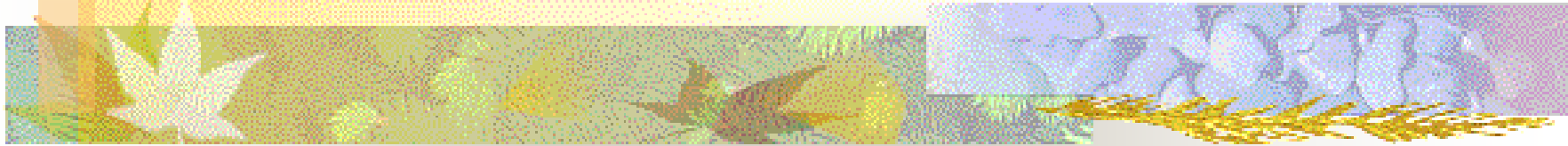


MEHANIZMI ODBRANE





Mehanizmi odbrane

- Unutrašnji nesvesni mehanizmi usmereni na ublažavanje različitih negativnih osećanja koja su posledica nerešenih problema i konflikata
- ***Kameron*** - naučeni načini reagovanja kojima se prevazilazi, izbegava, zamenjuje ili ignoriše frustracija ili pretnja




Mehanizmi odbrane

- ***Funkcija*** - protektivna uloga u intrapsihičkoj ravnoteži - ovladavanje anksioznošću usled neprihvatljivih osećanja (anksioznost, krivica, neuspeh, bes, tuga,..)
- ***Cilj*** - očuvanje samopoštovanja, izbegavanje negativnih osećanja
- ***Normalno - patološko:***
 - izrazito primitivni mehanizmi kojima se grubo narušava princip realnosti,
 - veliki utrošak energije
 - ekscesivno i rigidno se koriste isti mehanizmi

Vrste mehanizama odbrane

- **Racionalizacija** - opravdavanje postupaka, neuspeha, obezvređivanjem cilja (“kiselo grožđe”) ili veličanjem značaja slabog uspeha (“slatki limun”). Traženje logičkog opravdanja za sopstveni uspeh ili neuspeh.
- Primer: Učenik koji ne uspeva da upiše željenu školu govori kako mu ta škola ne bi pružila potrebna znanja, trgovac koji ne kupivši željenu robu govori kako je ista lošeg kvaliteta, momak koji ne uspeva da izađe sa devojkom koja mu se sviđa govori kako ona ipak nije dovoljno dobra, kako bi mu sa njom bilo loše itd



- 
- **Projekcija** - sopstvena negativna osećanja ili osobine se pripisuju drugima
 - Projekcija je pogrešno pridavanje sopstvenih neželjenih misli, osećanja ili nagona drugoj osobi koja nema te misli, osećanja ili nagone. Projekcija se najčešće koristi kada osoba ima neprihvatljive misli koje ne može da iskaže, ili kada joj se gadi sama pomisao da ima takve misli.
 - Na primer, supruga može biti ljuta na svog muža zato što ne sluša, a ustvari je ona ta koja se ljuti na sebe jer ne sluša. Projekcija je često rezultat nedostatka uvida i prihvatanja sopstvenih motiva i osećanja.
 - Nju koriste deca da bi izašla na kraj sa anksioznošću i konfliktima i njihova česta reakcija je „drugi su krivi“.



