

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja college, Ara

Psychoanalytic theory : Defence mechanism or Mental mechanism

फ्रायड के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति को उसके जीवन में किसी न किसी प्रकार की समस्या का सामना करना पड़ता है और समस्या से उत्पन्न तनाव, चिंता एवं मानसिक संघर्षों की वजह से वह परेशान हो जाता है। जब व्यक्ति किसी समस्या के एक निश्चित समाधान पर पहुंच जाता है तब उस समस्या से उत्पन्न तनाव, चिंता एवं मानसिक संघर्ष अपने आप समाप्त हो जाता है। लेकिन यदि व्यक्ति उस समस्या का समाधान नहीं कर पाता है तो उससे उत्पन्न तनाव एवं चिंता से तुरंत राहत पाने के लिए व्यक्ति अवास्तविक तर्क-वितर्क का सहारा लेता है। जिससे उस समस्या का स्वरूप बदल जाता है। और उस समस्या से उत्पन्न चिंता या तनाव कम या समाप्त हो जाता है। इसी प्रक्रिया को **रक्षात्मक युक्तियाँ (Defence mechanism)** या **मनोरचनाएँ (Mental mechanism)** कहा जाता है।

Defence mechanism या रक्षा युक्तियों के विचार का प्रतिपादन सिगमंड फ्रायड ने किया परंतु उनकी पुत्री अन्ना फ्रायड तथा नियो-फ्रायडेरियन द्वारा फ्रायड के इस मूलभूत विचार को विस्तृत किया गया। रक्षा युक्तियां किसी भी समस्या से उत्पन्न तनाव एवं चिंता के वास्तविक रूप को बदल देती हैं जिससे चिंता या तनाव से तुरंत राहत मिलती है। यह समस्या का समाधान नहीं करती है परंतु समस्या के स्वरूप को बदल देती है जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

रक्षात्मक प्रकर्मों का प्रयोग सभी व्यक्ति करते हैं परंतु इसका प्रयोग अत्यधिक करने पर व्यक्ति के व्यवहार में बाध्यता एवं स्नायुविकृति का गुण विकसित हो जाता है। मतलब व्यक्ति के व्यवहार में असामान्यता आ जाती है। कुछ प्रमुख रक्षा युक्तियों का विवरण निम्नांकित है :-

1. दमन (Repression)

फ्रायड के अनुसार, जब व्यक्ति की कोई इच्छा असामाजिक और अनैतिक होती है तथा तनाव एवं चिंता उत्पन्न करने वाली होती है एवं जिसकी पूर्ति व्यक्ति चेतन स्तर पर नहीं कर सकता है तो व्यक्ति ऐसी इच्छाओं को चेतन स्तर से हटाकर अचेतन में कर देता है इस प्रक्रिया को दमन कहते हैं। ऐसी इच्छाएँ अचेतन में जाकर निष्क्रिय नहीं रहती हैं बल्कि हमेशा चेतन में आने की कोशिश करती रहती हैं तथा स्वप्न एवं दैनिक जीवन के भूलों के रूप में इसकी अभिव्यक्ति होती है।

2. प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction formation)

प्रतिक्रिया निर्माण में दो चरण सम्मिलित होते हैं। पहले चरण में व्यक्ति अपने अप्रिय एवं कष्टकर विचारों और इच्छाओं को अचेतन में दमन कर देता है तथा दूसरे चरण में वहीं दमित इच्छाओं एवं विचारों के ठीक विपरीत इच्छा चेतन स्तर पर व्यक्त कर अपना तनाव को दूर करता है।

जैसे - भ्रष्ट नेता द्वारा भ्रष्टाचार के विरोध में भाषण देना, चरित्रहीन व्यक्ति द्वारा चरित्र संबंधी बातों पर तरह-तरह से मुंह बनाना आदि प्रतिक्रिया निर्माण के प्रमुख उदाहरण हैं। हमारे दैनिक जीवन में प्रतिक्रिया निर्माण की अभिव्यक्ति कुछ प्रसिद्ध कहावतों



