

مکانیسم‌های دفاعی در سطح معنا و تولید معنا

شهرام وزیری^۱، فرح لطفی کاشانی^۲

و آرش وزیری^۳

ما در این نوشته، استدلال می‌کنیم که انسان صرفاً «واقعیت» را تجربه نمی‌کند، بلکه در درون روایتی از واقعیت زندگی می‌کند و این روایت، پیش از هر چیز، محصول دفاع روان‌شناختی است و دفاع را صرفاً یک عمل مکانیکی تصور نمی‌کنیم، بلکه آن را فرایندی بالقوه خلاق، بازسازنده و حتی شاعرانه می‌فهمیم که معنا را می‌سازد، بازنویسی می‌کند و شکل می‌دهد. از دید ما، دفاع نه فقط در سطح نمادها، بلکه در سطح روایت و تفسیر عمل می‌کند. دفاع الزاماً واقعیت را نابود نمی‌کند؛ بلکه آن را به شیوه‌ای بازصورت‌بندی می‌کند که تجربه را قابل تحمل و از نظر روان‌شناختی قابل زیستن سازد. ما از این موضع حمایت می‌کنیم که مغز در وهله نخست، ارگانی حقیقت‌جو نیست؛ بلکه نظامی پیش‌بینی‌گر است که در جهت انسجام، بقا و تنظیم عمل می‌کند. از این منظر، ابهام، بی‌معنایی و ازهم‌گسیختگی به‌عنوان تهدیدهایی زیستی تجربه می‌شوند. بر این اساس، معنا عمدتاً پسینی است، پس از واقعه ساخته می‌شود و بیشتر در نقش توجیه عمل می‌کند تا علت پیشین. در این مقاله، تلقی‌های کلاسیک از دفاع را از سطح مکانیسم‌های درون‌روانی به حوزه‌های معنا و روایت گسترش می‌دهیم و پیشنهاد می‌کنیم که فرایندهای دفاعی معاصر صرفاً بازنمایی‌ها را تحریف نمی‌کنند، بلکه به‌طور فعال روایت‌های مربوط به خود و تجربه را تولید و تنظیم می‌کنند. ما چهار خانواده‌ی اصلی از دفاع‌های سطح معنا را شناسایی می‌کنیم. تحریف معنا (زیباسازی و اخلاقی‌سازی رنج)، حذف معنا (خاموش‌سازی و خنثی کردن تجربه)، معناگریزی (حل کردن تجربه در انتزاع و ابهام فلسفی)، و جایگزینی معنا (خلق انسجام موهوم، افسانه‌های شخصی و نظم خیالی). همچنین مفهوم «گریز از آگاهی» را بسط می‌دهیم و استدلال می‌کنیم که دفاع دیگر صرفاً آگاهی را خاموش نمی‌کند؛ بلکه آگاهی را روشن نگه می‌دارد، اما تصویری بدیل پیش روی آن می‌گذارد. در چنین وضعیتی، آگاهی حفظ می‌شود، اما حقیقت جایگزین می‌گردد - و فرد ناآگاه می‌ماند از این که ناآگاه است. این شکل، گونه‌ای پیشرفته‌تر و در عین حال خطرناک‌تر از دفاع را نشان می‌دهد؛ شکلی که بر ادعای ما تأکید می‌گذارد که دفاع‌ها نه پدیده‌هایی ثانویه یا طفیلی، بلکه نیروهایی ژرفاً خلاق در درون روان‌اند.

کلیدواژه‌ها: دفاع‌های سطح معنا؛ تجربه‌ی تجسم‌یافته‌ی هیجان؛ هیجانات بدنی پیش‌زبانی؛ یکپارچگی بدن و ناهشیار در فرایند معناسازی

مقدمه

از دیرباز می‌دانیم انسان همیشه آن‌چنان که خود می‌پندارد نمی‌اندیشد؛ آن‌گونه می‌اندیشد که سامانه‌ی درونی او با لایه‌های ناهشیار، تعارض‌ها، و نیازهای محافظت‌گر من مسیر اندیشیدن را هموار می‌کند. ما

^۱ دپارتمان روان‌شناسی بالینی، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسؤل) vaziri@iau.ac.ir

^۲ دپارتمان روان‌شناسی بالینی، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

^۳ دپارتمان روان‌شناسی سلامت، پردیس بین‌الملل کیش، دانشگاه تهران، تهران، ایران

فکر می‌کنیم آنچه او فکر می‌نامد، در بسیاری از اوقات نه گزارش بی‌طرف واقعیت، بلکه پوششی است که بر صحنه‌ی پنهان اشتیاق، بیم‌ها و تعارض‌ها می‌افتد؛ پوششی که کاری جز کاهش اضطراب و حفظ انسجام روانی ندارد. اگر روزی بنا باشد از روان انسان تصویری راستین ترسیم کنیم، باید بپذیریم که معنا به عنوان تعبیر آنچه رخ داده و نسبت آن با خویشتن، یکی از نخستین میدان‌هایی است که در آن دفاع‌ها به کار می‌افتند، زیرا دفاع‌ها الزاماً واقعیت را نابود نمی‌کنند، بلکه معمولاً آن را بازصورت‌بندی می‌کنند تا زیست‌پذیر شود. در همین آستانه است که گاه دفاع، به‌سان دستی نامرئی، قلم معنا به دست می‌گیرد تا روایت دیگری بنویسد، روایتی که اضطراب را فرو می‌نشاند، اما حقیقت تجربه را نیز دگرگونه می‌کند.

دفاع در سطح معنا، صحنه‌ای است که در آن حقیقت، نه با فریاد بلکه با لبخندی آرام کنار زده می‌شود و انسان به عنوان استاد سخن به تغییر معنای تجربه می‌پردازد. او واقعیت را حذف نمی‌کند. معنایی تازه، قابل تحمل و کم‌خطر می‌سازد و آن را چنان باورپذیر می‌آفریند که خود نیز فریب آن را می‌خورد. این دفاع، نه چون واپس‌رانی خاموش است و نه چون فرافکنی پرهیاهو و نه چون واکنش‌سازی نمایشی؛ اقدامی آرام، معقول، و از همه جذابتر موجه است.

