

Pojmovanje obrambnih mehanizmov nekdanj in danes

2. del

TANJA LAMOVEC

II

3. RAZLOČEVANJE OBRAMBNIH MECHANIZMOV TER NJIHOVI RAZVOJNI VIDIKI

V prvem sestavku smo si ogledali, kako se je spreminjalo pojmovanje obrambnih mehanizmov od Freuda dalje, ob tem ko se je soočalo z eksperimentalnim preverjanjem. Osredotočili smo se na raziskave petdesetih, šestdesetih in sedemdesetih let, ki so pripadale najbolj množično zastopanim trendom, pri tem pa smo pustili ob strani mnoge pomembne prispevke posameznih avtorjev, ki se v ta trend niso povsem vklapljali, a je vsak od njih pomagal osvetliti specifičen vidik delovanja obrambnih mehanizmov.

Pojem obrambnih mehanizmov predstavlja enega najpomembnejših prispevkov psihoanalize k teoriji osebnosti, ki ga danes v tej ali oni obliki priznavajo skoraj vse psihološke usmeritve. S psihoanalitičnega stališča so obrambni mehanizmi psihični procesi, s katerimi poskušamo razreševati konflikte med nagonskimi težnjami, čustvi ter zunanjo stvarnostjo. Uporabljamo jih avtomatično in nezavedno, kot poskus ega, da bi se spoprijel z nevzdržno situacijo. Navadno delujejo v skupinah in drug drugega ojačajo.

Laughlin (1970) pojmuje obrambne mehanizme predvsem kot reakcijo na notranjo nevarnost. Izvira iz ogroženosti ega, ki se je znašel v resnem čustvenem konfliktu. Avtor navaja naslednje *temeljne funkcije* obrambnih mehanizmov:

1. Ohranjanje integritete ega
2. Ohranjanje emocionalne stabilnosti
3. Razreševanje emocionalnih konfliktov
4. Preprečevanje vračanja potlačenih vsebin v zavest
5. Odstranjanje ali preprečevanje anksioznosti
6. Ohranjanje in povečevanje samospoštovanja
7. Omogočanje nadzora nad impulzi in/ali njihovo skrivno zadovoljevanje
8. Razvoj osebnostnih potez

V nasprotju z zunanjo nevarnostjo se notranje nevarnosti navadno ne zavedamo in jo prepoznamo le po občutku anksioznosti. Zato so tudi mehanizmi njenega obvladovanja po avtorjevem mnenju pretežno nezavedni. Nezavednost in avtomatizem obrambnih mehanizmov imata prilagoditveno funkcijo, saj predstavljata nekakšno emocionalno varovalko. Obrambni mehanizmi omogočajo, da lahko prenesemo notranje pritiske, ki bi bili sicer nevzdržni, jih nevtraliziramo ali izrazimo na zavestno sprejemljiv način. Čeprav so kot procesi nezavedni, se kažejo v specifičnem slogu soočanja s problemi, ki se ga lahko zavedamo ali pa ga opazujemo.

Pretrjana in neustrezna uporaba obrambnih mehanizmov ima lahko škodljive posledice. Tako lahko obrambna naravnost še poveča konflikt, če posameznik vztrajno poskuša izkriviti stvarno stanje, kar ga privede v začaran krog. Uporaba enega ali več obrambnih mehanizmov lahko postane tako prevladujoča, da postane način življenja.

3.1. Delitev obrambnih mehanizmov

Različni avtorji navajajo različno število obrambnih mehanizmov. Vsekakor so si mnogi od njih precej podobni ali pa se v nekaterih vidikih prekrivajo. Zato je vsaka delitev obrambnih mehanizmov dokaj subjektivna, kljub temu pa za praktično delo nujno potrebna.

Healy, Bronner in Bowers (1930) navajajo 16 obrambnih mehanizmov: premeščanje, transformacija, simbolizacija, idealizacija, domišljija, represija, reakcijska formacija, projekcija, izolacija, poničenje, konverzija, introjeksijska, identifikacija, sublimacija, racionalizacija in delo sanj.

Laughlin (1970) navaja 22 temeljnih obrambnih mehanizmov: kompenzacija, konverzija, zanikanje, premeščanje, disociacija, domišljija, idealizacija, identifikacija, inkorporacija, internalizacija, introjeksijska, inverzija, projekcija, racionalizacija, reakcijska formacija, sublimacija, regres, represija, restitucija, substitucija, simbolizacija in poničenje.

Mahl (1969, 1971) razlikuje dve skupini obrambnih mehanizmov. Prva deluje kot obramba pred neprijetnimi *zunanji situacijami*, druga pa brani ego pred *goni in afekti*.

Obramba pred zunanji situacijami. Nevarnosti so lahko *realistične*, kot npr. frustracija temeljnih gonov, ločitev, izguba ljubezni ali ljubezenskega objekta, izguba samospoštovanja ter grožnja telesni integriteti, ali pa *nerealistične*: neškodljiv dražljaj, ki je podoben realistični nevarnosti, neškodljiv ali potencialno prijeten dražljaj, ki povzroča notranji konflikt ter moten stik s stvarnostjo. Značilnosti obrambnih mehanizmov, ki so usmerjeni na zunanjo nevarnost, so:

1. Interakcija zunanjih dražljajev in notranjih motivov povzroči zaznave neprijetnih zunanjih dražljajev in ogrožujoče zaznave samega sebe.