जैसे - सौ सौ चूहे खाकर बिल्ली चली हज को तथा मुंह में राम बगल में छुरी आदि से भी होता है।

3. युक्तिकरण (Rationalization)

सामान्य अर्थ में इसका मतलब है 'बहाने बनाना' । इस प्रक्रम में व्यक्ति अपनी असफलताओं के लिए एवं अपने असामाजिक व्यवहार की वजह से उत्पन्न चिंता को दूर करने के लिए युक्तिसंगत एवं तर्कसंगत बहाने का सहारा लेता है और अपने किए गए कार्य या व्यवहार को सही सिद्ध करता है।

जैसे- एक छात्र परीक्षा में कम अंक आने पर बहाना बनाता है कि हॉस्टल का वातावरण पढ़ने में सहयोगी नहीं था। उसी तरह से, किसी युवक को अपने पसंद की लड़की से शादी नहीं हो पाने की वजह से चिंता को दूर करने के लिए अक्सर कहता है कि वह लड़की मेरे लायक नहीं थी, आदि।

4. प्रतिगमन (Regression)

सामान्य अर्थ में प्रतिगमन का मतलब होता है 'पीछे की ओर लौटना' । जब कोई वयस्क कभी-कभी एक बच्चा के समान व्यवहार करने लगता है तो वह प्रतिगमन को प्रदर्शन करता है। जब व्यक्ति अपने जीवन की जटिल एवं संघर्षमय परिस्थितियों से उत्पन्न समस्या का समाधान करने में सफल हो जाता है तो वह इस परिस्थिति के दौरान उत्पन्न मानसिक पीड़ा को कम करने के लिए बाल्यावस्था की ओर मुड़ जाता है और बच्चों जैसा व्यवहार करने लगता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मानव जीवन की सबसे सुखी अवस्था बाल्यावस्था है इसीलिए व्यक्ति उसकी जीवन की परेशानियों से उत्पन्न मानसिक पीड़ा को दूर करने के लिए कुछ समय के लिए बाल्यावस्था की ओर मुड़ जाता है और बच्चे जैसा व्यवहार करने लगता है।

जैसे -ज्यादा खुश होने पर छोटे बच्चों की तरह तुतला कर बोलना, छोटे बच्चों की तरह खिलौनों से खेलना, किसी बच्चे की तरह फूट-फूट कर रोने लगना आदि।

5. प्रक्षेपण (Projection)

सामान्य अर्थ में प्रक्षेपण का मतलब होता है अपनी कमियों या कमजोरी को दूसरों पर आरोपित करना। प्रक्षेपण में व्यक्ति अपनी अनैतिक एवं घृणित प्रवृत्तियों और विचारों को दूसरों में देखता है। तथा स्वयं में उन कमियों के होने से इन्कार करता है। ऐसा करने पर व्यक्ति अपने आप को दोषमुक्त समझता है जिससे उसमें शांति एवं आत्म संतोष की भावनाओं की उत्पन्न होती है।

जैसे - एक पति जो अपनी पत्नी के चरित्र पर संदेह करता है, स्वयं ही अनेकों लड़कियों के प्रति आकर्षित होते अपने आपको पता है। ऐसा करके वह अपने आपको दोष मुक्त करता है। प्रायः देखा गया है कि परीक्षा में फेल हो जाने पर छात्र इसका दोष स्वयं पढ़ना लेकर शिक्षकों द्वारा कुछ अध्याय को नहीं पढ़ाया जाना या कठिन प्रश्न पूछे जाना या परीक्षा के समय माता-पिता द्वारा घरेलू कार्यों में व्यस्त रखना आदि बतला कर फेल हो जाने से उत्पन्न चिंता को दूर करता है।

6. विस्थापन (Displacement)

विस्थापन रक्षा प्रक्रम में व्यक्ति अपने संवेगिक भावनाओं को संबंधित व्यक्ति या वस्तुओं से हटाकर किसी दूसरे व्यक्ति या वस्तु



