

## ચેપ્ટર ૨ : બયાવપ્રયુક્તિઓ

\* બયાવ પ્રયુક્તિના પ્રકારો :-

(અ) આક્રમક બયાવ પ્રયુક્તિઓ

૧. અધિકતર પ્રયત્નો
૨. પ્રવૃત્તિ નિમજ્જન
૩. પ્રતિફલન
૪. પુનઃ અર્થઘટન
૫. સમાધાન

(બ) દોષારોપક કે ધ્યાનાંતર બયાવ પ્રયુક્તિઓ

૧. યૌક્તીકીકરણ
૨. ધ્યાનાકર્ષક પ્રવૃત્તિ
૩. તાદાત્મ્ય
૪. પ્રક્ષેપણ

(ક) પલાયનાત્મક બયાવ પ્રયુક્તિઓ

૧. તરંગવિહાર અને દિવાસ્વપ્ન
૨. નિવર્તન
૩. દમન
૪. પીછેહઠ

## (૧) આક્રમક બચાવ પ્રત્યુક્તિઓ :

“જેમાં વ્યક્તિ હતાશાના કારણરૂપ સમસ્યાનો ઉકેલ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.”

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યા પરથી કહી શકાય કે અહીં વ્યક્તિ સમસ્યાને અને લક્ષ્યને કેન્દ્રમાં રાખે છે. અને આક્રમણ બચાવ પ્રત્યુક્તિનો ઉપયોગ કરીને પોતાના અહમનું રક્ષણ તો કરે જ છે, પરંતુ સાથે સાથે ચિંતા કે અપરાધની લાગણીમાંથી સ્વબચાવ કરીને સમસ્યાને ઉકેલે છે. અહીં વ્યક્તિ પોતાની નિષ્ફળતાને ઢાંકવાને બદલે તેને સફળતામાં ફેરવવાના પ્રયાસો કરે છે.

(1) અધિકતર પ્રયત્નો (૨) પ્રવૃત્તિ નિમજ્જન (૩) પ્રતિક્ષલન (૪) પુનઃ અર્થ ઘટન (૫) સમાધાન

(૧) અધિકતર પ્રયત્નો :

જ્યારે વ્યક્તિ ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રાપ્તિમાં નિષ્ફળ જાય ત્યારે પુનઃ લક્ષ્યાંકો સિદ્ધ કરવા માટે સતત શારીરિક અને માનસિક શ્રમ કરી, વધારે પ્રયાસો કે પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાય તેને અધિકતર પ્રયત્ન કહેવાય છે. એટલે કે એકવાર નિષ્ફળતા મળ્યા પછી સફળતા મેળવવા માટે વ્યક્તિ પૂર્વે કરતા વધુ શક્તિ કેન્દ્રિત કરીને, લક્ષપ્રાપ્તિમાંની નિશ્ચિતતામાં વધારો કરીને, લાંબા સમય સુધી સિદ્ધિ મેળવવા માટે જુદા જુદા દષ્ટિબિંદુથી પ્રયત્નો કરે, તે પોતાના વધુ આત્મવિશ્વાસનું સિંચન કરે, તે અધિકતર પ્રયત્નની બચાવ પ્રત્યુક્તિ કહેવાય. દા.ત. પરીક્ષામાં નાપાસ – કર્મચારી બઢતીના પ્રયત્નો-

લેહનર અને ક્યુબ નો અભિગમ :-

(૧) પ્રયત્નોની તીવ્રતા વધારવી (૨) પ્રયત્નો લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખવ

(૩) યોગ્ય રીતો અપનાવવી (૪) સમસ્યા ઉકેલ માટે હિંમત રાખી પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા

મર્યાદાઓ :-

(૧) શક્તિ અને મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર પ્રયત્નો ચાલુ રાખે તો તે અવિચારી કહેવાય.

(૨) વ્યક્તિમાં પાત્રતા ના હોવા છતાં પ્રયત્નો ચાલુ રાખે તો તે માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે.

(૩) ગજા ઉપરાંતના પ્રયત્નો વ્યક્તિને પ્રતિક્ષલન તરફ લઇ જાય છે.

