

Εισαγωγή στην ψυχαναλυτική θεωρία

Η θεωρία του **Sigmund Freud**, γνωστή ως **ψυχανάλυση**, είναι μία από τις πιο σημαντικές και αμφιλεγόμενες θεωρίες στην ψυχολογία.

Η θεωρία του Freud για τη δομή της ψυχής περιλαμβάνει

τρία βασικά επίπεδα της ψυχικής ζωής:

το συνειδητό, το προσυνειδητό και το ασυνείδητο.

Αυτά τα επίπεδα αντιπροσωπεύουν διαφορετικά επίπεδα πρόσβασης στη σκέψη και τις επιθυμίες, και καθορίζουν τον τρόπο που οργανώνονται οι ψυχικές διαδικασίες.

1. Το Συνειδητό

Ορισμός: Το συνειδητό αναφέρεται σε ό,τι είναι άμεσα αντιληπτό από τον άνθρωπο αυτή τη στιγμή. Είναι η περιοχή της ψυχής στην οποία έχουμε πλήρη επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των αισθήσεων μας.

Χαρακτηριστικά: Στο συνειδητό επίπεδο βρίσκονται οι σκέψεις και τα συναισθήματα που μπορούμε να εκφράσουμε ή να σκεφτούμε σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή. Αντίστοιχα, περιλαμβάνει όλες τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες που έχουμε άμεση γνώση.

Παράδειγμα: Αν αυτή τη στιγμή σκέφτεστε ότι πεινάτε, αυτή η σκέψη είναι συνειδητή. Αν αναγνωρίζετε την επιθυμία σας για φαγητό, επίσης είναι συνειδητό.

2. Το Προσυνειδητό

Ορισμός: Το προσυνειδητό περιλαμβάνει σκέψεις και μνήμες που δεν είναι άμεσα διαθέσιμες στη συνείδηση, αλλά μπορούν να γίνουν συνειδητές με λίγη προσπάθεια ή ανάκληση.

Χαρακτηριστικά: Είναι η περιοχή της ψυχής όπου αποθηκεύονται πληροφορίες και αναμνήσεις που μπορούμε να ανακαλέσουμε αν το επιθυμούμε. Αυτές οι σκέψεις ή μνήμες δεν είναι παρούσες στη συνείδησή μας, αλλά μπορούμε να τις ανακτήσουμε με λίγη προσοχή, όπως όταν προσπαθούμε να θυμηθούμε το όνομα ενός γνωστού προσώπου.

Παράδειγμα: Όταν σας ρωτάει κάποιος για το τηλέφωνο ενός φίλου σας και το θυμάστε μετά από λίγο, αυτή η πληροφορία βρίσκεται στο προσυνειδητό..

3. Το Ασυνείδητο

- Στο βάθος του ψυχικού οργάνου
- Κατέχει τον μεγαλύτερο χώρο
- Το περιεχόμενό του είναι ανεπίγνωστο στο άτομο (περιλαμβάνει ασυνείδητες ιδέες, ενορμήσεις, συναισθήματα κ.λπ.), το οποίο έχει "απωθηθεί" ως μη αποδεκτό
- Λειτουργεί με βάση την αρχή της ηδονής και με αρχέγονη διαδικασία σκέψης:
 - δεν υπάρχει λογική σύνδεση των εννοιών
 - επιτρέπονται οι αντιφάσεις
 - δεν υπάρχει η έννοια του χρόνου
 - οι επιθυμίες δεν επιδέχονται καμία άρνηση στην εκπλήρωσή τους
 - οι μνήμες δεν συνδέονται με λεκτικά σύμβολα

Ορισμός: Το ασυνείδητο περιλαμβάνει σκέψεις, επιθυμίες, αναμνήσεις και συναισθήματα που είναι απρόσιτα στη συνείδησή μας και δεν μπορούμε να τα φέρουμε στην επιφάνεια εύκολα.

Χαρακτηριστικά: Σύμφωνα με τον Freud, το ασυνείδητο είναι η μεγαλύτερη και πιο σημαντική περιοχή της ψυχής. Περιέχει καταπιεσμένες επιθυμίες, τραυματικές αναμνήσεις, και άλλες συναισθηματικές καταστάσεις που αποφεύγουμε να συνειδητοποιήσουμε λόγω του πόνου ή του κοινωνικού στιγματισμού που προκαλούν. Αυτές οι σκέψεις επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας με τρόπους που δεν κατανοούμε πάντα.

