

Warszawa, 6 kwietnia 2022r.

## Co to są mechanizmy obronne i przed czym nas ochraniają?



„I znowu ten Freud” – chciałoby się powiedzieć, ponieważ chciałabym ponownie przybliżyć koncepcję przez niego stworzoną. Tym razem jest to koncepcja opisująca działanie i funkcję mechanizmów obronnych.

To Freud właśnie wprowadził pojęcie mechanizmów obronnych, a następnie jego koncepcja została przyjęta przez innych psychologów.

Pojęcie to funkcjonuje w psychologii współcześnie, jak również jest obecne w języku potocznym.

Mechanizm obronny polega na pracy wykonywanej przez naszą psychikę, w celu przekształcenia docierających do nas zagrażających treści w mniej zagrażające. Jest to metoda radzenia sobie z wewnętrznymi konfliktami czy doświadczanymi trudnymi uczuciami, takimi jak lęk czy poczucie winy. Jest to pewnego rodzaju zniekształcanie rzeczywistości, po to, aby utrzymać nas w dobrym samopoczuciu. Pewne docierające do nas informacje są przez nasz umysł poddawane „obróbce”, w efekcie czego do naszej świadomości dociera bardziej spójny z myśleniem o nas samych i o otaczającym nas świecie materiał. Nie jest to działanie celowe, intencjonalne, nie chodzi o to, że czegoś nie chcemy wiedzieć lub widzieć. Takie przekształcanie docierających do nas treści odbywa się poza naszą świadomością. „Odfiltrowaniem” informacji zajmuje się nieświadomość.

Każdy z nas posługuje się mechanizmami obronnymi. Bywa to często pomocne i korzystne, zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Kłopot powstaje wówczas, gdy mechanizmów obronnych używamy za często lub też gdy „ocenzurowany” przez naszą nieświadomość materiał za bardzo oddala nas od rzeczywistości. To, z jakich obron korzystamy, jest niejako „cechą charakterystyczną” danego człowieka. Im ktoś ma większe trudności z własną emocjonalnością (np. osoby z zaburzeniami osobowości), tym częściej używa bardziej prymitywnych mechanizmów obronnych. Im ktoś lepiej funkcjonuje, jeśli chodzi o jego życie psychiczne, tym jest większe prawdopodobieństwo, że sięga po mechanizmy obronne „wyższego rzędu”.

Pewnie zdajemy sobie sprawę, że nie ma ludzi tylko dobrych lub tylko złych. Każdy ma jakieś mocne i słabe strony, konstruktywne i destrukcyjne zachowania. Zdarza się, że stosując mechanizm obronny zwany rozszczepieniem, trudno jest nam myśleć, że te dobre i złe elementy mieszczą się w jednej osobie. Skłonni wówczas jesteśmy widzieć w jednym człowieku tylko dobre rzeczy, natomiast w drugim umieszczać tylko te złe. Zdarza się, że np. dziecko spostrzega matkę jako cierpliwą, rozumiejącą, wspierającą, a ojca jako surowego, nierozumiejącego, opuszczającego. Możemy wówczas myśleć, że dziecko stosuje mechanizm obronny i dokonuje rozszczepienia pary rodziców na dobrego i złego rodzica. Ten mechanizm zapobiega konfliktowi wynikającemu z tego, że trudno jest zintegrować doświadczenia w relacji np. z matką, która w jednej sprawie jest uważna i wspiera, a w drugiej nie rozumie i opuszcza.



Drugim, należącym również do bardziej prymitywnych mechanizmów obronnych, jest idealizacja. Tu przypisujemy danej osobie cechy idealne bądź bliskie ideałowi w celu uniknięcia lęku lub innych trudnych do przeżywania uczuć, które mamy wobec tego kogoś, takich jak: zazdrość, pogarda, złość. Uważamy, że ktoś jest idealny, a pod spodem (na poziomie nieświadomym) czujemy wobec tego kogoś np. zawiść.

Czasem z powodu niezaspokojonych pragnień doświadczamy na tyle bolesnych i silnych emocji, że nie możemy ich w sobie utrzymać i wówczas, aby uniknąć takiego samopoczucia, zachowujemy się impulsywnie, nieobliczalnie. Stosujemy w ten sposób mechanizm obronny polegający na rozegraniu trudnych uczuć w działaniu.