(૨) પ્રવૃત્તિ નિમજ્જન :

લક્ષ્ય પ્રાપ્તિમાં નિષ્ફળતા મળ્યા પછી વ્યક્તિ લક્ષ્ય મેળવવાનું છોડી દેવા વિચારે છે. આવા સમયે તેને સ્વમાન ભંગની લાગણી થાય છે અને હતાશા અનુભવે છે, આથી બીજું કંઈ વિચાર્યા વિના પોતાની ધ્યેયરૂપ પ્રવૃત્તિને જ ધ્યેય માની બેસે છે અને નિરર્થક પ્રયત્નો ચાલુ રાખે છે. જેમાં ધ્યેય પ્રાપ્તિ તરફ તેનું ધ્યાન રહેતું જ નથી. આમ, આ એક પ્રકારની મન મનાવવાની બચાવ પ્રયુક્તિ છે.

જ્યારે લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટેના અવિરત પ્રયત્નો એ સાધન જ સાધ્ય બની જાય છે. ત્યારે તેને પ્રવૃત્તિ નિમજ્જન કહેવાય છે. આ પ્રકારનું વર્તન વાસ્તવિકતાથી વિપરીત અને કુસમયોજીત હોય છે.

દા.ત. ફિલ્મો જોવા એ મનોરંજનનું સાધન છે પરંતુ કેટલાક લોકો આ સાધનને સાધ્ય સમજી ફક્ત ફિલ્મો જ જોયા કરે છે.

### (3) પ્રતિફલન :

#### પ્રતિફલન એટલે પુરક પ્રવૃત્તિ.

વ્યક્તિ કોઈ એક ક્ષેત્રમાં નિષ્ફળ જાય ત્યારે બીજા ક્ષેત્ર માં નિષ્ણાત બનવાના પ્રયત્નો કરે છે. અને સફળતા મેળવી પોતાના મૂળભૂત ક્ષેત્ર માં મળેલી નિષ્ફળતાને ઢાંકી દે છે.

#### ઐતિહાસિક દ્રષ્ટાંતો :

- (1) બિથોવન બહેરો હતો છતાં ઉત્તમ સંગીતકાર હતો.
- (2) હેલન કેલર અંધ, બહેરા અને બોબડા હોવા છતાં – શિક્ષણ શાસ્ત્રી બન્યા.
- (3) ટાઉલાઉઝ લાઈટ્ટ્રેક અંધ હોવા છતાં મહાન ચિત્રકાર થયા.
- (4) પંડિત સુખલાલ અંધ હોવા છતાં મહાન તત્વ ચિંતક બન્યા.

#### પ્રકારો :

- (1) પ્રત્યક્ષ પ્રતિફલન
- (2) પરિક્ષ પ્રતિફલન

#### પ્રત્યક્ષ પ્રતિફલન :

વ્યક્તિને જે કાર્યમાં નિષ્ફળતા મળી હોય તે જ ક્ષેત્ર માં સફળતા મેળવવા માટે વારંવાર પ્રયાન્તો કરીને સફળ થાય, ત્યારે તેને પ્રત્યક્ષ રીતે થયેલું પ્રતિફલન કે ક્ષતિપુર્તિ કહેવાય છે.

દા.ત. અભ્યાસમાં નબળા વિદ્યાર્થી નાપાસ થયા પછી વારંવાર પ્રયાન્તો પછી પાસ થઈ સફળતા મેળવે તેને પ્રત્યક્ષ પ્રતિફલન..(૨) શારીરિક રીતે નબળી વ્યક્તિ જીમમાં કસરત કરી સુદૃઢ શરીર બનાવે વગેરે

## પરોક્ષ પ્રતિફલન :

વ્યક્તિ કોઈ એક ક્ષેત્ર માં સફળતા ના મેળવી શકે ત્યારે તે અન્ય ક્ષેત્ર માં પ્રયત્નો દ્વારા સફળતા મેળવે તેને પરોક્ષ રીતે થતું પ્રતિફલન કહેવાય છે.

