

Izvirni znanstveni članek/Article (1.01)

Bogoslovni vestnik/Theological Quarterly 82 (2022) 3, 667—676

Besedilo prejeto/Received:08/2022; sprejeto/Accepted:11/2022

UDK/UDC: 159.964

DOI: 10.34291/BV2022/03/Erzar

© 2022 Erzar, CC BY 4.0

Tomaž Erzar

Spremembe v pojmovanju psihičnih obramb v psihoanalizi, odnosi izključevanja in empatičnega usklajevanja

Changes in the Conceptualization of Psychic Defenses in Psychoanalysis, Relationships of Exclusion and Empathic Coordination

Povzetek: V prispevku je opisano in kritično analizirano razumevanje obrambnih mehanizmov v klasični psihoanalizi ter dileme in spremembe tega dojemanja, s poudarkom na mehanizmu projekcije. Nadalje je predstavljeno razumevanje izkrivljenega obrambnega mišljenja in empirično preverjanje psihoanalitičnih pojmov v kognitivni tradiciji. Avtor zagovarja tezo, da dileme psihoanalitičnega razumevanja izhajajo iz opiranja na teorijo nagonov, katere jedro je model izključevanja. Temu modelu zoperstavlja teorijo vzajemne regulacije afektov v odnosih empatičnega usklajevanja, ki pojasnjuje medgeneracijske korenine obrambnega vedenja pri otroku in pomeni podlago za ustrezno razumevanje in preoblikovanje izkrivljenega dojemanja in pripisovanja v odraslih medosebnih odnosih.

Ključne besede: obrambni mehanizem, psihoanaliza, projekcija, kognitivna teorija, čustvena regulacija, usklajevanje, model izključevanja

Abstract: The paper describes and critically analyzes the understanding of defence mechanisms in classical psychoanalysis, as well as the dilemmas and changes in this tradition, with an emphasis on the mechanism of projection. Further, the understanding of distorted defensive thinking and the empirical verification of psychoanalytic concepts in the cognitive tradition is presented. The author defends the thesis that the dilemmas of psychoanalytic understanding arise from relying on the theory of instincts, at the core of which is the model of exclusion. To this model, he opposes the theory of mutual regulation of affects in relationships of empathic attunement, which explains the intergenerational roots of defensive behaviour in children and represents the basis for an adequate understanding and transformation of distorted perception and attribution in adult interpersonal relationships.

Keywords: defence mechanism, psychoanalysis, projection, cognitive theory, affect regulation, attunement, model of exclusion

1. Razumevanje in dileme obrambnih mehanizmov v psihoanalitični tradiciji

Pojmovanje in prvi opisi obrambnih mehanizmov izhajajo iz začetkov psihoanalitične tradicije. Freud razume obrambne mehanizme kot zaščito ega pred nezavednimi nagonskimi vzgibi, ki povzročajo neprijetno občutje tesnobe in kot posledico tega strah pred reakcijo okolja (1915/1987). Pozneje se je ta definicija pod vplivi objekt-relacijske smeri in self psihologije dopolnila tako, da se je zaščitno delovanje obrambnih mehanizmov razširilo na vse notranjepsihične vsebine, ki niso skladne z egom (Cooper 1998, 948). Ego se ne ščiti samo pred neprepoznanimi nagonskimi potrebami in reakcijami okolja, ampak tudi pred svojo lastno predstavo o tem, da ima te vzgibe, ali da bi jih lahko imel, ali da bi drugi ljudje mislili, da jih ima, s tem pa krepí svoje samospoštovanje oziroma pozitívni občutek o sebi.

Med obrambnimi mehanizmi, ki jih našteva Freud, ima posebno, celo osrednje mesto projekcija. V klasičnem pomenu označuje obrambno psihično reakcijo, zaradi katere jaz dojema grožnjo tesnobe kot zunanjo nevarnost in se tako odvrne od notranjih virov neugodja. Bistvo projiciranja je tako prenos svojih lastnih nezavednih in neprijetnih vsebin na predstavo o drugih ljudeh ali pripisovanje teh lastnosti drugim ljudem. Ta prenos je spontan in se ga oseba ne zaveda, zato se projiciranje lahko izteče kdaj v točno prepoznavanje socialne oziroma intersubjektivne realnosti, kdaj pa v napačno, zgolj umišljeno in nepreverjeno slikanje te realnosti.

