμήσεις* σχετικά με την άμυνα που θα χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα που όλοι βιώνουμε. Ανάλογα με το πολιτισμικό υπόβαθρο, μπορεί να διαφέρει ο τρόπος με τον οποίο εγκρίνουμε ή καταδικάζουμε συγκεκριμένα συναισθήματα, άρα και ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζεται η προσωπικότητά μας και οι μέθοδοι με τις οποίες αποκρούουμε κοινωνικά απαράδεκτα συναισθήματα. Όμως οι άνθρωποι

παντού παλεύουν με τις ίδιες θεμελιώδεις προκλήσεις, που είναι συνυφασμένες με την ανθρώπινη φύση:

1. Επιθυμούμε την επαφή με τους άλλους ανθρώπους και εξαρτόμαστε από αυτούς για ό,τι χρειαζόμαστε. Πρέπει να αντέχουμε τη δυσφορία, την απογοήτευση ή την αδυναμία μέσα στις σχέσεις.
2. Χρειάζεται να αντιμετωπίζουμε ικανοποιητικά τα δύσκολα, ενίοτε οδυνηρά συναισθήματα, όπως τον φόβο, το άγχος, τον θυμό, το μίσος, τον φθόνο και τη ζήλια.
3. Πρέπει να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και να πιστεύουμε στην προσωπική μας αξία σε σχέση με τους άλλους.

Ο καθένας μας έχει να παλέψει με διαφορετικά ζητήματα. Δύο άνθρωποι μπορεί να αντιμετωπίζουν την ίδια συναισθηματική πρόκληση και να αμύνονται με εντελώς διαφορετικούς τρόπους. Όμως οι αμυντικοί μηχανισμοί θα διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους και θα επηρεάσουν βαθιά τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Και αυτό ισχύει για όλους μας.

Κι εσείς;

Σε αυτό το σημείο είναι πιθανό να αναρωτιέστε: «Λοιπόν, τι είναι αυτοί οι διαφορετικοί ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας;». Ή μάλλον: «Τι άμυνες χρησιμοποιώ εγώ;». Από εδώ και πέρα το βιβλίο είναι αφιερωμένο στην εξήγηση των τυπικών

αμυντικών μηχανισμών που χρησιμοποιούμε και επιστρατεύει παραδείγματα τόσο από την κλινική μου εμπειρία όσο και από καθημερινές καταστάσεις που όλοι αναγνωρίζουμε. Για να αφομοιώσετε καλύτερα όσα λέμε, τόσο αυτό όσο και τα επόμενα κεφάλαια στο πρώτο και στο δεύτερο μέρος του βιβλίου περιέχουν ερωτήσεις και ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να δείτε στην πράξη τους δικούς σας μηχανισμούς άμυνας και να καταλάβετε γιατί φέρεστε έτσι.

Πώς θα αξιοποιήσετε τις ασκήσεις του βιβλίου

Ως εισαγωγή στην πρώτη άσκηση ξαναδιαβάστε τις περιγραφές των τύπων προσωπικότητας Α–Μ που είδαμε. Κάποιες από αυτές θα σας ταιριάζουν, έστω και σε μικρό βαθμό.

Ίσως κάποια στιγμή να σας έχουν πληγώσει με σχόλια όπως: «Γιατί σε πιάνει υστερία με τα πάντα;» ή «Είσαι συνέχεια σφιγμένος! Δεν μπορείς να χαλαρώσεις λιγάκι;». Και τότε θα νιώσατε ότι πρέπει να προστατεύσετε τον εαυτό σας, να *αμυνθείτε*. Όταν οι άλλοι μας λένε πράγματα για τον εαυτό μας με επικριτικό πνεύμα ή καταφεύγουν σε εκφράσεις, όπως *τα πάντα* και *συνέχεια*, που καταργούν την προσωπικότητά μας, δυσκολευόμαστε ακόμη και να τους ακούσουμε, όσο ορθές κι αν είναι οι παρατηρήσεις τους.