દા.ત. અભ્યાસમાં નબળો વિદ્યાર્થી રમતગમત માં સફળતા મેળવે, (૨) શારીરિક નબળો વ્યક્તિ અભ્યાસ માં સફળ થાય,

પ્રતિફલન વિધાયક અને નિષેધક એમ બે સ્વરૂપમાં હોય છે.

ભ્રષ્ટાચાર કરનાર સમાજ સેવા કરે – નબળા વિદ્યાર્થીઓ વર્ગમાં તોફાન કરે એ નિષેધક પ્રતિફલન છે.

જો કે વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાથી વ્યક્તિમાં લઘુતા કે ગુરુતા ગ્રંથિ થાય છે. – જરૂરી કૌશલ્યો પ્રાપ્ત ના કરી શકવાને લીધે આક્રમક બની જાય છે.

## (૪) પુનઃ અર્થઘટન :

વ્યક્તિને લક્ષ્ય પ્રાપ્તિમાં નિષ્ફળતા મળ્યા પછી તે નિષ્ફળતાના કારણો શોધી, સફળતા મેળવવાના પુનઃ પ્રયત્નો કરે તેને પુનઃ અર્થઘટન ની બચાવ પ્રયુક્તિ કહે છે. અહીં વ્યક્તિ જુદા જુદા રસ્તાઓ શોધે છે. – પોતાની નિષ્ફળતાના કારણો શોધી શકે છે અને તેને દુર કરીને લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરે છે. પુનઃ અર્થઘટન યોગ્ય રીતે થાય તો વિધાયક પરિણામ મેળવી શકાય છે, નહીતર વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવે છે.

## (૫) સમાધાન :

સમાધાન એટલે બાંધછોડ. જ્યારે વ્યક્તિ ઈચ્છિત લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં નિષ્ફળતા મળે ત્યારે તે પોતાના મૂળ ધ્યયને સુસંગત હોય તેવું ઉતરતી કક્ષાનું ધ્યય સ્વીકારી લે છે. તેને સમાધાનની બચાવ પ્રયુક્તિ કહેવાય છે.

આધુનિક સ્પર્ધાના યુગમાં લોકો એક લક્ષ્ય છોડી બીજું લક્ષ્ય તરત જ સ્વીકારી લે છે. દા.ત. વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં પ્રવેશ ના મળે તો વિદ્યાર્થી વાણીજ્ય (કોમર્સ) કે વિનયન (આર્ટ્સ) પ્રવાહમાં પ્રવેશ મેળવી લે છે.

સમાધાનના મુખ્ય ત્રણ લક્ષણો છે.

1. મૂળ ધ્યેય ની અવેજીમાં બીજા ધ્યેય નો સ્વીકાર કરવો.
2. લક્ષ્યની અધીરાઈ ત્યજી દેવી.
3. સહજ પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવા લક્ષ્યાંક નક્કી કરવા.

ઉપસંહાર : આ બચાવ પ્રયુક્તિઓ સમસ્યા ઉકેલ સાથે સંકળાયેલી છે. વ્યક્તિ ચિંતા કે અપરાધની વૃત્તિમાંથી બહાર આવવા માટે સ્વબચાવ કરવાની સાથે સમસ્યાનો ઉકેલ પણ કરે છે એટલે કે આ લક્ષ્ય કેન્દ્રિત બચાવપ્રયુક્તિઓ છે.

## દોશારોપક કે ધ્યાનાંતર બચાવ પ્રયુક્તિઓ :

અહીં વ્યક્તિ નિષ્ફળતા માટે અન્ય વ્યક્તિ, પદાર્થ કે પરિસ્થિતિને જવાબદાર મને છે અને પોતાનું ધ્યાન અન્ય પરિસ્થિતિમાં અજ્ઞાત રીતે દોરવાય તેવું વર્તન કરે છે.

સોરેન્સન અને મામ આ પ્રકારની બચાવ પ્રયુક્તિને “આત્મવંચના” (Self-deception) કહે છે. કારણ કે અજ્ઞાત રીતે તે પોતાની જાતને છેતરે છે. તે પોતાની નિષ્ફળતા માટે બીજાને જવાબદાર માને છે. તે પોતાની ભૂલ કબુલવાને બદલે પરિસ્થિતિનો વાંક માને છે.

