

## **Psihiskās aizsardzības mehānismi**

Psiholoģiskā aizsardzība ir psihiski bezsamaņā notiekošie procesi, kuru mērķis ir samazināt negatīvās pieredzes ietekmi. Aizsardzības līdzekļi ir pretestības procesu pamats. Psiholoģiskā aizsardzība kā jēdziens radās 1894. gadā, pateicoties pazīstamajam psihoanalītiķim Zigmundam Freidam, kurš nonāca pie secinājuma, ka subjekts var parādīt divus dažādus atbildes motīvus nepatīkamām situācijām. Viņš var tos aizturēt apzinātā stāvoklī vai izkropļot šādus apstākļus, lai samazinātu to darbības jomu vai noraidīt citā virzienā.

Visus aizsargmehānismus raksturo divas pazīmes.

Pirmkārt, tie ir bezsamaņā. Indivīds spontāni aktivizē aizsardzību, neapzinoties, ko viņš dara.

Otrkārt, aizsarginstrumentu galvenais uzdevums ir pēc iespējas vairāk izkropļot realitāti vai pilnībā to noliegt.

Tajā pašā laikā, neskatoties uz to, ka visu pieejamo aizsardzības aktu mērķis ir aizsargāt. Cilvēka subjekts nevar pastāvīgi pastāvēt tādā stāvoklī, kad atsakās vai vaino citus par savām nepatīkšanām, aizstājot realitāti ar izkropļotu attēlu, kas ir izkritis no zemapziņas. Indivīda psiholoģiskā aizsardzība nav iedzimta prasme. Tas tiek iegūts mazuļa socializācijas laikā. Galvenais iekšējās aizsardzības mehānismu veidošanās avots un to piemērošanas piemēri ir vecāki, kuri, izmantojot savu aizsardzības izmantošanas piemēru, "inficē" savus bērnus. Arī aizsardzības mehānismi pārvēršas par iznīcinošu spēku, ja cilvēks tos izmanto vairākus vienlaikus. Objekts, kas bieži izmanto aizsardzības mehānismus, ir lemts neveiksmei.

Noliegšana.

Noliegšana ir psiholoģiskās aizsardzības mehānisms, kad indivīds noliedz sāpīga stimula (fakts, personiskā īpašība) esamību. Savādāk šo aizsardzību varētu nosaukt par "neredzēšanu", jo indivīds "neredz" stimulu. Ja cilvēkam noliegšanas ir par daudz, tad viņš dzīvo tādā kā savā pasaulē un nespēj adekvāti reaģēt uz realitāti. Savukārt, ja šī aizsardzība ir vāji attīstīta, tad cilvēks par daudz redz sāpīgo patiesību un viņam ir grūti dzīvot.

Diviem homoseksuāliem puisiem ir slēptas romantiskas attiecības. Viens no tiem neslēpj savu seksualitāti, kā arī viņa ģimene un draugi to pieņem. Otrs puisis to slēpj, jo gan viņa ģimenei, gan draugiem ir noliedzoša, pat naidīga attieksme pret homoseksuāliem. Kādu dienu otrā puisa tēvs viņus „pieķer” un smagi piekauj savu dēlu par to. Otrais puisis pārtrauc attiecības un skolā pilnībā ignorē savu bijušo partneri, un ļauj saviem draugiem viņu apsmiet, arī pats iesaistās apsmiešanā. Pirmais puisis sāk aktīvi vakaros iet izklaidēties, iestāstot sev, ka tagad viņš beidzot ir brīvs un viņam visi ceļi ir vaļā.

Iztumšana.

Iztumšana ir tad, kad cilvēks kādu negatīvu faktu ir izstūmis no apziņas. Šo vēl varētu nosaukt par aizmiršanu. Piemēram, cilvēks nevar atcerēties, kur ir nolicis mašīnas atslēgas, jo kavē uz darbu. Taču aizmiršanas iemesls ir tas, ka jābrauc uz darbu, uz kuru viņš nevēlās braukt.

Projekcija.

Savas nevēlamās vajadzības, izjūtas, īpašības netiek atzītas kā sev piemītošas, bet tiek piedēvētas citām personām, lietām vai parādībām.

Puisis, kurš pats ir smēķētājs, uzstādot „kritērijus” savai potenciālajai partnerei, min, ka nekādā gadījumā meitene nevar būt smēķētāja.

## Regresija.

Ar regresiju apzīmē cilvēka nosacītu atgriešanos kādā no iepriekšējām psihiskās attīstības stadijām, kas izpaužas arī viņa uzvedībā. Parasti tas nozīmē atgriešanos zemāka līmeņa attīstības stadijā, piemēram, infantilajā - cilvēks sāk uzvesties bērnišķīgi.

## Humors.

Ar humora palīdzību aizsargājas pret traumatisku, sāpīgu pieredzi. Meitene liek autovadītāja apliecību. Pirmajā mēģinājumā neizdodas nolikt, otrajā arī nē. Tad smejas, ka trīs lietas labas lietas. Trešajā jau vajadzētu izdoties.

