

OBRAMBE

KLASIFIKACIJA OBRAMBNIH MEHANIZMOV

NARCISTIČNE OBRAMBE

*** Projekcija**

Percipiranje in reagiranje na nesprejemljive notranje impulze in iz njih izvedene dražljaje, kot bi bili izven osebe, izven celote, ki jo predstavlja self. Prenešeno na drugo osebo predstavlja projekcija preganjavico. Impulzi lahko prihajajo iz Ida ali Superega, vendar se v psihičnem procesu lahko preoblikujejo. V izvornem tekstu omenjajo Freudovo izhodišče, da gre za projekcijo nesprejemljivih homoseksualnih libidinoznih impulzov na drugo osebo, ki postane predmet sovraštva (izhodišče se kritizira). (Praper 172: projekcija).

*** Projekcijska identifikacija** (Praper 174: v skupini obramb ob procesu separacije in individualizacije).

Del osebnosti, navadno agresiven in boleč (po pravilu nezaveden), je mentalno prenešen z izvorne osebe na drugo osebo, ki je doživljana ali označevana agresivno in boleče, čeprav so takšne »lastnosti« zgoj prenešene nanjo in pomenijo vrinjanje izvornih lastnosti v drugo osebo (druga oseba dejansko teh značilnosti nima!)

MILČINSKI: Obrambni mehanizem, pri katerem človek nezavedno premesti lastne predstave, želje in čustva, katerih pri sebi ni prepoznal, v drugo osebo.

Projekcijska identifikacija (M. Klein): s preložitve lastnih osebnostnih lastnosti v drugega človeka.

Zanikanje

Predvsem kot psihotično zanikanje zunanje realnosti. Na psihotični ravni se zanikanje nadomešča s fantazijo ali blodnjo. Čeprav je to pretežno psihotična obramba, jo srečamo tudi v nevrozi ali celo v adaptivnem smislu. Zanikanje preprečuje, da bi bili svesti kakšnih bolečih vidikov realnosti. (Praper 172: zanikanje).

V ta krog bi lahko sprejeli tudi obrambo »**napraviti, kot da se ni zgodilo**« (MILČINSKI: »Umgeschehenmachen«). Freud: Preprečevanje, previdnost, da se kaj ne bi zgodilo, ali se ne ponovilo... je še normalna. Dejavnost pa, ki naj bi napravila neki dogodek, kot da se ni pripetil (zanikanje!), je iracionalna, magične narave, ker s tem želimo preteklost samo preklicati, motorično izriniti, oziroma s prisilnim ponavljanjem nasprotna akcije, uperjene proti vznikajočim in zavračanim predstavam in vzgibom le te napraviti, kot da se niso pojavili.

Distorzija – popačenje

Izkrivljenje, zlasti realnosti v smislu megalomanskih, nerealističnih verovanj in prepričanj, skupaj z iluzijskimi pričakovanji, občutki veličine in pomembnosti.

NEZRELE OBRAMBE

*** Preboji (»acting-out«)**

Direktno izražanje nezavedne želje ali impulza v akciji, izogibajoč se zavestnemu prepoznavanju spremljajočega čustva (zlasti afekta kot močnega kratkotrajnega čustva) Na kronični ravni pomeni, da se s prebojem izogibljemo napetostim, ki izhajajo iz neizraženega impulza.

MILČINSKI : Agiranje

Blokada

Tudi inhibicija, običajno časovno omejena, posebno afekta (definicija v zgornjem smislu), pa tudi misli ali impulza. Zato je blizu represiji (potlačevanju, izrinjenju), vendar jo spremlja tesnoba, ki izvira iz impulza, afekta ali misli.

Hipohondričnost

Transformacija očitkov o zanemarjanju in osamljenosti ter nesprejemljive lastne »agresivnosti« v tožbo nad samim seboj, na pritožbo glede bolečin, telesnih bolezni, živčne oslabelosti (nevrastenije) itd. Resnična bolezen je pretirano doživljana, to pa omogoči regres. Zmanjša se odgovornost, krivda se lahko obide, impulzi se lahko izključijo.

MILČINSKI: Trdovratna zaskrbljenost za svoje zdravje in življenje, brez stvarne osnove za tako skrb

*** Introjekcija**

*** Introjekcija (ljubljenega objekta)**

Introjekcija (objekta, ki vzbuja strah)

Introjekcija (zmanjševanja krivde: identifikacija z žrtvijo)

Introjekcija ljubljenega objekta pomeni internalizacijo značilnosti objekta z vzpostavljanjem tesne navezave z njim in/ali njegove stalne prisotnosti.