## સ્વરૂપ :

- વ્યક્તિ અજ્ઞાત રીતે સ્વબચાવ કરે છે.
- વ્યક્તિમાં વધુ આવેશ જોવા મળે છે.
- વર્તન અબૌદ્ધિક હોય છે.
- પોતાની ભૂલ માટે અન્યનો દોષ કાઢે છે.
- પોતાનું ધ્યાન બીજી દિશામાં વાળે છે.

## પ્રકારો :

- |                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| (૧) ચૌકતીકીકરણ | (૨) ધ્યાન આકર્ષિત કરતી પ્રવૃત્તિ |
| (૩) તાદાત્મ્ય  | (૪) પ્રક્ષેપણ                    |

## (૧) યૌક્તિકીકરણ :

અર્થ :

પોતાની ભૂલોને ઢાંકવા માટે “સાચા”ને બદલે “સારા” કારણો આપવા. વ્યક્તિ પોતાની નિષ્ફળતા કે હતાશાને ઢાંકવા માટે અને માનભંગથી બચવા માટે તાર્કિક કારણો રજૂ કરે છે. લેહનર અને ક્યુબ : વ્યક્તિ પોતાની જાતને મુર્ખ બનાવે છે.

વધુ પડતા ઉપયોગથી વ્યામોહનો ભોગ બનાય છે.

પ્રકારો :

(૧) ખાટી દ્રાક્ષનું યૌક્તિકીકરણ      (૨) મીઠા લીંબુનું યૌક્તિકીકરણ

(૧) ખાટી દ્રાક્ષનું યૌક્તિકીકરણ :

શિયાળ ની વાર્તા મુજબ વ્યક્તિને જ્યારે મન પસંદ લક્ષ્ય ના મળે ત્યારે તે મારે માટે યોગ્ય નથી, ઇચ્છનીય નથી એમ કરી મન મનાવી લે છે. જેમ કે, પરીક્ષામાં ફસ્ટક્લાસ ના આવે, તો વિદ્યાર્થી કહે કે દરેક ફસ્ટ ક્લાસ લાવનારને નોકરી મળવાની નથી.

(૨) મીઠા લીંબુનું યૌક્તિકીકરણ :

અહીં ખાટી દ્રાક્ષ કરતા વિરોધી - વ્યક્તિ એમ સ્વીકારી લે છે કે પોતાની વર્તમાન પરિસ્થિતિ જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે, પોતાને આનાથી જ સંતોષ છે. - અણગમતી બાબતો ગમતી કરવાની આ પ્રયુક્તિ છે. - “જે થાય છે તે સારા માટે થાય છે”, - “મારા નસીબમાં જ આવું લખ્યું હશે”, - “ભલું થયું ભાંગી જંજાળ” - વગેરે મીઠા લીંબુના ઉદાહરણો છે. - ગરીબની પુત્રી ....



રોજીંદા જીવનમાં આપણે આનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

જેમ કે,

-રસ્તામાં પથ્થર વાગે પડીએ તો પથ્થરને લત મારવી.

-રમતમાં નબળો દેખાવ કરનાર સાધનોની ખામી બતાવે.

-અક્ષરો ખરાબ હોવા અંતે બાળક પેન્સિલનો વાંક બતાવે વગેરે

કેટલેક અંશે આ જરૂરી છે પરંતુ અતિરેક માનસિક વિકૃતિનું પગથીયું બની જાય છે.

(૨) ધ્યાન આકર્ષિત કરતી પ્રવૃત્તિ :

અર્થ : નિષ્ફળતાના ભયના કારણે કે નિષ્ફળ થયા પછી વ્યક્તિ અન્ય લોકોનું ધ્યાન પોતાની તરફ આકર્ષાય તેવા પ્રયત્નો કરે ત્યારે તેને ધ્યાન આકર્ષિત કરતી પ્રવૃત્તિ કહેવાય.

અહીં વ્યક્તિ એવું મને છે કે બીજાઓનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવાથી લોકોએ પોતાનો સ્વીકાર કાર્યો છે, તેવું સાબિત થાય છે.

