



Elhárító mechanizmusok

**Az elhárító mechanizmusok a valóságot
meghamisítva csökkentik a szorongást.**

Nem felelnek meg a realitásnak



Elhárító mechanizmusok



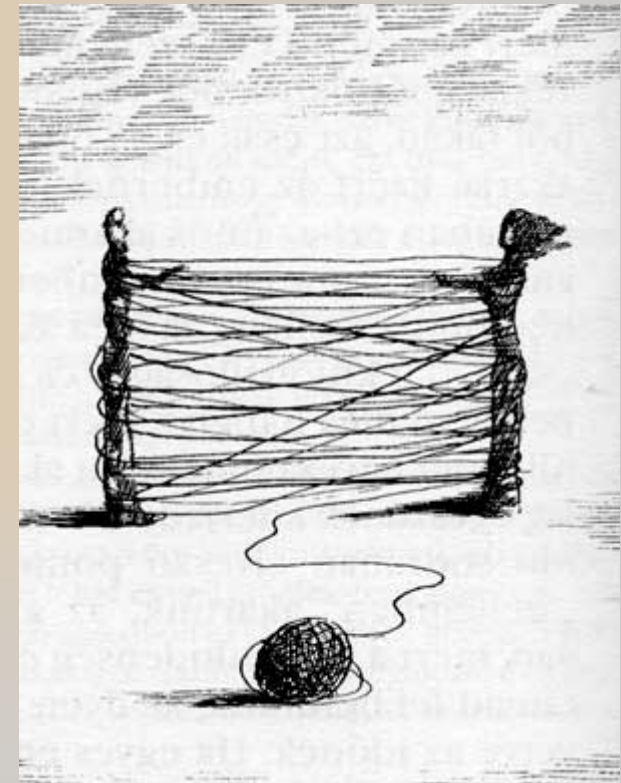
Jóllehet ezek a megerősítő és elhárító mechanizmusok életbevágóan fontosak a gyermek túléléséhez, később elkerülhetetlenül megzavarhatják és veszélyeztethetik felnőtt életét.



Elhárító mechanizmusok



- └ **Elfojtás-elfelejtés**
Az összes elhárító mechanizmus ebből fakad.
- └ A kínos gondolatokat, érzelmeket a tudattalanba száműzzük, a fájdalmas, illetve veszélyes tapasztalatokat nem engedjük tudatosodni.
- └ A főként elfojtással működő ember énközpontú, kevés feszültséget bír elviselni, gyakran felejt és az érdeklődési területe beszűkül.





Elhárító mechanizmusok

— **Identifikáció - azonosulás-azonosítás**

Csatlakozás egy olyan agresszorhoz, akit nem tudunk legyőzni. Inkább azonos véleményen leszünk vele, az ő nézeteit valljuk, őt utánozzuk. Ez az énvédő mechanizmus mindannyiunkra jellemző.



Elhárító mechanizmusok



→ **Izoláció - elszigetelés**

Leválasztjuk a gondolatot, a történést a kínos érzésről.



Az élmény visszatérhet, foglalkozhatunk vele, de már indulatok nélkül.



Ez a módszer nagy csapda lehet, mert azt hihetjük, hogy a helyzetet már megoldottuk.

Például valakire dühösekké leszünk, mert számunkra bántó dolgot tett vagy mondott. Legszívesebben „megfojtanánk”

az illetőt, ehelyett érzelmek nélkül rendszeresen visszatérően elképzeljük, hogy a sírját látogatjuk.



Elhárító mechanizmusok



– **Meg nem törtétté tevés**

Egy olyan eseményt, melyben részt vettünk, vagy amelyet előidézünk, törölünk emlékezetünkől, mert egyáltalán nem tudjuk elfogadni azt. Tényleg úgy érezzük, hogy az adott dolgot soha nem követtük el.



– **Projekció kivetítés**

Az általunk elutasított érzést, gondolatot, szándékot kivetítjük a másokra, ők hibáztatjuk, az érzelmeink okát a külvilágban keressük. Attól idegenkedünk a másokban, amit magunkban nem tudunk elfogadni.





Elhárító mechanizmusok



- **Reakcióképzés**



Az elfojtott vágygal ellentétes cselekedeteket hajtunk végre, vagy azzal ellentétes nézeteket hangoztatunk. Túlzott prűdéria mögött gyakran például elfojtott exhibicionizmus húzódik meg. Aki a vegetáriánus táplálkozás ellen lázad, titkon talán arra vágyik, hogy kipróbálja ezt az étkezési formát.





Elhárító mechanizmusok



– **Regresszió – visszaesés**

Átmeneti visszaesés egy korábbi életszakaszba, melyben még nem várható el tőlünk, hogy éretten és felelősségteljesen viselkedjünk.



Stressz hatására gyakori ez a reakció. Például tekintélyszemély jelenlétében felvesszük a gyerekszerepet, kivetítjük rá az apa- vagy anyaképünket, így kiszolgáltatottá, védtelenné vagy lázadóvá válunk.





Elhárító mechanizmusok



– **Tünetképzés**



Az elfojtott szorongást önmagunk ellen fordítjuk: betegségeket és baleseteket idézünk elő, viselkedési zavarokat gyártunk. Gyakori tünetek: izzadási rohamok, fejfájás, szűrő érzet a szív tájékán, ingerlékenység, nyugtalanság.





Elhárító mechanizmusok



→ **Elaboráció**

Nagyon fontos és fejlett elhárító mechanizmus az *elaboráció*, amely a legtöbb művészi tevékenység és kifejezési forma gyökere.



Ezt használva az alkotó „kidolgozza” magából a kínjait. Ha ez a folyamat nem lenne, akkor valószínűleg olyan művészek, mint *Van Gogh*, *József Attila*, *Csontváry*, sokkal hamarabb megbetegedtek volna, és nem hagytak volna ránk örökül annyi remekművet.