Introjekcija v smislu obrambe pomeni prisvojitve ljubljenega objekta in zlivanje z njim, kar zmanjšuje separacijske bojzani in ambivalentnost, odpravlja posledice dejanske ali psihološke izgube objekta, ker kot introjekt ohranja njegove značilnosti. Če objekt ni izgubljen, pomeni prenos energije nanj (kateksa) značilno oškodbo v objektivnih odnosih.

Introjekcija objekta, ki vzbuja strah, pomeni zmanjšanje anksioznosti s pomočjo internalizacije njegovih nasilniških značilnosti in doseganje lastne kontrole nad njimi. Nasilje se ne doživlja več kot bi prihajalo »od zunaj«, marveč pomeni, da se subjektova slabotna, pasivna pozicija pretvarja v aktivno in močno. Klasični primer je identifikacija z agresorjem.

Pri pojavljanju ali zmanjševanju samokaznovalnosti pomeni introjekcija simptom ali osebnostno potezo v njeni ambivalentnosti: hkratnem uničevanju in ohranjanju objekta. Lahko jo razumemo kot identifikacijo z žrtvijo. (Praper 174: opozarja na identifikacijo, glej tudi obračanje proti sebi /175/ v smislu samokaznovalnosti).

MILČINSKI: Nekdo v osebnotni jaz prevzame osebnotni lik (ljubljenega ali osovražnega) človeka

Pri identifikacijah: 1. nezavedno dogajanje, ki pomeni stremljenje, da bi postal podoben komu drugemu. 2. introjektivna identifikacija (M. Klein): pri kateri je druga oseba v celoti vključena v JAZ 3. (projektivna identifikacija) 4. identifikacija z agresorjem (A. Freud): prevzemajo se lastnosti, vedenjski vzorci, način mišljenja, agresija in simboli oblasti določene osebe, ki se doživlja kot sovražna oseba.

* **Pasivno agresivno vedenje**

Indirektna agresija, recimo z opuščanjem nujne aktivnosti

* **Projekcija**

Pripisovanje nespoznanih občutij drugim: kaže se v sumničavosti, pretiravanju z zunanjo nevarnostjo, z zbiranjem pravih in namišljenih krivic. Na višjem nivoju se lahko kaže v obliki napačnega pripisovanja in napačne razlage motivov, navad občutij, namenov drugih oseb.

Večinoma se tudi tu uporablja pojem projekcijske identifikacije.

Regres

Povratak na prejšnje razvojno obdobje, da bi se izognili anksioznosti in sovražnosti v obstoječi razvojni fazi (Praper 174).

MILČINSKI: vrnitev na zgodnejši osebnotni (libidinozni) razvojni štadij in nižjo raven prilagoditve.

* **Shizoidna fantazija**

Uporaba fantazije in avtističnega umika za razrešitev konflikta in doživetje zadovoljstva.

Podobno tudi v sanjah in/ali sanjarjenju: pušča energiji dvomljivega vzgiba le nekaj odvoda in ga ne zapira tako kompletno, kot to velja za izrinjenje.

Somatizacija

Obrambna pretvorba sestavnih delov psihičnega v telesne simptome (konverzija). Otrok somatizira. Pozneje nadomeščamo telesno obrambo z mislimi in čustvi (desomatizacija). Pri regresu na zgodnje še telesne načine ali odgovore lahko pride do resomatizacije, kar pomeni nerazrešene konflikte in pomembno vlogo v psihofizioloških reakcijah.

NEVROTICNE OBRAMBE

Kontrola

Prekomeren poskus obvladati ali uravnati dogodke ter objekte v okolju zaradi minimaliziranja anksioznosti in razrešitve notranjih konfliktov.

*** Premeščanje**

Nezavedno premeščanje od enega objekta do drugega zaradi razrešitve konflikta. Čeprav je objekt spremenjen, instinktivna (gonska) narava začetnega impulza in njegov namen ostaneta nespremenjena. (Praper 173).

MILČINSKI: premik: Verschiebung: Energija ogrožujoče nezavedne težnje se prenese na podoben cilj, ki mogoče simbolično lahko pomeni prvotni objekt nagonskega vzgiba (simbolizacija).