2. Te zaznave vzbudijo neprijetne emocije. Neprijetnost lahko zmanjšamo s konstruktivnim spoprijemanjem ali z obrambnimi mehanizmi. Od zadnjih bomo v taki situaciji najpogosteje uporabili enega od naslednjih:

3. Fizični pobeg ali *umik* prekine vse vrste neprijetnih emocij, ki izvirajo iz zunanjega dražljaja.

4. *Zanikanje* prepreči realistično zaznavo neprijetnega dražljaja tako, da izključi ali izkrivi zaznavo. To dosežemo s spremembo v distribuciji pozornosti ter tako, da

realistično zaznavo nadomestimo z domošljijskimi ali halucinatornimi. Tudi na ta način lahko prekinemo katerokoli neprijetno emocijo.

5. *Identifikacija z ogrožujočim dražljajem*, ki je navadno druga oseba, prav tako lahko prekine vse neprijetne emocije. Prototip je identifikacija z agresorjem. Posameznik zaznava sebe kot na nek način podobnega ogrožujoči osebi, s tem pa ta postane manj ogrožujoča. Spremembo v zaznavanju sebe in drugega spremljajo tudi spremembe v zavednih in nezavednih fantazijah ter v obnašanju.

6. *Identifikacija z izgubljenim ljubezenskim objektom* zmanjša bolečino izgube. Tudi tu se spremenijo fantazije in obnašanje. Posameznik je zdaj istočasno on sam kot tudi izgubljena oseba in nadaljuje odnos intrapsihično.

7. *Ego-omejitev ščiti pred izgubo samospoštovanja*. S tem, ko opustimo prizadevanja za uspeh na nekem področju, kjer po lastnem mnenju ali po mnenju drugih nismo uspešni, prekinemo neprijetna čustva, ki so povezana z grožnjo samospoštovanju.

Značilno za vse opisane mehanizme je, da prekinejo ali spremenijo verigo dogodkov, ki vodijo od zunanjega dražljaja do neprijetne emocionalne reakcije. Pred slednjimi pa se branimo drugače.

Obramba pred goni in afekti. Avtor meni, da se čutimo ogroženi predvsem od seksualnih in agresivnih čustev. Pred njimi se lahko ubranimo na dva načina: z *blokiranjem* teh čustev ali pa tako, da *spremenimo naravo* čustev ali gonov. V prvo skupino spadajo: represija, projekcija, reakcijska formacija, denegacija, izolacija in poničenje, v drugo pa: preusmeritev na sebe, reverzija, regres ter sublimacija.

1. *Represija* izključi iz zavesti misli, ki so povezane z gonom, zavre pa tudi dejansko vedenje, ki iz njega izhaja. Ti učinki nastanejo kot rezultat dvojnega procesa: *bega*, ki se kaže v tem, da posameznik umakne pozornost od misli in telesnih občutkov ("prazna glava"), ter postavljanja *zaprek*, barikad. Najpreprostejša oblika tega je aktivna nepremičnost: ne misliti, ne čutiti, nič ne delati. Dokaj običajna je tudi preusmeritev pozornosti na nek zunanji dražljaj, za katerega je toliko boljše, čim bolj je nepomemben. Morda še najpogostejša represivna zapreka je osredotočenje pozornosti na substitute potlačenega. Prisotnost potlačenih, neizpolnjenih želja vedno poraja substitute. Ko pa so enkrat ustvarjeni, služijo kot represivne barikade, v kolikor niso preveč podobni potlačenemu. Sčasoma si substituti pridobijo vse več kvalitet potlačenega, zato so potrebni vedno novi.

2. *Projekcija*, pri kateri nezaželeni impulz pripišemo drugi osebi, prav tako predstavlja eno od zaprek vrnitve potlačenega. Pri tem ne gre le za intelektualno dejanje, temveč se spremeni celotno doživljanje. Oseba, ki uporablja projekcijo, je navadno ne usmerja na druge slučajno, temveč se odziva na minimalne znake spornega gona pri drugi osebi, ki jih potem pretira, vse drugo pa zanemari.

3. *Reakcijska formacija* označuje obnašanje, ki je diametralno nasprotno gonu, ki je bil potlačen. Glede na vrsto gona ima lahko različne oblike, vse pa so navadno pretiravanje tega, kar je sicer socialno zaželeno.

4. *Denegacija* označuje zanikanje nekega čustva ali gona z besedami. Kvaliteta tega čustva je povsem dostopna zavesti, vendar posameznik trdi, da npr. ni jezen, čeprav vsi neverbalni znaki izdajajo jezo. Prisotna je seveda tudi negacija zaznavanja lastnih čustev.

5. *Izolacija* razdrobi enovitost doživetja. Posamezne komponente ostanejo zavedne, vendar izolirane druga od druge. Tako npr. lahko za trenutek imamo seksualne misli, vendar brez čustev, ali pa ni jasno, na koga so usmerjene. V osnovi izolacije je

selektivna, prehodna represija posameznih komponent. V tem smislu sta podobna mehanizma tudi premeščanje in intelektualizacija.

6. *Poničenje* je mehanizem, pri katerem posameznik poskuša z neko naknadno akcijo poničiti prejšnjo, često na simboličen način.

Vsi navedeni obrambni mehanizmi čustva in gone le zavirajo. Naslednja skupina pa spremeni njihovo naravo in omogoči tudi delno zadovoljitev.

7. *Preusmeritev na sebe* je mehanizem, pri katerem posameznik sam postane objekt svojega impulza. Če je to agresivnost, govorimo o mazohizmu, če pa je ljubezen, govorimo o narcistični problematiki.

8. *Reverzija* pomeni premik impulzov, občutij in želja v njihovo nasprotje. Poznamo dva tipa reverzij: od aktivnega do pasivnega v primeru sadizma oziroma mazohizma, kjer posameznik uživa v obeh vidikih, le da eden na videz prevladuje. Druga oblika reverzije je defenzivna uporaba sovraštva proti ljubezni. Razlika od reakcijske formacije je v tem, da je obrambno vedenje pri reverziji dokaj specifično. Če se reverzija generalizira na vse ljudi in na področja posameznikovega življenja, govorimo o reakcijski formaciji.

