

## Psihološki mehanizmi odbrane

### Nezreli mehanizmi odbrane

**Acting out reakcije ili** agiranje - osoba izražava svoje unutrašnje konflikte ili osećanja kroz neprimereno ponašanje ili agresiju.

**Blokiranje** – osoba se rešava neprijatnih osećanja ili neprijatnih osoba tako što ne želi o tome da misli ili da razgovara, prekida ili ometa razgovor, delatnost ili osobu koja ga uznemiruje, odlazi sa sastanka ili blokira osobu preko društvenih mreža. Kod blokiranja treba imati u vidu da nije isto kada blokirate osobu koju poznajete i koju ne poznajete.

**Hipohondrična okupiranost** - osoba rešava neprijatna osećanja tako što svoje misli i pažnju usmeri na telo, obilazak lekara i preglede, tražeći dijagnozu i potvrdu da ima telesno obolenje I tako ne misli na problem koji je aktuelno više uznemirava.

**Somatizacija** – osoba rešava neprijatna osećanja I privremeno “zaboravi” na uznemiravajuću situaciju ili problem tako što ih “pretvara” u novonastale telesne simptome. Nekada dolazi do pojačavanja ranije postojećih telesnih tegoba, pa osoba traži način da se oslobodi telesnih tegoba I bolova ili da ih smanji. Ukoliko telesni simptomi traju više dana, tokom celog dana se ne smanjuju, ne povlače se, ili suprotno, dobijaju na intenzitetu tokom vremena, treba isključiti novonastalu telesnu bolest.

**Identifikacija** – osoba razrešava napetost ili strah tako što preuzima osobine, ponašanje, pokrete ili stavove od određene osobe koja joj predstavlja autoritet, kojoj se divi, koju poštuje ili koje se plaši ; identifikacija može biti i sa grupom, preuzimanjem stavova, ponašanja i sistema vrednosti grupe grupe kojoj pripada ili želi da pripada.

**Introjkcija** – osoba usvaja stavove i ideje drugih ljudi, pogotovo ako dolaze od nekog autoriteta ili uzora, npr. od roditelja, profesora, javne ličnosti, a nekada I vršnjaka. Tuđi stavovi su prihvaćeni bez daljeg analiziranja i razmatranja, tako da može doći do usvajanja neispravnih i neopravdanih stavova ukoliko je osoba izložena lošim uticajima

**Negacija**– osoba odbija da prihvati činjenicu ili situaciju da se nešto desilo; predstavlja normalnu reakciju kod traumatizovanih osoba koje su neposredno doživele gubitak.

**Fantazija, maštanje** predstavlja misaoni proces kojim se osoba privremeno misima izmešta iz realnosti koju ne želi da prihvati, koja je uznemirava i plaši. Nekada su fantazije proizvod psihotičnog obolenja. Iako su slične, u fantaziji se obično dešava izmeštanje iz situacije, a maštanje je obično vezano za prvo lice u budućem vremenu.

**Projekcija** – osoba se rešava teških ili neprihvatljivih emocija I osobina tako što svoja osećanja, želje, strahove I osobine pripisuje drugima.

**Regresija** – rešavanje napetosti tako što se osoba vraća u ranije stadije razvoja, jer se tako skreće ili skretala pažnja roditelja, određena ponašanja I osećanja dozvoljena deci, odgovornost za donošenje odluka se prebacije na druge odrasle. Regresija je korisna kao kratak zaborav kada se prpuštamo igri u dokolici.

**Skretanje na sebe** – teška osećanja se rešavaju tako što osoba skreće pažnju okruženja na sebe.

### Neurotični mehanizmi odbrane

disocijacija,eksternalizacija, intelektualizacija, izolacija, poricanje, potiskivanje, premeštanje, racionalizacija, reaktivna formacija, seksualizacija.

**Disocijacija** – isključivanje pažnje i pamćenja za uznemirujuće događaje

**Ekstrenalizacija** – osoba rešava teška osećanja ili problem tako što se fizički izmesti izvan situacije, npr. izađe iz kuće da izbegne sukoba, ode na put, nekada se bavi se situacijom u drugoj kući ili državi, poziva pomoć druge osobe, autoritete ili institucije.

**Intelektualizacija** – osoba koristi prekomerno analiziranja problema i fokusiranja na činjenice koje neprestano raščlanjuje I analizira, kako bi se udaljila od negativnih emocija koje problem ili situacija izaziva.

**Racionalizacija** – osoba pokušava da objasni neka neprihvatljiva ponašanja, osećanja, neuspehe, greške i događaje na naizgled racionalan način.

**Izolacija** – osoba rešava neprijatna osećanja tako što ne komunicira sa drugima, ne izlazi iz kuće, ne gleda televiziju, ne čita novine, ne prima obaveštenja preko društvenih mreža.

**Potiskivanje** – osoba je svesna zadataka, rokova, uznemirujućih informacija I događaja, problema, teških misli i osećanja, ali ne želi da o tome misli, razgovara i na tome da radi, nego se bavi drugim aktivnostima, gurajući iste “pod tepih”.

