

บทที่ 4

การเอาชนะภาวะบีบคั้นกดดัน

เค้าโครงเนื้อหาวิชา

การเอาชนะภาวะบีบคั้นกดดัน/ความเครียด

วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ

วิธีการปกป้องตนเอง

การเอาชนะความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 4

การเอาชนะภาวะบีบคั้น/กดดัน

มีวิธีการมากมายที่คนเราใช้เพื่อเอาชนะภาวะบีบคั้นกดดัน/ความเครียด เท่า ๆ กับที่มียุคนหลากหลายบุคลิกภาพ บางคนใช้วิธีวิ่งหนีขณะที่บางคนฟาดฟันกับมัน บางคนใช้ความอดทนอดกลั้น ขณะที่บางคนหลีกเลี่ยง บางคนก็จบลงด้วยอาการโรคประสาทขณะที่อีกคนเข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการโต้ตอบภาวะบีบคั้นได้มีการกล่าวถึงกันทั้งในหมู่นักวิชาชีพและไม่ใช่ ครูที่ใช้วิธีให้สอบโดยไม่รู้ว่าตัวล่วงหน้าจะได้เห็นนักเรียนใช้วิธีการโต้ตอบภาวะบีบคั้นแบบต่าง ๆ เช่น โวยวายไม่ให้สอบ ครรจนครางเข้าไปจับกลุ่มเป็นกระจุกเกิดอาการเวียนหัว หัวใจเต้นอ่อนลง โกรธครุ บางคนวิ่งกรูออกไปนอกห้อง อย่างไรก็ตาม ในที่สุดทุกคนก็สงบลงกลับเข้าห้อง ตระหนักว่าตนเองจะต้องเตรียมตัวสอบ

ร่างกายเราได้รับการออกแบบมาเพื่อโต้ตอบภาวะบีบคั้นกดดันโดยอัตโนมัติเช่นเดียวกับการแสดงปฏิกิริยาสะท้อน บางครั้งสภาพการณ์บีบคั้นก็มากเกินไปที่ร่างกายจะจัดการได้ง่าย ๆ โดยอัตโนมัติ แบบแผนของการเอาชนะอย่างมากขึ้นซึ่งจึงพัฒนาขึ้นเมื่อเราเติบโตขึ้น เราจะค่อย ๆ เรียนรู้จากประสบการณ์จากตัวอย่างของคนที่มีเทคนิคดี ๆ บุคคลจะปฏิเสธโอกาสในการใช้ความสามารถของตนเมื่อรู้ว่ามีคนคอยช่วยปะทะแทน หรือบางคนก็หันหาวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น ดื่มเหล้า ต่อต้านสังคม หรือหนีขึ้นไปอีกคือเป็นโรคประสาท ซึ่งทำให้การโต้ตอบความเครียดขาดการพัฒนาและเป็นการปรับตัวที่ไม่ดี

การเอาชนะภาวะบีบคั้นกดดัน/ความเครียด

การเอาชนะภาวะบีบคั้นกดดัน/ความเครียด มีหลายแบบ

1. **การตอบสนองแบบทารก** เด็กทารกจะตอบสนองภาวะบีบคั้นอย่างไรเหตุผลเป็นการตอบสนองเต็มที่ทุกรูปแบบ คือ หูมโถมอารมณ์ทั้งหมดออกมา หรือเกิดอาการฮิสที่เรื้อหรือแยกตัว แม้จะเป็นภาวะบีบคั้นระดับอ่อน

2. **การตอบสนองแบบขาดวุฒิภาวะ** เป็นปฏิกิริยาแบบที่เด็ก ๆ แสดงออก คือ ขาดวุฒิภาวะ ไม่มีประสิทธิภาพและไร้เหตุผล เป็นเพราะมีลักษณะให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าการค้นหาสาเหตุของความบีบคั้น ยกตัวอย่างได้แก่ ผู้ที่ตงงานแล้วยังคงทำทำเป็นคนทำงานแต่งตัวออกจากบ้านไปทุกวันแทนที่จะไปหางานใหม่