9. *Regres* označuje povratek na zgodnejšo razvojno raven. Lahko se nanaša na kognitivno delovanje, želje, na njihove objekte ali erogene čbne.

10. *Sublimacija* se izraža v oblikah vedenja, ki so na videz le malo podobne originalnemu impulzu in so socialno sprejemljive.

Mahl pripominja, da obrambni mehanizmi ne delujejo posamično, temveč drug drugega utrujejo. Nekateri so zgodnejšega izvora, drugi nastanejo kasneje. Razlikujejo se tudi glede na vrsto gonov in afektov, pred katerimi naj bi branili posameznika.

Gleser in Ihilevich (1961) sta sestavila merski instrument (Defense mechanism inventory: DMI), ki vsebuje 10 zgodb, za vsako konfliktno področje po dve: avtoriteta, neodvisnost, moškost oziroma ženstvenost, tekmovanje, situacijska frustracija. To so področja, kjer so konflikti najpogostejši. Preskušane prebere zgodbo, nato pa odgovarja na štiri vprašanja: kakšno manifestno vedenje bi po njegovem mnenju vzbudila konfliktna situacija, kakšne bi bile impulzivne reakcije, misli in čustva. Na koncu označi še odgovor, ki bi bil najbolj tipičen zanj, ter tistega, ki je najmanj značilen. Avtorja sta obrambne mehanizme razdelila v pet kategorij:

1. *Obračanje proti objektu*. Ta skupina obrambnih mehanizmov rešuje konflikt na ta način, da napade resnični ali domnevni zunanji objekt frustracije. Sem spada identifikacija z agresorjem in premeščanje.

2. *Projekcija*. Obrambni mehanizmi v tej skupini opravičujejo izraze agresivnosti v odnosu do zunanjega sveta na ta način, da mu brez ustreznih dokazov pripisujejo negativne namere ali lastnosti.

3. *Principalizacija*. Tovrstni obrambni mehanizmi uporabljajo nek splošen princip, ki pomaga ločiti afekt od vsebine ter prvega potlačiti. Sem spada intelektualizacija, izolacija in racionalizacija.

4. *Obračanja proti sebi*. Sem spadajo obrambni mehanizmi, ki usmerjajo agresivnost proti samemu sebi. Primer je mazohizem.

5. *Reverzija*. Značilnost teh obrambnih mehanizmov je, da vključujejo pozitivne ali nevtralne reakcije na frustrirajoči objekt, za katerega bi pričakovali, da bo vzbudil negativni odziv. Sem spadajo denegacija, zanikanje, reakcijska formacija ter represija.

Merski instrument sta avtorja preskusila v različnih raziskavah, ki so pokazale dokaj dobro soglasnost med ocenjevalci (okoli 60%). Koefficient zanesljivosti je po enem tednu znašal med 0,85 in 0,93, po treh mesecih pa 0,69 do 0,87. Avtorja sta ugotavljala tudi odnos med obrambnimi mehanizmi. Pomembne korelacije (0,29 - 0,63) sta našla med obračanjem proti objektu in projekcijo, kar tolmačita kot izraz obrambe pred istim afektom: agresivnostjo. Druga pozitivna korelacija se je pojavila med principalizacijo in reverzijo (0,33 - 0,68). Oba mehanizma naj bi vključevala represijo afekta. Med obema skupinama je negativna korelacija, in sicer od -0,44 do -0,79. Sovražnost in projekcija naj bi bila bolj primitivna kot principalizacija, ki zahteva določeno razvitost kognitivnih struktur.

Na tem mestu velja omeniti še eno delitev obrambnih mehanizmov, ki izhaja iz Rosenzweigovega (1950) Slikovno frustracijskega testa (Picture frustration study ali PFS) in ga uporabljamo tudi pri nas. Reakcije na frustracijo deli na osnovi dveh vidikov: kaj se zgodi s frustrirano potrebo in kam se usmeri agresivnost, ki jo porodi frustracija. Z ozirom na prvi vidik razlikuje tri vrste reakcij: *vztrajanje potrebe*, kjer posameznik nakazuje, da bo potrebo kljub vsemu poskušal zadovoljiti, *ego - obramba*, ki vključuje uporabo obrambnih mehanizmov ter *vztrajanje ovire*, ki kaže, da je posameznik občutil oviro kot premočno.

Glede izražanja agresivnosti reakcije lahko označimo kot *ekstrapunitivne*, kjer je agresivnost usmerjena navzven, *intropunitivne*, pri katerih je agresivnost obrnjena navznoter, ter *impunitivne*, kjer agresivnost ni razvidna. Test je sestavljen iz 24 slik, ki predstavljajo različne vrste frustracij. Na sliki je v obliki stripa napisana verbalna reakcija ene od oseb, reakcijo druge pa mora napisati preskušaneec. Nekatere od prikazanih situacij vključujejo frustracije ega, druge pa superega. Poleg Blacky defense preference inquiry (Blum, 1956), ki ga pri nas nimamo, podobno kot DMI, je bil PFS dolgo časa eden redkih merskih instrumentov za merjenje obrambnih reakcij. Zaradi težav glede objektivnosti in validnosti projekcijskih testov so se na tem področju kasneje bolj uveljavili vprašalniki, ki bodo opisani v naslednjem sestavku.

Tudi številni klinično usmerjeni avtorji so poskušali razvrstiti obrambne mehanizme v skupine, vendar se njihove delitve niso uveljavile, ker ni bilo ustreznega merskega instrumenta. Največ poskusov je bilo v smeri določanja, kateri obrambni mehanizmi so bolj *primitivni* in kateri bolj *kompleksni*, vendar med avtorji ni pravega soglasja.