Pojem projekcije je približno desetletje po Freudovi smrti na poseben način kot projekcijsko identifikacijo definirala Melanie Klein in je sčasoma postal prepoznavni znak njene smeri v psihoanalizi. Identifikacija ima pri Kleinovi zelo širok pomen, v prvi vrsti pomeni osrednji psihični mehanizem otrokovega razvoja, v kombinaciji s projekcijo pa, da otrok ali pacient vzame namišljeno ali zamišljeno projekcijo o drugem za resnično in začne to drugo osebo enačiti s svojo predstavo, pri tem se tako definirana projekcija psihičnih vsebin v drugo osebo dopolnjuje z introjekcijo, ki nastopi, ko povnanjene in preoblikovane vsebine otrok doživi kot svoje (Klein 1952, 3). Projekcijska identifikacija pri Kleinovi opisuje enostranski proces, v središču katerega sta otrok in njegovo spopadanje z notranjimi konflikti in zunanjimi grožnjami; pri tem je vloga matere kot primarnega skrbnika popolnoma netematizirana. V skladu s tedanjim psihoanalitičnim razumevanjem nagonov in otroškega razvoja Kleinova otroka dojema kot vir narcisističnih in agresivnih impulzov, ki ob vstopu v zavest in ob trčenju z realnostjo povzročajo otroku psihične konflikte in tesnobo.

Kmalu se je pokazalo, da se tako nejasno definirani pojem, ki se nadalje opira na druge, podobno nejasne pojme, kakor sta identifikacija in introjekcija, lahko uporablja v klinični praksi le, če ga pojmuje kot medosebni proces (Bion 1962; Ogden 1982; Sandler 1987). Nihče ne projicira v prazno, je domneval že Freud, to pa pomeni, da je projiciranje za nas neprijetnih lastnosti v drugega uspešno le, če drugi vsaj malo ustreza tem projekcijam oziroma nanje reagira tako, da jih v naših očeh potrdi. V nasprotnem primeru bi imeli opravka s patološkim (paranoidnim) pripisovanjem, ki se le malo ozira na nastavke v realnosti.

Psihoanalitični avtorji so poskušali obrambne mehanizme sistematično razvrstiti v enotno klasifikacijo, toda brez uspeha. Še največ konsenza je glede razdelitve obramb na zrele, nevrotične in nezrele z vidika njihove prilagojenosti in glede razvojnih obdobj, v katerih odraščajoči otrok uporablja ta ali kak drug mehanizem. Kognitivno manj zahtevne obrambe, zanikanje na primer, so značilne za zgodnja leta, medtem ko so kompleksne obrambe značilnost mladostništva in odraslosti (Vaillant 2000).

Preoblikovanje in dopolnjevanje tradicionalnega pojmovanja psihičnega obrambnega delovanja v moderni psihoanalizi je poudarilo 7 nespornih in empirično preverjenih značilnosti tega delovanja (povzeto po Cramer 2008):

- obrambni mehanizmi so kognitivna dejanja zunaj zavestne kontrole ali zavedanja,
- njihova raba je odvisna od razvoja,
- mehanizmi so del vsakdanjega, normalnega življenja in funkcioniranja: zrele obrambe podpirajo uspešno delovanje, nezrele so povezani s manj uspešnim delovanjem,
- pod stresom se uporaba obramb poveča,
- delovanje obrambnih mehanizmov v stresnih okoliščinah zmanjša zavestno izkušnjo tesnobe ali drugih negativnih afektov,
- delovanje mehanizmov je povezano z drugimi, nehotenimi nezavednimi procesi, ki so povezani z čustvenim vznemirjenjem, to pa pomeni, da sta raba obramb in alarm sočasna in da obrambe morda tudi ne zmanjšajo alarma,
- pretirana raba ali raba nezrelih, starosti neustreznih obramb je povezana s psihopatologijo.

Pomenljivo je, da značilnosti ne omenjajo več dveh ključnih in spornih vprašanj. Na prvo vprašanje oziroma dilemo smo naleteli že ob razvoju pojma projekcijske identifikacije v kleinovski smeri: ali je projekcijska identifikacija oziroma projiciranje v splošnem enostranski ali obojestranski proces. To dilemo lahko razširimo v splošni razmislek o tem, kakšna je vloga medosebnih odnosov pri razvoju in rabi obrambnih mehanizmov. Drugo vprašanje se dotika temeljnega očitka obrambnim mehanizmom v analizi, kolikor pacientove obrambe delujejo tako, da odvrčajo zavest od neprijetnih vsebin in onemogočajo njihovo interpretacijo, ozaveščanje oziroma razreševanje. Obrambno ravnanje po tej logiki zmanjšuje frustracijo pri pacientu ali otroku, ki se brani, medtem ko povečujejo frustracijo pri tistem, ki je tarča projiciranja, ali tistem, ki poskuša obrambe interpretirati in odstraniti; to je lahko ena in ista oseba. Točki 5 in 6 sta si v tem pogledu nasprotni: medtem ko prva trdi, da se ob uporabi obramb zavestna izkušnja neugodja zmanjša, druga dodaja, da se to morda tudi ne zgodi.

