

## **Mechanizmy obronne**

[opracowanie: Marek Jaros]

### Definicje

Nieświadomione procesy wewnątrzpsychiczne służące przewyciężaniu konfliktów emocjonalnych i lęku. Zdarza się, że w tym samym celu podejmujemy rozmaite ŚWIADOME działania - wtedy jednak nie są mechanizmami obronnymi.

Obrona jest ogólnym terminem opisującym aktywną walkę ego, która ma na celu chronienie go przed zagrożeniami oraz przed związanymi z nimi przykrymi afektami. (...) Wyparte pragnienie, myśl lub uczucie, które zostało skojarzone z jakąś rzeczywistą lub wyfantazjowaną karą, grozi przedarciem się do świadomości.(...) Obrona działa nieświadomie; podmiot nie rozpoznaje mechanizmów obronnych, których używa, by stłumić niebezpieczne impulsy lub pragnienia. Działanie mechanizmów obronnych może usuwać lub zniekształcać jakieś aspekty rzeczywistości.

Struktury psychiczne ego, których funkcją jest zażegnanie lękotwórczej groźby, skierowanej przeciw ego. Mechanizmy obronne usuwają lub osłabiają zagrożenie przy pomocy opracowania psychicznego.

Mechanizmy obronne można ująć w kategorie wedle ich dojrzałości. Z jednej strony stopień dojrzałości wskazuje na okres rozwojowy, w którym człowiek (młody) osiągnął możliwość używania konkretnego mechanizmu. Z drugiej strony ów stopień wiąże się ze swego rodzaju konstruktywnością danego mechanizmu. Tu zasada jest prosta - im wcześniejszy (bardziej prymitywny mechanizm) tym bardziej brutalny i często szkodliwy zabieg na rzeczywistości.

Reasumując: mechanizm obronny to taki trik na rzeczywistości, żeby się mniej bać.

Podział mechanizmów obronnych ze względu na dojrzałość

### **Mechanizmy narcystyczne (prymitywne)**

zaprzeczenie; zniekształcenie; prymitywna idealizacja; projekcja; identyfikacja projekcyjna; rozszczepienie (splitting)

### **Mechanizmy niedojrzałe**

*acting out*; blokowanie; hipochondryzacja; introjeksja; zachowania pasywno-agresywne; projekcja (niepsychotyczna); regresja; fantazje schizoidalne; somatyzacja

### **Mechanizmy neurotyczne**

kontrolowanie; przemieszczenie; dysocjacja; eksternalizacja; zahamowanie; intelektualizacja; izolowanie; racjonalizacja; reakcja upozorowana (zwana też formacją reaktywną); wyparcie (represja); seksualizacja; odczynianie

### **Mechanizmy dojrzałe**

altruizm; antycypacja; ascetyzm; humor; sublimacja; tłumienie (supresja)

### **Źródło**

Drozdowski, P., Kokoszka, A. (1993). Podstawowe pojęcia psychoanalizy. W: A. Kokoszka, P. Drozdowski (red.), *Wprowadzenie do psychoterapii*. Kraków: Akademia Medyczna im. Mikołaja Kopernika w Krakowie (s. 59-76).