คนเหล่านี้มักมีลักษณะปกป้องตนเอง และมีแนวโน้มจะตีความสภาพการณ์บีบคั้นว่าเป็นสิ่งคุกคามตัวเขา เป็นผลให้เขาพึ่งวิธีการปกป้องตนเองอย่างหนัก ได้แก่ การใช้กลไกป้องกันตนเองมากเกินไป กล่าวโทษผู้อื่นเมื่อตนเองล้มเหลว ระบายความก้าวร้าวกับสิ่งทดแทน แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม ฯลฯ

3. การตอบสนองแบบบรรลุฉิภาวะ พวกนี้เชื่อว่าเป็นความรับผิดชอบของตนเองต่อการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เป็นไปได้ มุ่งเข้าหาที่มาของภาวะบีบคั้นโดยตรง แล้วพยายามป้องกันแก้ไขปรับตัว คนที่ตอบได้ในลักษณะนี้ได้เชื่อว่าใช้วิธีแก้ปัญหาที่สาเหตุ ตัวอย่างเช่น เกิดไฟลุกขึ้นไม่มากในบ้าน พวกเขาตรวจสอบดูฉิภาวะกันต่อไฟ ติดต่อสถานีดับเพลิง ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ ส่วนพวกที่มีฉิภาวะจะทำการดับไฟทันที พวกที่มีฉิภาวะจะเตรียมระวางเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะบีบคั้นที่ไม่ควรให้เกิด และยินดีรับความเครียดหรือความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้

วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ

บางคนเรียนรู้ได้เร็วต่อการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพ สำหรับคนประเภทนี้ภาวะบีบคั้นก็คือความจริงแห่งชีวิตที่ต้องเผชิญจะแก้ปัญหอย่างตรงจุด จริง ๆ แล้วคนที่คาดการณ์ไกลเขารักที่จะเผชิญกับอุปสรรค บางคนรู้สึกว่าคุณอุปสรรคนั้นทำให้ชีวิตมีรสชาติไม่ว่างเปล่า พวกนี้ชอบเล่นกีฬาที่มีความเสี่ยงสูง การบริหารงานธุรกิจ สร้างสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ William James กล่าวว่า ความปรารถนาและการดำเนินไปสู่ความปรารถนานั้นให้ความตื่นเต้นและเร้าเรา แต่สำหรับคนส่วนใหญ่ที่มองว่าภาวะบีบคั้นเป็นภาระที่ต้องต่อสู้ต้องหลบหลีก หรือต้องจำทน ดังนั้น ความสามารถในการโต้ตอบความเครียดของเขาจึงถูกจำกัด หรือปรับตัวไม่ได้

วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ ประกอบด้วย

1. การประเมินภาวะบีบคั้นตามความเป็นจริง Richard Lazarus กล่าวว่า ทางโต้ตอบความเครียดของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับทิศทางการประเมินสิ่งที่มารบกวน การประเมินก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความต้องการ ความเชื่อ และการตระหนักในทางเลือกที่เป็นไปได้ การรับรู้ภาวะบีบคั้นเป็นอัตวิสัย ภาวะบีบคั้นเท่ากันแต่ผู้รับรู้อาจจัดระดับมากน้อยแตกต่างกันไป การแก้ปัญหภาวะบีบคั้นกตตันอย่างมีหรือไม่มีประสิทธิภาพสัมพันธ์กับการประเมินของเรา เราพิจารณาภาวะบีบคั้นตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ แค่นั้นจะมีผลต่อการโต้ตอบของเราทั้งสิ้น คนที่มีฉิภาวะจะประเมินตรงตามความเป็นจริงมากกว่า

2. การแสดงความก้าวร้าวอย่างเหมาะสม การต้องเก็บกตความก้าวร้าวไว้ทำให้คนทนทุกข์ทรมานได้ พวกที่มีฉิภาวะจะเลือกช่องทางระบายความก้าวร้าวที่สังคมยอมรับได้ เช่น เกมสกีฬา การแสดงละคร