به جرات می‌توان گفت معنا نخستین قربانی دفاع است؟ زیرا معنا همان جایی است که تعارض خود می‌نمایاند. پیش از آنکه بیمار بفهمد چرا رنج می‌برد، تفسیری از رنج خود می‌سازد و اگر آن تفسیر تهدیدکننده باشد، دفاع فوراً مداخله می‌کند و معنایی تازه، گاه زیباتر، گاه اخلاقی‌تر، و گاه بی‌معناتر می‌آفریند تا حقیقت در لابه‌لای واژگان گم شود و بیمار، بی‌آنکه بداند، از تجربه‌ی دردناک خویش فاصله بگیرد. بیایید با دقت این موضوع را واریسی کنیم.

مانند همیشه روایت از مغز شروع می‌شود. کار مغز در رابطه با معنا نه تولید معنا به‌صورت آگاهانه و نه کشف معنای از پیش موجود بلکه سازمان‌دهی تجربه به‌گونه‌ای است که برای بقا، انسجام روان و پیش‌بینی‌پذیری قابل تحمل باشد. واقعیت آن است که مغز معنا را نمی‌فهمد، آن را می‌سازد و کشف می‌کند. مغز بیش از آنکه دستگاه کشف حقیقت باشد، دستگاه سازمان‌دهی تجربه برای بقا و انسجام روانی است. یک سیستم پیش‌بینی‌کننده است که پیوسته می‌پرسد، آنچه در حال رخ دادن است، با کدام الگوی پیشینی سازگار است؟ و اگر سازگار نیست، چگونه باید آن را بازسازی کنم تا سیستم فرو نپاشد؟ وقتی تجربه‌ای رخ می‌دهد، مغز فوراً می‌کوشد آن را در چارچوب الگوهای موجود جا دهد. اگر تجربه بیش از حد تهدیدکننده باشد، مغز ادراک و معنای تجربه را تغییر می‌دهد و اینجا دقیقاً همان نقطه‌ای است که دفاع معنایی متولد می‌شود.

از طرفی مغز به طور زیستی مجبور است معنا بسازد. از نظر نورویولوژیک، تجربه ی بی معنایی یکی از پراضطراب ترین وضعیت ها برای مغز است، ابهام شدید، پیش بینی ناپذیری و فقدان چارچوب، شبکه های استرس را فعال می کند. بنابراین مغز نمی تواند بدون معنا بماند. حتی یک معنای نادرست، برای مغز امن تر از بی معنایی است. یعنی یک داستان غلط بهتر از هیچ داستانی است. شاید اینگونه است که افسانه های شخصی^۱ را می سازیم. از طرف دیگر معنا در مغز مرکز ندارد یعنی یک محصول شبکه ای است که سازمان دهی روایت شخصی، پیوستگی هویت، تفسیر تجربه در قالب داستان من را به عهده دارد و بستر اصلی معناسازی روایی^۲ یا به قول فروید (۱۹۱۱، ۱۹۲۶)، ارزش گذاری هیجانی، خوب/بد، امن/خطرناک است چون معنا بدون بار هیجانی شکل نمی گیرد. مغز به دنبال یکپارچه سازی، مهار آشوب، ساخت روایت قابل تحمل است که بیشتر به نوعی توجه پسینی شباهت دارد. در نتیجه معنا نتیجه ی یک تصمیم آگاهانه نیست و پس از واقعه ساخته می شود.^۳

مغز اغلب بعد از رفتار، احساس یا واکنش معنا می سازد. یعنی ابتدا واکنش رخ می دهد، سپس مغز داستانی می سازد که توضیح دهد چرا این اتفاق افتاد. در واقع دفاع معنایی، هنرمندی پنهان روان است. این دفاع، نه تنها سایه ای بر حقیقت می اندازد، بلکه آن را به گونه ای بازنویسی می کند که گویی محرکی نادیدنی، داستانی تازه بر صفحه ی آگاهی می نگارد تا فرد از درد تعارض محفوظ بماند. این

^۱ explicable fictions: در دیدگاه آدلر (۱۹۱۲)، انسان برای معنا دادن به جهان و جهت دادن به رفتارهایش، روایت هایی شخصی می سازد که الزاماً واقعی نیستند، اما در چارچوب روانی او کارکردی هدفمند دارند. این روایت ها همان چیزی اند که او آنها را fictions نامید، یعنی باورها و مفروضات ذهنی که ممکن است نادرست باشند اما توضیح پذیر هستند، چون در خدمت جهت گیری زندگی فرد قرار دارند. به نظر می رسد نزدیک ترین معادل افسانه های شخصی جهت دهنده در دیدگاه فروید، فانتزی های ناهشیار و رمان خانوادگی به عنوان اسطوره سازی شخصی است که گاه با مکانیسم هایی مثل عقلانی سازی/توجیه گری به سطح آگاهی ترجمه می شوند.

^۲ در دیدگاه دنت (۱۹۹۲، ۱۹۹۱)، معناسازی روایی یعنی ساختن یک شخصیت مرکزی برای یکپارچه کردن تجربه و رفتار. از این نظر خروجی های ذهن به صورت پیش نویس های رقابتی شکل می گیرند و بعد به روایت های نسبتاً منسجم تبدیل می شوند.