**Poricanje** – osoba rešava neprijatna osećanja ili situaciju, tako što poriče svoja osećanja, misli ili radnje.

**Pomeranje – premeštanje** osoba ne izražava emocije ili frustracije prema osobi koja ih je izazvala, jer je to socijalno neprihvatljivo ili može imati negativne posledice po nju. Umesto toga, ova ove emocije ispoljava prema drugoj osobi kod koje smatra da to neće imati negativne posledice ili da joj neće trajno zameriti.

**Reaktivna formacija** - neprihvatljivi impulsi se pretvaraju u njihove suprotnosti. Umesto da reaguje onako kako se oseća I kako želi, osoba nesvesno odlazi u drugu krajnost i ponaša se sasvim suprotno.

**Seksualizacija** – osoba rešava napetost i neprijatna osećanja kroz naglašavanje seksualnosti oblačenjem, provokativnim ponašanjem, povećanom seksualnom aktivnošću ili masturbacijom.

**Zreli mehanizmi odbrane** su afilijacija, altruizam, anticipacija, asertivnost, kompenzacija, samoposmatranje, samopotvrđivanje, sublimacija, svesna kontrola, humor.

**Afilijacija** – osoba lakše podeli osećanja, probleme, teške okolnosti i događaje kroz okupljanje, druženje i podršku sa sebi bliskim i sličnim osobama.

**Altruizam** – osoba se nosi sa teškim osećanjima i okolnostima pomoću konstruktivnog pomaganja drugim ljudima, što doprinosi osećanju ličnog zadovoljstva.

**Anticipacija** – osoba predviđa iskušenja, probleme, nepovoljne događaje i okolnosti, pa se unapred priprema za dolazak očekivanog dešavanja. Anticipacija dovodi do lakšeg i bržeg opažanja problema i reagovanja, ali treba biti oprezan, jer nekada može dovesti i do pogrešnog opažanja I procena u skladu sa očekivanjima.

**Asertivnost** – isticanje svojih potreba na način koji je direktan, nenasilan i pun poštovanja

**Kompenzacija** – predstavlja mehanizam pomoću koga osoba nadoknađuje osećanje inferiornosti, stvarni ili fiktivni fizički, psihički ili socijalni nedostatak, neadekvatnost ili neuspeh u jednoj oblasti, uspehom u drugoj.

**Samoposmatranje** – osoba prati svoja osećanja, misli i reakcije koje su rezultat događaja, procesa, informacija koje dobija i koje je emocionalno, kognitivno, bihevioralno i socijalno angažuju te da prepozna prioritete, vremensku dinamiku akcije i reakcije i mehanizme odbrane kako bi osigurala sopstvenu telesnu i psihološku granicu u vilju zaštite života, zdravlja i onoga sebi važnog,

**Samopotvrđivanje** – u trenucima kada smo suočeni sa teškim osećanjima, iznenadnim događajima ili fizički ili psihički zahtevnom situacijom, kada se dešava destrukcija sistema

vrednosti, uništavanje materijalnih i kulturnih dobara, kada postoji pretnja gubitka, bolesti ili smrti. Načini za samopotvrđivanje su polaganje ispita, građenje, rad i zarađivanje, sticanje, predstavljanje, odobravanje, pohvaljivanje, pobeđivanje, nagrađivanje, poklanjanje,

**Sublimacija** - negativne emocije se preusmeravaju u socijalno prihvatljive i poželjne aktivnosti i ponašanja. Molitva, učenje, umetničko izražavanje, istraživanje, ali i čišćenje kuće, kuvanje, ručni rad, baštovanstvo, čišćenje snega

**Supresija** – prećutkivanje, mehanizam odbrane kada osoba proceni da je davanje izjava ili komentarisanje neuvremeno, da nema dovoljno informacija, da neće doneti rešenje, ili da može pojačati sukob ili izazvati negativne posledice po samu osobu ili po druga lica. Supresija ili prećutkivanje ne znači potiskivanje, nego privremeno odlaganje.

**Svesna kontrola** – bez obrzira koliko sprečavanje, suzdržavanje od neuvremenjenih ili socijalno neprihvatljivih radnji koje mogu ugroziti samu osobu ili druge ljude, životinje, prirodu ili materijalna dobra, dovesti do komplikacija, negativnog rezultata ili štete.

**Humor** - vicevi, šale, smešne objave, video klipovi, ilustracije i smešne pesme predstavljaju zreo mehanizam odbrane. Satira i sarkazam često predstavljaju agresiju i vid konfrontacije, način samopromocije i samopotvrđivanja autora, pa treba imati u vidu psihičke i socijalne povrede, kao i reakcije koje izazivaju.



Tekst pripremila: .R. Radulović

Literatura:

1. Marić, J. (1995) : Klinička psihijatrija, Sirmir, Beograd
2. Popovic, M., & Jerotić, V. (1989). *Psihodinamika i psihoterapija neuroza*. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd

.....