

બચાવ-પ્રચુકિતઓ (*defense mechanisms*) : આત્મસન્માનના રક્ષણ માટે પ્રયોજાતી વર્તન-તરેહો. જ્યારે માણસને નિષ્ફળતા મળે, તેને અયોગ્ય ઇચ્છાઓ થાય, કે તેણે અનૈતિક કૃત્ય કર્યું હોય, ત્યારે એનું ભાન માણસના સ્વાભિમાનને આંચકો આપે છે અને માણસ લઘુતાની લાગણી અનુભવે છે. ‘મેં ભૂલ કરી, હું અપરાધી છું’ એવા વિચારોથી બચવા માટે અને પોતાના વિશેના સારા અભિપ્રાયને ટકાવવા માટે માણસ બે જાતના ઉપાયો લે છે : (1) કાર્યલક્ષી ઉપાયો, જેમાં તે પરિસ્થિતિને સુધારવાના ચર્ચા પ્રયત્નો કરે છે, અને (2) બચાવ-પ્રચુકિતઓ, જેમાં તે આત્મગૌરવને હાનિમાંથી બચાવવા માટે સક્રિય બને છે.

જીવનમાં ઊભા થતા ગંભીર પડકારો સામે સ્વાભિમાનને ટકાવવા માટે નીચેની પ્રચુકિતઓનો વારંવાર ઉપયોગ થતો હોય છે : વાસ્તવિકતાનો અસ્વીકાર, તરંગલીલામાં રાચવું, દમન, ચૌકિતકીકરણ, પરાગતિ, પ્રક્ષેપણ, વિપરીત ક્રિયા, સ્થાનાંતરણ, તાદાત્મ્ય અને પૂરક પ્રવૃત્તિ.

બચાવપ્રચુકિતનું મહત્વ :

- બચાવપ્રચુકિતનો ઉપયોગ કરી વ્યક્તિ હતાશાની અસરમાંથી તત્કાલ મુક્તિ અનુભવે છે.
- તેના ઉપયોગથી હતાશાને લીધે જન્મેલી માનસિક તંગદિલી હળવી થતાં સ્વસ્થતા અનુભવાય છે.
- પોતાની જાત સામે અને લોકો સામે પણ પોતાના સ્વનો વાજબી રીતે બચાવ થઈ શકે છે.
- તેના ઉપયોગથી હતાશાને લીધે ઉદ્ભવેલી વિઘાતક અસરોમાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

. વ્યક્તિ તાત્કાલિક હળવાશ અનુભવી શકે છે.

આમ, બચાવપ્રયુક્તિઓ વ્યક્તિ માટે ઘણી રીતે ઉપકારક નીવડે છે અને વ્યક્તિ જે ક્યારેક અને તે પણ અલ્પ પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ કરે તો તેમાં કશું ખોટું નથી. વાંધાજનક નથી પણ જો વ્યક્તિ વારંવાર આ પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરે એટલે કે તેમનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ જ પાડી દે તો તેનાથી વ્યક્તિને ઘણું જ નુકસાન થાય છે. તે કાયમ કોઈને કોઈ બહાનું કાઢીને પોતાની નિષ્ફળતાને ઢાંકતાં શીખી જાય છે અને તેથી તે કદી પણ પ્રગતિ કરી શકતી નથી. આમ, બચાવ પ્રયુક્તિઓનો અતિરેક પ્રગતિ અને વિકાસ માટે અવરોધરૂપ નીવડે છે.

(1) વાસ્તવિકતાનો અસ્વીકાર (*denial of reality*) : આ પ્રયુક્તિમાં માણસ પોતાને અણગમતી કે દુઃખ આપે એવી હકીકતોને કે ઘટનાઓને લક્ષમાં જ લેતો નથી; તે તેના અસ્તિત્વનો જ અસ્વીકાર કરે છે. તે દુઃખદ વિષયોની ચર્ચા કરવાનું ટાળે છે. તે ત્રાસદાયક કૌટુંબિક કે વ્યાવસાયિક સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનું ટાળે છે. તે માટે તે અતિશય કામ માથે લે છે અને ‘સમસ્યાઓ માટે મને સમય નથી’ એમ કહે છે. પોતાનું અપમાન થાય ત્યારે ‘આ તો બધો ભ્રમ છે’, એમ મન મનાવે છે. અત્યંત આઘાતજનક પરિસ્થિતિ ઊભી થતાં તે બેભાન થઈ જાય છે.