^۳ در نظر فروید، معنا قبل از هر چیزی معنای عاطفی- پویا است. درواقع ذهن برای اینکه بداند این تجربه درباره ی چیست و با من چه می کند، قبل از هر تفسیر کلامی، آن را روی محورهای لذت/رنج و امن/خطر گدگذاری می کند و همین گدگذاری، خام روایت و تفسیر بعدی را می سازد. وقتی تجربه به صورت خطرناک گدگذاری شد، ایگو دفاع ها را فعال می کند که معمولاً با تحریف، حذف، جابه جایی یا بازآرایی تجربه همراه اند. به این ترتیب، داستانی که فرد از خودش و رویداد می سازد به سمت قابل تحمل شدن می رود، نه لزوماً دقیق بودن. این همان موضوعی است که پیوند مستقیم ارزش گذاری هیجانی با روایت/معنا است. از طرفی خوب/بد نیز یعنی در خدمت کاهش یا افزایش تنش است. بنابراین ذهن برای حفظ تعادل، تجربه را به گونه ای معنا می کند که با اصل لذت/اصل واقعیت و مصالح ایگو هم سنگ شود. روبراه نیست اگر بگوییم درمان نیز از نظر فروید، نوعی بازسازی روایی معنا است. (رجوع کنید به: فروید،

دفاع شاید آرام و بی‌صدا باشد، اما پیامدی عمیق دارد. بیمار از حقیقت خویش دور می‌شود و تحلیل‌گر باید بار دیگر، همچون باستان‌شناس، از لایه‌لای لایه‌های معنایی، ردّ حقیقت را بازیابد. ما معتقدیم در بسیاری از موارد معنا پسینی و توجیه‌گر است، نه پیشینی و علی. یعنی توجیه است نه علت. بنابراین وقتی معنا تهدیدکننده باشد، مغز آن را تغییر می‌دهد. اگر معنای واقعی تجربه طردشدگی، بی‌ارزشی، درماندگی، وابستگی، فقدان کنترل و به طور کلی نایمنی باشد، مغز وارد حالت دفاعی می‌شود و یا معنا را تحریف می‌کند،

یا آن را جایگزین می‌سازد، یا آن را غرق در ابهام می‌کند و یا آن را خاموش می‌نماید. این کار نه یک انتخاب اخلاقی و نه یک خطای شناختی بلکه یک پاسخ زیستی - ذهنی برای حفظ انسجام سیستم است. شاید متوجه شده باشید که رابطه‌ی مغز با حقیقت، رابطه‌ای اخلاقی نیست، مغز اصولاً به حقیقت وفادار نیست، او فقط به بقا، انسجام و کاهش رنج وفادار است. بنابراین اگر حقیقت قابل تحمل باشد آن را می‌پذیرد و اگر تهدیدکننده باشد، آن را بازنویسی می‌کند. ما در این معنا، دفاع‌های معنایی را نه نقص مغز، بلکه کارکرد طبیعی آن می‌دانیم.

اگر بخواهیم دفاع‌های معنایی را از بر اساس آنچه نوشتیم غنی‌تر کنیم، باید بپذیریم که معنا هرگز خنثی نیست. هیچ روایت مهم روانی صرفاً محصول اندیشه نیست. هر جا معنا بازنویسی می‌شود، ردی از رانه‌های^۱ مهر و کین وجود دارد. پشت هر معنای «زیبا»، پشت هر روایت «فلسفی»، پشت هر توجیه «اخلاقی» و پشت هر نظم «تقدیری»، میل‌هایی ایستاده‌اند که آگاهی نمی‌تواند آن‌ها را بی‌واسطه تحمل کند. وقتی معنایی جایگزین می‌شود، چیزی از میل جابه‌جا شده است، وقتی معنا حذف می‌شود، هیجانی از صحنه رانده شده، وقتی معنا در ابهام حل می‌شود، پرخاشگری یا شرم در دود کلمات ناپدید می‌شود، و وقتی رنج به حکمت بدل می‌شود، نیاز به تأیید و ترس از طرد، آبرومندانه پوشانده شده است. پس دفاع معنایی نه بازی ذهن، بلکه پاسخ روان به تعارضی است که میان میل و ممنوعیت شکل گرفته است. در زیر هر روایت آرام، معمولاً جنگی ایستاده است که دیده نمی‌شود.

دفاع همیشه دشمن نیست. دفاع زمانی کمک می‌کند که به «من» اجازه دهد زنده بماند، بدون آنکه راه آگاهی را برای همیشه ببندد. اما زمانی فریب می‌دهد که به جای پل، دیوار شود.

۱. قبل‌ا نشان دادیم که رانه‌های مهر و کین، چیزی بین «نیاز زیستی» و «خواست روانی» است. نه صرفاً غریزه‌ی حیوانی است و نه تفکر آگاهانه، نیرویی است که از بدن می‌آید و در روان تبدیل به میل، اشتیاق، خشم، حسادت، وابستگی، نزدیکی‌طلبی، یا میل به جدایی می‌شود.

دفاع معنایی زمانی که موقت است، نه مزمن، انعطاف پذیر است و امکان بازنگری دارد، شدت رنج را کاهش می دهد اما هیجان را کاملاً خاموش نمی کند، اجازه می دهد سوگ لمس شود، خشم نام برده شود، شرم شناخته شود، و در نهایت فرد را به زندگی، رابطه، مسوولیت و تجربه نزدیک تر می کند، دفاعی سالم و خوب است ولی، آنگاه که فریب می دهد، تثبیت می شود، به روایت قطعی زندگی بدل می گردد، به جای واقعیت، افسانه شخصی را حفظ می کند، هیجان را حذف و به جای احساس، صرفاً کلام می گذارد، به اجتناب خدمت می کند، و آن قدر محکم می شود که اگر ترک بردارد، اضطراب بر سر فرد فرو ریزد، فرایندی فریبکارانه است. به زبان ساده هر جا معنا به جای تجربه بنشیند، فریب داده است و هر جا فرد را به تجربه نزدیک کند کمک کرده است.