2. Kognitivistično pojmovanje in kritika obrambnih mehanizmov

Kognitivna revolucija v psihoterapiji je namesto globinske in nagonske izpostavila površinsko plat nezavednih procesov. Pionirja kognitivne terapije, Beck in Ellis, sta

ugotovila, da nezavedne misli niso potlačene v težko dostopno nagonsko globino zunaj zavesti, saj so to vsebine, ki jih vsak lahko prepozna in se jih zaveda, če je nanje opozorjen. Kadar na primer pri delu v kuhinji nehote razbijemo krožnik, se lahko v naši zavesti prebudi spontana misel: »Kako sem naroden in površen! Že drugič v tem tednu se mi je to zgodilo!« Obe ti misli nista nezavedni v freudovskem pomenu, toda ne glede na to sta v tistem hipu, ko nastopita, lahko neprepoznani, to pa pomeni, da jima ne bomo namenili pozornosti, največkrat zato, ker sta tako domači. Zlasti pa bo nam nepoznan njun vpliv na naše čustvovanje in vedenje.

Kognitivna teorija je bila sprva skeptična do obrambnih mehanizmov, kakor jih je takrat predstavila in utemeljevala psihoanaliza, v glavnem zaradi utemeljevanja mehanizmov s transformacijo nagonskih impulzov (Cramer 2000, 638). Tako je na primer Holmes kritiziral psihoanalitično razlago nezavednega projiciranja, za katero je menil, da bi ga bilo možno bolje opisati kot pripisovanje, medtem ko so drugi kognitivni avtorji pojasnjevali potlačitev kot učinek selektivne pozornosti in zatrtega odzivanja (1978, 686). Po začetnih dvomih je empirično raziskovanje prišlo do sklepa, da ima večina psihoanalitičnih opisov obramb empirično podlago in da ljudje uporabljamo obrambne mehanizme za zaščito samospoštovanja oziroma svojega lastnega občutka, kaj smo in kaj priznavamo kot del sebe. Tako so na primer v odmevni raziskavi na neklinični populaciji ugotovili, da imajo reakcijska formacija, izolacija in zanikanje dobro empirično podlago in res delujejo kot psihična obramba, medtem ko so bili bolj zadržani do mehanizma premestitve in projekcije (Baumeister, Dale in Sommer 1996, 1091). Za nas sta zanimivi dve vprašanji, ki so si ju zastavili avtorji raziskave in znova kritično posegata v jedro klasičnega pojmovanja obramb:

- ali govorimo pri premestitvi o obrambnem prenosu ali zgolj o prenosu, ki ni posledica tlačenja negativnih vzgibov, to pa bi lahko pomenilo, da vir premestitve niso nagonske sile, ampak – recimo – osebnostne lastnosti ali/in medosebna situacija;
- ali je morda projekcija le posledica potiskanja neprijetnih vsebin iz zavesti, ki se zato samo še bolj vsiljujejo v zavest, medtem ko so projiciranje nima potez branjenja in ne deluje zaščitno; takšna razlaga bi lahko pomenila, da odiranje vsebin iz zavesti posameznika ni naperjeno zoper druge, ampak je ta naperjenost nehotena posledica potiskanja.

Za kognitivno psihologijo torej ni nobenega dvoma, da doživljanje ljudi in njihove predstave o sebi nezavedno vplivajo na to, kako doživljajo druge, in da včasih vidijo v drugih svoje lastnosti, tako negativne kakor pozitivne. Vprašanje pa je, ali ljudje obrambno projicirajo svoje negativne lastnosti v druge in se tako odvrčajo od njih oziroma jih zanikajo.