การใช้อารมณ์ขันก็เป็นอีกทางหนึ่งที่สังคมยอมรับ การปะทะคารมก็เป็นเทคนิคที่สมบูรณ์ในการระบายความก้าวร้าวและต่อสู้อย่างยุติธรรม

พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior) เป็นทางระบายความก้าวร้าวที่สังคมยอมรับอีกชนิดหนึ่ง เป็นการพิทักษ์สิทธิของตนและแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่ออย่างตรงไปตรงมาซื่อสัตย์และเหมาะสมซึ่งตรงข้ามกับพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ทั้งยังเป็นการเคารพในสิทธิของผู้อื่นด้วย พฤติกรรมกล้าแสดงออกนี้ นักจิตวิทยาเชื่อว่าเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ความกล้าแสดงออกชอบด้วยสิทธิต่อไปนี้

1. สิทธิที่จะคิด รู้สึก และกระทำ
2. สิทธิที่จะไม่แฉงเหตุผลหรือแก้ตัวให้กับพฤติกรรมของตนเอง
3. สิทธิในการเลือกที่จะแก้ปัญหาของผู้อื่นหรือไม่
4. สิทธิที่จะเปลี่ยนใจ
5. สิทธิที่จะทำผิด และรับผิดชอบในสิ่งนั้น
6. สิทธิที่จะพูดว่า “ฉันไม่ทราบ”
7. สิทธิที่จะเป็นอิสระจากผู้อื่น
8. สิทธิที่จะตัดสินใจโดยขาดเหตุผล
9. สิทธิที่จะกล่าวว่า “ไม่เข้าใจ”
10. สิทธิที่จะกล่าวว่า “ฉันไม่สนใจ” “ไม่แคร์”

คนเราควรได้ตัดสินใจเองว่าเขาจะปรับปรุงตัวเขาหรือไม่ และไม่จำเป็นต้องเป็นตามที่ผู้อื่นคาดหวังไว้ คนไม่ควรถูกบังคับ พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคน

3. การปรับตัว พวกแก้ปัญหาที่สาเหตุมีการปรับตัวที่ดีกว่าพวกปกป้องตนเอง พวกแรกมีความยืดหยุ่นมากกว่า ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ดีกว่า

พวกปกป้องตนเองจะปกป้องมโนภาพต่อตนเอง มักแสดงพฤติกรรมที่ตายตัวซึ่งทำให้ขาดทางเลือกในการแก้ปัญหา พวกนี้จะเครียดเนื่องจากความคับข้องใจสูงกว่าพวกมีวุฒิภาวะ

พวกมีวุฒิภาวะจะใช้วิธีการหลายอย่างเพื่อแก้ปัญหา ปรับตัวแล้วปรับตัวอีกตามการปรับระดับความหะเยอหะยาน ค้นหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายเดิม ถ้าจำเป็นก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่เอี่ยมไปเลย

การปรับตัวอาจกระทำโดย

- **การถอนตัว** คนที่มีวุฒิภาวะจะพิจารณาว่าเมื่อใดควรถอนตัวออกมา ในขณะที่พวกเขาขาดวุฒิภาวะไม่ทำเช่นนั้น เราควรถอยห่างเพราะไม่มีประโยชน์อะไรที่จะคบค้ากับคนที่ทำตัวเหมือนสุนัขบ้า คนที่ขาดวุฒิภาวะมักใช้วิธีหนี เช่น ไปยืนจกด ๆ จ้อง ๆ อยู่หน้างานเลี้ยงแต่ไม่กล้าเข้าไป

- การปรับระดับความทะเยอทะยานให้เหมาะสม คนมีวุฒิภาวะจะยอมรับความจริงว่าตนเองไม่มีความสามารถในบางเรื่องแล้วลดเป้าหมายที่คาดหวังสูงลงมาตามระดับที่ตนสามารถประสบความสำเร็จได้จริง

