

GYNYBOS MECHANIZMAI: JŲ FUNCIJOS IR TIPAI

Psichoanalizės tėvas Zigmundas Froidas buvo pirmasis, kuris dar devyniolikto amžiuje pradėjo kalbėti apie gynybos mechanizmus kaip nesąmoningus mūsų psichikos būdus susitvarkyti su sunkiai pakeliamais jausmais. Vėliau, dvidešimto amžiuje, Freudo dukra Anna Freud labiau išplėtojo ir pagilino gynybos mechanizmų sampratą. Pirmiausia ji išskyrė dešimt svarbiausių gynybos mechanizmų, bet vėlesni psichoanalitikai šį sąrašą žymiai labiau išplėtė.

Gynybos mechanizmų funkcijos

Anna Freud gynybos mechanizmus apibrėžia kaip „nesąmoningus Ego resursus“, naudojamus vidinės įtampos mažinimui. Žmonės taiko šiuos mechanizmus siekdami sumažinti vidinio konflikto įtampą, ypač tarp Superego (psichikos struktūros, kuri atspindi tėvų ir visuomenės internalizuotus lūkesčius ir reikalavimus) ir Id (psichikos struktūros, atspindinčios individualias prigimtinės varas, impulsus, troškimus). Psichodinaminėje psichoterapijoje klientai mokosi pažinti šiuos psichologinius procesus ir labiau suprasti savo elgesį, jo motyvus, sąsajas su emocijomis ir mintimis.

Kaip mes augdami pereiname iš vienos raidos stadijos į kitą, taip ir gynybos mechanizmai bręsta ir sudėtingėja, tačiau dėl įvairių nepalankių aplinkos veiksnių žmonės gali fiksuotis kurioje nors vienoje raidos stadijoje. Tuomet jo psichologinis augimas sulėtėja ir žmogus naudojami tik labai ribotu gynybos mechanizmų rinkiniu, nebūtinai adaptyviu jo situacijoje. Streso metu žmonės paprastai regresuoja ir naudojami mažiau brandžiais gynybos mechanizmais. Gynybos mechanizmai gali būti internalizuoti (t. y. vidiniai) arba eksternalizuoti (t. y. išoriniai), nuo to priklauso ir žmogaus elgesys. Gynybos mechanizmai taip pat gali būti adaptyvūs arba neadaptyvūs. Bet kurioje terapijoje siekiama padidinti kliento sąmoningumą apie jo naudojamus būdus tvarkytis su stresu ir nerimu ir mokyti jį naudoti brandesnius mechanizmus.

Primityvūs, arba nebrandūs, gynybos mechanizmai

Šiuos gynybos mechanizmus galime lengvai atpažinti mažo vaiko elgesyje, tačiau raidos procese tikimasi, kad jų bus vis mažiau ir žmogus išmoks su sunkiais jausmais tvarkytis brandesniais būdais.

Išveika. Tvarkymasis su jausmais per veiksmą (neretai žalingą sau arba kitam), o ne per išsąmoninimą ir išbuvimą su tam tikrais jausmais. Kitais žodžiais tariant, tai yra tiesioginė impulsų išraiška veiksmu, o ne per mintis ar jausmus. Pavyzdžiui, paauglys aprėkia savo motiną, o ne iškomunikuoja jai, kas jį neramina ir kokie jo lūkesčiai.

Vengimas. Tam tikrų nemalonių minčių ar jausmų šalinimasis, laikymasis nuošalyje nuo žmonių, situacijų, vietų, kurie susiję su nemaloniais jausmais ir mintimis. Šis gynybos mechanizmas dažnai būdingas žmonėms, kurie patyrė trauminių įvykių, tačiau neretai atpažįstamas ir tose situacijose, kai žmogus vengdamas nemalonių jausmų atsisako spręsti kokią nors problemą arba apie tai kalbėtis.

Konversija. Fiziinių simptomų išvystymas, kurie negali būti paaiškinti jokiais somatiniais, biologiniais veiksniais. Šis gynybos mechanizmas būdingas žmonėms, kurie turi įvairių psichosomatinį skundų, pvz., turi galvos, pilvo, nugaros skausmų, nors nėra patyrę fiziinių sužeidimų arba šiems skausmams nėra medicininių paaiškinimų.

Neigimas. Išorinės realybės atmetimas ir vietoje to susitelkimas į vidinius paaiškinimus arba iškraipymus taip siekiant išvengti skausmingo realybės priėmimo. Tai yra vienas iš seniausių ir primityviausių gynybos mechanizmų. Pavyzdžiui, žmogus gali neigti, kad serga nepagydoma liga arba turi finansinių problemų ir gyventi taip, kaip yra įpratęs.

Identifikacija. Tai yra kituose žmonėse stebimo elgesio internalizacija arba atkartojimas be sąmoningo proceso suvokimo. Pavyzdžiui, vaikas su kitais gali elgtis panašiai kaip ir jo tėvas elgiasi su šeimos nariais.

Projekcija. Tai toks psichinis impulsas, kai savo nepageidaujami jausmai, mintys, troškimai, impulsai yra priskiriami kitam žmogui. Pavyzdžiui, žmogus gali manyti, kad kitas žmogus pyksta ant jo, nors iš tiesų pyksta ant jo pats. Taip žmogaus aktyvus noras suvokiamas kaip pasyvus patyrimas.