V osemdesetih in v začetku devetdesetih let je kognitivna socialna psihologija izolirala in raziskovala številna miselna popačenja, načine samoprevare in druga miselna izkrivljanja, s katerimi ljudje oblikujemo svoje predstave o drugih na podlagi predstav o sebi. V zvezi s temi odkritji so psihoanalitični avtorji (Paulhus idr. 1997) trdili, da so ta odkritja pravzaprav le ponovna odkritja in/ali preimenovanja Freudovih obrambnih mehanizmov. Toda čeprav bi bilo na opisni ravni mogoče

pokazati, da so ta odkritja podobna freudovskim obrambnim mehanizmom (npr. kognitivna disonanca bi bila lahko zgled obrambnega odvrčanja misli od neprijetnih vsebin, pozitivna utvara zgled zanikanja, fenomen grešnega kozla zgled premestitve, projiciranje učinek zmotnega strinjanja ipd.), je med njimi bistvena razlika, saj je kognitivna tradicija te pojave preiskovala kot zgolj miselne konstrukte, s katerimi si oseba pojasnjuje svet okoli sebe, sebe in druge, in se pri tem ni opirala na nagonsko teorijo in na predpostavke o motivaciji z ugodjem in agresijo.

3. Temeljna izkrivljenost

Naša teza je, da so največ težav pri razumevanju obrambnega psihičnega ravnanja povzročile nejasne in nekritično prevzete predpostavke klasične psihoanalitične teorije o nagonih in otroškem razvoju. V tej smeri sklenejo svojo raziskavo tudi Baumeister idr. (1996, 1116). Te predpostavke so v razvoju psihoanalitičnega razumevanja obramb povzročile čedalje večji razkorak med analitiki, ki so vztrajali, da so to obrambe pred nagoni in nagonskimi vzgibi (npr. Brenner, Kernberg, Kris, Schafer), in drugimi, ki so poudarili, da se otrok brani pred izgubo, travmo ali neustreznimi odzivi staršev (npr. Kohut, Modell, Stolorow, Lachmann), da obrambe vedno oblikuje ali narekuje neposredna medosebna situacija in da je podlaga obrambnega vedenja regulacija afekta.

Nadaljnja težava psihoanalitičnega pojmovanja izhaja iz prve in ima za posledico nenaklonjeno držo do obramb in osebe, za katero analitik prepozna, da se brani. Ker analiza za podlago razumevanja otrokovega vedenja vzame načelo ugodja in agresivne nagone, branjenje dojema kot varovalko tega narcisističnega ugodja. Tako privzame izrazito negativno, moralistično in nesočutno vrednotenje obramb, saj je tako ugodje dojeta kot nefunkcionalno, sebično, agresivno in regresivno (Rieff 1959). Ko dojema otroka ali pacienta kot nekoga, ki se brani na tuj račun, da bi sebi olajšal stisko, pravzaprav ne more ubežati temu, da ne bi te osebe dojemala s kritičnim zadržkom in neodobravanjem. Pri tem popolnoma spregleda, da je to, kar se zdi obrambno vedenje, izraz otrokove stiske in ogroženosti, ki so je v največji meri povzročili odrasli s svojo neodzivnostjo na otrokove potrebe.

Ker je s svojimi pojmovanji in držo prežela celotno kulturo zahodnega sveta, je psihoanaliza z njimi postavila model, morda kar ideal človekovega spoprijemanja z življenjem, z otroškim razvojem, z odnosi in s frustracijami (v glavnem spolnimi). Ta ideal govori o izoliranem posamezniku, čigar usoda je postopno usihanje življenjske energije in njena preusmeritev v delo. Prav tako je psihoanaliza postavila model medosebnih odnosov, v katerih ni prostora za čustveno povezanost, empatijo, stik in uglasenost, ampak so ljudje drug drugemu objekt ali tarča nagonskih silnic, ki svoj objekt vedno zgrešijo in se zato vedno znova poženejo v nove tarče. Takšna podoba odnosov ni samo pesimistična, prav tako tudi ni mogoče reči, da je posledica odtujenosti v zahodni družbi (kakor trdi npr. frankfurtska šola), ali posledica jezikovnih nesporazumov (kakor velja v francoskem strukturalizmu), ampak je odsev temeljne drže do človeka, ki se začne z otrokom.

4. Preobrat v pojmovanju obrambnih mehanizmov

Delno je mogoče zasuk v razumevanju obramb prepoznati v opozorilih analitikov, da je treba pri njihovem interpretiranju ločiti med obliko in funkcijo (Hartmann, Kris in Loewenstein 1964) in da ima obrambno vedenje pomembno pozitivno vlogo pri spoprijemanju s izgubo, s stresom in s travmo (Brenner 1982).