دفاع های معنایی روی زخمی می نشینند که از بدن و ناهشیار برمی خیزد. بدن همیشه حقیقت را لو می دهد^۱. فراموش نکنیم که هیجان ها ابتدا در بدن تجربه می شوند (تجربه ی تجسم یافته)، بسیاری از این هیجان ها پیش ازانی اند و ریشه در نخستین سال های زندگی دارند (هیجانان بدنی پیش ازانی) و دفاع های معنایی، تلاش نظام روان برای نظم دادن به این تجربه های بدنی-هیجانی هستند. بنابراین دفاع در سطح معنا، زیبا و نجیب است؛ اما بر روی پایه ای بدنی و ناهشیار بنا شده است. در همان لحظه ای که بیمار می گوید «چیز مهمی نبود»، گلویش می گیرد، وقتی می گوید «رشد کردم»، چشم اش مات می ماند. وقتی از «آرامش» حرف می زند، نفس عمیق می کشد و وقتی از معنای والا می گوید، تنش یخ می کند. یعنی بدن نشان می دهد که دفاع، اگرچه آرام و زیبا، اما بر روی آتشی خاموش بنا شده است.

ناهشیار نیز ساکت نمی ماند. آنچه در معنا حذف شده، در رویا بازمی گردد. آنچه در روایت نفی شده، در لغزش کلامی نمود می یابد، آنچه در داستان قهرمانانه از بین رفته، در انتخاب رابطه، در تکرارهای دردناک زندگی، و در علائم روان تنی خود را نشان می دهد. پس دفاع معنایی هر قدر هم که نجیب و قابل قبول باشد، نمی تواند ناهشیار را برای همیشه ساکت کند. یادمان نرود زیر این واژه های نجیب،

^۱ لازم است دو نکته را روشن کنیم اول اینکه، هیجانان بدنی پیش ازانی (pre-verbal bodily affects)، همان ردهای عاطفی هستند که پیش از رشد زبان و تفکر مفهومی در بدن نقش می بندند و بعدها زیربنای بسیاری از روایت های ظاهراً معقول ما از رنج و رابطه می شوند و دوم اینکه آنچه تجربه ی تجسم یافته (affective embodied experience) می نامیم یادآور این است که روان فقط در سطح اندیشه عمل نمی کند، بلکه در تن زنده، در انقباض عضلات، در تنگی سینه و در یخزدگی یا گرم شدن بدن، خود را نشان می دهد و هر دفاع معنایی ناگزیر بر همین زمینه ی جسمانی-هیجانی بنا می شود.

میلی ایستاده است که امکان بیان مستقیم نداشته، زیر این نظم ظاهری، رانهایی در تکاپو هستند و زیر این روایت آرام، بدنی نشسته که هرگز فرصت گریستن نداشته است.

بگذارید کمی روی این متن بمانیم. وقتی از تجربه ی هیجانی تجسم یافته حرف می زنیم، می خواهیم بر این مفهوم تاکید کنیم که هیجان فقط احساس ذهنی نیست. ابتدا رویدادی بدنی است که در بدن تجربه می شود، سپس تبدیل به معنا میگردد. این امر نشان می دهد که بدن محل تجربه ی روان است. بنابراین وقتی فرد می گوید چیز مهمی نبود ... اما گلویش را صاف می کند، نفسش کم می آورد. شانه هایش سفت می شود، یا چشمش سیاهی می رود، بدن دارد حقیقت را روایت می کند. تجربه ی تجسم یافته یعنی هیجان قبل از آنکه به واژه تبدیل شود، به صورت یک تجربه ی بدنی زنده و واقعی رخ می دهد، نه به صورت فکر، نه جمله، نه معنا، و نه تفسیر. این دقیقاً همان جایی است که دفاع معنایی در سطح کلام فعال می شود اما، بدن هنوز حقیقت حل نشده را حمل می کند. یعنی بدن به عنوان یک سامانه ی ثبت تجربه، حتی زمانی که روایت معنایی آن را انکار، تحریف یا تقدیس کرده باشد، نشانه هایی از تعارض ناهشیار را آشکار می کند.

هیجانات بدنی پیشازبانی، به یک نکته ی حیاتی اشاره می کند. اینکه قبل از آنکه کودک زبان بیاموزد، قبل از آنکه معنا بسازد، قبل از آنکه فکر کند، می لرزد، منقبض می شود، فریاد می زند، مات و مبهوت می ماند و بدنش درد می گیرد. پس هیجان ها ابتدا بدنی-حسی هستند و بعداً به زبان و معنا، تبدیل می شوند. از اینرو پایه ی دفاع های معنایی در تجربه هایی است که زمانی اصلاً قابل گفتن نبوده اند. اینجا همان جایی است که شرم اولیه، ترس اولیه، بی پناهی اولیه، نیاز به دلبستگی، تجربه ی طرد، و تجربه ی ناایمنی ابتدا در بدن ذخیره می شود و بعدها وقتی زبان شکل می گیرد، معنا را می سازیم تا با آن کنار بیاییم.

پس وقتی می گوئیم دفاع معنایی حقیقت را می پوشاند. یعنی روایت کنونی سعی می کند آن هیجانات پیشازبانی ثبت شده در تن را مهار کند. به زبان فنی در اینجا بدن، صحنه ی اولیه تجربه؛ تجسم یافتگی^۱، محل زندگی هیجان؛ هیجانات پیشازبانی^۲، ریشه ی رنج؛ و سرانجام معنا، سازه ی ثانویه برای تحمل آن است. برای همین است که تاکید می کنیم دفاع معنایی در اصل تلاش روان برای رام کردن هیجاناتی است که زمانی حتی قابل نام گذاری نبوده اند. در ادامه، گونه هایی از این دفاع را آورده ایم؛ گونه هایی

¹ affect embodied

² pre-verbal affects

که هر تحلیل‌گری که طعم کار بالینی را چشیده، بارها آنها را دیده اما شاید نامشان را چیز دیگری گذاشته است.

