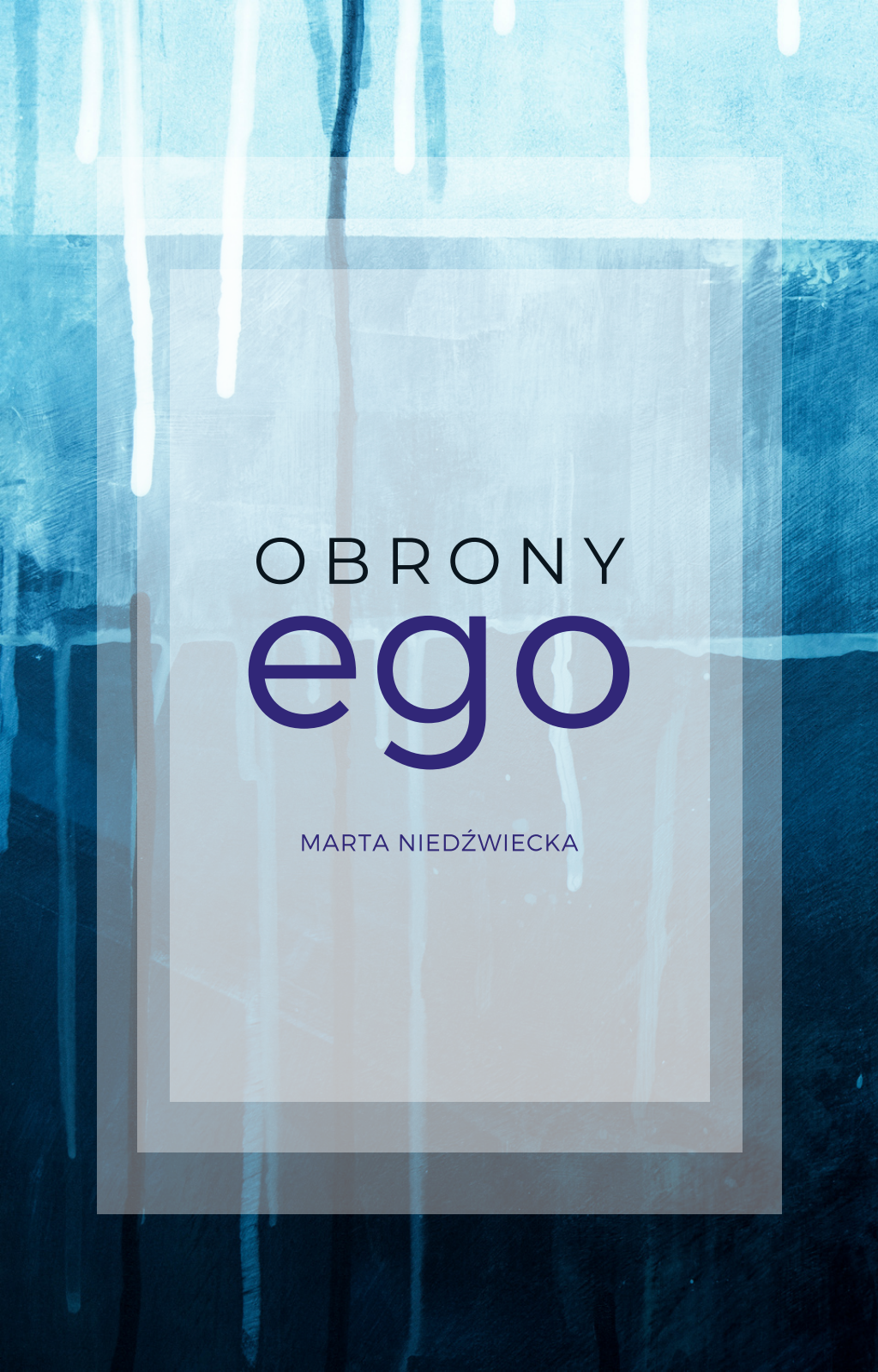