Toda dokončno prevrednotenje obramb je nastopilo, ko se je utrdilo spoznanje, da je raba teh mehanizmov odvisna ne samo od razvojne stopnje otroka, ampak zlasti od kvalitete odnosov, v katerih odrašča (Bowlby 1973). Preučevanje otrokove navezanosti na skrbnika oziroma mater je dokazalo, da je otrokova raba obrambnih mehanizmov tesno povezana z njegovimi strategijami spoprijemanja, te pa so tesno povezane s stilom navezanosti na mater in z njenimi obrambnimi mehanizmi (Kobak in Sceery 1988, 140; Laczkovics idr. 2020, 1392; Porcerelli 2016, 140). Čeprav je bila intersubjektivna dinamika obramb poudarjena tudi v psihoanalitični tradiciji, zlasti v dilemah okoli pojmovanja projekcijske identifikacije, vse do raziskav navezanosti otrokovo vedenje ni bilo nikoli tako jasno dojeto kot odsev vedenja staršev do otroka, katerega namen je zagotovitev varnosti prek fizične in čustvene bližine. Stil otrokove navezanosti na mater je v teoriji navezanosti definiran kot način uravnavanja zahtevnih čustvenih stanj (npr. strahu, stiske, frustracije) prek medosebnega ugaševanja, modulacije in stika z materjo ali primarnim skrbnikom (Kompan Erzar 2006, 145). Če je to uravnavanje za otroka varno, govorimo o varnem stilu navezanosti, ko otrok ponotranji občutek, da je vreden opore in ljubezni in da so njemu najbližje osebe zanesljiv vir te pomoči in naklonjenosti.

Za varno navezane otroke sta značilni pozitivna samopodoba in pozitivna podoba o drugih. Nasprotno imajo ne-varno navezani otroci o drugih ali sebi negativna pričakovanja in na bližino ali pomoč reagirajo obrambno, bodisi z izogibanjem tesnim odnosom in zaničanjem svoje lastne stiske bodisi s pretiranim izražanjem stiske in iskanjem bližine (Griffin in Bartholomew 1994, 440). Iz tega sledi, da je obrambno vedenje otroka tesno povezano z njegovim procesiranjem čustvenih oziroma medosebno pomembnih informacij, pri tem pa je to procesiranje odsev njegovih preteklih izkušenj navezanosti. Ustraševani otroci na primer doživljajo okolico skozi filter svojega strahu, zato drugim nezavedno bolj pogosto pripisujejo slabe namene, jezo in sovražnost (Ciocca idr. 2017, 165).

Obrambni mehanizmi otroka so način regulacije neprijetnih čustev ali afektivnih stanj (jeza, strah, alarm, beg ali boj, sram), ki se razvije v interakciji med materjo in otrokom in pomeni podlago za poznejše strategije spoprijemanja in povezovanja, pri katerih se zgodnja obrazna, vedenjska, taktilna in vokalna regulacija dopolnjuje z verbalno (Lindblom idr. 2016). Čustva se v tem smislu ne prenašajo, ampak se vzajemno aktivirajo in regulirajo. Na podlagi vzajemne regulacije v odnosu mama – otrok postopoma otrok razvije načine samoregulacije, ki jih v odraslih dobi (največkrat na verbalni ravni) lahko prepoznamo in klasificiramo kot klasične obrambne mehanizme. Kar se torej kaže v psihoanalitični perspektivi kot individualno vedenje ali individualna strategija regulacije afekta, ima z vidika navezanosti medosebne oziroma medgeneracijske korenine.

5. Model in odnosi izključevanja

Novo razumevanje obrambnega vedenja pri otroku in pozneje odraslem nam omogoča, da se ozremo nazaj na dolgoletne dileme in nejasnosti, ki so bremenile psihoanalitično interpretacijo. Če namreč za temeljno motivacijo otroka ne jemljemo več idej o izvornem nagonsem narcisizmu, o izogibanju neugodju in agresiji, ampak potrebo po medosebni povezanosti in stiku in po medčloveški čustveni bližini, potem se nam psihoanalitični model odnosov izkaže za model izključevanja, v katerem so te potrebe izključene in z njimi varno povezovanje v medosebnih odnosih. Poleg tega je izključeno tudi empatično odzivanje na otrokove potrebe. Zato ni dovolj, če trdimo, kakor ugotavlja večina razlagalcev zgodovinskega razvoja psihoanalize, da je psihoanalitična klasična teorija napačna. V njenem modelu dojemanja, zaznavanja in interpretiranja psihičnih pojavov gre za dojetje in za aktivno potiskanje vstran, izogibanje in zanikanje omenjenih potreb. Da se je psihoanalitični model lahko uveljavil in se predstavil kot ustrezna ali vsaj verjetna pojasnitev človeškega razvoja in odnosov, je moral narediti prav tisto, kar je očital drugim z oznako obrambni mehanizmi in projiciranje. Trditev, da raba projiciranja ali projekcijske identifikacije pri otroku ali pacientu deluje tako, da je tistemu, ki projicira, potem laže, njegovi tarči pa težje, ima sama značilnosti projekcije.