الف) دفاع‌های مبتنی بر تحریف معنا: بازمعناسازی رنج

در اینجا بیمار رنج را انکار نمی‌کند، بلکه آن را در سطح معنا آرایش می‌کند و اینگونه است که شکست حکمت می‌شود، خشم فضیلت اخلاقی و احساس بی‌ارزشی بلوغ. در اینجا دفاع، به‌جای خاموش کردن واقعیت، آن را به‌گونه‌ای دیگر تجربه‌پذیر می‌کند. در اینجا نوعی بازمعناسازی دفاعی رخ می‌دهد که ریشه آن در بدن، رانه - ناهشیاری قرار دارد. در بازمعناسازی دفاعی تغییر معنا نه برای فهم عمیق‌تر، بلکه برای دورزدن هیجان تهدیدکننده و حفظ تصویر خود است. وقتی بیمار معنای تجربه را طوری بازنویسی می‌کند که رنج اصلی دیده نشود، با فرایندهایی نظیر عقلانی‌سازی، واکنش‌سازی و موجه‌سازی اخلاقی‌روبرو هستیم. دفاع‌هایی که همگی هیجان‌ها و انگیزه‌های تهدیدکننده (خشم، حسادت، شرم، نیاز وابستگی، میل دیده‌شدن...) را به یک روایت قابل قبول و آبرومند تبدیل می‌کنند در این دفاع‌ها زبان فضیلت، پوشش انگیزه‌های دشوار و هیجان‌های ممنوع می‌شود تا اضطراب و تعارض کم شود.

وقتی کسی می‌گوید: ... رابطه‌ام تمام شد چون مقرر بود مسیر رشد را دنبال کنم ... این یک نشانه بود که زندگی / کارما / انرژی / سرنوشت و ... برای من نقشه‌های بزرگ‌تری دارد، در سطح روایت، معنایی منسجم و حتی امیدبخش فراهم کرده است اما، حقیقت پنهان در پشت بسیاری از این روایت‌ها می‌تواند ترس عمیق از بی‌ارزشی، تجربه‌ی طردشدگی، و فقدان حل‌نشده باشد، فقدان که اگر به آگاهی راه یابد، خود را به‌صورت نیاز، دلتنگی، خشم یا درماندگی نشان خواهد داد. بسیار دیدیم که افراد پس از رخداد تنش‌زا، به‌طور طبیعی می‌کوشند برای آن رخداد، معنایی بسازند، کیفیت این معنا (اینکه واقعیت هیجانی را در بر می‌گیرد یا آن را می‌پوشاند) تعیین می‌کند که این معنای بازسازی شده، به سازگاری کمک می‌کند یا باعث اجتناب‌فرد می‌شود. بر اساس همین بازمعناسازی است که وقتی نزدیکی عاطفی تهدیدکننده تجربه می‌شود، برخی راهبردها به سمت خاموش‌سازی نیازهای ایمنی و فاصله‌گیری از درد احساس ناایمنی می‌روند.

وقتی کسی می‌گوید ... من عصبانی نشدم، از ارزش‌هایم دفاع کردم، خشم در لباس اخلاق ظاهر می‌شود و وقتی خشم لباس اخلاق پوشید، فرد می‌گوید ... من از او عصبانی نشدم، فقط احساس کردم باید از ارزش‌هایم دفاع کنم ... اخلاق اجازه نمی‌داد سکوت کنم ... اینجا معنای اخلاقی، به‌ظاهر

نجیب اما در حقیقت می‌تواند یک سنگر دفاعی باشد. در این فرایند خشم، حسادت، رنجش ناشی از نادیده گرفته شدن و حتی میل به انتقام، به زبان وظیفه ترجمه می‌شود تا تجربه‌ی خام هیجان، شرم‌آور یا خطرناک جلوه نکند. در زبان کلاسیک، واکنش‌سازی می‌تواند هیجان را به قطب مقابل بدل کند تا تهدید کم شود (مک‌ویلیامز، ۲۰۱۱). این فرایند می‌تواند با پیوند دفاع‌ها و اخلاق‌گرایی مانند اخلاقی‌سازی/موجه‌سازی همراه شود.

به جرات می‌توان گفت اخلاق در این سطح نه الزاماً ارزش، بلکه پرده‌ی تمیزی است که بر هیجان کثیف تجربه کشیده می‌شود. وقتی کسی می‌گوید: دیگر به وابستگی‌های احساسی توجهی ندارم ... آدم بالغ احساساتش را کنترل می‌کند ... روایت روشنی بیان می‌کند اما حقیقت پنهان در اینجا می‌تواند ترس از صمیمیت، درد انکارشده‌ی ناایمنی، و نیاز سرکوب شده به دیده شدن باشد. توجه داشته باشید که در اینجا کنترل هیجان، به معنای پردازش آن نیست، به معنای خاموش‌سازی آن است. کاری که معمولاً با هزینه‌های مرتبط با فرایندهای ذهنی و مشکلات بین فردی همراه است. سرکوب فکر و هیجان و فاصله‌گیری به عنوان بلوغ رسش و مانند آنها نام محترمانه‌ای برای گریز است. در باز معنا سازی همه چیز معقول است، می‌دانیم که معقول بودن، همیشه نشانه حقیقت نیست. گاهی معنای زیبایی ساخته می‌شود تا رنج فرد زشت دیده نشود. اینجا حقیقت، نه حذف، بلکه مثله و سپس تزیین می‌شود تا درد، قابل تحمل شود و تعارض، عریان نگردد.

ب. دفاع‌های مبتنی بر حذف معنا: هیچ چیز مهم نبود

این بخش از دفاع‌های معنایی، یکی از ظریف‌ترین و در عین حال ویرانگرترین اشکال گریز از آگاهی است. در این شکل دفاعی، ذهن نه افسانه می‌پردازد، نه فلسفه‌سازی می‌کند و نه نظم خیالی بنا می‌کند، صرفاً معنا را حذف می‌کند. گویی با یک پاک‌کن روانی، تجربه را از هرگونه اهمیت تهی می‌سازد تا درد، بی‌خاصیت شود و رنج، نامریی. این همان جایی است که فرد با آرامش و منطق درباره‌ی حادثه‌ای فاجعه‌بار حرف می‌زند، اما بهشی از کارکرد ذهن‌اش خاموش است. در اینجا دفاع، به جای رد کردن واقعیت، ارزش وجودی آن را حذف کرده است. در این دفاع، ذهن می‌گوید:

... بله اتفاق افتاد ... اما اهمیتی نداشت. ... بله سخت بود ... اما ارزش فکر کردن ندارد. ... بله درد بود ... اما زندگی است دیگر ... در اینجا هرچند، صدایی آرام، منطقی، بالغ و حتی واقع‌گرایانه شنیده می‌شود اما پشت این آرامش، چیزی بزرگ پنهان شده است. برای همین است که می‌گوییم اینجا نه داستان ساخته می‌شود، نه روایت، فقط تجربه از معنا خالی می‌شود.