Kāds cilvēks regulāri skatās šausmu filmas, apgalvojot, ka, tās skatoties, var izsmieties vēl labāk kā skatoties komēdijas.

## Identifikācija.

Ar šo aizsardzības mehānismu persona piedēvē sev spēcīgākas, veiksmīgākas u.tml. personības īpašības, lai pārvarētu, kādas nepilnvērtības izjūtas par sevi.

Lai iedrošinātu sevi uz kādu darbību, meita saka: „Esmu tēva meita, tāpēc varu tikt ar to galā“. Mazs bērns pārgērbjas par kādu sev iemīļotu super varoni un jūtas daudz drosmīgāks, spēcīgāks.

## Racionalizācija.

Kāda situācija, darbība u.tml., kuras cēloņi ir iracionāli, Ego nepieņemami, tiek racionalizēti, tas ir, skaidrota ar prātu, izvairoties no emocijām.

Racionalizācijas gadījumā cilvēks kaut kādu neveiksmju gadījumu, lai saglabātu savu pašcieņu, izdomā atrunas.

Persona viena pati ir mājās. Pa nakti pēkšņi atmostas no savdabīgām skaņām blakus istabā, it kā kāds tur būtu. Prātā sev mēģina ieskaidrot, ka skaņas ir „sapņu atblāzmas“ vai arī nāk no kaimiņu dzīvokļa.

## Izolēšana.

Atsevišķu domu vai darbību norobežošana no pārējām darbībām vai eksistences vispār.

Vīrietis, kuram ļoti svarīgs „īsta veca tēls“. Tomēr jau kopš bērnības viņam ir liela interese par puķēm. Slepēnībā viņš aizraujas ar puķkopību, bet nekur uz āru šis viņa hobijs neparādās.

## Ārkārtēja paškontrolē.

Neļaut sev būt spontānam. Seriāla „Bīstamās mājsaimnieces“ tēls Brī Vandekampa. Sieviete ļoti pedantiska, ieturēta, akurāta, cenšas iemiesot sevī visas labākās „īstas lēdijas“ iezīmes.

## Despotiska pareizība.

Dogmatisms, mēģina uzspiest savu nemainīgo pareizumu citiem.

„Īgnā vecmāmiņa“, kurai debesis kādreiz bija zilākas, zāle zaļāka, meitenes kārtīgākas, un puikas nebija tādi tirdziņi.

Fanātiski ticīgie, kuri paši noliedz jebkādu citu patiesību iespējamību un katru pretimnācēju cenšas pārliecināt un pievērst noteiktajai ticībai.

Cinisms.

Morālo vērtību noliegšana un izsmiešana, netic cilvēku patiesumam, nav principu, meklē izdevīgumu.

Seriāla varoņa Doktora Hausa attieksme pret cilvēkiem, dzīvi kopumā.

Filmas „Karību jūras pirāti“ tēls Džeks Sperrovs. Netic cilvēku mīlestībai, uzticībai utt. Rīkojas pēc izdevīguma principa bez sirdsapziņas pārmetumiem.

Šķelšana.

Visa realitāte tiek sadalīta „labajā“ un „sliktajā“.

Sieviete, kurai izteikta nepatika pret smēķēšanu. Attieksme tiek veidota ietekmējoties vai cilvēks ir smēķētājs („sliktais“) vai nesmēķētājs („labais“).

Intelektualizācija.

Runā par jūtām bez emocionālas iesaistīšanās. Dižciltīgu ģimeņu mātes var runāt par mīlestību pret bērniem, bet nav novērojams tās emocionāls apstiprinājums.

Kompensācija.

Nozīmē vientulības vai nepilnvērtības izjūtas pārvarēšanu, piedēvējot sev spēcīgākas vai veiksmīgākas personības īpašības, piemēram, cilvēks sāk atdarināt to cilvēku no, kura baidās, piemēram, priekšnieku.

Sublimācija.

Ir seksuālās vai agresīvās enerģijas pārvēršana radošā, sociālā pieņemamā darbībā.

Puisis jauniešu vecumā, viņam nekad nav bijušas ilglaicīgas romantiskās attiecības. Visa viņa dzīve – gan darba laiks, gan brīvais laiks – tiek veltīta basketbola, trenējot citus, trenējoties pašam, skatoties un analizējot spēles utt.

Mūsu psihe cenšas pasargāt mūs no ciešanām. Psiholoģiskā aizsardzība ir mūsu psihi imūnsistēma. Ja tā ir vāji attīstīta mēs smagi ciešam, jo spējam apzināties mūsu apziņas un pašcieņas traumējošus faktus un nespējam pret to cīnīties, taču, ja tā ir par daudz attīstīta (mehānismi ir stipri izteikti), tad mēs dzīvojam abstraktā pasaulē - neredzot realitāti un varam sagādāt līdzcilvēkiem ciešanas. Šeit ir apskatīti tikai būtiskākie aizsardzības mehānismi.

Rakstu sagatavoja skolas psiholoģe O.Karkina