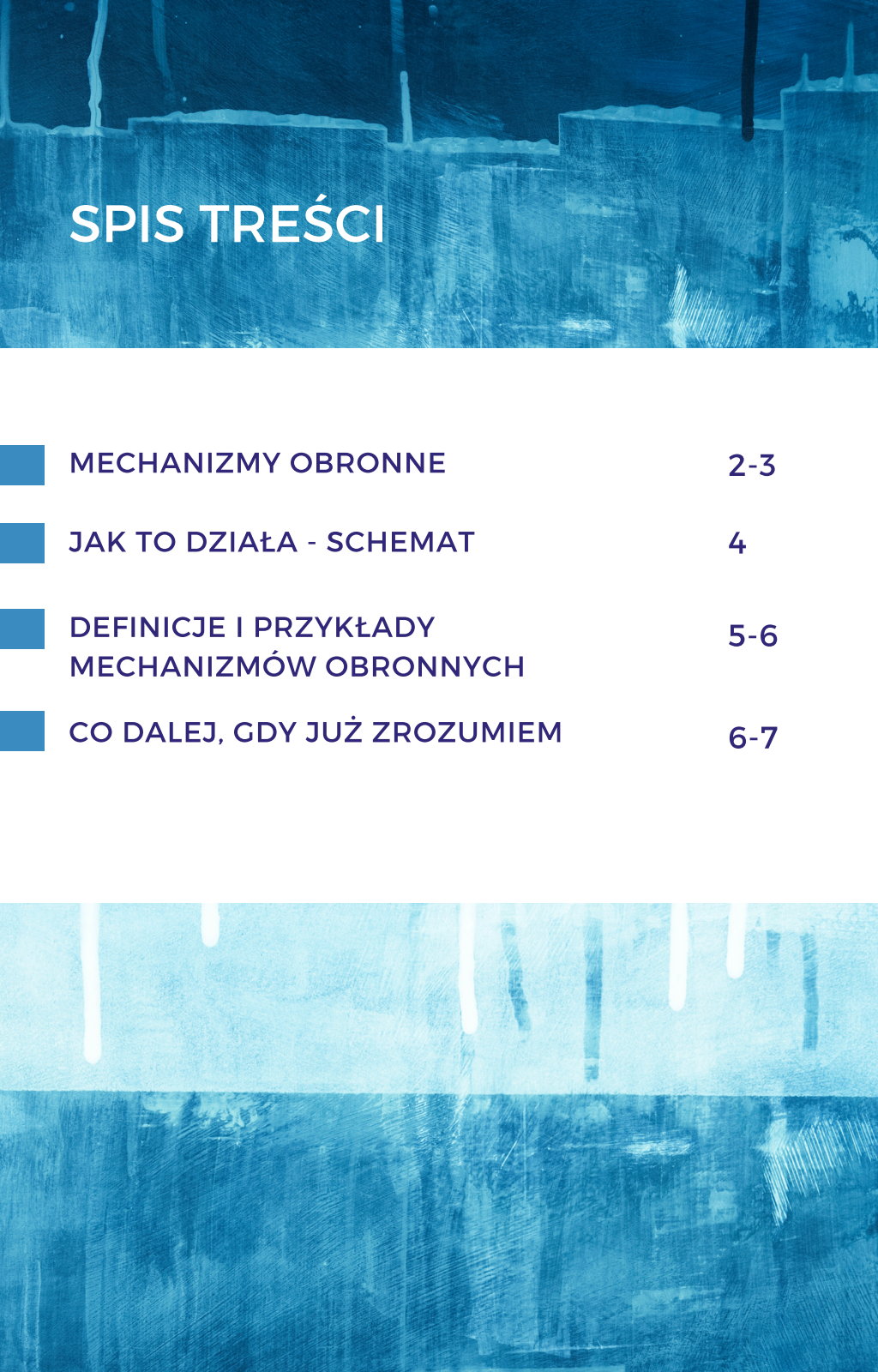