Kot premik bi obravnavali lahko tudi razne **nadomestne dejavnosti** npr. če si kdo pri zadrževanju agresivnih teženj grize nohte, stiska čeljusti.

*** Disociacija**

Začasna ali drastična sprememba karakterja ali osebnostne identitete: fuge in druge konverzivne reakcije.

Vedenje, ki pomeni biti tuj samemu sebi, delom telesa (psevdropareze), spominu (disociacijska amnezija) ali okolju (fuga).

MILČINSKI: 1. razpad asociativnih miselnih povezav 2. cepitev osebnosti, navadno kot konverziven pojav. Oseba nesprejete gone takorekoč izolira in zalupini zunaj svojega akceptiranega duševnega sveta. Ti izolirani goni in predstavniki svet, ki se nanje veže, se včasih osamosvojijo in rezultirajo potem patološka stanja, kot je podvojitve osebnosti, somnamluna stanja in fuge.

Konverzija: naj bi bila oblika premika. Tu dobe zavračani goni simbolični izraz v raznih telesnih manifestacijah

Eksternalizacija

Splošen pojem, nasproten internalizaciji, pomeni percepcijo zunanjega sveta in objektov

v njem kot komponente lastne osebnosti, vključno s konflikti, impulzi, razpoloženji navadami, življenjskim stilom in načinom razmišljanja. Širši pojem kot projekcija, ki je v povezavi s specifičnim introjektom.

Inhibicija

Nezavedna omejitev ali odrekanje specifičnim funkcijam Ega, posameznim ali v kombinacijah, zaradi izogibanja anksioznosti, ki nastaja bodisi iz konflikta z instinktivnimi impulzi, bodisi iz superega ali iz zunanjih sil oz. dejavnikov.

*** Intelektualizacija**

Kontrola čustev na splošno in afektov ter impulzov na način, da o njih razmišljamo, namesto, da bi jih preiskusili v resničnem doživljanju. Gre za sistematično ekscesivno premišljevanje, z zmanjševanjem čustvenega pritiska, da bi se ubranili anksioznosti, ki jo povzročajo nesprejemljivi impulzi (Praper 174).

MILČINSKI: podajanje svojih notranjih konfliktov in čustev kot abstraktnih problemov

*** Izolacija**

Intrapsihično cepljenje (splitting) ali separacija afekta od vsebine, pri čemer pride do izrinjenja ideje same ali afekta ali pa za premeščanje afekta na različne ali nadomestne vsebine. (Praper 172)

MILČINSKI: Neljube miselne vsebine sicer še ostanejo v zavesti, jim je pa odvzet ustrezen čustveni poudarek.

*** Racionalizacija**

Opravičevanje navad, prepričanj ali vedenja na sploh, ki bi bilo drugače nesprejemljivo – z netočno uporabo sicer opravičujočih razlogov ali pa z izmišljanjem vsaj navidezno prepričljivih zvijač.

MILČINSKI: ustvari za površno logiko sprejemljivo opravičilo, ko gre za ravnanje iz nezavednih motivov

*** Reaktivna formacija**

Ovladovanje nesprejemljivih impulzov na način, da jim dovolimo izražanje v nasprotni, antitetični obliki. Lahko se formirajo tudi v smislu negativa. Če je instinktivni konflikt vztrajen ali trajen, postane reaktivna formacija del karakternih potez na trajni osnovi, običajno kot obsesivni karakter (Praper 173: Obračanje v nasprotje)

MILČINSKI: presuk v nasprotje: nagon, čustvo, želja – če so egu nevarni- obrnejo v prav nasprotno smer npr. poudarjene agresivne težnje v ljudomilo ideologijo
Oblikovanje reakcije: ko se v značaju osebe pojavi poteza ali sistem vrednot, ki je prav obraten izrinjeni težnji (npr. seksualni ali agresivni)

* Izrinjenje

(represija). Izganjanje iz zavesti ali prikrivanje določene ideje ali čustva. Lahko deluje tako, da izrinemo doživeto idejo ali čustvo (sekundarna represija) ali pa se upognejo take »ideje« ali »čustva«, predno so sploh dosegle zavestno raven (primarna represija). »Pozabljanje« izrinjenega je edinstveno in pogosto spremljano z visoko simboličnim vedenjem, kar dokazuje, da izrinjeno nikakor ni pozabljeno. Osrednje mesto v psihoanalitični teoriji, posebej še proti drugim obrambnim načinom. (Praper 173: potlačevanje).

