

Filozofski fakultet u Sarajevu

**Psihološki mehanizmi odbrane**

*Teorijski pristupi, klasifikacija i vodič za vježbe*

**Jadranka Kolenović- Đapo    Saša Drače    Nina Hadžiahmetović**

Sarajevo, 2015.

Jadranka Kolenović-Đapo  
Saša Drače  
Nina Hadžiahmetović

PSIHOLOŠKI MEHANIZMI ODBRANE: TEORIJSKI PRISTUPI, KLASIFIKACIJA I  
VODIČ ZA VJEŽBE

Urednik:  
Prof. dr. Salih Fočo

Recenzenti:  
Dr. Ismet Dizdarević, profesor emeritus  
Dr. Josip Burušić, redovni profesor

Izdanje:  
Prvo

Izdavač:  
Filozofski fakultet u Sarajevu

Sarajevo, 2015.  
Elektronsko izdanje

-----  
CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i univerzitetska biblioteka  
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

159.923

KOLENOVIĆ-Đapo, Jadranka  
Psihološki mehanizmi odbrane : teorijski  
pristupi, klasifikacija i vodič za vježbe  
[Elektronski izvor] / Jadranka Kolenović-Đapo,  
Saša Drače, Nina Hadžiahmetović. - Sarajevo :  
Filozofski fakultet, 2015. - 1 elektronski optički  
disk (CD-ROM) : tekst, slike ; 12 cm

Način dostupa (URL):  
<http://www.ff-izdavastvo.ba/Knjige.aspx>. - Nasl. s  
naslovnog ekrana.

ISBN 978-9958-625-55-8  
1. Drače, Saša 2. Hadžiahmetović, Nina. - I.  
Đapo, Jadranka Kolenović- vidi Kolenović-Đapo,  
Jadranka  
COBISS.BH-ID 22178054  
-----

*„Iskustvo me naučilo da ono što se ne može objasniti samom sebi, treba govoriti drugome. Sebe možeš obmanuti nekim dijelom slike koji se nametne, teško izrecivim osjećanjem, jer se skriva pod mukom saznavanja i bježi u omaglicu, u opijenost koja ne traži smisao. Drugome je neophodna tačna riječ, zašto je i tražiš, osjećaš da je negdje u tebi, i loviš je, nju ili njenu sjenku, prepoznaješ je na tuđem licu, u tuđem pogledu, kad počne da shvata. Slušalac je babica u teškom porođaju riječi. Ili nešto još važnije. Ako taj drugi želi da razumije“.*

*Meša Selimović „Tvrđava“ (str.15)*

## **RIJEČI AUTORA**

Odbrambene mehanizme svi „živimo“. Branimo se od neuspjeha na različite načine: smišljamo dobre razloge kojima opravdavamo svoje ponašanje, izbjegavamo da čujemo što drugi govore o nama, ukoliko se to ne uklapa u predodžbu kako sebe vidimo. Drugima pripisujemo ponašanja kojima smo sami skloni. U mašti ostvarujemo nešto što u stvarnosti nismo spremni uraditi ili realno ne možemo ostvariti. Okrivljujemo vremenske (ne)prilike za naše neuspjehe ili se pozivamo na nesposobnosti drugih koji su se isprijekali na putu do ostvarenja našeg cilja. Tako podešavamo (uljepšavamo) realnost onako kako nam odgovara ili kako jedino umijemo. Međutim, međusobno se razlikujemo u strategijama koje koristimo pri podešavanju realnosti. Strategije koje koristimo kako bi se zaštitili od različitih životnih stresora u značajnoj mjeri ovise o obilježjima naše ličnosti. Pri tome, svako od nas je jedinstvena i neponovljiva individua sa različitim potencijalima.

Jednostavnije kazano svi smo „napravljeni“ od različitog materijala, neki od izdržljivijeg „gorotex-a“, neki od pamuka, neki od svile, dok su neki od nas satkani od najlona. U odnosu na resurse ličnosti, odnosno načine kako se suočavamo sa svakodnevnim stresorima, jedni su zadovoljni svojim životima i za njih su životne prepreke izazov, dok drugi, sa niskim vrednovanjem sebe, svijet i ljude vide kao opasno mjesto. A, sve što nas okružuje je potencijalno opasno samo u onoj mjeri kako mi to vidimo. U skladu sa našim osjećanjima, vjerovanjima i doživljajima sebe, ovisi kako doživljavamo druge i na koji način konstruiramo sliku socijalnog svijeta. Sve prethodno rečeno bolje su opisali William Shakespeare (II, 2, 1. 249-250), koji je kazao: „ništa nije samo po sebi dobro ili loše, već ga takvim čini razmišljanje“, i Immanuel Kant „nijedan događaj sam po sebi ne uznemirava, već način kako ga mi vidimo“.

U mojim promišljanjima na kojem primjeru je najjednostavnije pokazati da je sve u našim percepcijama, sasvim slučajno (ili je to ipak bila koincidencija), pod ruku mi je po drugi put „došao“ *Alkemičar*, autora Paula Coehla. Autor prije nego što čitatelja uvodi u svijet Santjagove potrage za Ličnom Legendom, opisuje kako je Oskar Wilde završio priču o Narcisu, mladiću koji je zaljubljen u samoga sebe, svakim danom obilazio prekrasno jezero kako bi se divio svojoj ljepoti. Wilde je priču o Narcisu završio na sljedeći način: Od tuge za Narcisom, jezero se pretvorilo u ledeni krčag. Šumske nimfe su došle da pitaju jezero kako mu je bilo u

privilegiranom društvu Narcisove ljepote. Jezero (ledeni krčag) je začuđeno upitalo „*Zar je Narcis bio lijep, nisam nikada primjetio*“. Šumske nimfe su bile u čudu. Jezero je nastavilo- „*Ja oplakujem Narcisa, zato što sam uvijek kad bi se nagnuo nada mnom, mogao sam u dnu njegovih očiju da vidim odraz sopstvene ljepote*“ (str. 4). U ovom domišljatom i realnom prikazu - sve se samo kazalo. Sve je stvar naših percepcija i sve je u našim percepcijama!

Kada sam privodila kraju pisanje prve knjige, žrtvovala sam jedno cijelo ljeto. Bila sam uvjeren, da u isto vrijeme podjednako dobro obavljam i druge zadatke vezane uz uloge: majke, supruge, domaćice, kuharice, prijateljice. Moja kćer, koja je tada imala osam godina, mi je kazala: „Ti si stalno sa svojim knjigama, radiš po cijeli dan, mene i ne vidiš“. Ubjeđivala sam je da nije tako. Ručak je uvijek bio svježije skuhan, stigla sam prošetati s njom, išle smo u park, na vikendicu... Tako je izgledalo iz moje perspektive, iz njene je sve bilo drugačije. Svaka je vidjela ono što je htjela. Tada sam nešto naučila, sljedeći rukopis ću pisati isključivo na poslu, što i činim. Stoga, mojoj Ajni zahvaljujem što mi je pomogla da događaje vidim iz njene perspektive i što svojom pronicljivošću upotpunjuje moje spoznaje o svijetu i životu. Zahvaljujem se sinu Edvinu na dugim razgovorima, kako bi jedno drugome odgovorili na neiscrpno pitanje *zašto*. *Alkemičara* smo čitali u istom periodu, pa smo imali priliku da konstruktivno raspravljamo o putevima koje biramo, zašto ih biramo i kako ih tumačimo ako ne stignemo do njih. Racionalizacija je obilježila Santjagov put do ostvarenja njegove *Lične Legende*, a moj sin je pokazao interes za Jungovu *Psihologiju alkemije*.

Zahvalna sam svom suprugu Nerminu na strpljivosti, ljubavi, potpori da nastavim pisati kada sam počela sumnjati. Njegove strategije suočavanja su najbolji primjer strategija zrele i stabilne osobe.

Njih troje su moja sigurna baza iz koje nesmetano svoje spoznaje i ideje bilježim na papiru...

I, na koncu zahvaljujem kolegama Nerminu Đapi i Ratku Đokiću, što su s lakoćom moje zamisli pretvarali u jasne crteže, i kolegici i prijateljici Indiri Fako na oštroumnim opaskama i pomoći da moje katkada komplicirane rečenice transformira u prihvatljivije čitateljima.

*Jadranka Kolenović Đapo*

## *RIJEČI AUTORA*

Kada mi je kolegica Jadranka Kolenović-Đapo predložila da pišemo knjigu o odbranama ličnosti, prva moja reakcija je bila negativna. Sa psihoanalizom i Freudom, završio sam zajedno sa dodiplomskim studijem i nisam imao namjeru da se vraćam natrag. Međutim, kako smo o ovoj tematici duže raspravljali, ideja da integriramo spoznaje iz psihologije ličnosti, socijalne psihologije i psihologije emocija sve mi je bila bliža. Moram priznati da sam dodatno bio inspirisan sjajnim eksperimentalnim dizajnima i nalazima istraživanja iz ovog područja, što je doprinijelo da i sam razvijem ideje za buduća istraživanja i da pokušam odgovoriti na još zamagljene odgovore, kada su u pitanju neke odbrane ličnosti i emocije. Iz ove perspektive, već mogu zamisliti za što bi sve bio uskraćen da se nisam upustio u ovaj avanturistički poduhvat - proučavanja složene dinamike konstrukta psiholoških odbrana.

Dvogodišnja suradnja na pisanju ove knjige, sa mojom marljivom kolegicom, profesoricom Jadrankom Kolenović-Đapo i našom zajedničkom asistenticom Ninom Hadžiahametović, za mene je posebno iskustvo. Stoga, im se zahvaljujem na strpljenju, konstruktivnim raspravama i poticanju da nastavim, kada sam mislio odustati.

Zahvaljujem mojoj radnoj kolegici i prijateljici Indiri na potpori koju je danas rijetko naći u poslovnom okruženju.

Posebnu zahvalnost pripada mojoj obitelji: majci i bratu, s njima dvoma smisao svega je dublji i ljepši.

*Saša Drače*

## *RIJEČI AUTORA*

U vrijeme kada sam spoznala moje učešće u pisanju knjige, nalazila sam se u velikoj životnoj i profesionalnoj tranziciji, mom ličnom vremenu koje je stalo i prostoru u kojem se ništa ne događa, a u suštini, događalo se mnogo. Taj čas sigurno nije bio pravi za pisanje, te sam u početku, tu aktivnost doživljavala stranom. Pitala sam se kakav smisao leži u pisanju o odbranama ega, jer u sveopštem Zeitgeistu apsurdna, od besmisla se niti nema smisla braniti. Besmisao je bezobličan, neoperacionalan i upravo je možda i on sam samo projekcija ličnog nezadovoljstva. Ali opet, to bi značilo pomenuti projekciju kao mehanizam odbrane koji podrazumijeva pripisivanje oblika nečemu *a priori* bezobličnom. Opet sizifovski posao. Ako se vratim u duh vremena u kojem su mehanizmi odbrane imali funkciju indikatora nesvjesnog, za šta bi vrijedili i danas, teško mi je bilo pronaći njihovu aktivnu upotrebnu vrijednost u današnjici. Danas smo vrlo svjesni da čak iako osvijestimo odbranu ega pod pokroviteljstvom psihoanalitičke interpretacije, to nam i dalje ne daje kanon za vladanje ovdje i sada. Drugačije rečeno, svjesni smo da smo nakon interpretacije i dalje prepušteni sami sebi, sa ili bez odbrane. Psihoanalitički determinizam nam ne može reći kako da živimo danas. Preda mnom se našao težak zadatak, jer iz priloženog je više no jasno da govorim iz jedne potpuno drugačije pozicije, koju bih samo radnom terminologijom nazvala metapatološkom orijentacijom. To je onaj put posrnulih humanista. Voljela bih da ona postane toliko generalizovana koliko posluži praktičnoj svrsi pomoći studentima u savladavanju izuzetno kompleksne psihoanalitičke teorije ličnosti, koja je neizostavni dio akademskog programa, a u svim mogućim udžbeničkim interpretacijama, nikada nije do kraja razjašnjena.

*Nina Hadžiahmetović*

## PREDGOVOR

U procesu edukacije iz nastavnih kolegija *Psihologija ličnosti* i *Socijalna psihologija* značajan dio vremena posvećujemo odbranama ličnosti. U ovisnosti od naših različitih profesionalnih psiholoških identiteta njihovom tumačenju prilazimo iz različitih perspektiva. U području psihologije ličnosti govorimo u terminima odbrambenih mehanizama, u socijalnoj psihologiji o kognitivnim i motivacijskim pristrasnostima. Odbrambeni mehanizmi su konstrukti koju su iz ortodoksno psihodinamskog pristupa, među rijetkima „preživjeli“ test vremena, te se u suvremenoj psihologiji smatraju najvrednijom zaostavštinom Sigmunda Freuda. Inspirisani freudovskim idejama o mehanizmima odbrane, istraživači iz različitih domena su prepoznali važnost ovog koncepta kako bi došli do pouzdanijeg odgovora na pitanje koja je primarna funkcija odbrana ličnosti.

Sudeći prema reakcijama studenata, područje odbrana ličnosti posedno pobuđuju njihovu radoznalost, ali i stvara dileme kada praktično trebaju odrediti o kojem mehanizmu odbrane je riječ. To je i primarni razlog zašto smo se odlučili pisati o mehanizmima odbrane. Drugi razlog jeste da čitatelja uputimo u kompleksnost ovog područja i da pokažemo koliko i zašto često koristimo mentalne odbrane u svakodnevnom životu. Pored uobičajenih poglavlja (koja se odnose na teorijsku elaboraciju klasičnih mehanizama odbrane), odlučili smo ovo prvo izdanje obogatiti suvremenim temama koje obrađuju problematiku self -odbrana. Prateći suvremene trendove na ovom području prikazat ćemo strategije koje vješto koristimo kako bi zadržali pozitivan pogled na svoj self. Unatoč našim nastojanjima da što obuhvatnije pristupimo sistematizaciji spoznaja iz područja odbrana, a s obzirom na kompleksnost ovog područja, čini nam se da je to nemoguće u ovom prvom izdanju. Stoga, bi bilo prihvatljivije da ovu knjigu posmatramo kao uvod u problematiku odbrana ličnosti ili priručnik koji bi studentu trebao biti uvijek pri ruci. Svjesni da smo nešto sigurno propustili obavezuje nas da u drugom izdanju, propuste ispravimo.

Knjiga o o odbranama ličnosti koja je pred vama koncipirana je u dva dijela. U prvom dijelu knjige pristupili smo obradi najvažnijih pitanja: U čemu se razlikuju koncepti ega i selfa? Što su mehanizmi odbrane? Zašto se moramo braniti i od čega? Što nas motivira da transformiramo realnost? Kakva je funkcija odbrambenih mehanizama? Jesu li mehanizmi odbrane kategorijalne



ili dimenzionalne varijable? Kako možemo mehanizme odbrane učiniti mjerljivim? Da li se mehanizmi odbrane primarno aktiviraju uslijed intrapsihičkih ili interpersonalnih konflikata? Ili je važnije pitanje da li odbrambeni mehanizmi uključuju intrapsihičke procese, interpersonalna ponašanja ili oboje? U kojoj mjeri konflikti različitog „porijekla“ determiniraju upotrebu različitih mehanizama odbrane? Odnosno, da li se različite odbrane koriste kada smo suočeni sa unutarnjim sukobima ili vanjskim stresorima? Pored ovih pitanja tražili smo odgovore na pitanja: Što je zajedničko odbrambenim mehanizmima i self – odbranama? Koliko imamo uvida u svoje odbrane? Kada su adaptibilne, a u kojim situacijama mogu potencijalno napraviti štetu pojedincu.

U drugom dijelu kreirali smo *Vodič za učenje* koji se sastoji od 30 studija slučaja, u kojima su prikazane različite životne priče (29 studija su plod mašte autora, a u 30. studiji smo preuzeli dio priče iz romana „*Ostrvo*“, književnika Meše Selimovića). Pitanja postavljena nakon svake studije služe da studenti bolje savladaju gradivo iz ovog područja. Priče su realistične, jer smo nastojali da ukažemo na učestalost i korisnost upotrebe self odbrana. Nakon studija slučaja napravili smo katalog sa pedeset primjera i listu odbrambenih mehanizama. Zadatak studenta je odrediti koji primjer ilustrira određeni mehanizam odbrane. Kao što smo naglasili prvenstveni cilj nam je da studentu omogućimo da sa lakoćom ovlada ovom materijom i razumije zašto su su odbrane ličnosti od krucijalne važnosti u našim životima. Pišući ovu knjigu puno toga smo i sami naučili o odbranama ličnosti.

Na koncu, snažno vjerujući u učenje koje ne prestaje cijeli naš život, želimo ukazati da modificiranjem kognitivnih uvjerenja možemo djelovati na promjenu u ponašanju. U konačnici cilj je „oblikovati“ funkcionalnu ličnost, odnosno ličnost koja će biti prilagođena i „upotrebljiva“ u širem društvenom kontekstu. Jedan od puteva kojim to možemo postići jeste da postanemo svjesni da koristimo infantilne mehanizme odbrane, te da se usmjerimo na snažnu odbrambenu trojku: humor, sublimaciju i altruizam. Uvjereni smo da će ova knjiga naći put do čitatelja-studenata psihologije, ali da će biti i od koristi kolegama koji predaju opće kurseve psihologije na drugim fakultetima društvenih znanosti i srednjoškolskim profesorima psihologije. Broj posjetitelja knjige na stranici E-izdavaštva Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu, bit će nam najbolji pokazatelj jesmo li uspjeli u našoj namjeri.

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	12
2. EGO (JA) I SELF-KONSTRUKT: SLIČNOSTI I RAZLIKE .....	14
2.1 Koncept ega: od Freuda do ego-psihologa .....	15
2.2 Self-psihologija.....	25
2.2.1 Efikasna percepcija realnosti: mit ili stvarnost .....	30
3. DINAMIČKI ASPEKTI LIČNOSTI: ŠTA JE (NE)POZNATA U PONAŠANJU? .....	35
3.1 Psihodinamski pristup.....	38
3.2 Individualna psihologija .....	40
3.2.1 Kompenzacija .....	40
3.3 Analitička psihologija .....	42
3.4 Interpersonalni pristup .....	42
3.5 Humanistički i fenomenološki pristup .....	45
3.6 Kognitivno-iskustvena domena.....	46
3.7 Dispozicijska domena.....	47
4. TRANSFORMACIJA REALNOSTI: MOTIVIRANA OBRADA INFORMACIJA O POJMU O SEBI.....	49
Self iluzije: motivirana ili kognitivna pristrasnost? .....	51
4.1 ODBRAMBENI MEHANIZMI I STRATEGIJE SUOČAVANJA: DEFINICIJE I FUNKCIJE.....	58
4.1.1 Razlike između odbrambenih mehanizma i načina suočavanja.....	63
5. TRADICIONALNA PERSPEKTIVA ODBRAMBENIH MEHANIZAMA:	
S. FREUD I A. FREUD .....	68
5.1 Odbrambeni mehanizmi i stadiji psihoseksualnog razvoja.....	73
5.1.1 Razvoj mehanizama odbrane.....	78
6. NAKON S. FREUDA I A. FREUD: REVIZIJA PSIHODINAMSKE TEORIJE ODBRAMBENIH MEHANIZMA.....	82
7. KLASIFIKACIJA MEHANIZAMA ODBRANE.....	88
8. ZRELI MEHANIZMI ODBRANE.....	92
8.1 Humor .....	93

8.2	Sublimacija .....	96
8.3	Altruizam .....	103
8.4	Supresija .....	104
8.5	Anticipacija .....	105
9.	NEUROTICNE ODBRANE .....	109
9.1	Represija (potiskivanje) .....	110
9.2	Formirana reakcija (reaktivna formacija) .....	116
9.3	Idealizacija .....	118
9.4	Intelektualizacija .....	119
9.5	Negiranje .....	120
9.6	Pseudoaltruizam .....	122
9.7	Prošireni koncept neurotičnih odbrana: Sekundarni mehanizmi odbrane .....	122
9.7.1	Pretjerana samokontrola .....	123
9.7.2	Rigidna ispravnost .....	124
9.7.3	Neuhvatljivost .....	124
9.7.4	Slijepe tačke .....	124
9.7.5	Cinizam .....	125
10.	NEZRELI MEHANIZMI ODBRANE .....	128
10.1	Projekcija .....	128
10.2	Efekt lažnog konsenzusa .....	137
10.2.1	Racionalizacija .....	139
10.3	Regresija .....	142
10.3.1	Fantazija (Sanjarenje, Mašta) .....	145
10.3.2	Identifikacija .....	146
10.3.3	Poricanje .....	148
11.	Psihotične odbrane .....	154
12.	<i>PATOLOŠKE ODBRANE</i> .....	155
12.1	Razdvajanje (splitting) .....	159
12.2	Projektivna identifikacija .....	160
12.3	Pregled i dinamska usporedba poremećaja .....	162
13.	DEFANZIVNI SISTEM IZ PERSPEKTIVE BRADA BOWINSA .....	165

13.1	Kognitivna distorzija.....	166
13.2	Disocijacija.....	168
14.	MJERENJE MEHANIZAMA ODBRANE .....	172
15.	MOŽEMO LI BEZ MEHANIZAMA ODBRANE? .....	190
16.	STUDIJE SLUČAJA .....	194
16.1	Primjeri odbrambenih mehanizama .....	233
16.1.1	Lista odbrambenih mehanizama.....	237
17.	LITERATURA .....	238
18.	INDEKS AUTORA .....	246

## 1. UVOD

Mehanizmi odbrane su područje interesa različitih psiholoških disciplina psihologije ličnosti, kliničke psihologije, socijalne psihologije, kognitivne psihologije i razvojne psihologije. Svaka od pobrojanih disciplina je na sebi svojstven način upotpunila spoznaje iz ovog područja. Posebne zasluge u objašnjenju mehanizama odbrane pripadaju znanosti o ličnosti. Primarni interes kojeg su teoretičari ličnosti razmatrali jeste kakva je uloga odbrambenih mehanizama u prilagodbi ličnosti. Ovo pitanje se čini lagano i komplicirano. Odbrane ličnosti nam pomažu u mnogim situacijama, ali njihova česta upotreba može učiniti određeni događaj ili situaciju nepodnošljivom. Upravo zbog toga otvorena su pitanja kada, gdje i do koje granice upotreba mehanizama odbrane ličnosti ima svoju adaptivnu vrijednost.

Prve spoznaje o važnosti mehanizama odbrane proistekle su iz psihodinamske paradigme (odakle smo naučili i prve lekcije o klasičnim mehanizmima odbrane), koje su od strane Sigmunda Freuda i Ane Freud prepoznate kao strategije ega koje imaju funkciju redukcije anksioznosti. Razvoj socijalne psihologije (posebno socio-kognitivnog pristupa) doprinio je drugačijem pogledu na odbrane, odnosno ponuđen je novi teorijski okvir u kojem se operira terminima self-iluzija. Zapravo, riječ je o strategijama koje pojedinac koristi kako bi zaštitio vlastiti pojam o sebi i samopoštovanje. U ovoj novoj perspektivi pogleda na odbrambene mehanizme prihvaćeno je mišljenje da odbrane reduciraju anksioznost koja nastaje na relaciji svjesno-nesvjesno, ali imaju i funkciju reduciranja anksioznosti nastale uslijed stanja kognitivne disonance (Vaillant, 2000). Također, socijalni psiholozi su uvidjeli da stavovi, pored drugih funkcija, imaju i odbrambenu funkciju. Ovu ideju prvi je iznio Katz (1960), prepoznavši da stavovi pojedinca mogu imati funkciju izražavanja slike o sebi. Stavovi na dva načina ispunjavaju funkciju održavanja samopoštovanja: ego-odbrambama (Katz, 1960) ili eksternalizacijom (M.B. Smith, 1989, prema Hewstone i Stroebe, 2001). U kognitivnoj psihologiji ideja o nesvjesnoj adaptaciji je u zadnje dvije decenije ponovno aktualna u terminima *otpornosti* (Kobasam, Maddi i Kahn, 1982, prema Vaillant, 2000) i *emocionalnog suočavanja*. Pored toga, kognitivna psihologija je ponudila niz valjanih empirijskih nalaza koji se odnose na nesvjesne mentalne procese i selektivnu pažnju koji su u osnovi represije i projekcije (Cramer,

2000). Longitudinalna istraživanja na području razvojne psihologije pružaju nam pouzdanije podatke o redoslijedu javljanja mehanizama odbrane s obzirom na dob i njihovom utjecaju na kasniji razvoj ličnosti. I, na koncu, vrijedne spoznaje o mehanizmima odbrane vjerovatno bi izostale i ne bi bile potpune bez kliničke psihologije i psihoterapije, gdje imaju ključnu ulogu u prepoznavanju i dijagnosticiranju kliničkih problema i demonstraciji pozitivnih ishoda psihoterapeutskih tretmana (Cramer, 2000).

Ovo je samo grubi prikaz statusa mehanizama odbrane u suvremenoj psihologiji. U tekstu koji slijedi, s obzirom da su odbrane ličnosti u funkciji ega ili šire posmatrano u funkciji selfa, razmotrit ćemo koje su transformacije doživjeli koncepti ega i selfa u toku stogodišnjeg razvoja akademske psihologije.

Različite konceptualizacije i teorijska razmatranja ega i selfa daju nam okvir za glavni predmet ove knjige u kojoj nastojimo da obuhvatimo dva glavna cilja: (1) da prikazemo opće principe koji su u osnovi ego-odbrana i self-odbrana i (2) ukažemo na korisnost ovih odbrana u općoj psihosocijalnoj prilagodbi ljudi.

## 2. EGO (JA) I SELF-KONSTRUKT: SLIČNOSTI I RAZLIKE

*“ Mislilac je polako išao svojim putem i zapitao se: Što je to što si htio naučiti iz predavanja i od učitelja, i premda su te puno učili, što te nisu mogli naučiti? I pomislio je: bio je to pojam o sebi, njegov karakter i priroda koju sam želio naučiti. Želio sam se riješiti pojma o sebi, pobijediti ga, no nisam ga mogao pobijediti, mogao samo ga jedino prevariti, mogao sam jedino pobjeći od njega, jedino se sakriti od njega. Uistinu, ništa u svijetu nije tako zaokupljalo moje misli kao pojam o sebi, ta zagonetka da ja živim, da sam jedan i da sam odvojen i različit od svakoga drugoga, da sam ja Siddartha i da ni o čemu u svijetu ne znam manje nego o sebi, o Siddartha.”*

*Herman Hesse “Siddartha”*

Poput Hesseovog Siddarthe koji se pita o svom pojmu ja, tako i svako od nas pokušava odgonetnuti što je suština našeg pravog Ja. Jedno od ključnih pitanja jeste da li je naše pravo (autentično ja) kongruentno našem prezentacijskom ja (javno ja). Pored toga želimo razumjeti kako smo postali ovakvi kakvi jesmo, u kojoj mjeri smo sami sebe oblikovali, te u kojoj mjeri su subkultura i kultura utjecali na formiranje našeg pojma o sebi. Razmatranje ovih i sličnih pitanja često nas odvođe na sklisko područje u kojem spletkarimo sa vlastitim sobom.

Pojam o sebi je važan koncept u objašnjenju ličnosti, što možemo vidjeti iz misli Gordona Allporta, koji je šezdesetih godina prošlog stoljeća, kazao da „*psihologija ličnosti krije u sebi strašnu zagonetku-problem ja*“ (1961: 84). Od allportovskog vremena pa sve do danas, o pojmu ja akumulirano je puno znanja, iako zagonetka do kraja nije odgonetnuta. Ako ste primjetili ovdje spominjemo pojmove ja i pojam o sebi, u prethodnom poglavlju spominjemo ego. Ova terminološka zbrka može stvoriti nedoumice o značenju ovih koncepata, to je razlog zbog kojeg ćemo se u tekstu koji slijedi usmjeriti na elaboraciju ovih koncepata. Dosadašnje spoznaje sistematizirat ćemo tako što ćemo najprije prikazati kako je tekao znanstveni razvoj koncepta ega (ja), a nakon toga ćemo se vratiti pojmu o sebi ili self-konceptu.

Pojmovi ja i ego su dva pojma koja koristimo kao sinonime, dok je pojam o sebi obuhvatniji koncept. U rječniku stranih riječi (Klaić, 1988), latinska riječ ego ima dva značenja: (1) ja i (2) samosvijest. U Krstićevom „*Psihološkom rečniku*“ (1988:144) ego je definiran kao središte

iskustva i ponašanja i odgovoran je za identitet i kontinuitet ličnosti. U istom rječniku, autor navodi da granice između selfa i ja nisu uvijek jasno definirane, iako je self (ili jastvo) definiran kao proces razmišljanja o sebi. U Oxfordskom psihološkom rječniku (Colman, 2003), definicija ega je ekvivalentna freudovskom tumačenju ega. Prvu ozbiljnu psihološku raspravu o pojmu ja, iznio je predstavnik funkcionalizma William James (1890), koji je Ja shvatio kao mislioca i znalca. Jamesov dualizam pojma ja obuhvaća: *Ja kao objekt* (naše znanje o tome ko smo) i *Ja kao subjekt* (čin razmišljanja o samome sebi). Znanje o tome ko smo odnosi se na pojam o sebi, dok je čin razmišljanja o sebi – način na koji doznajemo ko smo mi. *Ja kao objekt* je psiholozima postao izuzetno važan, te se uz ovaj pojam vežu različiti pojmovi: identitet, samopoimanje, self-koncept, shema o sebi i predstava o sebi.

Zajedno ove komponente čine svakog od nas posebnim, jedinstvenim, neponovljivim i integriranim individuama.

## 2.1 Koncept ega: od Freuda do ego-psihologa

*„Ego nije gospodar vlastite kuće“*

*S. Freud*

Prije nastanka psihoanalize „psihologija je bila psihologija Ja“ (Federn, 1926, prema Kondić, 1987). Tako je u prvim psihološkim pravcima strukturalizmu i funkcionalizmu, predmet izučavanja bila svijest i funkcija svijesti. Prethodnicima razvoja psihologijske znanosti, filozofima pripada ogromna zasluga u tumačenju pojma o sebi. Filozofi su razlikovali racionalno od empirijskog ja. Tako je, francuski matematičar i filozof Rene Descartes u čuvenoj izreci „*Cogito ergo sum*“, čovjeka posmatrao kao svjesno i misleće biće. Krajem XIX. stoljeća, Sigmund Freud je naučnoj zajednici pružio potpuno drugačiji pogled na čovjeka. Dotadašnja predstava o čovjeku kao svjesnom biću uzdrmana je njegovim mišljenjem da je čovjek nesvjesno biće. Freud je prvi model ličnosti predstavio topografski. U tom modelu tri su sistema ličnosti:



nesvjesno, predsvjesno i svjesno. Ulogu pretpostavljenog ima nesvjesno, dok su druga dva podsistema u podređenom položaju. S obzirom na glavnu ulogu nesvjesnog u topografiji ličnosti, već možemo prepoznati sporednu ulogu svjesnog područja ličnosti.

Dvadesetih godina XX. stoljeća, Freud je zadržao topografski sistem ličnosti, ali je razvio i strukturalni model ličnosti koji se sastoji iz tri jedinice: *ida*, *ega* i *superega*. Pri tome, ukupna psihička energija je u vlasništvu *ida*. Unatoč ovim modifikacijama modela ličnosti, koncept *ja/ego* je bio prisutan od početka njegovog rada. U Freudovim ranim radovima, svjesno i *ego* su bili jako prisni (čak šta više smatrao ih je sinonimima), koje je definirao „*kao osjetilne organe za opažanje, misaone procese, preko kojih primamo unutarne i vanjske poticaje*“ (G. Blanck i R. Blanck, 1985:30). U radovima koji su uslijedili Freud je nakon formalizacije strukture ličnosti, *ego* dao status komponente ličnosti, koji ima svjesne i nesvjesne elemente sa dodatnom funkcijom odbrane. Prema Freudu (1933), *ego* je isturen prema vanjskom svijetu i ponaša se kao idov advokat. *Ego* je sistem kateksije koji je sposoban da tumači realnost, opaža, pamti, rasuđuje i brani se. Primarna uloga *ega* je prilagodbeno (Trebješanin, 2006), a sekundarna da organizira intrapsihičke procese. Integriranjem *ega* to uspijeva, međutim ako *ego* nije dovoljno razvijen „aktiviraju se različiti mehanizmi odbrane koji predstavljaju neuspješan pokušaj da se savlada rascijep unutar ličnosti“ (str. 22). S obzirom da *ego* koristi psihičku energiju od *ida*, njegova uloga u dinamici ličnosti je ograničena. Freudovu teoriju možemo posmatrati iz tri različite perspektive: **topičke**, **dinamičke** i **ekonomske**. Kako navode Laplanche i Pontalis (1992), iz *topičke* perspektive *JA* je ovisno o zahtjevima *ida*, *superega* i realnosti. Iako je *ego* medijator uz ulogu da zastupa interese cjelokupne ličnosti, njegova samostalnost je upitna („više nego relativna“). Zapravo, prije bi rekli da je *JA* uslužni djelatnik *ida*, *superega* i realiteta. Iz *dinamičke* perspektive, *JA* je u neurotskom sukobu i da bi riješio ovaj sukob, aktivira mehanizme odbrane. Sa *ekonomske* tačke, „*Ja* je faktor vezivanja psihičkih procesa. U odbrambenim radnjama pokušaji vezivanja instinktivne energije kontaminirani su samosvojnim obilježjima primarnog procesa i manifestiraju se na prisilan, repetitivan i nestvaran način“ (str. 143). Laplanche i Pontalis (1992), smatraju da je *topička* perspektiva, kod Freuda, krajnji oblik pojma *ja*. S obzirom na ograničenu ulogu *ega*, možemo se složiti sa Federnovim mišljenjem da je Freudova psihologija bila **psihologija *ida***.

Freudovo tumačenje ega nije bilo prihvatljivo pristalicama psihoanalize, te je razvijen novi pravac poznat kao *ego-psihologija*, neoanalitička psihologija i/ili u konačnici teorija objektnih odnosa. Prve naznake o snazi ega iznijela je Ana Freud, o čemu ćemo govoriti u četvrtom poglavlju.

Ocem ego-psihologije smatra se **Heinz Hartmann**. On je napravio jasnu razliku između pojmova selfa i ja, smatrajući da je *Ja* intrapsihička struktura, dok je self subjektivni doživljaj sebe koji pripada široj intrapsihičkoj strukturi korpusa JA (Kondić, 1987). Za Hartmanna ego ima važniju ulogu u procesu prilagodbe, nego što je to Freud smatrao. Zapravo, Hartmann je iznio stav da je ego u psihoanalitičkoj psihologiji do 1939. godine, bio uglavnom predstavljen kao jedna od sukobljenih komponenata psihičke strukture, dok je puno važniji aspekt sukoba na relaciji "realnost-prilagođenost razvoju" bio marginaliziran (Tudor, 2010). U objašnjenju funkcije ega, Hartmann (1958, prema G. Blanck i R. Blanck 1985), uvodi termin *uzajamno udešavanje*. Naime, on je izveo zaključak da ego funkcionira sukladno određenim pravilima, prema kojima ego ima funkciju prilagodbe, a prilagodba je u službi uzajamnog udešavanja. Ovaj proces sinhronizacije ega, uključuje, kako navodi Blanck (1985:39), četiri procesa udešavanja, to su: (1) ego harmonizira odnos između pojedinca i okoline; (2) ima funkciju da uspostavi homeostazu; (3) doprinosi ravnoteži psihičkih sistema i (4) s obzirom da je ego urođen i nije isključivo ravnoteža samome sebi, njegova krajnja funkcija je sintetička“. Zapravo, Hartmannov (1958) eksplanatorni pristup razvoja ega obuhvaća „relativnu nezavisnost razvoja ega“, „ustrojstvo ega“ i „autonomni razvoj ega“ (G.Blanck i R. Blanck, 1985:40). Autonomni razvoj ega podrazumijeva da *ja* nije izvršitelj nagona već je slobodan da stvara planove, realizira ciljeve bez cenzure i straha da će biti kažnjen. Prema Hartmannu, ego „ima neovisan utjecaj na dinamiku ličnosti, vlastite funkcije i uloge neovisne od ida“ (Fulgosi, 1990:115). Ova nova perspektiva utjecala je i na shvaćanje psihičkih odbrana. Kako navode Hall i Lindzey (1979), ego psiholozi su smatrali da odbrane ne moraju biti nužno normalne i patološke, već mogu voditi zdravim ciljevima. Kako ego ima prilagodbenu funkciju, Hartmann je sugerirao da su odbrane nezavisne od instinkata i da svaka osoba ima sposobnost da nađe najprihvatljivije rješenje s ciljem efikasne prilagodbe. Tako je Hartmann (1939) smatrao da je novorođenče opremljeno i sposobno na adaptaciju u uobičajenom okruženju. Ovako stajalište uključuje biološku i socijalnu formulaciju ega.

Ego psihologija (ili Ja psihologija) je radikalnije predstavljena od strane britanskog psihoanalitičara Ronalda Fairbairna (1958, prema Hall i Lindzey, 1979:92). Naime, Fairbairn je smatrao da id ne postoji, već samo ja, koje je izvor energije samom sebi i određuje svoju razvojnu putanju. Kako je on tvrdio funkcije *Ja* su da traži i formira odnose sa objektima u vanjskom svijetu.

U ovom smjeru nastavljena je neonalitička tradicija. Ego je data centralna uloga i ego psiholozi su konflikte ličnosti objasnili sukobima unutar ega. S obzirom da smo svjesna bića, sukob unutar ličnosti izazivaju nekonzistentno definirani ciljevi kojima osoba teži. Vjerovatno pod utjecajem ego-psihologa, **Henry Murray**, motivacijski psiholog, prihvatio je Freudovu koncepciju strukture ličnosti (id, ego i super ego), ali je u odnosu na Freuda, ego dao veći značaj. Prema Murrayu ego nije samo izvršitelj/inhibitor ili potiskivač idovih prohtjeva, već ima sposobnost da kontrolira dinamiku pojavljivanja ovih impulsa koji utječu na ponašanje individue (Fulgosi, 1991). Tako, kompetentni ego doprinosi uspješnoj psihosocijalnoj prilagodbi.

Broj pristalica ego psihologije je bio sve brojniji, a u tom korpusu, posebne zasluge pripadaju **Eriku Eriksonu**. U njegovoj psihosocijalnoj teoriji razvoja ličnosti, ego ima centralnu ulogu. Za Eriksona „ego je moćan, nezavisni dio ličnosti...uključen u ovladavanje okolinom, ispunjavanju vlastitih ciljeva i konstrukciji vlastitog identiteta“ (Larsen i Buss, 2007:314). Erikson je djelimično prihvatio Freudovo učenje, što je očigledno u njegovom tumačenju da ego ima funkciju da integrira psihoseksualne i psihosocijalne elemente iz svake razvojne faze, te sposobnost da integrira nove elemente u postojeći identitet. Zapravo, Erikson je skicirao razvoj ličnosti na epigenetički način, predstavljajući osam razvojnih faza, koje su u funkciji razvoja ega i socijalnog razvoja. Svaka faza praćena je razvojnom krizom koja se može riješiti na pozitivan i negativan način. Erikson je predstavio razvoj ličnosti kroz osam hronološki raspoređenih faza: (1) temeljno povjerenje - temeljno nepovjerenje; (2) autonomija – sumnja; (3) inicijativa - krivnja; (4) sposobnost - inferiornost; (5) identitet - difuznost identiteta; (6) intimnost - izolacija; (7) produktivnost - stagnacija i (8) integritet – očaj. U svakoj fazi, ego doživljava brojne pozitivne transformacije, koja predstavljaju uspjeh ega. To su (1) nada, (2) volja, (3) svrha, (4) sposobnost, (5) vjernost, (6) ljubav, (7) briga i (8) mudrost. Najvažniji konstrukt u njegovoj teoriji jeste identitet. Da bi izbjegao rasprave o tome jesu li identitet i self-koncept isti

konstrukti, Erikson se odlučio za termin identitet, kao najprikladniji u eksploraciji socijalne funkcije ega. Pri tome, smatrao je da identitet obuhvaća mnoge aspekte koji su uključeni u koncept selfa. Ovaj pojam Erikson koristi kako bi naglasio socijalnu funkciju ega u adolescenciji, sugerirajući da bi kontroverze u konceptima ego i self mogle biti prevaziđene, ako bi ego dodijelili subjektu, a self objektu. Prema Eriksonu (1959, 2008:105), identitet je „unutrašnji kapital“ koji je stečen kroz iskustva iz svih prethodnih stadija. Posebno važan aspekt identiteta je samopoštovanje koje se razvija u potpunosti, ukoliko su uspješno prevaziđene krize iz prethodnih stadija. U formiranju identiteta bitne su dvije komponente. Prva se odnosi na vremenski kontinuitet doživljaja samoga sebe („*Ja sam ona ista osoba iz djetinjstva*“), a druga na percepciju vlastitog vremenskog i situacijskog kontinuiteta od strane drugih osoba. Ovako uspješno usklađivanje Erikson naziva osjećajem ego identiteta. Trajan ego identitet postoji samo ako je dijete razvilo bazično povjerenje u prvoj godini života. Dakle, vidimo da se identitet formira sukcesivno, a njegov konačni oblik je „evolutivne konfiguracije“. Pod ovim pojmom Erikson (2008:133), podrazumijeva sintezu svih integriranih pojedinačnih iskustava iz prethodnih stadija, koji uključuju: konstitucionalne datosti, idiosinkratične libidalne potrebe, najvažnije sposobnosti, značajne identifikacije, uspješne odbrane, uspješne sublimacije i konzistentne uloge.