Ακόμη κι όταν η παρατήρηση γίνεται με αγάπη από έναν φίλο που μας νοιάζεται, μπορεί να την απορρίψουμε. Μερικές φορές, όσο ευγενικά κι αν μας μιλήσουν, ένα τέτοιο σχόλιο θα μας βάλει σε θέση *άμυνας*. Καθώς θα ξαναδιαβάζετε τις δώδεκα

περιγραφές που ανέφερα, μπορεί να επιμένετε ότι καμία δεν σας αφορά, ούτε καν στο ελάχιστο. Ή να σκέφτεστε: «Αυτό μπορεί να αληθεύει σε κάποιο βαθμό, αλλά...». Θυμηθείτε τον βασικό ορισμό που δώσαμε στους μηχανισμούς άμυνας –*ψέματα που λέμε στον εαυτό μας για να αποφύγουμε τον πόνο*– και θα δείτε ότι μια τέτοια αντίδραση μπορεί να σημαίνει ότι ένας από τους μηχανισμούς σας βρίσκεται σε λειτουργία. Συχνά η εμφατική λέξη *αλλά* σηματοδοτεί ακριβώς αυτό. Τείνουμε να μπαίνουμε σε θέση άμυνας όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με κάτι οδυνηρό.

Ο Φρόιντ και πολλοί ψυχοδυναμικοί θεραπευτές που τον ακολούθησαν ορίζουν αυτό το φαινόμενο ως *αντίσταση*. Ίσως έχετε ξανακούσει αυτή τη λέξη. Δεν είναι δύσκολο να συλλάβουμε την έννοιά της. Αν αρχικά έχουμε αποκρούσει επώδυνα συναισθήματα ή γεγονότα, δηλαδή αν έχουμε καταφύγει σε μηχανισμούς άμυνας, τότε είναι αυτονόητο ότι θα προβάσουμε αντίσταση σε οτιδήποτε απειλεί να ξαναζωντανέψει αυτόν τον πόνο. Πολλές φορές απορρίπτουμε μια ιδέα απλώς επειδή δεν μας ακούγεται αληθινή. Σε άλλες περιπτώσεις όμως αντιδράμε επειδή τη θεωρούμε απειλητική ή οδυνηρή. Στην τελευταία περίπτωση η αντίστασή μας στην ιδέα αποκαλύπτει τη λειτουργία ενός από τους αμυντικούς μηχανισμούς μας.

Στις συνεδρίες με τους πελάτες μου γίνομαι καθημερινά μάρτυρας της αντίστασης που προβάλλουν. Χωρίς να αντιπαρατίθεμαι μαζί τους ανοιχτά, εφιστώ την προσοχή τους σε αυτήν και τους καθοδηγώ ήρεμα να σκεφτούν και να καταλάβουν τι σημαίνει. Αν δεν κάνετε κάποιου είδους θεραπεία, θα πρέπει να κάνετε τη δουλειά του θεραπευτή μόνοι σας καθώς

θα προχωράτε στην ανάγνωση του βιβλίου, εντοπίζοντας την αντίσταση όταν παρουσιάζεται. Με υπομονή και σταθερότητα θα πρέπει να θέσετε στον εαυτό σας τις εξής δύσκολες ερωτήσεις:

Γιατί συνεχίζω να επιστρέφω σε αυτή την ιδέα και επιμένω ότι δεν αληθεύει;

Τι ακριβώς με ενοχλεί τόσο πολύ σε αυτό το απόσπασμα του βιβλίου;

Γιατί παράτησα το βιβλίο για τους μηχανισμούς άμυνας μόλις διάβασα εκείνο το σημείο που μου θύμισε... Αλήθεια, τι μου θύμισε;

Γιατί προχώρησα τόσο γρήγορα και άφησα αναπάντητη την ερώτηση για εκείνη την περίπτωση;