Reaktivna formacija

- Reaktivna formacija je obrtanje neželjenih ili opasnih misli, osećanja i nagona u njihove suprotnosti.
- Na primer, žena koja je veoma ljuta na svog šefa i koja želi da da otkaz, umesto toga postaje preterano ljubazna i velikodušna pema svom šefu i ispoljava želju da radi tamo zauvek. Ona nije u stanju da izrazi negativne emocije besa i nezadovoljstva svojim poslom i umesto toga postaje preterano ljubazna kako bi javno pokazala svoj nedostatak besa i nezadovoljstva



Potiskivanje

- Potiskivanje je nesvesno blokiranje neprihvatljivih misli, osećanja i nagona. Najvažnije za potiskivanje je da je nesvesno, i zbog toga ljudi imaju jako malo kontrole nad njim. “Potisnuta sećanja” su sećanja kojima su u nesvesnom i kojima je blokiran pristup i pregled.
- Potiskivanje se u svakodnevnom životu manifestuje kroz zaboravljanje imena, omaške u govoru, greške u govoru zamenom reči ili izostavljanjem slova, pogrešno oslovljavanje itd.



Pomeranje

- Pomeranje je preusmeravanje misli, osećanja i nagona sa jednog predmeta ili osobe na drugu osobu ili predmet. Ljudi često koriste pomeranje kada ne mogu da ispolje svoja osećanja prema nekoj osobi na siguran način.
- Klasičan primer je čovek koji je ljut na šefa, ali ne može da ispolji bes na šefu jer se plaši da ne bude otpušten. Umesto toga, on dolazi kući i šutira psa ili se posvađa sa ženom. Taj čovek preusmerava svoj bes sa šefa na psa ili ženu. Naravno, ovo je veoma neefikasan mehanizam odbrane, zato što, iako se bes ispolji, to njegovo ispoljavanje na druge bezopasne ljude ili stvari izazvaće dodatne probleme većini ljudi.



Sublimacija

- Sublimacija je preusmeravanje neprihvatljivih nagona, misli i emocija u prihvatljive.
- Na primer, kada osoba ima seksualni nagon koji ne bi volela da ispolji, ona se usmeri na rigorozne vežbe. Preusmeravanje takvih neprihvatljivih ili bolnih nagona u produktivnije pomaže osobi da kanališe svoju energiju koja bi drugačije bila izgubljena ili iskorišćena na način koji bi osobi stvorio još više anksioznosti.
- Zreli mehanizam odbrane, ne blokira psihičku energiju, zadovoljenje potrebe usmerava kroz društveno prihvatljivu aktivnost (npr. umetnost)
- Sublimacija kroz humor
- Sadista postaje hirurg ili zubar



Vrste mehanizama odbrane

- ***Izolacija*** - snažni afekti se ne doživljavaju, kao da su “zaleđeni”
- ***Negacija*** - osoba se prema problemu odnosi kao da ne postoji, problem se ispoljava u ponašanju, a negira u svesti, (alkoholizam, učenik koji je dobio slabu ocenu)
- ***Regresija*** - vraćanje na prevaziđene oblike ponašanja (enureza, tepanje, sisanje prsta)



Vrste mehanizama odbrane

- ***Identifikacija*** - usvajanje tuđih osobina da bi razrešio konflikt, zadovoljile lične potrebe
- Primer: Uspeh svog razreda, škole, fudbalskog kluba, nacije oseća se kao svoj, te se na taj način doživljava slatko osećanje uspeha i vrednosti.
- za smanjenje ugroženosti - sa agresorom,
 - Poseban oblik odbrambene identifikacije je tzv. identifikacija sa agresorom. Frojd je je uočio da sin koji se oseća ugroženim od oca dobije njegove karakterne crte, postaje mu sličniji, pa otuda ima više šansi da se ocu dopadne i da stekne njegovo odobravanje i naklonost.

Acting out

- “Acting out” je ispoljavanje ekstremnog ponašanja sa ciljem izražavanja misli ili osećanja koje je osoba nesposobna da iskaže na drugačiji način. Umesto da kaže “ljut/a sam na tebe”, osoba koja koristi “acting out” bacaće knjige ili će udarati u zid. Kada osoba koristi “acting out” ona se oslobađa pritiska i oseća se smirenije i mirnije. Na primer, dečiji napad besa kada dete dobije šta želi od roditelja oblik je “acting out”-a. Samopovređivanje takođe može biti oblik acting out-a, ispoljavajući fizičkim bolom ono što ne možemo podneti emocionalno.