Ego psihologija je dobila veću podršku akademske zajednice od freudovske id psihologije, jer je bila bliža poimanju koncepta ja u tradicionalnoj psihologiji (u čijem su fokusu kognitivne funkcije). Također, ego psiholozi su dokumentirali da id i ego imaju nezavisne razvojne pravce. Zapravo, poput emocija koje se kod novorođenčeta razvijaju iz općeg stanja pobuđenosti, iz kojeg se diferenciraju dva sistema ugodno – neugodno (iz stanja ugone razvijaju se pozitivne emocije, a iz stanja neugode negativne emocije), ego psiholozi su pretpostavili da postoji neizdiferencirani stupanj autonomije iz kojeg nastaju id i ego (Hall i Lindzey, 1978).

Iscrpna teorijska razmatranja ovog koncepta su trajala skoro cijelo prošlo stoljeće. Ovdje smo razmotrili najvažnije pristupe koji su doprinijeli potpunom razumijevanju ega i njegovih funkcija. Sažimajući spoznaje psihoanalitičara i neonalitičara možemo zaključiti da je ego za osobu poput temelja građevinskog objekta. Na temeljima ega grade se svi drugi resursi ličnosti. Koliko je važno za čvrstoću kuće napraviti dobar temelj na sigurnom tlu, tako je podjednako

važno da se ego razvija na sigurnim i čvrstim temeljima. Znamo što se može desiti kući koja je izgrađena na klizištu, analogno tome, na psihološkoj razini isto se događa sa egom koji se razvija na krhkim osnovama. U tom smislu, čini nam se da je Erikson to najbolje pokazao u teoriji razvoja ličnosti koja je bazirana na postulatima epigeneze.

Funkciju ega je na sistematičan način predstavio M. Kulenović (1989). Prema njegovom mišljenju sve funkcije ega su arbitrarne, u čemu su bili konzistenti autori koji su se bavili ovom problematikom. Kao što možemo vidjeti na Slici 1. izdvojeno je šest najbitnih funkcija ega. Prva funkcija ega je njegovo glavno obilježje, isturen je prema vanjskom svijetu i **usmjeren prema realitetu**. Paralelno sa razvojem ega, razvija se *osjećaj za stvarnost* (najprije osjet tjelesnog ja). Postepeno razvijajući sposobnost da uvidi razlike između ja i vanjskog svijeta, djetetu je omogućeno da *testira realnost*. Ova podfunkcija glavne funkcije odnosa prema realitetu ukazuje na sposobnost ega da na objektivnan način testira vanjski svijet putem opažanja i dosjećanja. Testiranje realiteta odvija se postepeno i kod djece nije konstantna, jer je podložna regresivnim procesima (M. Kulenović, 1989). Treća značajna funkcija odnosa prema realitetu je *prilagodbeni*. Ego prosuđuje, rasuđuje, brani se, te se ova funkcija dovodi u srodstvo sa odbrambenim funkcijama ega. Nadalje, integritet ega ovisi od sposobnosti **kontroliranja i reguliranja instinkata**. Zanimljivo je da je i ova funkcija ega povezana sa odbrambenim mehanizmima. Kada ego uspije da razvije objektivnan stav prema realitetu, njegova je funkcija da nauči odgađati zadovoljenje instinktivnih prohtjeva. Ova kontrola znači da ego razvija sekundarni proces mišljenja, odnosno logičko mišljenje. Funkcija **objektnih odnosa** podrazumijeva zadržavanje konstantnosti predstava objekata (značajnih drugih osoba) i internalizaciju ovih predstava u vlastiti pojam o sebi. Detaljnije o razvoju objektnih odnosa raspraviti ćemo na više mjesta u ovoj knjizi. **Sintetička funkcija** je poziv „na suradnju svim ostalim funkcijama ega u procesu svog djelovanja“ (M. Kulenović, 1989:508). Ova funkcija predstavlja sposobnost sinteze, koordinacije, zaključivanja i stvaranja. Funkciju **autonomnog ega** uveo je Hartmann i ovdje ćemo se, s obzirom da smo ovu funkciju već objasnili, samo podsjetiti na neovisnu ulogu ega u dinamici ličnosti. I na koncu, šestom odbrambenom funkcijom ega ćemo se najviše pozabaviti i vidjeti koliko je ego domišljat u razvoju odbrana, kojih se ni najsavršeniji ljudski um ne bi mogao dosjetiti.

**Slika 1. Bazične funkcije ega (prilagođeno prema M. Kulenović, 1989)**

<b>Odnos prema realitetu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• osjećaj realiteta</li><li>• testiranje realiteta</li><li>• adaptacija na realitet</li></ul>
<b>Kontrola i reguliranje nagona</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• razvoj sposobnosti odgađanja zadovoljenja nagona</li></ul>
<b>Objektni odnosi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• značaj iskustava s važnim osobama za razvoj pojma ja</li></ul>
<b>Sintetička funkcija</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sveukupna organizacija i djelovanje ega</li></ul>
<b>Autonomna funkcija</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• razvija se izvan zone sukoba sa idom i rudimentarni je začetak psihičkih funkcija</li></ul>
<b>Odbrambena funkcija ega</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• reagiranje na intrapsihičke prijetnje</li></ul>

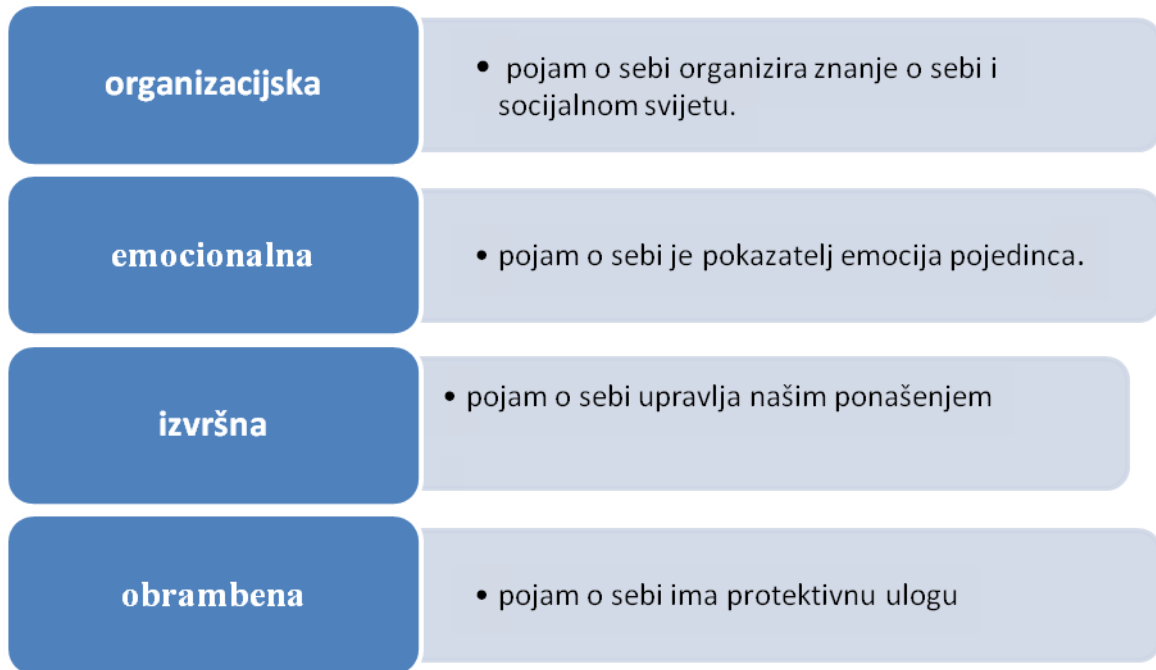
Posljednih pedesetak godina teoretičari i istraživači su fokusirani na ego koji je operacionaliziran kao aspekt ličnosti koji regulira ponašanje, balansirajući između osobnih želja, bioloških poriva i zahtjeva od drugih osoba i društva, odnosno važan je aspekt slike o sebi i samopoštovanja (Laery, Terry, Allen i Tate, 2009).

Svijest o tome da ja jesam utječe na definiranje ko sam ja. Ovo dvoje tvori pojam o sebi, self-koncept ili pojam o vlastitom ja. Kontroverze s obzirom na ovaj koncept prisutne su od najranijih shvaćanja u kojima je pojam o sebi definiran kao stav i vjerovanje koje osoba ima o sebi. Iako nema dvojbe da je pojam o sebi svjesni aspekt ličnosti, u nekim ranim taksonomijama kao što je Vernonova (1963), predložen je multifacetični pristup pojmu o sebi, koji uključuje i nesvjesne

aspekte našeg ja. Tako je Vernon (prema Fulgosi, 1991), smatrao da ja može biti: *javno ja*, *svjesno privatno ja*, *nesvjesno privatno ja* (koje u određenim situacijama može postati svjesno) i *represirano ja* (koje teško da može postati svjesno). James (1890) je smatrao da Ja kao objekt uključuje predstave o duhovnom ja, tjelesnom ja i socijalnom ja. Carl Rogers pojam o sebi definira kao subjektivno iskustvo koje se temelji na organiziranoj percepciji sebe. Prema Rogersovom mišljenju pojam o sebi se sastoji iz vlastitog ja: *kakav ja jesam* i *kakav bih želio da budem* (deskriptivna komponenta selfa) i šta ja mogu (evaluativna komponenta selfa).

Značajan broj istraživača (Baumeister, 1998; Higgins, 1996b; Sedikdes i Skowronski, 1977; Markus, 1977; Dunning i Hayes, 1996, prema Aronsonu, Akteru i Wilsonu, 2005) su ukazali na tri važne funkcije pojma o sebi: (1) organizacijsku, (2) emocionalnu i (3) egzekutorsku funkciju. Prva funkcija organizira znanje koje imamo o sebi i socijalnom svijetu, druga funkcija je pokazatelj naših emocija, i konačno pojam o sebi rukovodi našim ponašanjem, donosi odluke, stvara ciljeve i bira strategije kako će ciljeve realizirati. Uzimajući u obzir navedene funkcije pojma o sebi, možemo zaključiti da smo svi mi graditelji svoje vlastite psihološke okoline, a ne samo pasivni primatelji informacija (Hewstone i Stroebe, 2001). Budući da naše sheme utječu na konstruiranje socijalnog svijeta, podjednako smo sposobni da upravljamo svojim ponašanjem, detektiramo emocionalno stanje, te smo selektivni u odabiru informacija o sebi. Organizacijska funkcija korespondira *Ja kao objektu*. Ova komponenta pojma o sebi, također odgovara nekim definicijama ega. Tako, Greenwlad (1980:603), smatra da je ego „organizator znanja koji ima funkciju da perseverira i dosjeća se osobnog iskustva“. Emocionalna funkcija pojma o sebi odgovara pojmu *Ja kao subjekt*. Ove dvije komponente, kognitivna i emocionalna, utječu na treću funkciju pojma o sebi- egzekutorsku. Pored ovih funkcija, poput ega i pojam o sebi ima odbrambenu funkciju (Slika 2).

## Slika 2. Funkcije pojma o sebi



Slika koja slijedi predstavlja hronološki pregled razvoja psihologije ega i psihologije selfa. Ako izuzmemo Williama Jamesa i Gordona Allporta, svi ostali autori su u većoj ili manjoj mjeri bili pod dojmom freudianske psihoanalize i značajni su za čvrste temelje, na kojima se danas nalazi čvrsto znanje psihologije selfa. Suvremeni autori zaslužni za status kojeg danas uživa područje selfa u okviru moderne psihologije ličnosti i socijalne psihologije, imaju svoje posebno mjesto u poglavljima koja slijede.



	<b>Sigmund Freud</b> Id, ego i superego Uloga ega ograničena. <b>Id psihologija</b>		<b>Heinz Hartmann</b> Otac ego psihologije Ego je autonoman i neovisan o idu.		<b>Henry Murray</b> Prihvata freudijansku koncepciju ličnosti: id, ego i superego, ali egu (ja) daje značajniju ulogu.		<b>Melanie Klein</b> Ja - okolina	<b>Ronald Fairbairn</b> Id ne postoji. Ja je izvor samom sebi.	<b>Otto Kernberg</b> teorija objektnih odnosa		<b>Psihologija selfa</b>	
<b>1890</b>	<b>1905</b>	<b>1911</b>	<b>1936</b>	<b>1939</b>	<b>1938</b>	<b>1943</b>	<b>1955</b>	<b>1958</b>	<b>1961</b>	<b>1975</b>	<b>1977</b>	<b>danas</b>
<b>William James</b> Dualizam JA Ja kao objekt Ja kao subjekt	<b>Alfred Adler</b> individualna psihologija Kreativno ja: osvariti najviše što osoba može		<b>Ana Freud</b> zametak razvoja ego psihologije	<b>Karen Hornay</b> .važnost okoline i kulture u razvoju ličnosti. Realno ja i idealizirano ja.	<b>Carl G. Jung</b> Analitička psihologija Uvodi pojam sebstva u psihologiju		<b>Erik Erikson</b> Epigenetički razvoj ega Naglasio važnost socijalnih faktora u razvoju ega. Najvažniji koncept je Identitet	<b>Gordon Allport</b> : self naziva propriumom		<b>Heinz Kohut</b> otac self psihologije		

**Slika 3. Hronologija razvoja ega i selfa**

## 2.2 Self-psihologija

Poput ego psihologije koja je nastala iz zametka psihoanalize, zanimljivo je da je i *self psihologija* jedna od verzija psihoanalize. Naime, paralelno sa razvojem interesa kliničara za problematiku pojma o sebi, razvijao se interes analitičara za razumijevanjem kako pojedinac razvija i štiti pojam o sebi (Pervin, Cervone i John, 2008). Pojam selfa je prvi (Colman, 2003: 661), predstavio psihoanalitičar Heinz Kohut u svojim djelima *Analiza selfa* (1971) i *Restauracija selfa* (1977). Pregledom literature moglo bi se zaključiti da pionirske zasluge za uvođenje ovog koncepta u psihologiju pripadaju Carlu Gustavu Jungu. Naime, Jung (1945, 1978) govori o sopstvenosti (njem. *seldst*) koji se formira postepeno i utječe na integraciju ličnosti. Za njega je sopstvenost (jastvo) centralna instanca ličnosti koja regulira i određuje njenu cjelovitost. Uzmemo li u obzir jungijansko razlikovanje *ja* na: lično nesvjesno i svjesno *ja*, onda možemo bolje razumjeti kakav je odnos između sopstvenosti i svjesnog *ja* (nesvjesno *ja* i dalje postoji, ali ne igra nikakvu ulogu u razvoju sopstvenosti). Prema Jungu odnos sopstvenosti i svjesnog *ja*, je isto kao odnos „centra prema periferiji ili cjeline prema dijelu“ (str.323). Ličnost je integrirana samo ako je došlo do potpunog ujedinjenja svjesnog *ja* i sopstvenosti, a da pri tome nijedna od ovih struktura nije izgubila ništa od svojih bitnih obilježja.

Sa pozicije suvremene psihologije koncept sopstvenosti nije ekvivalentan pojmu selfu. Pervin i suradnici (2008:171), navode da bi sopstvenost više odgovarala pojmu o sebi, a pri tome ovaj pojam ne podrazumijeva „svjesna uvjerenja o vlastitim osobnim kvalitetama“ već je označen kao složen proces u kojem pojedinac treba da pronađe jedinstvo pojma o sebi i dio je kolektivnog nesvjesnog. Stoga je opravdano zaključiti da je, iz perspektive suvremene psihologije, Kohut rodonačelnik pojma selfa.

U „*Analizi selfa*“, Kohut definira self kao skup samoreprezentacija analognim reprezentacijama objekta. U „*Restauraciji selfa*“, značenje selfa je proširio i predstavio ga kao „psihološki sektor“ pojedinčevih ambicija, vještina i ideala (Westen, 1985). Početak interesa za self psihologiju danas je moderna dinamska verzija, poznata kao teorija objektnih odnosa ili selfobjekata. Selfobjekti su osobe koje doživljamo kao dio svog selfa i koji su kreatori našeg iskustva. Za razliku od Freuda, koji libidu daje moć u psihičkom razvoju ličnosti, Kohut polazi od drugačijeg shvaćanja i teoriju narcizma postavlja kao najvažniju kariku u razvoju samosvijesti

pojedince. Prema njegovom mišljenju dva su tipa selfobjekata. Naime, vjerujući u hipotezu o urođenom osjećaju snage i savršenosti, Kohut (1999:294), u prve selfobjekte svrstava osobe koje mogu adekvatno odgovoriti ovoj urođenoj težnji djeteta. Drugi tip su „idealizirane roditeljske slike“, tj. osobe koje na dijete djeluju umirujuće i koje percipira moćnim.

Predstavljajući self kao strukturu unutar psihičkog aparata, Kohut (1999) je ovaj koncept dubinske psihologije smatrao konceptom od krucijalne važnosti za ličnost. Prema Kohutu self ima svoj kontinuitet u vremenu i razlikuje se od identiteta. Self je saturiran sa tri komponente: (1) bazičnim stratumum ličnosti, (2) centralnim idealiziranim ciljevima i (3) „osnovnim vještinama koje posreduju između ambicija i želja... self je prijemnik utisaka i inicijator akcija“. Za razliku od selfa, identitet je tačka konvergencije između razvijenog selfa i sociokulturalnog položaja pojedinca (str. 292). Kohut je sugerirao da se identitet razvija u kasnoj adolescenciji i u velikoj mjeri ovisi od socijalnog statusa i kulturalnih vrijednosti kojima je pojedinac izložen. Distinkcija između selfa i identiteta važna je iz nekoliko razloga. Prvi razlog se odnosi na neopravdanost izjednačavanja selfa sa identitetom, što mnogi autori čine. S obzirom da self i identitet mogu biti u različitim međusobnim odnosima, drugi puno važniji razlog je što na temelju ove razlike imamo mogućnost uvida u dinamičku organizaciju ličnosti. Kohut je vjerovao da u ovisnosti od međusobnog djelovanja ova dva koncepta, možemo identificirati individualne razlike među pojedincima.

Iako Kohut nije eksplicitno govorio o tipovima ličnosti, iz njegovih djela, možemo izdvojiti tri tipa osoba koji nastaju ukrštanjem selfa i identiteta. Prvi tip čine osobe sa jakim selfom usvojenim u ranoj životnoj dobi, ali zbog različitih životnih okolnosti njihov identitet je postao konfuzan. Čvrsti self štiti ih od fragmentacije, a difuzni identitet ih čini empatičnim. Drugu skupinu čine osobe sa slabim selfom, ali jakim identitetom. Ovakvi pojedinci se čvrsto pridržavaju socijalnih uloga i „intenzivno doživljavaju svoje religijske, nacionalne, etničke i druge identitete“. Oduzimanjem identiteta osobu čini dezorijentiranom. Na primjer žena sa slabim selfom i rigidnim identitetom (formiranim putem zarobljenosti u bračnu ulogu supruge), rastavu braka će doživjeti dramatično, jer joj je oduzeta definirajuća komponenta njenog identiteta. Ove osobe najčešće zadržavaju prezime bivšeg supruga, a proces prilagodbe na

rastavu je puno duži. Treći tip (najmanje objašnjen) čine pojedinci sa čvrstim identitetom i čvrstim selfom.

Kohut je smatrao da se razvoj selfa u djetinjstvu odvija u četiri faze, koje naziva: *virtualni self*, *nukleus self*, *kohezivni self* i *grandiozni self*. Doživljaj sebe nije moguć kod beba, ali od rođenja one su okružene značajnim osobama, koje ih doživljavaju kao da imaju self. U skladu sa ovom deskripcijom selfa, Kohut (1977:99) je ovaj self nazvao *virtualni self* i definirao ga kao: „jedinicu trajnu u vremenu, koja je centar inicijative i primalac utisaka“. *Nukleus self* se počinje razvijati u drugoj godini života i sastoji se iz internalnih atributa koji bi trebali biti jaki kako bi bili „sposobni da funkcioniraju kao samostalne jedinice...i koje osiguravaju centralni cilj ličnosti“ (Kohut, 1999:292). Zapravo, ovaj self je „urođeni progresivni potencijal ličnosti“ (str. 88). *Kohezivni self* se razvija iz nukleus selfa i sjedište je naših kompetencija, te predstavlja koherentnu strukturu koja reprezentira normalno funkcioniranje selfa. *Grandiozni self* uključuje prihvatljivo egzibicionističko i samousmjereno viđenje sebe u ranom djetinjstvu. Zdrav razvoj grandioznog selfa utječe na razvoj samopoštovanja i samopouzdanja. Na interpersonalnoj razini ove osobe ispoljavaju zrele oblike divljenja drugima i sposobnost za doživljavanje oceanskih osjećanja. Međutim, ukoliko interakcija između djeteta i selfobjekata nije zadovoljavajuća djetetov self će biti neadekvatno razvijen, što posljedično dovodi da se grandiozni pogled na sebe razvije u narcizam i/ili narcistički poremećaj ličnosti. Pri tome, narcizam je jedan od lošijih načina kako se ličnost može braniti.

Dobra ilustracija regresivnog grandioznog selfa u odrasloj dobi jeste formula velikog fizičara Alberta Einsteina, koji je kazao da je ego obrnuto proporcionalan znanju. Što je znanje veće ego je manji, što je znanje manje ego je veći. Ovako viđenje sebe odgovara prividno samopouzdanim ličnostima ili pak konceptu narcističkog paradoksa (iza prenapuhanog selfa krije se nesigurna osoba).

$$\text{EGO} = \frac{1}{\text{ZNANJE}}$$

Na temelju Kohutove (1999) analize selfa možemo zaključiti:

- (1) self je središnji aspekt naše ličnosti,
- (2) formira se u interakciji sa značajnim osobama (selfobjektima),
- (3) ove interakcije bi trebale biti optimalne kako bi dovele do integracije selfa i identiteta,
- (4) self treba shvatiti kao jedan kontinuum; na jednom kraju se nalaze pojedinačni potencijali i bazične težnje da uspije, a na drugom kraju kontinuuma su težnje ka dostizanju ovih bazičnih idealiziranih ciljeva,
- (5) posrednici između ova dva pola jednog kontinuuma su sposobnosti, kompetencije i talenti osobe,
- (6) odbrane imaju protektivnu funkciju za self i samopoštovanje.

Kohutovo razmatranje selfa, iako je više psihodinamsko, ima dosta preklapanja sa tumačenjima selfa u kognitivnim koncepcijama ovog konstrukta. Iskorak u psihologijskim teorijama i istraživačkim metodama doprinio je da istraživanja pojma o sebi postanu jedno od najatraktivnijih istraživačkih područja u psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji (Pervin i suradnici, 2008).

Bez obzira što se pojedini autori smatrali da nekih aspekata pojma o sebi nismo svjesni, te postojanja različitih konceptualizacija ovog pojma, autori se međusobno slažu da se ova predstava o nama, razvija u interakciji sa drugima. Pojam o sebi (Krstić, 1988:243) je predstava o sebi koju ličnost razvija i može je opisati. Self uključuje predstavu o vlastitim sposobnostima, stavovima, uvjerenjima, vrijednostima, strategijama mišljenja, emocijama i osobinama. Da bi ovaj zadatak ispunio pojedinac mora biti u stanju da zauzme položaj subjekta u odnosu na objekat (vlastitu ličnost) koja postaje objekat deskripcije i procjene. Kao što smo u uvodu naveli, termin self se koristi na različite načine i u ovisnosti od perspektive koju određeni teoretičar zauzima ima svoje značenje. Često se ovaj termin dovodi u vezu sa egom, identitetom, self-konceptom i self – shemama (Baumeister, 2005). Self - koncept je vjerovanje pojedinca o sebi, uključujući osobne atribute i odgovore na pitanje ko je i šta je.

Važan aspekt pojma o sebi je samopoštovanje koje započinje svoj razvoj u drugoj godini života i kasnije u životu predstavljat će stub na koji ćemo se oslanjati Razvojni zadatak u ovom periodu

jeste diferenciranje djeteta od objekata koji ga okružuju i razvoj svijesti da je ono „JA“. Sve što ometa ovaj proces spoznavanja sebe, kod djeteta izaziva burne reakcije. Buntovno ponašanje je odbrana djeteta protiv potencijalno ugrožavajućih elemenata njegovoj autonomiji. Korespondentno teoriji kognitivnog razvoja Jeana Piageta, pojam o sebi poprima nove dimenzije i sve je kompleksniji. Zapravo, kako je sugerirao Allport (1961), u socijalnim situacijama djeca na temelju reakcija drugih uviđaju jesu li prihvaćena ili ne (od tih percepcija ovisi što će poduzeti, op. autora). Međutim, u drugim okruženjima djeca su kao i odrasli „najbolji suci vlastitog uspjeha...dijete zna što će povećati njegovo samopoštovanje, što označava kao neuspjeh... što upotpunjuje njegovu sliku koju ima o sebi“ (str. 152).

Rogers (1959) je smatrao da je osjećaj vlastitog ja urođen i vodeće je načelo organiziranja ličnosti. Prema tome self je percepcija pojedinca o njegovim, osobinama, vrijednostima i kompetencijama. Allport (1961:153) umjesto termina self, koristi termin proprium koji je definirao kao: „vlastito ja, koje se doživljava kao centralno, toplo i važno“ i koji objedinjuje sve komponente ličnosti. Proprium je ono što mi jesmo, nije urođen i razvija se postepeno. Razvoj propriuma prolazi kroz nekoliko faza: osjet tjelesnog ja, osjećanje vlastitog identiteta, osjećaj samopoštovanja, predstava o sebi, doživljavanje sebe kao racionalne osobe i težnja ka realizaciji životnih projekata. Na temelju predstave o tome kakvi smo, razvija se i potreba za vrednovanjem sebe ili samopoštovanjem (Rogers, 1959). Evaluacija prihvaćanja ili neprihvaćanja sebe za Coopersmitha (1967) je samopoštovanje. Za Maslowa samopoštovanje je viša potreba smještena pri vrhu piramide ljudskih potreba. Na individualnoj razini samopoštovanje je relativno stabilno, sa mogućim fluktuacijama u oba smjera što znači da osobe koje generalno imaju visoko samopoštovanje taj trend pokazuju u većini situacija dok osobe sa niskim samopoštovanjem u većini situacija ispoljavaju nisko samopoštovanje. Samopoštovanje ima kompenzatorsku funkciju. Neuspjeh vezan uz jednu ulogu lakše se prihvaća ako je osoba bila uspješna u drugoj ulozi. Odnosno, više životnih uloga doprinosi bogatstvu selfa. Uzmimo za primjer profesora koji ima visoko samopoštovanje. Pretpostavimo da profesor nije bio zadovoljan načinom kako je tog dana predavao, međutim, u tom danu može dobiti pozitivnu recenziju za svoj naučni rad, biti efikasan u ulozi prijatelja, pažljiv suprug. Uspjeh na ovim drugim područjima, za osobu sa visokim samopoštovanjem ublažit će neuspjeh kojeg je profesor doživio kao predavač, i uvelikoj

mjeri će doprinijeti održavanju pozitivnog self- imidža. Ova strategija je predložena od Browna i Smarta (1991), te je poduprijeta brojnim empirijskim istraživanjima.

### **2.2.1 Efikasna percepcija realnosti: mit ili stvarnost**

Pojam o sebi i konstrukti usko vezani uz ovaj koncept, samopoštovanje, percipirana kompetentnost, samopouzdanje imaju važnu ulogu u percepciji sebe i percepciji drugih. Kako bi održali pozitivan stav prema sebi, skloni smo sebe vidjeti kroz prizmu ružičastih naočala. Pitanje da li ovakav način percepcije ima pozitivne implikacije na prilagodbu u različitim područjima života je potaklo brojna istraživanja. U tradicionalnim konceptima mentalnog zdravlja, kako navode Taylor i Brown (1984), dobro prilagođena osoba ima simetričan pogled na sebe. Ove osobe podjednako prihvaćaju i pozitivne i negativne aspekte sebe. Ovo nam zvuči prihvatljivo i uklapa se u sliku psihički zrelih i zdravih pojedinaca, koji efikasno i realno percipiraju sebe i druge. Tradicionalna shvaćanja korespondiraju prethodno napisanom. Za Allporta (1961) mentalno zdrava osoba je između ostalog osoba koja ima pozitivno mišljenje o sebi, ali koja je istovremeno sposobna da prihvati i drugu stranu svoje личности. U skladu s tim, Allport (1961:201) je napisao:

„Zrela osoba vjerovatno ne bi mogla da bude takva da se kod nje nije razvilo jedno stalno osjećanje sigurnosti u životu. Iskustva u ranom djetinjstvu sa bazičnim povjerenjem imaju veze s tim razvojem. U kasnijem razvoju ona je nekako spoznala da svaki ubod čiode u njen ponos ne predstavlja smrtnu ranu, i da svaki strah ne donosi nesreću. Osjećanje sigurnosti nije ni u kom slučaju apsolutno. Niko od nas nema kontrolu nad vremenom, plimama, dadžbinama, smrti ili nesrećom. Ukoliko se osjećanje proširuje utoliko čovjek na sebe uzima nove rizike i nove mogućnosti za neuspjeh. Ali te nesigurnosti se nekako podnose sa jednim osjećanjem srazmjere. Čovjek postaje oprezan, a da pri tome ne zapada u paniku. Samokontrola je refleksija smisla za srazmjer. Zrela osoba izražava svoja ubjeđenja i osjećanja imajući obzira prema ubjeđenjima i osjećanjima drugih i ne osjeća se ugroženom svojim ili tuđim emocionalnim ispoljavanjima. Ovakvo osjećanje za srazmjeru nije usamljeno obilježje личности. Do njega

dolazi zato što je čovjekovo gledanje na svijet uglavnom realističkog reda, i zato što čovjek posjeduje integrativne vrijednosti koje kontroliraju i inhibiraju emocionalne impulse“.

U studiji Abrahama Maslowa (1954:553), koja je provedena s ciljem identificiranja obilježja samoaktualiziranih pojedinaca, jedna od osobina ovih pojedinaca jeste prihvaćanje sebe, drugih i prirode. S tim u vezi Maslow kaže:

„Pojedinci mogu prihvatiti vlastitu prirodu stoički i sa svim njenim nedostacima i razlikama od njihovog ideala. Oni sve nedostatke i slabosti u sebi i ljudima primaju kao prirodne. Niko se ne žali na vodu zbog toga što je mokra ili na stijene zato što su tvrde ili na drveće zato što je zeleno. Kao što dijete gleda u svijet sa širokim, nevinim i nekritičkim očima, jednostavno bilježeći i zapažajući što se događa, čak i bez raspravljanja ili bez zahtijevanja da bude drukčije, tako i samoaktualizirana osoba gleda na ljudsku prirodu u sebi u drugima“.

Međutim, rezultati istraživanja pokazuju prisustvo sasvim drugačijeg trenda. Mentalno zdravije osobe pokazuju asimetričan pogled na sebe. Na pitanje što dovodi do nerealističnog pogleda na sebe pokušali su odgovoriti brojni autori. Zapravo, mi smo jako osjetljivi na povratne informacije o sebi i svojim izvedbama i često ne možemo izbjeći informacije koje nisu sukladne našim percepcijama i očekivanim ishodima. Negativne povratne informacije o nama utječu na percepciju da je naš self ugrožen. U cilju zaštite selfa novija istraživanja sugeriraju da je efikasnije realnost percipirati na pristrasan način. Kako navode Alloy i Abramson (1979) značajan broj životnih događaja zahtijeva transformaciju realnosti. Ako bi u tim situacijama bili isključivo fokusirani na objektivnu realnost, pospješili bi erupciju negativnih emocija ili depresivnog realizma, kako ovo stanje nazivaju Alloy i Abramson (1979). Uvjerljivi dokazi o važnosti zaštite samopoštovanja pronašli su socijalni psiholozi u konceptu *samoopterećivanja*.

Samoopterećivanje je strategija samopredstavljanja definirana kao proces stvaranja prepreka samima sebi kako bi smo se unaprijed osigurali u slučaju neuspjeha (Aronson i suradnici, 2005). Svaki neuspjeh u nekom zadatku ugrožava samopoštovanje pojedinca. U literaturi su opisana dva glavna načina koje osobe najčešće koriste. Prvi je nevjerojatno ekstreman i manifestira se tako



što ljudi sami sebe „spotiču“, stvarajući prepreke kojima umanjuju vjerovatnoću neuspjeha u zadatku (Aronson i sur., 2005). Ovakvo spoticanje samih sebe je unaprijed osigurana atribucija u vlastitu korist. U slučaju neuspjeha krivnja se prebacuje na prepreke, a osoba zadržava sliku sposobne sebe. Drugi oblik samoopterećivanja se sastoji u unaprijed pripremljenom scenariju u slučaju neuspjeha u određenom zadatku ili aktivnosti (Snyder, Smith, Augelli i Ingram, 1985). Ovi scenariji sadrže bezbroj različitih isprika. Prije ispita studenti imaju niz isprika koje iznose kolegama: „Imala sam glavobolju cijelu noć“, „Oči nisam sklopila, ne znam kako ću uopće čitati pitanja, a kamo li na njih odgovarati“, „Ne osjećam se dobro“, „Uvijek loše uradim test kada je južina“, „Kada god obučem ovu košulju, ne položim ispit“. Sportisti, a posebno reakreativci prije natjecanja, pa čak i u natjecanjima revijalnog karaktera, imaju različite izgovore „Umoran sam, ne znam što sam uopće došao na termin“, „Boli me noga, ne znam zbog čega“, „Nizak mi je pritisak, moram igrati laganim tempom“, „Petnaest minuta prije dolaska na trening sam pojela vreću gumenih bombona, a one me usporavaju u igri“. Kraktroročno ove isprike mogu biti od koristi u zaštiti samopoštovanja, međutim njihova česta upotreba može dovesti do manjeg ulaganja truda u određenu aktivnost, što posljedično dovodi do slabijeg uratka i negativne evaluacije od strane drugih (Aronson i sur., 2005).

Očito je da nam je pojam o sebi toliko važan i da ga pokušavamo zaštititi na razne načine. Iz ove perspektive proizilazi da je osnovna funkcija odbrana ličnosti čuvanje našeg ja, odnosno selfa i samopoštovanja. Pored navedenog, još jedan važan razlog zbog kojih su odbrane ličnosti općeprisutne u našoj svakodnevnici je količina dnevno raspoložive psihičke energije. Budući da nam je psihička energija ograničena i moramo je investirati u druge aktivnosti vezane uz naše potrebe (na primjer kognitivne, estetske) nije ekonomično da nad svakom situacijom zastanemo i razmislimo jesu li naša objašnjenja određene situacije efikasna i realna. Automatski se javlja odgovor kojim tumačimo određenu situaciju, ali taj odgovor je često transformirani doživljaj realnosti. Ovaj automatski odgovor definiramo kao mehanizam odbrane.

Problematici psihičkih odbrana ćemo se vratiti ponovno, nakon poglavlja koje slijedi u kojem ćemo dati pregled različitih tumačenja dinamike ličnosti. S obzirom na različita i široka određenja ličnosti fokusirat ćemo se na područja ličnosti koja su značajna u objašnjenju odbrambenih mehanizama i pomažu nam da bolje razumijemo ponašanje ljudi.

## ZAKLJUČCI

U ovom poglavlju prikazali smo kako je tekao razvoj koncepata ega i selfa. Zanimljiva činjenica jeste da su oba koncepta proistekla iz psihoanalize. Bez obzira na upotrebu termina ega i selfa kao sinonima, jasno je da je riječ o dva distinktivna pojma. Ego je izvorno termin kojeg je S. Freud koristio kao jednu od komponenata ličnosti, kojoj je dao minornu ulogu u odnosu na nesvjesnu strukturalnu jedinicu id. Njegov pogled na ego je doživio velike transformacije, najprije od strane A. Freud, a kasnije i drugih ego–psihologa, prvenstveno Hartmanna i Eriksona. Paralelno sa evolucijom koncepta ega tekla je evolucija pojma selfa, zahvaljujući Heizu Kohutu i Ottu Kernbergu. Kako ne bi stvorili dodatnu zabunu, važno je napomenuti da su granice u razmatranju ega i selfa propusne i objašnjenje jednog koncepta bez drugog skoro da je nemoguće. Ovo posebno možemo primjetiti kod Eriksona, koji razvoj ega posmatra prvenstveno kroz socijalnu prizmu, a za potpun razvoj ličnosti smatra da je neophodno ispuniti različite razvojne zadatke, od kojih je najvažniji razvoj identiteta. Eksplicitnija distinktivnost između ega i selfa, postaje cjelina ako ih pozicioniramo u nadređeni pojam JA, kojeg je William James promatrao dualistički: Ja kao objekt (ego) i Ja kao subjekt (self). Ego je medijator između nagona i vanjskog svijeta i temelj je za „gradnju ličnosti“. Self čini skup znanja o sebi.

Na temelju sveobuhvatnog elaboriranja ova dva pojma čini nam se prikladnim napraviti usporedbu ega i selfa sa dvojačanim blizancima odraslim u zajednički dijeljenoj sredini.

Istovremeno, ego psiholozi i self psiholozi su pokazali trajan interes ne samo za razvoj predstava o sebi, već i za načine na koje se ličnost brani da bi zaštitila svoj ego, odnosno self. Zbog toga je usmjeravanje pažnje na ego i self od ključne važnosti u objašnjenju prilagođenosti osobe. Zapravo ego psiholozi su smatrali da se odbrane razvijaju kako bi osobu zaštitile od niskog samopoštovanja, dok self psiholozi odbrane prvenstveno vide kao odbranu od pretjerano visokog samopoštovanja i izražene potrebe za divljenjem od strane okoline.

S obzirom na važnost selfa za sveobuhvatno objašnjenje strukture, dinamike, razvoja i potencijala ličnosti, ovo područje je aktualno u humanističkoj, kognitivno–doživljajnoj i fenomenološkoj perspektivi. Tradicionalna shvaćanja usmjerena na objektivnu percepciju

realnosti, poljuljana su novim spoznajama o važnosti transformacije određenih događaja kako bi se osoba bolje nosila sa negativnim emocijama.

### 3. DINAMIČKI ASPEKTI LIČNOSTI: ŠTA JE (NE)POZNATA U PONAŠANJU?

Od pamtivijeka ljudi su nastojali da objasne ne samo pojave oko sebe, već i svoje ponašanje. Uvjeti života su se mijenjali, ali niti u jednom razdoblju razvoja ljudske civilizacije, čovjek nije bio pošteđen od životnih problema, poteškoća i izazova s kojima je trebao izaći na kraj. Kako bi u tome uspio morao je razvijati efikasne mehanizme kako bi opstao i prilagodio se složenim i različitim okolinskim zahtjevima. Odnosno, prije bi rekli da su ovi mehanizmi evoluirali u cilju prirodne selekcije: najjači su opstajali. Stoga nam se čini da je bez korištenja odbrambenih strategija život čovjeka nezamisliv. Obilje psiholoških teorija i modela ličnosti, te zavidan broj empirijskih istraživanja iz ovog područja predstavljaju temelje na kojima se oslonila „zgrada“ mehanizama odbrane. Odbrambeni mehanizmi su prvenstveno rezultanta dinamičkih procesa koji su pokretači ljudskog ponašanja. Pri tome, dinamika ličnosti ovisi od gradivnih elemenata ličnosti (strukturalnih jedinica). Zapravo, ključnu ulogu u načinu na koji se suočavamo s događajima u svakodnevnom životu ima ličnost (Larsen i Buss, 2007).