વાસ્તવિકતાને સાચી ન માનવાથી વ્યક્તિને થોડા સમય માટે દુઃખમાંથી રાહત મળી શકે. પણ એને લીધે જીવનની સમસ્યાનો કોઈ સ્થાયી ઉકેલ આવતો નથી. આ પ્રયુક્તિનો લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ કરવાથી હળવી મનોવિકૃતિ (*psychoneurosis*) ઊપજી શકે.

(2) તરંગલીલાનું સર્જન (*fantasy*) : આ પ્રચુકિતમાં, વાસ્તવિક જગતમાં પોતાનાં ધ્યેયો સિદ્ધ કરવામાં નિષ્ફળ જનાર વ્યકિત મનમાં શેખચઘ્ની જેવા મનોરથો કરવા માંડે છે. તે પોતે જેમાં નાયક હોય એવા બે જાતના પ્રસંગો કલ્પે છે : (1) વિજેતા નાયકની કલ્પના : ‘હું હંમેશાં સફળ અને વિજયી બનું છું’ અને (2) પીડિત નાયકની કલ્પના : ‘હંમેશાં મારે ભાગે હતાશા અને પીડા ભોગવવાનું જ આવે છે.’ વિજેતા નાયક તરીકે તે પોતાને પ્રભાવશાળી, પ્રતિષ્ઠિત કે કુશળ નેતા માને છે અને એવી કલ્પના વડે સંતોષ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પીડિત નાયક તરીકે તે સતત પોતાની જન્મગત ખામીઓનાં કે વાંકા નસીબનાં રોદણાં રડે છે. તેથી બીજા લોકો એના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવે છે. તે દ્વારા એ સંતોષ પામે છે.

તરંગલીલાનો મર્યાદિત ઉપયોગ કરવાથી માણસને હતાશા અને તણાવોમાંથી તાત્કાલિક રાહત મળી શકે. પણ જો તેને વિચારોના હવાઈ કિંદ્રા બાંધવાની ટેવ પડી જાય તો તે એક વિષયકમાં ફસાય છે. તેને નિષ્ફળતા મળવાથી તે હતાશ બને. હતાશા ભૂલવા તે કાયમ કલ્પનાના ઘોડા દોડાવ્યા કરે અને તેથી પોતાની સ્થિતિ સુધારવા માટે તે કોઈ પ્રયત્ન ન કરે. તેથી તે ફરીથી નિષ્ફળ બને. કલ્પનાસર્જન કે દિવાસ્વપ્નનો અતિરેક કરવાથી તીવ્ર મનોવિકૃતિ ઊપજી શકે.

(3) દમન (*repression*) : આ પ્રચુકિતમાં, પોતાને દુઃખ આપનારાં કે ઘમકીરૂપ વિચારો અને ઇચ્છાઓને વ્યકિત પોતાના જગ્રત મનમાંથી હાંકી કાઢી અજ્ઞાત મનમાં ઘકેલી દે છે. ઉપર ઉપરથી લાગે કે તે અણગમતા અનુભવોને ભૂલી ગયો છે, પણ તે ખરેખર ભૂલ્યો હોતો નથી; માત્ર પોતે સભાન બનતાં દુઃખદ અનુભવોને રોકતો હોય છે. તેને તદ્દન વિસ્મરણ થયું નથી હોતું તેની સાબિતી વિવિધ રીતે મળે છે; દા.ત., સ્વપ્નોમાં, દિવાસ્વપ્નોમાં, કેફી પદાર્થોના નશા દરમિયાન અને સંમોહિત અવસ્થા

(*hypnosis*) દરમિયાન એ અનુભવો ફરીથી પ્રગટે છે. પુત્રને પિતા તરફ તીવ્ર રોષ હોય પણ પિતા પ્રત્યે એવી લાગણી યોગ્ય નથી ગણાતી; તેથી પુત્ર પિતા પ્રત્યેના રોષનું દમન કરે છે. એ જ રીતે કેટલાક લોકો જાતીય કે હિંસાની ઇચ્છાનું દમન કરતા હોય છે.