Παράδειγμα: Αν κάποιος έχει βιώσει ένα τραυματικό γεγονός στην παιδική του ηλικία και δεν το θυμάται συνειδητά, αλλά αυτό εξακολουθεί να επηρεάζει τη συμπεριφορά του (π.χ., φόβος ή άγχος σε συγκεκριμένες καταστάσεις), το γεγονός βρίσκεται στο ασυνείδητο.

Σχέση των τριών επιπέδων

Το συνειδητό είναι η άμεση εμπειρία, αυτό που βιώνουμε τώρα.

Το προσυνειδητό είναι ό,τι μπορούμε να θυμηθούμε ή να φέρουμε στο μυαλό μας με λίγο κόπο.

Το ασυνείδητο είναι το "κρυφό" μέρος του ψυχισμού, το οποίο επηρεάζει τη συμπεριφορά μας, χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε πάντα.

Ο Freud πίστευε ότι το ασυνείδητο έχει σημαντική επίδραση στην ανθρώπινη συμπεριφορά, και η δουλειά της ψυχανάλυσης ήταν να φέρει αυτές τις καταπιεσμένες ή κρυφές επιθυμίες στην επιφάνεια, βοηθώντας τον άνθρωπο να κατανοήσει τις εσωτερικές του συγκρούσεις και να επιλύσει τα ψυχικά του προβλήματα.

Η Δομή (η τριάδα) της προσωπικότητας

Ο Freud πρότεινε ότι η προσωπικότητα αποτελείται από τρία μέρη:

Εγώ (Ego): Το λογικό, ρεαλιστικό μέρος της προσωπικότητας που προσπαθεί να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του "ιδιώματος" με τρόπο αποδεκτό κοινωνικά και συμβατό με την πραγματικότητα.

Εκείνο (Id): Η πρωτόγονη και ακατέργαστη πλευρά της προσωπικότητας, που καθοδηγείται από την αρχή της ευχαρίστησης και αναζητά άμεση ικανοποίηση των ενστίκτων και επιθυμιών, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τις κοινωνικές επιταγές.

-το μεγαλύτερο μέρος του είναι ασυνείδητο

-περιέχει τις ενστικτώδεις - βιολογικές ανάγκες του ατόμου (για τροφή, νερό κ.λπ.) & τους μηχανισμούς άμυνας του εγώ

∅ Ερωτικό ένστικτο (σεξουαλική ενόρμηση)

∅ Ένστικτο της επιθετικότητας - θανάτου (επιθετική ενόρμηση)

Υπερεγώ (Superego): Η ηθική και κοινωνική πλευρά της προσωπικότητας, που αντανακλά τις αξίες και τους κανόνες της κοινωνίας, τις γονεϊκές επιρροές και την αίσθηση του καθήκοντος.

- αρχίζει να αναπτύσσεται από τον πρώτο χρόνο ζωής και εγκαθιδρύεται με την λύση του Οιδιπόδειου συμπλέγματος

- αποτέλεσμα της επίδρασης του κοινωνικού περιβάλλοντος

- περιλαμβάνει τις θετικές και αρνητικές ηθικο-κοινωνικές αξίες (ιδεώδες ή ιδανικό εγώ και ηθική συνείδηση, αντίστοιχα)

Η έννοια των Ψυχοσεξουαλικών Σταδίων Ανάπτυξης

Ο Freud πίστευε ότι η ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι αποτέλεσμα της σεξουαλικής ενέργειας (ή "λίμπιντο") που περνά από διαφορετικά ψυχοσεξουαλικά στάδια. Τα στάδια αυτά είναι:

Ορμονογενές στάδιο (**στοματικό στάδιο**): Στη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής, η κύρια πηγή ευχαρίστησης είναι το στόμα.

Πρωκτικό στάδιο: Στο 2ο και 3ο έτος της ζωής, η ευχαρίστηση σχετίζεται με τον έλεγχο των σφιγκτήρων.

Φαλλικό στάδιο: Από την ηλικία των 3 έως 6, η εστίαση είναι στα γεννητικά όργανα, και εμφανίζεται το "σύμπλεγμα της Ηλέκτρας" για τα κορίτσια και το "οιδιπόδειο σύμπλεγμα" για τα αγόρια.