Wreszcie – myślę, że jest to powszechnie stosowany mechanizm obronny – gdy pojawiają się myśli lub impulsy, które nie są przez nas akceptowane, nie mieszczą się w schemacie tego, jak myślimy o sobie samych, możemy je wyprojektować na zewnątrz, poza siebie samego i przypisać jako należące do drugiego człowieka. I tak, jeśli zdarza się np. że dochodzą do głosu różne impulsy agresywne, a ja spostrzegam siebie jako osobę łagodną, wyczutą ze złości, czy nie akceptuję tego, że mogłabym się zachować agresywnie, mogę wyprojektować tę własną agresję w partnera i mogę myśleć o nim, że trudno mu kontrolować swoje zachowanie, że nazbyt często „puszczają mu nerwy”. Jeśli sama miałabym ochotę prowadzić bujne życie

towarzystwie, a jednocześnie przeżywam siebie jako domatorkę i introwertyczkę, mogę myśleć o swoim partnerze, że to on jest duszą towarzystwa i że lubi spędzać czas z innymi ludźmi poza domem. Uważam, że mechanizm projekcji jest dość powszechnie używany. Często zdarza się, że przypisujemy innym nasze stany czy pragnienia, nie akceptując ich w sobie i „wyrzucając” je na zewnątrz.

Do mechanizmów obronnych „wyższego rzędu” należy np. wyparcie. Tutaj niedopuszczalne myśli lub impulsy są spychane do nieświadomości lub nie są dopuszczone do świadomości. Jeśli np. skontaktowaliśmy się z bardzo trudną sytuacją, i w konsekwencji z bardzo trudnymi uczuciami, a następnie zapomnieliśmy o wszystkim, mamy do czynienia właśnie z wyparciem. Bolesne wspomnienia są przechowywane w nieświadomości i można je „odzyskać” czyli uświadomić. Gdy natomiast zaprzeczamy trudnym wydarzeniom, to jest trochę tak, jakbyśmy ignorowali fakty czy kłamali, że na czymś nam nie zależy czy, że nie przejmujemy się. Np. jeśli dziecko dowiaduje się o rozwodzie rodziców i twierdzi, że nie martwi się tą sytuacją, prawdopodobnie stosuje mechanizm zaprzeczania.



Do dojrzałych mechanizmów obronnych należy np. humor czy sublimacja. W trudnych sytuacjach czasami potrafimy znaleźć jej komiczne czy ironiczne aspekty, dzięki czemu zyskujemy dystans, łagodzimy nieprzyjemne emocje i uczucie dyskomfortu. Pozwala to zastanowić się nad znaczeniem tego wydarzenia. Sublimacja z kolei jest jednym z najzdrowszych mechanizmów, który polega na przekierowaniu energii związanej z nieakceptowanym impulsem na taki, który jest bardziej akceptowany społecznie. Tym sposobem np. energia seksualna może znaleźć ujście w sporcie czy kreatywnej pasji.

Mechanizmy obronne zatem są naszymi „kołami ratunkowymi” utrzymującymi nas na powierzchni dobrego samopoczucia, chroniącymi przed utonięciem w niechcianych impulsach i bolesnych uczuciach. W obecnej trudnej sytuacji, gdy najpierw skontaktowaliśmy się z konsekwencjami pandemii, a następnie jesteśmy świadkami toczącej się obok nas wojny, aby móc poradzić sobie z uczuciami, jakie są wzbudzane przy okazji toczących się wydarzeń, pewnie nierzadko sięgamy po mechanizmy obronne. Może stosujemy sublimację, w wyniku

której cała nasza energia związana ze złością i agresją zostaje włożona w działania charytatywne, organizację imprez i koncertów na rzecz pokrzywdzonych przez wojnę? A może czasem stosujemy zaprzeczenie – uważamy np. że nie ma pandemii, a tylko ktoś ją wymyślił w jakimś celu? Zapewne często sięgamy po mechanizm intelektualizacji – zamiast skupiać się na lęku czy kontaktować z naszą bezradnością, toczymy merytoryczne dyskusje o sprawach geopolitycznych. Może to być dobre i pomocne, dzięki temu możemy funkcjonować, pracować, opiekować się naszymi dziećmi, jednak, tak jak we wszystkim, warto starać się zachować równowagę i pozwolić sobie na przeżywanie tych uczuć, które są w nas.

(-) Zuzanna Kędzierska

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)