ખરી રીતે ખરાબ સંજોગોની જેમ પોતાની અનિચ્છનીય લાગણીઓ અને પ્રેરણાઓનો પણ વાસ્તવિક રીતે સ્વીકાર કરીને તેનો સામનો કરવો વધારે ઇચ્છનીય ગણાય; પણ એ ખૂબ જ તકલીફ અને નામોશીભર્યું લાગતું હોઈ મોટાભાગના લોકો તેનું દમન કરવાનો સરળ રસ્તો અપનાવે છે. હિંસા, ચોરી કે જાતીય હુમલા જેવી સમાજે અમાન્ય ગણેલી ઇચ્છાઓ થાય ત્યારે વ્યક્તિ તે ઇચ્છાઓનું દમન કરીને તેની મદદથી વિનાશક અસરોમાંથી બચી શકે છે. એ જ રીતે અચાનક ઉદભવેલા આઘાતજનક અનુભવોની ખરાબ અસર સામે દમન વ્યક્તિને રક્ષણ આપે છે. દમન વડે વ્યક્તિ પોતાની ખરાબ ઇચ્છાઓ અને તેની ચિંતાઓ પર અંકુશ મેળવે છે.

દમન અહમના બચાવની એક સરળ અને હળવી પ્રયુક્તિ છે. જ્યારે તે અસરકારક ન રહે ત્યારે વ્યક્તિ બીજી, વધુ હાનિકારક પ્રયુક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે.

(4) ચૌકિતકીકરણ (*rationalization*) : પોતાની અયોગ્ય માન્યતાઓ કે કૃત્યોનો બચાવ કરી તેને ચુકિતસંગત બતાવવા માટે ખોટાં બહાનાં કે તર્કોનો આધાર લેવો. પોતાની અનુચિત પ્રેરણાઓને છુપાવવા માટે ખુલાસાઓ જોડી કાઢવામાં આવે છે. પોતાના વર્તનમાં પ્રશસ્ત્ય કે સમાજસ્વીકાર્ય હેતુનું આરોપણ કરીને પોતાના અયોગ્ય વલણ કે વર્તનને વાજબી ઠરાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. દા.ત., પરીક્ષાસમયે ચલચિત્ર જોવા જનાર વિદ્યાર્થી કહેતો હોય છે કે ‘એ રીતે મન પ્રકુદિત કરવું જરૂરી છે.’

લાંચને વાજબી ગણાવવા માટે વ્યક્તિ કહેતી હોય છે કે ‘દીકરીનાં લગ્ન માટે પૈસા તો ભેગા કરવા જ પડે ને!’ ફરજમાં બેદરકારીને લીધે નોકરીમાં બઢતી ન મેળવી શકનાર કહે છે કે ‘હું તો ખોટી સ્પર્ધામાં માનતો જ નથી!’ – વર્ગે.

ચોક્કિતકીકરણ વડે માણસ બીજા લોકોને (અને પોતાને પણ) છેતરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેને પોતાનાં વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં રહેલો વિરોધ દેખાતો નથી. તેણે આપેલાં કારણો વિશે જ્યારે બીજા લોકો શંકા ઉઠાવે કે વિરોધી પુરાવા આપે ત્યારે પોતાનો દંભ ખુલ્લો પડી જવાથી તે ગુસ્સે થઈ જાય છે.

પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરવામાં નિષ્ફળ જવાથી વ્યક્તિને ક્ષોભ, હતાશા તેમજ લઘુતા અને અપરાધભાવ ઊપજે છે. એમાંથી છૂટવા માટે વ્યક્તિ બે જાતનું ચોક્કિતકીકરણ કરે છે : (1) ખાટી દ્રાક્ષનું ચોક્કિતકીકરણ અને (2) મીઠા લીંબુનું ચોક્કિતકીકરણ.

‘ખાટી દ્રાક્ષ’ની ચુક્તિ : વારંવાર કૂદવા છતાં દ્રાક્ષ ન મળી એટલે શિયાળે ‘દ્રાક્ષ તો ખાટી છે.’ એમ કહ્યું. એ રીતે ‘પ્રયત્નો કરવા છતાં જે નથી મળ્યું તે તો (હલકું હોવાથી) મેળવવા જેવું જ નથી.’ એમ માણસ મન મનાવે છે.