OBRONY ego

MARTA NIEDŹWIECKA



SPIS TREŚCI

MECHANIZMY OBRONNE	2-3
JAK TO DZIAŁA - SCHEMAT	4
DEFINICJE I PRZYKŁADY MECHANIZMÓW OBRONNYCH	5-6
CO DALEJ, GDY JUŻ ZROZUMIEM	6-7

MECHANIZMY OBRONNE

MECHANIZMY OBRONNE EGO TO ZESPOŁY PRZYMUSOWYCH REAKCJI I EMOCJI WYSTĘPUJĄCE W KONTAKCIE Z TRUDNOŚCIĄ PSYCHICZNĄ. POZOSTAJĄ POZA KONTROLĄ ŚWIADOMOŚCI, DOPÓKI NIE ZOBACZYMY ICH W DZIAŁANIU.

Odpowiadają na wystąpienie lęku/strachu, wstydu (który często jest tak naprawdę lękiem), nieznanych sytuacji, zagrożenia, gniewu, bólu psychicznego czy nawet potencjalności wystąpienia któregoś z tych stanów. Obrony są też odpowiedzią na odrzucenie, zranienie, realne trudne sytuacje. Oprócz tego chronimy się nieświadomie przed własnymi nieakceptowanymi emocjami czy zachowaniami, impulsami płynącymi z nieświadomości – jak na przykład impulsami agresywnymi czy seksualnymi, z którymi nie umiemy sobie inaczej poradzić

BARDZO WIELE W LUDZIACH DZIEJE SIĘ NIEJAWNIE

Niezwykle często ludzie sądzą, że wszystkie ich działania, myśli i emocje są w pełni kontrolowalne i można na nie dowolnie wpływać. Niestety tak nie jest. Bardzo wiele z tego jak reagujemy na zmieniający się wokół nas świat nie zależy od naszej świadomej decyzji. Zależy od skomplikowanego filtra, który nakaże nam na krzyczącą osobę zareagować w jakiś sposób, natomiast na wieści o zerwaniu relacji w jeszcze inny sposób.

*To są właśnie mechanizmy obronne ego –
ustalone sposoby odpowiadania na ból psychiczny lub tylko zagrożenie bólem.*

Na pewno w ciągu ostatniego miesiąca albo kwartału mieliście z kimś scysję, która wyrwała się spod kontroli. Na przykład ktoś coś napisał w wiadomości, a wasza reakcja dołała oliwy do ognia. Tłumaczyliście sobie – przecież mam prawo tak reagować, zostałam_tem skrzywdzony! Ale to nijak nie rozwiązywało trudnej, międzyludzkiej sytuacji.

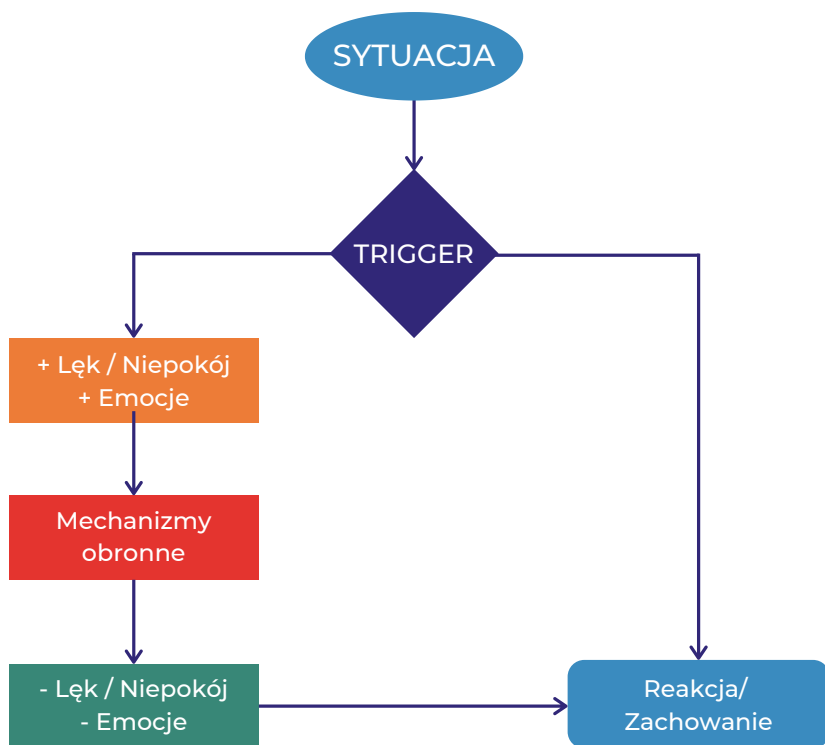
PO CO NAM COŚ, CO W ZASADZIE PRZESZKADZA?