Blum (1949) npr. meni, da se primitivni obrambni mehanizmi pojavijo že v prvem letu življenja, in sicer: introjekcija, projekcija, zanikanje, fiksacija in regres. Večina avtorjev soglaša, da so intelektualizacija, izolacija ter racionalizacija kompleksnejši mehanizmi, glede represije pa so mnenja deljena.

Laughlin (1970) sprejema pojmovanja, da se primitivni obrambni mehanizmi pojavijo zelo zgodaj, dodaja pa še, da so splošnejši in da delujejo na širšem področju ter da so bolj nezavedni in avtomatični. Med primitivnimi navaja inkorporacijo, konverzijo, zanikanje, premeščanje, disociacijo, simbolizacijo, poničenje in prapotačevanje. Kompleksni obrambni mehanizmi naj bi bili bolj kompleksni in naj bi delovali na ožjem področju. So manj nezavedni in avtomatični, razvijajo pa se postopno. V nasprotju s primitivnimi mehanizmi, ki delujejo po načelu "vse ali nič", so kompleksnejši mehanizmi bolj graduirani in lahko delujejo na različnih ravneh, od globljih do bolj površinskih. Če odpove ena raven, se lahko preusmerijo na drugo. Sem spadajo: racionalizacija, projekcija, kompenzacija, intelektualizacija in sublimacija.

Oglejmo si zdaj nekaj raziskav, ki so poskušale razjasniti razvojne vidike obrambnih mehanizmov.

3.2. Razvojni vidiki obrambnih mehanizmov

V mnogih teorijah zasledimo, da je uporaba obrambnih mehanizmov ter realističnega soočanja s problemsko situacijo tesno povezana z družinskim okoljem v otroštvu in da ostaja relativno trajna značilnost osebnosti. Kljub temu je bilo izvedenih razmeroma malo raziskav, ki bi preučevale družinske korelate teh mehanizmov. Psihoanalitično usmerjeni avtorji so se osredotočili predvsem na intrapsihične konflikte, ki naj bi določali izbiro prevladujočih obrambnih mehanizmov. Raziskave, ki so iskale povezave med vrsto intrapsihičnega konflikta in specifičnimi obrambnimi mehanizmi, niso dale skladnih rezultatov. Šele s pojavom teorije socialnega učenja, ki je poudarjala pomen imitacije oziroma staršev kot modelov, na osnovi katerih otrok izoblikuje svoje vedenje, so nastale nekatere poglobljene raziskave družinskega okolja.

Miller in Swanson (1960) sta bila psihoanalitično usmerjena in sta raziskovala vpliv oblik socializacije na razvoj obrambnih mehanizmov. Domnevala sta, da strogost pri odstavljanju od prsi in pri navajanju na čistočo igra pomembno vlogo, vendar rezultati tega niso potrdili. Pač pa so potrdili domnevo, da se oblike socializacije bistveno razlikujejo glede na razredno pripradnost. Pripadniki srednjega razreda so pod močnim vplivom staršev, ki zahtevajo, da se naučijo obvladati svoje impulze. Pri njih je našel več represije in obračanja proti sebi. V nižjem razredu prevladujejo metode izogibanja konfliktom ter kaznovanje, kar povzroči večjo pogostost mehanizmov izogibanja (zanikanje). Vse raziskave sta opravila le na moških preskušancih.

Ruebush, Byrum in Farnham (1963) so ugotovili, da imajo moški, ki uporabljajo le malo obrambnih mehanizmov, tople, vzpodbujajoče in sprejemajoče matere, obratno pa velja za moške z izrazito obrambno naravnostjo.

Weinstock (1967), pristaš teorije socialnega učenja, je izvedel zelo zahtevno longitudinalno študijo, ki je vključevala številne spremenljivke in še danes ostaja med najpomembnejšimi. Preskušance je izbral po posebnem ključu, ko so bili stari 21 mesecev. Eksperimentatorji so potem te družine obiskovali na domu, sprva vsakih 6 mesecev, ko pa so otroci dopolnili peto leto, vsako leto enkrat, dokler niso bili stari 18 let. Družinske člane so spodbujali, naj se pogovarjajo o njihovih medosebnih odnosih in problemih ter jim zastavljali številna vprašanja. Na osnovi teh pogovorov so eksperimentatorji ugotavljali prisotnost in izrazitost posameznih spremenljivk. Začetni vzorec je štel 65 moških in 61 žensk ter njihove starše. 39 moških je prišlo ponovno na poglobljen razgovor, ko so bili stari 30 let.

Rezultati so pokazali naslednje:

Zanikanje je bilo povezano z očetovo mimostjo, prijaznostjo in neodzivnostjo na stres v zgodnjem otroštvu kot tudi v adolescenci preskušancev. Manj korelacij je bilo z značilnostmi matere, ki je bila prav tako prijazna in neodzivna na stres.

Represija se je povezovala s podobnimi družinskimi značilnostmi kot zanikanje. Oba mehanizma sta tesno povezana z *zgodnjim* družinskim okoljem, manj z okoljem v adolescenci. Iz tega bi lahko priuridili tistim avtorjem, ki trdijo, da sta oba mehanizma razmeroma primitivna in nastaneta v zgodnjem otroštvu, ko kognitivne strukture še niso

posebno razvite. Poleg ugodnega družinskega okolja se je z represijo povezovala tudi težnja očeta, da se izmika konfliktom.