در این فرایند گاهی فقدان به هیچ تبدیل می‌شود. مثلاً فرد می‌گوید ... مرگش تأثیر خاصی روی من نگذاشت ... مرگ بخشی از زندگی است ... باید واقع‌بین باشیم ... آدمی از ظرافت‌های وحشتناک ذهن انگشت به دهان می‌ماند، می‌بیند چقدر تمیز، چقدر معقول، چقدر بالغانه اما حقیقت پنهان در پشت این غیب کردن خرگوش، فقدان عمیق، ترس از فروپاشی روانی و ناتوانی در لمس اندوه. اگر دقت کنید در اینجا منطق، نقش سوپاپ امنیت غم را بازی می‌کند و ذهن به جای گریه کردن، استدلال می‌کند و به جای سوگواری، توضیح می‌دهد. در این شرایط دفاع، با حذف معنا، درب زندگی را در برابر درد قفل می‌کند.

بسیار دیدیم که چگونه خشونت و سخت‌گیری والدین به سخت‌گیری سازنده تبدیل می‌شود. گاهی مراجع می‌گوید ... پدرم آدم سخت‌گیری بود ... اما همین سختی باعث شد من قوی شوم ... در اینجا هم روایتی جذاب، مقاوم و به ظاهر رشدیافته می‌بینیم اما حقیقت پنهان، در پشت این عبارت، سال‌ها تحقیر، ترس مداوم، نیاز به تأیید و زخمی وجود دارد که هرگز التیام نیافته است. اینجا تحقیر به تربیت تربیت، زخم به قدرت، و ترس به قوام شخصیت تبدیل شده است. اینجا کودک رنج‌دیده پاک شده و قهرمانی مصنوعی به جای او نشسته است، قهرمانی که برای زنده ماندن آفریده شده، نه برای زندگی کردن. همچنین دیدیم که چگونه تنهایی به انتخاب آگاهانه تبدیل می‌شود. آنها می‌گویند ... من تنهایی را انتخاب کرده‌ام ... آدم‌ها انرژی مرا می‌گیرند ... من از آرامشم لذت می‌برم ... سخنی که از انتخابی آزاد، تصمیمی فلسفی یا سبکی از زندگی حرف می‌زند و حقیقت پنهان در پشت آن ترس از صمیمیت، ترس از طرد، تجربه‌های اولیه ناایمنی است. اگر دقت کنیم، اینجا انتخاب، به ابزار گریز نیاز به استقلال، ترس به ترجیح و زخم به سبک زندگی تبدیل شده است و فرد به جای اعتراف به رنج، روایت انتخاب خود را ارایه می‌کند تا احساس ضعف نکند. در اینجا که منطق به جای لمس واقعیت می‌نشیند، وجه مشترک همه‌ی این نمونه‌ها این است که در آنها، احساس، اهمیت و معنا حذف می‌شود اما، واقعیت حذف نمی‌شود و همچنان بی‌صدا، بی‌حرکت و در پشت پرده وجود دارد. اینجا دفاع معنایی، نه مانند نقاشی است که تصویر دیگری می‌کشد، بسان پاک‌کنی است که صفحه را تمیز می‌کند تا چیزی برای دیدن باقی نماند.

این مدل از دفاع دو کار مهم انجام می‌دهد. نخست از فروپاشی هیجانی جلوگیری می‌کند این که اگر درد لمس شود، ممکن است سیستم روانی تاب نیاورد و دوم حفظ عزت نفس روانی است. چون اگر معنای واقعی پذیرفته شود، احساس بی‌کفایتی، ضعف یا طرد آشکار می‌شود. بنابراین ذهن تصمیم می‌گیرد ... اگر نمی‌توانم با حقیقت کنار بیایم، معنای آن را حذف می‌کنم. مشکل این دفاع،

بی‌احساسی آرام است، فرد زندگی می‌کند، کار می‌کند، سخن می‌گوید اما، چیزی به غلیان در نمی‌آید، چیزی حس نمی‌شود. در اینجا فرد به ظاهر قوی است اما، در عمق، جانفش خاموش است. در دفاع‌های مبتنی بر حذف معنا، واقعیت انکار نمی‌شود، بی‌اهمیت می‌شود، فقدان عقلانی می‌شود، رنج به قدرت و ترس به انتخاب بدل می‌شود. در اینجا دفاع، با پاک کردن معنا، روان را لا ظاهری قوی اما ذهنی که فرصت گریستن نداشته از تجربه محروم می‌کند.