Gledano na splošno, lahko o psihoanalitičnem modelu trdimo, da je, ne da bi se zavedal, potisnil vstran neprijetne izkušnje zgodnjih odnosov, izkrivljeno pripisal drugim (otroku, ženski, pacientu) nenaklonjeno držo in sovražnost in nato privzel obrambno držo samozadostnosti. To zvezo potrjujejo raziskave, ki so pokazale, da otrok in pozneje odrasli prevzame držo samozadostnosti ali izogibanja takrat, kadar je iskanje opore v odnosih z najbližjimi zanj nevarno in je izogibanje njegovim lastnim čustvom in stiku zanj edina varna strategija spoprijemanja s stisko (Finnegan idr. 2008; Muller 2009). Izjemen paradoks psihoanalitičnega pojmovanja obrambnih mehanizmov je, da sta drža samozadostnosti, ki izhaja iz tega pojmovanja, in model izključevanja, ki deluje kot njegov predpostavljene okvir, tudi sama le obrambni strategiji, ki varujeta osebo pred medosebno bližino in čustvenim stikom. Kako močna je bila ta obramba, kažejo številna razhajanja in razkoli v psihoanalitičnih vrstah, v središču katerih so bila največkrat vprašanja o pravilnosti nagonске teorije in intersubjektivnosti.

Z modelom izključevanja lahko pojasnimo marsikatero težavo analitske tehnike, ki se ji je pogosto očitalo, da deluje kot boj moči in boj za prevlado. Ta drža ni nujno ključna; lahko bi dokazali, da izhaja iz občutka ogroženosti, ki ga zbuja predstava o otroku ali pacientu, ki naj bi mu bilo bolje zato, ker si s svojimi nezavednimi obrambami na tuj račun lajša stisko. Pri tem ne govorimo samo o temeljnem aksiomu psihoanalize, da analitik ve, kaj je v ozadju obramb, in lahko zato pacientu interpretira njegovo nezavedno branjenje pred neprijetnimi mislimi, predstavami in vzgibi, medtem ko se pacient tem spoznanjem upira in se pred njimi brani. Gre za izkrivljeno pripisovanje, ki vidi ugodje in korist, kjer sta pravzaprav frustracija in stiska, in ima za (bolj ali manj nezavedno) posledico odtegnitev empatije, ki pa se analitiku zdi upravičena. Na to pomanjkanje empatije je prvi opozoril leta 1966

Heinz Kohut. Da sta spontana odtegnitev in blokada empatičnega odzivanja povezani z dojemanjem, ali je oseba v stiski upravičena do pomoči in ali se temu primerno vede, je bilo pozneje dokazano v več eksperimentih (Lanzetta in Englis 1989, 550; Singer idr. 2006, 468).

6. Preoblikovanje obrambnega vedenja v odnosih empatičnega usklajevanja

Razlika med modelom izključevanja, v katerem so obrambni mehanizmi dojeti kot poti iskanja ugodja in zaščite na račun drugih, in dojemanjem obramb kot strategij za iskanje stika, ima, kakor smo videli, neslutene posledice za terapevtsko delo. To lahko učinkovito preoblikuje obrambne mehanizme le tako, da skrbi tako pri terapevtih kakor pri klientih za nenehno dobro usklajenost med nevrorepcijo, percepcijo in izražanjem čustev. Takšno usklajevanje, domneva Porges, vodi do pravilnega prepoznavanja čustev pri drugih, do sočutnega vživljanja v druge in do empatične povezanosti z drugimi (Porges 2021, 177). Socialni krogotok nenehno usklajuje med seboj vire informacij in jih preverja ter izmenjuje v interakciji z drugimi. Nasprotno vodi slaba usklajenost med nevrorepcijo, percepcijo in izražanjem čustev (obrazni izraz – telo – besede – čustva) do napačne interpretacije dejanj drugih in kot posledica tega do pretiranega in napačnega projiciranja. Polivagalna teorija pojasnjuje, da ta neusklajenost izvira iz nezadostno pomirjenega obrambnega vznemirjenja in napačnega stila navezanosti oziroma socialnega povezovanja, ki daje napačne besede in izraze za to vznemirjenje.