Regres se je povezoval z zdravstvenimi težavami očeta, z njegovo težnjo po umiku iz konfliktna situacije, z njegovo neaktivnostjo in neučinkovitostjo ter z nizkimi dohodki v zgodnjem otroštvu. Matere so bile psihično nestabilne, starša pa med seboj neprilagojena. V adolescenci je bil oče zaskrbljen in je postavljajl omejitve, okoli katerih so bili pogosti prepiri, odnos matere do otroka pa je bil napet. Značilno je bilo, da je mati pogosto napadala otrokovo samospoštovanje. Tudi pri tem mehanizmu se kažejo izvori v zgodnjem otroštvu, čeprav se situacija tudi kasneje bistveno ne spremeni. Starši teh otrok so po mnenju avtorja neustrezni modeli in jim ne nudijo prilike, da bi se naučili uspešnega spoprijemanja s konflikti. Poleg tega jim zavračanje in zanemarjanje staršev povzročaj občutke lastne neustreznosti in pomanjkljivega samospoštovanja.

Premeščanje je imelo le malo korelatov iz zgodnjega otroštva, in sicer slabo zdravje očeta ter konfliktnost matere. V adolescenci je značilno omejevanje od očeta in napet odnos matere do otroka.

Intelektualizacija se ni konsistentno povezovala z nobeno skupino družinskih spremenljivk, zato avtor domneva, da je bolj povezana z inteligentnostjo in s socialnim statusom, kot so že pokazale druge raziskave (Haan, 1963).

Isolacija je dala zelo zanimive rezultate. Povezuje se s prijateljskim odnosom matere do otroka v zgodnjem otroštvu, ki pa v adolescenci postane napet, doma se pojavijo konflikti, oče začne otroka odklanjati. Oče je v tem obdobju miren in postavlja omejitve, mati pa je čustveno izrazita. Značilna je sprememba od skladnega odnosa z materjo v zgodnjem otroštvu k napetosti v kasnejših odnosih. Avtor meni, da je v ozadju izolacije Ojdipski konflikt. Otrok je priča številnim spremembam in nekonsistentnostim v družini, kar lahko vodi do razcepa med mišljenjem in čustvovanjem.

Projekcija se prav tako povezuje z napetostjo v odnosih med materjo in otrokom v adolescenci ter z materinim ogrožanjem otrokovega samospoštovanja. Ugotovitev se sklada s Fenichlovo (1961) trditvijo, da je projekcija povezana z realistično zaznanim zavračanjem in agresivnostjo, ki ju doživlja otrok in zato goji nezaupanje do drugih.

Rezultati se na splošno skladajo z Byrnovimi (1961) ugotovitvami, da osebe, pri katerih prevladuje represija (in zanikanje), opisujejo zgodnje družinske razmere kot tople in skladne, senzitizerji (izolacija) pa kot neugodne. Tudi dejstvo, da so premeščanje, izolacija in projekcija povezani predvsem z napetostjo v odnosih v adolescenci, se sklada s trditvijo Millerja in Swansona, da so ti mehanizmi sorazmerno bolj diferencirani, kot zanikanje in represija. Eksperimentalni podatki so torej v nasprotju s trditvijo psihoanalitikov (npr. Blum, 1949), da je projekcija primitiven mehanizem. Vprašanje, kateri obrambni mehanizmi so primitivni in kateri zrelejši, torej ostaja še vedno do neke mere odprto.

Weinstock je eden prvih avtorjev, ki je v isti raziskavi obravnaval tudi konstruktivne mehanizme spoprijemanja s konflikti in njihove družinske korelate. S tem se uvršča med predhodnike usmeritve, ki se je močno uveljavila šele v 70. i 80. letih, in preučuje tako obrambne kot realistične vidike soočanja z življenskimi problemi kot sestavni del konstrukta "obvladovanja" (*coping*). V okviru tega pojmovanja obrambno reagiranje predstavlja le eno izmed možnosti, prav toliko pozornosti pa je namenjeno konstruktivnim oblikam.

Raziskava, ki smo jo opisali prej, je torej vključevala tudi realistične načine spoprijemanja, vendar se je izkazalo, da so slednji manj povezani z družinskim okoljem, kot pa obrambni mehanizmi. Na podlagi intervjujev je avtor identificiral 9 realističnih načinov spoprijemanja: intelektualnost, logična analiza, toleriranje negotovosti, koncentracija, empatija, regres v službi ega, sublimacija, substitucija in supresija. Nekatere tradicionalno prištevamo k uspešnejšim obrambnim mehanizmom. Najmanj korelacij z družinskimi pogoji so imeli tisti mehanizmi, ki zahtevajo dobro intelektualno raven.

Toleriranje negotovosti in regres v službi ega sta v visoki medsebojni korelaciji (0,53), hkrati pa se povezujeta s podobnim družinskim okoljem. Oba imata le malo povezav z zgodnjim družinskim okoljem, kasneje pa je značilna očetova psihološka nestabilnost, slaba disciplina ter konflikti v zvezi z njo. Toleriranje negotovosti se povezuje tudi z očetovo razdražljivostjo in eksplozivnostjo tako v zgodnjem otroštvu kot v adolescenci.

V tej zvezi Weinstock navaja različne avtorje (npr. Davids, 1964), ki so preučevali ustvarjalnost in ugotovili, da se toleriranje negotovosti po eni strani povezuje z ustvarjalnostjo, po drugi pa s psihopatologijo. Skupna naj bi bila neskladja, konfliktnost ter intelektualna kompleksnost v obdobju odraščanja. Rezultate pričujoče raziskave lahko tolmačimo tako, da je otrok sprva živel v razmeroma skladnem okolju, kar mu je omogočilo, da se je kasneje naučil tolerirati negotovost in jo premagovati, namesto, da bi se ji izognil.

Empatija ima le malo povezav, in sicer je značilna mati, ki zelo skrbi za zdravje, uporablja racionalno disciplino in je pretirano zaščitniška. Iz tega lahko sklepamo, da mati deluje kot model, ki otroku na racionalen način pokaže, da je neuvideven in ga vzpodbuja, da upošteva tudi druge.