Działanie tych mechanizmów najczęściej przynosi dużo więcej szkody niż pożytku. Cała sprawa polega na tym, że mechanizmy obronne ego powstały bardzo dawno temu, gdy byliście małymi dziećmi. Pewien zestaw reakcji psychicznych miał was chronić przed bólem, zagrożeniem, przeżywanymi trudnymi sytuacjami. Nie mieliście wpływu ani na to, jak zachowują się dorośli, którzy powinni się wami opiekować, ani na to w jaki sposób staraliście się znaleźć metodę na przetrwanie.

Jak pamiętacie z odcinka o ego, jest to instancja, która mediuje między starymi częściami waszej psychiki, a światem zewnętrznym. Jeśli wasze dzieciństwo nie było dość stabilne i nie zawierało dość dużo właściwej opieki emocjonalnej ego zacznie przypominać zbroję. Zamiast elastycznej powłoki, która niczym skafander chroni nasze delikatności wewnętrzne, będzie sztywnym pancerzem, którego jedynym celem będzie izolowanie nas od wymagań i trudności dorosłego życia. Do tego sprawę komplikują wasze wewnętrzne potrzeby i popędy, które mogły z jakiegoś powodu zostać uznane za niewłaściwe. Im ego też będzie utrudniać działanie.

Mechanizmy obronne są jak alergia. Reakcja alergiczna jest nadmiarową, nieadekwatną reakcją na bodziec np. pyłki albo gluten. Ciało stara się „pomóc”, ale tak naprawdę rozpętuje mały sztorm przeciwciał, które tylko szkodzą. O ile alergie ciała da się dość łatwo zdiagnozować i ustabilizować lekami, żywieniem itp., o tyle alergie ducha wcale nie są tak łatwe w obsłudze.

Rzuć okiem na ten rysunek:



JAK TO DZIAŁA?

Najpierw jest bodziec na zewnątrz. Ważne jest to, że on nie musi być prawdziwym zagrożeniem. Często się zdarza, że interpretujemy działania ludzi jako zagrażające, tymczasem one są po prostu „jakieś”. Mogą być niezgrabne, nieporadne albo inna osoba może być także we władaniu swojej zbroi, która decyduje za nią /za niego.

Najpierw jest bodziec – pochodzi z zewnątrz lub z wewnątrz. Na skutek interpretacji bodźca występuje wzbudzenie (trigger). Pojawiają się silne emocje, najczęściej negatywne, choć nie tylko.

Zewnętrzny: Jak on mógł tak do mnie powiedzieć? Bezczelność!

Wewnętrzny: Silne pragnienie skrzywdzenia innej osoby, zadania jej bólu w odpowiedzi. Pozostaje nieuświadomione, ponieważ uważamy się za dobre osoby i myślimy, że nie chcemy nikogo skrzywdzić.

Ego dopina zbroję – czyli każe nam sytuację interpretować w określony sposób (jak zwykle) oraz reagować tak, jak zawsze reagujemy. Dzięki temu możemy zachować wrażenie, że obroniliśmy się przed czymś złym. Emocje stygną. Wracamy do normy. W tle może być poważna i zaogniona sytuacja, którą my interpretujemy po swojemu. Np. uważamy, że ktoś nas skrzywdził i przestajemy z daną osobą rozmawiać. Nie rozwiązujemy problemu, nie szukamy dróg do porozumienia, wypuściliśmy nasze obrony i sądzimy, że to rozwiązuje temat.

Jedynym przykładem mechanizmu obronnego jest stosowanego świadomie jest **supresja, czyli tłumienie** – tłumić możemy zarówno emocje trudne, jak i te dobre, bo na przykład zostaliśmy wychowani tak, że nie akceptujemy okazywania radości.

Niedojrzałe mechanizmy obronne – acting-out, blokowanie, hipochondryzacja, introjekcja, zachowania pasywno-agresywne, projekcja (niepsychotyczna), regresja, fantazje schizoidalne, somatyzacja, dysocjacja, eksternalizacja, zahamowanie

Narcystyczne mechanizmy obronne – zaprzeczenie, zniekształcenie, prymitywna idealizacja, projekcja (psychotyczna), identyfikacja projekcyjna, rozzszczepienie

Neurotyczne mechanizmy obronne – kontrolowanie, przemieszczenie, intelektualizacja, izolowanie, racjonalizacja, reakcja upozerowana (formacja reaktywna), represja (wyparcie), seksualizacja, odczynianie

Dojrzałe mechanizmy obronne – altruizm, antycypacja, asceza, humor, sublimacja, supresja (tłumienie), reparacja.