پ. دفاع‌های مبتنی بر معناگریزی: ابهام به مثابه سپر

بعضی بیماران توصیف‌های فلسفی، پیچیده و پرطمطراقی تولید می‌کنند که نقشی پنهان کننده دارند و نوعی سپر دفاعی به حساب می‌آیند. وقتی فرد می‌گوید، رنج انسان بخشی از نظم کیهانی است ... هیچ چیز واقعاً بد یا خوب نیست ... همه چیز درس است ... اگر کسی به ما آسیب می‌زند، این جهان است که می‌خواهد ما را به مرحله‌ی بعدی ارتقا دهد ... ما با دیواری از واژگان فلسفی روبرو می‌شویم که حقیقت پنهان آن، خشم شدید و ترس از طردی است که فرد قادر به لمس آن نیست. به همین جهت خشم به درس از جهان هستی، آسیب به تکامل و خطا به ابزاری برای رشد بدل می‌شود. در این معنا، رنج شخصی به مفهومی انتزاعی تبدیل شده تا از تماس با خشم ممنوعه اجتناب شود. گاهی فرد رنجور توضیح می‌دهد که ... هیچ چیزی در این زندگی اشتباه نیست. حتی اشتباهات ما هم بخشی از مسیر معنوی ماست ... انسان باید از سطح قضاوت عبور کند و در آگاهی کیهانی حل شود... این سخنان که معمولاً لحن آرام، واژگان زیبا و ادعای ژرف معنوی دارند، حقیقت وجود شرم عمیق از یک انتخاب اشتباه یا شکست وجود را که بیمار نمی‌تواند به آن اعتراف کند پنهان ساخته است. یعنی ذهن با حذف مرزهای واقعیت و شخصی‌بودن، شرم را در دریایی از مفاهیم کلان غرق کرده است. مراجعی می‌گفت ... رابطه‌ی انسانی چیزی بسیار پیچیده‌تر از آن است که اکثر مردم فکر می‌کنند ... آنچه ما عشق می‌نامیم مجموعه‌ای از ساختارهای اجتماعی- زیستی است که ناخودآگاه ما را در چرخه‌ی وابستگی گرفتار می‌کند ... برای همین ترجیح می‌دهم هیچ رابطه‌ای را بیش از حد جدی نگیرم ... این روایت بسیار روشنفکرانه و تحسین‌برانگیز، حقیقتی را پنهان کرده بود که در برگیرنده ترس عمیق از صمیمیت و آسیب‌پذیری ریشه‌دار در تجربیات اولیه‌ی او بود. اگر دقت کنیم. در میان نقد فلسفی عشق، تحلیل ساختارهای اجتماعی و موضع روشنفکرانه‌ی ضد صمیمیت با پیچیده‌سازی، نیاز واقعی فرد از صحنه خارج می‌شد.

مراجعی که طبعی شاعرانه داشت با لحنی تاثیر گذار می گفت ... من روحی مهاجرم ... تعلق داشتن برای من مفهومی محدودکننده است ... انسان باید همچون باد باشد ... رها، سیال و در حرکت ... تنهایی نه رنج، بلکه شکلی از خالص شدن است ... پشت این توصیف زیبا، شاعرانه و پرنفوذ، تنهایی عاطفی عمیق، نیاز به محبت، و ترس از وابستگی پنهان می شد. در دفاع های معناگریز، معنا پنهان یا نابود نمی شود، در چنان میدان وسیعی از واژگان، مفاهیم، استعاره ها و فلسفه غرق می شود که دیگر قابل لمس نیست. گویی این دفاع، دهان را پر از واژه می سازد تا دل را خاموش نگهدارد.

ت. دفاع های مبتنی بر جایگزینی معنا: توهم نظم

اکنون به سومین خانواده از دفاع های معنایی می رسیم. جایی که به جای حذف معنای تجربه یا غرق کردن آن در ابهام، بلکه برای تجربه، معنایی تازه می سازد. معنایی باشکوه، منظم، تقدیری، کیهانی، معنوی یا فلسفی و همانند آن تا رنج واقعی از صحنه حذف شود. اینجا دفاع نه با پاک کردن صفحه، بلکه با نوشتن داستانی تازه عمل می کند. داستانی که نظم دارد، تفسیر دارد، دلیل دارد و همین داشتن دلیل احساس آرامش می آورد. حتی اگر این معنا یا داستان نادرست باشد. ما باور داریم مغز یا روان انسان همیشه به دنبال حقیقت عینی نیست. گاهی مهم تر از حقیقت، این است که روایتی قابل تحمل، کم کننده اضطراب، تولید کننده احساس کنترل و حافظ انسجام روانی وجود داشته باشد. پس حتی اگر آن روایت واقعی نباشد یا با حقیقت رویداد همخوانی نداشته باشد، باز هم ذهن آن را می پذیرد. چون کارکردش آرام سازی است، نه واقعیت نمایی. به نظر می رسد ذهن می گوید یک داستان غلط که مرا زنده نگه دارد، بهتر از حقیقتی است که مرا نابود کند. در این شکل دفاعی، ذهن نمی تواند بپذیرد که رنج، رنج است، شکست، شکست است، طرد، طرد است و حادثه، حادثه. زیرا پذیرش این موضوع، حس بی قدرتی، بی ارزشی یا فروپاشی ایجاد می کند. پس به جای به جای پذیرش و به جای آنکه حقیقت را لمس کند، روایتی می سازد که همه چیز را به نظم، تقدیر، معنا و حکمت پیوند می دهد. این دفاع، حقیقت را قربانی نظم خیالی می کند. فرد نمی خواهد بپذیرد که زندگی می تواند بی رحم، اتفاقی، یا بی معنا باشد. بنابراین برای آن معنا تولید می کند.

سازوکار روانی این دفاع به این شکل رخ می دهد که ابتدا تجربه ای دردناک، تحقیر کننده یا فروپاشنده رخ می دهد که معنای واقعی آن تهدید کننده است. ذهن نمی تواند آن را حذف کند (چون خیلی بزرگ است)، نمی تواند آن را با ابهام حلش کند (چون اضطراب بالا می رود)، بنابراین یک روایت منظم، زیبا و قانع کننده می سازد که تقریباً همیشه عظیم تر از واقعیت شخصی، باشکوه و معنوی یا

فلسفی، آمیخته با تقدیر، رسالت، یا حکمت و البته غیرواقعی، اما قابل دفاع ساخته می‌شوند. همان چیزی که می‌توان آن را افسانه‌ی شخصی، اسطوره‌ی فردی، یا داستان قابل توضیح باشکوه نام گذاشت.