Iako se ova knjiga prije svega bavi mehanizmima odbrane, to je razlog zbog kojeg zbog kojeg je vrijedno osvrnuti se na pitanje tumačenja dinamika ličnosti iz različitih perspektiva i koji aspekti ličnosti, sportskim žargonom kazano, imaju ulogu playmakera u prilagodbi pojedinca.

Na pitanje šta su pokretači ljudskog ponašanja data su različita objašnjenja u znanosti o ličnosti. Naime, veliki broj teoretičara i/ili istraživača ličnosti (Freud, Adler, Hornayeva, Murray, Maslow, Allport i Cattell) naglasili su ulogu *potreba, nagona, motiva, ergova* kao važnih odrednica dinamike ponašanja pojedinca. Navedeni teoretičari ličnosti su imali različite poglede s obzirom na nekoliko važnih pitanja koja se odnose na motivaciju. U starijim koncepcijama najveća odstupanja su evidentna u odnosu na tumačenja o broju i vrsti motiva, te na pitanje da li našim ponašanjem upravlja svjesna ili nesvjesna motivacija. Zapravo, od svih gore pobrojanih teoretičara ličnosti jedino je Freud smatrao da postoje dva glavna pokretača našeg ponašanja, dok su ostali autori razvili pluralistički pogled na motivaciju.

U fenomenološkom pristupu (Rogers, May) dinamički koncept ličnosti je *self* (koji je ujedno i strukturalna jedinica ličnosti). U teorijama crta ličnosti (Eysenck, Cattell, Allport, Costa,

McCrae, Goldberg) *osobine ličnosti* nisu samo strukturalne, već i dinamičke komponente koje predstavljaju glavna obilježja ličnosti koja organiziraju naše ponašanje.

Sredinom prošlog stoljeća započela je akademska rasprava između dispozicijskih psihologa i „situacijskih“ psihologa oko pitanja što je primarni voditelj ponašanja: ličnost ili situacija. S jedne strane, Walter Mischel strastveni zagovaratelj ideje da je situacija vodilja u objašnjenju ponašanja ličnosti, ponudio je dispozicijskim psiholozima veliki broj empirijskih podataka prema kojima se ličnost ponaša nekonzistentno od situacije do situacije. Ovakav pristup je nazvan situacionizam. Nasuprot ovom stajalištu dispozicijski psiholozi su istrajavali u ideji da su osobine ličnosti relativno stabilne u različitim situacijama. Upornost dispozicijskih psihologa je prepoznatljiva s obzirom na nove modele ličnosti (Eysenckov PEN sistem, Cattell 16 PF, Petofaktorski model, Kružni model ličnosti, HEXACO model, Sedmofaktorski model) u kojima su osobine ličnosti predstavljene kao relativno stabilna obilježja kojim se predviđaju ishodi u različitim životnim područjima.

Pristalice oba pristupa su imale snažne argumente kojim su potvrđivale svoja stajališta. Sukob mišljenja i stavova razriješen je obostranim prihvatanjem ideje da je ponašanje proizvod interakcije osobe i situacije. Tako je, čini se rezultat ove znanstvene utrke ostao neriješen.

Bez namjere da dalje elaboriramo ovu problematiku (što i nije glavni zadatak ove knjige), kratko ćemo se zadržati na interakcionističkom modelu. Dakle, ponašanje pojedinca se posmatra kao kontinuirani dvosmjerni proces između individue i situacija s kojima se susreće (Caprara i Cervone, 2000:145). Veliki doprinos interakcionističkom modelu dao je autor Hettema, koji je objedinio biološke i kognitivne aspekte funkcioniranja ličnosti i razvio *adaptacioni model otvorenih sustava*. U okviru ovog modela ličnost funkcionira na tri razine: (1) kognitivno-simboličkoj, (2) senzorno-motorno-operacionoj razini i (3) kontrolnoj razini (prema Caprara i Cervone, 2000). Kognitivno simbolička razina obuhvaća situacije, ciljeve i naučene socijalne strategije koje osoba koristi u njihovom ostvarivanju. Na senzorno-motorno-operacionoj razini osoba pokušava da ostvari ciljeve mijenjajući svoje ponašanje. Treća, kontrolna razina funkcionira „u sendviču“, između prve dvije i može mijenjati funkcioniranje kognitivno-simboličke i senzorno-motorno-operacione razine. Na primjer, „ako osoba ima osjećaj da gubi kontrolu nad nekim događajem u okolini, operacije na kontrolnoj razini mogu utjecati na

promjene u funkcioniranju senzorno-motorno-operacione razine“ (str, 148) na način da modificira ponašanje s ciljem mijenjanja sredine. Na kognitivno-simboličkoj razini, kontrolna razina „pomaže“ osobi da prihvati sredinu tako što će redefinirati situaciju u kojoj se našla.

Interakcija između pojedinca i situacije se može identificirati u okviru šest tipova ponašanja (Hettema i Kenrick, 1992). Ovih šest tipova se bave objašnjenjem faktora koji vrše utjecaj na ponašanje pojedinca, a rezultat su interakcije *osoba x situacija*. To su:

- (1) ponašanje može biti pod utjecajem sklopa između osobinskih i situacijskih činitelja,
- (2) ponašanje je rezultat individualnog izbora okruženja sa kojima osoba dolazi u kontakt,
- (3) okolinski faktori „vrše izbor osobe“ s kojom će biti u interakciji,
- (4) ponašanje je produkt ljudskih promjena sredine,
- (5) ponašanje je pod utjecajem promjena koje okolina izaziva u ljudima,
- (6) ponašanje je pod utjecajem zajedničkih promjena u osobi i okolini.

Interakcionistički model podržan je brojnim rezultatima istraživanja. Tako, Bowers (1973) izvještava da osobine ličnosti objašnjavaju 13% varijance ukupnih rezultata, efekti situacije 10%, dok interakcija ličnosti i situacije objašnjavaju 21% varijance. Jaspers (1983, prema Hettema, 2003) je pronašao da u 17 od 24 studije, varijanca interakcije ličnost i situacija je veća od varijance osobina ličnosti, dok je u 18 studija varijanca interakcije veća od samostalnog doprinosa situacije. Zapravo, da bi razumijeli ponašanje neke osobe (Allport, 1961:129), moramo raspolagati informacijama o: (1) stalnim karakteristikama ličnosti; (2) odbranama koje neka osoba koristi; (3) kako pojedinac percipira aktualnu situaciju i (4) što se u takvoj situaciji stvarno zahtijeva i očekuje od nje. Prva dva uvjeta proizvodi ličnost, a treći i četvrti situacija. Odnosno, unatoč tome što situacija može u velikoj mjeri modificirati ponašanje pojedinca, ona to može učiniti samo u onim granicama u kojima joj to ličnost dozvoljava, sa svojim relativno stabilnim obilježjima.

Ako ličnost ima važnu ulogu u prilagodbi pojedinca, onda je smisleno razmotriti kako strukturalni i dinamički aspekti ličnosti organiziraju ponašanje, naše percepcije i kognicije, koje uključuju postavljanje ciljeva, planova i odabir strategija u ostvarivanju ciljeva. Akumulacijom znanja iz područja ličnosti jasno nam je da smo mi svjesna bića, ali ne smijemo zanemariti

činjenicu da je jedan dio našeg ponašanja pod utjecajem nesvjesne motivacije. Povijesno gledano ovom pitanju je pristupano različito. Zapravo ono što je nama posebno interesantno jeste da li ovaj status razumijevanja ličnosti, kao svjesnih ili nesvjesnih bića, ima implikaciju i na status odbrambenih mehanizama. Freudovsko tumačenje ličnosti izazvalo je neslaganje u psihologijskoj zajednici, a odgovori na njegov rad doprinijeli su novim teorijama ličnosti. Priča o dominaciji nesvjesnog je završena zajedno sa Freudom, a pomaci prema gledanju na ljude kao svjesna bića već su bila očigledna u pristupima koji su uslijedili kao odgovor na njegovu teoriju ličnosti.

Upravo iz ovog razloga kako bismo olakšali čitatelju lakše praćenje sadržaja koji slijede, podrobnije ćemo razmotriti ključne motivacijske faktore koje su istakli različiti teoretičari ličnosti, a koji su u službi prilagodbe ličnosti i u značajnoj mjeri nam mogu rasvijetliti problematiku odbrambenih mehanizama.

### **3.1 Psihodinamski pristup**

Freudovo tumačenje dinamike ličnosti je redukcionističko i dualističko. Eros i Thanatos, dva nagona kojima je ostao dosljedan, proizvode potrebe koje djeluju na ponašanje pojedinca putem nesvjesne motivacije. Freud je čovjeka posmatrao kao energetska sistem (Fulgosi, 1991), koji raspolaže sa psihičkom energijom. Psihička energija kojom ljudi raspolažu je ograničena i nužno potrebna za sve procese u ličnosti, te je neophodna njena ušteda. Izvori psihičke energije su instinkti. Ranije smo napomenuli da je id sjedište psihičke energije, dok ego i superego energiju moraju priskrbiti putem mehanizma identifikacije (Fulgosi, 1991). Id kao univerzalna i samim tim urođena komponenta ličnosti funkcioniše u prvoj godini „potpuno“ samostalno. Međutim, razvojem ega i superega, uslođnjava se dinamika ličnosti i dolazi do pomutnje u njihovim međusobnim odnosima zbog rasporeda u korištenju psihičke energije. Ukoliko se ego ne razvije kako treba, energiju kontrolira id. Na ponašajnoj razini ove osobe su infantilne i njihovo mišljenje je zasnovano na primarnim procesima (na primjer maštanju). Dominantni superego zaposjeda psihičku energiju i ove osobe žive više u skladu sa idealima nego u realitetu. Dakle, sukobi između ove tri instance ličnosti i zahtjeva realiteta stvaraju konflikte unutar ličnosti. Ovi

konflikti stvaraju napetost u ličnosti koja se „mora“ reducirati. Zapravo, intrapsihički konflikti dovode ličnost u stanje „*podnošljive teškoće postojanja*“ - anksioznosti. Sa anksioznošću moramo nešto uraditi kako bi smanjili njene negativne učinke na funkcioniranje ličnosti. Jedan od načina odbrane od anksioznosti jeste aktiviranje mehanizama odbrane. Anksioznost stvaraju instinkti. Njihovo „ignoriranje“ stvara napetost u organizmu i pri tome se troši ogromna količina psihičke energije, koja se ne može, ako je organizam doveden u ovo stanje, investirati u druge aktivnosti. Snovi, pogreške u govoru, propusti, otpori i mehanizmi odbrane su ambasadori nesvjesnoga. Od svih pobrojanih manifestacija nesvjesnoga jedino odbrambeni mehanizmi daju sliku čovjeka koji zavarava samoga sebe.

Freudova teorija ocijenjena je kao lutanje čovjeka kroz tunel u kojem se jedva nazire svjetlost, a njegovo tumačenje ličnosti bilo je neprihvatljivo, jer se činilo da se složenost ljudske prirode ne može objasniti putem dva nagona: nagona života i nagona smrti. Na pitanje kako je moguće uz dva nagona objasniti raznolikost ljudskih aktivnosti, Freud je ponudio domišljat odgovor. Naime, seksualni i agresivni nagon se mogu modificirati, preobražavati, međusobno kombinirati i manifestirati u različitim oblicima (Pervin i suradnici, 2008). Iako osporavani, njegovi koncepti o ličnosti su izazvali istraživačku radoznalost, ali je izostala empirijska potpora za većinu njegovih ideja. Međutim, zahvaljujući Freudu znanost o ličnosti je postala bogatija i impresivnija. Veliki broj koncepcija o ličnosti koje su nastajale bile su inspirisane njegovim idejama ili su bile odgovor na njegovu teoriju. Međutim, freudovska predstava čovjeka korespondira krizi subjektivnosti, kako ju je imenovao Roland Jaccard karakterističnoj za čovjeka moderne dobi. Pridodamo li ovome da je Freud naglašavao da je pojedincu datost (a ne izbor) iskrivljena percepcija sebe, ostavilo ga je u igri kao „rodonačelnika današnje osjećajnosti“ (Jaccard, 1997:10).

Neki teoretičari su rabili njegove konstrukte, dajući im drugi smisao, dok su drugi autori ponudili potpuno nove i testabilnije koncepcije o ljudskoj prirodi.



## 3.2 Individualna psihologija

Prvi autor jedne od takvih koncepcija je Alfred Adler, na početku njegov učenik i sljedbenik, a kasnije osnivač individualne psihologije. Adleru je bila neprihvatljiva činjenica da je čovjek nesvjesno i iracionalno biće. On je ličnosti vratio ono što joj je Freud oduzeo. Koncepciju o ličnosti zasnovao je na hipotezi o urođenim potencijalima ličnosti koji teže savršenstvu. Iako, adlerijanski pristup djeluje jednostavno (možda bolje rečeno Adler je dao ekonomičan prikaz ličnosti), čitanje njegovih djela ne ostavlja dileme: put do razvoja *kreativnog ja* dug je i sa puno prepreka. Razvoj ličnosti ovisi od načina kako dijete percipira roditelje i značajne druge osobe, koje osjećanje inferiornosti je njegova vodilja u životu, na koji način ovo osjećanje kompenzira i koji životni stil pojedinac formira u ranom djetinjstvu. Također, smatrao je da je pojedinac suprotstavljen igrom između dvije potrebe: potrebom za uzdizanjem sebe i potrebom da bude sa drugima. Potreba za uzdizanjem sebe iz ove perspektive (ova potreba je nešto drugačije shvaćena nego u suvremenoj psihologiji), je refleksija potrebe za moći i ukoliko pojedinac nije senzibiliziran za potrebe drugih, često će koristiti izoliranje ili prebacivanje krivnje na druge (Butler-Browdon, 2011). Dominacija jedne od ove dvije sile utječe na (ne)prilagođenost pojedinca. Zdravo funkcioniranje ličnosti podrazumijeva uravnoteženost ove dvije potrebe. Ljudi su motivirani da izbjegnu negativne informacije o sebi i da se udalje od izvora konflikata koji bi bili uznemiravajući za njih. Ovakvo stajalište Adlera je približilo suvremenom socio-kognitivnom pristupu. Dakle, iako Adler eksplicite ne razmatra mehanizme odbrane, iz njegovih djela možemo izdvojiti koncept kompenzacije koji se svjesno koristi kako bi se izbjeglo/neutraliziralo negativno djelovanje osjećanja manje vrijednosti (koje je pod normalnim uvjetima razvoja pojedinca pokretačka snaga ličnosti). Na temelju osjećanja manje vrijednosti razvija se *stil života* koji ima kompenzatorsku funkciju za neki aspekt ovog osjećanja.

### 3.2.1 Kompenzacija

Iako se u mnogim udžbenicima iz opće psihologije kompenzacija izjednačava sa sublimacijom, ova dva pojma označavaju različite mehanizme odbrane. Kao što ćete vidjeti sublimacija znači preobražaj, pretvaranje negativnih impulsa u prihvatljive, a kompenzacija nadoknađivanje, supstituciju. Kompenzaciju je u psihologiju uveo Alfred Adler nastojeći da objasni na koji način se osoba suprostavlja osjećanju manje vrijednosti. Prema Adleru osjećanje manje vrijednosti je

temeljno ljudsko osjećanje, pokretačka snaga ličnosti i osnova za razvoj ličnosti (pod uvjetom da se osjećanje manje vrijednosti kanalizira u pravom smjeru). U suprotnom, osjećanje manje vrijednosti se može razviti u kompleks inferiornosti ili u kompleks superiornosti, što ovisi od načina percepcije djeteta kako se roditelji odnose prema njemu i prema okolini u kojoj egzistira. Kompenzacija je nadoknađivanje nekog nedostatka korisnim i društveno prihvatljivim aktivnostima. Adler je (pretpostavljamo pod utjecajem vlastitog iskustva), krenuo od ideje da su svi ljudi rođeni nesavršeni, primarno na tjelesnoj razini (svaki pojedinac se rađa sa jednim organom koji je manje razvijen od drugoga). U kasnijim radovima ovu hipotezu je proširio i na socio-psihološku razinu (obilježja ličnosti, etničku ili rasnu pripadnost, socioekonomski status). S obzirom na činjenicu da u prosjeku oko pete godine ulazimo u proces socijalne usporedbe i ne prestajemo sa ovom aktivnošću tokom života, usporedbom sa drugima uočavamo vlastite „nedostatke“. U konačnici ova percepcija proizvodi potrebu da taj deficit nadomjestimo nečim u čemu možemo biti dobri. Na primjer, učenik koji percipira da nije dovoljno nadaren za matematiku, ovaj nedostatak kompenzira na drugom području, na primjer na području stranih jezika. Na taj način se balansira jedno osjećanje manje vrijednosti za neku drugu vrijednost u kojoj je osoba dobra. Pojednostavljeno kazano na jednoj strani gubimo, na drugoj dobivamo.

Za Junga je kompenzacija aksiom za pravilno ponašanje individue. U tom smislu kompenzacija daje balans životu. Kompenzacija nije značajna samo na individualnoj razini, već objašnjava i društvenu razinu. Kompenzacija igra važnu ulogu u političkim pregovorima, raspodjeli vlasti i teritorija. Na primjer: Politička stranka koja je dobila 12 poslaničkih mandata, pregovara sa strankama s kojima će formirati vlast. U tim pregovorima, stranka koja ima dva mandata, traži ministarstvo finansija (koje je toj stranci najinteresantnije). Na taj način stranka kompenzira dva osvojena mandata za dobru poziciju dolaska na vlast. Ili, u vrijeme pregovora tokom ratnih sukoba, vode se razgovori oko raspodjele teritorija. Da bi se postigao sporazum mora doći do „trgovine“ sa teritorijama, u kojoj kompenzacija igra ključnu ulogu. Na individualnoj razini, pojedinac također donosi odluku, kao što je na primjer „Ako se ne mogu profesionalno baviti sportom, studirat ću fakultetu za sport“, ili “Loša sam kuharica, ali znam sjajno aranžirati večeru“. Dakle, objektivni razlozi zbog kojih osoba ne može realizirati ono što bi htjela, nastoji nadomjestiti drugim aktivnostima. Prema tome, kompenzaciju trebamo razumjeti kao snažnog pokretača motivacijskog procesa.

### **3.3 Analitička psihologija**

Za Carla Gustava Junga „ličnost je djelimično zatvoren sistem psihičke energije...a dinamika ličnosti je pod utjecajem i modifikacijom vanjskih izvora“ (Hall i Lindzey, 1978, str. 136, 145). Glavni faktori koji determiniraju ponašanje ljudi su instinkti ili nagoni (Jung, 1978). Jung je predložio taksonomiju od pet glavnih grupa instinktivnih faktora: (1) nagoni samodržavanja (primarne fiziološke potrebe), (2) nagon aktivnosti (želja za promjenom, sportske aktivnosti), (3) nagon za refleksijom, (4) kulturni nagon i (5) stvaralački nagon. Proces psihodinamike se odvija po fizikalnim principima: ekvivalentnosti i entropije. Psihička energija kojom raspolažemo nije stabilna i putem ova dva načela ona se može kanalizirati iz jednog procesa sistema ličnosti u drugi [sistemi ličnosti su: lično ja, kolektivno ja sa arhetipovima, persona, sjenka, funkcije ličnosti (mišljenje, afekti, osjeti i intuicija), stavovi (ekstravertiranost i introvertiranost)]. Krajni cilj ličnost je samoostvarenje koje se postiže transcendentnom funkcijom i procesom individuacije. Zapravo, ako kanaliziranjem energije upravljaju ove najviše psihološke funkcije (transcendencija i individuacija) aktivira se sublimacija, ali kada je pražnjenje energije blokirano iz bilo kojeg razloga dolazi do potiskivanja.

### **3.4 Interpersonalni pristup**

Karen Hornay je snažno vjerovala da ličnost primarno oblikuju okruženje i kultura. Najvažniju ulogu u razvoju ličnosti ima kvaliteta interpersonalnih odnosa sa osobama iz neposrednog djetetovog okruženja. Smatrala je da svaka osoba ima urođenu snagu ličnosti (realno ja), koje je pod optimalnim okolnostima pokretač razvoja zdrave ličnosti. Međutim, ako je djetetov odnos sa okolinom narušen realno ja je u stagnaciji, te se stvara plodno tlo za razvoj anksioznosti. Njen pogled na uzroke razvoja anksioznosti se u velikoj mjeri razlikuju od Freudove teorije anksioznosti. Uzrok anksioznosti nije u libidu, već je produkt interpersonalnih konflikata koji dovode do intrapsihičkih konflikata. Prema njenom tumačenju konflikt nastaje simultanim prisustvom paradoksalnih neurotičnih crta koje nastaju iz nezadovoljene potrebe za sigurnošću. Za Hornayevu (1991:32) anksioznost je reakcija na značenje koje određena situacija ima za neku osobu, dok razlozi zbog kojih se osjeća anksiozno osobi su obično nepoznati. S obzirom da je naglasila važnost kulturalnih faktora, smatrala je da je važno uzeti u obzir ove faktore prilikom

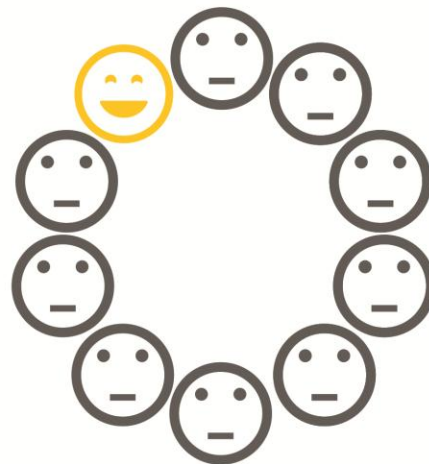
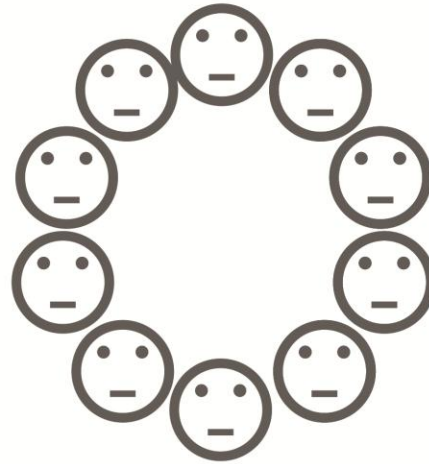
označavanja nekog stanja kao anksioznog. Termin koji je skovala u objašnjenju dinamike ličnosti je **bazična anksioznost**.

Bazična anksioznost je sve ono što remeti odnos između djeteta i roditelja. Neki od indikatora koje Hornayeva smatra plodnim tlom za razvoj bazične anksioznosti su: nedosljedne roditeljske intervencije, previše ili premalo roditeljske pažnje, odrastanje u neprijateljskoj atmosferi, protektivni roditelji i nepoštovanje djetetovih potreba. Odrastanje u ovakvoj atmosferi kako je opisala Hornayeva (1976), dovodi dijete do osjećaja izoliranosti i nemoći u potencijalno opasnom svijetu. Najvažnija potreba koju dijete teži da zadovolji je potreba za sigurnošću. S tim u vezi Hornayeva je sugerirala da dijete može istrpiti batine, ako se osjeća sigurno pod roditeljskim okriljem. Iz bazične anksioznosti razvijaju se neurotske potrebe. S obzirom da djetetu treba ljubav, ono koristi relativno stalne taktike koje mogu prerasti u nagone ili potrebe. Hornayeva je navela deset neurotičnih potreba koje razvijaju osobe sa osjećajem bazične anksioznosti, u pokušaju da izađu na kraj sa teškoćama u međuljudskim odnosima. Ove potrebe su neurotične, jer predstavljaju iracionalna rješenja problema i u njih spadaju: neurotična potreba za naklonošću i potvrđivanjem, snažnim partnerom, ograničavanjem života na uske okvire, moći, eksploatacijom, za ugledom, divljenjem drugih, osobnim postignućem, nezavisnošću i perfekcionizmom.

Ovih deset neurotičnih potreba razvrstane su u trijadi: kretanje ka ljudima, kretanje od ljudi i kretanje protiv ljudi (Slika 4). Kretanje prema ljudima uključuje: potrebe za naklonošću i potvrđivanjem, snažnim partnerom i ograničavanje života u uskim granicama. Kretanje protiv ljudi uključuje potrebe za moći i eksploatiranjem drugih, priznanjem i prestižom, divljenjem i osobnim postignućem. Kretanje od ljudi uključuje potrebe: samodovoljnost, nezavisnost i perfekcionizam.



Kretanje od ljudi



Kretanje ka ljudima



Kretanje protiv ljudi

Hornayeva smatra da je razlika između normalnog i neurotičnog sukoba samo u stepenu. Normalno razrješenje se dešava kroz integraciju sve tri potrebe koje nisu neusklađene, dok neurotično razrješenje ima tri moguća ishoda: svjesno priznavanje samo jedne od tendencija, a potiskivanje druge dvije, stvaranje idealizirane slike o sebi u kojoj protivrječne tendencije navodno iščezavaju i eksternalizacija – iznošenje neurotičnih sukoba prema vani.

Osobe sa neurotičnim potrebama mogu se kretati samo u jednom od navedenih trendova, druga dva potiskuju. U nemogućnosti da razviju adekvatnu sliku o sebi formiraju grandiozno viđenje sebe, u čemu im pomažu sekundarni mehanizmi odbrane. O njima ćemo detaljno raspravljati u poglavlju o neurotičnim odbranama ličnosti.

U korpusu sociopsiholoških teorija ličnosti, koje se bave problematikom selfa neizostavno treba spomenuti Hari Stek Sullivana. Ne minimizirajući ulogu bioloških faktora u razvoju ličnosti, Sullivan prednost daje interpersonalnim odnosima. Jedan od važnih dinamizama (dinamizam je najmanja jedinica za proučavanje ličnosti) je *ja-sistem*. Ovaj sistem ličnosti je produkt anksioznosti i u cilju njene redukcije pojedinac razvija mehanizme zaštite kako bi kontrolirao svoje ponašanje. Ovi čuvari ličnosti omogućuju osobi da smanji anksioznost i zanemari informacije koje su nekongruentne sa njegovim pojmom o sebi, što je kratkoročno adaptivna funkcija. Međutim, razvojem ličnosti *ja-sistem* postaje kompleksniji i česta upotreba „čuvara ja-sistema“ može narušiti kvalitetu relacija sa drugim ljudima.

### **3.5 Humanistički i fenomenološki pristup**

Nakon psihodinamske i neonalitičke tradicije (ego psihologije) uslijedila je nova epoha tumačenja ličnosti u okviru egzistencijalističkog-fenomenološkog-humanističkog pravca. Freudovsko redukcionističko shvaćanje nagona je odbačeno, a lista motiva je „proširena“ i obogaćena motivima usmjerenim na rast i razvoj ličnosti. Prema ovim teorijama motivacije mehanizmi odbrane su u službi uzdizanja sebe. Motivi rasta (potreba za samopoštovanjem i samoaktualizacijom) bliski su rogerijanskom konceptu selfa, odnosno prirodnoj težnji ličnosti da bude potpuno funkcionirajuća ličnost. U tom ostvarenju ličnost može biti blokirana ukoliko percipira da su očekivanja iz okoline drugačija od njenog stvarnog uratka, što osobu uvodi u

stanje anksioznosti. Kako bi „odblokirala“ anksioznost osoba je „primorana“ da iskrivi percepciju svjesnog doživljaja. Ovo iskrivljenje nije ništa drugo nego način odbrane ličnosti od uznemirujućih sadržaja svijesti.

U okviru fenomenološke perspektive Carl Rogers je smatrao da se odbrambeni procesi aktiviraju kada pojedinac doživi nekongruentost pojma o sebi ili kada njegovo iskustvo nije konzistentno pojmu o sebi. Prema ovom gledištu mi smo svjesni svojih doživljaja, ali smo i sposobni da percipiramo doživljaje kao ugrožavajuće ukoliko se ne uklapaju u našu predstavu o sebi. Kako navode Pervin, Cervone i John (2008:207), procesom subcepcije možemo prepoznati da svjesni doživljaj nije kongruentan s pojmom o sebi, prije njegova „dolaska“ do svjesnog dijela ličnosti. Identificiranje ovakvog doživljaja je prijeteće za individuu, i u cilju uspostavljanja ravnoteže između ove nepodudarnosti, osoba reagira odbranom. Korištenje mehanizama odbrane, prema Rogersu ima funkciju „da ličnost očuva onakvom kakva jeste u određenom trenutku“ (Fulgosi, 1990:290). Rogers je naveo dva mehanizma odbrane koje pojedinci koriste: *negaciju* (negiranje svjesnog doživljaja) ili *racionalizaciju* (transformiranje svjesnog doživljaja kako bi bilo podudarno sa pojmom o sebi). Od prirode koncepta pojma o sebi, ovisi koji od ova dva mehanizma odbrane će biti aktiviran.

### **3.6 Kognitivno-iskustvena domena**

Ova domena se bavi pitanjem koji su psihički mehanizmi involvirani u subjektivne doživljaje i kako oni utječu na percepciju sebe i drugih. Pretpostavka kognitivno-iskustvene domene jeste da našim ponašanjem upravlja pojam o sebi, emocije i ciljevi. Ovaj pristup uključuje pored kognitivnog pristupa, fenomenološku i humanističku tradiciju, prema kojoj ljudi žele da ostvare svoje potencijale (Pervin, Cervone i John, 2008). Zapravo, kognitivistička tradicija pojma o sebi se razlikuje od fenomenološke perspektive gledanja na self. Za razliku od Rogersovog poimanja pojma o sebi, kognitivisti smatraju da ljudi posjeduju višestruke poglede na pojam o sebi koji su varijabilni s obzirom na kontekst. Pojedinac ne stremlji isključivo ka samoostvarenju svoje ličnosti, već želi da održi stabilan pogled na sebe. Zbog toga smo između ostaloga branitelji samih sebe, a drugima sudimo za iste postupke i radnje koje i sami katkada izvršavamo.

### 3.7 Dispozicijska domena

U okviru dispozicijske domene odbrambenim mehanizmima nije poklonjena posebna pažnja. Iz dispozicijske perspektive ponašanje je determinirano bazičnim osobinama ličnosti. Kao što smo naveli osobine ličnosti imaju i dinamičko svojstvo. Od osobina ličnosti ovisi na koji način ćemo percipirati okolinu i doživljavati druge ljude i koje ćemo strategije koristiti u suočavanju sa frustracijskim i stresnim situacijama. Mehanizmi odbrane su važan aspekt ličnosti. Rezultati istraživanja (Cramer, 2006) pokazuju da postoji povezanost između mehanizama odbrane i različitih osobina ličnosti, te uz pomoć mehanizama odbrane možemo predviđati promjene u ličnosti. Optimistične osobe više negiraju da se njima mogu dogoditi neke negativne stvari u životu (odbrambeni optimizam). Savjesna osoba će izbjegavati aktivnosti koje bi joj mogle ugroziti zdravlje. Emocionalno stabilna osoba koristi adaptivnije i zrele odbrambene mehanizme, otpornija je na stresne situacije i razvija efikasne načine suočavanja sa njima.

Od svih dispozicijskih psihologa Raymond Cattell (1978) je možda jedini koji je u elaboriranju ličnosti objasnio i strukturalne i dinamičke procese ličnosti. Osobine ličnosti čine gradivne jedinice ličnosti, a dinamiku ličnosti je opisao sa tri važne crte, a to su: sentimenti, ergovi i stavovi. Sentimenti se razvijaju u interakciji sa okolinom, a jedan od sentimentata koji bi bio značajan u objašnjenju odbrambenih mehanizama je self. Zapravo, svi sentimenti su fokusirani oko selfa i imaju glavnu ulogu u integriranju ličnosti. Bez obzira na biološke faktore, Cattell je smatrao da je razvoj ličnost nemoguće postići bez učenja. Sa teorijskog aspekta, ličnost se prilagođava na okolinske zahtjeve korištenjem mehanizama odbrane: regresije, sublimacije i fantazije.

## ZAKLJUČCI

U ovom poglavlju nastojali smo sažeti najznačajnije konceptualne okvire tumačenja dinamike ličnosti koji su u osnovi individualnih razlika. S obzirom da ličnost ima najvažniju ulogu u suočavanju sa svakodnevnim životnim događajima važno je steći uvid ne samo u suvremene trendove objašnjenja složenih dinamičkih procesa već i u povijesne konceptualne okvire. Činjenica da je znanstveno proučavanje ličnosti započelo u psihodinamskoj tradiciji obavezuje



nas da ne odbacujemo spoznaje iz ovog područja. S tim u vezi, Capraro i Cervone (2003:516) kažu: „psihoanalitičko mišljenje je inspirativno, prije svega što nas savršeno podsjeća na obim zadataka koji se moraju objasniti...jer su teoretičari ove orijentacije istraživali strukturu i dinamiku ličnosti, nesvjesne procese i svjesno iskustvo; razvojne promjene i stabilnost; emotivne nagone i kognitivne strategije koje ih reguliraju; intrapsihičke procese i odnose sa okruženjem“. Pridodamo li ovome da je psihoanalitička teorija rodno mjesto odbrambenih mehanizama tim više mišljenje psihoanalitičara i neoanalitičara o dinamici ličnosti nam postaje važno. Odbrambeni mehanizmi iako rođeni u ovom području, akumulacijom novih znanja u suvremenoj psihologiji promijenili su mjesto stalnog boravka i „dio svog identiteta“, te se u humanističkoj, kognitivno-doživljajnoj i socio-kulturalnoj domeni posmatraju kao važni motivacijski činitelji koji služe zaštiti samopoštovanja i selfa.

Strukturalna i dinamička svojstva ličnosti (crte ličnosti, pojam o sebi, motivi, emocije) u velikoj mjeri određuju našu percepciju i kogniciju. Ovi složeni procesi utječu na izbor najučinkovitijih strategija koje nam služe da se uspješno prilagođavamo i biramo načine koji će nam omogućiti da što bolje funkcioniramo. Međutim, ne smijemo zanemariti činjenicu o individualnim razlikama s obzirom na navedene strukturalne i dinamičke komponente, od kojih ovisi izbor strategija u suočavanju sa složenim situacijskim, kontekstualnim i općenito životnim zahtjevima.

#### **4. TRANSFORMACIJA REALNOSTI: MOTIVIRANA OBRADA INFORMACIJA O POJMU O SEBI**

Sa kognitivnim razvojem self je sve složeniji, a samim tim self potrebe postaju istaknutije. Na sliku o sebi smo jako osjetljivi i uz pomoć različitih psiholoških „trikova“ štitimo je od unutrašnjih i vanjskih prijetnji. Sliku o tome kakvi jesmo temeljimo na našim uvjerenjima koliko smo vješti, sposobni i efikasni u nekoj izvedbi (posebno u područjima koje su nam bitne u definiranju sebe). Pored vlastitog spoznavanja kakvi jesmo, za formiranje našeg selfa važnu ulogu imaju povratne informacije koje dobivamo, prvenstveno od značajnih drugih. Zapravo, ove informacije koje dobivamo o drugih imaju vodeću ulogu u konstrukciji našeg samopouzdanja, samopoštovanja i generalno načina kako sebe poimamo i doživljavamo. Pobrojana obilježja su naši vodiči u konstruiranju složene slike socijalnog svijeta, percepciji sebe, drugih osoba i životnih događaja. U konačnici, ovi osobni resursi imaju funkciju prilagodbe na zahtjeve sredine i svijeta u kojem živimo. Jedna od temeljnih potreba koju imamo jeste da vidimo sebe kao vrijedne, pametne, kompetentne i sposobne. Taj trend je nemoguće održavati bez iskrivljavanja doživljaja realnosti i stvaranja self-iluzija. Zapravo, ako imamo mogućnosti da u cilju održavanja samopoštovanja, izaberemo između transformiranja realnosti i ispravne predodžbe svijeta, izabrat ćemo ovo prvo (Aronson i suradnici, 2005).

Dosadašnje spoznaje upućuju da većina nas ima vrlo pozitivan pogled na sebe (Brown, 1986), slabije se dosjećamo informacija koje se odnose na naše neuspjehe (Silverman, 1964), a pozitivne informacije o sebi brže obrađujemo. Ovi rani nalazi dokumentirani su suvremenim istraživanjima u kojima je pokazana sklonost pojedinca da sebe opisuje pozitivnijim atributima u odnosu na druge i da sebe vide sposobnijim od drugih u većini aktivnosti. Očito da je potreba za pozitivnom slikom o sebi važan motivator ponašanja. To je jedan od glavnih razloga zašto iskrivljujemo percepciju realiteta stvarajući iluzorne poglede na sebe. U okviru teorije samopotvrđivanja primarna premisa je da ljudi imaju temeljnu potrebu da sebe vide kao korisne, vrijedne i dobre (Toma i Hancock, 2013). Ljudi rutinski odbacuju sve informacije koje narušavaju njihovu pozitivnu predodžbu o sebi, a vrednuju informacije koje pojačavaju pozitivni self imidž. Jedna od strategija zadovoljenja temeljne potrebe za samopotvrđivanjem je afirmacija vlastitog ja, koje se definira kao proces prizivanja u svijest bitnih aspekata self-koncepta, kao

što su vrijednosti, značajne relacije (relacije sa značajnim osobama) i njegovanje „dragocjenih“ osobnih obilježja (Sherman i Cohen, 2006).

U okviru teorije samopotvrđivanja dvije su ključne hipoteze. Prema prvoj, ljudi su općenito motivirani da traže pozitivne informacije u okolini, a ova potreba postaje posebno istaknuta kada je njihov ego izložen prijetećim sadržajima. U situacijama ego prijetnje, ljudi nesvjesno pokušavaju popraviti osjećaj vlastite vrijednosti. Druga ključna hipoteza teorije samopotvrđivanja je da ljudi nakon ego prijetnje, u cilju reduciranja ili eliminiranja prijetnje selfu, njeguju samoafirmirajuće informacije i pokazuju tendenciju da se uključe u odbrambene procese, kao što su disimilacija ili distorzija. Međutim, ego prijetnje dolaze sa različitih strana i često od naših bliskih prijatelja. Naš ego postaje vulnerabilan na spoznaju da je neko nama blizak (na primjer najbolji prijatelj), bolji u izvedbi aktivnosti, za koje smatramo da smo nenadmašivi. Međutim, ego nije ugrožen ako je naš prijatelj bolji od nas u nekoj aktivnosti koja nam nije bitna. Naprotiv tu sposobnost prijatelja ćemo isticati. Ovu pretpostavku iznijela je Tesser (1988), u okviru *teorije održavanja vlastite vrijednosti*. Ako smatramo da smo najbolji reaktivac u skvošu, a to područje je jedno od bitnih definirajućih pojmova našeg ja, a naš najbolji prijatelj je bolji od nas, javit će se nesklad koji moramo razriješiti. Nekoliko je mogućih načina razrješavanja nesklada: možemo se upustiti u odbrambena ponašanja (racionalizirati, udaljiti se od te osobe), promijeniti interese ili uložiti dodatni napor kako bi poboljšali svoj uradak (Aronson i suradnici, 2005).

Interes psihologa ličnosti i socijalnih psihologa, sedamdesetih godina prošlog stoljeća, rezultirali su novim spoznajama o važnosti motivacije ljudi ne samo da obrađuju informacije o sebi, već i da učine sve kako bi ostali dosljedni predstavi koju su razvili o sebi. Sjajna teoretičarka Hazel Markus (1977) je razvila model u kojem je objasnila kako ljudi u odnosu na svoja različita životna iskustva razvijaju sheme o pojmu o sebi, te kako se ova znanja aktiviraju u novim situacijama. Ideju da razvijamo shemu pojma o sebi, Markusova je razvila ne temelju dotadašnjih spoznaja o generalnom načinu organiziranja znanja. Kako bismo imali potpuniju sliku o procesima formiranja shema i njihovoj funkciji, prisjetimo se gradiva iz kognitivne psihologije.