Λανθάνουσα περίοδος: Από την ηλικία των 6 ετών μέχρι την εφηβεία, η σεξουαλική ενέργεια βρίσκεται σε ύφεση και επικεντρώνεται στην κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Γεννητικό στάδιο: Στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή, η σεξουαλική ενέργεια επικεντρώνεται στις σχέσεις με άλλους και την αναπαραγωγή.

Η καθήλωση

Η καθήλωση (ή στασιμότητα, όπως ονομάζεται και σε κάποιες μεταφράσεις της θεωρίας του Freud) είναι ένα σημαντικό στοιχείο στην ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη, σύμφωνα με τον Sigmund Freud. Ο Freud υποστήριξε ότι η ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι αποτέλεσμα της προοδευτικής ικανοποίησης των σεξουαλικών ενστίκτων σε διάφορα ψυχοσεξουαλικά στάδια κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Η καθήλωση συμβαίνει όταν ένα άτομο "κολλάει" ή "κολλάει" σε ένα συγκεκριμένο στάδιο της ανάπτυξης, γεγονός που μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στη συμπεριφορά και την προσωπικότητα του ατόμου στην ενήλικη ζωή.

Ας δούμε τις **επιπτώσεις της καθήλωσης** σε κάθε από τα ψυχοσεξουαλικά στάδια που πρότεινε ο Freud:

1. Στοματικό Στάδιο (0-1 έτος)

Χαρακτηριστικά του σταδίου: Το κύριο όργανο ικανοποίησης για το βρέφος είναι το στόμα (π.χ., μέσω του θηλασμού, του δαγκώματος, της πιπίλας).

Επιπτώσεις καθήλωσης: Αν το παιδί παραμείνει "καθλωμένο" στο στοματικό στάδιο (π.χ., λόγω ανεπαρκούς ή υπερβολικής ικανοποίησης του στόματος κατά τη διάρκεια του θηλασμού), μπορεί να αναπτυχθούν διάφορες ψυχικές τάσεις στην ενήλικη ζωή:

Εξαρτητικές ή παθητικές συμπεριφορές: Τα άτομα μπορεί να αναπτύξουν έντονη ανάγκη για στοργή και υποστήριξη ή να γίνουν υπερβολικά εξαρτημένα από άλλους.

Νικοτίνη ή υπερκατανάλωση φαγητού: Ασχολίες όπως το κάπνισμα, το τσιμπολόγημα ή η υπερφαγία είναι κοινές εκδηλώσεις καθήλωσης στο στοματικό στάδιο.

Συμπεριφορές ανάγκης για απόλαυση: Μπορεί να αναπτυχθούν έντονες επιθυμίες για άμεση ικανοποίηση και αδυναμία καθυστέρησης της ευχαρίστησης.

2. Πρωκτικό Στάδιο (2-3 έτη)

Χαρακτηριστικά του σταδίου: Η εστίαση μετατοπίζεται στην περιοχή του πρωκτού και τα παιδιά αποκτούν έλεγχο στους σφιγκτήρες του εντέρου. Η διαδικασία της εκπαίδευσης στην τουαλέτα είναι κεντρική σε αυτό το στάδιο.

Επιπτώσεις καθήλωσης: Η καθήλωση στο πρωκτικό στάδιο μπορεί να προκαλέσει διάφορες προσωπικές χαρακτηριστικά στην ενήλικη ζωή:

Σφιχτότητα ή υπερβολική τάξη: Τα άτομα μπορεί να γίνουν υπερβολικά σχολαστικά, τάξης ή πειθαρχημένα, προσπαθώντας να ελέγξουν τα πάντα στη ζωή τους.

Δυσκολία στην εκδήλωση συναισθημάτων ή αποδοχή του αυθορμητισμού: Μπορεί να έχουν δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων τους ή στην αποδοχή της ακαταστασίας.

Καθυστερημένη ή αυστηρή συμπεριφορά: Ο φόβος της αποτυχίας ή της «μολυσματικής» συμπεριφοράς μπορεί να εκδηλωθεί σε έναν υπερβολικό έλεγχο ή περιορισμό των επιθυμιών.