‘મીઠા લીંબુ’ની ચુક્તિ : બીજા લોકોને મીઠાં ફળ મળે અને એક વ્યક્તિને ભાગે ખાટું લીંબુ આવે, ત્યારે તે કહે છે કે ‘લીંબુમાંથી તો મીઠું શરબત બને; એટલે મારે માટે તો લીંબુ મીઠું જ છે.’ દા.ત., ઝઘડાખોર પત્નીનો પતિ કહે છે ‘મારી પત્ની બહુ જ ચાલાક છે અને કોઈનાથી અંજાઈ જાય એવી નથી’ ત્યારે તે ‘મીઠા લીંબુ’ની ચુક્તિનો ઉપયોગ કરે છે એમ કહી શકાય. આ પ્રકારના ચોક્કિતકીકરણમાં વ્યક્તિ પોતે જે સ્થિતિમાં મુકાઈ હોય તે અસુખદ

પરિસ્થિતિને સુખદ ગણે છે. તે કહે છે કે ‘જે કંઈ બને છે, તે સારા માટે જ બને છે.’

ચૌકિતકીકરણ બહુ જ જટિલ પ્રચુકિત છે, કેમ કે ઘણી વાર એમાં સત્યનો અંશ હોય છે. (રજૂ કરેલાં કારણો અડધાં સાચાં અને અડધાં ખોટાં કે અપ્રસ્તુત હોય છે.) તેથી ક્યાં સાચું કારણ પૂરું થયું અને ક્યાંથી ચૌકિતકીકરણ શરૂ થયું તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ બને છે.

અવારનવાર આવતી હતાશામાંથી થોડા સમય માટે રાહત મેળવવા માટે ચૌકિતકીકરણનો પ્રમાણસર ઉપયોગ ક્ષમ્ય ગણાય; પણ તેના અમર્યાદિત ઉપયોગથી માણસ મનોવિકૃતિનો ભોગ બની શકે.

(5) પરાગતિ (regression) : પોતાના જીવનની ભૂતકાળની (અને વિકાસની દૃષ્ટિએ અપરિપક્વ) વર્તનતરેહો તરફ પાછા વળવાની ક્રિયા; દા.ત., જ્યારે નાનાં ભાઈ/બહેનનો જન્મ થાય ત્યારે મોટા બાળકની અવગણના થાય. એટલે એ મોટું બાળક ફરીથી પહેલાંની કાલીઘેલી ભાષામાં બોલવા માંડે છે. સાસરામાં થોડી મુશ્કેલી આવતાં જ વહુ પિયર દોડી જઈ રડવા માંડે છે.

નવી સ્પર્ધા, નવા પડકારો કે મનોભાર ઊભાં થતાં અત્યાર સુધી અપનાવેલા ઉપાયો નકામા નીવડે છે; ત્યારે વ્યક્તિ પડકારો સામે ઝૂઝવાને બદલે પહેલાંની ઓછી મુશ્કેલ સ્થિતિએ પાછી ફરીને ટૂંકે રસ્તે સમાયોજન (**adjustment**) કરવાનો કે સંતોષ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરાગતિ કરનાર વ્યક્તિ પોતાની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિથી પીછેહઠ પણ કરે છે. તે પોતાના ભવિષ્યને સુધારવા માટે કોઈ યોજના બનાવતો નથી.

મુશ્કેલીમાંથી બહાર નીકળવા માટે પરાગતિનો આધાર લેવો હાનિકારક છે; તેને લીધે મનોવિકૃતિ ઊપજી શકે છે.

(6) પ્રક્ષેપણ (projection) : પોતાનાં અસ્વીકાર્ય લક્ષણોનું કે અનિચ્છનીય માનસિક ક્રિયાઓનું બીજામાં આરોપણ કરવું. પ્રક્ષેપણ બે રીતે થાય છે : (1) અનિષ્ટ વિચારોનું પ્રક્ષેપણ અને (2) જવાબદારીનું પ્રક્ષેપણ.

અનિષ્ટ વિચારોનું પ્રક્ષેપણ : માણસને પોતાનાં અયોગ્ય મનોવલણો, ખોટી માન્યતાઓ કે દુષ્ટ ઇચ્છાઓનું ભાન તો થાય છે; પણ તેને જાહેરમાં સ્વીકારવાથી પોતાના ગૌરવને ઘડકો લાગે તેથી એ અનિષ્ટ વિચારો પોતાનામાં નથી, પણ બીજી વ્યક્તિમાં છે એમ કહે છે. દા.ત., હુમલો કરવા ઇચ્છનાર કહે છે કે સામેની વ્યક્તિ આક્રમક છે. લફરાબાજ પતિ પત્નીના ચારિત્ર્ય પર શંકા કરે છે.