Supresija kaže na posameznikovo zmožnost, da ohranja svoje impulze pod nadzorom, dokler ne nastopi ustrezen trenutek. Povezuje se z dovoljevanjem svobode v adolescenci in z zaščitno naravnostjo staršev. Mati je emocionalno izrazita, psihično stabilna in blaga. Tudi tu je očitno, da starši služijo kot model, ki vzpodbuja socialno zaželene oblike izražanja impulzov.

Sublimacija je dolgo časa veljala kot eden redkih načinov realističnega spoprijemanja z impulzi. Podobno kot supresija, se povezuje z dovoljevanjem svobode v adolescenci: starši otroka spodbujajo, da razvije lastno kontrolo impulzov. V nasprotju s supresijo pa se sublimacija izrazito navezuje s konfliktom glede prostega časa in z neskladjem v vrednotah staršev, ki so sicer dobro prilagojeni. Taki starši morda spodbujajo otroka, da usmeri svoje impulze v konstruktivne dejavnosti.

Rezultati pričujoče študije kažejo, da so izključno intrapsihične razlage obrambnih mehanizmov pomanjkljive. Starši so v vlogi modela vsaj tako pomemben dejavnik pri njihovem nastanku. Primitivni mehanizmi, kot so zanikanje, represija in regres, so povezani s podobnim vedenjem staršev. Odnos med družinskim okoljem in realističnim spoprijemanjem je videti bolj zapleten. Rezultati kažejo, da otrok slednjih ne imitira pasivno, temveč se v ustreznih pogojih nauči aktivno obvladati socialne situacije. Otroci, ki so imeli ugodno otroštvo, a so doživljali konflikte v adolescenci, so se bolje naučili obvladati tako zunanji svet kot svoje lastne impulze. Konflikti v zgodnjem otroštvu pa vodijo v regresivno obnašanje. Iz tega

lahko sklepamo, da je raven otrokovega kognitivnega delovanja v času konflikta pomemben dejavnik, ki odloča, kateri mehanizmi bodo postali trajen sestavni del osebnosti. Rezultati tudi kažejo na pomembno vlogo očeta, posebno pri dečkih. Medtem ko je psihoanalitična teorija močno poudarjala pomen očeta pri identifikaciji, ki sledi razrešitvi Ojdipovega kompleksa, je bila večina raziskav osredotočena le na odnos med materjo in otrokom.

Norm Haan (1977) je prav tako izvedla raziskavo, v kateri je primerjala ego procese adolescentov srednjega razreda in njihovih staršev. Klinični psihologi so vsakega člana družine poglobljeno spraševali o kritičnih osebnih vprašanjih, družinski interakciji, o delu, interesih, zdravju, itd. Nato so vsebino ocenili glede na prisotnost obrambnih ego procesov in procesov realističnega spoprijemanja. Med prvimi so bili: izolacija, racionalizacija, zanikanje, dvom, projekcija, regres, premeščanje, reakcijska formacija in represija. Realistični ego procesi pa so vključevali: objektivnost, intelektualnost, logično analizo, toleriranje negotovosti, empatijo, regres v službi ega, sublimacijo, substitucijo in supresijo. Rezultati so pokazali naslednje:

Pri *dečkih* se je pokazala pomembna vloga očeta. Oče, ki se realistično spoprijema s problemi in zna zavreti svoje emocionalne reakcije, če trenutek ne ustreza, vzpodbuja podobno ravnanje tudi pri sinu. Če pa je oče defenziven, je verjetnost, da se bo sin naučil realističnega spoprijemanja, manjša. Materina uporaba realističnih ego mehanizmov ima na sinovo spoprijemanje manjši učinek, če pa je defenzivna, s tem ovira učenje uspešnega obvladovanja. Obrambna naravnost staršev se je povezovala z otrokovo na sledeč način: materina defenzivnost je vzpodbujala izolacijo, racionalizacijo in regres, očetova pa intelektualizacijo, dvom in regres.

Pri *deklicah* povezave niso tako enoznačne. Tu najdemo več primerov, ko se uspešno spoprijemanje pri starših povezuje z defenzivnostjo hčerk. Na splošno le velja: če so starši nagnjeni k realističnemu spoprijemanju, so take tudi hčerke, hkrati pa najdemo pri slednjih manj substitucije in supresije. Očitno taki starši bolj tolerirajo neposredne izraze čustev pri dekletih. Glede defenzivnosti so hčerke navadno bolj podobne očetu, predvsem pri zanikanju in izolaciji. Očetovo uspešno spoprijemanje se povezuje tudi z večjo defenzivnostjo hčera, predvsem v obliki zanikanja, dvoma, premeščanje in represije. Uspešno spoprijemanje matere se povezuje z izolacijo pri hčerki.

Avtorica zaključuje, da imajo starši, ki sami uporabljajo realistične načine spoprijemanja, tudi take otroke. Podobno velja za defenzivnost. Omenjena zakonitost je izrazitejša pri dečkih. Realistično spoprijemanje se pri dečkih zmanjša ob defenzivnosti staršev. Obratno velja za dekleta: uspešno spoprijemanje staršev zmanjšuje defenzivnost hčera. Z drugimi besedami: starši lahko preprečijo učinkovitost dečkov, če so sami defenzivni ter preprečijo dekletom, da bi postale defenzivne, če se sami realistično spoprijemajo s problemi. Avtorica tolmači rezultate tako, da je vloga dečkov v družini in družbi bolj jasna. Niti starši niti družba, še manj pa dekleta sama si danes niso povsem na jasnem, kakšno naj bi bilo uspešno spoprijemanje pri dekletih. Pokazali so se tudi nekateri učinki, ki nasprotujejo teoriji imitacije, saj se uspešno spoprijemanje pri starših povezuje z defenzivnostjo hčera. Morda so starši, ki sami uspešno obvladujejo konfliktno situacijo, manj zahtevni in ne ustvarjajo ugodnih pogojev za učenje realističnega spoprijemanja. Tudi v tej raziskavi se je pokazal velik pomen očeta na razvoj obrambnih mehanizmov.