3. Φαλλικό Στάδιο (3-6 έτη)

Χαρακτηριστικά του σταδίου: Στο φαλλικό στάδιο, τα παιδιά αρχίζουν να εστιάζουν στην περιοχή των γεννητικών οργάνων και αναπτύσσουν σεξουαλικές ταυτότητες (ιδιαίτερα μέσω της αναγνώρισης των φύλων και της διαφοροποίησης).

Επιπτώσεις καθήλωσης: Η καθήλωση στο φαλλικό στάδιο μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις και την εικόνα του εαυτού:

Ανασφάλεια και προβλήματα με την ταυτότητα φύλου: Το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει δυσκολίες με το να κατανοήσει τη σεξουαλική του ταυτότητα ή να έχει έντονα συναισθήματα αμφιβολίας σχετικά με το φύλο του.

Οιδιπόδειο σύμπλεγμα (ή σύμπλεγμα της Ηλέκτρας): Αν δεν λυθεί η σύγκρουση του οιδιπόδειου συμπλέγματος (έλξη προς τον γονέα του αντίθετου φύλου και ζήλια προς τον γονέα του ίδιου φύλου), μπορεί να εμφανιστούν θέματα με την εξουσία, τη ζήλια ή τη σχέση με το ίδιο φύλο.

Σεξουαλική αναστάτωση ή υπερβολική αναζήτηση προσοχής: Μπορεί να αναπτυχθούν εξαρτήσεις από τη σεξουαλική επιβεβαίωση ή υπερβολικές σεξουαλικές ανησυχίες.

4. Λανθάνουσα Περίοδος (6-12 έτη)

Χαρακτηριστικά του σταδίου: Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι σεξουαλικές επιθυμίες είναι λιγότερο εμφανείς και η εστίαση είναι στην κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Επιπτώσεις καθήλωσης: Αν το παιδί δεν καταφέρει να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες ή να ενσωματωθεί φυσικά στην ομάδα, μπορεί να προκύψουν:

Δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση ή αισθήματα απομόνωσης: Απομόνωση ή δυσκολία στην επικοινωνία με άλλους, συναισθηματική παθητικότητα ή χαμηλή αυτοεκτίμηση.

5. Γεννητικό Στάδιο (12+ έτη)

Χαρακτηριστικά του σταδίου: Στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή, η σεξουαλική ενέργεια κατευθύνεται προς τις σχέσεις και τη σεξουαλική ωριμότητα, ενώ τα άτομα είναι έτοιμα να αναπτύξουν σχέσεις και να φτιάξουν οικογένεια.

Επιπτώσεις καθήλωσης: Αν η ανάπτυξη σε αυτό το στάδιο είναι ανασταλμένη λόγω προηγούμενων σταδίων, μπορεί να προκύψουν:

Ανεπάρκεια σε συναισθηματικές ή σεξουαλικές σχέσεις: Ατομικές δυσκολίες στην οικοδόμηση ή διατήρηση σχέσεων λόγω καταπιεσμένων επιθυμιών ή φόβων.

Σεξουαλική ανασφάλεια ή φόβοι: Δυσκολία στην επίτευξη σεξουαλικής ωριμότητας ή ευτυχίας στις προσωπικές σχέσεις.

Συνοψίζοντας:

Η καθήλωση σε οποιοδήποτε από τα ψυχοσεξουαλικά στάδια του Freud μπορεί να οδηγήσει σε διαρκή ψυχικά και συναισθηματικά θέματα στην ενήλικη ζωή. Το άτομο ενδέχεται να παραμείνει συναισθηματικά προσκολλημένο σε ένα συγκεκριμένο στάδιο, πράγμα που θα επηρεάσει την ανάπτυξή του και τις σχέσεις του με τους άλλους. Η εργασία μέσω της ψυχανάλυσης μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση και θεραπεία αυτών των "καθλώσεων" και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Οι μηχανισμοί άμυνας

Οι μηχανισμοί άμυνας, σύμφωνα με τη θεωρία του Freud, είναι ψυχικές διαδικασίες που βοηθούν το άτομο να προστατεύεται από το άγχος και την ψυχική ένταση που προκαλούνται από εσωτερικές συγκρούσεις, απειλητικές σκέψεις ή επιθυμίες. Οι μηχανισμοί άμυνας είναι ασυνείδητες στρατηγικές που χρησιμοποιεί το εγώ για να αντιμετωπίσει τις πιέσεις από το ίδιο (με τις πρωτόγονες, ενστικτώδεις επιθυμίες) και το υπερεγώ (που αντιπροσωπεύει τις ηθικές αξίες και τις κοινωνικές απαιτήσεις).