Sheme su mentalne reprezentacije koje nam omogućavaju konstrukciju mentalnog modela svijeta. Formiraju se na osnovu našeg prethodnog iskustva i sastoje se od skupa očekivanja, često nesvjesnih o tome kako nešto izgleda ili bi trebalo izgledati. Prema Thorndyke (1984), shema je klaster znanja koji reprezentira neku opću proceduru, objekat, događaj, sekvencu događaja ili socijalnu situaciju. Stoga shema opisuje opće karakteristike objekata, događaja ili pojava ali uključuje varijable kojima se specificiraju različita obilježja. Dakle, shema je kostur na koji se dodaju detalji kako bi se postigla cjelina. Skripte i okviri (engl. frames) su posebni slučajevi shematske reprezentacije znanja. Dok se okviri koriste za opis fizičkog okruženja, skripte se odnose na rutinske aktivnosti koje svakodnevno izvršavamo (npr. odlazak na posao, restoran itd.). Schanka i Abelson (1977, prema Kolenović-Đapo, 2012) koriste termin “skript” kako bi označili ono što znamo o sekvencama događaja koje ove rutine čine aktivnim. Obzirom da su sekvence događaja standardne, prirodni način organizacije skripta je vremenski redoslijed prema kojem se događaji dešavaju ali skript može biti organiziran i prema principu centralnosti, tj. važnosti događaja (najprije mislimo o važnijim događajima, a zatim o manje važnima). Kada čujemo priču o nekoj rutinskoj aktivnosti, aktivira se skript i čitav niz očekivanja koje su uobičajeno povezane s rutinom. Markusova je sugerirala da se većina shema odnosi na naš pojam o sebi. Istraživanja koja su uslijedila pokazala su da se zbilja sheme o sebi aktiviraju, posebice u novim situacijama.

Akadska scena na području socijalne psihologije i psihologije ličnosti postala je bogatija uvođenjem koncepta *radni pojam o sebi* (Markus i Wurf, 1987, prema Pervinu i suradnicima, 2008). S obzirom da smo aktivna socijalna bića dodijeljene su nam različite uloge, a mnoge od njih smo izabrali. Od uloge koju zauzimamo u određenom kontekstu ovisi dinamika socijalne interakcije. Odnosno, svako od nas ima više kontekstualnih pojmova o sebi, od kojih svaki ima svoja zajednička obilježja (Pervin i sur, 2008:524).

## **Self iluzije: motivirana ili kognitivna pristrasnost?**

Kao što smo na početku najavili, ono što je nama posebno interesantno odnosi se na činjenicu da shema pojma o sebi nema samo funkciju organizacije znanja, već je snažan motivator obrade informacija u vlastitu korist. Spoznaje iz socijalne kognicije sugeriraju da se od svih motiva koji

se odnose na pojam o sebi, izdvajaju dva ključna motiva: *motiv za uzdizanjem sebe i motiv samopotvrđivanja*. Pristrasnost u vlastitu korist, koja nužno uključuje transformiranje realnosti najčešće je u službi samouzdanja. Ljudi najčešće iskrivljuju povratne informacije onako kako im odgovara (Taylor i Brown, 1988). U ovoj dobro osmišljenoj igri, ljudi stvaraju iluzije, koje Taylor i Brown (1988) definiraju kao trajnije obrasce ponašanja koji uključuju distorzije i pristrasnosti. Zapravo, iluzije su uvjerenja o samima sebi koja odstupaju od realnosti, ali s obzirom da su relativno trajni ponašajni obrasci, iluzije su za pojedinca objektivno poimanje stvarnosti. Havelka (2008) je sistematizirao važnost upravljanja impresija koje stvaramo o sebi i naveo da se pristrasnost ispoljava na kognitivnoj i ponašajnoj razini. Na kognitivnoj razini ljudi poklanjaju veću pažnju poželjnim informacijama, dok na ponašajnoj razini biraju i prave izbore situacija u kojima će potvrditi vlastitu sliku o sebi. Dakle, ljudi kada imaju izbora biraju društvo osoba koje su im slične, jer u društvu osoba sa sličnim stavovima i uvjerenjima manja je šansa da će self pojedinca biti ugrožen.

Kako ne bi zbunjivali čitatelje sa terminima koje koristimo, i s obzirom na činjenicu da se u mnogim istraživanjima koja se bave proučavanjem procesa self-relevantnih informacija u opisu sličnih fenomena, koriste različiti naziv (kao što su: atribuiranje u vlastitu korist, self iluzije, odbrambeni pesimizam), kratko ćemo se osvrnuti na ove termine. Unatoč terminološkim igrama, postoji veliki stupanj preklapanja u ovim nazivima, i tri se konzistentno pojavljuju, to su: *nerealističan pozitivan pogled na self, preuveličane/pretjerane percepcije osobne kontrole i nerealistični optimizam* (Taylor i Brown, 1988).

Nerealističan pogled na sebe nije ništa drugo nego proces upuštanja u atribuiranje u vlastitu korist. Ovakve atribucije imaju odbrambenu funkciju. U osnovi ove atribucije je mehanizam odbrane negacije negativnih aspekata sebe i prenaglašavanje područja u kojima smo dobri. Jedan od oblika odbrambenih atribucija jeste nerealistični optimizam. Nerealistični optimizam je objašnjenje događaja koja nam omogućuju da izbjegnemo da se loše osjećamo, vjerujući da se nama ne mogu dogoditi loše stvari (Aronson i suradnici, 2005).

Ideju o nerealističnom pogledu na sebe, kako smo najavili, započeli su Taylor i Brown (1986). Zapravo, oni su preispitujući tradicionalne koncepte o mentalnom zdravlju, uvidjeli da normalne osobe, kada ih se pita da precizno opišu sebe, pozitivnim ili negativnim atributima, pretežno više sebe opisuju pozitivnim pridjevima (Brown, 1986) nego realnim ili negativnim deskriptorima. Na temelju ovih spoznaja pretpostavili su da percepcija sebe kod većine ljudi nije dobro uravnotežena. Umjesto da budu osjetljivi na oba aspekte sebe (povoljni i nepovoljni), normalni ljudi su više svjesni svojih sposobnosti i snaga, a znatno manje svojih slabosti i pogrešaka. Dokaz da su ti laskavi self-prikazi iluzorni, dolaze iz studija u kojima su znanstvenici otkrili: (a) da većina ljudi vidi sebe boljima od prosjeka i (b) većina osoba sebe vide kao bolje nego što ih vide drugi.

Ovi nalazi su probudili znatiželju istraživača koji su nastojali dati odgovor na novo pitanje: da li postoji grupa pojedinaca koji prihvaćaju i dobre i loše aspekte sebe (Taylor i Brown, 1988). Rezultati istraživanja (Coyne i Gotlieb, 1983; Ruehlman, West i Pasahow, 1985; Watson i Clark, 1984) pokazuju da pojedinci koji imaju uravnoteženu percepciju realnosti imaju nisko samopoštovanje i/ili su umjereno depresivni. Ovi pojedinci imaju tendenciju da se (a) pozivaju na pozitivne i negativne self relevantne informacije s jednakom učestalošću (Kuiper i Derry, 1982; Kuiper i MacDonald, 1982), (b) pokazuju čak i nespretnost kada atribuiraju vlastitu odgovornost za određene ishode, (c) pokazuju veću podudarnost između vlastitih procjena i procjena drugih (Brown, 1986) i (d) pružaju self procjene koje su konzistentne sa ocjenama objektivnih opažaća. Ovi rezultati su u skladu sa idejom da „nerealno“ i pristrano percipiranje sebe utječe na mentalno zdravlje (Taylor i Brown, 1988). Pristrasnost nam omogućava ne samo da se bolje prilagođavamo na stresne okolnosti, već je i protektivni faktor mentalnog zdravlja (Taylor, Kemeny, Reed, Bower i Gruenewald, 2000).

U paketu sa nerealističnim pogledom na sebe „spakirane“ su i iluzije da imamo veću kontrolu nad životnim situacijama, nego što je to realno moguće, čak i u situacijama kad je ishod više pod utjecajem slučajnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da čak u banalnim situacijama, kao što je bacanje kocke, ljudi zaključuju da imaju veću kontrolu ako to sami urade, nego kada drugi to radi za njih (Fleming i Darley, 1986; Langer, 1975).

Self-koncept ima značajnu ulogu ne samo u percepciji sebe, već i u percepciji drugih. Ipak, većina istraživanja fokusirana je na predviđanje da su svjesno prihvaćeni aspekti sebe oni koji pobuđuju socijalne prosudbe o drugima (Lambert i Wedell, 1991; Markus i sur., 1985; Sedikides i Skowronski, 1997). Drugi aspekti selfa kao što su koncept neželjenog selfa (kao i drugi self-vodiči i mogući selfovi) takođe utječu šta vidimo kod drugih ljudi i kako na njih reagujemo. Istraživanja Newman, Duff i Baumeister (1997) upućuju da određena stajališta o selfu mogu uticati na percepciju osobe, uprkos činjenici, da to nisu voljno priznate karakteristike self-koncepta. Neprihvaćeni stavovi o sebi utječu na percepciju osobina drugih osoba. Spoznaje do kojih su došli Newman i sur. (1997), pokazuju da motivacijski aspekti self-koncepta, a ne samo njegova kognitivna struktura, proizvode defanzivna ponašanja, na prvom mjestu projekciju.

Secirajući svakodnevnicu i sami možemo uvidjeti da je većina naših reakcija usmjerena na upotrebu različitih strategija koje nam omogućavaju da održimo stabilan pogled na sebe. Zapravo, self-iluzije su „podržane“ korištenjem mehanizama odbrane. Održavanje pozitivnog self-imidža uključuje upotrebu racionalizacije, projekcije, negacije, izbjegavanje, premještanja, idealizacije i povlačenja. S druge strane, odbrambeni mehanizmi imaju i druge funkcije pored samouzdanja. Korak po korak rasvijetlit ćemo složeni odnos između self-iluzija i mehanizama odbrane. Pokušat ćemo odgovoriti na pitanje da li su self-iluzije samo revizija klasičnih mehanizama odbrane ili poseban entitet kojim štitimo naše ja?

Naše odbrane su automatske, ali katkad (ako smo za to spremni) aktiviramo privatni pojam o sebi. Kada kontrola popusti, savjest počinje svoj „pakleni“ pohod. Isto se dešava sa vodom. Kada ventil popusti, voda počinje da curi. Vodu treba skupiti, ventil popraviti. Očito je da nešto trebamo poduzeti da umirimo savjest, jer smo nekonzistentnim ponašanjem narušili stabilnost slike o sebi. Možemo se suočiti (ako za to imamo kapaciteta) ili pobjeći iz stanja svijesti o sebi, upuštanjem u tzv. ometajuća ponašanja. Dakle, jasno je da se možemo prilagođavati na različite načine. Jedan od načina (često rabljen) je upotreba mehanizama odbrane. Primjeri koji slijede neki su od tipičnih situacija s kojima se mladi ljudi susreću i oni nam na ovom mjestu isključivo služe kao parametar koji će pokazati koliko često koristimo odbrambene mehanizme. Važno je da naučimo da transformacija realnosti u većini situacija kada se suočavamo sa frustracijama

koje nas blokiraju u realizaciji ciljeva ili u situacijama čiji ishod nije u skladu sa našim očekivanjima, je sastavni dio naših života.

**Razmislite: Kako se osjećate kada Vam je ponos poljuljan ili kada ste izgubili kontrolu nad svojim emocijama? Što radite u tim situacijama?**

Što radite kada Vam roditelji ne dozvoljavaju da provedete vikend na planini sa prijateljima? Ljuti ste na njih, ali razmišljate da su Vam možda učinili uslugu, svakako ste imali pametnijeg posla. Čemu pripisujete neuspjeh na ispitu? Zahtjevnom profesoru, „teškim“ pitanjima na testu ili raspoloženju profesora. Kako objašnjavate kada voljena osoba prekine intimnu vezu sa vama? Sigurno Vas ne zaslužuje, Vi ste puno bolja osoba od njega/nje. To su Vam govorili prijatelji, niste ih htjeli slušati. Kako se osjećate kada znate da su Vaši prijatelji na koncertu Vaše omiljene muzičke grupe, a Vi sjedite kući jer niste imali novaca za kartu? Vjerovatno je da ćete i u ovoj situaciji racionalizirati vjerujući da je bolje što ste ostali kući, nego da ste na koncertu gdje bi (ako ste pušač) ispušili gomilu cigareta, a ako niste odjeća bi vam smrdila na odvratni dim od cigareta. Kako reagirate kada Vašu objavu na Facebook-u ili Twiter-u, od Vaših 500 Fb prijatelja (a od tog ukupnog broja polovici je dostupna Vaša objava), samo četiri njih je označilo da im se objava sviđa? Neko će pomisliti da su drugi bili u žurbi...ili „onaj ko mi je važan komentirao je moj status, drugi me ne zanimaju“ ili „Toliko je dobra moja objava da mi namjerno neće označiti da im se sviđa (zavide mi)“. Pri tome zanemarujete listu od 250 članova Vašeg auditorija kojima ste dopustili da prate Vaš život. Stoga, iskrivljenu percepciju realnosti možemo označiti kao ukazivanje prve psihološke samopomoći, u cilju privremene zaštite ličnosti, samopoštovanja ili pak u jačanju vlastite vrijednosti. Na ovaj način minimiziramo odgovornost za neuspjeh ili se lakše nosimo sa emocionalnim konfliktima.

Odbrambeni mehanizmi su na psihološkoj razini poput povišene tjelesne temperature na fiziološkoj razini. Povišena tjelesna temperatura je alarm organizma (odbrana) da počinjemo borbu sa bakterijskom ili virusnom infekcijom. Ovo upozorenje nam signalizira da nešto poduzmemo, u konkretnom primjeru uključit ćemo antipiretik. Možda je adekvatnije mehanizme odbrane, kako sugerira Brown (2004), uporediti sa imunološkim sustavom; i jedna i druga odbrana su nedostupne svijesti. Odbrambeni mehanizmi čuvaju našu ličnost od prijetećih intrapsihičkih impulsa, slično kao što imunološki sistem brani naše ćelije i likvor. Međutim,



odbrambeni mehanizmi nemaju samo funkciju „rješavanja“ intrapsihičkih konflikata i reduciranje anksioznosti, već kao što smo naveli njihovom upotrebom jačamo self. Unatoč različitim pogledima na funkciju odbrambenih mehanizama, autori su jedinstveni u mišljenju da svaka odbrana u manjoj ili većoj mjeri uključuje distorzije. Na pitanje zašto dolazi do distorzija postoje različita objašnjenja.

O distorzijama koje su u osnovi odbrambenih mehanizama, tridesetih godina prošlog stoljeća psiholog Bartlett je govorio u kognitivnim terminima, smatrajući da pojedinac stvara nove sadržaje jer ga postojeće kognitivne sheme ograničavaju da protumači određeni događaj sa raspoloživim shemama ili znanjem. Istraživački radovi u zadnje dvije decenije prošlog stoljeća (na primjer Ross, 1987; Seligman, 1984), „pomirili“ su ove dvije koncepcije uvodeći koncept „motivacijska pristrasnost“. Ova premosnica pogleda na mehanizme odbrane pomirila je s jedne strane freudovsku koncepciju sa fokusom na emocionalnu funkciju odbrambenih mehanizama i bartlettovsku kognitivnu koncepciju, Naime, osoba je motivirana da iskrivi doživljaj realnosti, uvodeći nove kreirane sadržaje u postojeće sheme. Motivacijska pristrasnost se odnosi na sklonost pojedinca da svoje uspjehe atribuirira internalnim dispozicijama („*Uspio sam položiti ispit jer sam pametan*“) dok se za neuspjehe poziva na situacijske dispozicije („*Nisam uspio položiti ispit pratila me je loša sreća*“). Funkcija motivacijske pristrasnosti je dvostruka: u prvom slučaju osnažuje vlastite vrijednosti pojedinca („*pametan sam*“), a u drugom utječe na poricanje odgovornosti za neuspjeh („*...loša sreća*“). Erdelyi (1994, 1997), je predložio da motivirana defanzivna rekonstrukcija može korespondirati Bartlettovom objašnjenju mehanizama odbrane, te je iznio ideju da su iskrivljavanje misli i percepcije dvojake prirode: i emocionalne i kognitivne. Ova Erdelyieva koncepcija je na neki način „pomirila tradicionalne psihodinamske koncepte nesvjesnoga sa teorijom obrade informacija“ (Caprara i Cervone, 2005: 416).

## ZAKLJUČCI

Prije nego što se upustimo u sljedeće poglavlje na ovom mjestu smo htjeli ukazati na važnost self-shema, kao bitnih strukturalnih aspekata ličnosti koje se ponašaju potpuno drugačije od osobina ličnosti (Caprara i Cervone, 2005). Naše self-scheme imaju funkciju da organiziraju znanje, obrađuju informacije o sebi, interpretiraju informacije o drugima i socijalnom svijetu, te ih možemo smatrati osobnim kapitalom koji nam omogućuje da se lakše nosimo sa novim okolnostima.

Jedna od naših shema se odnosi na distorzije koje su u osnovi transformacija informacija o sebi u cilju održavanja pozitivne slike o sebi. Taylor i Brown (1988), su ovaj fenomen nazvali self-iluzijama, koje su definirali kao relativno trajne obrasce ponašanja. Self-iluzije funkcioniraju prema principu iskrivljavanja realnosti na način da pojedincu omoguće da podesi realnost onako kako mu odgovara. Navedeni princip na temelju kojeg se aktiviraju self-iluzije otvorile su niz pitanja, od kojih je primarno što potiče osobu da u cilju zaštite ili pak uzdizanja sebe stvara self-iluzije. Odgovor na postavljeno pitanje nije nimalo jednostavan, jer autori u ovoj istraživačkoj oblasti imaju različita objašnjenja.

Integrirajući različite pristupe o distorzijama koje su u osnovi percepcije sebe i realnosti, self iluzije (odbrane) koje se aktiviraju možemo smjestiti u trokomponenti model: kognicije, emocije i motivaciju. Sa kognitivnog aspekta (ovo je samo jedan od načina obrade informacija), naš „iskustveni kognitivni um“, kako ga je Epstein nazvao (1994), je holističan i brzo obrađuje informacije. Brzo obrađivanje informacija dovodi do distinktivnih kategorija zadovoljstva i nezadovoljstva. Naše kognitivne sheme ili znanje o nama i drugima je složeno i nikada potpuno. Kada se susretnemo sa novim informacijama koje nisu u skladu sa postojećim znanjima, stvaramo nove sheme kako bi mogli protumačiti određeni događaj. Zapravo, kognitivna pristrasnost se zasniva na reinterpetaciji aktualnih informacija koje bi mogle dovesti do ugrožavanja pojma o sebi. Emocionalna komponenta bi se odnosila na korištenje mehanizama odbrane u reduciranju negativnih stanja (prvenstveno anksioznosti) ili reguliranju intrapsihičkih konflikata. Motivacijska pristrasnost kao treća komponenta ima funkciju održavanja stabilnog pozitivnog selfa, čini se po svaku cijenu.

#### 4.1 ODBRAMBENI MEHANIZMI I STRATEGIJE SUOČAVANJA: DEFINICIJE I FUNKCIJE

*„Suočen sa teškoćom, čovjek ima samo tri mogućnosti: da se bori, da ne čini ništa, da bježi“*

##### *A. Labori*

Nakon što smo pružili teorijske okvire značajne za razumijevanje odbrambenih mehanizama, u ovom poglavlju vraćamo se glavnom predmetu ove knjige, avanturističkom poduhvatu izučavanja mehanizama odbrane nad kojima nemamo potpunu voljnu kontrolu i drugim psihičkim odbranama/strategijama koje svjesno biramo da zaštitimo sliku o sebi. S ciljem pružanja potpunije predstave o mentalnim odbranama, imamo potrebu navesti da suvremeni istraživači smatraju odbrane jednim od oblika mentalne kontrole. Wegner i Pennebaker (1993), navode da mentalna kontrola u širem smislu uključuje: aktivnost pažnje, psihološke odbrane, mehanizme samo-regulacije, procese samokontrole, načine suočavanja i strategije kontrole karakteristične u socijalnim interakcijama.

U pregledu definicija ovog složenog psihološkog konstrukta, na ovom mjestu ćemo simbolično prikazati tumačenje mehanizama odbrane iz psihoanalitičke perspektive, jer smo ovom području posvetili sljedeće poglavlje.

Riječ mehanizam vjerovatno nije najprikladniji termin za psihološke odbrane, jer izvorno značenje ove riječi se odnosi na građu, unutarnji sklop nekog uređaja. Međutim, ovaj termin je postao toliko familijaran psiholozima da više niko upotrebu ovog pojma ne smatra upitnom. S obzirom da je ovaj pojam uveo u psihologiju Sigmund Freud, koji je bio pod utjecajem mišljenja mehanističke perspektive XIX stoljeća, u kojem je čovjek posmatran kao komplicirana mašina, dopinijelo je da Freud izabere termin mehanizam kao najadekvatniji u objašnjenju psihičkih odbrana (Aktinson, Atkinson i Hilgard, 1983). Istina, razvojem znanosti, psiholozi su počeli koristiti druge termine, kao što su strategije, self-odbrane, načini suočavanja, ali se nikada nisu odrekli termina odbrambeni mehanizmi. Mi ćemo najčešće koristiti termin mehanizmi odbrane, ali ćemo se služiti i ostalim terminima u okviru pojedinih paradigmi.

Pregled definicija odbrambenih mehanizama jasno ukazuje na konsenzus među autorima o značajnoj ulozi odbrana ličnosti u psihosocijalnoj prilagodbi pojedinca. Razlike su očigledne u razumijevanju procesa koji su u njihovoj osnovi, te funkciji koju imaju u odbrani ličnosti. Prema tradicionalnom shvaćanju, funkcija odbrambenih mehanizama je u reduciranju ili potpunom otklanjanju anksioznosti, dok suvremena tumačenja funkciju odbrana vide u zaštiti ili uzdizanju samopoštovanja.

S. Freud je mehanizme odbrane definirao kao nesvjesne automatske akcije koje imaju svrhu reduciranja anksioznosti. U skladu sa redefiniranjem tradicionalnog psihoanalitičkog mišljenja o statusu ega, ego-psiholozi su mehanizme odbrane definirali kao realne i fleksibilne misli i aktivnosti koji vode do rješavanja problema i na taj način reduciraju negativne afekte. Prema Dziegielwski, (2010), mehanizmi odbrane su procesi koji automatski proizvode psihološki odgovor koje je sredstvo u zaštiti pojedinca od anksioznosti. Davidson i MacGregor (1998) definiraju mehanizme odbrane kao mentalne ili kognitivne operacije koje funkcioniraju izvan svijesti.

U DSM – IV odbrambeni mehanizmi su opisani kao „automatski psihološki procesi koji štite osobu od anksioznosti i od svijesti o unutarnjim ili vanjskim opasnostima ili stresorima... te posreduju između reakcija osobe na emocionalne konflikte i na unutarnje i vanjske stresore“ (str. 769). Prema Crameru (2006), mehanizmi odbrane su konstrukti kojim opisujemo kognitivne operacije koje se pojavljuju na nesvjesnoj razini i imaju sposobnost da modificiraju svjesna iskustva misli ili afekata.

Vaillant (1992) navodi četiri bitne funkcije mehanizama odbrane, to su: (1) kontroliranje ispoljavanja emocija unutar prihvatljivih granica; (2) uspostavljanje homeostaze ili kanaliziranje neprihvatljivih poriva u društveno prihvatljive aktivnosti; (3) osiguravanje predaha u situacijama koje ne možemo brzo integrirati ili se ne uklapaju u našu sliku o sebi (prim. autora), i (4) pomoć pri nošenju sa nerazriješenim konfliktima sa značajnim drugima.

Bowins (2004) smatra da su mehanizmi odbrane ključne komponente koje su u službi održavanja emocionalne ravnoteže i bez njihovog postojanja svjesno bi bilo puno više vulnerabilno pri doživljavanju negativnih emocija, kao što su strah, anksioznost i tuga. Odnosno,

snažan, tj. učestao i intenzivan doživljaj emocija sa negativnom valencom utječe na koncentraciju pojedinca, motivaciju i sposobnost za uspješno nošenje sa promjenljivim zahtjevima okoline što doprinosi lošoj prilagodbi pojedinca. Kako bi se smanjio efekat djelovanja negativnih emocija nesvjesno se aktiviraju odbrambene strategije, koje preusmjeravaju ometajuće impulse i na taj način reduciraju trajanje negativnih emocija.

Prema Atkinsonu i suradnicima (1983) odbrambeni mehanizmi su hipotetski konstrukti o kojima zaključujemo neposredno, opažajući ponašanje ljudi. S obzirom da znamo na koji način se manifestiraju, mehanizmi odbrane imaju deskriptivni karakter. Međutim, puka deskripcija nam ne pruža mogućnost da razumijemo „probleme zbog kojih osoba koristi odbrambene mehanizme kada se suočava sa konfliktima“. To je jedan od razloga, koje navode Atkinson i suradnici, zašto su svi mehanizmi odbrane involvirani obmanama.

Krech i Crutchfield (1958) navode osam općih obilježja mehanizama odbrane:

- (1) korišteni u umjerenim dozama predstavljaju normalne oblike ponašanja,
- (2) ne koristimo ih svjesno,
- (3) upotreba određenog mehanizma ovisi od prirode specifične situacije i obilježja konkretne osobe,
- (4) obrazac ponašanja koji je najlakše izazivan u određenoj osobi čine ponašanje jedinstvenim,
- (5) mehanizmi odbrane mogu imati adaptivne i štetne efekte,
- (6) odbrambeno ponašanje ima „uzgrednu“ vrijednost za pojedinca i društvo,
- (7) mehanizmi odbrane sami sebe mogu blokirati. Tako „racionalizacija može da bude pobijena, identifikacija može samu sebe odbacivati; povlačenje da bude inhibirano, a potiskivanje otkriveno, što znači da su konflikti još snažniji“ (str. 674),
- (8) ako mehanizmi odbrane nisu uspješni u suzbijanju anksioznosti mogu poprimiti oblike psihičkih poremećaja. Na temelju definicija odbrambenih mehanizama i funkcije koju imaju u prilagodbi pojedinca, očito je da su mehanizmi odbrane posrednici između pojedinca i situacije, koji u ovisnosti od vrste mehanizma odbrane različito utječu na psihosocijalnu prilagodbu.

Sedamdesetih godina prošlog stoljeća razvojem kognitivne psihologije i socijalno-kognitivnog pristupa u socijalnoj psihologiji, pored mehanizama odbrane u znanstvenu „igru“, su uključene odbrane ili načini suočavanja širokog spektra. Na početku ovog poglavlja naveli smo da se psihološke odbrane i načini suočavanja smatraju oblicima mentalne kontrole. Slijedeći ovu perspektivu socio-kognitivne psihologije Wegner i Pennebaker (1993), definiraju psihološke odbrane kao mehanizme mentalne kontrole koje ljudi koriste u cilju izbjegavanja ili manipuliranja mentalnih stanja koja na njih snažno utječu. Ova definicija mehanizama odbrane implicira da odbrane nisu izbor osobe, već neizbježna opcija kojom se ljudi vode u nastojanjima da se oslobode anksioznosti, ego prijetnje ili druge psihološke boli (str. 4). Drugi oblik mentalne kontrole, nama posebno interesantan su strategije suočavanja. Prema navedenim autorima, načini suočavanja su uobičajene reakcije pojedinca na psihološke efekte izazvane kumulativnim stresom ili u situacijama nošenja sa teškim traumatskim životnim događajima.

Tako je Vaillant (2000), smatrao da postoje tri široke vrste suočavanja: (1) traženje socijalne podrške; (2) korištenje svjesnih kognitivnih strategija u cilju elegantnijeg izlaska iz stresne situacije i (3) nevoljne mentalne mehanizme koji iskrivljuju percepciju u cilju minimiziranja efekata stresa. Ove nevoljne reakcije odgovaraju tradicionalnom shvaćanju mehanizama odbrane.

Lazarus (1984) je razvio kognitivni model stresa koji uključuje načine suočavanja. Naime, Lazarus je pretpostavio da kada se pojedinac nađe u stresnoj situaciji, sukladno kognitivnim procjenama, donosi odluku što mu je činiti. Na raspolaganju su dvije široko definirane strategije: strategije usmjerene na rješavanje problema i emocijama usmjereno suočavanje. Odluka o izboru strategija suočavanja ovisi o osobinama ličnosti, obilježjima okoline i kognitivnim procjenama stresne situacije. Pri tome, kognitivne procjene mogu biti primarne i sekundarne. Primarna procjena se odnosi na procjenu da li stresna situacija za pojedinca predstavlja: (1) **gubitak** (gubitak bliske osobe, osobnih stvari, gubitak samopoštovanja); (2) **izazov** (procjena pojedinca kakvu dobit ili uspjeh može izvući iz te situacije) i (3) **prijetnju** (pojedinac procjenjuje da li je suočen sa opasnošću ili potencijalnim gubitkom). Sekundarna procjena se odnosi na procjene pojedinca na mogućnosti utjecaja ili kontrole nad tim događajem. U stresnim situacijama pojedinac traži najprikladnije načine suočavanja koje mu mogu biti od koristi da poboljša

„poremećeni odnos sa okolinom“ (Folkman, 1984). Lazarus i Folkman (1984, 1991) suočavanje definiraju kao „konstatno mijenjanje kognitivnih i ponašajnih napora s nastojanjima savladavanja internalnih i/ili eksternalnih zahtjeva koje pojedinac percipira kao opterećujuće i ugrožavajuće za svoje sposobnosti“. Odnosno, strategije se sastoje iz ponašajnih i intrapsihičkih odgovora koji se aktiviraju s ciljem prevazilaženja ili ublažavanja ovih prekomjernih zahtjeva koji su postavljeni pred pojedincem (Lazarus i Launer, 1978, prema Taylor, 1991). Na internalne ili eksternalne zahtjeve, uz postojeće osobne resurse, pojedinac može koristiti aktivne ili pasivne strategije suočavanja. Aktivne strategije su svjesno izabrane, usmjerene prema konkretnom prevazilaženju problema i uključuju: rješavanje problema, traženje socijalne podrške, reinterpetaciju, traženje dodatnih informacija, oprez. Dok emocijama usmjerene strategije (moljenje Bogu, plakanje, humor, maštanje, pasivizacija) su više automatske radnje i bliže su klasičnom poimanju mehanizama odbrane, čija je aktivacija nesvjesna i automatska. Međutim, Lazarus i Folkman (1984), smatraju da su automatske odbrane najprije morale biti usvojene, naučene kako bi postale automatizirane aktivnosti.

Pored prednosti i elegancije koje Lazarusov model stresa pruža, distinkcija na dvije široko definirane strategije suočavanja nije prošla bez kritike. Tako, Westen (1985) smatra da je Lazarusov model problematičan prvenstveno zbog nejasnog odnosa između emocija i stresa. Naime, upitna je Lazarusova postavka da stres dovodi do suočavanja, jer su emocije i motivi psihološka stanja koja aktiviraju suočavanje ili odbrane. S tim u vezi, Westen postavlja pitanje kako stres kao konstrukt koji se odnosi na subjektivno iskustvo i koji motivira akciju, može imati status emocije, a da se pritom direktno ne zna kako se pojedinac stvarno osjeća. Westen prihvaća Lazarusovo tumačenje da se ljudi suočavaju kako bi postigli stanje psihološke dobrobiti, međutim i dalje smatra da su koncepti koje je Lazarus koristio poprilično nejasni, jer ne specificiraju što osoba želi da postigne u datoj situaciji.

Psihologinja Haan (1977), razvila je model stresa i predložila tri odgovora na stres: (a) suočavanje, (b) odbrane i (c) fragmentacije. Poput Lazarusa, za Haanovu suočavanje je svjesna i racionalna akcija, odbrane uključuju distorziju realnosti i onemogućavaju rješavanje problema, dok se fragmentacija zasniva na nesrazmjernim reakcijama na životne izazove i odstupa od intersubjektivne realnosti. Zapravo, sve je to bolje uobličila Haanova (1977:34), koja je kazala:

„Osobe se suočavaju kada mogu, brane se kada moraju, a fragmentiraju kada su na to prisiljene“.

#### **4.1.1 Razlike između odbrambenih mehanizma i načina suočavanja**

Na temelju dosadašnjeg prikaza definicija mehanizama odbrane i drugih strategija suočavanja, vidimo da između ova dva konstrukta postoje, ne samo suptilne, razlike. Cramer (1998a) je izdvojio nekoliko ključnih razlika. Prva i najvažnija razlika odnosi se na kriterij *svjesno vs nesvjesno*. Ova prva razlika utječe na njihovu upotrebu: strategije suočavanja (posebno usmjerene na rješavanje problema) koristimo ciljno, dok ostaje poprilično (ne)jasno zašto se određeni mehanizam odbrane, iz širokog repertoara odbrana aktivira u određenim situacijama. Na ovo pitanje, strastveni suvremeni psihoanalitičar Westen (1985:117), je odgovorio na sljedeći način. Naime, kada se javi anksioznost ili neki drugi, kako ga on naziva bolni afekt, ego aktivira najefikasniji i razvojno najsofisticiraniji mehanizam odbrane. Ako aktivirana odbrana ne uspije smanjiti anksioznost ili pak pojedinac anticipira da ta odbrana neće biti uspješna, aktivira se drugi mehanizam odbrane i sve tako dok se anksioznost ne eliminira ili se ne svede na podnošljivu razinu.

Jedan od kriterija za utvrđivanje razlike između ova dva konstrukta odnosi se na kriterij *situacija vs dispozicije* i *nehijerarhijski vs hijerarhijski*. Pretpostavka je da su strategije suočavanja situacijski determinirane i da među njima nema vertikalne hijerarhije, dok su mehanizmi odbrane trajnija obilježja pojedinca i hijerarhijski su organizirani (od nezrelih ili primitivnih odbrana do zrelih ili sofisticiranih odbrana). Istina, mehanizmi odbrane jesu hijerarhijski organizirani u odnosu na strategije suočavanja, međutim, nije do kraja razriješen dispozicijski status strategija suočavanja. Naime, strategije suočavanja su uobičajene reakcije na situaciju, dok su mehanizmi odbrane konceptualizirani dispozicijski i smatraju se relativno trajnim individualnim obilježjima (Cramer, 2006). Uprkos ovim jasnim teorijskim razlikama, mali broj empirijskih nalaza podržavaju ovakva teorijska stajališta. Kako navodi Cramer (2006:9), situacijski faktori su okidači za aktivaciju odbrana, ali u stresnim situacijama više se koriste odbrambeni mehanizmi. Nadalje, rezultati istraživanja pokazuju da su i strategije



suočavanja povezane sa osobinama ličnosti, što sugerira da je izbor strategija do nekog stupnja dispozicijski (Watson i Hubbard, 1996, Kolenović-Đapo, 2001).

U istraživanju poveznice između stilova suočavanja i pet velikih faktora ličnosti, Watson i Hubbard (1996) su dobili nalaze da ekstraverti više traže socijalnu podršku, pozitivno preispituju aspekte stresne situacije i više koriste strategije suočavanja na problem. Otvorenost za nova iskustva nije u tolikoj mjeri povezana sa tradicionalnim načinom upotreba strategija za preživljavanje, ali ove osobe pokazuju tendenciju da održavaju fleksibilniji i intelektualniji pristup rješavanju problema. Ugodnost je skromno povezana sa načinima suočavanja. I drugi nalazi i modeli, pokazuju da strategije suočavanja imaju dispozicijski karakter. Knežević, Džamonja-Ignjatović i Đurić-Jocić (2004), ukazuju na poveznicu između mehanizama suočavanja i Neuroticizma. Zanimljiv je matematički model stresnog odgovora (HPA) koji su razvili Savić, Knežević i Opačić (2000, prema Knežević i sur., 2004:32). U modelu su objedinjeni psihološki i biološki aspekti stresne reakcije, a autori su nastojali da odgovore na tri pitanja: (1) što je kome stresno; (2) koliko kome treba vremena da se oporavi i (3) kakve su dugoročne posljedice stresa. Poseban interes autori su pokazali za odgovore na prvo i treće pitanje. Kako bi odgovorili na prvo pitanje uveli su parametar (označen kao sigma), koji je nazvan *prag za psihološke stresore*. Ovaj indikator su definirali kao minimalni vanjski psihološki stimulus koji je sposoban da izazove pojačane aktivnosti hipotalamusa, hipofize i adrenalina (otud i naziv modela HPA). Rezultat na skali Neuroticizma, autori su definirali kao „psihološku mjeru praga osjetljivosti za psihološke stresore“. Navedena definicija implicira da postoje individualne razlike među pojedincima u percepciji što je nekome stresno i kako se nose sa stresnim događajima. Neke osobe su rezilijentnije na stres, dok su druge puno osjetljivije. Na temelju ovih nalaza, autori modela su pretpostavili da u ovisnosti od stresnih iskustava pojedinca, krajnji ishod stresa ovisi od uspješnosti nošenja sa stresnom situacijom. Prema tome, kako bi dobili odgovor na treće pitanje bilo je neophodno uvesti mjeru načina suočavanja. U ovom kontekstu, autori su broj uspješno prevaziđenih stresnih situacija označili sa N+, a broj stresnih situacija s kojima osoba nije uspjela uspješno izaći na kraj sa N-. Pretpostavljeni odnos N+/N- su nazvali koping faktor. Ukoliko je ovaj odnos veći od jedinice, osoba je otpornija na stresne situacije, ukoliko je manji od jedinice osoba je osjetljivija na stres. Knežević i suradnici (2004) su zaključili da visok Neuroticizam doprinosi odabiru loših strategija suočavanja, što

dalje dovodi do negativnih samoprocjena, još većeg porasta Neuroticizma, te krajni ishod može biti depresija. Zaključno, očito je da i načini suočavanja imaju dispozicijski karakter, kao što je to dokumentovano sa odbrambenim mehanizmima.

Na koncu, strategije suočavanja se smatraju normalnim odbranama, a mehanizmi odbrane patološkim. Ova razlika je dovedena u pitanje iz više razloga. Najprije, dovoljno je empirijskih i kliničkih dokaza koji pokazuju da zreli mehanizmi odbrane imaju važnu ulogu u psihosocijalnoj prilagodbi, te da su neurotične i nezrele odbrane kratkoročno efikasne. Drugi razlog je što se ova razlika potpuno gubi u uvjetima kada se koriste self izvješća i kontrolira kontekst (Cramer, 2006).

Zapravo, u tekstu koji slijedi vidjet ćemo zašto je ova razlika upitna. Najprije, mehanizmi odbrane najčešće jesu uobičajene normalne ljudske reakcije u situacijama kada postoji prijetnja egu ili selfu ili u suočavanju sa emocionalnim konfliktima. Pod određenim uvjetima mehanizmi odbrane dobivaju formu patološkog. Indikatori koji ukazuju da odbrane pojedinca poprimaju karakter patološkog su: (1) pretjerana i rigidna upotreba jedne ili više odbrane neadekvatne razvojnom stadiju u kojem se pojedinac nalazi, (2) kada se njihova upotreba negativno reflektira na self, i (3) kada na ponašajnoj razini ličnost nazaduje, što doprinosi narušavanju međuljudskih odnosa ili opadanju radne učinkovitosti (Davidson i MacGregor, 1998).

Hipoteza o mehanizmima odbrane kao normalnim manifestacijama ličnosti, opravdana je i njihovom višestrukom funkcijom (Cramer, 1991):

- (a) protektivnom - kada je pojedinac izložen prekomjernoj anksioznosti,
- (b) čuvaju samopoštovanje,
- (c) integriraju self.

Prema mišljenju Cramera, navedene funkcije odbrambenih mehanizama bi trebale biti važnije u istraživanjima mehanizama odbrane od prenaplašavanja njihove funkcije kao mehanizma zaštite od anksioznosti. Zapravo, kada se koriste umjereno, mehanizmi odbrane nam pomažu da lakše prebrodimo prepreke na putu, sve dok ne „pronađemo“ dovoljno kognitivnih i emocionalnih resursa da se izravno suočimo sa stresnom situacijom. Samo pod uvjetom kada su

odbrambeni mehanizmi dominantan odgovor na problem tada ozbiljno narušavaju prilagodbu pojedinca (Atkinson i sur, 1983). Rezultati istraživanja pokazuju da postoji povezanost između korištenja zrelih mehanizama odbrane s boljim interpersonalnim odnosima, zadovoljstvom poslom, subjektivnim blagostanjem, dok su manje adaptivne odbrane povezane s lošijim mentalnim zdravljem, nezadovoljstvom na poslu i lošijom komunikacijom sa radnim kolegama (Larsen, Bøggild, Mortensen, Foldager, Hansen i Christensen, 2010; Vaillant, 1977, 1978; Vaillant i Mukamal, 2001). Raymond Cattell (1978) je sugerirao da je najvažnija funkcija mehanizama odbrane u njihovoj efikasnosti da loše prilagođenoj osobi omogući da se lakše nosi sama sa sobom. Isti autor je prepoznao važnost odbrana u aplikativnoj psihologiji, te je naveo da učestalo korištenje mehanizama odbrane je kriterij na temelju kojeg možemo predviđati psihoterapijske učinke.