નાના બાળકો,... જીદ કરવી, જોરથી બુમો પડવી, આમતેમ દોડ્યા કરવું, આળોટવું, ખાવાનો ઇનકાર કરવો, માબાપની વાત ના માનવી, બીમાર થવાના બહાના કરવા વગેરે.

પુખ્ત વ્યક્તિઓ, યુવાનો, વૃદ્ધો વગેરે દરેક આ રીતનો ઉપયોગ કરી સ્વબચાવ કરે છે. - યુવાઓ ફેશન થકી - વૃદ્ધો શારીરિક તકલીફોની ફરિયાદ કરીને વગેરે, -અહીં વ્યક્તિને એમ લાગે છે કે સામેના લોકો તેને જુવે છે અને પોતે બીજાને ગમે છે, પરંતુ હકીકતમાં લોકો તેમની મશ્કરી-મજાક કરતા હોય છે કે ઉપેક્ષા કરીને ધીરજથી તેમને સહન કરી લે છે - આનો અતિશય ઉપયોગ હિતાવહ નથી..

### (3) તાદાત્મ્ય :

અર્થ : જ્યારે વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિએ મેળવેલી સિદ્ધિને પોતાની સફળતા માની લે અને પોતે જ સફળતા મેળવી છે તેવું ગૌરવ અનુભવે ત્યારે તેને તાદાત્મ્યની બચાવ પ્રયુક્તિ કહેવાય.

અહીં વ્યક્તિ જે ધ્યેયપ્રાપ્તિમાં નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે અન્ય વ્યક્તિ સાથે તાદાત્મ્ય સાધી લે છે. – આ થકી પોતાની અપૂર્ણતાઓને છુપાવીને ધ્યાનને બીજી દિશામાં વાળે છે.

યુવાઓ = ફિલ્મ કલાકાર સાથે, ખેલાડી સાથે

બાળકો = માતા-પિતા સાથે – માતા-પિતા પોતાના બાળકોની સિદ્ધિને પોતાની સફળતા માનીને તાદાત્મ્ય અનુભવે છે.

### લાભ-ગેરલાભ ;

લાભ=બાળકો માતા-પિતા સાથે તાદાત્મ્ય સાધી સામાજીકરણ શીખે છે, સ્વમાન જાળવી શકે છે, આથી તેનામાં માતા-પિતાના મુલ્યો, વર્તન રીતિઓ તથા મનોવલણોનું સંક્રમણ થાય છે. –

ગેરલાભ=વ્યક્તિ કુસમયોજીત વર્તન તરફ આગળ વધે છે

બાળક કોની સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે એ બહુ મહત્વનું છે. – સંત, ધર્મગુરુ કે બુદ્ધને પસંદ કરે તો સારો નાગરિક બનશે. – જો હિટલર કે ફિલ્મી વિલન જેવા ને પસંદ કરશે તો કુસમયોજન તરફ ધકેલાશે.

ક્યારેક વ્યક્તિ સમૂહ કે જૂથ સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે જેમ કે, અમારી શાળા, અમારી કોલેજ, અમારો દેશ, અમારું ગામ, અમારી સંસ્થા વગેરે.

મર્યાદાપૂર્વકનો ઉપયોગ ઠીક છે, પરંતુ અતિરેકથી વ્યક્તિ પોતાની મૌલિકતા ગુમાવી દે છે. અને મનોવિકૃતિનો ભોગ બને છે. – છતાં આ રચનાત્મક બ.પ્ર છે

### (૪) પ્રક્ષેપણ :

અર્થ : જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની લાગણીઓ, ટેવો, ઈચ્છાઓ, વલણો વગેરે બીજી વ્યક્તિમાં આરોપે છે તેને પ્રક્ષેપણ કહે છે. – આ અજ્ઞાત રીતે થાય છે – આમાં વ્યક્તિ પોતાની આંતરિક સૃષ્ટિને બાહ્ય સ્વરૂપે પ્રગટે કરે છે.

જેમ કે, કળા બજાર કરનારને બધા કળા બજારીયા જ દેખાય, - ચોર ને આખું જગત ચોર લાગે – કમળો થયો હોય એને પીળું જ દેખાય, નાચતા ના આવડે ત્યારે આગનું વાંકું વગેરે.

