

СРЕДНО МЕДИЦИНСКО УЧИЛИШТЕ НА ГРАД СКОПЈЕ

„ДР ПАНЧЕ КАРАЃОЗОВ“



СМУГС "Д-р Панче Караѓозов"
SHMMQSH "D-r Panče Karagjozov"

Проектна задача по предмет

Психологија

Тема

-Одбранбени механизми како резултат на преживеана траума-

Ментор:

Проф. Марина Јовановска

Изработила:

Вера Петкова

IV² забен техничар

Скопје, 2021

СОДРЖИНА:

| | |
|--|-----------|
| 1. ВОВЕД..... | 3 |
| 2. ШТО СЕ ОДБРАНБЕНИ МЕХАНИЗМИ И ПРИЧИНА ЗА НАСТАНОК..... | 4 |
| 2.1 Анксиозност..... | 4 |
| 3. ВИДОВИ ОДБРАНБЕНИ МЕХАНИЗМИ..... | 6 |
| 4. ВЛИЈАНИЕТО НА МЕХАНИЗМИТЕ ВО ЗРЕЛОТО ДОБА И НИВНО ПРЕНЕСУВАЊЕ..... | 9 |
| 5. ДАЛИ МЕХАНИЗМИТЕ МОЖАТ ДА СЕ „ИЗЛЕЧАТ?“..... | 10 |
| 6. ЗАКЛУЧОК..... | 11 |
| 7. КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА..... | 12 |

ВОВЕД

„Кога конечно ќе сфатите дека однесувањето на некој има повеќе врска со неговите внатрешни битки отколку што некогаш имало врска со вас, ќе ја вкусите мудроста“

Човековиот ум, неговата свест и потсвест се фасцинантни поими. Многу луѓе реагираат различно на исти ситуации а одговорот за тоа лежи во нивната потсвест, како таа ги толкува преживеаните искуства и бариерите кои ги има подигнато пробувајќи да се заштити.

Одлучив оваа проектна задача да ја посветам истражувајќи за она што најмногу ме интересира. Како самостоен толкувач со полно работно време за работите кои се одговорни за личноста која сум денес, ќе се обидам да ги изнајдам корените на човековото однесување – поголем дел од него креирано за време на детството. Никој не се родил возрасен и секој поединец до крајот на животот ги носи во себе најраните сеќавања затскриени во потсвеста кои за жал, не секогаш допринесуваат за создавање на убавите страни од карактерот.

Како што Иван Илич од „Смртта на Иван Илич“ за време на своите последни денови конечно разбира дека единствените спомени вредни за побудување во него се оние од детството така мора да разбереме дека најраните искуства се многу важен фактор за тоа дали човекот ќе тури на цветна патека создадена од своите мисли или бесконечно ќе се сонпува од камењата на своите трауми. Не можеме да напредуваме како личности и да се градиме доколку не бидеме свесни за нашето постоење.

Многу е лесно да го засноваме нашиот впечаток за некоја личност врз основа на нивните бурни реакции, одбивност, избегнување одговорност итн и да донесеме заклучок без да ја растуриме површината и да навлеземе во она што никој не може да го контролира. Преку примери, ќе се обидам да ги доловам реакциите кои се толку зачестени што се сметаат за нормални „карактерни белези“ а се всушност продукт на човековата потсвест и нејзината потреба за протекција.

ШТО СЕ ОДБРАНБЕНИ МЕХАНИЗМИ И ПРИЧИНА ЗА НАСТАНОК

Психоаналитичарите сметаат дека одбранбен механизам е потсвесен психолошки механизам кој има за цел да ја инхибира анксиозноста кај човекот која расте како резултат на стимулус кој е потенцијална закана или неприфатлив за индивидуата. Одбранбените механизми се нашите умствени стратегии за справување со реалноста.

Важно е да се напомене дека овие одбранбени механизми потекнуваат од внатрешните стравови на луѓето но во дел од случаевите, алармот е лажен а ситуацијата е преувеличена.

Например, дете коешто поминало низ тешкиот развод на своите родители, подоцна при оформувањето на врските и при најмалиот конфликт ќе се повлекува во себе мислејќи дека тоа е крајот.