જવાબદારીનું પ્રક્ષેપણ : નિષ્ફળતા માટે પોતાની ભૂલ કબૂલ કરવાથી પોતે હાંસીને પાત્ર બનશે એવો માણસને ભય લાગે છે; તેથી પોતાની મર્યાદાઓ, ભૂલો અને દુષ્કૃત્યો માટે બીજા લોકોનો, જડ પદાર્થોનો કે પરિસ્થિતિનો વાંક કાઢે છે. દા.ત., રખડેલ વિદ્યાર્થી નાપાસ થાય તો કહેશે કે પરીક્ષકે ખાર રાખ્યો; ગ્રાહકો પ્રત્યે બેપરવા રહેલો વેપારી ઘંઘાની ખોટ માટે મંદીનો કે નસીબનો વાંક કાઢે છે.

કેટલાંક માતાપિતા અજાણતાં જ બાળકને પ્રક્ષેપણ કરવાનું શીખવે છે. બેદરકારીથી દોડતું બાળક પડી જાય તો ‘જમીન જ ખરાબ છે. આપણે જમીનને જ મારીએ’ એવું માબાપ કહે છે. આમ ઉછેર દરમિયાન કેટલાંક બાળકો એવું શીખે છે. પોતાના વર્તનનું સમાજ સ્વીકારે એવું કારણ ઘરી દેવું અને દોષનો ટોપલો બીજાને માથે ઓઢાડવો જેથી લોકોની ટીકાથી બચી

શકાય. પ્રક્ષેપણનો વધુ ઉપયોગ કરવાની ભારે કિંમત માણસે પુખ્ત વય સુધીમાં ચૂકવવી પડે છે. પ્રક્ષેપણના આત્યંતિક દાખલામાં, પોતાની જ ભૂલોનાં માઠાં પરિણામો ભોગવતો માણસ કહે કે ‘બીજા લોકોએ ભેગાં મળીને કરેલા કાવતરાને લીધે મારે ભોગવવું પડે છે.’ આમાંથી ઘણી વાર ત્રાસનો મતિભ્રમ (*delusion of persecution*) ઊપજે છે. પ્રક્ષેપણનો અતિરેક કરવાથી માણસ વ્યામોહ (*paranoia*) જેવા ગંભીર માનસિક રોગનો ભોગ બને છે.

(7) વિપરીત ક્રિયા (*reaction formation*) : આમાં વ્યક્તિ પોતાની અસ્વીકાર્ય ઈચ્છાઓની અભિવ્યક્તિને નિવારવા માટે એવી ઈચ્છાઓનાં વિરોધી મનોવલણો અને વર્તન અપનાવે છે. માણસ પોતાની ભયજનક ઈચ્છાઓથી બચવા માટે એનું દમન કરીને અટકતો નથી; પણ આગળ વધીને એની તદ્દન સામેનાં વલણો અને ક્રિયાઓ વિકસાવે છે; દા.ત., જેના પ્રત્યે સખત ધિક્કાર હોય તેના તરફ દેખીતી રીતે અત્યંત પ્રેમાળ વર્તન કરવું. કોઈને મારવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે એની સલામતીની વધુ પડતી ચિંતા કરવી કે એને બચાવવાની યોજના જાહેર કરવી. જાતીય દંશ્યો જોવાની તીવ્ર ઈચ્છાવાળો માણસ સામયિકો, ફિલ્મો કે ટીવીમાં દર્શાવાતાં એવાં દંશ્યો ને (ખૂબ રસથી જોયા પછી) તેની સામે ઝુંબેશ ઉપાડે અને એવાં દંશ્યો જોનારાઓની નિંદા કરે છે. આ નવી વિપરીત લાગણીઓ વ્યક્તિને પોતાની ખરેખરી અનૈતિક ઈચ્છાઓથી અજાણ રાખે છે અને સક્રિય બનતાં રોકે છે, એટલા પૂરતી ઉપયોગી છે; પણ વિપરીત ક્રિયા કે પ્રતિક્રિયાનું નિર્માણ ખરેખર તો આત્મવંચના છે. તે વ્યક્તિને પોતાની સમસ્યાઓનો સીધો સામનો કરતાં રોકે છે અને બીજા લોકો તરફ વધુ ઉગ્ર બનવા પ્રેરે છે.