Razvojem psihologije utemeljene su nove spoznaje, a samim time je funkcija mehanizama odbrane premještena sa zaštite od anksioznosti na više razine. U sjajnoj teorijskoj elaboraciji Brad Bowins (2004), smatra da se ovaj defanzivni sistem razvio putem procesa prirodne selekcije u cilju da ljudi očuvaju svoj svjesni sistem funkcioniranja, „koji je lomljiv i osjetljiv na distrakcije posebno one sa emocionalnim nabojem“ (str.11). Isti autor, integrirajući do tada spoznato i na temelju fascinantnih empirijskih studija, predložio je novu perspektivu viđenja odbrambenih mehanizama, prema kojoj postoje dva široka spektra odbrana: **disocijacija i kognitivna distorzija** koji uključuju (u manjoj ili većoj mjeri) sve klasične mehanizme odbrane (*Vidi Poglavlje Defanzivni sistem iz perspektive Brada Bowinsa*).

## ZAKLJUČCI

Odbrambeni mehanizmi i općenito strategije suočavanja s kojima smo opremljeni, usvojili ih ili razvili u složenom procesu socijalizacije imaju prvenstveno protektivnu ulogu u mentalnom zdravlju ljudi. Rasprava o razlikama između mehanizama odbrane (nad kojima imamo manju kontrolu) i načina suočavanja (koje svjesno biramo), je manje važna od činjenice da nam psihičke odbrane pomažu da se lakše nosimo sa neuspjehom, frustracijama, stresnim situacijama i općenito životnim poteškoćama. Od Freuda do današnjih dana perspektiva o odbrambenim

mehanizmima je promijenjena. Danas raspoložemo sa puno argumenata koji idu u prilog spoznajama da odbrambeni mehanizmi nisu samo lukavi izum ega u borbi protiv intrapsihičkih konflikata, već se zasnivaju na kognitivnim procesima usmjerenim na rješavanje problema, reduciranje negativnih emocija i održavanje pozitivnih emocija. Iz prikaza operacionalizacije ovog konstrukta vidimo da među autorima postoji konsenzus s obzirom na mišljenje da se mehanizmi odbrane aktiviraju nesvjesno, te da je u većini slučajeva njihova upotreba neophodna za normalno funkcioniranje osobe.

Odbrambeni mehanizmi su hipotetski konstrukti, o kojima doznajemo na temelju ponašajnih obrazaca pojedinaca koji utječu na ishode u važnim životnim područjima. Dozirana upotreba odbrana ličnosti ima protektivnu ulogu i na tome bi se trebala temeljiti istraživanja na ovom području. Korisnost od „optimalizirajuće vrijednosti“ načina suočavanja ili odbrambenih mehanizama, prema Westenu (1985), treba tražiti u ekonomskim terminima: korisnosti i cijene. Bilans korisnosti jeste minimiziranje neugodnih emocija i maksimaliziranje ugone u određenoj situaciji. Međutim, ukoliko se odbrane ličnosti pretjerano koriste, kognitivne distorzije su veće, što posljedično dovodi do plaćanja većeg ceha. Kod ovih pojedinaca dolazi do pomjeranja fokusa pažnje na stimulse koji mogu dovesti do neugodnih emocija.

## 5. TRADICIONALNA PERSPEKTIVA ODBRAMBENIH MECHANIZAMA: S. FREUD I A. FREUD

Prošlo je više od sto godina, od kada je Sigmund Freud psihologijskoj akademskoj zajednici formalno ponudio prvu teorijsku koncepciju o ličnosti. Dotadašnja znanja o ličnosti kao svjesnom „psihološkom sistemu“ su poljuljana freudovskim konceptom o *nesvjesnom*. Postavljajući nesvjesno na tron kao glavno sjedište strukturalnog i dinamičkog načela cjelokupnog ljudskog funkcioniranja, Freud je unio pometnju u naučnu zajednicu i čovjeka predstavio kao determinantno biće. Iako ideja o nesvjesnom nije originalno freudovska, njegov doprinos je nemjerljiv, jer je pokazao na koje načine nesvjesno možemo indirektno opažati. Unatoč činjenici da su mnoge njegove hipoteze o složenosti ljudske psihe osporavane ili su djelimično prihvaćene od strane suvremene psihologije, jedan među rijetkim konstruktima koji je preživio test vremena su: odbrambeni mehanizmi. Ne postoji niti jedan udžbenik iz Opće psihologije, Psihologije ličnosti, Psihologije emocija, Kliničke psihologije, Razvojne psihologije, Socijalne psihologije u kojoj je izostavljeno Freudovo tumačenje mehanizama odbrane. Na temelju njegovog modela, razvijeni su novi modeli, prošireni drugim strategijama koje ličnost koristi kako bi održala vlastiti ekvilibrij, ali u svakom od tih modela zadržano je freudovsko viđenje odbrana ega.

Kao što nesvjesno nije originalno Freudov koncept, tako i o odbrambenim mehanizmima prije Freuda su govorili Hobbes, Nietzsche, Bentham, ali je Freudova zasluga što je ovaj koncept uveo u psihologiju (Allport, 1961). Kao i u drugim područjima, kojim se bavio, i u području mehanizama odbrane Freud je prenaplašavao dinamičke procese koji su u njegovoj osnovi, a zanemario je interpersonalni kontekst.

U korpusu psihodinamskih termina koncept mehanizama odbrane je najstariji član. U Freudovim tekstovima, prvi put se spominje u studiji „*Psihoneuroza-odbrana*“ iz 1894. godine. Unatoč ovoj činjenici, iznenađuje da je Freud poprilično kasno usmjerio pažnju na odbrane ega (tek 1923 godine), tako da najveća zasluga za razvoj koncepta mehanizama odbrane pripada njegovoj kćerki Ani Freud (1936, 1961) i psihoanalitičaru Fenichelu (1945, 1961). A. Freud je

razvila prvu taksonomiju mehanizama odbrane, a Fenichel je prepoznao da je funkcija odbrambenih mehanizam da štiti samopoštovanje osobe.

Ipak, Freud je najzaslužniji za objašnjenje dinamike mehanizma potiskivanja. On je *potiskivanju*, u odnosu na druge mehanizme dao privilegiran status, smatrajući ga glavnim mehanizmom odbrane, odnosno baze iz kojeg se razvijaju svi ostale odbrane ega. To je očigledno i s obzirom na činjenicu da je prvobitni termin mehanizmi odbrane zamijenio terminom potiskivanje, da bi kasnije uvidio da je potiskivanje preuzak pojam kojim bi mogao obuhvatiti sve ostale odbrane, te je naposljetku ostao pri nadređenom terminu odbrambeni mehanizmi (Trebješanin, 2003). Pored posebne pažnje koju je posvetio potiskivanju, Freud je klasificirao mehanizme odbrane na dva načina. Razlikovao je *primarne* (opće) i *sekundarne mehanizme* (koji se aktiviraju u odbrani konkretnog simptoma). Druga klasifikacija se odnosi na *normalne i patološke* odbrane. Normalne odbrane se javljaju uz aktivaciju negativnog afekta (posebno kada je afekt intenzivan) ili kod prisjećanja na neko bolno iskustvo. Patološki mehanizmi se uvijek javljaju uslijed prekomjernog prisustva unutarnjih negativnih stimulusa, protiv kojih ne postoji naučena odbrana (Laplanche i Pontalis, 1984).



**Slika 5. Sigmund Freud i Ana Freud**

Freudov započeti posao oko mehanizama odbrane sistematski je uredila Ana Freud. U raspravi *Ego i mehanizmi odbrane*, Ana Freud je dubinski pristupila objašnjenju mnogih formi odbrana ega, a nazivi pod kojima danas poznajemo mehanizme odbrane su prvenstveno produkt njenog rada. Objasnila je devet mehanizama odbrane: regresiju, formiranu reakciju, poništavanje, introjekciju, identifikaciju, negaciju, okretanje protiv sebe, reverziju (povratak) i sublimaciju. Ana Freud je odbrane smatrala procesima, a posebnu pažnju je posvetila funkcijima mehanizama odbrane u razvoju ličnosti. Smatrala je da se mehanizmi odbrane javljaju sa namjerom u određenim fazama dječijeg razvoja. Na temelju bogatog kliničkog iskustva u radu sa djecom, A. Freud je prepoznala određene razvojne trendove u korištenju mehanizama odbrane, te je pretpostavila da se mehanizmi odbrane javljaju u određenoj razvojnoj fazi s ciljem da djeci pomognu u kontroli „specifičnih instinktivnih težnji“ (Kondić, 1967:67). Njene hipoteze o razvoju odbrambenih mehanizama se razlikuju od S. Freuda (zapravo napravila je jedan korak više od njega). S. Freud je smatrao da upotreba mehanizama odbrane je moguća tek kada je id potpuno diferenciran od ega i kada je formiran superego (u prosjeku oko pete godine).

Međutim, kako bi pružili potpuni uvid u psihoanalitičko tumačenje odbrambenih mehanizama, moramo se ponovno vratiti S. Freudu. Usvajanje znanja o mehanizmima odbrane je nemoguće bez znanja o načinu kako je Freud tumačio stukturu ličnosti. Napominjemo da je Freud strukturu ličnosti predstavio u trokomponentni model, koji čine: id, ego i superego. Konceptualizaciju ida, ega i superega treba posmatrati šire, kao tri glavna deterministička procesa ličnosti. Prema Eriksonu (2008:161), Freudov prikaz strukture ličnosti obuhvaća tri procesa, to su: (1) *organizmička organizacija tijela unutar životnog ciklusa*, koji obuhvaća evoluciju, razvoj libida i epigenezu; (2) *integriranje iskustva ega* uključuje ego identitet, odbrane ega, kontinuitet ega i (3) *proces socijalne organizacije ega*: kolektivni prostor-vrijeme i kolektivni životni plan.

Id je sjedište svega što je nesvjesno. Ovaj stratum ličnosti je skladište u kojem su pohranjena naša potisnuta neprijatna iskustva, želje i prohtjevi. Funkcionira po principu primarnog procesa mišljenja i diktira egu kako se treba ponašati. Id je iracionalan, samoljubljev, infantilan, nestašan, živahan i bez mogućnosti da riješi bilo kakav životni problem. Id možemo uporediti sa pretis loncem, treba mu neko ko će znati s njim rukovati. Freud je rješenje „vidio“ u egu, drugoj strukturalnoj jedinici koja je sjedište našeg pamćenja i mišljenja. Ego funkcionira po principu

realiteta i raspolaže strategijama koje mu omogućuju da idove nerealne zahtjeve drži pod kontrolom. Ego je dodatno otežana ova izvedba, jer je treća strukturalna komponenta, superego, socijalnog karaktera i traži od ega da idove zahtjeve zadovolji na idealan način. Težnja superega ka idealnom dovodi ego u nezavidnu poziciju, jer su pred njim postavljeni i zahtjevi realnosti. Ego mora biti domišljat i pronaći načine da se ne zamjeri idu (jer njemu pripada vlasništvo nad psihičkom energijom), da idealne superegove zahtjeve svede na realne, kako bi idove prohtjeve zadovoljio na socijalno prihvatljiv način. Tako da ego nije u sendviču, kako se to čini u prvi mah, već je između tri različito rasplamsane vatre. Jedan od načina da ego ugasi ovu vatru je aktivacija mehanizama odbrane. Dakle, ego raspolaže sa strategijama kako da realizira ovaj paradoks, ali je istovremeno i egzekutor odbrambenih mehanizama. Većina odbrambenih mehanizama funkcionira po principu nesvjesnog, iskrivljuju realnost i na taj način omogućuju egu da se odbrani od anksioznosti nastale uslijed intrapsihičkih konflikata.

Freud je opisao tri vrste anksioznosti: *stvarnu anksioznost*, *neurotičnu anksioznost* i *moralnu anksioznost*. Stvarnu anksioznost izazivaju realne opasnosti i ovaj tip anksioznosti u potpunosti odgovara emociji straha. Druga dva tipa anksioznosti nastaju uslijed intrapsihičkih konflikata na relacijama: id-ego i ego- superego. Neurotična anksioznost se javlja kada postoji konflikt između idovih prohtjeva i egovih promišljenih odluka, dok je moralna anksioznost direktan konflikt između ega i superega. Konflikta između nečega što nije realno ostvarivo, odnosno nije u skladu sa moralnim standardima ili internaliziranim vrijednostima pojedinca dovode do neugodnog psihološkog stanja. Udovoljiti iracionalnim i infantilnim željama ida, realitetu i internaliziranim standardima okoline, nije nimalo jednostavan zadatak. Čvrst, integriran ego sa ovim zahtjevima može uspješno izaći na kraj. Problem je kada je egu suprostavljen dominantni id ili dominantni superego. Na primjer: pretpostavimo da je muž na službenom putu, njegov id mu kaže „*Prevari ženu, sada to možeš*“, a superego mu prijete „*Ne, ne smiješ ti si oženjen*“. Osoba sa dominantnim idom se vrlo lako može upustiti u ovakvo ponašanje, sa dominantim superegom vjerovatno neće, ali će imati osjećaj krivnje što to nije napravila. Osoba sa integriranim egom će primijeniti strategije kojim će se zaštititi od ovakvih idovih „uputa“; odnosno odbranama će izbalansirati idove prohtjeve, zahtjeve realiteta i zaštititi se od prijetnji superega.



Ako su mehanizmi odbrane strategije ega, pronicljivi čitatelj se može zapitati kako ego kao psihološka komponenta koja funkcionira po principu realnosti (ego je sjedište kognitivnih procesa) razvija strategije koje su nesvjesne. Odgovor možemo potražiti u topografiji ličnosti (nesvjesno, predsvjesno i svjesno). Id je potpuno uronjen u nesvjesno, međutim i ego i superego su u značajnoj mjeri dio nesvjesnog iako se nalaze u predsvjesnom i u svjesnom dijelu ličnosti. Aktivacija većine mehanizama odbrane očito dolazi iz dijela ega koji je uronjen u nesvjesno. Odbrambeni mehanizmi su prema psihodinamskom tumačenju direktan odgovor ega u inhibiranju nedozvoljenih seksualnih i agresivnih motiva. Zapravo odbrane imaju cilj da ego učine sigurnim i da mu pomognu da izbjegne nezadovoljstvo.

Prema Ani Freud odbrambene aktivnosti nisu usmjerene samo na sukob koji proizvode id, ego i superego, već se odbrane ispoljavaju protiv afekata koje su vezane uz instinktivne impulse. Nakon što ego „odbaci“ impulsivne prohtjeve, pred njim je novi izazov da se oslobodi afekta: ljubomore, poniženja, tuge, žalosti, bijesa pa čak i pozitivnog afekta, kao što je ljubav. Intenzitet ovih afekata treba smanjiti, na način da ego izvrši njihovu transformaciju. U ovisnosti od zrelosti ličnosti i od „specifične strukture ličnosti“ ego „bira“ koji će mehanizam odbrane biti aktiviran. Suština svega jeste da ego može koristiti iste odbrane i protiv impulsa i protiv afekata.

A. Freud (1936:24) je u daljim elaboracijama navela da jednom identificirane odbrane pojedinca od neprihvatljivih impulsa su snažan prediktor odbrana koje će ista osoba koristiti u suzbijanju svojih afekata. Informacija da osoba negira prisustvo osjećanja straha na primjer „*Ne, nije me strah*“, znači da će ista osoba negaciju upotrebljavati kada postoji konflikt između ida i ega. Nadalje, A. Freud je, na temelju studije *Logična analiza otpora* Wilhelma Reicha, koncept odbrana proširila na aktivnosti koje su vezane uz različite manifestacije otpora (što je jedan od načina opažanja nesvjesnog), koje pojedinac pruža tijekom razgovora sa drugima. Otpor se može ispoljavati krutim držanjem tijela, prekriženim rukama, izvještačenim osmjehom, arogantnim ponašanjem. Ovako defanzivno ponašanje je produkt utkanosti odbrana u ličnost pojedinca, te smo za ovaj stil odbrana, zbog trajnosti i otpornosti na promjene, skovali naziv *kristalizirane odbrane*. Termin kristalizirane odbrane korespondentan je mišljenju Ane Freud koja je kazala da odbrane kao manifestna aktivnost *OTPORA* imaju „premanentni karakter, te ne možemo povezati njihovo iščezavanje niti sa pojavom, niti sa zadovoljenjem instinktivnih prohtjeva i

intrapsihičkih afekata, kao ni sa bujicom afekata i vanjskih izazova – i zato je analiza ovih odbrana zahtjevna i teška... „, (str. 25). Rad na ovim odbranama, prema njenom mišljenju, dolazi na kraju „kada terapeut ne uspije otkriti aktualni konflikt između ega, instinkata i afekata, tek onda one postaju glavni predmet proučavanja“.

## **5.1 Odbrambeni mehanizmi i stadiji psihoseksualnog razvoja**

Razvoj mehanizama odbrane je usko povezan sa razvojem psihičkih struktura ličnosti. Naš pojam o sebi samostalno počinje svoje putovanje u drugoj godini života. Znanja o pojmu o sebi (selfu) korespondiraju, prema psihoanalitičkom shvatanju, znanjem o odbrambenim funkcijama.

Prema Freudovoj teoriji dijete u svom razvoju prolazi kroz četiri stadija psihoseksualnog razvoja: oralni, analni, falusni i genitalni. Između falusnog i genitalnog stadija, dijete je u periodu latencije (između šeste godine do početka puberteta), kada se ne dešava ništa značajno na planu psihoseksualnog razvoja. Razvoj ličnosti objašnjen je preko teorije motivacije, odnosno dva instinkta: Erosa (instinkt života) i Thanathosa (instinkt smrti). Instinkt života pokreće seksualna energija, a instinkt smrti agresivna energija. U ovisnosti na kojem području (erogenim zonama) je koncentrirana seksualna energija definirani su stadiji psihoseksualnog razvoja. Dijete ima svoje primarne potrebe koje mora zadovoljiti. U prvoj godini života cjelokupno zadovoljstvo doživljava oralnim putem. Usta i usna duplja su glavni izvori zadovoljstva djeteta. U prvih šest mjeseci isključivo konzumiranjem hrane, a u drugoj polovici prve godine pored hrane dijete doživljava ugodu tako što na primjer siše prst ili „stavlja“ igračke usta. Međutim, sva djeca ne sišu prst. Freud je pretpostavio da je ova radnja karakteristična za djecu koja imaju konstitucijski izraženu ovu erogenu zonu. U odrasloj dobi ove osobe će uživati u ljubljenju i drugim oralnim aktivnostima. Međutim ako dođe do potiskivanja djeca će manifestirati gađenje prema jelu ili će biti sklona povraćanju (Freud, 1940, 2000). Ukoliko su djetetove potrebe premalo ili previše zadovoljene, javit će se konflikt koji proizvodi fiksaciju za taj razvojni period, što posljedično na psihološkom planu utječe na razvoj crta ličnosti, koje formiraju oralni tip ličnost.

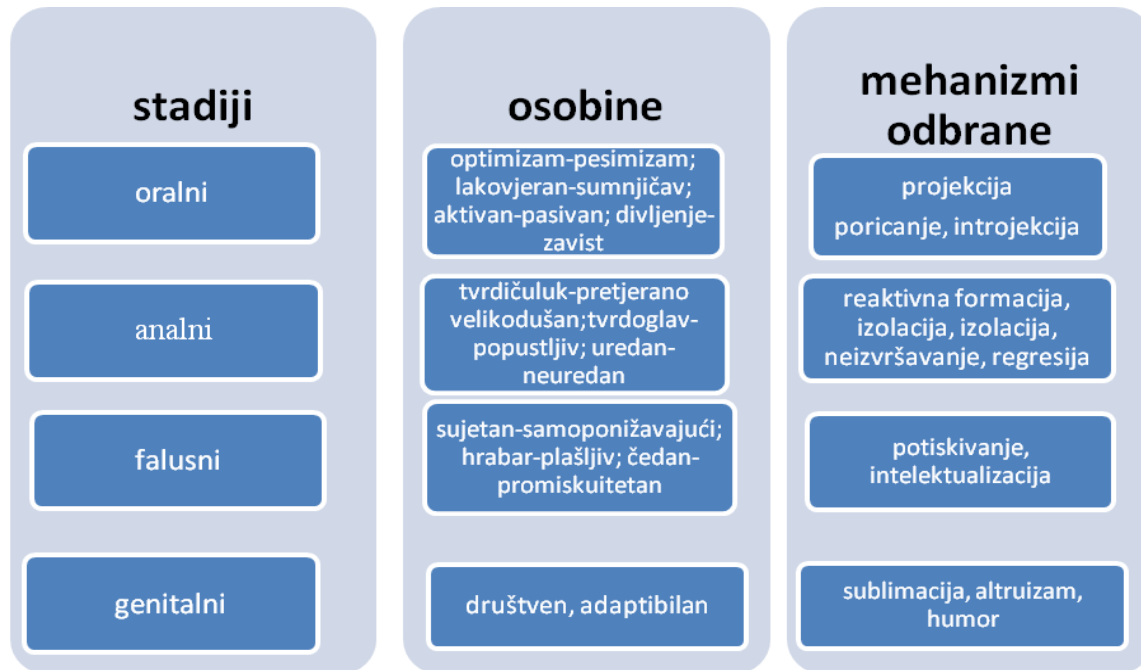
Na analnom stadiju (period druge godine života), dijete ima zadatak da uspostavi kontrolu nad sfinkterima (analna regija je izvor zadovoljstva u ovoj dobi). U ovom periodu se počinje razvijati ego. S jedne strane imamo malog buntovnika, koji se „boji“ za integritet svoje ličnosti, a s druge strane nestrpljive roditelje koji po svaku cijenu nastoje da svoje dijete što prije nauče samostalnom odlasku na WC. Iako je teško izaći na kraj sa dvogodišnjakom, roditelji kao odrasle osobe imaju više strategija na raspolaganju kako da to naprave. Međutim, i ovdje ekstremi u izboru roditeljskih strategija u podučavanju djeteta toaleti imaju svoju cijenu. Preblag ili prestrog odnos prema djetetu izazvat će konflikt koji dovodi do fiksacije za analni stadij. Fiksacija znači zaustavljanje u toj razvojnoj fazi i utječe na razvoj analnog tipa ličnosti.

U periodu od treće do pete godine, izvor zadovoljstva djeteta je područje genitalija. U prethodnom stadiju djeca su naučila zbog čega su dječaci i djevojčice. Evidentne biološke razlike proizvode različite razvojne procese između spolova. Dječaci su „otkrili“ da dodirivanje penisa dovodi do zadovoljstva, ali i shvaćaju da djevojčice nemaju penis. Kod njih se javlja „anksioznost da ne budu kastrirani“, i to od strane oca. Na temelju *Mita o Edipu*, Freud je pretpostavio da se kod dječaka razvija edipovski kompleks koji nastaje kao posljedica nesvjesnih seksualnih težnji prema majci i straha od oca kojeg doživljava kao suparnika. Kastracijsku anksioznost mogu pojačati stvarne prijetnje oca da će dječaku odrezati penis ako ne bude poslušan (Pervin, Cervone i John, 2008). Dječak rješenje vidi u identifikaciji sa ocem što vodi ka razrješavanju sa konfliktom. Međutim, ako dječak ne uspije elegantno izaći iz ovog stadija, ostaje fiksiran za falusni stadij i razvija set osobina, koji na višoj razini organiziraju falusni tip ličnosti. Kod djevojčica se razvija „zavist zbog penisa“. Djevojčice okrivljuju majke da su im uskratile penis i „svoju“ ljubav usmjeravaju na oca kao objekt ljubavi. Ovaj konflikt djevojčice razrješavaju zadržavajući oca kao objekta ljubavi, ali ga stiču održavanjem kroz proces identifikacije sa majkom (Pervin i sur., 2008:133). Budući da Freud nije imao ideju kako da nazove ovaj razvojni proces kod djevojčica, Karl Gustav Jung, kompleks kod djevojčica je nazvao Elektrin kompleks. Posljedice nerazriješenog Elektrinog kompleksa su iste kao i kod dječaka, tvore falusni tip ličnosti. Tipične osobine ličnosti koji pripadaju određenom tipu ličnosti prikazane su u Tablici 5.

U svim stadijima pojedinac se brani od anksioznosti koja je stvorena između ida i ega (neurotična anksioznost) ili ega i superega (moralna anksioznost), što ovisi o vrsti konflikata. Fiksacija za neki od stadija psihoseksualnog razvoja determinira korištenje određenih mehanizama odbrana (Tablica 5). Odnosno, fiksacija za niže razvojne stadije rezultirat će korištenjem nezrelih mehanizama odbrane. Ovu hipotezu razradio je psihoanalitičar Maddi (1972, prema Popoviću, 1999), koji je naveo da je glavni mehanizam odbrane kod oralnih tipova ličnosti *projekcija*, a pored nje oralni tipovi koriste još poricanje i introjeksiju. Repertoar odbrana analnog tipa ličnosti čine mehanizmi: intelektualizacija, reaktivna formacija, izolacija i neizvršenje. Glavni mehanizam odbrane falusnog tipa ličnosti je potiskivanje, dok genitalni tipovi koriste zrele mehanizme odbrane (najčešće sublimaciju).

U sintezi geneze odbrambenih mehanizama M. Kulenović (1989:509), navodi da se u ranim fazama razvoja, odbrane javljaju kao posljedica borbe ega koji posreduje između idovih prohtjeva i striktnih zahtjeva realnosti. Svaki stadij psihoseksualnog razvoja, s obzirom na zadatke koje dijete treba usvojiti, a vezane su uz libido, podrazumijeva upotrebu različitih ego odbrana. Tako su introjeksija, odlaganje i projekcija usko vezani uz oralni stadij, dok se reaktivna formacija razvija u analnom stadiju. U ovom stadiju kod djece se javlja gađenje i sramota prema analnim impulsima i stanju ugone. Reaktivna formacija ima aktivnu ulogu u razvoju ličnosti. Tokom druge godine života dijete usvaja ponašanja koja su suprotna njegovim težnjama. Na primjer težnja za prljanjem zamjenjuje se čistoćom. Prema Kondić-Beloš i Levkov (1989:373), suština reaktivne formacije jeste u borbi protiv instinktivnih pokretača koje aktivira osjećanja koje je suprotno od prvobitnog. Odbrane iz prvih stadija psihoseksualnog razvoja mogu tokom razvoja i dalje da djeluju paralelno s novim odbranama. Međutim, ako odbrane karakteristične za predgenitalni stadij imaju tendenciju da postanu dominantne u odrasloj dobi, onda će ponašanje pojedinca biti infantilno. U svakom drugom slučaju otvoren je put za razvoj zrelih mehanizama odbrane. Na slici 5. su prikazane karakteristične osobine koje se razvijaju kao posljedica fiksacije za određeni razvojni stadij i pridruženi im odbrambeni mehanizmi.

**Slika 5. Stadiji psihoseksualnog razvoja, osobine ličnosti i odbrane ličnosti karakteristične za određeni stadij.**



Zaključno, iz psihoanalitičke perspektive razvoj mehanizama odbrane ovisi o stadijima psihoseksualnog razvoja, koji su povezani sa razvojem strukturalnih komponenata ličnosti. Za upotrebu zrelijih mehanizama odbrane neophodno je da ego bude dobro integriran u odnosu na druge dvije komponente ličnosti. Dominantost ida dovodi do infantilnog ponašanja, što se na razini odbrana ličnosti manifestira upotrebom nezrelih mehanizama odbrane (na primjer projekcije i regresije). Dominantan superego proizvodi osjećaj krivnje i doprinosi korištenju neurotičnih mehanizama odbrane. Iz ovoga proizilazi da je upotreba zrelih mehanizama odbrane ovisna o dominantnosti ega u odnosu na druge dvije instance ličnosti. Iako je razvijenost psihičke strukture bitna u uspostavljanju hronološkog pojavljivanja odbrambenih mehanizama, Ana Freud smatra da se potiskivanje i sublimacija javljaju kasnije u razvoju pojedinca, dok procesi kao što su regresija, okretanje protiv sebe „ostaju vjerovatno neovisni od stupnja koji psihička struktura

*dosegne i isto tako su stari kao i konflikti između instinktivnih prohtjeva i prepreka koje su pojavljuju na putu njihovih razrješenja“.*

S obzirom da je potiskivanje glavni mehanizam odbrane, onda se postavlja pitanje zašto nije dovoljan u zaštiti ega/ličnosti i koja je uloga drugih mehanizama odbrane. Na ova pitanja je pokušala odgovoriti A. Freud u prvoj teoriji razvoja odbrambenih mehanizama. Slijedeći očevu postavku o postojanju seksualnog i agresivnog impulsa postavila je dvije hipoteze o funkciji potiskivanja i drugih odbrana. Najprije je pretpostavila da bi primarna funkcija potiskivanja mogla biti u suzbijanju seksualnih poriva, a da drugi mehanizmi služe u borbi protiv ispoljavanja agresivnog nagona. Druga njena hipoteza je da ostali mehanizmi samo dopunjavaju ono što potiskivanje ne uspijeva napraviti. Međutim, nije isključivo da drugi mehanizmi suzbijaju instinktivne želje i razvijaju se postepeno, u skladu sa kognitivnim i emocionalnim razvojem ličnosti.

Iako je nakon Freuda proširen koncept značenja i funkcija odbrambenih mehanizama, ne smijemo zanemariti nekoliko važnih činjenica: (1) Freud je prvi uočio da koristimo mehanizme odbrane, (2) katalog sa mehanizmima odbrane je proizašao iz ovog pravca i (3) za psihoanalitičku terapiju ovaj koncept je vodič u evaluiranju postignuća terapijskog procesa. Razvoj ličnosti je vezan za određenu razvojnu dob, ali korištenje mehanizama odbrane se prvenstveno odnosi na fiksaciju ličnosti za određeni stadij, što implicira da osoba bez obzira na životnu dob može upotrebljavati nezrele načine odbrane. Potpuniji odgovor na pitanje koji mehanizmi odbrane su karakteristični za određeni razvojni period i zašto, potrebno je tražiti u drugim teorijskim perspektivama, prvenstveno u kognitivnim teorijama, razvojno-socijalnim i socijalno-kulturalnim teorijama.

## **ZAKLJUČAK**

Iz radova Sigmunda Freuda i Ane Freud možemo izvesti sljedeće zaključke o obilježjima mehanizama odbrane: (1) glavno su sredstvo upravljanja intrapsihičkim konfliktima; (2) aktiviraju se nesvjesno, (3) međusobno su dinstinktivni, (4) reverzibilni i (5) mogu biti adaptivni i patološki. U okviru ove perspektive posebna pažnja je posvećena klasičnim mehanizmima

odbrane: potiskivanju, regresiji, projekciji, racionalizaciji, sublimaciji, identifikaciji i reaktivnoj formaciji. Iako je Freud prvi uočio da njegovi klijenti koriste odbrane u suočavanju sa neugodnim seksualnim i agresivnim impulsima, velike zasluge u objašnjenju složene dinamike i razvoja odbrana pripadaju Ani Freud koja je pretpostavila da odbrambene aktivnosti nisu samo usmjerene na intrapsihički sukob, već se aktiviraju u blokiranju prvenstveno negativnih afekata. Generalno, iz psihodinamske perspektive odbrane imaju cilj da ego učine sigurnim i da mu pomognu da izbjegne neugodu.

Pod utjecajem Freuda, istraživanja su usmjerena na proučavanje anksioznosti i mehanizama odbrane. Prema psihodinamskom shvaćanju anksioznost je nužna za razvoj ličnosti, što implicira da su odbrane ega od anksioznosti do određene granice prihvatljive i normalne. Ako intenzitet odbrana izlazi izvan ovog okvira, onda se mogu tretirati kao problem odbrane od neuroze ili kao poremećaj u ponašanju (Krstić, 1988). Freudovo otkriće psiholoških fenomena koje treba objasniti je neprocjenjivo, a fenomene (mehanizme odbrane) treba shvatiti kao „opće psihološke principe“. Prema Caprara i Cervone (2003), potpunije spoznaje o procesima kojima se ličnost brani od neugodnih emocionalnih iskustava treba potražiti u modelima koji se bave kognitivnom obradom podataka. Odbrambeni mehanizmi nastaju uslijed interakcije između afektivnih procesa i kognitivnih strategija. U teorijskoj analizi Lewis (1997, prema Caprara i Cervone, 2003:435), pretpostavlja da mehanizmi odbrane uključuju self-organizirajuće kognitivno-afektivne strukture. Odnos između kognicija i afekata je recipročan. Odnosno, pojedinac kada doživljava negativne emocije procjenjuje pobuđenost koju izaziva ta emocija i alternativne odbrane koje dovode do spajanja u kognitivne strukture. Svako ponovljeno korištenje dovodi do automatizacije ovih struktura.

### **5.1.1 Razvoj mehanizama odbrane**

Svjesna razlika između iskustvenog i teoretskog gledišta A. Freuda je u konačnici dovelo do zaključka da je možda besmisleno tražiti koji mehanizmi odbrane se najprije pojavljuju. Kontradiktornost možemo vidjeti na primjeru potiskivanja. Ako se potiskivanje javlja kasnije u razvoju, A. Freud se pitao kako je moguće da malo dijete ispoljava simptome iz spektra neuroza, a prema psihoanalizi neurotskim simptomima prethodi potiskivanje. Međutim, Hartmann, Kris i

Loewenstein (1964, prema Kondić, 1987:160), su smatrali da ličnost u općem smislu formiraju psihički mehanizmi koji su istovremeno i u funkciji odbrane. S tim u vezi, isti autori su naveli da su projekcija i introjeksijski mehanizmi odbrane koji imaju funkciju da odvoje ja od ne-ja (ili bolje rečeno self od ne-selfa), a poricanje je početna faza u eliminiranju svih uznemirujućih podražaja. Ipak, Hartmann (1939) je ove mehanizme posmatrao primarno kao refleksne radnje novorođenčeta s ciljem prilagodbe, koji kasnije u životu mogu funkcionirati kao mehanizmi odbrane. Erikson (2008) je smatrao da su najraniji mehanizmi odbrane projekcija, introjeksijski i identifikacija, te da bi bez ovih mehanizama odbrane razvoj identiteta bio nemoguć.

Kako bi završili sa špekulacijama bila su neophodna empirijska istraživanja, prvenstveno longitudinalne studije koje bi pokazale postoje li pravilnosti u pojavljivanju mehanizama odbrane tijekom razvojnog perioda. Cramer (1997) je na temelju ranijih dokaza da se upotreba obrambenih mehanizama mijenja tijekom normalnog razvoja proveo longitudinalnu studiju, kojom je pokazao da postoji određeni razvojni trend u korištenju mehanizama odbrane (Cramer, 2007). Negiranje i projekcija su dva glavna mehanizma odbrane kod djece predškolskog uzrasta. Upotreba ova dva mehanizma se dovodi u vezu sa dječijim jednostavnim kognitivnim shemama. Dvogodišnjak spoznaje da on ima svoje ja i svaka percepcija da je Ja ugroženo izaziva negativizam kod njega (prepoznatljivo „*Neću*“). Na primjer: dijete koje je uništilo igračku, negira da je to napravilo i odgovornost pripisuje nekoj drugoj osobi ili liku iz crtića. Djeca dobi od šest i pol godina do devet i pol godina (Cramer, 1997), praćena u dvogodišnjoj longitudinalnoj studiji, koriste najčešće projekciju i identifikaciju. Tako, dijete školske dobi, „smatra“ da je dobilo lošu školsku ocjenu jer ga učitelj ne voli ili ako ne dobije očekivani broj bodova na pismenom radu, taj neuspjeh pripisuje nastavniku „*Oduzeo mi je bodove*“ (primjer projekcije). Identifikacija s roditeljima je glavni mehanizam odbrane koji doprinosi razvoju ličnosti, jer poistovjećivanje sa roditeljima zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za sigurnošću.

Veliku zaslugu u otkrivanju razvojnih trendova mehanizama odbrane ima Cramer, koji je 1991. godine, predložio teoriju razvoja odbrana utemeljenu na dvije opće pretpostavke. Prva pretpostavka jeste da su odbrambeni mehanizmi predominantni u različitim razvojnim tačkama, sukladno različitim kognitivnim operacijama postuliranim u teoriji Jeana Piageta. Druga njegova pretpostavka jeste da svaki mehanizam odbrane ima svoju vlastitu razvojnu historiju. Odnosno,



tačno postoji vrijeme kada je jedan mehanizam dominantan, što posljedično dovodi do porasta odbrana u sljedećim razvojnim periodima. Prema Crameru, do sedme godine poricanje je dominantan mehanizam odbrane, od sedme godine njegova upotreba opada, a projekcija raste; da bi prosječno oko sedme godine upotreba ova dva mehanizma bila izbalansirana. Kako djeca rastu projekcija postaje predominantna i taj status zadražava u kasnom djetinjstvu i ranoj adolescenciji. Međutim, zanimljivi su rezultati istraživanja Harrisa i Olthofa (1982, prema Westenu, 1985), koji pokazuju da se djeca, kada ih se direktno pita šta rade kako bi regulirali negativne emocije, na primjer kada su ljuta ili nesretna, pozivaju na ponašanja. Odnosno, bez obzira na dob djeca iz ove studije su opisivala ponašajne strategije (Na primjer: Idem sa prijateljima vani), ali mentalne strategije su koristili samo adolescenti.

S obzirom na kognitivni razvoj djeteta, razumljivo je da će se načini odbrane manifestirati od jednostavnijih ka složenijim. Uz kognitivni razvoj pojam o sebi postaje sve složeniji. Obrada informacija o sebi i svojim iskustvima zahtjeva kompleksniju i sofisticiraniju upotrebu mehanizama odbrane. Kao ilustraciju uzmimo humor kao mehanizam odbrane. Prvo pitanje koje se nameće jeste zašto se djeca i adolescenti ne mogu ili se ne znaju šaliti na vlastiti račun. Djeca ne mogu, jer za razumijevanje šala i humora potreban je određeni stupanj kognitivne zrelosti. U kognitivno-razvojnem modelu humora McGhee (1976), smatra da razvoj humora kod djece prolazi kroz četiri faze koje korespondiraju Piagetovim stadijima kognitivnog razvoja, to su faze: *inkongruentnost akcije prema objektu, inkongruentnost označavanja objekata i događaja, konceptualna inkongruentnost i faza višestrukog značaja*. Ove faze objašnjavaju stupnjeviti razvoj razumijevanja humora i drugih duhovitih konstrukata, koji tek u fazi logičko-formalnog stadija omogućava djeci da razumiju kompleksne šale. Dakle, s obzirom na stupanj kognitivnog razvoja, adolescenti mogu, međutim kognitivni razvoj sam po sebi nije dostatan za korištenje humora kao mehanizma odbrane. Osoba sposobna za korištenje ovog mehanizma treba posjedovati i određene osobine ličnosti, ali najvažniji faktor koji onemogućava korištenje zbivanja šala na vlastite nedostatke i mane (što je suština humora kao odbrambenog mehanizma), jeste osjetljivost na self (posebno tjelesni self). Uistinu, u periodu adolescencije mladi prolaze kroz razdoblje vlastitog preispitivanja i potrebe da na druge ostave dojam, odnosno da skrenu pažnju na sebe, te se puno više smiju u odnosu na druge dobne skupine, ali ne na vlastiti račun. Ove razlike možemo pripisati i nekim dispozicijama ličnosti (kao što su pozitivne emocije i potraga

za uzbuđenjem) koje su intenzivne u ovom periodu, a opadaju u funkciji dobi (Kolenović-Đapo, 2012).

## 6. NAKON S. FREUDA I A. FREUD: REVIZIJA PSIHODINAMSKE TEORIJE ODBRAMBENIH MECHANIZMA

U preglednom radu Baumeister, Dale i Sommer (1998), izložili su tačke preklapanja između klasične freudijanske teorije odbrambenih mehanizama i empirijskih nalaza u modernim istraživanjima u psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji. Freudova hipoteza da se ego brani protiv neprihvatljivih seksualnih i agresivnih impulsa, kako smo u nekoliko navrata već istakli, nije bila izazovna modernoj psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji, ali unatoč tome interes za mehanizme odbrane nije opao. Zapravo, prije bi rekli da su istraživači pomakli svoj interes istraživanja mehanizama odbrane od njihove uloge da zaštite osobu od neprihvatljivih impulsa, na više razine: zaštitara samopoštovanja. Ovome ide u prilog činjenica da je broj naučnih radova o protektivnoj ulozi odbrana u očuvanju samopoštovanja imponantan, za razliku od radova koji se bave ulogom mehanizama odbrane u očuvanju ega od idovih neprihvatljivih zahtjeva (kojih skoro i da nema). Međutim, Baumeister i sur. (1998), smatraju da ovakva orijentacija u modernim istraživanjima nije u kontradikciji sa Freudovom perspektivom.