3.3. Obrambni mehanizmi kot obramba pred specifičnimi emocijami

Kellerman (1980) je razdelil obrambne mehanizme v dve skupini z ozirom na njihovo temeljno funkcijo. Prva skupina naj bi pomagala pri razvoju osebnostne strukture in vključuje introjekcijo, idealizacijo in identifikacijo. Druga skupina pa naj bi služila predvsem uravnavanju emocionalnih reakcij, in sicer: premeščanje, represija, reakcijska formacija, projekcija, kompenzacija, racionalizacija, zanikanje in regres.

Kellerman se je zanimal predvsem za povezavo med specifičnimi emocijami in obrambnimi mehanizmi. Pri tem se opira na Plutchikovo teorijo emocij (glej: Lamovec, 1984) in meni, da prevladovanje nekaterih emocij privede do razvoja specifičnih obrambnih mehanizmov.

Kellermanovo pojmovanje temelji na naslednjih predpostavkah:

1. Specifični obrambni mehanizmi služijo uravnavanju specifičnih emocij.
2. Obstaja osem temeljnih obrambnih mehanizmov, ki so se razvili za uravnavanje osmih temeljnih emocij.
3. Temeljni obrambni mehanizmi kažejo značilnosti polarnosti in podobnosti.
4. Poleg obrambnih mehanizmov, ki so povezani z emocijami, poznamo še druge, ki služijo predvsem razvoju osebnosti.
5. Glavni diagnostični osebnostni tipi izvirajo iz prevladovanja določenih obrambnih mehanizmov.
6. Posameznik lahko uporablja kakršnokoli kombinacijo obrambnih slogov.
7. Čeprav vsi obrambni mehanizmi vsebujejo elemente represije, je ta izvorno povezana z uravnavanjem strahu.

Kellerman navaja naslednje povezave obrambnih mehanizmov in emocij:

Premeščanje - jeza. Najpogostejši način uravnavanja jeze je, da jo usmerimo na drug objekt. Poleg kliničnih izkušenj potrjujejo to povezavo tudi študije predsodkov ter podatki iz etologije, ki kažejo, da se pojavlja tudi pri živalih.

Represija - strah. Klinične izkušnje kažejo, da je represija najmočnejša pri osebah, pri katerih prevladuje strah. Represija omogoča, da se ogrožujoča vsebina odstrani iz zavesti. Ko se zaradi terapevtske intervencije strah zmanjša, se začne represija dvigati. Represija je temeljni obrambni mehanizem, saj sodeluje tudi pri večini ostalih, pri čemer se ji priključijo še druge komponente.

Reakcijska formacija - veselje. Reakcijska formacija se nanaša na spremembo določene emocije v njeno nasprotje. Čeprav lahko služi kot obramba pred katerokoli emocijo, je najpogosteje povezana z zaviranjem seksualnih impulzov. Čustvo, ki se začne kot spolna privlačnost, se sprevrže v gnus, odpor. Izražanje tega, nasprotnega vedenja doživlja posameznik kot prijetno, zato lahko reakcijsko formacijo v osnovi razumemo kot obrambo pred veseljem in užitek.

Kompenzacija - žalost. Žalost se pojavi zaradi izgube objekta, ki nam je nudil užitek, ali pa zaradi izgube samospoštovanja. Kompenzacija je skoraj edini način za premostitev dejanske ali namišljene izgube. Zaradi identifikacije z objektom se ob njegovi izgubi pojavi občutek, da smo izgubili del nas samih. Občutek je podoben izgubi identitete, ki jo je potrebno ponovno pridobiti, to funkcijo pa opravlja kompenzacija.

Zanikanje - sprejemanje. Zanikanje temelji na selektivni nepozornosti, ki povzroči, da spregledamo neprijetne vidike objektov in situacij. Oseba, ki se brani videti slabe

strani objektov, ničesar ne zavrača, temveč sprejema objekt v celoti, kar vodi v idealizacijo. Zanikanje je torej predpogoj za emocijo sprejemanja, ki se kaže v potezah, kot so lahkovernost, sugestibilnost in pomanjkanje kritičnosti, pa tudi kot toplina in zaupanje.

Projekcija - gnus. Projekcija vključuje selektivno nepozornost, ki deluje v obratni smeri kot pri zanikanju in omogoča posplošeno zavračanje. Posameznik ni zmožen sprejemati, temveč zavrača vse povprek. Gnus, ki je bil prvotno usmerjen navznoter, projicira navzven in si tako zagotavlja, da je objekt gnusa v resnici izven njega. Emocija gnusa je izvorno povezana s samozaničevanjem, vendar se navzven ne kaže tako, temveč v zavračanju. Neposredni izrazi gnusa so značilni za reakcijsko formacijo.

Intelektualizacija - pričakovanje. Emocija pričakovanja je povezana s potrebo po nadzoru in predvidevanju dogodkov. Intelektualizacija omogoča nadzor na ta način, da impulze odreagiramo posredno, na intelektualni ravni, namesto na motorični. Namesto, da bi emocijo občutili, o njej razmišljamo.

Regres - presenečenje. Emocija presenečenja izraža nepričakovano, nekontrolirano doživljanje. Regres omogoči zmanjšanje nadzora pri osebi, ki potrebuje neposredno, motorično odreagiranje. Povezuje se z impulzivnim ravnanjem in ga kot rezultat presenečenja najdemo tudi pri živalih.