Според Сигмунд Фројд, човековата свест е составена од три елементи: ид, суперего и его. Ид е делот од нас кој е агресивен, себичен и инстинктивен; суперего е стекнатата морална свесност и морални вредности односно „она што не учело општеството“ а егото е тоа што постојано „плови“ помеѓу овие две пробувајќи да ги усогласи двете страни и да постигне компромис.

Нема да навлегуваме во подеталниот сооднос на овие три елементи и врз кои принципи се базира туку најважното – ние секогаш се бориме со она што го чувствуваме против стекнатото мерило за „правилност“. Никогаш нема да се постигне баланс помеѓу нашите желби и очекувањата што ги имаат од нас останатите па затоа во тој момент, настануваат судирите на интересите. При судир на интересите, се појавува она што е познато како *анксиозност*.

2.1 Анксиозност

Анксиозноста е непријатна состојба која ја алармира човековата свест дека нешто не оди по планот, дека нешто во секој момент може да тргне на лошо. Во моменти на паничење, егото на човекот имплементира некои од одбранбените механизми за да помогне во редуцирањето на анксиозноста.

Секој човек дава различен фидбек и различен одбранбен механизам – оној кој за него е најефективен. Неретко, емоционалната болка и страв заземаат и физички облик. На пример кога детето кое е често исмевано и задевано во класот се жали на болка во стомакот пред да замине на училиште тоа не е изговор туку отсликување на анксиозноста преку физичка манифестација како предвесник на она што се случува на час секој ден. Анксиозноста е многу застапена во денешниот свет а ретко за неа се зборува. Треперењето на рацете, забрзаната срцева работа, нагоните за повраќање, дефокусираност, страв и збунетост се само едни од предвесниците на одбранбениот механизам кој набргу ќе стапи на сила..

ВИДОВИ ОДБРАНБЕНИ МЕХАНИЗМИ

Според мене, психологијата е индивидуална наука. Зошто индивидуална? Бидејќи човековата свест е развиена на толку високо ниво такашто на светот не постојат две исти психи. Она што ме интригира во врска со одбранбените механизми кај човекот е тоа што на иста провокација спектарот на можен применет одбранбен механизам е многу голем и варира од човек на човек. На пример, дете чиешто емоции биле негирани и игнорирани од страна на блиските може да израсне во човек што на секоја провокација одговара со сарказам и хумор пробувајќи да избегне вистинска и ранлива конверзација но исто така може да израсне во човек што при вакви околности се повлекува, станува агресивен, се плаши да сподели бидејќи го претпоставува исходот, бега итн. И во двата случаеви човекот сака да одбегне отворен и ризичен разговор но манифестацијата е различна.

Можеме да ги поделиме видовите одбранбени механизми во четири категории според нивниот интензитет:

I. Одбранбени механизми од прв степен

Овие механизми се појавуваат исклучиво кај тешко патолошки случаеви. Индивидуата која ги применува има потешкотии со прифаќање на реалноста па за неа е полесно да ја измени истата и да ја прилагоди на своите внатрешни збиднувања и желби за да избегне соочување со конфликт. Во категоријата прв степен се вбројуваат:

- Негирање
- Изобличување
- Заблудувачка проекција

Пример: Адолесцент – жртва на сексуално насилство би можела да подлегне на сопственото негирање дека тоа воопшто се случило за да избегне соочување со реалната ситуација. Силувањето никогаш не е вина на жртвата под било какви околности а негирањето е одбранбен механизам кој и дозволува на индивидуата да живее одбивајќи и негирајќи ги сеќавањата со цел да ги преброди.

