



# *Elhárító mechanizmusok*

---

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

**Nem felelnek meg a realitásnak**



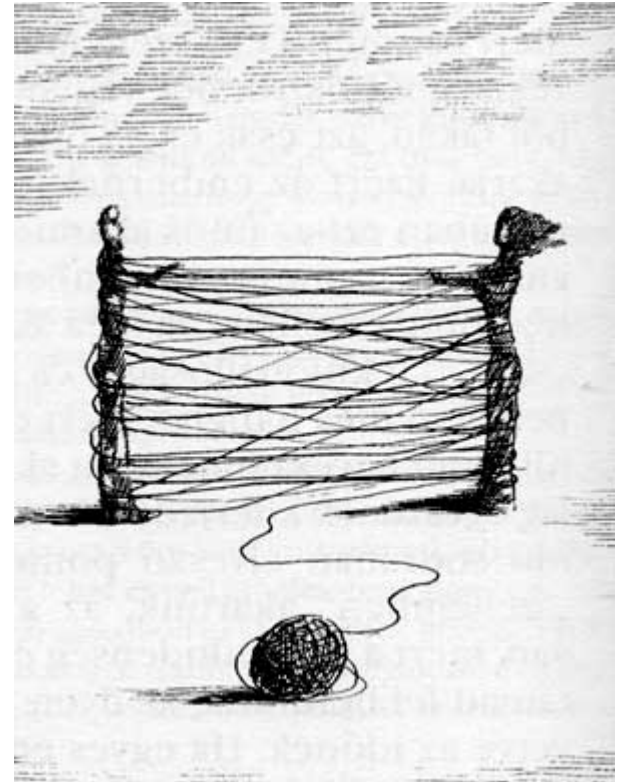
# *Elhárító mechanizmusok*

---

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 számuzzuk, a fájdalmas, illetve veszélyes tapasztalatokat nem engedjük tudatosodni.
- ★ A foként 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 legyozni. Inkább azonos véleményen leszünk vele, az ő nézeteit valljuk, őt utánozzuk. Ez az énvédo mechanizmus mindannyiunkra jellemzo.



# *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 „megfojtatnánk” az illetőt, ehelyett érzelmek nélkül rendszeresen visszatérően elképzeljük, hogy a sírját látogatjuk.



# *Elhárító mechanizmusok*

---

## **★ Meg nem történté tevés**

Egy olyan eseményt, melyben részt vettünk, vagy amelyre emlékeztünk, törlünk emlékezetünkben, mert egyáltalán nem tudjuk elfogadni azt. Tényleg úgy érezzük, hogy a adott dolgot soha nem követtük el.

## **★ Projekció kivetítés**

Az általunk elutasított érzést, gondolatot, szándékot kivetítjük a másokra, ott 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, védtelessé 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 szívtájékon, 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.