Naime, Baumeister i sur. (1998), smatraju da je Freudovim klijentima (viktorskim osobama srednje klase) priznavanje socijalno neprihvatljivih seksualnih i agresivnih impulsa moglo predstavljati prijetnju njihovom samopoštovanju. Analogno tome, kako navode Baumeister i suradnici, osoba današnje dobi manje je uplašena svojih seksualnih i agresivnih impulsa, ali nedostatak seksualnih interesa može aktivirati ego prijetnju i u tom slučaju odbrambeni mehanizmi „ironično pokušavaju povećati samopercepciju učestalosti ili snage seksualnih impulsa, što je u suprotnosti sa Freudovom postavkom“. Iz tog razloga, Baumeister i suradnici (1998) su nastojali pronaći poveznicu između operacionih definicija klasičnih mehanizama odbrana i modernih istraživanja u području ličnosti i socijalne psihologije. Naime, autori su usmjerili pažnju na mehanizme: represiju, projekciju, reaktivnu formaciju, izolaciju, sublimaciju, poricanje, neizvršavanje i pomjeranje. Na temelju klasičnih operacionih definicija odbrambenih mehanizama i analizirajući rezultate empirijskih studija autori su izveli nekoliko općih zaključaka. S obzirom da je Freud represiji dao najvažniju ulogu i iz kojeg se razvijaju sve ostale odbrane, Baumeister i suradnici, smatraju da represija nije odbrambeni mehanizmi *per se* (sama po sebi). Ili bolje rečeno, represija je „jednostavno upijajući materijal svjesnog uma“ (str.1085)

i ako u tome uspije, nema potrebe za aktivacijom drugih mehanizama odbrane. Međutim, ona često nije dovoljno efikasna i iz tog razloga se aktiviraju drugi mehanizmi odbrane. Wegner (1987, 1994) i Carter i White (1987), umjesto termina represija, koristili su izraz supresija zbog njihovog zajedničkog svojstva. Naime, zajedničko obilježje supresije i represije jeste prisilno izbacivanje neželjenih impulsa iz područja svjesnog. Tako je Wegner pokazao da ljudi mogu biti djelimično uspješni da isključe neke misli iz svijesti, a naknadno povećanje učestalosti tih neželjenih misli, dovodi do efekta bumeranga, koji je blizak Freudovom konceptu „povratak potisnutih misli“, kako su naveli Baumeister i sur. (1998). Ponuđeno mišljenje o ulozi represije, blisko je stajalištu A. Freud, koja je smatrala da se drugi mehanizmi aktiviraju, jer represija ne dovršava posao kako treba. Stoga isključivanje neželjenih misli iz svijesti nije dugoročno adekvatno rješenje i iz toga proističe potreba za drugim mehanizmima odbrane.

Kao što smo naveli, Freudovo tumačenje odbrambenih mehanizama je zasnovano na njegovoj finalnoj teoriji emocija, koju je, da podsjetimo razvio u terminima anksioznosti. U ovom modelu odbrambeni mehanizmi (posebno potiskivanje) se javljaju kao odgovor na izbjegavanje potencijalno ugrožavajućih situacija. A. Freud je proširila ovakvo poimanje odbrana, razvijajući stajalište da su odbrane odgovori na afekt i nagone. Novu perspektivu tumačenja mehanizama odbrane ponudio je Plutchik (1980, prema Westenu, 1983:30), koji je shvatio odbrane kao pokušaj rješavanja konflikata između emocija, nagona i realnosti. U knjizi „*Self i društvo*“, Drew Westen je pretpostavio da su odbrambeni mehanizmi isključivo odgovor na emocije. U objašnjenju ove pretpostavke Westen se poziva na kognitivnu teoriju Jeana Piageta (1970), koji je smatrao da je mišljenje internalizirana akcija, koja je karakteristična za predoperacijski stadij, kada je mentalno ponašanje često efikasnije od izvedbe svakog samog ponašanja. Dijete u ovom periodu nije više ograničeno stimulusima iz vanjskog okruženja već može izvesti različita ponašanja u svojoj glavi. Naime, načini rješavanja problema smješteni su u glavi djeteta, a prema ovoj fazi dijete se polako kretalo od simboličkog stadija (Vasta i suradnici, 1998). Odnosno, u isto vrijeme ono počinje da vidi operacije različitih mehanizama afektivne modulacije i odbrane, koje može koristiti bez vanjskih stimulusa. Vigotsky je dao veći značaj ovom privatnom govoru koji omogućava djetetu „izvedbu“ mentalnog ponašanja.

Prema Westenu, priroda svake odbrane ima istu funkciju: maksimiziraju ugodnu emociju, a minimiziraju neugodnu emociju. S tim u vezi, afekti su mehanizmi koji selekcioniraju, ne samo ponašanja, već i odbrane. Na temelju iskustva, ljudi znaju koje odbrane su im bile korisne, a koje su se pokazale neučinkovitim u reduciranju ili potpunom eliminiranju emocija sa negativnom valencom. Odbrana koja ne eliminira negativna osjećanja prestaje biti korištena ili se mijenja drugim odbranama. Slična, odnosno ista stvar se dešava sa ponašanjem. Ponašanja koja ne dovode do eliminiranja averzivnih osjećanja povezanih sa stimulusom neće se pojavljivati. Drugi način na koji Westen objašnjava vezu između afekata i odbrana, jeste preko teorije potkrepljenja. Naime, odbrana koja minimizira negativni afekt i maksimizira ugodu će biti potkrijepljena, zbog čega se povećava vjerovatnoća pojavljivanja iste odbrane. Tako Westen navodi primjer studenta koji vara na ispitu i pri tome doživljava osjećaj krivnje. Ovaj student može koristiti racionalizaciju (Na primjer: profesor mi je omogućio da to uradim, nije dovoljno kontrolirao studente). Upotreba racionalizacije pomaže studentu da smanji osjećaj krivnje; budući da racionalizacija dobro odrađuje svoj posao. Međutim, kada se ova osoba nađe u sličnim situacijama (na primjer sudjeluje u društvenoj igri „Čovječe ne ljuti se“ i katkad pomiče figuricu po dva polja naprijed), koristit će opet isti mehanizam odbrane. Osjećaj krivnje racionalizira pozivajući se na nepažnju svojih protivnika. Posljedično, internalno ponašanje se potkrepljuje korištenjem racionalizacije (str. 31). Westen u daljoj elaboraciji odbrana je pokušao da integrira ovaj pristup sa psihoanalitičkim. Naime, psihoanalitičari su skovali termin *kompromis* koji se formira udruživanjem kognitivne simboličke transformacije i viših kognitivnih transformacija. Kako izgleda formiranje kompromisa Westen je pokazao na primjeru sudionika u Millgramovom eksperimentu. Sudionik zatečen između zahtjeva da se pokori eksperimentatoru i zada elektrošok i straha da će povrijediti drugu osobu, pravi kompromis. Naime, sudionik zadaje elektrošok i istovremeno odmahuje glavu („Ne, ja to ne činim“).

Kod ljudi emocije su primarno mehanizmi povratne sprege koje upozoravaju osobu da li su njihovi različiti ciljevi postignuti ili ne. Odnosno, diskrepanca između idealnog stanja kojem osoba teži i percipirane realnosti rezultira negativnim afektima koji motiviraju osobu da poduzme neke korektivne akcije. Prema Westenu, ove korektivne akcije mogu imati tri forme: (1) ponašanje (b) suočavanje i (3) mehanizme odbrane. Ponašanje je motorna aktivnost koja ima efekte u vanjskom svijetu. Suočavanje definira kao intrapsihički odgovor koji je primarno

svjestan ili u najvećoj mjeri pod svjesnom kontrolom. Odbrane su primarno intrapsihički odgovori koji su nesvjesni. Westen je mišljenja da ove tri aktivnosti tvore kontinuum, prije nego diskretne kategorije kontrolnih mehanizama. Odnosno, ove tri korektivne akcije imaju funkciju da moduliraju afekte negativne valence ili da održavaju afekte sa pozitivnom valencom.

Teorija odbrambenih mehanizama, od Freuda do današnjih dana, je doživjela nekoliko važnih transformacija. S jedne strane suvremeni psihonaličari su uz određene korekcije, ostali dosljedni ideji da su odbrambeni mehanizmi intrapsihički odgovori. Novi pogled na odbrambene mehanizme dolazi iz područja socijalne kognitivne psihologije. Za bolje razumijevanje odnosa između ova dva dijametralna pristupa odbrambenim mehanizmima, ponovo se vraćamo autorima sa početka ovog poglavlja. Naime, Baumeister, Dale i Sommer (1998), su značajni zbog sistematičnog pokušaja da pronađu tačke preklapanja i razlike u dva, naizgled nespojiva, pogleda na odbrambene mehanizme.

Baumeister i sur. su izdvojili nekoliko ključnih izazova za teoriju odbrambenih mehanizama, koje možemo formulirati u tri važna pitanja: (1) Kada su odbrane adaptivne? (2) Da li odbrambeni mehanizmi operiraju na interpersonalnoj ili intrapsihičkoj razini? (3) Da li je potrebna nova taksonomija odbrana, koja će uključivati odbrane koje su razvili socijalni psiholozi?

Na temelju sveobuhvatne analize velikog broja istraživačkih studija, Baumeister i sur. su prepoznali da se odbrambeni mehanizmi razlikuju s obzirom na ekstremnost odgovora. Iako su se fokusirali na osam odbrambenih mehanizama, zapazili su da se može govoriti o dvije vrste odbrana: tzv. „čiste“, kao što su na primjer: poništavanje, poricanje, reaktivna formacija, dok „ozbiljnije“ odbrane nisu dokumentirane u normalnoj populaciji. Ova zapažanja su ih dovela do rasprave o adaptibilnosti odbrambenih mehanizama. Njihov zaključak je da neki obrambeni mehanizmi imaju i normalne i patološke oblike. „Tako, blago korištenje odbrane mogu ojačati samopoštovanje, minimiziraju emocionalne poteškoće i na taj način su facilitatori mentalnog zdravlja i prilagodbe, dok jači oblici proizvode suprotan učinak. Na taj način mentalno zdravlje bi se bimodalno raspoređivalo na nekoliko dimenzija obrana: ljudi koji nemaju odbrana su vulnerabilni na prijetnje, ljudi koje prekomjerno koriste odbrane su osjetljivi na njihove destruktivne nuspojave, dok oni koji ih umjereno koriste mogu imati koristi bez straha od

negativnih posljedica“ (str.1114). Ovome idu u prilog i spoznaje iz socijalno-kognitivnog pristupa, u kojem se smatra da koncept optimalne iluzije dovodi do optimalne prilagodbe i mentalnog zdravlja ukoliko se realnost percipira blago asimetrično i bez pretjerane distorzije.

Drugo pitanje da li su odbrane usmjerene intrapsihički, interpersonalno ili su svojevrstne self-prezentacijske strategije, Baumeister i sur. su argumentirali na sljedeći način. Naime, današnja istraživanja su izričito postulirana interpersonalno, te su okviri za tumačenje odbrambenih mehanizama pomjereni od energetskog modela na kognitivni model. Ovu pretpostavku podržavaju istraživačke studije u kojima je pokazano da su najbolje dokumentovani odbrambeni mehanizmi poricanje, izolacija, projekcija, efekt lažnog konsenzusa, reaktivna formacija koje se smatraju kognitivnim odbranama, za razliku od sublimacije koja se više oslanja na teoriju instinkata. Ovi snažni empirijski nalazi podržavaju kognitivni pogled na odbrambene mehanizme. Odnosno, kako autori naglašavaju prijetnje samopoštovanju je lakše izraziti u kognitivnim terminima, a transformacija neprihvatljivih impulsa je po svojoj prirodi usko povezano s energetskim modelima. Također, moderne teorije selfa su u većoj mjeri kognitivne, a vrlo malo ili nikako se oslanjaju na energetski sistem. Ovakav trend, prema mišljenju Baumeistera i sur., može se primijeniti na teoriju odbrambenih mehanizama. Priroda prijetnje je prije nepoželjna slika o sebi, a ne samo impuls. Priroda obrane stoga pobija ili na drugi način odbija neželjeni pogled sebe. Ove karakteristike se uklapaju u odbrane reaktivnu formaciju, izolaciju i poricanje koje su dobile najsnažniju eksperimentalnu potporu, što možete vidjeti u sljedećem poglavlju. Međutim, ono što je zanimljivo ove odbrane uključuju i druge odbrane koje se ne nalaze u dosadašnjim klasifikacijama (izuzmemo li djelimično klasifikaciju odbrana ličnosti u DSM-IV).

Nadalje, Baumeister i sur. sugeriraju da je u budućnosti neophodno uložiti dodatni napor u cilju razvijanja nove taksonomije odbrambenih mehanizama uz pružanje konceptualnog okvira i jasnih kriterija. Dakle, nužno je identificirati različite strategije koje se koriste u zaštiti ili uzdizanju samopoštovanja (kao što su na primjer self –iluzije, nerealistični optimizam, pretjerane percepcije osobne kontrole, samopotvrđivanje, samoposmatranje).

Sto godina nakon psihoanalize, Baumeister i sur. smatraju da je impresivno vidjeti da moderni nalazi u socijalnoj psihologiji, uglavnom dobiveni u strogo kontroliranim uvjetima, sa dobro

prilagođenim američkim studentima, potvrđuju mudrost Freudove teorije, koja je utemeljena na studijama slučaja neurotičnih Evropljana u prošlom stoljeću. Nadalje, Baumeister i sur. (1998:1115), sugeriraju da nisu samo neki obrambeni mehanizmi dobro empirijski podržani, već su u drugim slučajevima osnovna bihevioralna ponašanja čini se dobro utemeljena, a reviziju je neophodno napraviti kako bi pouzdano znali koji su kauzalni procesi u osnovi odbrambenih ponašanja. Oprezni u svojim zaključcima, autori navode da socijalna psihologija nije uvijek pružila dovoljno dokaza Freudovom tumačenju odbrambenih mehanizama. Fenomeni koje je Freud opisao bili su u nekim slučajevima drugačije označeni ili ponovno otkriveni u okviru socijalne kognicije ili drugim aktualnim teorijskim okvirima

Generalno, iscrpni rad Baumeistera i sur. (1998), u konačnici ih je doveo do zaključka da neki specifični psihoanalitički koncepti odbrane trebaju biti uvjetno odbačeni, dok je za neke potrebna ozbiljna revizija. Oni predlažu da se teorija odbrambenih mehanizama rekonceptualizira, odnosno „pomjeri svoj izvorni fokus sa transformacije impulsa i usmjeri se direktno na zaštitu selfa“. Bez obzira na predložene smjernice, autori daju čvrstu podršku temeljnom uvidu da ljudski život u modernom društvu snažno motivira ljude da kultiviraju skup kognitivnih i ponašajnih strategija kako bi odbranili svoj željeni pogled na sebe protiv prijetećih događaja (str. 1115).



## 7. KLASIFIKACIJA MEHANIZAMA ODBRANE

U svakoj znanosti teži se uspostavljanju smislenih pravila prema kojima se koncepti dovode u neki red. Periodni sistem hemijskih elemenata ne čine nasumice posloženi elementi, već su poredani s obzirom na broj protona u jezgri. Smisljena pravila postoje i u sistemu mehanizama odbrane. Osnovno pravilo prema kojem odbrambeni mehanizmi imaju različita „mjest“ u sistemu određen je, između ostalog njihovom ulogom u prilagodbi pojedinca. Grubom klasifikacijom, prema ovom kriteriju odbrambene mehanizme možemo podijeliti na adaptivne (zrele) i neadaptivne (nezrele). Na temelju ove dihotomije Fenichel (1962) pravi distinkciju na uspješne i neuspješne mehanizme.

Odbrambene mehanizme možemo klasificirati prema različitim kriterijima. Jedan od kriterija je razvojni. Drugi kriterij se odnosi na distinkciju jesu li odbrane normalne ili patološke. Pri tome, unutar patoloških odbrana, uvodi se podkriterij prema kojem se odbrane dijele prema posebnom obliku psihopatologije u kojem se manifestiraju. Tako na primjer, M. Kulenović (1989), navodi da su za opsesivno-kompulzivna ponašanja karakteristični mehanizmi odbrane poricanje i iskrivljavanje. Nadalje, treći kriterij distinkcije odnosi se na složenost ispoljavanja. Odnosno, jedan odbrambeni mehanizam može uključivati i drugi ili se pak jedna odbrana može sastojati od više tzv. običnih mehanizama (M. Kulenović, 1989).

Perry (1990) je mehanizme odbrane klasificirao u: (1) akcione odbrane, (2) granične odbrane, (3) poricanje, (4) narcistične odbrane, (5) neurotske (potiskivanje), (6) opsesivne odbrane (poništavanje) i (7) zrele mehanizme (sublimacija). Pregledom psihološke i psihijatrijske literature Ihilevic i Gleser (1986) su pronašli 40 mehanizama odbrane.

Prvi hijerarhijski model odbrana razvio je Menninger (1963, prema Lazarusu i Folkmanu, 1991). Njegova klasifikacija je zasnovana na kriteriju stupnja internalne neorganiziranosti. Na vrhu ove hijerarhije su strategije koje reduciraju napetost izazvane svakodnevnim stresnim epizodama. Ove strategije je nazvao upravljačkim i normalnim obilježjima. Uključuju niz uobičajenih ponašajnih obrazaca koje pojedinac koristi u frustracijskim situacijama: self-kontrolu, humor i smijeh, plakanje, psovke, hvalisanje, iskazivanje otvorenog mišljenja, razgovor i opuštanje. U umjerenim količinama i kratkoročno svaki od ovih obrazaca ima funkciju odbrane.

Međutim, ako se navedene strategije koriste često i na neprikladan način, gube status suočavanja i ukazuju na simptome gubitka kontrole i neuravnoteženosti. U ponašanja koja gube funkciju odbrana i dovode do dezorganizacije ličnosti Menninger (1963, prema Lazarusu i Folkmanu, 1991:191) navodi primjer pojedinaca koja puno pričaju, olako se smiju, često su odsutne u svojim mislima ili su promjenljivog raspoloženja. Na drugoj razini, odozdo prema dolje su povlačenje sa disocijacijom (na primjer narkolepsija i depersonalizacija) i premještanje sa agresijom (fobije i predrasude). Svakim stepenikom niže upravlja dezintegrirani ego. Tako, na trećoj razini su eksplozivni agresivni ispadi, konvulzije i panični napadi. Na četvrtoj razini su izraženiji oblici dezorganizacije, dok je na petoj razini potpuna dezorganiziranost ega.

S obzirom na konceptualni i empirijski kriterij, u DSM–IV (str. 770, 771), odbrambeni mehanizmi su organizirani u sedam razina. Ovih sedam razina sadrže 30 različitih mehanizama odbrane. Unutar svake od odbrambenih razina je data lista karakterističnih mehanizama odbrane. U prvu skupinu *visoki stupanj prilagodbe* svrstani su: anticipacija, povezivanje, altruizam, humor, samopotvrđivanje, samoposmatranje, sublimacija i supresija. Korištenje ovih mehanizama odbrane dovodi do optimalne prilagodbe pojedinca u suočavanju sa stresorima. Druga razina označena kao *psihičke inhibicije*, omogućava osobi da prijeteće ideje, strahove, želje drži izvan svijesti. U ovu skupinu spadaju: premještanje, disocijacija, intelektualizacija, reaktivna formacija, potiskivanje i negiranje. Treća skupina (*razina manjeg izobličavanja slike o sebi, tijelu ili drugima*) ima funkciju da transformacijom pogleda na sebe i druge održava samopoštovanje osobe. Karakteristični mehanizmi odbrane za ovu razinu su: devaluacija, idealizacija i omnipotencija. Na četvrtoj razini (*nepriznavanje*) su: poricanje, projekcija i racionalizacija, a njihova funkcija je da „istisnu neugodne ili neprihvatljive stresore, misli, impulse, ideje ili odgovornosti iz svijesti sa ili bez pogrešnog pripisivanja istih vanjskim uzrocima“. Peta razina, *izraženo izobličavanje slike o sebi i drugima* uključuje korištenje patoloških odbrana: autistične fantazije, projicirana identifikacija, raščlanjivanje slike o sebi i drugima. Na šestoj razini su *akcije*, kojim pojedinac rješava unutarnje ili vanjske stresore akcijom ili povlačenjem. U tome mu pomažu mehanizmi: acting out, apatično povlačenje, prigovaranje uz odbijanje pomoći i pasivna agresija. I, na koncu na zadnjoj razini su *pogrešne odbrambene regulacije*, najnezreliji mehanizmi odbrane, koji su posljedica rascjepa ličnosti s

objektivnom realnošću. To su psihotične odbrane: sumanuta projekcija, psihotično poricanje i psihotično izobličavanje.

Mi ćemo se zadržati na najčešće korištenoj klasifikaciji autora Emilia Vaillant (2000), koji se smatra jednim od vodećih autora iz ovog područja. Vaillant (1971) je slijedio klasifikaciju Ane Freud, proširio njenu listu i objasnio 20 mehanizama odbrane koje posmatra kao procese. Navedeni autor je razvio hijerarhijski model prema kojem su mehanizmi odbrane svrstani u četiri razine (Slika 6).



**Slika 6. Hijerarhijska organizacija mehanizama odbrane prema Vaillant (2000)**

Kao što vidimo na dnu piramide su neadaptivni i najnezreliji mehanizmi odbrane, to su psihotične odbrambene reakcije (negiranje vanjske realnosti, iskrivljavanje i deluzijske projekcije). Na drugoj razini su nezreli mehanizmi odbrane (projekcija, fantazija, izolacija, racionalizacija, premještanje, regresija, hipohondrija, poricanje). Vaillant (1997), smatra da nezreli mehanizmi nemaju evaluativni karakter i usko su vezani uz razvoj ega. Iz tog razloga su karakteristični za djecu dobi od treće do dvanaeste godine. Odrasli, koji koriste nezrele mehanizme odbrane imaju slab ili nedovoljno integriran ego. Nakon nezrelih mehanizama

odbrane, na trećoj razini Vaillant je pozicionirao neurotične načine odbrane. U ovu skupinu su svrstani: intelektualizacija, represija, reaktivna formacija, pseudoaltruizam i idealizacija. Na vrhu piramide se nalaze zreli mehanizmi odbrane: sublimacija, humor, altruizam, anticipacija i supresija.

Hijerarhijska organizacija odbrambenih mehanizama opravdana je iz najmanje tri razloga. Prvi se odnosi na ishode koje imaju za pojedinca. Upotreba zrelih mehanizama odbrane ima pozitivne učinke i na intrapsihičkoj i na interpersonalnoj razini. Na primjer, korištenjem humora na intrapsihičkoj razini reduciramo negativne emocije, a na interpersonalnoj unapređujemo međuljudske odnose. S druge strane korištenje nezrelih mehanizama odbrane (na primjer projekcije) na intrapsihičkoj razini dovodi do iskrivljavanja percepcije, a ovakav doživljaj drugih ljudi i događaja, na interpersonalnoj razini ugrožava međuljudske odnose. Osobe koje previše projiciraju, većina nas će izbjegavati.

Drugi kriterij se odnosi na dinamičku prirodu mehanizama odbrane. Kod pojedinaca koji su imali izvjesnih psihičkih tegoba sa doživljajem progresa u prevazilaženju simptoma, prepoznaju se promjene u korištenju mehanizama odbrane (Bond i Perry, 2004, prema Vulić-Prtorić, 2008: 4). Očito je da adaptibilnost pojedinca u značajnoj mjeri ovisi o vrstama odbrane koje koristi.

Treći kriterij koji opravdava hijerarhijsku organizaciju jeste razvojni stadij, nezrele mehanizme više koriste djeca i mlađe osobe, dok bi zrelije odbrane trebale biti obilježja starijih dobnih skupina. Drugim riječima, hijerarhijska organizacija mehanizama odbrane kod relativno normalnog razvoja ličnosti je datost (Westen, 1985). Osobe su sposobne da percipiraju koliko je određeni mehanizam odbrane za njih adaptibilan. Sazrijevanjem ličnosti, primitivnije odbrane se napuštaju u korist efikasnijih mehanizama odbrane, što ne implicira da isključivo sazrijevanje *per se*, dovodi od razvoja zrelih mehanizama odbrane. Zapravo, osobe su sposobne da ocijene da li je neka odbrana efikasna ili ne.

Repertoar mehanizama odbrane možemo uporediti sa snagom šahovskih figura. Ličnost, naš self- analogan je kralju, kojeg čuvaju ostale figure. Simbolično, jače šahovske figure (topovi) bi mogli biti reprezentanti zrelih mehanizama odbrane, lauferi i konji imaju snagu neurotičnih odbrana, dok bi piuni simbolizirali nezrele forme odbrana. A ko je kraljica, jesu li to disocijacija

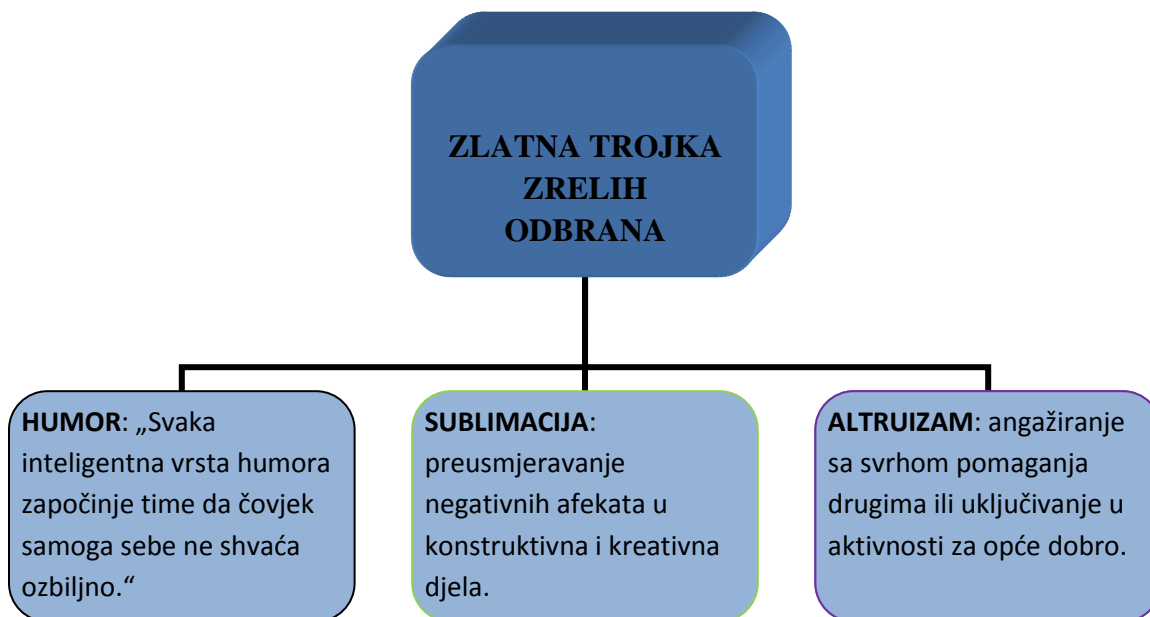
ili kognitivna distorzija ili pak klasična odbrana- racionalizacija? Odgovor na ovo složeno pitanje pokušat ćemo dati na kraju ove knjige.

U sljedećem poglavlju vidjet ćemo kako je svaki od mehanizama odbrane opisan u okviru različitih paradigmi, na kojim psihološkim procesima se zasnivaju i koja je korist od njihove upotrebe.

## **8. ZRELI MEHANIZMI ODBRANE**

Uobičajeno je da se, s obzirom na hijerarhijsku organizaciju odbrambeni mehanizmi predstavljaju od nezrelih ka zrelih kategorijama odbrana. Mi smo se odlučili da ovoj tematici pristupimo obrnuto, od adaptivnih do manje adaptivnih odbrana. Iako ćemo se uglavnom voditi taksonomijom Emilia Vaillianta, uvodit ćemo i odbrane koje autor nije naveo u hijerarhijskom modelu. Na Slikama 7. i 10. predstavljeni su mehanizmi odbrane koji pripadaju klasi zrelih odbrana.

Slika 7. Zreli ili adaptibilni mehanizmi odbrane



## 8.1 Humor

*„Pogledaj ovamo! Ovo je sve od tog tobožnjeg opasnog svijeta. Dječija igra-ono čemu se treba smijati!“*

*(S. Freud, prema Ruchu, 1998)*

Mnogo prije Freuda, brojni filozofi su ukazivali na značaj humora u suočavanju sa životnim poteškoćama. Međutim, Freudova je zasluga što se nije samo zadržao na skeniranju ovog konstrukta, već je dubinskom analizom „isecirao“ humor i osigurao mu poseban status u odnosu na druga dva duhovita konstrukta: komiku i dosjektu. Za Freuda je humor mehanizam odbrane koji je efikasan u nošenju sa intrapsihičkim konfliktima, koji nastaju zbog direktnog sukoba između ida i ega (neurotična anksioznost), s jedne strane i ega i superega (moralna anksioznost), s druge strane.

Zadovoljstvo do kojeg dovodi upotreba humora rezultat je velike količine uštedene psihičke energije u afektima (Freud, 1905). Nakon izvjesnih procesa transformacija iz kojih se razvija, humor dopušta idu da ostvari neke svoje zahtjeve, a da ih ego operacionalizira bez straha da će biti cenzurirani od strane superega (jer ih humor oblikuje u socijalno prihvatljive), što dovodi do uštede psihičke energije, smanjuje napetost, a u nekim slučajevima dovodi do razrješavanja nekih specifičnih psiholoških problema ličnosti (Krstić, 1988). Mehanizmi koji su u osnovi humora dovode do naglog reduciranja napetosti, a samim tim se povećava količina psihičke energije koja je do tada bila angažirana na kontrolu ovih impulsa (Fulgosi, 1990). Humorom pomažemo sebi da lakše prihvatimo realnost. Odnosno, koristeći humor „ponašamo se prema samima sebi kao dijete iz perspektive odrasloga: gledamo svoj djetinjasti, umanjeni ego iz kuta velikog, odraslog superega“, kako je istakao Critchley (2007: 96).

Potpuniju sliku o vrijednostima humora kao mehanizma odbrane možemo vidjeti u Freudovim mislima, koje je predstavio u objavljenj studiji «*Humor*»: „Humor nema samo nešto oslobađajuće poput vica i komike, nego nešto veličanstveno i uzvišeno, crte koje se ne nalaze u ostale dvije vrste stjecanja zadovoljstva putem intelektualnih aktivnosti. Veličanstveno očigledno počiva u trijumfu narcizma, pobjedonosnoj osvojenoj nepovredivosti JA. Ja odbija da oboli zbog prilika u realnosti, da bude prinuđeno da pati; ono nastoji, pri tome, da mu traume vanjskog svijeta ne naude, čak se pokazuje da su mu one jedino povodi za zadovoljstvo... Humor nije rezigniran, on je prkosan, ne znači samo trijumf JA, nego i trijumf načela zadovoljstva koje umije da se tu ukotvi uprkos nemilosrdnosti realnih odnosa“ (Freud, 1928).

U DSM-IV humor je svrstan u grupu obrana visoke adaptivne razine. Specifičnost humora je u njegovoj sposobnosti da naglasi ironične aspekte u određenoj situaciji, posebno u suočavanju sa emocionalnim konfliktima ili vanjskim stresorima. Autor Mishinski (1977), humor definira kao mehanizam obrane koji se koristi kao sredstvo za suočavanje sa događajima i situacijama koje pojedinac percipira kao neugodne i neprijatne. Za razliku od drugih mehanizama obrane, humor je zasnovan na kognitivnim procesima i ima sposobnost da izaziva promjene paradoksalnih ili apsurdnih aspekata realnosti. Njegovo korištenje nam u prvoj fazi omogućava da se oslobodimo negativnih emocija kako bi nakon izvjesnog vremena bolje sagledali situaciju i pristupili aktivnijem rješenjem situacije u kojoj smo se našli.

Suvremeni autori smatraju da češća upotreba humora i smijeha povećava imunitet i toleranciju na bol i smanjuje rizike za kardiovaskularna oboljenja (Martin, 2007). Rezultati istraživanja Canna i Etzela (2008), Abela (2002), Ericksona i Feldsteina (2007) pokazuju da je humor kao mehanizam obrane povezan sa većom sposobnošću promjene perspektive u suočavanju sa stresnim događajima, većom sposobnošću planiranja rješavanja problema i većim pozitivnim procjenjivanjima stresnih događaja.

George E. Vaillant (1977) je redefinirao tradicionalni psihodinamski pristup. Premda humor posmatra kao zreo mehanizam obrane, jasno je istakao razliku između samoalovažavajućeg humora, s jedne strane i tendencioznog humora, s druge strane. Prvi je opisan kao adaptivni, jer omogućava osobi da se smije u stresnim situacijama, pri čemu dovodi do reduciranja efekata stresa. Drugi oblik humora naziva neprijateljskim humorom i on predstavlja agresivan način kontroliranja drugih i samim tim nije adaptivan. Na način blizak psihoanalitičkom shvaćanju Grohtjan (1957, 1966), smatra da je smisao za humor pokazatelj emocionalne zrelosti i njegovo korištenje doprinosi oslobađanju potisnute energije na pozitivan i socijalno prihvatljiv način. Dixon (1980), slično prethodnim autorima, humor tretira kao način suočavanja. Autori Krizmanić i Kolesarić (1986,1992), humor definiraju kao multidimenzionalni konstrukt koji obuhvaća različite aspekte duhovitog ponašanja: sposobnost kreiranja šala, sposobnost razumijevanja šala i sposobnost pojedinca da humor koristi kao obrambeni mehanizam koji mu omogućuje da poveća svoju toleranciju u nizu frustrativnih situacija. Međutim, prije nego što napustimo raspravu o humoru kao mehanizmu odbrane, važno je naglasiti da humor možemo koristiti na različite načine. Svaki oblik humora sam po sebi nije štetan, ali ne znači da je i koristan u prilagodbi pojedinca. Koliko je humor adaptibilan ovisi o načinu kako i prema kome je usmjeren, odnosno o dominantnom stilu korištenja humora. Na temelju brojnih istraživanja koja su se bavila ulogom humora u suočavanju sa stresnim situacijama, autori Martin, Puchlik-Doris, Larsen, G., Gray, Weir, suradnici (2003) razvili su 2x2 model humora. U ovom modelu izvršena je distinkcija humora na četiri stila: afilijativni, samouzdižujući, samoporažavajući i agresivni humor. Operacionalizacija samouzdižućeg humora korespondira funkcijama humora kao mehanizma odbrane. Rezultati istraživanja pokazuju da osobe koje su sposobne da stresnu situaciju posmatraju alternativno, iz humorističke perspektive doživljavaju više pozitivnih emocija i općenito su bolje prilagođeni.



## 8.2 Sublimacija

Generalno shvaćena sublimacija je svaki proces kojim se neka karakteristika preobražava u drugu, s tim što je novi oblik etički vredniji (Hudolin, 1968). Sublimacijom (preobražajem, pretvaranjem) kanaliziramo negativne afekte u konstruktivna i kreativna djela, ili u terminima psihoanalize neprihvatljive seksualne i agresivne porive pretvaramo u društveno korisne aktivnosti.



**Slika 8. Je li izbor zanimanja sublimacija neprihvatljivih impulsa?**

Pregledom dosadašnjih rezultata istraživanja (Vaillant, 2000; Malone, Cohen, Liu, Vaillant i Waldinger, 2013), koji se odnose na doprinos odbrambenih mehanizama u psihosocijalnoj prilagodbi konzistentno pokazuju da je vodeća trojka efikasnih odbrana od neugodnih emocija, pored humora i altruizma, mehanizam sublimacija. Sublimacija je mehanizam odbrane sve dok se direktna seksualna gratifikacija odriče u korist nekog drugog neseksualnog cilja (M. Kulenović, 1989:512).

A. Freud (1966) je opisala sublimaciju kao zreli i najnapredniji obrambeni mehanizam, jer omogućuje djelimičan izraz nesvjesnih poriva u modificiranom i društveno prihvatljivom obliku. Korištenje sublimacije ograničava izražavanje idovih neprihvatljivih zahtjeva, što omogućava egu da manje ulaže energiju u kontroliranje idovih želja (Larsen i Buss, 2004), što u konačnici dovodi do uštede psihičke energije. Prema Fulgosi (1990:57), pravac sublimacije determiniran je mogućnostima investiranja seksualne i agresivne energije u objekte koji imaju zamjensku vrijednost. Zamjenska vrijednost ovisi od dva faktora: od sličnosti zamjenskog objekta sa originalnim objektom i u kojoj mjeri društvo dozvoljava zamjenske aktivnosti. Freud je vjerovao da je cjelokupna umjetnost razvijena na mehanizmu sublimacije. Ciljevi sublimacije se izražavaju veoma jasno u postignućima kao što su muzika, likovna umjetnost i književnost, ali se mogu manifestirati u međuljudskim odnosima i socijalnim interesima (Feist, 1994).

Seksualna ili agresivna energija koja se ne može ispoljiti u prvobitnom obliku postaje pokretač drugih aktivnosti. Glavni pokretači sublimacije su ego i superego. Ova dva stratum ličnosti preusmjeravaju „životnu“ energiju (Libido) od seksualnih i agresivnih ciljeva prema sublimaciji. Sublimacija velikom silinom odstranjuje seksualne ili agresivne porive i na taj način ih deaktivira vraćanjem u nesvjesno (M. Kulenović, 1989). Kod sublimacije se ne mijenja objekt nego cilj instinktivnog pokretača koji se neutralizira, tako da se agresivni i seksualni nagon sa svojim derivatima apsorbiraju, što dovodi do poželjnih transformacija u egu (Kondić-Beloš i Levkov, 1989). Na primjer, pojedinci koji su istaknuti pobornici zaštite društva od pornografskih sadržaja u filmovima ili na televiziji, provode dosta vremena gledajući pornografiju. U Freudovim terminima, ove osobe su sublimirali svoju snažnu želju za gledanjem pornografije i seksualno voajerske instinkte i izražavaju ih putem aktivnosti koje su društveno poželjne (Maltby i sur., 2010: 62). Međutim, kako navode isti autori, neki od psihoanalitičkih primjera za sublimaciju su zabavni (Slika 9). Naime, psihoanalitičari vjeruju da vatrogasci sublimiraju izražen nagon za uriniranjem, tj. poriv da javno mokre, a gastroenterolozi (kirurzi koji se bave probavom i crijevima) sublimiraju fiksaciju za analni stadij. Ovi primjeri, koliko god su neprihvatljivi protivriječe mišljenju psihoanalitičara Maddia, koji je sublimaciju smatrao karakterističnom odbranom za genitalni tip ličnosti. Unatoč svemu izbor nekih zanimanja (Larsen i Buss, 2008), kao što su sportista, mrtvozornik, vatrogasac, hirurg, mesar, medicinska

sestra u urgentnim centrima, se može interpretirati kao sublimiranje određenih neprihvatljivih impulsa.