से संबंधित कर लेता है। इस रक्षा प्रक्रम को अपनाकर व्यक्ति अपने आप को तनावों से बचाता है।

जैसे - किसी व्यक्ति का दफ्तर में अपमानित होने पर घर में आकर पत्नी तथा बच्चों पर गुस्सा दिखलाना, माता या पिता द्वारा पिटाई होने पर बालक द्वारा अपने छोटे भाई या बहन को पीटना, संतानहीन औरतों द्वारा दूसरों के बच्चों के प्रति अधिक प्रेम दिखलाना आदि विस्थापन के कुछ उदाहरण हैं।

7. क्षतिपूर्ति (compensation)

क्षतिपूर्ति में व्यक्ति अपनी हीनताओं एवं अयोग्यताओं से उत्पन्न मानसिक तनाव को कुछ ऐसी क्रियाओं द्वारा दूर करता है जिससे उसे श्रेष्ठता तथा आत्म संतोष होता है। मानव इतिहास से हमें क्षतिपूर्ति के अनेक उदाहरण मिलते हैं।

जैसे - डेमोस्थनीस जो ग्रीस के थे, उनमें भयंकर हकलाने का दोष था लेकिन बाद में अपने प्रयासों के फलस्वरूप इस शारीरिक दोष को दूर करके ग्रीस का एक सफल वक्ता बन गये। इसी तरह से, सुधा चंद्रन जिनका एक पैर दुर्घटना ग्रस्त होने की वजह से कट गया था फिर भी वह भारत की एक बेहतरीन नर्तकी बनी और मयूरी के नाम से प्रसिद्ध हुई। तथा नेत्रहीन होने के बावजूद भी अपनी प्रयासों से सूरदास एक महान कवि बन गए, आदि।

8. कल्पना या दिवास्वप्न (Fantasy or daydreaming)

कल्पना या दिवास्वप्न ऐसी मनोरचना है जिसका प्रयोग सभी लोग करते पाए गए हैं। इस मनोरचना में, व्यक्ति जागृत अवस्था में होते यह भी एक ऐसी मानसिक अवस्था से गुजरता है जिसमें वह अपनी ऐसी इच्छाओं को काल्पनिक रूप से संतुष्ट होते देखता है जिन इच्छाओं की पूर्ति वह अपने वास्तविक जीवन में नहीं कर पाता है। तब वह अपनी काल्पनिक दुनिया बनाकर थोड़ा आराम पाता है।

जैसे - कोई व्यक्ति पैसे की तंगी से गुजर रहा होता है तो वह काल्पनिक रूप से सोच कर आराम पाता है कि जब उसके पास बहुत सारा धन होगा तब वह उसे किस किस तरह से खर्च करेगा।

एक छात्र जो एक I.A.S. ऑफिसर बनने की कोशिश में रात दिन लगा रहता है कभी-कभी इस कल्पना में डूब जाता है कि वह I.A.S. ऑफिसर बन गया है और चेंबर में बैठकर फाइल पर कुछ लिख रहा है तथा बहुत से लोग से मिलने के लिए बाहर खड़े हैं। परंतु वह चेंबर में चल रही सभा में इतना व्यस्त है कि उन लोगों से तत्काल मिलने में असमर्थ है।

फ्रायड के अनुसार, मनोरचना की वजह से व्यक्ति को उसके वातावरण की परिस्थितियों एवं व्यक्तियों के साथ अभियोजन करने में मदद मिलती है। परंतु, यदि इस मनोरचना का प्रयोग बहुत अधिक होने लगता है तो वैसी परिस्थिति में, व्यक्ति में वातावरण की वास्तविकता को मूल्यांकन करने की क्षमता कम हो जाती है और तब उसमें सामायोजन संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। मतलब, मनोरचना का अत्यधिक प्रयोग होने से व्यक्ति में मानसिक रोग उत्पन्न हो जाता है।