วิธีการปกป้องตนเอง

ระบบ ego ตามทฤษฎีของฟรอยด์มีเหตุผล ขณะที่ id เป็นสิ่งไม่เชิง คนที่มีวุฒิภาวะจะพัฒนาระบบ ego ที่สังคมยอมรับได้ เช่น ตอบสนองแรงกระตุ้นทางเพศด้วยการแต่งงาน แต่พวกเขาจะวุฒิภาวะที่มักให้ความสำคัญตนเองปกป้องตนเองจะกลัวว่าตนเองจะไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทั้งหลายไว้ได้ ทำให้หลีกเลี่ยงการมีนัดกับต่างเพศเพราะกลัวใจตนเอง ความกลัวทำให้เกิดความวิตกกังวลตามมาและใช้กลไกปกป้องตนเอง (defense mechanism) เพื่อกวาดล้างสิ่งที่ก่อความทุกข์ใจไม่สร้าง

พวกที่มีวุฒิภาวะต้องเผชิญข้อเรียกร้องภายนอกโดยวิธีการที่สอดคล้องกับความจริง ขณะที่พวกเขาจะเผชิญโดยอาศัยมโนภาพต่อตนเองแบบเพ้อฝัน อะไรที่จะมากระทบมโนภาพก็เป็นสิ่งที่รู้สึกว่าคุณค่า จำต้องต่อสู้กับสิ่งที่จะมาทำลายความหลงผิดในตน พวกที่มีวุฒิภาวะหาความสมดุลระหว่าง id กับ superego ได้ ขณะที่พวกเขาจะไม่มีทางทำได้เลย และนำไปสู่การใช้ defense mechanism แบบต่าง ๆ แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

แบบปกป้อง ego

พวกที่ยึดอัตตามักจะใช้ defense mechanism (กลไกป้องกันตนเอง) เป็นที่พึ่งในการเผชิญกับความเครียด ส่วนพวกที่แก้ปัญหาที่สาเหตุจะใช้กลไกป้องกันตนเองน้อยที่สุด การใช้กลไกป้องกันตนเองเป็นเรื่องปกติ แต่พวกที่ใช้มากเกินไปจะถูกลดสติปัญญาจิตไม่สมบูรณ์

การป้องกันตนเอง เป็นการปรับตัวในระดับจิตใต้สำนึกเมื่อสูญเสียความศรัทธาในตนเอง หรือเมื่อเกิดภาวะไม่สอดคล้องระหว่างความบริสุทธิ์ใจกับความสำนึกบาป เป็นความพยายามที่จะลดความวิตกกังวล กลไกป้องกันตนเองจะปกป้อง ego (อัตตา) จากการตำหนิตีเดียของ superego (มโนธรรม) และแรงกระตุ้นที่ไม่เป็นที่ยอมรับของ id กลไกป้องกันตนเองมิใช่สิ่งที่มีมาโดยกำเนิดแต่เกิดจากการเรียนรู้ การใช้กลไกป้องกันตนเองมากน้อยแค่ไหนแปรไปตามลักษณะของแต่ละคน ยิ่งใช้มากเท่าไรก็ยิ่งแสดงถึงความวิตกกังวลว่าสูงขนาดไหน

ไม่มีกลไกป้องกันตนเองใดที่สมบูรณ์ ยิ่งใช้มากก็จะบั่นทอนพลังงานในส่วนที่จะสู่ความจริงและพัฒนาตนเอง

กลไกป้องกันตนเองเหล่านี้ ได้แก่

1. **Repression (การเก็บกด)** ถ้ายิ่งเก็บกดมากเป็นเวลานานจะนำไปสู่ภาวะอ่อนเปลี้ยเพลียใจ ความรู้สึกที่ถูกเก็บกดอาจโผล่ขึ้นมาในรูปของการแสดงอารมณ์เกินจริง เด็กที่เก็บกดความรู้สึกมุ้งมิ้งไว้ อาจมีการระเบิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือระเบิดอารมณ์ออกมา

