

## **Mechanizmy obronne (wybrane)/wyjaśnienia**

[opracowanie: Marek Jaros]

### **MECHANIZMY NARCYSTYCZNE (PRYMITYWNE)**

#### **zaprzeczenie**

Spostrzeganie rzeczywistości w taki sposób, by uniknąć konfrontacji z tym, co bolesne. Innymi słowy, jeśli nie chcesz, żeby bolało wystarczy, że z pełnym przekonaniem powiesz, że tego nie ma. Jest to coś w stylu chowania się przed potworem pod kocykiem.

#### **zniekształcenie**

Mechanizm podobny do poprzedniego - nie mamy tu jednak do czynienia z brutalnym zaprzeczaniem rzeczywistości, tylko takim jej spostrzeganiem, by pasowała do wewnętrznych potrzeb.

#### **projekcja**

Moje wewnętrzne impulsy, których nie mogę zaakceptować postrzegam jako zewnętrzne. Czyli jeśli czuję wrogość wobec kogoś, mogę się wykręcić (sam przed sobą) uznając, że ten ktoś źle mi życzy i jest pełen nienawiści do mnie.

#### **identyfikacja projekcyjna**

Efekt projekcji - nierzadko osoba potraktowana projekcyjną treścią zaczyna się czuć i zachowywać zgodnie z projektowanym impulsem. Czyli się identyfikuje z wyprojektowaną treścią (jest to uproszczone rozumienie identyfikacji - zainteresowanym polecam lekturę Słownika psychoanalizy)

#### **rozszczenie (splitting)**

Dziecko, by poradzić sobie z niezrozumiałym faktem, że ta sama mama czasem jest OK a czasem nie - rozszczepia ją na dwa obiekty (zły i dobry). W dalszym życiu ten mechanizm może generalizować się na dowolne obiekty - dzieląc je na całkiem dobre i całkiem złe. Przy tym np. konkretna osoba może raz być dobra a za chwilę być zła. Podobni oscyluje obraz samego siebie.

### **MECHANIZMY NIEDOJRZAŁE**

#### ***acting out***

Wyrażanie w działaniu nieświadomych życzeń lub impulsów - pozwala to uniknąć uświadomienia sobie towarzyszących tym impulsom emocji. Klasyczny przykład to pacjent, który spóźnia się na sesję albo zapomina zapłacić - wyrażając w ten sposób nieświadomą złość na swojego terapeuta.

#### **blokowanie**

Wstrzymywanie impulsów, uczuć czy myśli wyrażające się napięciem.

#### **hipochondryzacja**

Przekierowanie nieakceptowanych impulsów (najczęściej agresywnych) w swoją stronę - zatem koncentracja na doznaniach płynących ze swojego ciała, przywiązywanie nadmiernej uwagi do niewielkich zaburzeń funkcjonalnych (szczególnie bólowych), wyolbrzymianie objawów somatycznych.

#### **somatyzacja**

Przekształcanie psychicznych problemów w w objawy somatyczne. W ten sposób można umrzeć ze złości (a przynajmniej dostać gorączki, ataku migreny, etc.).

## **MECHANIZMY NEUROTYCZNE**

### **przemieszczenie**

Nieświadome przesunięcie pragnień z jednego obiektu na inny.

### **intelektualizacja**

Kontrolowanie uczuć i impulsów przez myślenie o nich (i rozmawianie w gabinecie psychoterapeutycznym) w miejsce ich przeżywania.

### **racjonalizacja**

Wszystko da się zatłumaczyć - racjonalizacja polega na uzasadnianiu postaw, przekonań czy zachowań w taki sposób, by pasowały do komfortowego obrazu siebie (nawet, jeśli gołym okiem widać, że nie pasują).

### **reakcja upozorowana**

Radzenie sobie z nieakceptowanymi impulsami przez wyrażanie ich odwrotności. Na przykład osoby przesadnie troskliwe, oddane, poświęcające się dla innych mogą w rzeczywistości tak radzić sobie z własną wrogością. Ten mechanizm zdaje się odpowiadać między innymi za męską homofobię.

### **wyparcie**

Usuwanie treści ze świadomości. Rozróżniamy dwa rodzaje: pierwotne (treść nigdy nie zaistniała w świadomości) i wtórne (świadoma treść została usunięta/zapomniana).

## **MECHANIZMY DOJRZAŁE**

### **sublimacja**

Zaspokojenie impulsów, których cel jest utrzymany, ale sposób lub obiekt jest zmieniony ze społecznie niepożądanego na społecznie uznawany (patrz piłka nożna, Rubens i Piła V)

### **tłumienie**

Świadome lub częściowo uświadomione odsuwanie uwagi od świadomych impulsów i konfliktów (czyli to, co zwykle robimy, gdy przyjdzie nam refleksja o śmierci lub sensie życia).

## **Literatura/źródła**

1. Freud, A. (1997) *Ego i mechanizmy obronne*. Warszawa: PWN.
2. Moore, B. E., Fine, B. D. (1996). *Słownik Psychoanalizy*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
3. Laplanche, J., Pontalis, J. B. (1996). *Słownik psychoanalizy*. Warszawa: WSiP.
4. Thomä, H., Kächele, H. (1996). *Podręcznik terapii psychoanalitycznej*. Tom 1 & 2. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
5. 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).