Vrste mehanizama odbrane

NEZRELI	NEUROTSKI	ZRELI
	Potiskivanje	Sublimacija
Pasivna agresija	Pomeranje	
Projekcija	Reaktivna formacija	Pseudo altruizam
Acting out	Izolacija	Humor
Fantazija	Intelektualizacija	Supresija
	Racionalizacija	
Idealizacija	Negacija	
Somatizacija		
Negacija		



Mehanizmi odbrane i uzrast

- Studije Brodya i sar. (1985) ukazale su da deca počinju da negiraju socijalno nepoželjna osećanja već sa dve godine, što se do predškolskog uzrasta intenzivno povećava. Posle osme godine odbrambeno ponašanje se, u principu, smanjuje i tada deca počinju sa korišćenjem psihološki sofisticiranijih odbrana (npr. intelektualizacija). Po nalazima istraživanja, šestogodišnjaci u odnosu na četvorogodišnjake češće uključuju odbrane i manje su skloni pripisivanju intenzivnih i negativnih emocija sebi i drugima.



Rezilijentnost

- **Rezilijentnost se može definisati kao prilagodljivost promenama i kapacitet za uspešnu adaptaciju, uprkos izazovima i teškim okolnostima.**
- Iako se svi rađamo sa određenim potencijalom za odupiranje ugrožavajućim pojavama, ne može se reći da je rezilijentnost urođena sposobnost. To je veoma dinamičan sistem, koji je u stalnoj promeni pod uticajem individualnog iskustva i korišćenja urođenih potencijala. Osoba koja je u jednom trenutku pokazala zavidan stepen rezilijentnosti, može se potpuno izgubiti pod naletom nekih drugih okolnosti na koje nije toliko imuna. Rezilijentnost je stalni proces prilagođavanja novonastalim uslovim koji se sastoji u sticanju sve veće i šire kompetencije za reagovanje na stres. Ova sposobnost se uči, vežba i razvija.



Primeri mehanizama odbrane

■ RACIONALIZACIJA

Student zbog svojih ograničenih sposobnosti nije u stanju da položi ispit na zadovoljavajući način. Počinje da veruje da samo bubalice polažu dobro ispite i da ocena nije pravo merilo znanja i intelektualnih sposobnosti.

■ PROJEKCIJA

Devojka ne može da prihvati da počinje da zavidi svojoj drugarici na harmoničnoj vezi koju ima, pa počinje da misli kako zapravo drugarica zavidi njoj na njenom samačkom životu.



■ REAKTIVNA FORMACIJA

Snaja gaji negativna osećanja prema svekrvi koja ne može da ispolji pa počinje da se ponaša preterano ljubazno prema njoj.

■ NEGACIJA – PORICANJE

Osoba obolela od HIV-a ne prihvata da je bolesna od neizlečive bolesti, ponaša se kao da bolest ne postoji.

■ IDEALIZACIJA

Devojka upoznaje mladića i nakon par susreta govori svojoj drugarici o njegovim osobinama u superlativu, opčinjena njegovom lepotom i pameću.



■ SUBLIMACIJA

Mladić pun seksualne i agresivne energije počinje da slika i vaja. Svoje seksualne i agresivne pulzije pretvara u društveno prihvatljiv oblik izražavanja.

■ REGRESIJA

Devojčica u drugom razredu osnovne škole počinje da mokri preko noći usled rođenja mlađeg brata.

■ IDENTIFIKACIJA

Dečak, suočen sa problemom u školi, zamišlja šta bi njegov tata uradio i čineći ono što bi njegov tata uradio oseća se snažnijim, sigurnijim, samouverenijim.

■ ACTING OUT

Dete počinje da se samopovređuje žiletom u odsustvu roditelja zbog zanemarivanja i nemogućnosti da ovlada situacijom u porodici.