II. Одбранбени механизми од втор степен

Тие го намалуваат стресот и напнатоста предизвикана од заканувачки луѓе или од непријатната стварност. Луѓето кои често ги користат ваквите одбрани оставаат впечаток како општествено непожелни поради незрелоста, тешкотијата за справување со нив и заради нивно сериозно несоочување со стварноста. Ова се таканаречените незрели одбрани и нивна прекумерна употреба често доведува до сериозни пречки на личноста да се справува ефективно.¹ Тие се:

- Фантазирање
- Проекција
- Хипохондрија
- Пасивна агресија
- Избувнување

Пример: За време на караница помеѓу два партнери, едниот од нив избувнува и зборува работи кои за време на агресијата се неточни и со намера да повредат а притоа е несвесен за емоциите и причините кои го поттикнале на тој акт. Избувнувањето има вербална а може да заземе и физичка форма. Најчесто, избувнувањето е еден вид катарза за внатрешните тегоби и се што се насобрало. Карактеристичната „незрелост“ во овој механизам лежи во фактот дека проблемите неретко треба да се споделуваат при барање солуција наместо да ги „истураме“ врз саканите или недолжните.

III. Одбранбени механизми од трет степен

Ваквите механизми даваат краткотрајни резултати со справувањето, а може да предизвикаат долгорочни проблеми во меѓучовечките односи, работата и уживање во животот ако се користат како примарни решенија за справување со надворешноста.

- Преместување
- Дисоцијација
- Интелектуализација

¹ [„Одбранбени механизми“ \(2. Категоризација на одбранбените механизми – 2.2 Одбранбени механизми од втор степен\)](#)

- Реакциска формација
- Репресија

Пример: Доколку го разгледаме изразот „реакциска формација“ можеме да ги поврземе двата зборови во нивното буквално значење – формирање на реакцијата. Една личност е свесна за своите чувства на омраза и недопаѓање кон друга личност но ја формира реакцијата на обратниот начин односно во нејзина близина разговара со неа, ја поканува на ручек, споделува работи и е во добро расположение. Извештачувањето на чувствата и нивното маскирање не само што е лошо по менталното здравје и благосостојбата на личноста која ги манифестира туку и трајно може да ги оштети односите со другите и тоа да и стане навика.

IV. Одбранбени механизми од четврт степен

Механизмите од четврти степен се „добрите“ механизми. Нив ги има кај емоционално здравите луѓе иако потекнуваат од незрела причина, корисни се и овозможуваат позитивен пристап кон животот:

- Алтруизам (човекољубие)
- Антиципација
- Хумор
- Компензација
- Идентификација (поистоветување)
- Сублимација
- Супресија (одложување)

Пример: Доколку една личност ги преброди минатите трауми и ги прифати како чекор кон созревањето, ќе се чувствува удобно да ги користи за хумор на негова сметка. За време на летните одмори јас, брат ми и сестра ми одиме два пати на одмор. Не бидејќи сме многу богати туку бидејќи родителите ни се разделени. ☺ Хумористичните луѓе ги третираат потешкотиите како поучна и минлива работа, што впрочем важи за се во животот.

„Човечката раса има само едно ефективно оружје, а тоа е смењето“ – Марк Твејн

ВЛИЈАНИЕТО НА МЕХАНИЗМИТЕ ВО ЗРЕЛОТО ДОБА И НИВНО ПРЕНЕСУВАЊЕ

Како резултат на секојдневните фрустрации, nelaгодности и поединечни несреќни настани кои оставиле траен впечаток, човекот оформува одбранбен механизам како дополнителна превентива од нивно повторување. Но, што се случува со психичкото здравје и благосостојба доколку овие одбранбени механизми постанат единствениот начин на реакција? Комфорната зона што си ја прави човекот станува опасна доколку таа е единственото прибежиште. Човекот станува несвесен за своето однесување, го рационализира и го прифаќа како нормално, не оформува здрави навики и реагирање на одредени ситуации а сето тоа го прави нестабилен и непосакуван во окото на оние кои го опкружуваат.

Психата на човекот е оружје а доколку свесноста за нејзиното постоење отсуствува, таа се насочува против него.