**Slika 9. Izbor zanimanja: sublimacija nagona za uriniranjem ili vatrogasac je vatrogasac...**

Sličnu elaboraciju sublimacije nalazimo kod Carla Gustava Junga. S obzirom na različite konceptualne okvire tumačenja ličnosti koje je psihološkoj zajednici ponudio Jung, kratko ćemo se zadržati na osnovnim aksiomima njegove teorije, kako bi imali potpuniji uvid u značaj sublimacije za razvoj ličnosti. Prisjetimo se da je Jung ličnost vidio kao složeni sistem koji se sastoji od diferencijalnih strukturalnih komponenata (ja, lično nesvjesno, kolektivno nesvjesno sa arhetipovima, sjenka i persona). Kako bi ličnost bila ostvarena u punom kapacitetu, svaki od sistema mora biti potpuno razvijen, jer ličnost teži stabilnosti i koherentnosti. Krajnji cilj razvoja ličnosti jeste samoostvarenje, odnosno razvoj jastva (Hall i Lindzey, 1978). Samoostvarenje ličnosti se postiže procesom individuacije, kojoj prethodi integracija diferenciranih sistema putem transcendentalne funkcije. Spomenute strukturalne komponente (sistemi ličnosti) su startna pozicija za razvoj ličnosti. Međutim, posrednik između sistema i razvoja ličnosti određen je u značajnoj mjeri dinamičkim procesima unutar ličnosti. Da bi se ovi procesi odvijali potrebna je psihička energija koja ima sposobnost pomjeranja sa jednog procesa u određenom sistemu, na

drugi proces u istom ili drugom sistemu (Hall i Lindzey, 1978:145). Kada pomjeranjem energije upravlja individuacija i transcedentalna funkcija dolazi do sublimacije. Dakle, prema Jungu sublimacija je transfer energije sa primitivnijih i manje diferenciranih procesa na više razine. Energija mijenja svoj oblik i investira se u novu prihvatljiviju djelatnost. Iz tog razloga sublimacija je napredna, pokretačka i u funkciji je racionalnosti i integrativnosti ličnosti. Sullivan (1953, prema Hall i Lindzey, 1978) je smatrao da se sublimacija javlja krajem predškolske dobi. Dijete bez intencije mijenja obrasce ponašanja koje izaziva anksioznost ili je produkt sukoba sa selfom i zamjenjuje ih socijalno prihvatljivim aktivnostima „koji zadovoljava motivacijske sisteme koji su izazvali sukob“. Prema Kondić-Beloš i Levkov (1989:376), sublimacija omogućava djetetu da na specifičan i poželjan način izađe na kraj sa težnjama karakterističnim za predgenitalni stadij razvoja, jer ego nije bio uspješan u prilagodbi. Konačno sublimacija doprinosi formiranju ličnosti i predstavlja „psihološki vitalnu vezu između ega i superega i pokretačku snagu ličnosti“.

Na temelju solidnih podataka relevantnih za sublimaciju, Baumeister i sur. (1998:1105), su pretpostavili da osobe koje su uključene u visoke edukativne procese, nakon kojih slijede zahtjevne intelektualne karijere, trebale bi imati manje seksualnih aktivnosti od drugih. Rezultati istraživanja Michaela, Gagnona, Laumanna i Kolata (1994) su pokazali suprotan trend. Osobe sa visokim stupnjem naobrazbe su imali seksualne odnose sa više različitih partnera od osoba sa nižim obrazovnim stupnjem.

Zanimljive eksperimentalne nalaze o sublimaciji kod osoba različitih religijskih uvjerenja pronašli su Hudson i Cohen (2014) i Kim, Zeppenfeld i Cohen, (2013). Istraživači su pretpostavili da se ljudi različitih religija razlikuju u upotrebi mehanizama odbrane, tačnije pretpostavili su da protestanti više koriste sublimaciju nego pripadnici katolicizma i judaizma. U vrijeme boravka u New Yorku, Freud je bio fasciniran gradnjom nebodera (koje su najvećim dijelom izgradili protestanti) i izvjestio da je „ogromna količina seksualne energije morala biti investirana u njihovu gradnju“ (Larsen i Buss, 2008).



**Slika 10. Jesu li građevine simbol transformirane seksualne i agresivne energije?**

Cohen, Kim i Hudson (2014:208, 209) su naveli razloge zbog kojih bi trebalo očekivati razlike u sublimaciji s obzirom na različita religijska uvjerenja. Naime, autori navode da je protestanska religija prijemčivija za sublimaciju iz slijedećih razloga. Protestanti više nego pripadnici drugih religija percipiraju tabuizirane misli i želje kao grešne i prijeteće, što posljedično dovodi do učestalijeg korištenja mehanizama odbrane. Osnovu za ovu pretpostavku pronalaze u protestanskoj teoriji, koja u značajnoj mjeri više obavezuje na moralni aspekt misli i osjećanja, u odnosu na druge dvije religije. Zapravo, „put ka spasenju vodi kroz vjeru, više putem djelovanja pojedinca“. Ova očekivanja su suprotna judaizmu koji se više fokusira na ponašanje, nego na vjerovanje i u manjoj mjeri sa katoličanstvom u kojem je primarno djelovanje pojedinca. Protestanti u poređenju sa katolicima i Jevrejima više vjeruju da će loše misli i impulsi rezultirati lošim djelima. Iz tog razloga očekuje se da će protestanti nedozvoljene misli doživljavati prijetećim i da će ih potiskivati minimizirajući njihov učinak. Ovaj proces minimiziranja je kasnije pokazan kao krucijalna komponenta sublimacije. Druga važna razlika, koju navode

Cohen i suradnici (2014) je činjenica da protestantska religija „propagira radnu etiku u kojoj se glorificira Bog kroz djelovanje u poslu“. Prepuštanje produktivnom radu postaje način kojim se izlazi na kraj sa anksioznošću. U katoličanstvu i judeizmu pokajanje se postiže formalnim ritualima i pokajanju, a kod protestanata anksioznost se reducira kroz posao. Za razliku od tradicionalno shvaćene sublimacije, suvremena teorijska razmatranja, kako navode Cohen, Kim i Hudson (2014), sublimaciju definiraju kao proces u kojem se prijeteće misli i emocije pomjeraju prema manje svjesnim područjima uma u kojima s transformacija dešava kroz asocijativni stil mišljenja. Ovaj proces korespondira freudovskom konceptu primarnog procesa mišljenja. Ove misli suvremeni znanstvenici (Epsetin, 1994; Stanovitch i West, 2000, prema Cohenu i sur., 2014) nazivaju „sistem 1 mišljenja“. Ovi svjesni načini procesiranja su slobodni, neodređeni, asocijativni i imaju veći kapacitet da skokovito transformiraju imaginaciju.

Recentna eksperimentalna istraživanja daju podršku pretpostavci da su protestanti podložniji sublimaciji zabranjenih potisnutih impulsa. Hudson i Cohen (2014, prema Cohenu i sur., 2014) i Kim, Zeppenfeld i Cohen (2013) su proveli dva eksperimenta u kojim su sudjelovali protestanti, katolici i Jevreji, a cilj je bio utvrditi da li su protestantni u odnosu na druge dvije skupine prijemčiviji za sublimaciju. Svim sudionicima su inducirane zabranjene erotske misli. Odnosno, eksperimentalna procedura je zahtijevala da muškarci koji imaju sestru izmisle priču koja će se odnositi na njihovo odrastanje. Nakon toga su im date fotografije uparene sa znakovima (natuknicama) i upute da o tim zamišljenim sjećanjima pričaju kao da su njihova. Na početnom skupu fotografija, ispitanicima su prikazane slike dječaka i djevojčica kako se igraju. Jedna grupa ispitanika je u zadnjim snopovima fotografija dobila natuknice tipa: „*Prošlog ljeta moja sestra i ja smo bili na krstarenju i odlično smo se zabavili*“. U drugoj grupi natuknica je bila ista, osim što je riječ sestra zamijenjena riječju djevojka. Nezavisno od manipulacije sestra-djevojka, eksperimentatori su u drugom koraku manipulirali sa atraktivnim djevojkama. Pola sudionika je dobilo skup fotografija privlačnih žena, a druga grupa fotografije sa neprivlačnim ženama. Žene na fotografijama su bili modeli obučeni ili u kupaćem kostimu ili su imale neki drugi odjevni predmet koji naglašava seksualnu privlačnost. Manipulacije su imale za cilj da izazovu konflikte kod sudionika koji su imali zadatak da pišu o interakciji sa sestrom i kojima su manipulirane erotske misli o atraktivnim ženama. U prvoj studiji Hudson i Cohen (2014) nakon ove procedure, od ispitanika su tražili da navedu što im je cilj u karijeri i kojim vrijednostima teže na radnom

mjestu. Ova pitanja su postavljena kako bi doznali u kojoj mjeri ispitanici preferiraju kreativne poslove (pisac, arhitekta, modni dizajner) i preferiraju uloge koje uključuju kao opozite drugim vrstama poslova koji naglašavaju jednako vrijedne ciljeve, kao što je povezivanje sa drugima.

U drugoj studiji (Kim, Zeppenfeld i Cohen, 2013) ispitanici su imali mogućnost da sastave kratku poemu ili kreiraju skulpturu od gline. Rezultati obje studije su bili konzistentni. Protestantni u konfliktnoj situaciji (manipulacija sestara i fotografije atraktivnih djevojaka), su izabrali karijere kojem im omogućavaju produktivnost i kreativno izražavanje. Nadalje, kada su im eksperimentatori dali mogućnost da nešto kreativno kreiraju ova grupa protestanata je nadmašila sve ostale grupe. Oni su napisali najbolje poeme i napravili najkreativnije skulpture. Kod katolika i Jevreja ovaj efekat nije utvrđen.

Različita eksperimentalna paradigma je proširila ove nalaze sa zabranjenih erotskih misli na ljutnju, jer su Kim, Zeppenfeld i Cohen (2013), nastojali da istraže procese koji su u osnovi sublimacije eksplicitnom manipulacijom supresije ljutnje. Kim, Zeppenfeld i Cohen (2013:210) su s ciljem ispitivanja procesa koji su uključeni u sublimaciju poredili tri grupe. Prva grupa ispitanika se dosjećala događaja koji su izazivali ljutnju i bili su instruirani da potisnu misli o tom događaju. Druga grupa je dobila instrukciju da se dosjete događaja koji su izazivali ljutnju kod njih, ali su bili instruirani da misle na irelevantne sadržaje (na primjer: na konja). Treća grupa se dosjećala neutralnih događaja i bila je instruirana da supresiraju misli o irelevantnom događaju. Nakon toga ispitanici su imali zadatak da naprave skulpturu i kreiraju smiješni tekst za strip i kolaž od različitih fotografija. Protestanti koji su se dosjećali događaja koji su izazvali ljutnju i navođeni da te misli supresiraju imali su najbolji uradak. Ljutnja sama po sebi nije dovodila do najboljeg uratka, već supresija ljutnje. Kao i u prethodnom istraživanju kod katolika i Jevreja nije utvrđen ovaj efekat.

Ova istraživanja sugeriraju ne samo da je supresija ključni mehanizam kod sublimacije kod protestanata, nego da je pomjeranje misli ključni proces. Autori su utvrdili da se zabranjeni sadržaji pomjeraju u sigurno okruženje, a to je produktivni rad (Cohen i suradnici, 2014).

Dobiveni nalazi potvrđuju specifičnosti sublimacije, koja se ogleda u angažmanu kognitivnih resursa, te iz tog razloga, predstavlja osnovu za optimalni kognitivni, emocionalni i socijalni

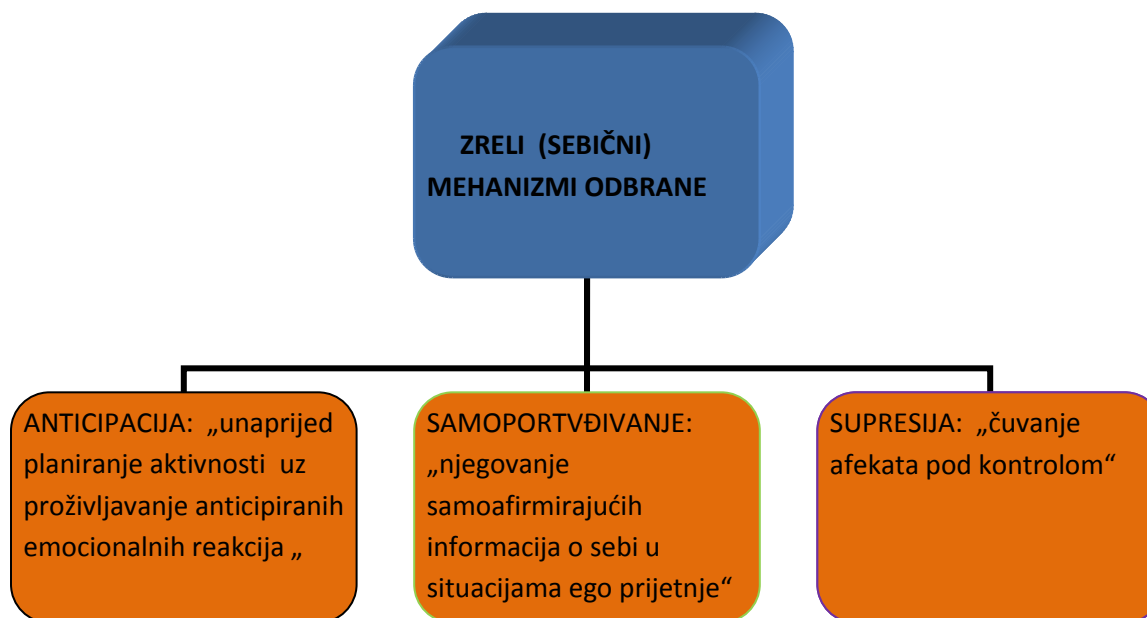
razvoj sa mogućnostima da transformira seksualne i agresivne impulse na širu društvenu razinu (Kondić-Beloš i Levkov, 1989).

### 8.3 Altruizam

Altruizam se definira u psihologiji oblik prosocijalnog ponašanja koji podrazumijeva pomaganje drugima, bez očekivanja za „uzvratnim susretom“. S obzirom na navedenu definiciju, nameće se pitanje kada ovakvo ponašanje dobiva status odbrane. S obzirom da odbrambeni mehanizmi podrazumijevaju iskrivljenje konflikata ili stresa, onda bi altruizam bio aktiviran u nošenju sa iznimno teškim životnim događajima Vaillant (2000), smatra da altruizam osobi donosi zadovoljstvo, koje bi željela sama da prima. Na primjerima koji slijede vidjet ćemo da se osoba u nošenju sa određenim životnim iskustvom ili događajem može nositi na različite načine, odnosno koristiti različite mehanizme odbrane koji nemaju adaptivnu vrijednost kao što ima altruizam. Vaillant (2000), navodi primjer kako se žrtva seksualnog zlostavljanja u djetinjstvu, može različito nositi sa svojim negativnim iskustvom. Naime, ove osobe mogu bijes usmjeriti prema sebi ili prema drugima (zlostavljati djecu), što je primjer acting outa. Ili mogu biti hladne prema okolini i povući se u samostan, što je primjer reaktivne formacije. Unatoč ovakvom negativnom iskustvu, „najjači“ koriste altruizam: rade u Sigurnim kućama, Grupama podrške ili SOS telefonima. U nošenju sa najtežim stresnim događajem gubitkom djeteta, roditelji mogu negirati gubitak (provode sve aktivnosti kao da je dijete tu), mogu poricati gubitak ili koristiti kognitivnu distorziju („*Tako je Bog htio*“). Altruizam kao odbranu koriste oni roditelji koji nakon gubitka djeteta, otvore Fondaciju pod imenom svoga djeteta, ili ako dijete boluje od neizlječive bolesti postaju aktivni članovi Udruženja za borbu protiv te bolesti.



**Slika 11. Zrele i (pomalo) sebične odbrane**



U tekstu koji slijedi objasniti ćemo supresiju i anticipaciju, jer smo samopotvrđivanje objasnili u Četvrtom poglavlju.

## **8.4 Supresija**

Supresija je sposobnost osobe da svjesno donese odluku da se ne investira u određenu emociju. Atkinson i suradnici (1983) supresiju definiraju kao proces dobre samokontrole. Supresori afekte čuvaju pod nadzorom, tako da njihovo ekspresivno ponašanje „djeluje“ hladno. Čini se da se ove osobe ipak privatno „obračunavaju“ sa svojim emocijama ne dozvoljavajući njihovu javnu manifestaciju. Isti autori sugeriraju da osobe koje koriste ovaj mehanizam odbrane sposobne su da privremeno bolna sjećanja ostave po strani, kako bi se usmjerili na zadatak. Ove osobe su

svjesne svojih mogućnosti i osobina ličnosti koje su nepoželjne i kad god mogu izbjegavaju da se fokusiraju na ova obilježja. Wegner (1992) je pokazao da namjerni pokušaj izbjegavanja određene misli proizvodi i neželjene efekte. Osobe su svjesne supresiranih misli, ali nisu svjesne impulsivnih sjećanja koja su represirana (Atkinson i sur., 1983). Supresija najčešće započinje korištenjem distraktora (Newman, Duff i Baumaster, 1997), i za svaku restrikciju je unaprijed isplanirana aktivnost (Vaillant, 2000). Isti autor, navodi da ovaj mehanizam odbrane iako pripada korpusu zrelih odbrana, „nema ništa ljudsko u sebi kao što imaju humor i altruizam, odnosno nije elegantna kao sublimacija, jer žrtvuje ljepotu za istinu“ (str. 10).

## **8.5 Anticipacija**

Anticipacija je definirana kao odlaganje neposredne gratifikacije planiranjem i promišljanjem o budućim događajima. Prema DSM-IV, funkcija anticipacije jeste da pomogne pojedincu da riješi emocionalni konflikt ili vanjske stresore tako da unaprijed proživi emocionalne reakcije ili da predvidi posljedice anticipiranih događaja razmišljajući o prihvatljivim rješenjima. Anticipiranjem individua pomjera pažnju od trenutnog iskustva kako bi se pripremila za percipirani ishod (Bowins, 2004). Ovaj mehanizam odbrane je s razlogom svrstan u zrele mehanizme. Pripremajući se za ishod nekog događaja, osoba koja ima resursa za korištenje ovog mehanizma odbrane, traži rješenja (socijalnu podršku, informacije o određenoj problematici) ili preusmjerava misli na ugodnije sadržaje iz svog iskustva. Na primjer: Student koji se priprema za ispit kod zahtjevnog profesora, koristeći anticipaciju, provodi više vremena učeći, preslišava sebe, priprema sebi različite verzije testova, odlazi kod profesora na konsultacije da razgovora o sadržaju gradiva koji mu se čini nerazumljivim. Ispitnu situaciju može redefinirati i posmatrati je kao izazov.

## **ZAKLJUČCI**

Ideja da humor i sublimacija imaju ljekovite učinke i doprinose boljoj psihosocijalnoj prilagodbi pojedinca, proistekle su iz ortodoksne psihoanalize. Na temelju kliničkih iskustava,

konceptualnih i empirijskih kriterija lista zrelih mehanizama odbrana je proširena. U Vaillantovoj taksonomiji odbrambenih mehanizama pored humora i sublimacije u grupu zrelih odbrana uvrštene su: anticipacija, altruizam i supresija. Pored ovih pet mehanizama, u DSM-IV, u grupu visoko adaptivnih mehanizama svrstane su i odbrane: povezivanje, samopotvrđivanje i samoposmatranje.

Rezultati istraživanja konzistentno pokazuju da pojedinci koji koriste zrele mehanizme odbrane su zadovoljniji svojim životom, imaju kvalitetnije interpersonalne relacije, zadovoljnije su poslom i bolje se nose sa hroničnim bolestima (Malone, Cohen, Liu, Vaillant i Waldinger, 2013). Ipak, između ovih adaptivnih mehanizama odbrane postoje značajne kvalitetne razlike. Humor, altruizam i sublimaciju možemo opisati kao odbrane koje su tople i humane, te nisu usmjerene samo prema sebi, već i interpersonalno. Ova vodeća trojka je općenito društveno korisna. Anticipacija i supresija su više sebične odbrane jer primarno dobro donose osobi koja ih koristi.

Generalno, sve zrele odbrane pružaju bolju modulaciju stresa ostavljajući pojedincu dovoljno psihičke energije da se aktivno bave realnošću. Odbrane visokog stupnja prilagodbe su dobar ventilator prekomjernih negativnih emocija (posebno anksioznosti) i stoga doprinose psihološkoj dobrobiti pojedinca. Kako niko od nas nije cijepljen protiv traumatskih događaja i stresnih životnih iskustava, niti smo savršeni u predviđanju životnih događaja i često nad njima nemamo nikakve kontrole, vrlo je važno naučiti kako se nositi s takvim događajima. Ovdje ne zanemarujemo i stresne epizode koje često imamo na radnim mjestima (zbog zahtjevnosti radnih zadataka), komunikacije na radnom mjestu, u obitelji ili u drugim životnim područjima. Povlačenje, poricanje, racionaliziranje, potiskivanje mogu biti kratkoročno od pomoći. Međutim, u nekim aspektima anticipacija nam može pomoći da unaprijed predvidimo posljedice, ali samo onih događaja i situacija nad kojim imamo određeni stupanj kontrole. Bolest ne možemo predvidjeti, ali možemo poduzeti niz savjesnih oblika ponašanja prema sebi i svom zdravlju: kao što su: zdrava prehrana, bavljenje sportom, nekonzumiranje cigareta i alkohola, dovoljno sna i aktivnog odmora. Ali, kada nemamo izbora i bolest je tu, korištenjem zrelih odbrana možemo puno toga korisnog napraviti da bi smanjili anksioznost i tako doprinijeli da se bolje osjećamo i upravljamo stresom na adekvatan način. Koristeći sublimaciju, pojedinac se može suočavati sa

bolešću tako što će se baviti nekim stvaralačkim aktivnostima (slikanjem, pisanjem). Supresija će djelovati svrhovito, jer će supresor otići na liječnički pregled, tražit će potporu od partnera i prijatelja i poduzet će korake kojim će sebi osigurati brži oporavak. Altruizam podrazumijeva da će se oboljela osoba (u ovisnosti od težine bolesti), uključiti u udruženje u borbi protiv te bolesti (Malone i suradnici, 2013) ili će na neki drugi način pomagati drugima kako se ne bi našli u istoj situaciji. Upotrebom humora minimizira se učinak negativnih emocija. Za razliku od drugih mehanizama obrane, humor je zasnovan na kognitivnim procesima i ima sposobnost da izaziva promjene paradoksalnih ili apsurdnih aspekata realnosti. Upotrebom humora dajemo sebi oduška i oslobađamo se prekomjernih negativnih emocija. Na taj način štedimo energiju, koja nam je potrebna da u drugoj fazi, bolje sagledamo situaciju i pristupimo aktivnijem rješenju situacije u kojoj smo se našli (Mishinski, 1977). Na temelju studioznih empirijskih istraživanja Martin (2007) je naveo da angažiranje ljudi u humor i smijeh doprinosi boljem raspoloženju, ljudi se osjećaju energiziraniji, manje su depresivni, anksiozni i napeti. Rezultati brojnih istraživanja (Cann i Etzel, 2008; Abel, 2002, Erickson i Feldstein, 2007), pokazuju da je humor kao mehanizam obrane povezan sa većom sposobnošću promjene perspektive u suočavanju sa stresnim događajima i efikasnijem izboru strategija u planiranju rješavanja problema.

Zreli mehanizmi odbrane, za razliku od nezrelih mehanizama, koji imaju ograničenu adaptivnu vrijednost u postizanju ravnoteže nakon izloženosti visoko stresnim događajima, mogu biti svjesno kontrolirani i njihova vrijednost je uvijek prisutna i uočljiva, jer dovodi do dobrog psihološkog zdravlja (Bowins, 2004).

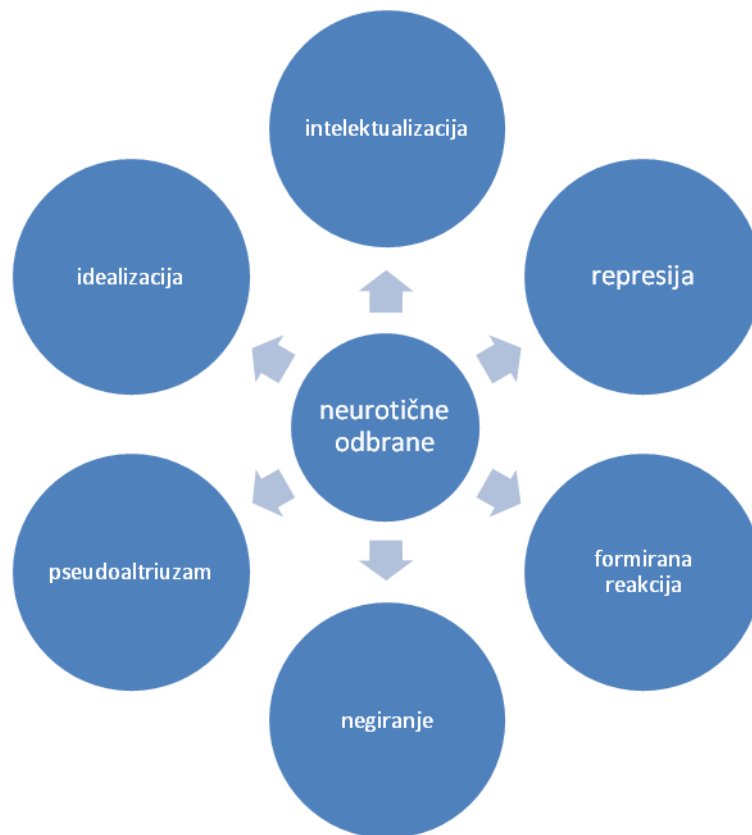
S obzirom na važnost korištenja zrelih mehanizama odbrana za psihološku dobrobit pojedinca, znanje o njima ima ne samo znanstvene implikacije, već i praktične. S obzirom da upotreba adaptivnih mehanizama odbrane doprinosi boljem psihičkom zdravlju pojedinca implicira da bi u razvoju ličnosti svi agensi uključeni u proces socijalizacije trebali promovirati njihovu upotrebu. Ako prihvatimo postulate teorija učenja potkrepljenjem, onda kod djece i mladih treba razvijati kapacitete za upotrebu zrelih odbrana i pozitivno potkrijepljivati ponašanja u kojima prepoznajemo njihove manifestacije. Ovo poglavlje završit ćemo riječima Emila Vallianta (2000), koji je ponajviše doprinio teorijskom razmatranju i empirijskim istraživanjima zrelih odbrana. Prema njegovom mišljenju zrele odbrane su sinonim za zdravu negaciju iz dva razloga.

Prvi razlog je njihova sposobnost pozitivne transformacije, odnosno kako je Vaillant kazao „zrele odbrane pretvaraju olovo u zlato“ (str.3). Drugi, podjednako važan razlog je, da pružaju pojedincu i društvu najbolje iz loše situacije.

## 9. NEUROTIČNE ODBRANE

U ovom poglavlju objasniti ćemo neurotične odbrane, najprije one koje je predložio Vaillant, a nakon toga ćemo predstaviti sekundarne neurotične odbrane, koje je opisala Karen Horney. Kao što je prikazano na Slici 12., šest je neurotičnih odbrana, s tim što smo represiji (potiskivanju) kao najvažnijem mehanizmu odbrane, formiranoj reakciji i negiranju posvetili posebnu pažnju. Ova tri mehanizma odbrane su u grupi odbrana koje su uvijek aktualne istraživačima iz psihologije ličnosti i socijalne psihologije. Intelektualizaciji, idealizaciji i pseudoaltruizmu smo pristupili isključivo deskriptivno.

**Slika 12. Neurotični mehanizmi odbrane**



## 9.1 Represija (potiskivanje)

Ideja o represiji kao manifestaciji nesvjesnog nije Freudov patent (prije Freuda o nesvjesnom su raspravljali i pisali Nietzsche i Dostojevski), ali je njegova ogromna zasluga što je ideju o represiji ugradio u teorijsko-kliničku građevinu - psihoanalitičku teoriju. Pojam represije u psihologiju uveo je Johan Herbart (1816/1891), ali isključivo kao kognitivni pojam, rezerviran za područje svjesnosti.

Represija je glavni mehanizam odbrane, smatra se univerzalnim psihičkim procesom, osnova je za razvoj ličnosti (Fulgosi, 1990), temelj je na kojem je izgrađeno zdanje psihoanalize i najneekonomičniji mehanizam odbrane. S obzirom na kriterij vremenskog slijeda otkrivanja prvi je mehanizam odbrane iz kojeg su razvijeni svi ostali odbrambeni mehanizmi. Potiskivanje je „rodno mjesto nesvjesnog kao posebne cjeline izdvojene od ostatka psihičkog života“ (Laplanche & Pontalis, 1984:328). Tokom psihoanalize Freud je opazio da su njegovi klijenti potisnili neprijatna životna iskustva. Indikatori potiskivanja su se manifestirali na dva načina: ili se klijenti nisu mogli sjetiti negativnih emocionalnih iskustava, ili su bili u otporu u trenucima kada su potisnuta negativna iskustva trebala isplivati na površinu.

U studiji „*Represija*“, S. Freud (1915/1963:105) je naveo: „da je suština represije u njenoj funkciji da odbija i čuva nešto izvan nesvjesnoga“. Freud je razlikovao dvije faze represije: *primarnu* i *pravu represiju*. Primarna represija se sastoji od poricanja ulaska u svijest mentalnih predstava instinktivne prirode. Prava represija derivira potisnute instinktivne predstave ili naučene misli različitog porijekla koje su povezane s tim mislima. Freud je vjerovao da je potiskivanje određenog impulsa iz djetinjstva univerzalna ljudska pojava. Neprihvatljivi impulsi čuvenog edipovskog kompleksa bivaju potisnuti kako bi se izbjegle posljedice takvog ponašanja u kasnijoj životnoj dobi (Atkinson i sur., 1983). Naime, ova potisnuta osjećanja bi mogla dovesti do anksioznosti zbog toga što su u sukobu sa pojedinčevim doživljajem sebe.

Prema Hornayevoj (1992:50), potiskivanje nije stvar izbora, budući da se odvija izvan razine svjesnoga. Na primjeru potisnutog negativnog afekta ili nagona prema nekoj osobi, a s obzirom da je potiskivanje izvan kontrole osobe, Hornayeva smatra da takva osoba nije svjesna prisustva ovog afekta. Na osnovu toga Hornay je postavila pitanje kako osoba može osjećati prisustvo

potisnutog afekta u sebi. Odgovor je pronašla u Sullivanovom konceptu o postojanju nekoliko razina svijesti. Osoba čak u najdubljoj razini svijesti zna da afekt postoji. Razmatrajući ovo pitanje Hornayeva dolazi do spoznaje da ljudi ne mogu zavaravati sebe i te su podjednako dobri opažači vlastitih afekata, kao što su dobri procjenjivači osobina drugih ljudi. Međutim, efekti potisnutog neprijateljstva su dovoljni da aktiviraju anksioznost. Anksioznost je potrebno reducirati ili potpuno otkloniti. Potisnuti impulsi aktiviraju drugi proces u ovom slučaju, to je projekcija.

Potiskivanjem osoba blokira anksioznost (što je prednost), ali nedostatak ovog mehanizma odbrane je u tome što u procesu inhibiranja anksioznosti, ego troši mnogo psihičke energije i samim tim je ne može investirati u konstruktivne aktivnosti. U nemogućnosti da se neugodni materijal svjesno ispolji, njegova manifestacija se odvija u stanjima smanjene kontrole ega, kao što su snovi, maštanje, pogreške u govoru i propusti. Potiskivanje se može razmatrati iz tri metapsihologijske perspektive: *topičke, ekonomske i dinamičke*.

(1) Iz *topičke* perspektive do potiskivanja dolazi putem dva procesa. Prvi proces podrazumijeva cenzuru materijala, a u drugom procesu se aktivira odbrana.

(2) *Ekonomskoj perspektivi* je posvećeno najviše prostora (op.a. vjerovatno iz razloga što je ova odbrana najneekonomičnija). Prema ekonomskom gledištu najprije dolazi do povlačenja zaposjednuća (okupiranja), zatim ponovnog zaposjedanja i protu zaposjedanja (Laplanche & Pontalis, 1984:331). Zapravo, potisnuti materijal, iako nije registriran kao svjesni, ostaje aktivan. Potiskivanje je veliki potrošač psihičke energije, stoga je neophodno protuzaposjedanje. Autorice Kondić-Beloš i Levkov (1989:373), ovaj proces objašnjavaju na sljedeći način. Nova iskustva koja su bliska potisnutom sadržaju tendiraju da energiju premjeste na njih, pretvarajući ih u svoje derivate. Međutim, ako ovi derivati ne pronađu svoje mjesto u psihičkom aparatu, odnosno ako se približe već potisnutom sadržaju i sami će biti potisnuti. Tako nastaje sekundarno potiskivanje, koje je sa primarno potisnutim sadržajem asocijativno povezan.

(3) *Dinamička perspektiva* nastoji rasvijetliti motivacijske procese koji su u osnovi potiskivanja. Iz dinamičke perspektive, s obzirom da potiskivanje nije samo nesvjesni proces, smatra se da je pojedinac motiviran da ublaži osjećaj krivnje za neku aktivnost koja se ne uklapa u njegove



internalizirane vrijednosti. Ova potreba za ublažavanjem osjećanja krivnje doprinosi da se iskustvo potisne. Slično mišljenje je iznio C.G. Jung. Prema njegovom mišljenju, potiskivanje se nalazi u nesvjesnom i nastaje kada je pražnjenje energije spriječeno (Hall i Lindzey, 1978), te je potiskivanje nazadno i može proizvesti iracionalnost i dezintegraciju ličnosti. Međutim, tumačeći Freudovu teoriju potiskivanja, Jung (1971) navodi da bi se potiskivanje u freudovskom smislu odnosilo na visoko moralne pojedince, koji inhibiraju ispoljavanje svojih nagona.

Od svih mehanizama odbrane potiskivanje je izazvalo najviše istraživačke radoznalosti, unatoč tome što je Holmes (1974) smatrao da je represiju teško eksperimentalno provjeravati, jer je ne moguće sudionike izložiti događajima koji bi proizveli snažnu anksioznost kakva je uobičajena u stvarnom životu. Kako navodi Fulgosi (1990:202), prva laboratorijska istraživanja represije odnosila su se na testiranje hipoteze Kurta Lewina, koji je u okviru topološkog prikaza dinamike ličnosti pretpostavio da napetost traje sve dok se ne ostvari lokomocija, odnosno dok se ličnost ne pomjeri iz jednog životnog prostora u drugi koji je cilj njene aktivnosti. Da stvari budu jasnije, viđenje dinamike ličnost na način kako je to učinio geštaltista Lewin, inspirisao je Zeingarnikovu (1927) da dizajnira eksperiment s ciljem provjere njegove hipoteze. Autorica je pretpostavila je da će se u pamćenju prije zadržati zadaci koje osoba nije uspjela riješiti, od zadataka koji su uspješno riješeni. Nalazi do kojih je došla potvrdili su njenu hipotezu, te je *Zeingarčin efekat* potiskivanju obezbjedio sigurno mjesto u teorijama zaboravljanja. Istraživanja koja su uslijedila (Rosenzweig, 1943), pokazala su postojanje potiskivanja u zadacima koji nisu završeni, ali samo u situacijama kada je ego uključen i kada je aktivirana ego prijetnja. Ovaj efekt nazvan je *Rosenzweigov efekat*.

Rezultati istraživanja koje ćemo prikazati daju djelimičnu podršku freudovskom poimanju potiskivanja. Međutim, pojedinačni slučajevi potvrđuju Freudovu teoriju o potiskivanju. Osobe koje su izložene nekim katastrofičnim događajima (potresima, požarima) ne mogu da se dosjete detalja tog događaja. Vjerovatno je da uznemirujuća sjećanja i impulsi mogu biti zaboravljeni ili na neki drugi način sklonjeni iz svijesti (Atkinson i sur, 1983). Očigledno je da ljudi potiskuju negativna iskustva kako bi zaštitili sliku o sebi, ali ne svi. Suvremeni istraživači su se upravo usmjerili na tzv. potiskivače.

Dosadašnja istraživanja potvrđuju psihoanalitičku hipotezu o potiskivanju. Davis i Schwartz (1987), su sudionike, na temelju rezultata na Upitniku za mjerenje anksioznosti, podijelili u tri skupine: potiskivače i dvije grupe nepotiskivača (visoko anksiozni i nisko anksiozni). Sudionici u istraživanju su imali dva zadatka; prvi je bio da se dosjete bilo kojeg događaja iz djetinjstva, a drugi zadatak je da se prisjete najranijeg iskustva uz emocije: sreća, tuga, ljutnja, strah i čuđenje. Istraživački nalazi pokazuju da se potiskivači dosjećaju manje negativnih emocija, a njihova sjećanja su povezana sa negativnim emocijama i odnose se na kasno djetinjstvo, u odnosu na nepotiskivače, što je potvrda psihoanalitičkog shvaćanja potiskivanja. Postavlja se pitanje što ometa potiskivače u prisjećanju ovih emocionalnih iskustava. Hansen i Hansen (1988) pretpostavljaju da potiskivači emocionalna iskustva kodiraju na drugačiji način od nepotiskivača. Ova pretpostavka podržana je od strane brojnih istraživača (Hansen i Shantz, 1992; Egloff i Krohne, 1996; Shimmack i Hartmann, 1997). Nalazi Wegnera i suradnika (1992, 1994), pokazuju da potiskivanje uzbudljivih misli dovodi do indukcije negativnih afekata i što dovodi do preokupiranosti nekontroliranih misli i iracionalnih ideja. U ovim istraživanjima, jedna grupa ispitanika je dobila uputu da ne misle o seksu, a druga grupa da misli o seksu. Ova instrukcija je kod obje grupe proizvela emocionalno uzbuđenje. Međutim, ispitanici koji su dobili uputu da potisnu misli o seksu, bili su svjesno preokupirani tim mislima i dovedeni su u stanje ponovnog emocionalnog uzbuđenja. Generalni nalaz upućuje da potiskivanje uzbudljivih misli ima potencijalno veću snagu da se pojedinac u mislima aktivno bavi ovim sadržajima, nego kada želi o njima namjerno misliti. Nalazi Wegnera i suradnika donekle odgovaraju tehnici paradoksalne intencije, koju je skovao i razvijao Viktor Frankl u okviru logoterapije.

Asendorpf i Scherere (1983) su pronašli da self izvješća utječu na afektivno stanje i facijalnu ekspresiju. Naime, kod anksioznih potiskivača broj otkucaja srca je veći u odnosu na nisko anksiozne nepotiskivače i imaju izraženiju facijalnu ekspresiju. Ovi nalazi su dokumentirani i u drugim istraživanjima (Jamner & Schwartz, 1986; Weinstein i suradnici, 1968), kojim je pokazano da su potiskivači bili više fiziološki pobuđeni, dok su njihovi izvještaji o doživljaju negativnih emocija umjereniji. Istraživanje kojeg su proveli Lyborsky i Spence (1978) su pokazali da je trenutni gubitak pamćenja povezan više sa emocionalno „nabijenim“ temama, nego neutralnim; te da osobe lakše pamte neutralne riječi od emocionalno obojenih. Jedno od objašnjenja je da dosjećanje emocionalno obojenih riječi dovodi do anksioznosti koja može

blokirati korištenje odgovarajućih znakova za pretraživanje (Atkinson i sur, 1983). Caprara i Cervone (2003:428), navode da potiskivači razvijaju dodatne kognitivne strategije koje im dozvoljavaju da budu relativno nesvjesni svojih negativnih emocija.

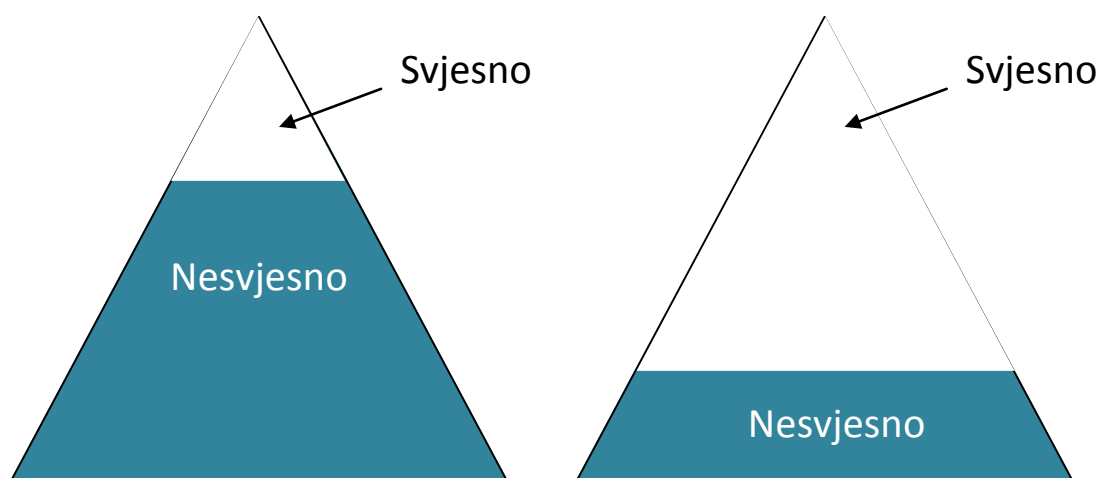
Zanimljivo istraživanje o odnosu disocijacije od fiziološke pobuđenosti i svjesnog opažanja su proveli Newton i Contrada (1992). Njihov uzorak su činile žene, koje su podijeljene u dvije skupine: potiskivači i nepotiskivači. Zadatak sudionica je bio da napišu govor koji će sadržavati opis njihovih nepoželjnih karakteristika. U istraživanju je manipulirano situacijskim varijablama. U prvoj situaciji sudionice su govor prezentirale samo pred eksperimentatorom, a u drugoj situaciji pred publikom. Prije i poslije izlaganja mjerene su njihove fiziološke reakcije, te je pored ove mjere uključena i mjera samoizvješća o njihovim emocionalnim iskustvima. Što su pokazali rezultati ovog istraživanja? Dosljedno kao i u drugim istraživanjima, očito je da potiskivači imaju potrebu da „ostave dobar dojam na druge“. Naime, efekti manipuliranja kontekstom, pokazani su samo kod potiskivača. Potiskivači su, pred publikom doživljavali veće promjene u fiziološkim reakcijama (broj otkucaja srca u minuti), ali njihovi self izvještaji su ukazivali da nisu bili uznemireni. Međutim, ova disocijacija između verbalnih izvještaja i objektivnih fizioloških mjera evidentna u uvjetu „pred publikom“ nije pokazana kada su sudionice govor prezentirale u uvjetu sa eksperimentatorom. Još jedan važan nalaz proizišao iz ove studije jeste da su osobe koje su doživljavale visoke razine anksioznosti, više izvještavale o negativnom afektu bez obzira na kontekst.