પ્રકારો ; બે છે.

(૧) આપણા અનિચ્છનીય કે અસ્વીકાર્ય વિચારો, ઈચ્છાઓ અને પ્રેરણાઓનું બીજામાં આરોપણ કરવું.

(૨) આપણા અવગુણો, દોષો કે ભૂલો બીજાઓમાં પણ જોવી.

### ઉપસંહાર :

આ ચારેય બચાવ પ્રત્યક્તિઓનો માર્યાદિત ઉપયોગ થાય તો માનસિક રીતે હળવાશ મળી શકે છે. પરંતુ તેનો અતિરેક ઉપયોગ થાય તો વ્યક્તિનું સમાયોજન વિકૃત બને છે અને તે ધીરે ધીરે વિકૃતિનો ભોગ બને છે.

### (3) પલાયનાત્મક બચાવપ્રયુક્તિઓ :

અહીં વ્યક્તિ લક્ષ્ય મેળવવાને બદલે માનસિક પ્રયુક્તિઓનો સહારો લે છે.

-છટકવા માટેના પ્રયત્નો – સમસ્યા વિષે આંખ આડા કાન કરવા – ઢાંક પીછોડો કરવો – સમસ્યાથી ભાગી જવું. વગેરે

ચાર પ્રકારો છે.

(૧) દિવાસ્વપ્ન

(૨) નિવર્તન

(૩) દમન

(૪) પીછેહઠ

### (1) દિવાસ્વપ્ન :

વાસ્તવિક રીતે લક્ષ્ય મેળવી શકાય તેવું ના હોય ત્યારે વ્યક્તિ કાલ્પનિક જગતમાં એ ધ્યેય જાણે મળી ગયું છે તેમ સંતોષ મેળવે છે.

**સ્વરૂપ :** દિવાસ્વપ્નો ઇચ્છાઓના સંતોષના સ્વરૂપના હોય છે, જેમાં વ્યક્તિ પોતે નાયક તરીકેની ભૂમિકા ભજવે છે આ નાયક બે પ્રકારના હોય છે.

(૧) વિજયી નાયક

(૨) દુખી નાયક

- **સર્જનાત્મક દિવાસ્વપ્નો :** દિવાસ્વપ્ન એ આવતી કાલની સિદ્ધિમાં પરિણામે છે. વૈજ્ઞાનિકો, ચિત્રકારો, કવિ, લેખકો, વગેરે.

### (૨) નિવર્તન :

નિષ્ફળતાના ભય ને કારણે બિનસલામતી લાગતી પરિસ્થિતિઓથી દુર રહેવાની ઇચ્છા. – “હવે આપણે કંઈ જ કરી શકીએ તેમ નથી” આવી વૃત્તિ પ્રબળ બને છે,

જેમ કે, નિષ્ફળતા મળશે એવા ભયને કારણે કેટલાક લોકો ઇન્ટરવ્યુ આપતા નથી.

મિત્રોને મળવાનું ટાળે છે, વર્ગમાં શાંત બેસી રહે છે, વગેરે

જો આ પરિસ્થિતિનો યોગ્ય સમયે ઉપચાર કરવામાં ના આવે તો વ્યક્તિ છિન્ન-માનસ જેવી તીવ્ર મનોવિકૃતિનો ભોગ બને છે.

### (૩) દમન :

વ્યક્તિને પોતાના જીવનમાં અનુભવતા દુઃખદાયક, ચિંતાજનક કે આઘાતજનક અનુભવો, માનસિક સંઘર્ષો વગેરેને સભાન અવસ્થામાંથી અચેતન અવસ્થામાં ધકેલી દેવાની ક્રિયાને દમન કહે છે.

આપણે દુખદ બનાવો કે ઘટનાઓને યાદ રાખવા માંગતા નથી તેથી અજ્ઞાત રીતે તેને અચેતન મનમાં ધકેલીને ભૂલી જઈએ છીએ. આમ દમિત થયેલા અનુભવોનું વિસ્મરણ થાય છે.

ફોઈડના માટે આ જરૂરી છે. તેણે તેની બે રીતો આપી છે.

