

Oczami niewidomego: strach, złość - mechanizmy obronne przed nimi

Data publikacji: 2.12.2017 22:00

Zaprzeczanie, wyparcie, tłumienie, racjonalizacja, humor (żart, ironia), izolacja, maksymalizacja, minimalizacja, regresja. To niektóre pojęcia, które mają jedną wspólną nazwę - są mechanizmami obronnymi. Czy wiemy coś więcej na ich temat?

□

„Mechanizmy obronne najprościej można określić jako zwykle nieświadome sposoby unikania i redukcowania potencjalnie zagrażających nam uczuć jak strach czy lęk. Z jednej strony są one niezbędne dla utrzymania równowagi psychicznej, a z drugiej – gdy są stosowane w sposób nadmierny i nieadekwatny – mogą być źródłem problemów psychicznych.”

Autorem tego pojęcia jest Zygmunt Freud. Jego następcy rozwinęli tę koncepcję, szczególnie zasłużyła się tutaj córka Zygmunta – Anna Freud. Ona stwierdziła, że mechanizmy obronne pozwalają zmniejszyć nasilenie „negatywnych” emocji bez zmieniania sytuacji, która je wywołuje, często poprzez nieznaczące zniekształcenie odbioru sytuacji. Choć dzięki temu pomagają radzić sobie ze stresem, rodzą też ryzyko: redukcja napięcia może być na tyle atrakcyjna, że stosowanie mechanizmów obronnych może się utrwałać i wchodzić w nawyk. Mogą też rodzić cierpienie, jeśli są dla danej osoby podstawowym sposobem radzenia sobie z problemami.

Zarówno zaprzeczanie jak i wyparcie zniekształcają rzeczywistość „ukrywając wydarzenia przed świadomością”. W przypadku zaprzeczania nieprzyjemne fakty są ignorowane, realistyczna interpretacja tego co się dzieje zostaje zastąpiona łagodniejszą, choć nietrafną. Zaprzeczanie może dotyczyć zarówno uczuć jak i faktów.

Bardzo często będąc w sytuacji, która nam nie pasuje, której się boimy przyjmując reakcją na to są właśnie mechanizmy obronne. Każdy z nas nawet nie wiedząc o tym, że jest to właśnie mechanizm obronny tak się zachowuje. Robimy tak aby nie dopuścić do nas niepasujących zdarzeń, słów, zachowań, których nie chcemy przyjąć do wiadomości.

Nieprzyjemne uczucia są przez nas świadomie tłumione na skutek dobrowolnej decyzji by o nich nie myśleć. Przykre uczucia są wciąż u nas dostępne, jednak z wyboru ignorowane. Poczucie niższości oraz stosowanie humoru (żartu, ironii) jako sposobu radzenia sobie z trudnościami nie zawsze osiąga zadowalający nas wynik.

Wiele osób przez większość życia nie wie, że jego zachowanie, reakcja na spotykane nas nieprzyjemne sytuacje to nic innego tylko obronne mechanizmy. Czasami lepiej dwa razy się nad daną sytuacją zastanowić niż później czuć dyskonfort lub potem to odkręcać.

Andrzej Koenig