MILČINSKI: izrivanje: v pozabljanje se potopijo vsebine vznemirjajočih doživetij, zadrže pa svoj dinamični potencial in posredno vplivajo na človekovo doživljanje in vedenje

Seksualizacija

Katerikoli objekt ali funkcijo oddati s seksualnim pomenom, čeprav je ta prvobitno nima ali pa le v manjši meri, z namenom preprečiti anaksioznost, povezano s prepovedanimi impulzi.

Kompenzacija in nadkompenzacija po MILČINSKEM

pogosto pomaga prek frustracij (npr. zaradi manjvrednostnih občutij) in je po Adlerju eden pglavitnih mehanizmov pri oblikovanju karakterja (npr. oblastno in agresivno nastopanje oseb nižje telesne rasti).

ZRELE OBRAMBE

* Altruizem

Nadomestna, vendar konstruktivna in instinkte (gone) zadovoljujoča dejavnost za drugega ali druge. To je treba razlikovati od altruističnega predavanja v skladu z instiktivno podlago na škodo lastne osebnosti (glej introjckija ljubljeneega objekta).

MILČINSKI: Človek se lastnim željam odpove, pa enake težnje pri drugem vneto podpira.

* **Anticipacija**

Realistično predvidevanje morebitnih prihodnjih nevšečnosti. Vsebuje izrazito planiranje, zaskrbljenost in anticipiranje grdega in skrajno neprijetnega izida dogodkov,

* **Šegavost**

Odkrito izražanje čustev brez osebnega neugodja ali osebne imobilizacije in brez neugodnega učinka na druge. Šegavost dovoljuje človeku, da prenaša stvari, ki jih je težko prenašati, v nasprotju z duhovitostjo ali dovtipom, ki vselej vsebuje distrakcijo (odkrenljivost) ali pa premeščanje od obremenjujoče čustvene vsebine (Praper 176: Humor).

Asketizem

Izločitev neposredno prijetnih učinkov, povezanih z določeno izkušnjo. Poudarjen je moralni moment pri ocenjevanju določenih vrednot. Asketstvo je usmerjeno proti vsem »osnovnim« zavestno doživljanim prijetnostim, zadovoljitev pa prihaja od njihove zavrnitve (Praper 176).

MILČINSKI: prostovoljna odpoved seksualnim ali/in tudi drugačnim užitkom, navadno v zvezi z določenim svetovnim nazorom. Ob nevrotični motivaciji – obrambni mehanizem.

* **Sublimacija**

Cilj impulza je zadržan in pretvorjen v socialno sprejemljiv objekt oz. vrednoto. Sublimacija agresivnih impulzov v prijetnih igrah in športu, vendar s skromno zadovoljitvijo gonov (instinktov). (Praper 174,176).

MILČINSKI: seksualna nagona energija se usmeri in izoblikuje v družbeno visoko ocenjene ali vsaj sprejemljive oblike aktivnosti, po tem vzorcu se preobraža neposredno seksualna sla v erotske težnje v duhovnem smislu (Plato). Smer nesprejemljivega gona se zasuka k socialno konstruktivnim ciljem

Mehanizem je za vključevanje v družbeno skupnost zelo dragocen. Po njem se oblikuje zelo velik del človekovih estetskih, religiozних, socialnih in podobnih vrednot.

* **Supresija**

Zavestna ali polzavestna odločitev za odložitev pozornosti do zavestnega konflikta ali impulza (Praper 173: zavestno prizadevanje proti represiji).

Avtorji: Semrad (1967), Bibring et al. (1961) in Vaillant (1971).

Z * so označene obrambe, ki jih navaja tudi DSM IV: 755 – 757.

Uporabljena literatura:

- 1 Kaplan H. I., Sadock B.J. (eds). Comprehensive Textbook of Psychiatry. IV/VI Volume. Baltimore: Williams and Wilkins, 1985, 389–390.
- 2 Milčinski L. Psihiatrično izrazje. Ljubljana: SAZU in Psihiatrična klinika, 1993
- 3 Praper P. Narava kontrolnih mehanizmov. In: Praper P. Razvojna analitična psihoterapija. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo, 1999, 170–179.

(Pripravil prof. dr. Miloš F. Kobal)