2. **Reaction formation (การแสดงตรงข้ามกับความรู้สึก)** จะแสดงตรงข้ามกับความปรารถนาในจิตใต้สำนึกซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับ ในกรณีของ Oedipus complex เด็กชายอาจเกลียดผู้หญิงในจิตใต้สำนึกแต่เป็นลักษณะที่ไม่ใช่ผู้ชาย เจ้าตัวอาจปกป้อง ego ด้วยการแสดงตรงกันข้ามคือ ทำเป็นดีกับผู้หญิง

3. **Projection (การโยนความผิด)** เป็นการป้องกัน ego จากความคิดความปรารถนาที่ไม่เป็นที่ยอมรับด้วยการผลักไปใส่ให้คนอื่น เช่น คำพูดที่ว่า “ฉันไม่ใช่ผู้หญิงแบบที่เธอคิดว่าฉันเป็นก็แล้วกัน” “ทุกคนวิ่งจับผู้ชายกันหมด ขอขอบคุณพระเจ้าที่ฉันไม่ใช่พวกนั้น” “ฉันรู้ว่าเธอกำลังคิดอะไร” (แท้จริงกำลังแหม่มสิ่งที่ตนเองคิด)

4. **Fixation (การติดค้าง)** ความรู้สึกภาวะทางอารมณ์หยุดอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งของการพัฒนาการ ปฏิเสธการบรรลุภาวะเป็นผู้ใหญ่เพราะมันยุ่งยาก พวกนี้มักจะเห็นเจ้านายเป็นพ่อ ภรรยาเป็นแม่ และเพื่อนเป็นรุ่นพี่

5. **Regression (การถอยหลัง)** เมื่อการใช้ defense mechanism ใดล้มเหลวหรืออ่อนกำลังลง คนนั้นจะมีแนวโน้มถอยกลับไปใช้ defense mechanism ดั้งเดิมตั้งแต่พัฒนาการวัยต้นๆ เช่น เด็ก 4 ขวบที่มีน้องกลับไปฉี่รดที่นอนทั้งที่เลิกแสดงเช่นนั้นแล้ว

แบบหลบหนีจากภาวะคุกคามภายใน

ถ้าเผชิญกับอันตรายร่างกายก็พร้อมจะหนี แต่สิ่งคุกคามภายในไม่ได้หนีง่าย ๆ การหนีก็คือ การใช้ defense mechanism เหล่านี้

1. **Nomadism (การละเลิกไปเฉยๆ)** ไม่รับรู้อีกต่อไปหนังสือที่ไม่ต้องการในใจไปดื้อ ๆ เช่น ไปทำงานพบว่าเจ้านายจู้จี้ก็ไม่มาทำงานอีกเลย เพราะในใจรู้สึกหงุดหงิด อึดอัด คับแค้นไปหมด

2. **Apathy (ซึมเฉย) หรือ Withdraw (แยกตัว)** เป็นการถอนตัวจากสิ่งที่คุกคามภายใน เช่น ความรู้สึกผิดหวังในความรัก มักมีอาการที่ควบคู่กัน คือ เบื่ออาหาร ขาดความกระตือรือร้น ไม่แคร์ มีทัศนคติว่า “ไม่มีอะไรอีกแล้ว” “ทำอะไรที่เธออยากทำเถอะ” “ฉันไม่แคร์ว่าอะไรจะเกิดขึ้น” “ทุกอย่างง่ายตาย”

3. **Displacement (การทดแทน)** เป็นการย้ายเป็นการระบายอารมณ์รุนแรงปกป้องผู้หนีจากความอึดอัด ช่วยให้เขาได้ผ่อนคลายอารมณ์รุนแรงที่มีต่อต้นเหตุ โดยระบายออกกับสิ่งทดแทนซึ่งเป็นเป้าหมายที่ปลอดภัยอันตราย แม้ที่คับข้องใจระบายอารมณ์กับลูกเมื่อโกรธสามี การเตะประตูเมื่อโกรธเจ้านาย ฯลฯ