تفاوت این دفاع با دفاع حذف معنا و دفاع ابهام این است که در حذف معنا، تجربه بی‌اهمیت می‌شود، در ابهام، تجربه در کلمات پیچیده غرق می‌شود در حالیکه در جایگزینی معنا، تجربه تبدیل به داستانی باشکوه می‌شود. اینجا معنا حذف نمی‌شود، تعویض می‌شود. در این دفاع مشکل فقط این نیست که حقیقت پنهان می‌شود. مشکل این است که رنج، فرصت لمس شدن را از دست می‌دهد، فقدان، فرصت سوگواری نمی‌یابد، زخم، فرصت درمان ندارد و فرد اسیر روایت خود می‌شود. دردی که به اسطوره تبدیل شد، دیگر درمان نمی‌شود. چون دیگر درد نیست، افتخار است.

ما قبلاً از گریز از آگاهی صحبت کرده‌ایم. گریز از آگاهی آن‌گاه است که دفاع، چراغ را روشن می‌گذارد اما چهره‌ی دیگری به ما نشان می‌دهد. اگر بگوییم دفاع معنایی، ماهرانه‌ترین شکل گریز از آگاهی است، بی‌راه نگفته‌ایم. زیرا در اینجا آگاهی خاموش نمی‌شود. آگاهی چیزی می‌بیند، اما نه آنچه را که باید ببیند. در مدل ما، دفاع معنایی از تلاقی چهار نیرو پدید می‌آید، از زیست‌مایه، انرژی؛ از ناهشیار، انگیزه؛ از فرایندهای ذهنی- رفتاری، الگو؛ و از هستی و وجود، زبان و روایت. از این رو دفاع معنایی، فقط یک مکانیزم نیست؛ یک صحنه‌ی چهاروجهی است که در آن تمام نیروهای روان انسان به هم می‌رسند.

Adler, A. (1912). *The neurotic constitution*. New York: Moffat, Yard & Co.

Dennett, D. C. (1992). The self as a center of narrative gravity. In F. S. Kessel, P. M. Cole, & D. L. Johnson (Eds.), *Self and consciousness: Multiple perspectives* (pp. 103–115). Lawrence Erlbaum Associates.

Freud, S. (1911/1958). *Formulations on the two principles of mental functioning*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 12, pp. 215–226). Hogarth Press. (Original work published 1911)

Freud, S. (1920/1955). *Beyond the pleasure principle*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 18, pp. 7–64). Hogarth Press. (Original work published 1920)

Freud, S. (1926/1959). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp. 75–175). Hogarth Press. (Original work published 1926)

Freud, S. (1936/1964). *Constructions in analysis*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 23, pp. 255–269). Hogarth Press. (Original work published 1937)

Lotfikashani, F. (2016). Escape from consciousness: a discussion based on the integrated treatment, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10(40), 78.

Vaziri, S., & Lotfi Kashani, F. (2021). Behavior, awareness, psychopathology, and psychotherapy in integrative psychotherapy. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 17(65), 7–18.

Vaziri, S., Lotfi Kashani, F., & Vaziri, A. (1402). From survival to being: The organization of experience and structures of psychological coherence in integrative psychotherapy. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 17(68). [In Persian]

Vaziri, S., Lotfi Kashani, F., & Vaziri, A. (2021). Integrative psychotherapy as a scientific art. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 17(64), 17–33.

- Vaziri, Sh. (2016). Treatment goals in four dimensional psychotherapy, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 10(39), 7-16.
- Vaziri, Sh., & Lotfi Kashani, F. (2017). *Ravandarmani-ye chahar vojehi [Four-dimensional psychotherapy]*. Tehran: Arasbaran.
- Vaziri, Sh., Lotfi Kashani, F. (2015). The four factor approach in psychotherapy: Foundations and Achievements, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 9(35), 77-87.
- Vaziri, Sh., Lotfikashani, F., Vaziri, A. (2020). Integrative Psychotherapy, *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 16(61), 111-131.

Meaning-Level Defense Mechanisms and the Construction of Meaning

Shahram Vaziri¹, Farah Lotfi Kashani²,
& Arash Vaziri³

In this work, we argue that the human being does not simply experience “reality,” but rather lives within a narrative of reality—and this narrative is, before anything else, a product of psychological defense. We do not conceptualize defense as a merely mechanical operation. Instead, we understand it as a potentially creative, reconstructive, and even poetic process that constructs, rewrites, and reshapes meaning. Defense, in our view, operates not only at the level of symbols, but also at the level of narrative and interpretation. We maintain that defense does not necessarily annihilate reality; rather, it reformulates it in ways that render experience bearable and psychologically survivable. We support the position that the brain is not primarily a truth-seeking organ. Instead, it functions as a predictive system oriented toward coherence, survival, and regulation. From this perspective, ambiguity, meaninglessness, and fragmentation are perceived as biological threats. Accordingly, meaning is largely post hoc: it is constructed after the fact, serving more as justification than as antecedent cause. In this article, we extend classical conceptualizations of defense beyond intrapsychic mechanisms to the domains of meaning and narrative, proposing that contemporary defense processes do not merely distort representations; they actively produce and curate narratives of self and experience. We identify four primary families of meaning-level defenses, Meaning Distortion (aestheticizing and moralizing suffering), Meaning Deletion (silencing and neutralizing experience), Meaning Evasion (dissolving experience into abstraction and philosophical ambiguity), and Meaning Substitution (constructing illusory coherence, mythical personal narratives, and imagined order). We further advance the concept of “escape from awareness,” arguing that defense no longer simply extinguishes awareness. Rather, it keeps consciousness illuminated while presenting an alternative picture. In such cases, awareness is retained, but truth is replaced—and the individual becomes unaware that they are unaware. This represents a more evolved yet more perilous form of defense, one that underscores our claim that defenses are neither secondary nor parasitic, but profoundly creative forces within the psyche.

Keywords: Meaning-level defenses; embodied affective experience; pre-verbal bodily affects; body–unconscious integration in meaning-making

¹ Department of Clinical Psychology, Tehran University of Medical Sciences Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author)vaziri@iau.ac.ir*

² Department of Clinical Psychology, Tehran University of Medical Sciences Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

³ Department of Health Psychology, Kish International Campus, University of Tehran, Tehran, Iran