Годините на зрелост во денешно време изобилуваат со стресни ситуации, потешкотии, дилеми и постојано трагање кон солуции. Животот полека одминува за на крајот да сфатиме дека можеби не требаше да живееме во страв и слепост? Одбранбените механизми можат неконтролирано да влијаат на секојдневието, односот на работа, односот на училиште а најважно на односот на личноста кон самата себе и да побудуваат внатрешно чувство на немир и незадоволство. На почетокот, поточно во воведот, изнесов став дека најраните сеќавања се еден од главните фактори за оформувањето на личноста. Токсичноста на одбранбените механизми од првиот, вториот и третиот степен имаат потенцијал да претставуваат однесувања за копирање кај малите деца кои се огледуваат на своите родители и блиски. Доколку свесноста за таквото однесување никогаш не се појави тогаш тоа ќе претставува казнувачки товар кој бесконечно ќе циркулира.

ДАЛИ МЕХАНИЗМИТЕ МОЖАТ ДА СЕ „ИЗЛЕЧАТ?“

Одговорот се наоѓа во јачината на желбата на човекот кој е одлучен да го исправи својот пат. Самата помисла дека повредуваме некој наш сакан, се повредуваме себеси и нашите бескрајни можности е доволно за почеток. Во оваа прилика совршено се вклопува изјавата на Алберт Ајнштајн која вели дека би било глупаво цело време исто да постапуваме и секој пат да очекуваме различен исход.

Еден од првите чекори е **свесноста** за нашето битие, однесување и опкружување. Одбранбените механизми се стратешки начин за одбегнување на вистинските чувства. Штом еднаш направиме темелна анализа и идентификација кои се всушност нашите одбранбени механизми полесно е да пристапиме кон промена на ситуацијата.

Преземање одговорност за сопствените постапки и последиците кои ќе ги проследат не е само карактерна особина туку и карактерна моќ. Наместо да веруваме дека работите ни се случуваат *нас* треба повеќе да тежнееме кон верувањето дека и ние имаме удел во последиците. Префрлањето на вината на некој друг само краткорочно влева сигурност а допринесува кон долгорочната заблуда за виктимизација. Никогаш не можеме да контролираме како ќе постапи соговорникот но секогаш можеме да ги контролираме нашите емоции и начинот на кој ние реагираме.

Луѓето се суштества склони кон навика, па затоа често и несвесно се заглавуваме во шеми на однесување кои најчесто не ни се многу од корист. Техниката „mindfulness“, разговор со стручно лице па дури и кратки искази во дневник се едни од начините полесно да се стапи во контакт со личноста која се крие внатре. Ако веќе напоменавме дека секој човек има свој специфичен начин на реакција кој му дава комфорт тогаш истото би можело да се каже за „**криење**“ *на тој комфорт* – да пробуваме различни начини додека не го најдеме оној кој се вклопува во нашиот калап.

ЗАКЛУЧОК

Како универзумски креации кои не се, а претпоставувам нема ни да бидат блиску до, совршенство би било себично да се движиме наоколу и да ги осудуваме останатите без да направиме мал осврт накај спротивната страна, накај нас. Себекритикувањето во одредени и здрави граници прави чуда доколку не го користиме за да се сожалуваме туку за да се унапредиме.

Никој не е одговорен за околностите, посебно оние од детството, кои го извајале неговиот карактер. Она за коешто всушност можеме да одговараме е нашата реакција на нив. Контролата на емоциите е исклучително тешка задача но плодот што го вродува е психичка стабилност, можност за свесно реагирање на околностите, значително помалку стрес и значително повеќе умствен мир.

Промената започнува од внатре, не бидејќи ние сме непосакувани и грди личности на кои очајно им треба корекција туку бидејќи заслужуваме она малку време што ни е позајмено на Земјата да го поминеме во нашиот вистински облик подалеку од стравот, вината, избегнувањето и осудувањето.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. **ВИКИПЕДИЈА, СЛОБОДНАТА ЕНЦИКЛОПЕДИЈА**
2. **TONY ROBBINS** (<https://www.tonyrobbins.com/>)
3. **FEEDS** (<https://feedsnitt.com/>)
4. **„ВНАТРЕШНИ КОНФЛИКТИ“ – Карен Хорнај**
5. **VERY WELL MIND** (<https://www.verywellmind.com/>)
6. **SIMPLY PSYCHOLOGY** (<https://www.simplypsychology.org/>)