(૧) શમન (૨) દમન

### (૧) શમન :

સભાન રીતે દુખદ અનુભવોને ભૂલી જવાની ઘટનાને શમન કહે છે, જેમાં દુઃખદાયક સામગ્રીનો નાશ કરવામાં આવે છે. – જેમ કે, વિદ્યાર્થીને પરીક્ષા સમયે ફિલ્મ જોવાનો, લગ્નમાં કે સામાજિક પ્રસંગમાં જોડાવાનો વિચાર આવે, પરંતુ વાંચવાની અગત્યતાને સ્વીકારી આવેલા વિચારને દાબી દેવો એ શમન કહેવાય છે.

### (૨) દમન :

અહીં દુખદ અનુભવોને અભણપણે અચેતન મનમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે, જેથી વ્યક્તિને તાત્કાલિક માનસિક વ્યગ્રતામાંથી રાહત મળે છે. – તેમાં દુખદ સામગ્રીનો નાશ કરવાને બદલે તેને ચેતન કક્ષાએ લાવ્યા વિના ભુલાવી દેવામાં આવે છે.

દમિત સામગ્રીનું થોડાક સમય માટે વિસ્મરણ થાય છે, પરંતુ કાયમ માટે ભૂલાય જતું નથી. – દમિત ઈચ્છાઓ વેશપરિવર્તન કરીને એક નહિ, તો બીજી વિકૃતિના સ્વરૂપે ચેતન મનમાં પ્રગટ થાય છે.

## (૪) પીછેહઠ :

હતાશાના કારણે વ્યક્તિ પોતાની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ કરતા ઉતરતી કક્ષાનું વર્તન કરે તેને પીછેહઠની બચાવપ્રયુક્તિ કહે છે. તેને પરાગમન, પરાગતી કે પ્રતિસંચરણ પણ કહે છે.

વ્યક્તિ હતાશ થાય ત્યારે સંઘર્ષો અને મનોભારથી છટકવા માટે બાલીશ વર્તન કરે છે.

જેમ કે, ઘરમાં ચોરી થયાની જાણ થતા પુખ્ત વયની વ્યક્તિ માથું પછાડી કરુણ કલ્પાંત અને રુદન કરે છે. - વ્યક્તિને ખબર છે કે આ કલ્પાંત એ સમસ્યાનો ઉકેલ નથી, છતાં તે આવું વર્તન કરીને જડતા પ્રદર્શિત કરે છે.

**ઉદાહરણો :** ઘરમાં નાનું બીજું બાળક જન્મે ત્યારે ચાલતા શીખેલું પહેલું બાળક ઘુટણીયે ચાલે છે, - લગ્ન પછી સાસરે ઝઘડો થતા સ્ત્રી પિયર પછી જતી રહે છે. - ઘરમાં દાદા ઘોડો બનીને પૌત્રને પોતાની કમર પર બેસાડે છે. - વગેરે.

## બાલ્યાવસ્થા તરફ પીછેહઠ શા માટે ?

જ્યારે વ્યક્તિ પીછેહઠની પ્રયુક્તિનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે નાના બાળક જેવું વર્તન કરે છે. તો અહીં પ્રશ્ન ઉદભવે છે કે વ્યક્તિ પોતાના માનસિક સંઘર્ષોના સમાધાન માટે બાલ્યાવસ્થા સુધી પીછેહઠ શા માટે કરતી હશે ? આના જવાબમાં કહી શકાય કે બાળપણ એટલે જવાબદારી વિનાનું, બેફીકર, સુખી, ચિંતા-ભય-મુશ્કેલી વિનાનું જીવન.

જે બાળકોનો ઉછેર વધુ લાડપ્યારથી થયો હોય, જે બાળકને અતિ રક્ષણ મળ્યું હોય તેવા બાળકોમાં પુખ્ત વયે પીછેહઠ વધુ જોવા મળે છે.

આનો ઉપયોગ પ્રમાણમાં કરે તો ઠીક - નહિ તો વ્યામોહ અને છિન્ન મનોવિકૃતિ જેવી તીવ્ર મનોવિકૃતિનો ભોગ બને છે.