(8) સ્થાનાંતરણ (*displacement*) : દબાવી રાખેલી (મુખ્યત્વે રોષ કે ધિક્કારની) લાગણીને, તેને ઉપજાવનાર વ્યક્તિ સામે વ્યક્ત કરવાને

બદલે અન્ય નિર્દોષ કે ઓછી ભયજનક વસ્તુ કે વ્યક્તિ પર ઠાલવવી. સ્થાનાંતરણ એટલે તીવ્ર આવેગને બીજી દિશામાં, બીજા સ્થાને, કે બીજા પાત્ર તરફ વાળવો. ખાસ કરીને જ્યારે ઊંચા હોદ્દાવાળી, બળવાન કે ગાઢ સંબંધ ધરાવનાર વ્યક્તિ આપણને અન્યાય કરે કે દ્યેયપ્રાપ્તિમાં અવરોધ નાખે, ત્યારે તેના તરફ ગુસ્સો થવા છતાં આપણે વ્યક્ત કરી શકતા નથી. કેટલીક વાર પરિસ્થિતિ એ માટે પ્રતિકૂળ હોય છે ત્યારે ઊભરો ઠાલવવાની સલામત જગ્યા કે પાત્ર શોધવામાં આવે છે; બલિનો બકરો શોધીએ છીએ. દા.ત., માબાપે આપેલા ઠપકાથી ઊપજેલો ગુસ્સો મિત્ર ઉપર ઉતારવામાં આવે છે. સાહેબે કરેલી સજનો ધૂંધવાટ વ્યક્તિ પોતાનાં પત્ની-બાળકો ઉપર ઉતારે છે. વંશીય, ધાર્મિક કે રાજકીય પૂર્વગ્રહો ઘણી વાર સ્થાનાંતરણમાંથી ઊપજે છે અને આપજુદ શાસનમાં વધારે જોવા મળે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ રોષ બીજી વ્યક્તિ પર ઠાલવવાને બદલે પોતાની જાત ઉપર જ કેંદ્રિત કરે છે. પોતાનું ખૂબ અવમૂલ્યન કરી તીવ્ર દોષની લાગણી અનુભવે છે. આવા કેટલાક દાખલામાં સ્થાનાંતરણ કરનાર વ્યક્તિ આપઘાતની ઘમકી આપે કે આપઘાતનો પ્રયત્ન પણ કરે છે.

સ્થાનાંતરણ ભયજનક આવેગને બહાર કાઢવાનો ટૂંકા ગાળાનો સલામત ઉપાય છે. મોટાભાગે તેમાં ભોગ બનનાર વ્યક્તિ તરફથી સામનાનો ભય હોતો નથી. સ્થાનાંતરણ કરવાથી માણસ સત્તાધારી કે સ્નેહી વ્યક્તિ પ્રત્યેની દ્વિમુખી લાગણીને ટાળી શકે છે; પણ તેમ કરવા જતાં ભોગ બનનાર વ્યક્તિને તે મોટો અન્યાય કરી બેસે છે, હતાશા ઉપજાવનારી પરિસ્થિતિનો સીધો સામનો કરવો એ લાંબે ગાળે માનસિક રીતે વધારે સ્વાસ્થ્યપોષક ઉપાય છે.

(9) તાદાત્મ્ય (*identification*) : પોતાના મૂલ્યમાં વધારો થાય છે એવી લાગણી અનુભવવા માટે, કે પોતાનું મૂલ્ય ઓછું છે એવી લાગણી

