

مکانیزم‌های دفاعی در اناگرام

یکی از موضوعاتی که در مورد تیپ‌های شخصیتی در اناگرام مطرح است، مکانیزم‌های دفاعی آنها می‌باشد. هر تیپ شخصیتی براساس نگرش پایه‌اش به هستی، شروع به اندیشیدن و احساس کردن می‌کند و رفتارهایی را از خود بروز می‌دهد. اما قطع به یقین هر تیپ شخصیتی در شرایط اضطرابی، سعی بر کنترل تعادل روانی خود دارد و مکانیزم‌های دفاعی، این وظیفه را انجام می‌دهند.

مکانیزم دفاعی چیست؟

اولین بار، زیگموند فروید، دانشمند اتریشی و بنیان‌گذار مکتب روانکاوری، این مفهوم را ارائه کرد. او فرایند بروز تمام این مکانیزم‌ها را در روان ناخودآگاه می‌دانست.

طی این فرایند، فرد برای جلوگیری از بروز اضطراب و یا کاهش آن، از این مکانیزم‌ها بهره می‌برد. نکته‌ای که در مورد این مکانیزم‌ها باید دانست، اینکه اگر فردی بیش از اندازه از مکانیزم‌های دفاعی استفاده کند، احتمالاً دارای مشکلات روان‌رنجوری و روان‌پریشی است که نیاز به استفاده از مشاور و یا روان‌درمانگر برای کمک گرفتن، وجود دارد. با توجه به این موضوع، باید از این مکانیزم‌ها آگاه بود تا از حالت‌های نامطلوب روانی، پیش‌گیری کرد. خیلی اوقات ما صرفاً از دیدن واقعیت بر حذر هستیم و برای اینکه از اضطراب ناشی از برخورد با واقعیت، جلوگیری کنیم، به صورت ناخودآگاه از این مکانیزم‌ها بهره می‌بریم.

هر تیپ شخصیتی از چه مکانیزم دفاعی بیشتر استفاده می‌کند؟

تیپ یکی‌ها برای اینکه بتوانند خود را به صورت کامل و بدون نقص نشان دهند، از مکانیزم دفاعی واکنش وارونه استفاده می‌کنند. پس اگر یک شخص تیپ یکی به شما گفت که نه اصلاً ناراحت نیستم، اما در چهره‌اش اثر ناراحتی را واضحاً می‌بینید، شک نکنید که او ناراحت است.

تیپ دویی‌ها برای اینکه بتوانند خود را به عنوان فردی که به دیگران کمک می‌کند نشان دهند، در حالیکه نیازهای خود را می‌بینند، از **مکانیزم دفاعی سرکوب** بهره می‌برند. در واقع با سرکوب نیازهای خود، به رفع نیاز دیگران می‌پردازند.

تیپ سه‌ای‌ها، برای اینکه بتوانند خود را به عنوان فردی موفق نشان دهند، سعی می‌کنند تصویر فرد موفق را از خود، در ذهن دیگران ایجاد کنند. به همین خاطر سعی می‌کنند معیارهای دیگران را شناسایی کنند.

تمایل ذاتی **تیپ چهاری‌ها** به کسب اصالت و معناست. اگر این تیپ به اضطراب ناشی از عدم کسب اصالت و معنا دچار شود، همهٔ مسائل و مشکلات دنیا را به خودش می‌گیرد.

تیپ پنجی‌ها دوست دارند خودشان را به عنوان شخصی علمی و محقق بشناسند و به دیگران معرفی کنند، لذا در صورتی که نتوانند به خوبی این حالت را نشان دهند، از دیگران فاصله می‌گیرند. در واقع از **مکانیزم دفاعی جداسازی** بهره می‌برند.

تیپ ششی‌ها در صورتیکه دغدغهٔ امنیت مورد نظر آن‌ها تأمین نگردد، کمبودها را به دیگران نسبت می‌دهند. در واقع با استفاده از **مکانیزم دفاعی فرافکنی**، سعی بر این دارند که همچنان فردی توانمند در تأمین امنیت باشند و ناتوانی در این زمینه را به دیگران نسبت دهند.

تیپ هفتی‌ها می‌خواهند به زندگی پر از لذت خود ادامه دهند، اما در صورتیکه این امر محقق نشود، با استفاده از **مکانیزم دفاعی توجیه**، سعی بر این دارند تا از عملکرد خود دفاع کرده و علت بروز هر گونه عامل اضطرابی را توجیه نمایند.

تیپ هشتی‌ها از **مکانیزم دفاعی انکار** بهره می‌برند. این تیپ شخصیتی به دلیل اینکه تمایل به کنترل محیط دارد، هر گونه عامل بر هم زنندهٔ این تمایل را انکار می‌کند. ممکن است این انکار به صورت ذهنی باشد یا عینی:

فردی که مانع کنترل آن‌ها بر محیط می‌شود را به صورت فیزیکی حذف می‌کنند. در واقع هیچ معنایی برای عدم کنترل محیط، به هیچ دلیلی قائل نیستند.

و در نهایت تیپ نه‌ای‌ها که تمایل به حفظ آرامش محیطی دارند، در صورت بروز عوامل اضطرابی، ممکن است به حالت خلسه فرو بروند تا از تنش‌های محیطی خود را به دور کنند. البته اگر بتوانند، از این محیط فاصله می‌گیرند.

تیپ‌های شخصیتی اِنَاگرام، هر یک واکنش دفاعی را از خود بروز می‌دهند، اما یادمان باشد که ما در عمل، دارای تمامی این نه تیپ شخصیتی هستیم.

محمد کاظم جاوید - مدرس اِنَاگرام

برگرفته از مقاله:

<http://davesenneagram.com/dv/daves-guide-enneagram/defense-mechanisms>

ماه شهید
فرد