4. Fantasy (การเพ้อฝัน) เมื่อเป็นไปไม่ได้ที่จะใช้การเลี่ยงเพื่อปลดปล่อยอารมณ์ เมื่อหนทางของความพอใจในความเป็นจริงยังเกิดขึ้นไม่ได้หรือมาไม่ถึง อยู่ระหว่างรอคอยสิ่งที่จะได้ในวันหนึ่งบุคคลจะใช้การเพ้อฝันเพื่อลดภาวะคุกคามภายใน เช่น การฝันว่าครอบครัวจะมั่งมีเหมือนเดิม การฝันถึงวันแต่งงานทั้งที่ถอนหมั้นไปแล้ว ฯลฯ

5. Denial (ปฏิเสธ) ขณะที่การใช้ rationalization เป็นไปเพื่อบิดเบือนความจริง การใช้ denial เป็นการหลีกเลี่ยงความจริง เจ้าตัวพยายามหนีความจริง พ่อแม่ที่รู้ว่าลูกติดยาเสพติดทำผิดทางเพศ ลักขโมย จะพยายามปฏิเสธความจริงเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ว่า ลูกเป็นคนไม่ดี โดยพูดว่า “มีอะไรไม่ชอบมาพากลแน่ ๆ ลูกฉันไม่มีวันทำแบบนี้”

แบบปกป้อง ego ด้วยการประนีประนอม

บางครั้งการแก้ปัญหาความขัดแย้งภายในไม่สามารถคลี่คลายปัญหาจนจบสิ้น ความวิตกกังวลในระดับหนึ่งจะหลงเหลืออยู่ ในกรณีเช่นนี้บุคคลจะใช้กลไกป้องกันตนเองแบบประนีประนอมซึ่งจะช่วยให้ระดับความวิตกกังวลลดลงอีก **โดยการอธิบายถึงความขัดแย้งนั้น** ได้แก่กลไกป้องกันตัวต่อไปนี้

1. Compensation (การชดเชยปมด้อย) ความรู้สึกมีปมด้อยทำให้แสวงหาความสำเร็จทางอื่นมาชดเชย คนที่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยในเรื่องการตั้งตูดต่างเพศจะพยายามชดเชยด้วยการหาเงินเยอะ ๆ หรือตำแหน่งทางการเมือง เด็กที่รู้สึกว่าคุณแม่รักพี่น้องมากกว่าจะมุ่งมั่นจนเก่ง

2. Intellectualization (แสดงความเป็นผู้รู้) พบในกลุ่มที่มีระดับสติปัญญาสูง มีการศึกษา เป็นความพยายามย้ายความยุ่งยากอึดอัดทางอารมณ์ออกไปด้วยการใช้ความคิด เจ้าเหตุผล อ่างทฤษฎีมากมาย

3. Emotional insulation (การระงับยับยั้งอารมณ์) เป็นการพยายามป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้น ต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกเจ็บช้ำจึงตัดอารมณ์โดยสิ้นเชิง จะบอกตนเองไม่ให้หวังจะได้ไม่ผิดหวัง ถูกสอนให้ระงับอารมณ์ไว้ตลอดเวลา ในที่สุดพวกนี้จะปกป้องตัวเองจากการรู้จักรัก เอาใจใส่ดูแล ซาบซึ้ง โกรธ และผิดหวัง ฯลฯ

4. Substitution (การแทนที่) คล้ายกับ displacement (การทดแทน) เป็นการย้ายที่อารมณ์ไปจากต้นตอ แตกต่างกันตรงที่การแทนที่เป้าหมายใหม่ไม่ได้ปลอดภัยกว่า เด็กที่ถูกทอดทิ้งจะหาสิ่งแทนที่คือคนที่รัก เขาหาคนมาแทนที่พ่อแม่แต่อาจถูกปฏิเสธอีกก็ได้ การทดแทนอาจแสดงออกต่างไปจากความประสงค์เดิมเช่นที่คนที่รู้สึกถูกเร้าทางเพศอาจทดแทนด้วยการทำงานที่โรงฝึกพลະ แต่การแทนที่พฤติกรรมที่แสดงออกจะคล้ายกับแรงกระตุ้นเดิม