રોકવા માટે, પોતાના કરતાં ઉંમર, શારીરિક-માનસિક શક્તિ, ધન, અનુભવ કે સિદ્ધિમાં ચડિયાતી વ્યક્તિ કે જૂથ સાથે એકતા સાધવી; દા.ત., જ્યારે માતા કે પિતા સિદ્ધિ મેળવે ત્યારે નાનાં બાળકોને જાણે કે પોતે જ સિદ્ધિ મેળવી હોય એવો આનંદ (તાદાત્મ્યને લીધે) થાય છે. બીજી બાજુ, તબીબ બનનારા પોતાના દીકરા સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવીને તેનાં અભણ માબાપ ગૌરવ અનુભવે છે. આ રીતે વ્યક્તિ પોતાનાં કુટુંબ, જ્ઞાતિ, વંશ, ધર્મ, પ્રદેશ કે દેશ જોડે તાદાત્મ્ય સાધે છે અને એ રીતે વધુ સલામતી, સમર્થતા, ઊંચો મોભો અને સન્માન મેળવવા ઈચ્છે છે. તાદાત્મ્યનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાથી વ્યક્તિ નિષ્ક્રિય અને પરાવલંબી બની જાય એવો ભય રહે છે. તે સમસ્યાઓનો જાતે સામનો કરી શકતી નથી.

(10) પૂરક પ્રવૃત્તિ (compensation) : પોતાનાં ઈચ્છનીય લક્ષણો અને વિશિષ્ટ સફળતા ઉપર ભાર મૂકીને પોતાની સાચી કે માની લીધેલી ખામીઓ અને નિષ્ફળતાઓને ઢાંકી દેવી. એક ક્ષેત્રમાં ઊપજતી હતાશા, લઘુતા અને અસમર્થતાની લાગણી સામે અહમને બચાવવા માટે બીજા ક્ષેત્રમાં ઈષ્ટ લક્ષણ વિકસાવીને વધારે પડતો સંતોષ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો; દા.ત., કદરૂપો માણસ આકર્ષક રીતભાત કે અનોખી કુશળતા વિકસાવે છે. જોકે માણસ પોતાની ક્ષતિઓને ભૂલવા માટે નકારાત્મક કે અયોગ્ય પ્રવૃત્તિ પણ કરવા માંડે એવું બને; દા.ત., બિન-કાર્યક્ષમતાને ઢાંકવા માટે બડાઈ મારવી, પ્રેમમાં નિષ્ફળ બનતાં દાદાગીરી શરૂ કરવી કે સમાજસેવામાં અતિશય પ્રવૃત્ત રહેવું. પૂરક પ્રવૃત્તિનું લક્ષ્ય જેટલે અંશે વિધાયક અને સમતોલ હોય તેટલે અંશે તે ઈષ્ટ ગણાય; જેટલે અંશે લક્ષ્ય અસમતોલ કે નિષેધક હોય તેટલે અંશે હાનિકારક બને.

વ્યક્તિ મહાવરાથી બચાવ-પ્રચુક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાનું શીખે છે. ટેવરૂપ બન્યા પછી ઘણી વાર બચાવ-પ્રચુક્તિઓનો ઉપયોગ અજ્ઞાત રીતે થતો રહે છે.

તણાવો અને સંઘર્ષોવાળા યુગમાં બચાવ-પ્રચુક્તિઓ ઉપયોગી છે. તે પરિસ્થિતિમાં સતત આવતા પલટાઓ સાથે સમાયોજન સાધવામાં મદદ કરે છે. તેને લીધે વ્યક્તિને બાહ્ય અને આંતરિક દબાણો સામે (ભલે કામચલાઉ અને અપર્યાપ્ત પ્રમાણમાં હોય) રાહત મળે છે. તેથી તેને ‘આઘાતો સામેના અહમના બચાવની પહેલી હરોળ’ (**first line of defense**) કહે છે. તેને લીધે ભવિષ્યની ચિંતાઓ હળવી બને છે. તે વ્યક્તિને આત્મવિશ્વાસ ટકાવવામાં મદદ કરે છે. પણ આવી બચાવપ્રચુક્તિઓ કેટલીક વાર વ્યક્તિને વાસ્તવિકતાથી દૂર લઈ જાય છે. તેને લીધે માણસ તરંગી, વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતો કે આળસુ બને છે. તેવી ટેવ પડી જવાથી, સતત બદલાતા રહેતા સંજોગો સાથે સુમેળ સાધવાનું મુશ્કેલ બને છે. તેને લીધે, સમસ્યા ઉકેલવાના નક્કર પ્રયત્નો કરવાનું માણસ ટાળે છે અને ફરી ફરી નિષ્ફળતાના વિષયકમાં ફસાય છે.