

[ÉLET & PSZICHOLÓGIA](#) **Lelki katasztrófavédelem – Az énvédő folyamataink nyomában**

[SZERINÉ DR. ORMÁNDI ERZSÉBET](#) 2018. AUGUSZTUS 17.

[ÉLET & PSZICHOLÓGIA](#)

Lelki katasztrófavédelem –

Az énvédő folyamataink nyomában

[SZERINÉ DR. ORMÁNDI ERZSÉBET](#) 2018. AUGUSZTUS 17.

Életünk során előbb-utóbb szembe kell néznünk olyan nehéz helyzetekkel, amelyek már-már elviselhetetlen szorongással, félelemmel, fájdalommal és belső feszültséggel járnak. Az ilyen válságos helyzetekben aktiválódnak a különböző énvédő, illetve elhárító mechanizmusaink, amelyek elsődleges feladata a személyiség integritásának fenntartása, a lelki összeomlás vagy katasztrófa elkerülése. Cikkünkben röviden bemutatjuk az én védelmét szolgáló legfontosabb pszichés folyamatokat.

Sigmund Freud a pszichoanalitikus irányzat alapítója szerint a személyiség három fő részből (id, ego, szuperego) áll, amelyek együtt, egymással kölcsönhatásban működve határozzák meg a komplex emberi viselkedést.

- Az ösztönén (id) a személyiség ősi, tudattalan része, a lelki energia gyűjtőmedencéje, amely az összes öröklött és ösztönös lelki tényezőt magában foglalja. A szubjektív élmény belső világát tükrözi.
- Az én (ego) azáltal jön létre, hogy a szervezet igényei kapcsolatba lépnek az objektív valósággal. Az ego a realitáselvet követi, célja hogy az ösztönén impulzusai a külvilág körülményeinek figyelembevételével fejeződjenek ki.
- A felettes én (szuperego) pedig a társadalom hagyományos, morális értékrendjének belső képviselője, amely elsősorban a szülői jutalmazás és büntetés hatására alakul ki.

Freud a személyiség fenti strukturális modelljével összhangban a szorongásnak is három fő típusát különítette el:

- A valóságszorongás, amely a külvilág valódi veszélyeitől való félelem miatt keletkezik.
- A neurotikus szorongás tudattalan félelem attól, hogy az ösztönök ellenőrizhetetlenné válnak és az egyén valami olyat tesz, amiért büntetés jár.
- A morális szorongás pedig akkor lép fel, ha megszegünk vagy megszegni készülünk valamely elsajátított (introjektált) erkölcsi normát.

A szorongás arra figyelmezteti az egyént, hogy valami rossz dolog fog történni. Ez

a belső feszültség tehát jelzés az ego számára,

hogy ha elmulasztja a megfelelő lépéseket megtenni, a veszély végzetes következményekkel járhat.

Szorongás esetén az ego két fő módon reagálhat. Egyrészt a probléma megoldására fókuszálva megpróbál tudatosan megküzdeni a fenyegető veszéllyel. Másrészt előfordulhat, hogy az ego nem képes hatékonyan feloldani a szorongást, amely akár traumatikus méreteket is ölthet. Ilyenkor szinte a gyermeki kiszolgáltatottság állapotába jut az egyén, azaz nagyfokú regresszió lép fel. Ha az ego racionális módszerekkel nem tud a szorongás fölé kerekedni

az én védelme érdekében aktiválódnak a különböző elhárító mechanizmusaink.

Az énvédő folyamatok a személyiségünk fejlődése során alakulnak ki, ezért megkülönböztetünk primitív és érettebb típusokat. Közös jellemzőjük, hogy nagyrészt tudattalan módon működnek, a szorongás feloldása érdekében pedig bizonyos mértékig átalakítják, eltorzítják, meghamisítják a valóságot.