Pripisovanje ali projiciranje lahko zato umestimo na kontinuum, pri katerem je na eni strani dobro usklajevanje tako na notranjepsihični kakor na medosebni ravni, na drugi izogibanje temu usklajevanju, kakor se kaže v odnosih izključevanja in v paranoidni simptomatiki in patologijah. Ključna poteza fleksibilnih in sočutnih odnosov, pa tudi vzgoje za takšne odnose je gojenje sposobnosti za nenehno vzajemno usklajevanje, ki hkrati korigira in zadržuje pretirano in izkrivljeno projiciranje ter odpira vrata empatičnemu vživljanju in čustveni povezanosti (Kompan Erzar 2006, 142).

Prav v tem pogledu je razlika med psihoanalitičnim modelom izključevanja in odnosi usklajevanja največja. V skrajni situaciji medosebnih napetosti v paru, družini ali skupnosti lahko vzajemno nekontrolirano, s strahom podprto projiciranje privede do tega, da ljudje začnejo nekontrolirano reagirati na pripisane lastnosti, največkrat z jezo in zavračanjem, to pa v očeh ljudi, ki jim to lastnost pripisujejo, samo potrdi pravilnost njihovega projiciranja (Petkovšek 2020, 313). Tako se lahko zgodi, da vsako še tako nevtravno ravnanje ljudi potrjuje pravilnost modela izključevanja, ki se ne zaveda, da je samo vir oziroma sprožilec tega izključevanja, to pa pomeni, da model vzdržuje in potrjuje sam sebe.

Na drugi strani je nedavna kriza socialnega življenja zaradi pandemije pokazala, kako pomembna je za socialni razvoj mladostnika živa komunikacija. Prav v tej

populaciji je bilo opaziti največ psihičnih posledic zaradi pomanjkljivega usklajevanja socialnih nevroloških krogotokov, ki jih digitalno komuniciranje ni moglo nadomestiti. To pomanjkanje je še toliko bolj usodno, ker je mladostništvo čas povečane socialne izpostavljenosti in povečane rabe projiciranja. Pomanjkanje živega stika je tudi eden od razlogov, zakaj digitalno komuniciranje pospešuje polarizacijo v sodobnih družbah: nastane kot posledica nezaupanja in s tem pripisovanja slabih namenov.

Ko se ljudje čustveno uglašujemo med seboj, se hkrati posnemamo in učimo drug od drugega. Zato potrebujemo terapevtske in družbene modele vključevanja in stika, da bi bilo posnemanje uspešno in da si ne bi delili samo strahu (Olsson, Underger in Yi 2016, 251). Podobno, le da v manj intenzivni meri, kakor to velja za zgodnje odnose, se učimo uravnavanja čustev tudi v socialnih situacijah. Empatični modeli, kakor smo videli, so pri tem ključni.

7. Sklep

Kritični pretres psihoanalitičnega pojmovanja obrambnih mehanizmov je pokazal na dolgo zgodovino dilem in razhajanj, v središču katerih je slabo prepoznan model izključevanja. Tega lahko nadomestimo šele z modelom odnosov, ki temeljijo na potrebi po vzajemni regulaciji čustvovanja in po čustveni empatični uglašenosti. Šele z ohranjanjem stika in naklonjene komunikacije lahko v terapevtskem delu naredimo obrambe reakcije bolj fleksibilne in bolj usklajene z medosebno realnostjo.

Reference

- Baumeister, Roy F., Karen Dale in Kristin L. Sommer. 1998. Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology. *Journal of Personality* 66:1081–1124.
- Bion, Wilfred R. 1962. *Learning from experience*. London: Tavistock.
- Bowlby, John. 1973. *Attachment and loss*. Vol. 2. *Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Brenner, Charles. 1982. *The Mind in Conflict*. New York: International Universities Press.
- Ciocca, Giacomo, Alberto Collazzoni, Erika Limoncin, Camilla Franchi, Daniele Mollaioli, Giorgio Di Lorenzo, Emiliano Santarnecchi, Alfonso Troisi, Alberto Siracusano, Alessandro Rossi in Emmanuele Angelo Jannini. 2017. Defence mechanisms and attachment styles in paranoid ideation evaluated in a sample of non-clinical young adults. *Rivista di psichiatria* 52, št. 4:162–167.
- Cooper, Steven H. 1998. Changing notions of defense within psychoanalytic theory. *Journal of Personality* 66:947–964.
- Cramer, Phebe. 2000. Defense Mechanisms in Psychology Today: Further Processes for Adaptation. *American Psychologist* 55, št. 6:637–646.
- Cramer, Phebe. 2008. Seven pillars of defense mechanism theory. *Social & Personality Psychology Compass*, št. 2:1963–1981.
- Finnegan, Regina A., Ernest V. E. Hodges in David G. Perry. 2008. Preoccupied and Avoidant Coping during Middle Childhood. *Child Development* 67, št. 4:1318–1328.
- Freud, Sigmund. 1987 [1915]. Potlačitev. V: *Metapsihološki spisi*, 107–118. Ljubljana: ŠKUC-FF.
- Griffin, Dale W., in Kim Bartholomew. 1994. Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology* 67, št. 3:430–445.
- Hartmann, Heinz, Ernst Kris in Rudolph M. Loewenstein. 1964. *Papers on psychoanalytic psychology*. New York: International Universities Press.