Ακολουθούν οι κύριοι μηχανισμοί άμυνας που περιέγραψε ο Freud:

1. Άρνηση (Denial)

Ορισμός: Ο μηχανισμός της άρνησης περιλαμβάνει την άρνηση της πραγματικότητας ή των γεγονότων που προκαλούν άγχος, εμποδίζοντας το άτομο να αποδεχτεί κάτι που είναι επώδυνο ή δυσάρεστο.

Παράδειγμα: Ένα άτομο που λαμβάνει μια σοβαρή διάγνωση ασθένειας μπορεί να αρνείται την ύπαρξή της και να συνεχίζει να συμπεριφέρεται σαν να είναι υγιές.

2. Απώθηση (Repression)

Ορισμός: Η απώθηση είναι η διαδικασία κατά την οποία το άτομο απωθεί στην ασυνείδητη περιοχή του ψυχισμού σκέψεις, αναμνήσεις ή συναισθήματα που θεωρεί επικίνδυνα ή απειλητικά για την ψυχική του ισορροπία.

Παράδειγμα: Κάποιος που έχει υποστεί τραυματική εμπειρία στην παιδική του ηλικία μπορεί να μην την θυμάται, επειδή έχει καταστείλει τις αναμνήσεις αυτές για να προστατευτεί από τον ψυχικό πόνο.

3. Προβολή (Projection)

Ορισμός: Στην προβολή, το άτομο αποδίδει τα δικά του ανεπιθύμητα ή ενοχλητικά συναισθήματα ή χαρακτηριστικά στους άλλους.

Παράδειγμα: Ένα άτομο που αισθάνεται θυμό ή ζήλια για κάποιον άλλον μπορεί να αποδώσει αυτά τα συναισθήματα στον άλλον, λέγοντας ότι ο άλλος είναι θυμωμένος ή ζηλιάρης.

4. Μετατόπιση (Displacement)

Ορισμός: Η μετατόπιση είναι η διαδικασία κατά την οποία το άτομο εκτονώνει τα συναισθήματά του ή τη θυμό του σε ένα αντικείμενο ή πρόσωπο που δεν είναι άμεσα υπεύθυνο για την πρόκληση του άγχους.

Παράδειγμα: Αν κάποιος είναι θυμωμένος με τον εργοδότη του αλλά δεν μπορεί να εκφράσει το θυμό του σε αυτόν, μπορεί να μετατοπίσει αυτό το θυμό σε κάποιον πιο αδύναμο, όπως στον/στη σύζυγό του ή σε ένα άγνωστο άτομο.

5. Αναστροφή (Reaction Formation)

Ορισμός: Στην αναστροφή, το άτομο αντισταθμίζει ή εκφράζει αντίθετα συναισθήματα από εκείνα που πραγματικά αισθάνεται, προκειμένου να καταπνίξει την ενοχή ή την ανησυχία που του προκαλούν τα αυθεντικά συναισθήματα.

Παράδειγμα: Ένα άτομο που αισθάνεται ισχυρό μίσος για κάποιον μπορεί να προσπαθήσει να το αποδείξει με υπερβολική αγάπη και ευγένεια.

6. Εκλογίκευση (Intellectualization)

Ορισμός: Στην Εκλογίκευση, το άτομο προσπαθεί να αποστασιοποιηθεί από τα συναισθήματά του και να χρησιμοποιήσει λογικές, διανοητικές διαδικασίες για να αναλύσει ή να εξηγήσει μια συναισθηματική ή επώδυνη κατάσταση, μειώνοντας την ψυχική ένταση.

Παράδειγμα: Όταν κάποιος περνάει από έναν χωρισμό, μπορεί να αρχίσει να αναλύει τις στατιστικές για τα ποσοστά επιτυχίας των σχέσεων, αποφεύγοντας να εκφράσει τα συναισθήματα θλίψης ή απογοήτευσης που νιώθει.