Az elhárító mechanizmusok főbb típusai

1. A legismertebb és a pszichoanalízis egyik legkorábban kialakított fogalma az **elfojtás**. Tudattalan folyamat, amely gátolja az ösztönén impulzusainak parttalan kifejezésre jutását, valamint kiszorítja a tudatból a túlságosan fájdalmas vagy félelmetes memóriatartalmakat. Az elfojtást meg kell különböztetni azoktól a tudatos folyamatoktól, amelyeket akkor alkalmazunk, ha nem szeretnénk valamire vagy valakire gondolni, azaz igyekszünk a nem kívánt tényezőre vonatkozó gondolatainkat távol tartani, elnyomni. Ezt a jelenséget gondolatelnyomásnak (**szupresszió** nak) nevezzük.

2. A **tagadás** az elhárítás azon formája, amely során az egyén teljesen elutasítja a számára elviselhetetlennek tűnő eseményt, állapotot. Ilyen például, ha valaki a szeretett személy halálakor úgy viselkedik, mintha még élne, vagy például egy súlyos betegség diagnózisáról nem vesz tudomást, még akkor sem, ha észleli saját magán a betegség tüneteit.

3. **Kivetítés** (projekció) során a saját elfogadhatatlan impulzusainkat, vágyainkat más személyre vetítjük, más személynek tulajdonítjuk. Például a gyermek gyűlöli az apját, de ez a negatív érzés számára elfogadhatatlan, ezért a gyűlöletét az apjára vetíti ki, azt állítva, hogy az apja gyűlöli őt. Az így torzított ellenséges indulatok a gyermek számára elviselhetőbb formában jutnak kifejezésre. A projekció tehát úgy csökkenti a szorongást, hogy egy kisebb veszéllyel helyettesíti a nagyobbat, miközben lehetővé teszi, hogy az egyén a saját negatív impulzusait védekezés ürügyén élhesse ki.

4. A **reakcióképzés** egy olyan védekezési módszer, amely során a szorongást keltő impulzust vagy érzést az ellenkezőjével helyettesítjük a tudatunkban. Ilyenkor például a gyűlölet helyébe a szeretet lép, ami abban különbözik a valódi szeretettől, hogy túlzó jellegű, kényszeredett hatású.

5. **Racionalizáció** esetén úgy csökkentjük a szorongást, hogy ésszerűnek tűnő magyarázatot, mentséget találunk az egyébként elfogadhatatlan helyzetünkre. Például egy sikertelen vizsga esetén a tanárt hibáztatjuk.

6. **Intellektualizáció** során a fenyegető dologról hideg, elemző, tárgyilagos módon gondolkodunk. Például egy súlyos betegség jelentkezésekor próbálunk minél több információt szerezni az adott kórképről, azaz intellektuálisan összpontosítunk a diagnózisra, így kevesebb teret hagyunk az elkeseredésnek.

7. Előfordulhat, hogy fokozott stresszhelyzetben, erős szorongás esetén az érett megküzdési stratégiák helyett primitívebb, infantilis viselkedéssel reagálunk. Ezt a folyamatot **regresszió** nak nevezzük.

8. A meg nem történtté tevés (**anullálás**) során a feszültséget okozó eseményt próbáljuk egy másik cselekvéssel semlegesíteni, érvényteleníteni.

9. **Eltolással** reagálunk egy fenyegető helyzetre, ha az indulatunkat az eredeti célpont helyett egy másik célpontra vesszük át.

10. **Szublímáció** során pedig az eredeti ösztönén impulzusainkat elfogadható formában, például sportban vagy művészetekben éljük ki.

Elhárító folyamatokat valamennyien használunk átmenetileg, illetve akár tartósan is. Lehetnek preferált énvédő eljárásaink, azonban nem mindig kedvező, ha egy-egy ilyen folyamatban tartósan megrekedünk. A védelmi funkció mellett ugyanis

a valóságot torzító pszichés folyamatok sok energiát igényelnek,

megterhelhetik a társas kapcsolataink dinamikáját. Hosszabb távon kimerüléshez, testi vagy lelki betegség kialakulásához is vezethetnek, ezért ilyen esetekben érdemes szakember segítségét igénybe venni.

Felhasznált irodalom:

Charles S. Carver & Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia Osiris Kiadó Budapest, 2006.