- Holmes, David S.** 1978. Projection as a defense mechanism. *Psychological Bulletin* 85:677–688.
- Klein, Melanie.** 1978 [1952]. Notes on some schizoid mechanisms. V: *Envy and Gratitude and Other Works 1947–1963*, 1–24. London: Hogarth Press,.
- Kobak, Rogers, in Amy Sceery.** 1988. Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development* 59, št. 1:135–146.
- Kompan Erzar, Katarina.** 2006. Vloga primarnih odnosov in navezanosti v razvoju posameznika. *Bogoslovni vestnik* 66, št. 1:137–150.
- Laczkovics, Clarissa, Gregory Fonzo, Brianna Bendixsen, Emmanuel Shpigel, Ihno Lee, Katrin Skala, Antonio Prunas, James Gross, Hans Steiner in Julia Huemer.** 2020. Defense mechanism is predicted by attachment and mediates the maladaptive influence of insecure attachment on adolescent mental health. *Current Psychology* 39:1388–1396.
- Lanzetta, John T., in Basil G. Englis.** 1989. Expectations of cooperation and competition and their effects on observers' vicarious emotional responses. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, št. 4:543–554.
- Lindblom, Jallu, Raija-Leena Punamaki, Marjo Flykt, Mervi Vanska, Tapio Nummi, Jari Sinkkonen, Aila Tiitinen in Maija Tulppala.** 2016. Early Family Relationships Predict Children's Emotion Regulation and Defense Mechanisms. *SAGE Open* 6:1–18.
- Muller, Robert T.** 2009. Trauma and dismissing (avoidant) attachment: Intervention strategies in individual psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 46, št. 1:68–81.
- Ogden, Thomas H.** 1982. *Projective identification and psychotherapeutic technique*. New York: Aronson.
- Olsson, Andreas, Irem Undeger in Jonathan Yi.** 2016. Emotional Learning and Regulation in Social Situations. V: John R. Absher, ur. *Neuroimaging Personality, Social Cognition, and Character: Traits and Mental States in the Brain*, 245–258. London: Academic Press.
- Paulhus, Delroy L., Bram Fridhandler in Sean Hayes.** 1997. Psychological defense: Contemporary theory and research. V: Robert Hogan, John Johnson, in Stephen Briggs, ur. *Handbook of personality*, 544–580. New York: Academic Press.
- Petkovšek, Robert.** 2020. »O pravi razdalji«: pogled z vidika mimetične teorije. *Bogoslovni vestnik* 80, št. 2:293–320.
- Porcerelli, John H., Alissa Huth-Bocks, Steven K. Huprich in Laura Richardson.** 2016. Defense mechanisms of pregnant mothers predict attachment security, social-emotional competence, and behavior problems in their toddlers. *The American Journal of Psychiatry* 173, št. 2:138–146.
- Porges, Stephen W.** 2021. *Polyvagal Safety: Attachment, communication, self-regulation*. New York: Norton.
- Prunas, Antonio, Rossella Di Pierro, Julia Huemer in Angela Tagini.** 2019. Defense Mechanisms, Remembered Parental Caregiving, and Adult Attachment Style. *Psychoanalytic Psychology* 36, št. 1:64–72.
- Rieff, Phillip.** 1959. *Freud: The Mind of the Moralist*. Chicago: University of Chicago Press.
- Sandler, Joseph.** 1987. *Projection, Identification, Projective Identification*. New York: International Universities Press.
- Singer, Tania, Ben Seymour, John P. O'Doherty, Klaas E. Stephan, Raymond J. Dolan in Chris D. Frith.** 2006. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439, št. 7075:466–469.
- Vaillant, George E.** 2000. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *The American Psychologist* 55, št. 1, 89–98.