5. Sublimation (การเลี่ยงแสดงออกในทางสูงส่ง) ฟรอยด์กล่าวว่าแรงจูงใจในการสร้างภาพเขียน งานแกะสลัก และศิลปะแขนงอื่นมีพื้นฐานมาจากความปรารถนาเรื่องเพศที่มีการเบนแนวทางออกมาในระดับจิตใต้สำนึก การเบนออกมาเช่นนี้ เรียกว่า sublimation เป็นการสนองความปรารถนาทางอ้อม คนที่ไม่มีลูกของตนเองจะเลือกอาชีพครู คนที่ก้าวร้าวสูงจะเลือกเป็นทหาร

6. Defensive identification (การลอกเลียนแบบ) พยายามจะเป็นไปตามที่ตนเองใฝ่ฝันด้วยการเลียนแบบผู้ที่ประสบความสำเร็จเพราะยังไม่สามารถเป็นด้วยตัวเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีค่าขึ้น

7. Rationalization (การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง) พยายามให้ความชอบธรรมต่อการทำงานของตนเอง เกิดจากการได้เรียนรู้ว่าสามารถหลีกเลี่ยงการทำโทษหรือวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงได้ ถ้ามีเหตุผลอ้างสำหรับการกระทำของตน ในหลายกรณีเป็นการปกป้อง ego โดยอ้างเหตุผลแบบอ้อนเบื้อยและมะนาวหวาน

แบบอ้อนเบื้อยใช้เมื่อพยายามแล้วไม่ประสบความสำเร็จ แบบมะนาวหวานใช้เมื่อทำสิ่งที่โง่เขาลงไปแล้ว

8. Undoing (การไถ่บาป) ความสำนึกบาปและความละอายใจต่อการกระทำบางอย่าง บั่นทอนความรู้สึกศรัทธาในตนเอง จนทำให้ไม่ยอมรับว่าเป็นการกระทำของตนและพยายามทำดีล้างความผิด

การเอาชนะความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

เด็กอายุ 6-7 ปี เริ่มจะเรียนรู้การแก้ปัญหาไปเรื่อย ๆ ประสบการณ์ที่ได้รับจะทำให้เกิดความชำนาญและทักษะขึ้น ความสามารถในการตอบโต้ภาวะบีบคั้นกดดันแตกต่างกันไปในแต่ละคน นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางไว้หลายทรรคนะด้วยกันที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา ได้แก่ การตัดพฤติกรรม การวิเคราะห์ทางจิต เป็นต้น

วิธีการที่จะช่วยให้คลี่คลายภาวะบีบคั้นกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

1. **รางวัลที่ได้รับจากการเอาชนะความเครียดได้สำเร็จ** รางวัลก็คือความสำเร็จนั่นเอง William James แนะนำไว้ว่า จงอย่ากลัวชีวิต เชื่อเถอะว่าชีวิตมีค่า แล้วความเชื่อของท่านก็จะช่วยท่านทำให้เป็นความจริงขึ้นมาได้ ถ้าเราให้รางวัลกับตัวเองเมื่อทำสำเร็จคือรู้สึกพอใจชีวิต เราจะมีกำลังใจต่อชีวิต

2. **เพิ่มความอดกลั้นต้านทาน** นำเสียดายที่พ่อแม่บางรายป้องกันลูกจากความผิดหวัง คับข้องใจทำให้ขาดการสะสมความอดทนต่อภาวะบีบคั้นกดดัน การผ่านประสบการณ์บีบคั้นที่สามารถเอาชนะได้จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและมีความต้านทานได้ และความต้านทานนี้จะเพิ่มขึ้นได้อีกทำให้มีการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ

3. **สร้างเป้าหมายที่เหมาะสม** การตั้งความหวังที่สูงเกินไปทำให้เกิดความคับข้องใจได้ตลอดชีวิต จึงควรตั้งความหวังที่เหมาะสมกับตนและพอเป็นไปได้