MECHANIZM OBRONNY	DEFINICJA	PRZYKŁAD
Rozszczepienie	Rzeczy są czarne albo białe, dobre albo złe, nie ma półcieni.	"Wszyscy członkowie klubu X są bardzo mili. Wszyscy członkowie klubu Z są okropni."
Wyparcie	Unikanie uświadomienia sobie bolesnych prawd na temat siebie lub otoczenia.	"Kilka razy złapał Cię na agresywnym zachowaniu, kiedy byłeś pod wpływem alkoholu, ale nie uważasz, że masz problem z alkoholem."
Projekcja	Przenoszenie własnych emocji, postaw, oczekiwań na innych ludzi - najczęściej nieświadomych.	Nie lubię tej Marysi, i mówię "Wiem, że ona mnie nie znosi, po prostu wiem."
Introjekcja	Nieświadome naśladowanie	"Mój syn zachowuje i ubiera się jak superbohater, którego podziwiał."
Somatyzacja	Problemy i stany psychiczne są zamieniane na doświadczenia cielesne lub choroby.	"Miałam potworny ból głowy podczas rozmowy o pracę."
Regresja	Cofnięcie energii psychicznej lub nawet cofnięcie się do zachowań dziecięcych.	"Mój mąż ogląda tylko kreskówki odkąd jest na emeryturze."
Blokowanie	Chwilowa niemożność przywrócenia wspomnień.	"Nie mogę sobie przypomnieć jej imienia! Przecież wiem. Mam to na końcu języka."
Dysocjacja	Odcięcie się od wydarzeń - tryb Obserwatora.	"Kiedy kobieta została zgwałcona i czuła się jakby obserwowała to z góry."
Pasywna agresja	Nie zawsze świadoma agresja wyrażana pasywnie, niejawnie, dookoła.	"Obiecał mi, że pomoże mi w przeprowadzce, ale się nie pojawił ani nie zadzwonił"
Anulowanie	"Robienie" rzeczy przeciwnych do tych, których doświadczamy naprawdę.	Czuje złość na partnera, ale sprawdzam czy założył czapkę wychodząc z domu, bo wydaje mi się, że się o niego martwię.
Reakcja uporowana	Nieakceptowalne impulsy zamienione na przeciwieństwo	"Piroman zostaje strażakiem."
Racjonalizacja	Wyjaśnianie, usprawiedliwianie, wymówki, pozornie logiczne powody używane, aby odsunąć od siebie trudne prawdy / emocje.	"Wyleciałem ze pracy, bo miałem za dużo zadań, dziecko w domu i jeszcze dużo zobowiązań w tym czasie."
Acting out	Intensywne wybuchy emocji, które mają zmniejszyć napięcie i w tym samym czasie przykryć to, co najtrudniejsze.	"Napady złości / lęku / płaczu"
Intelektualizacja	Użycie myślenia, abstraktów, analizy po to aby uniknąć czucia emocji.	"Wszystkie metody diagnostyczne terminalnej fazy mojego nowotworu są bardzo interesujące."
Oddzielenie afektu	Twarz pokerzysty. Nieobecność odpowiedzi emocjonalnej.	"Nie było po niej widac żadnych emocji podczas pogrzebu."
Represja	Trudne lub dramatyczne doświadczenia i emocje są usuwane ze świadomości. Szczególny przypadek: zapominanie zapominania.	"Dziecko było nadużywane emocjonalnie przez matkę, ale nie może sobie niczego przypomnieć."
Przeniesienie	Przeniesienie emocji, impulsów, zachowań na inną osobę.	"Mój szef wkurzył się na klienta i zaczął krzyczeć na swoją żonę przez telefon."

ALE PRZECIEŻ CZASEM NAPRAWDĘ DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO!

