

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 وهله‌ی 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)، معناگرایی (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 پیشازبانی؛ 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

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