Autor Ana Dobrica
Ponedjeljak, 07 Ožujak 2011 10:17

Prema "Psihologijskom rječniku" Borisa Petza obrambeni mehanizmi su pronađene ili naučene reakcije koje smanjuju frustraciju ili anksioznost. Rijetko koji od tih mehanizama je društveno poželjan ili pozitivan jer mnogi mehanizmi objektivnu situaciju (neki međuljudski odnos) učine još težim. Glavna korist mehanizama obrane je ta da smanjuju unutarnju napetost.

Glavne vrste su agresija/regresija, a podvrste: racionalizacija, kompenzacija, formiranje obrnute reakcije i slično. Anna Freud prva je iskoristila pojam psiholoških obrana u svojem djelu "Ego i mehanizmi obrane". Smatra se da mehanizmi obrane imaju 2 načina djelovanja – pomažu da se izbjegne i savlada bol te narušavaju odnose.

Agresija

U trenutcima frustracije i anksioznosti mnogi ljudi imaju naviku početi vikati i psovati na onoga koji mu stvara stres. Nekada je stresor potpuno nedostupna, čak i imaginarna osoba te tada može doći do pomaknute agresije kada se frustrirana osoba počinje derati na prvu osobu koju stigne zato što ju na neki način povezuje sa svojom negativnom situacijom. Agresija je oblik obrambenog mehanizma koji narušava međuljudske odnose, ali u danom trenutku osobi koja je pod stresom donosi olakšanje.

Regresija

Regresija je drugi glavni oblik obrambenih mehanizama gdje se osoba koja je frustrirana počinje ponašati kao malo dijete. Osoba se ponaša nazadno ili regresivno te tada poprima karakteristike primitivnog čovjeka. Najčešći primjer takvog ponašanja je plač. Važno je napomenuti da plač nije nužno uvijek regresija – osobe mogu plakati iz zbog tuge i drugih razloga.

Racionalizacija

U trenutku kada imamo neki problem okrećemo se obrambenim mehanizmima. Tako kada smo pod stresom ili frustrirani oko nečega tražimo način da si olakšamo, ukoliko se osoba koristi racionalizacijom tražit će razlog zašto se nešto dogodilo. Doduše, taj razlog ne mora biti točan, samo treba biti dovoljno dobar da opravda neko ponašanje ili situaciju. Ono što je važno za racionalizaciju jest da u velikom broju slučajeva osoba sama povjeruje u objašnjenje koje je dala.

Posebna vrsta racionalizacije je "reakcija slatkog limuna" koja se najbolje može objasniti primjerom roditelja koji djetetu daje lijek lošeg okusa – roditelj proguta žličicu sirupa, napravi groznu grimasu, ali na kraju kaže da je fino kako bi ponukao dijete da uzme antibiotik koji treba.

Fiksacija

Jedan od oblika obrambenih mehanizama je i fiksacija, ona se manifestira na taj način da osoba koja je frustrirana cijelo vrijeme reagira jednako iako je očito da taj pristup ne dovodi ka razrješenju problema.

Kod odabira obrambenih mehanizama bitan je temperament osobe – ovisi o ličnosti osobe kako će reagirati na stresnu situaciju. Ukoliko je osoba flegmatik vjerojatno će iskoristiti racionalizaciju, dok će kolerik prije postati agresivan.

Literatura

Boris Petz: Psihologijski rječnik, Prosvjeta, Zagreb, 1992.
Boris Petz: Uvod u psihologiju, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2001.
Matthew McKay, Patrick Fanning, Kim Paleg: Vještine komuniciranja udvoje, VBZ, Zagreb

Ana Dobrica, Medikus kreativni laboratorij