Tak i nie zawsze mamy wpływ na to jakie trudne rzeczy nas spotykają. Nic nie poradzimy na śmierć bliskich, wypadki itp. Dlatego w psychoterapii mówimy także o dojrzałych mechanizmach obronnych. Są tak nazwane dlatego, że stanowią efekt przetworzenia tych prymitywnych mechanizmów, podanych wcześniej oraz dlatego, że przynoszą rozwiązania zarówno dużo zdrowsze dla psychiki, jak i społecznie akceptowalne. Problem polega na tym, że nie da się ich udawać, można tylko do nich dorosnąć.

DOJRZAŁE MECHANIZMY OBRONNE

MECHANIZM OBRONNY

DEFINICJA

PRZYKŁAD

Sublimacja

Impulsy seksualne, agresywne; emocje trudne do przyjęcia zmieniane w coś innego

Artysta, który z emocji i instynktów tworzy swoje dzieła

Supresja

Celowe i świadome zapomnienie. To jedyny świadomie używany mechanizm obronny. Możliwy do zastosowania, gdy zostaną przetworzone emocje.

Wolę zapomnieć, że mój kot zginął przejechany przez ciężarówkę.

Humor

Zdolność przeżywania trudnych stanów w innym kontekście, z lekkością, bez wypierania ich trudnej treści.

Kiedy umrę, to mój pogrzeb będzie najlepszą imprezą w mieście.

MAM DUŻO TYCH NIEFAJNYCH? CO DALEJ?

Można powiedzieć, że masz wybór. Udawać, że nic się nie stało albo objąć te stany i je integrować.

Udamy, że nic się nie stało.

Ta taktyka ma długą tradycję. Nieprzyjemne odczucia związane z przyswojonymi treściami zostają wyparte (wyparcie), można przy okazji nazwać w myślach Niedźwiecką jakimś soczystym epitetem (projekcja, pasywna agresja). Jeśli dyskomfort będzie się utrzymywał będzie można zażyć coś na wzmocnienie tudzież pójść pobiegać (dysocjacja); obejrzeć Netflixa (tłumienie) albo powiedzieć sobie głośno, że przecież wszyscy tak mają (racjonalizacja). Ponieważ naprawdę wszyscy tak robią można w to wierzyć latami.

Dobra, przestaję udawać.

Uff. Wchodzisz na ścieżkę prawdziwego szarego Jedi, a nie jakichś Iron Manów. Gratuluję. Będzie ciężko, ale na pewno się optaci.

Najpierw trzeba znieść to paskudne uczucie, że się robi te paskudne rzeczy.

I wytrzymać bez obwiniania siebie i własnych rodziców.

Dobrze jest wtedy np. robić notatki, żeby nasze ego, które jest podstępne, nie zwiodło nas na manowce.

Drugi krok wydaje się sprzeczny z intuicją. Polega na tym, że namierzamy stan lub uczucie, które jest właśnie naszym udziałem i nie uciekamy od niego, tylko z nim zostajemy. Jest bardzo nieprzyjemnie, ale z tego miejsca wyłania się prawdziwy powód naszej reakcji, napięcia, złego samopoczucia.

PRZYJMOWANIE OZNACZA:

- Rezygnujesz z cierpiętnictwa i robienia z siebie ofiary, kiedy dzieją się trudne dla ciebie rzeczy.
- Bardzo precyzyjnie i bardzo opiekuńczo zajmujesz się swoim bólem psychicznym, jaki by nie był. Jeśli nie dajesz rady samodzielnie, idziesz do specjalisty.
- Często sprawdzasz czy zachowujesz się w ten sam sposób w podobnych sytuacjach.
- Zachowujesz wobec siebie postawę akceptacji, nawet jeśli dowiadujesz się, że zachowujesz się w sposób, który uważasz za nie do zaakceptowania.
- Nie obwiniasz innych za to, co dzieje się z tobą.
- Uczysz się postępowania ze wszystkim, co było w tobie nieznane: impulsy agresywne, seksualne, lęki, banie się bania, wściekłość, gniew, pogarda, obrzydzenie, smutek, żal, rozpacz, radość, nadzieja, poczucie winy, poczucie wstydu, gorszości, poczucie odrzucenia.
- **Uczysz się samokojenia.**



COPYRIGHT © 2021 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net