Regresija. Grįžimas prie ankstesnio funkcionavimo lygio, kuriame poreikis buvo patenkintas. Labai dažnai vaikai, kuriems gimsta jaunesni broliai arba seserys, regresuoja, t. y. pradeda elgtis kaip jaunesnio amžiaus vaikais su mažiau išlavėjusiais savarankiškumo įgūdžiais, pvz., pradeda šlapintis į lovą, prašyti ant rankų ir pan. Suaugęs žmogus, patyręs stiprų sukrėtimą, irgi gali regresuoti, t. y. nustoti rūpintis savimi, naudotis labiau primityviomis įveikomis.

Represija (išstūmimas). Nepriimtinių minčių ir impulsų blokavimas, išlaikymas sąmonėje. Pavyzdžiui, žmogus gali neprisiminti trauminio įvykio, nors tuo įvykio metu buvo sąmoningas ir budrus.

Šizoidinė fantazija. Realybės vengimas atsitraukiant į saugią vietą mintyse, fantazijose. Šis gynybos mechanizmas dažnai būdingas vaikams, taip pat jį galima atpažinti pas žmones su šizoidiniu asmenybės sutrikimu.

Skėlimas. Tai psichinis veiksmas, kuomet Aš arba kitas suvokiamas tik per poliarizuotas kategorijas, t. y., tik kaip blogas arba geras, negebėjimas apjungti teigiamas ir neigiamas savybes, matyti save ir kitą kaip visumą. Žmogus gali vieną momentą idealizuoti kitą („geras“), o kitą – visiškai jį nuvertinti („bloga“). Skėlimas dažnai būdingas žmonėms su ribiniu asmenybės sutrikimu.

Aukštesnio lygio gynybos mechanizmai

Numatymas. Žmogaus pastangos planuoti, spręsti problemas prieš joms atsirandant. Pavyzdžiui, žmogus pasiruošia prieš svarbų, nerimą keliantį susitikimą, apgalvoja galimus klausimus ir pokalbio temas.

Kompensacija. Susitelkimas į pasiekimus vienoje gyvenimo srityje siekiant atitraukti dėmesį nuo menkavertiškumo jausmo kitoje gyvenimo srityje. Pavyzdžiui, mokinys, kuriam nesiseka mokykloje, susitelkia ties sportiniais pasiekimais.

Pakeitimas. Emocinės reakcijos perkėlimas nuo vienos situacijos į kitą. Pavyzdžiui, tėvas turėjo daug streso darbe, o išsiliejo vakare ant vaikų.

Humoras. Nemalonios emocijos sumažinimas arba tvarkymasis su ja naudojantis juoku. Tai yra gana brandus gynybos mechanizmas, kuris padeda sumažinti įtampą nemaloniuose situacijose.

Intelektualizacija. Impulso atskyrimas nuo emocijų naudojantis perdėtu apibendrinimu, abstrakčiu mąstymu. Pavyzdžiui, žmogus, kuris ką tik sužinojo apie nepagydomą ligą, kuria serga, nerodo jokių emocijų apie šią situaciją, bet vietoje to visą savo dėmesį skiria informacijos apie ligą paieškai ir analizei.

Afektų izoliacija. Emocijos, susijusios su tam tikra situacija arba žmogumi, išjautimo vengimas. Pavyzdžiui, žmogus gali kalbėti apie artimo žmogaus mirtį nerodydamas jokių emocijų, kalbėdamas tik faktais.

Racionalizacija. Savo ar kitų žmonių elgesio pateisinimas, paaiškinimas racionaliū būdu. Pavyzdžiui, paauglys gali pavogti pinigų iš tėvų, tačiau tokį savo elgesį pateisinti tik noru pasiskolinti, kol galės grąžinti.

Reakcijos formavimas. Savo pirminio impulso į situaciją arba minčių pakeitimas atvirkštiniais. Žmogus, kuriam patinka kitas, gali elgtis pastarojo atžvilgiui nepagarbiai arba įžeidžiančiai. Arba pavaldinys gali stipriai nemėgti savo viršininko, bet išorinėje realybėje stengtis stipriai jam įtikti.

Sublimacija. Poreikio patenkinimas suteikiant jam socialiai arba kultūriškai priimtina formą, pvz., agresijos išraišką per sportą arba meną.

Slopinimas. Sąmoningas pasirinkimas sustabdyti, blokuoti nenorimus impulsus arba mintis. Priešingai nei represija (išstūmimas), tai yra sąmoningas procesas („aš apie tai negalvosiu“). Pavyzdžiui, žmogus gali sąmoningai pasirinkti nekalbėti arba negalvoti apie trauminį įvykį, nes tai kelia jam daug skausmingų jausmų.

Šaltiniai:

Andrikienė L., Laurinaitis E., Milašiūnas R. Psichoanalitinė psichoterapija. Vilnius: Vaistų žinios, 2013.

Bailey R, Pico J. Defense Mechanisms. [Updated 2022 May 29]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/>