Že več avtorjev je izrazilo misel, da so diagnostične kategorije tesno povezane s prevladovanjem posameznih obrambnih mehanizmov. Freud je npr. opisal povezavo med histeričnimi simptomi in represijo ter med paranojo in projekcijo. Kellerman pa je poskušal poiskati povezavo še z ostalimi diagnostičnimi kategorijami, pri čemer pripominja, da je eden od obrambnih mehanizmov za določeno kategorijo odločilnega pomena, čeprav se mu navadno pridružijo še nekateri.

Prevladujoča uporaba mehanizma *zanikanja* je povezana s *histerijo*, za katero je značilna močna sugestibilnost, sprejemanje ter odsotnost kritičnega odnosa.

Nasprotna zanikanju je *projekcija*, ki je značilna za *paranoidno* osebnost. S tem ko projicira vse nezaželene vidike sebe v druge ljudi, se brani pred izgubo samospoštovanja. Zaradi pretirane kritičnosti se taka oseba zelo težko zbliža z drugimi, ali pa zavrača že sprejeti objekt.

Represija je tipična za *pasivno* osebnost in se kaže kot težnja po nedejavnosti, inertnosti in izogibanju.

Nasprotno represiji je *premeščanje*, ki je značilno za *agresivne* osebnosti. Brez delovanja premeščanja bi se nezadovoljstvo take osebe izražalo neposredno v odnosu do frustrirajoče osebe. Tako vedenje bi v mnogih situacijah povzročilo nezaželene posledice. Premeščanje omogoča preusmeritev agresije na manj nevarne cilje.

Intelektualizacija, skupaj z racionalizacijo, sublimacijo in poničenjem, je značilna za *obsesivno* osebnost. Zanje je značilna močna potreba po nadzoru in predvidevanju dogodkov. Svoja psihična doživetja uvršča v kategorije in o njih premišljuje, pri tem pa izključuje emocionalno doživljanje.

Nasprotje intelektualizacije je *regres*, ki je značilen za *psihopatsko* osebnost. Taka oseba ima močno potrebo po neposrednem izražanju impulzov, kar pomeni povratek na nižjo razvojno raven. V globini se čuti premočno kontrolirano, notranje paralizirano in otopelo. Zato hlepi po vznemirjenju in presenečenjih, ki kontrola vsaj začasno odstranijo.

Reakcijska formacija se povezuje z *manično* dispozicijo, za katero je značilna obilica energije in potreba po vedno novih načrtih. Spremljajo jo pozitivna čustva do ljudi in izrazita družabnost kot tudi pretirana potreba po prijetnih dražljajih, navadno seksualne narave. Pretirano potrebo po užitku uravnava reakcijska formacija, ki je pogosto usmerjena na osebe, ki vzbujajo Ojdipske reakcije in spreminja spolno privlačnost v gnus.

Temu nasprotna je *kompensacija*, ki je značilna za *depresivno* dispozicijo. Slednja je rezultat dejanske ali namišljene izgube objekta ali samospoštovanja. Pri premagovanju depresivnih čustev ima odločilno vlogo kompensacija, ki omogoči nadomestitev izgube.

Dokaj podobne ugotovitve navaja Mahl (1969), ki je na osnovi kliničnih izkušenj prišel do naslednjih spoznanj. Avtor meni, da je za obsesivne osebe značilno prevladovanje izolacije, poničenja, regresa in reakcijske formacije, za histerike prevladovanje represije in zanikanja ter za shizofrenike prevladovanje identifikacije, projekcije in zanikanja.

VIRI

1. Blum, G.S., A study of the psychoanalytic theory of psychosexual development, Gen. Psychol. Mon., 1949, 39.
2. Blum, G.S., Defense preferences in four countries, J. Project. Tech., 1956, 20.
3. Byrne, D., The repression - sensitization scale: Rationale, reliability, and validity, J. Pers., 1961, 29.
4. Davids, A., Psychodynamic and sociocultural factors related to intolerance of ambiguity, v: White, R. W. The study of lives, New York, Prentice-Hal, 1964.
5. Fenichel, o., Psihoanalitička teorija neuroza, Beograd, Medicinska knjiga, 1961.
6. Freud, A., The ego and the mechanisms of defense, New York, International Universities Press, 1943.
7. Gleser, G. C., Ihlevich, D., An objective instrument for measuring defense mechanisms, J. Consult. Clin. Psychol., 1969, 33, 1.
8. Haan, N., Proposed model of ego functioning: Coping and defense mechanisms in relationship to I.Q. change, Psychol. Mon., 1983, 77.
9. Haan, N., Coping and defending: Processes of self-environment organization, New York, Academic Press, 1977.
10. Janis, I. L., Mahl, G. F., Kagan, J., Holt, R. R., Personality: Dynamics, development and assessment, New York, Harcourt, Brace & World, 1969.
11. Kellerman, H., A structural model of emotion and personality: Psychoanalytic and sociobiological implications, v Plutchik, R., Kellerman, H., Emotion: Theory, research and experience, zv. 1, New York, Academic Press, 1980.
12. Lamovec, T., Emocije, Ljubljana, FF, 1984.
13. Laughlin, H. P., The ego and its defenses, New York, Appleton-Century - Crofts, 1970.
14. Miller, D. R., Swanson, G. E., Inner conflict and defense, New York, Holt, 1960.
15. Mahl, G. F., Psychological conflict and defense, New York, Harcourt Brace Jovanovich, 1969.
16. Rosenzweig, S., Some problems relating to research on the Rosenzweig Picture-frustration study, J. Pers., 1950, 18.
17. Ruebush, B. K., Byrum, H., Farnham, L. J., Problem solving as a function of children's defensiveness and parental behavior, J. Abn. Soc. Psychol., 1963, 67.
18. Weinstock, A. R., Family environment and the development of defense and coping mechanisms, J. Pers. Soc. Psychol., 1967, 5, 1.