7. Αναστολή (Regression)

Ορισμός: Η αναστολή συμβαίνει όταν το άτομο επιστρέφει σε πιο παιδικές ή πρώιμες ψυχικές καταστάσεις ή συμπεριφορές για να ξεπεράσει την ψυχική ένταση ή το άγχος.

Παράδειγμα: Ένα ενήλικο άτομο που αντιμετωπίζει σοβαρή συναισθηματική κρίση μπορεί να αρχίσει να ενεργεί σαν παιδί, ζητώντας υπερβολική φροντίδα ή στήριξη από τους γύρω του.

8. Αντικατάσταση (Substitution)

Ορισμός: Στην αντικατάσταση, το άτομο αντικαθιστά έναν απαγορευμένο ή ανεπιθύμητο στόχο ή επιθυμία με έναν πιο αποδεκτό ή πιο κοινωνικά αποδεκτό στόχο.

Παράδειγμα: Αν κάποιος δεν μπορεί να επιτύχει τους στόχους του σε μια καριέρα, μπορεί να αντικαταστήσει αυτή την επιθυμία με μια πιο εύκολα επιτεύξιμη επιτυχία, όπως η επίτευξη στόχων στον αθλητισμό ή σε χόμπι.

9. Συγχώνευση (Sublimation)

Ορισμός: Η συγχώνευση είναι η διαδικασία κατά την οποία τα καταπιεσμένα ή ανεπιθύμητα ένστικτα (ιδιαίτερα σεξουαλικά ή επιθετικά ένστικτα) εκφράζονται μέσω κοινωνικά αποδεκτών ή δημιουργικών καναλιών.

Παράδειγμα: Ένα άτομο με ισχυρές επιθετικές τάσεις μπορεί να βρει δημιουργική διέξοδο μέσω αθλητισμού ή καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, χρησιμοποιώντας την ενέργεια του θυμού για να επιτύχει κάτι παραγωγικό.

10. (Undoing) Αναίρεση

Ορισμός: Ο μηχανισμός της αναίρεσης περιλαμβάνει την προσπάθεια να "αναιρέσουμε" ή να "διορθώσουμε" μια πράξη ή σκέψη που προκαλεί ενοχή ή άγχος, προσπαθώντας να την εξαλείψουμε μέσω αντιφατικών συμπεριφορών.

Παράδειγμα: Κάποιος που έχει σκεφτεί κάτι κακό για έναν φίλο μπορεί να προσπαθήσει να το "αναιρέσει" κάνοντας κάτι ιδιαίτερα καλό για εκείνον, έτσι ώστε να εξαλείψει το αίσθημα της ενοχής.

11. Ταύτιση (identification)

Μια διαδικασία η οποία προκύπτει από την εμπειρία, και θεωρείται πρωταρχικής σημασίας για την ανάπτυξη του Εγώ, είναι η ταύτιση με τα αντικείμενα (συνήθως άτομα του οικείου περιβάλλοντος).

Με τον όρο ταύτιση νοείται η ψυχολογική διεργασία κατά την οποία το άτομο αφομοιώνει χαρακτηριστικά και ιδιότητες ενός αντικειμένου (προσώπου, θεσμού, ιδεολογίας), το οποίο εκλαμβάνει ως πρότυπο και του επιτρέπει τη μερική ενσωμάτωση ιδιομορφιών του αντικειμένου.

Η ταύτιση είναι μία ασυνείδητη διεργασία και έχει την έννοια της ιδιοποίησης. Συμβάλλει ιδιαίτερα στη συγκρότηση και τη διαφοροποίηση της προσωπικότητας (λόγου χάρη, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη λήξη της οιδιπόδειας φάσης).

Η ταύτιση με ένα ιδανικό λειτουργεί επίσης ως παράγοντας συνοχής σε μια ομάδα.

Συνοπτικά

Οι μηχανισμοί άμυνας, αν και παρέχουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση από το ψυχικό άγχος, όταν χρησιμοποιούνται υπερβολικά ή σε μόνιμη βάση, μπορεί να εμποδίζουν την προσωπική ανάπτυξη και να συμβάλλουν στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών. Η ψυχανάλυση και η ψυχοθεραπεία γενικότερα επιδιώκουν να βοηθήσουν το άτομο να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει αυτούς τους μηχανισμούς, προκειμένου να επιτευχθεί μια πιο υγιής και συνειδητή σχέση με τον εαυτό του και τους άλλους.