Σας συνιστώ όσο διαβάζετε το βιβλίο να κρατάτε σημειώσεις ή ημερολόγιο για να καταγράφετε τις αντιδράσεις σας. Φυλάξτε το σε ένα σίγουρο μέρος και βεβαιωθείτε ότι κανείς άλλος δεν έχει πρόσβαση. Θα είναι πιο δύσκολο να καταγράψετε αυτές τις ντροπιαστικές ή στενόχωρες παρατηρήσεις αν ανησυχείτε ότι κάποιος μπορεί να τις διαβάσει. Κοιτάξτε να είστε όσο πιο ειλικρινείς μπορείτε και να μην κατακρίνετε. Προσπαθήστε να εστιάσετε σε ό,τι υπάρχει, στο τι πραγματικά αισθάνεστε, στις ανεπεξέργαστες αντιδράσεις σας, παρά στο πώς νομίζετε ότι *θα έπρεπε* να αντιδράσετε. Μην πιέζετε τον εαυτό σας προς την αλλαγή.

Όσον αφορά τις ασκήσεις στο τέλος των κεφαλαίων, γράψτε τις απαντήσεις σας και σημειώστε κάθε ιδιαίτερα έντονη ή

ασυνήθιστη αντίδραση που μπορεί να έχετε. Καθώς θα προχωράτε στα κεφάλαια, γυρίστε πότε πότε πίσω και διαβάστε τις πρώτες απαντήσεις σας. Μπορεί να ανακαλύψετε ότι οι απόψεις και η αντίληψή σας για τα πράγματα έχουν αλλάξει με τον καιρό. Και αν δεν θέλετε να κάνετε τις ασκήσεις ή να απαντήσετε στις ερωτήσεις, να το σημειώσετε και αυτό. Η αντίσταση παρουσιάζεται με πολλούς τρόπους!

Ασκήσεις

Όπως σε όλες τις ασκήσεις του βιβλίου, καταγράψτε τις απαντήσεις σας. Μπορείτε να γράψετε ολοκληρωμένο κείμενο ή να κρατήσετε σημειώσεις από τα πιο σημαντικά σημεία.

1. Όταν σκέφτεστε ανθρώπους που γνωρίζετε, πιστεύετε ότι υπάρχουν πράγματα που παρατηρείτε και εντοπίζετε σχετικά με αυτούς τα οποία εκείνοι δεν βλέπουν; Γιατί νομίζετε ότι δεν αναγνωρίζουν αυτές τις όψεις του εαυτού τους; Γιατί θα τους φαινόταν επώδυνο να παραδεχτούν την αλήθεια;
2. Στην αρχή του κεφαλαίου έδωσα μερικά παραδείγματα ανθρώπων που αντιλήφθηκαν ένα συναίσθημα το οποίο ποτέ πριν δεν είχαν συνειδητοποιήσει ότι αισθάνονταν. Σας έχει συμβεί ποτέ κάτι τέτοιο; Ήταν δυσάρεστο ή επώδυνο;
3. Σας έχει πει ποτέ κάποιος κάτι σχετικά με τον εαυτό σας που σας αναστάτωσε βαθιά και σας έβαλε σε κατάσταση

άμυνας; Τώρα, αν σκεφτείτε αυτή την εμπειρία από το παρελθόν, υπάρχει κάποιο στοιχείο αλήθειας σε ό,τι σας είχε πει;

Επόμενο βήμα

Η απλή αυτή άσκηση έχει μοναδικό σκοπό να σας κάνει να σκεφτείτε την άμυνα τόσο στον εαυτό σας όσο και στους άλλους και να εστιάσετε στον τρόπο με τον οποίο όλοι μας προσπαθούμε να αποφύγουμε οδυνηρές αλήθειες. Αύριο και κάθε μέρα που θα ακολουθήσει προσπαθήστε να εντοπίσετε ψέματα που ίσως να λένε οι φίλοι σας, οι συνάδελφοι ή τα μέλη της οικογένειάς σας για να ξεφύγουν από τον πόνο. Αρχίστε να ρωτάτε τον εαυτό σας ποιες δυσάρεστες αλήθειες δεν θέλετε ούτε εσείς να αντιμετωπίσετε.