Ove spoznaje o funkciji potiskivanja nisu bile dovoljne da odgovore na pitanje što motivira osobu da potiskuje i koji su kognitivni mehanizmi prisutni kod potiskivača. S tim u vezi, Erdelyi (1993), smatra da potpuno razumijevanje ovog pojma treba tražiti u razgraničavanju represije kao mehanizma odbrane od represije kao općeg mehanizma koji su različiti autori imenovali kao kognitivno izbjegavanje (Eriksen i Pierce, 1968; Foa i Kozak, 1986), kognitivnu pristrasnost, pristrasnost u pamćenju ili zaustavljanje misli.

U većini slučajeva potiskivanje je nesvjesno, međutim ono se može odvijati i na svjesnoj razini. Kada smo motivirani da izbjegnemo nešto što smo uradili, a što nije u skladu sa našim internaliziranim vrijednostima, taj „materijal“ svjesno potiskujemo i izbjegavamo da se u mislima njime aktivno bavimo. Zapravo, današnje spoznaje pokazuju da je funkcija potiskivanja

zaštita vlastite ličnosti od negativne socijalne evaluacije, a ne kako se ranije smatralo zaštita od vlastite svjesnosti osobnih slabosti (Caprara i Cervone, 2003:427). U kojoj mjeri će neko potiskivati ovisi i o normama koje egzistiraju u određenom društvu ili kulturi. Što je društvo restriktivnije i nameće više pravila ili tabua, potiskivanje će biti učestalije. Prema ovoj postavci smisleno je očekivati da će postojati kulturološke razlike u korištenju mehanizama odbrane. Ovome ide u prilog i činjenica da u procesu socijalizacije učimo što je ispravno, a što ne, odnosno koja ponašanja su odobrena od strane okoline, a za koja ćemo biti kažnjeni. U psihoanalitičkim terminima u ovom procesu se razvija superego, a potiskivanje ovisi upravo od stupnja razvijenosti superega.

U konačnici, iako represija u tradicionalnom shvaćanju je primarna u formiranju simptoma, novija tumačenja se oslanjaju na pretpostavku da u represiji nema ničega patološkog. Pri tome, posebno su naglašene ekstremne situacije, kada represija ima oblike nezdravih reakcija. Osoba koja izjavljuje da se nikada ne ljuti, je upitna (Maltbly, Day i Macashill, 2010:59), jer to nije prirodna reakcija ljudi na mnoge životne situacije, kada je ljutnja normalan odgovor.



**Slika 13. Potiskivanje: više nesvjesno ili svjesno?**

Prezentirane istraživačke studije pokazuju da su ljudi „s vremena na vrijeme“ motivirani da izbace iz svjesnog iskustva prijeteće misli ili negativna iskustva. Međutim, ostaje otvoreno pitanje da li istraživanja podupiru koncept potiskivanja kako ga je Freud definirao (Pervin i

suradnici, 2008). Naime, Freud je smatrao da je potiskivanje univerzalno. U prezentiranim studijama i drugim koje nismo prikazali mogli smo vidjeti da su istraživači „tragali“ za pojedincima sa potiskujućim defanzivnim stilom. Pervin i sur. (2008), zaključuju da ova istraživanja na skupini potiskivača potvrđuju jednim dijelom Freudove pretpostavke, ali smatraju da podražaji korišteni u eksperimentalnim uvjetima ne mogu izazvati traumatska iskustva koja je Freud identificirao u terapijskom radu sa svojim klijentima.

## 9.2 Formirana reakcija (reaktivna formacija)

*„Čini se da ova dama protestuje isuviše mnogo“.*

*W. Shekspir*

Svako od nas je bio makar jednom u situaciji kada je reagirao suprotno od onoga što u tom trenutku osjeća. Ispoljavanje posebne ljubaznost prema osobi koja nam je antipatična, ili pokazivanje pretjerane brige u trenucima ljutnje prema bliskoj osobi, su neki od primjera ilustracije formirane reakcije. Formirana reakcija je bazična odbrana, te se smatra više svjesnom, nego nesvjesnom odbranom. Reaktivna formacija je proces usvajanja vrijednosti ili uvjerenja ili aktivacije ponašanja koje je u suprotnosti sa osjećajima i impulsima koji su pojedincu neprihvatljivi (Weinstein, William, DeHaan, Przybylski, Legate i Ryan, 2012). Proces ispoljavanja formirane reakcije prolazi kroz dvije faze: u prvoj fazi dolazi do potiskivanja nepoželjnih implusa, a u drugoj fazi, na svjesnoj razini impulsi se ispoljavaju na suprotan način od inicijalnog (Fulgosi, 1994). Jedno od glavnih obilježja reaktivne formacije je pretjerano ponašanje koje može, kako je to Freud pretpostavio, imati opsesivne i kompulzivne forme. Formirana reakcija je moćan mehanizam odbrane kada se koristi s ciljem da se osoba distancira od aktivnosti u kojima se anksioznost najlakše ispoljava.

Zapravo, reaktivna formacija se prvenstveno odnosi na suzbijanje seksualnih i agresivnih impulsa. Kao što smo naveli ova odbrana je na pragu svjesnog dijela ličnosti i kada bi osoba priznala ova seksualna ili agresivna osjećanja ozbiljno bi ugrozila samopoštovanje.

U jednom zanimljivom istraživanju (Adams, Wright i Lohr, 1996) otkriveno je da su se homofobni muškarci najviše seksualno uzbuđivali nakon što su bili izloženi video snimcima na

kojima je prikazan odnos između homoseksualaca. Kod sudionika su inicijalno ispitani stavovi prema homoseksualcima i izmjerena im je agresivnost. Nakon prezentacije video-materijala, homofobi su izvjestili o niskoj razini seksualnog uzbuđenja, ali njihove fiziološke reakcije su pokazivale višu razinu seksualnog uzbuđenja, u odnosu na druge sudionike. Samo homofobni muškarci su imali povećanu erekciju na homoseksualne stimuluse. Nalazi Adamsa i suradnika podupiru hipotezu da je jedna od funkcija stavova odbrambena. Stav prema sebi ili prema objektima pomaže nam da ne razmišljamo o neugodnim sadržajima i da na svjesnoj razini ispoljavamo ponašanje suprotno od osjećanja ili da odbacimo neprezentativne informacije o sebi u cilju očuvanja samopoštovanja (Pennington, 1996). Katz (1960) i M. B. Smith (1989, prema Hewstonu i Stroebu, 2001) su na temelju koncepta mehanizama odbrane, smatrali da negativni stavovi prema vanjskim grupama (manjinskim ili etničkim skupinama) ili određenim socijalnim kategorijama (na primjer žene), pomažu pojedincu da se udalji od percipirane prijetnje. Odnosno, pozitivni stavovi omogućuju identificiranje sa grupom.

Reaktivna formacija može imati negativne društvene konsekvence zbog svoje jake reakcije (Krech i Crutchfield, 1958). Iz perspektive socijalne psihologije, u osnovi formirane reakcije su self-prezentacijske strategije (Cramer, 2000:639). Pretjerano ispoljavanje pozitivnih ponašanja prema ciljnim skupinama ili pojedincima koji su meta naših predrasuda je manifestacija reaktivne formacije. Prema našem mišljenju reaktivna formacija je ekvivalent modernim predrasudama, koje se definiraju kao „nepredrasudno ponašanje pred drugima, dok se u sebi zadržavaju predrasudni stavovi“ (Aronson, Wilson i Akert, 2005:492). Predrasude su najrelevantnija forma neprihvatljivog agresivnog poriva (Baumeister i sur., 1998). U istraživanju Shermana i Garkina (1980), sudionicima su izmjereni stavovi prema feminizmu. Na osnovu rezultata na skali za mjerenje stavova prema feminizmu, sudionici su podijeljeni u dvije kategorije: sa visokim i niskim rezultatima. Slučajnim odabirom raspoređeni su u tri grupe: prva grupa je rješavala logičke probleme sa spolnim ulogama, druga grupa je rješavala probleme rezoniranja slične težine, dok treća grupa nije dobila niti jedan zadatak. Ovi logički problemi su dizajnirani kao trik problemi u kojima su uključeni rodni stereotipi. Sudionici koji nisu uspjeli riješiti problem, implicitno su se osjećali optuženi zbog seksističke pristrasnosti. Nadalje, svi sudionici su pročitali skraćenu verziju slučaja spolne diskriminacije u kojem je univerzitet odabrao za dekana nekog fakulteta muškarca umjesto ženu. Grupa sudionika koja je bila izložena

prijetećem implicitnom seksizmu bila je značajno oštrija u osudama univerziteta, u odnosu na sudionike iz kontrolne grupe. U situaciji kada je osoba bila lažno navedena da implicitno sebe optuži za seksizam, iznosila je mišljenja koja su bila ekstremno suprotna seksizmu. Reaktivna formacija je bila najizraženija kada su neseksistički stavovi bili posebno naglašeni u self konceptu. Odnosno, osobe koje nisu imale negativne seksističke stavove, kada su bile izložene prijetnji negativnim stavovima, pokazale su izraženu reaktivnu formaciju.

Pored ovih nalaza istraživači su prikupili veliku kolekciju nalaza kojim se dokazuje reaktivna formacija i na drugim područjima. Tako Baumeister i sur. (1998) zaključuju da reaktivna formacija može biti uključena u self procjenama kao odgovor na negativne povratne informacije. McFarlin i Blascovich (1981) su pokazali da osobe sa visokim samopoštovanjem daju više optimističnijih predviđanja nakon inicijalnog neuspjeha, nego nakon inicijalnog uspjeha i generalno imaju optimističnije predikcije vezane za buduće izvedbe. Likewise, Klein i Kunda (1992) su došli do nalaza da ljudi koji očekuju da budu u interakciji sa članovima stigmatizirane grupe izražavaju više pozitivnih stereotipa o ovoj grupi u poređenju sa osobama koje ne očekuju takvu interakciju.

Ovako konzistentni nalazi, kako zaključuju Baumeister i sur. (1998), pokazuju da je reaktivna formacija kao odbrambeni mehanizam izborila istaknuto mjesto u psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji. Reaktivna formacija (M. Kulenović, 1989) ima posebno mjesto u procesu socijalizacije i jačanju ličnosti da inhibira manifestaciju neprihvatljivih impulsa i izvrši njihovu transformaciju na socijalno prihvatljiv način.

### **9.3 Idealizacija**

S. Freud (1914) je, u *Studiji o narcizmu*, idealizaciju definirao kao proces „koji se provodi na objektu libida i deluje na način da nagone prebacuje na drugi cilj koji je udaljen od seksualnog zadovoljenja“. Objekt na koji se libido prebacuje se preuveličava i doživljava kao iskonsko. U procesu razvoja superega, idealiziranje roditelja je neophodno i jednim dijelom sudjeluje u razvoju jedne komponente superega, ego ideala. Freud (1921, prema Laplanche i Pontalis, 1992), je smatrao da između idealiziranja i narcizma postoji snažna veza, odnosno sa preuveličanim

doživljajem objekta na koji je libido „fokusiran“ postupa se kao sa vlastitim Ja. Iz Freudovog tumačenja idealizacije, možemo vidjeti da ovaj koncept nije smatrao odbranom; to je eksplicite učinila Melanie Klein (1952). Klein je vjerovala da je idealiziranje objekta u suštini odbrana od neugodnih instinktivnih prohtjeva, prvenstveno destruktivnih. Ova odbrana dovodi do cijepanja na idealizirane „dobre „ i „loše“ objekte.

#### 9.4 Intelektualizacija

Intelektualizacija je proces kojim subjekt vlastite konflikte i afekte pokušava oblikovati diskurzivno kako bi ih kontrolirao (Laplanche i Ponatlis, 1992). U literaturi se racionalizacija i intelektualizacija često smatraju sinonimima, te nije rijedak slučaj da u psihološkim rječnicima pod pojmom intelektualizacija nađemo na sintagmu: *vidi racionalizacija*. Naučili smo da racionalizacija isključuje racionalna objašnjenja, međutim ovakva objašnjenja inkorporirana su u intelektualizaciju. Intelektualiziranjem osoba sama na racionalan način tumači probleme s kojima se suočava, pri tome se distancira od vlastitih emocija. Laplanche i Ponatlis (1992) ocjenjuju da je osnovna razlika između racionalizacije i intelektualizacije u prisustvu, odnosno odsustvu afekata i motivacije. Upotrebom intelektualizacije afekti se drže na distanci ili se u potpunosti neutraliziraju. Racionalizacija nije usmjerena na izbjegavanje emocija, već uključuje motivaciju osobe da prihvati dobre razloge, umjesto stvarnih. Atkinson i sur. (1988) intelektualizaciju definiraju kao pokušaj držanja osobe po strani od emocionalno prijetećih situacija. Izlaženje na kraj sa ovakvim situacijama se odvija uz korištenje intelektualnih ili apstraktnih termina.

A. Freud je u svojoj knjizi „*Ego i mehanizmi odbrane*“, intelektualizaciji posvetila jedno cijelo poglavlje (*Intelektualizacija u pubertetu*). Za razliku od drugih odbrambenih mehanizama, intelektualizaciji je dala privilegirani status, smatrajući je krucijalnom u razvoju ega. Intelektualizacija je u periodu adolescencije normalan razvojni proces, u kojem Ja doživljava ekstenziju i promjene. U navedenom razvojnem periodu ova odbrana ima protektivnu ulogu od potencijalne seksualne ugroženosti. Reprezent ove funkcije intelektualizacije, kako navode Kondić-Beloš i Levka (1989:374), jeste primjer kada adolescentu postavimo pitanje da li je još



sa djevojkom, koja ga je u međuvremenu ostavila, mladić odgovara „Biti sa nekim ili ne, u čemu je razlika? Čovjek je u suštini uvijek sam“.

Osobe koje su opremljene za upotrebu ove odbrane izbjegavaju da nesvjesno ispliva na površinu. Primjer koji slijedi pokazuje kako se intelektualizacija ponaša na djelu. Nakon katastrofalnog poraza reprezentacije Brazila od reprezentacije Njemačke u polufinalnoj utakmici na Svjetskom prvenstvu u nogometu 2014. godine, selektor brazilske selekcije izjavio je za medije: „Pamtit će me kao trenera koji je izgubio 7:1, ali znao sam za rizik kada sam preuzimao tim...Osoba koja je izabrala postavu, taktiku, bio sam ja. To je bio moj izbor. Moja poruka brazilskom narodu je: „Molim vas oprostite nam na ovakvoj izvedbi“. Držanje emocija po strani je dobar mehanizam odbrane kratkoročno, kao što je slučaj u ovom primjeru. Ova odbrana je često potrebna (Atkinson i sur, 1988) ljudima iz profesija u kojima se moraju suočavati sa pitanjima života i smrti. Tako Atkinson i suradnici smatraju da liječnici koji su kontinuirano izloženi patnjama pacijenata, ne smiju sebi dozvoliti da se emocionalno uključe u slučaj svakog pacijenta. Zapravo, ovo emocionalno odvajanje je važno, kako bi liječnici mogli biti efikasni u pružanju pomoći. Negativni učinci intelektualizacije su prisutni kada ovakvo ponašanje postane defanzivni stil; kada se pojedinac isključi iz uobičajenih životnih emocionalnih iskustava. Zaključno, intelektualizacija se održava u obilatom korištenju intelektualnih procesa s ciljem izbjegavanja afektivnih doživljaja (M. Kulenović, 1989).

## 9.5 Negiranje

Negiranje se definira kao neprihvatanje situacije u kojoj se pojedinac nalazi i svrstava se u prilično jednostavne mehanizme odbrane. Negiranje je svjesno odbijanje nekih društveno prihvatljivih aspekata, odnosno odbijanje prihvatanja činjenica (Larsen i Buss, 2005). Ovaj mehanizam odbrane, S. Freud (1925, Laplanche i Ponatlis, 1992:277) je objasnio na razini metapsihologije, iznoseći tri bliske tvrdnje: (1) negacija je način da se potisnuto aktualizira; (2) negacija je oblik intelektualnog priznavanja potisnutog, ali suština potisnutog ostaje ista i (3) uz pomoć simbola negirano mišljenje se oslobađa ograničenja potisnutog.

A. Freud (1936) je detaljnije objasnila procese na kojima se zasniva negacija. Naime, infantilno „ja“ ima privilegiju da, unatoč tome što uvijek ima na raspolaganju osjećaj za realnost, negira sve što mu se u toj realnosti ne sviđa. Također, primijetila je da roditelji često favoriziraju negaciju s ciljem da dijete utješe ili da mu osiguraju „prividno“ zadovoljstvo. Iako su prošla desetljeća od njenog rada, primjeri koje je navela i danas su aktualni u interakciji roditelja sa djecom. Na primjer, roditelji uvjeravaju malo dijete kako je „isto jak kao tata“, „spretan kao mama“, „hrabar kao vojnik“. Kada je dijete uznemireno što jedan od roditelja putuje, odrasli dijete tješe riječima „*Tata (ili mama) će se odmah ili brzo vratiti*“. Ovaj oblik negacije A. Freud je nazvala *negacija fantazmama*, koja iščezava sintezom ega. U odrasloj dobi aktivirat će kod pojedinaca kod kojih je doživljaj realnosti poremećen ili doživljaj stvarnosti nije krunisan uspjehom.

Poput drugih mehanizama odbrane negacija uključuje određene distorzije. Negiranje stvarnosti prepoznajemo i u izjavama „*To se meni ne može dogoditi*“, unatoč činjenici da prijetnja postoji (Pervin i suradnici, 2008). Roditelji čije dijete zaostaje u kognitivnom razvoju, negiraju ovu činjenicu, tražeći dokaze za njegove dobre sposobnosti. Čest oblik negiranja jeste neprihvatanje neugodne povratne informacije kao irelevantne za nas. Na nekoliko mjesta u knjizi smo ukazali na činjenicu da su socijalni psiholozi bili skeptični prema konceptu mehanizama odbrane, te su skovali druge nazive, koji u osnovi korespondiraju obilježjima pojedinih mehanizama odbrane. Larsen i Buss (2005), smatraju da koncept fundamentalne atribucijske pogreške može biti specifičan oblik negiranja. Pojedinač vlastite uspjehe objašnjava dispozicijski, dok za neuspjeh optužuje okolnosti. Mi bi prije negiranje postavili šire u koncept atribuiranja u vlastitu korist. S tim u vezi oblici negiranja jesu *odbrambeni optimizam* („*Ne, to se meni ne može dogoditi*“) i *pozitivne self iluzije*. Upotreba negacije u velikim količinama, može nas odvesti u slijepu ulicu iz koje se teško vraća natrag. Međutim, negiranje je u nekim aspektima adaptivno. Kako sugeriraju istraživanja pozitivne self iluzije koje se često zasnivaju na negiranju su protektivni faktor za mentalno zdravlje (Taylor i Armor, 1996; Taylor i Brown, 1994; Taylor, Kemeny, Read, Bower, Gruenewald, 2000).

## 9.6 Pseudoaltruizam

U odjeljku o zrelim odbranama mogli smo vidjeti koliko altruizam kao odbrana ličnosti ima „ljudskosti“ u sebi. Međutim, pseudoaltruizam se sasvim drugačije manifestira. Ovaj mehanizam je obrazac ponašanja koje koriste osobe koje imaju problema u suočavanju sa potisnutim bijesom. Pseudoaltruizam uključuje poricanje, racionalizaciju, a ponekad projektivnu identifikaciju. Pseudoaltruizam, prema mišljenju Seelinga i Rosofa (2010) rezultat je intrapsihičkih sukoba i služi kao „odbrambeni plašt“ za temeljne sadomazohističke impulse. U ovaj oblik altruizma involvirani su veliki naponi pojedinca da se brani protiv duboko ukorijenjene agresivnosti, zavisti i superegovih prohtjeva „trpjeti i biti žrtva“. U pseudoaltruizmu, prema tumačenju Seelinga i Rosofa (2010) ne postoji istinsko zadovoljstvo kada neko uspije u nečemu, iako to osoba izjavljuje, ona zapravo može biti tužna i poricati osjećaj samomučenja koji je prati.

Pseudoaltruizam je maladaptivan mehanizam odbrane, može biti kratkoročno adaptivan, jer uključuje značajno suženje u sposobnostima kontroliranja agresivnih i seksualnih impulsa.

## 9.7 Prošireni koncept neurotičnih odbrana: Sekundarni mehanizmi odbrane

Karen Hornay (1945) je mehanizme odbrane definirala kao strategije koje omogućavaju pojedincu da se lakše nosi sa životnim poteškoćama, a ne kao izravni način „rješavanja“ aktualnog problema. Hornayevski rečeno mehanizmi odbrane su „pomoćni načini za sticanje umjetne harmonije“. Dijelila je mišljenje sa S.Freudom i A.Freud da ljudi koriste obrambene mehanizme kako bi se zaštitili od tjeskobe, ali je i prepoznala da odbrambeni mehanizmi pomažu ljudima da održe samopoštovanje. Hornayeva je ove odbrambene procese nazvala eksternalizacija, te je smatrala da svi odbrambeni mehanizmi sadrže samozavaravanje kako bi zaštitili osobu od njihove temeljne tjeskobe (Maltbly i suradnici, 2010).

Na temelju bogatog kliničkog rada, zaključila je da osobe sa neurotičnim potrebama razvijaju sekundarne odbrane koje im pomažu da se efikasnije nose sa vlastitim unutaršnjim konfliktima i poremećenim međuljudskim odnosima. Na pitanje zašto klasične odbrane nisu dovoljne u

prilagodbi osoba sa neurotičnim potrebama Hornayeva je odgovorila na sljedeći način. Naime, prema njenom tumačenju najveći potencijal ličnosti je *realno ja*. Kada je optimalni razvoj realnog ja zaustavljen (zbog bazične anksioznosti) dolazi do procesa kojeg je nazvala samoidealizacija. Samoidealizacija je unutarnji proces kojim osoba popunjava praznine u aktualnom životu. Zapravo, ove osobe dodatnim mehanizmima odbrane razvijaju ekskluzivan doživljaj vlastitog selfa (idealizirani self) koji ih udaljava od stvarnog ja. Idealizirani self nije ništa drugo, nego self iluzija (Hornayeva, 1991:219). Formiranju self iluzija doprinose sekundarne odbrane. Hornayeva je opisala *sedam* sekundarnih odbrambenih mehanizama koje isključivo koriste osobe koje su iz neurotičnih potreba razvile jedan od tipova kretanja (prema ljudima, protiv ljudi i ka ljudima). Korištenjem sekundarnih odbrana ovi pojedinci projiciraju svoje osjećaje i nedostatke na druge. Svi sekundarni mehanizmi mogu biti prisutni kod neurotičnih pojedinaca bez obzira na trend kretanja.

Prihvatajući klasifikaciju mehanizama odbrane A. Freud, Hornayeva je proširila njenu listu, a mehanizme odbrane je klasificirala na: *primarne i sekundarne* (Feist, J. i Fest, G., 2008). U primarne ubraja *povlačenje* (kretanje od ljudi), *moć* (kretanje protiv ljudi), *privrženost* (kretanje prema ljudima) i *submisivnost/pokornost*. Sekundarni mehanizmi su dopuna primarnim odbranama, i u njih spadaju: **slijepe tačke, racionalizacija, pretjerana samokontrola, tačnost, cinizam, rigidna ispravnost i neuhvatljivost.**

U nastavku slijedi opis nekih od sekundarnih mehanizam odbrane, kojima je Karen Hornay posvetila posebnu pažnju.

### 9.7.1 Pretjerana samokontrola

Kontrolori u svakom trenutku drže emocije pod nadzorom i ne dopuštaju im slobodno ispoljavanje (Maltbly, Day i Macashill, 2010). Pretjerani samokontrolori izbjegavaju situacije u kojima treba ispoljiti spontanost. Djelovanje ovog mehanizma je u početku svjesno, a vremenom postaje automatska radnja. Međutim, kada neki pojedinci iz ove skupine postanu svjesni da uspostavljaju preveliku kontrolu nad svojim ponašanjem, brane se riječima „da je to obaveza svake civilizirane osobe“ (Hornay, 1945:115). Kontrolori nisu svjesni da je u osnovi djelovanja

ovog mehanizma kompulzivna radnja. Kad god se nađu u situacijama u kojima bi mogli izgubiti kontrolu hvata ih panika. Kako je Hornayeva (1945) navela ove osobe izbjegavaju konzumiranje alkohola jer se boje da će izgubiti samokontrolu. U ekstremnim slučajevima, pretjerani samokontrolori izbjegavaju (ako mogu) operativne zahtjeve, jer u vrijeme anestezije nemaju nikakvu kontrolu nad svojim ponašanjem.

### **9.7.2 Rigidna ispravnost**

Ovaj mehanizam odbrane zasniva se na krutom vjerovanju pojedinca sa bazičnim konfliktom da je njegovo mišljenje jedino ispravno. Hipoteza o rigidnoj ispravnosti usko je povezana sa agresivnosti. Proporcionalno porastu agresivnih impulsa, povećava se vjerovatnoća manifestiranja rigidne ispravnosti. U cilju potpunijeg razumijevanja ovog mehanizma odbrane, važno je napomenuti kako je Hornayeva vidjela funkciju rigidne ispravnosti na široj osnovi. Za razliku od drugih mehanizama (op. autora), rigidna ispravnost je kontinuum, na čijem drugom polu se nalazi *izbjegavanje ili neuhvatljivost*. Njihova uloga je ista, „afektivna odbrana protiv prepoznavanja konflikata“.

### **9.7.3 Neuhvatljivost**

Neuhvatljive bi mogli opisati kao osobe koje je nemoguće „uhvatiti niti za glavu, niti za rep“. Oni izbjegavaju da u potpunosti verbaliziraju svoje stavove, izostavljaju važne detalje i njihove priče su poprilično konfuzne. Kada ih se suoči sa vlastitim iskazima ili negiraju da su to rekli („*Ja, ja to nisam, nikada rekao/rekla!*“) ili izjavljuju da su pogrešno protumačeni („*Pogrešno si razumio/razumjela ono što sam rekao/rekla*). Međutim, isti kaos se dešava i unutar njihove ličnosti. U nekim situacijama su obzirni, u drugoj bezobzirni. Kada se prema nekom ponašaju neprimjereno, osjećaju krivnju što su se tako ponašali, ali i dalje ostaju povrijeđeni. Maltbly i suradnici (2010) navode sklonost političara da koriste ovaj mehanizam odbrane.

### **9.7.4 Slijepe tačke**

Korištenje ovog mehanizma odbrane, prema mišljenju Hornayeve dopušta osobi da neprijatna iskustva odbije ili ignorira, jer nisu kompatibilna sa njenom idealiziranom slikom. Pojedinaac sa

bazičnim konfliktom potpuno je nesvjestan kontradiktornosti između onoga u što vjeruje i onoga što čini. Naime, ove osobe osuđuju nečije postupke, a zanemaruju činjenicu da isti obrazac ispoljavaju u svom ponašanju. Život pojedinaca koji koriste slijepe tačke Hornayeve je opisala kao „život u pretincima“. U jednom pretincu su vjerovanja, u drugom djela koja su međusobno sukobljena. Na primjerima koji je Hornayeve izložila u knjizi „*Naši unutrašnji konflikti*“ možemo vidjeti kako se ovaj mehanizam ponaša u svakodnevnom životu. Znanstvenik koji sebe percipira da je izvrstan istraživač, na naučnim skupovima prezentira samo radove za koje je siguran da će izazvati najveću pažnju auditorija. Ili mladić koji ima idealiziranu predstavu sebe kao dobre i iskrene osobe, ne vidi ništa loše ako finansijski iskorištava jednu djevojku kako bi udovoljio drugoj.

### 9.7.5 Cinizam

Cinizam je agresivna forma izražavanja humora i ovako objašnjen ne bi trebao imati prostora u klasifikacijama mehanizama odbrane. Prethodno napisanom ide u prilog činjenica da se značenje riječi cinizam povezuje sa filozofskom školom koju je u 4. stoljeću pr.n.e, osnovao Sokratov učenik Antisten (Klajić, 1988). Predstavnici ove škole su odbacivali moralne norme zasnovane na društvenom običaju, bili su protivnici ropstva, pozivali su se primarno na jednostavnost u ponašanju i zagovarali povratak prirodi. Iz ovakvog stava prema životu, proizašla su shvaćanja da su cinici osobe koje su ravnodušne prema dobru i prema zlu, a koje se iz nekih „dubljih“ razloga smiju svemu i svačemu i ništa im nije sveto. Ove „dublje“ razloge očito je Hornayeve prepoznala kao strategiju u borbi protiv neurotskog trenda. Cinizam kao odbrambeni mehanizam (Maltbly i suradnici, 2010:64) upotrebljavaju pojedinci kojima nemaju vlastita moralna gledišta. Kako nemaju pozitivnih očekivanja od drugih ciničnim komentarima vjeruju da nemaju šta izgubiti. Glavno obilježje manifestacije ovog mehanizma odbrane jeste negiranje moralnih vrijednosti i ismijavanje osoba koje ih promoviraju. Prema Hornayevoj (1976:117), cinizam se može ispoljiti na svjesnoj i nesvjesnoj razini. Na svjesnoj razini cinizam slijedi principe makijavelizma („*Radite sve što hoćete dok ne budete uhvaćeni*“). Na nesvjesnoj razini cinizam je racionalizacija dominantne ideologije. Nesvjesna manifestacija cinizma se odvija putem paradoksalnih ideja, koje Hornayeve opisuje na sljedeći način: Cinik zavidi drugome na

ljudskosti i čestitosti, ali zavidi i onima koji uspiju prevariti druge i zbog toga je ljut na sebe, jer vjeruje da nije sposoban za bilo koja od ova dva navedena ponašanja.

## ZAKLJUČCI

Neurotične odbrane su neekonomične jer su veliki potrošači psihičke energije. Ovakav „nedomaćinski“ odnos prema energiji koja nam je ograničena, znači da upotreba ovih odbrana, onemogućava da se energija kateksira u druge aktivnosti. Njihov zajednički imenitelj „neurotične“ odnosi se na činjenicu da su primarno prisutne kod osoba sa neurotskim simptomima. Međutim, kao što smo mogli vidjeti svaka od opisanih odbrana u manjoj mjeri je prisutna u normalnom funkcioniranju pojedinca. Kratkoročno ove odbrane imaju adaptivnu vrijednost. Međutim rezultati istraživanja pokazuju da neke od opisanih odbrana (na primjer negacija) imaju dugoročno značajnu ulogu u zaštiti mentalnog zdravlja, dok je reaktivna formacija zauzela istaknuto mjesto u psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji i smatra se jednom od strategija samopredstavljanja.

U ranom razvoju ličnosti ove odbrane su nezaobilazne i pod optimalnim uvjetima, u funkciji dobi, opadaju. Na primjer, negacija je odbrana karakteristična u razvoju ličnosti djece, međutim neki aspekti ove odbrane u odrasloj dobi ostaju i dalje prisutni. Reaktivna formacija ima značajnu ulogu u drugoj godini života kada se počinje razvijati samokontrola kod djece. U odrasloj dobi jedan je od oblika ispoljavanja socijalno poželjnog ponašanja. Kao što smo naveli, reaktivna formacija kao samoprezentacijska taktika omogućava osobi, između ostaloga, da na socijalno prihvatljiv način iznese svoje negativne stavove prema određenim socijalnim kategorijama. Pored ove funkcije, na individualnoj razini, reaktivna formacija kao oblik samoprezentacije, ima funkciju da približi pojedinčevo idealno ja - realnom ja. Ove dvije funkcije, individualna i interpersonalna, formiranu reakciju dovode na razinu važnih odbrana ličnosti.

Glavni i odgovorni mehanizam iz spektra neurotičnih odbrana je potiskivanje. Prema psihoanalitičkom mišljenju potiskivanje je univerzalna odbrana iz kojeg nastaju svi ostali odbrambeni mehanizmi. Međutim, na temelju brojnih studija pokazano je opravdanim

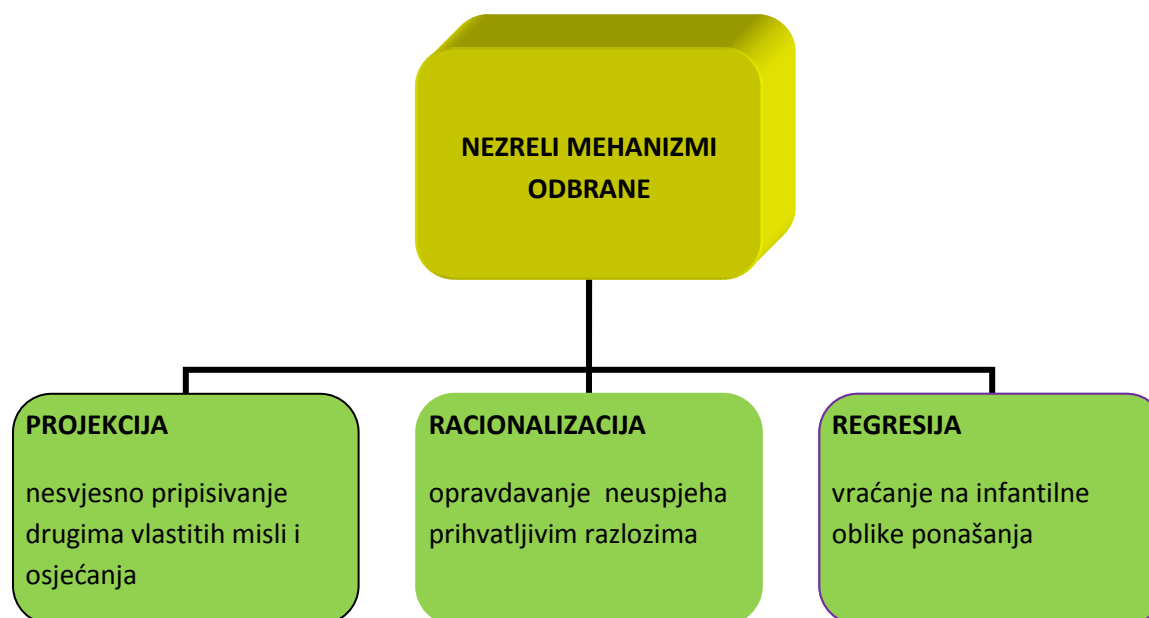
raspravljati o individualnim razlikama u potiskivanju, odnosno o tzv. potiskivačima koji se u značajnoj mjeri razlikuju od nepotiskivača.

Horneyeva je proširila listu neurotičnih odbrana i nazvala ih sekundarnim. Pri tome je njihovu funkciju prvenstveno pripisala zaštiti samopoštovanja, što ju je ostavilo u igri, kao suvremenog starog teoretičara. Smatrala je da neurotične odbrane ne rješavaju probleme i poteškoće s kojima se pojedinac suočava, ali su mu uvijek pri ruci da njihovom upotrebom sebi stvori prividnu harmoniju.



## 10. NEZRELI MEHANIZMI ODBRANE

Slika 14. Nezreli mehanizmi odbrane



### 10.1 Projekcija

Projekcija ima dugu tradiciju u psihologiji. Njen razvoj započeo je u psihodinamskom pristupu i za sljedbenike psihoanalize još uvijek se nalazi tu. Razvojem socijalno-kognitivne psihologije projekcija je osigurala sebi drugačiji status (koji će vjerovatno biti prihvatljiviji čitatelju), jer su socijalno-kognitivni psiholozi empirijskim putem utvrdili koji su socijalno-kognitivni mehanizmi involvirani u projekciju. Projekcija je proces koji je svojstven i ljudima i životinjama; i jedni i drugi su selektivni u percepciji podražaja (Laplanche & Pontalis, 1984). Pri tome, ljudi se dodatno usmjeravaju na percipiranje socijalne okoline, te u skladu sa psihosocijalnim obilježjima

selekcioniрају подражаје које су им важни и који су реактивни. Животинје опажају стимулативне подражаје који усмјеравају њихово понашање.

S obzirom na upotrebnu vrijednost projekcije u svakodnevnom životu, ovo je jedan od mehanizama odbrane koji je, uz potiskivanje, privukao najveću pažnju istraživača. Prema Laplanču i Pontalisu (1984:375), projekcija ima šire značenje u psihologiji, te su iz projekcije derivirali sljedeće psihološke procese:

- (1) Projekcija je odgovor pojedinca na percipiranu okolinu, koji korespondira njegovim osobinama ličnosti, interesima, motivaciji i emocijama. Na primjer „*Ti ne želiš da igraš tenis sa slabijim od sebe*“ jeste primjer u kojem osoba projicira vlastite želje i namjere. Na temelju stajališta da projekcija otkriva bazične crte ličnosti i nesvjesnu motivaciju, konstruiran je veliki broj projektivnih tehnika (Rorschach tehnika, Test tematske apercepcije, Test ljudske figure, Test nedovršenih rečenica).
- (2) U dijadnom odnosu, pojedinac na drugu osobu projicira sliku neke značajne osobe iz svoga života. Tako, na primjer učenik može „prenijeti“ lik oca na učitelja ili klijent na psihoterapeuta.
- (3) Osoba se identificira sa likovima iz sapunica, filmova, knjiga.
- (4) Osoba nesvjesno projicira na druge obilježja koja ne prihvata kod sebe. Na primjer: partner koji je nevjeran spočitava nevjernost partneru, i na taj način se nesvjesno udaljava od vlastitog nesvjesnog na nesvjesno partnera.

U psihoanalizi projekcija je proces u kojem nesvjesno pripisujemo drugima naše uzmemirujuće misli, želje i ideje ili pak neprihvatljive vlastite osobine projiciramo na druge. Freud je projekciju najprije otkrio u radu sa klijentima koji su imali paranoične ideje i smatrao ga je, za ovu skupinu, primarnim mehanizmom odbrane. Iako je projekciju najprije identificirao u patologiji, Freud je itekako ovaj mehanizam smatrao normalnom odbranom. Prema njegovom mišljenju primarni cilj projekcije jeste da se ego odbrani od nepodnošljivih unutarnjih impulsa koje mora projicirati prema vani. Široko shvaćena projekcija (kao što je poistovjećivanje sa drugima), za Freuda nije bila prihvatljiva. Naime, on je smatrao da je projekcija obilježje primitivnog čovjeka koji je

praznovjieran i sujevjieran. U osnovi projekcije, kod Freuda, je uvijek kako navode Laplanche & Pontalis (1984:379) „odbacivanje u vanjsko onoga što se odbija prepoznati u samom sebi“.

Newman i suradnici (1997) na sličan način definiraju odbrambenu projekciju, te smatraju da se projekcija aktivira u situacijama kada ljudi postanu jako osjetljivi na prisutnost njihovih neželjenih osobina u drugim ljudima. O projekciji se obično misli kao o distinktnom mehanizmu odbrane koji pojedinca štiti od svjesnosti o prijetnji ili od negativnog afekta koji je sa njom povezan (npr. Juni, 1979; Vaillant, 1977). Prema Crameru (2006), projekcijom se uklanjaju uznemirujuće misli ili osjećanja prema nekome ili prema nečemu. Westen (1985), projekciju definira kao primitivni odbrambeni mehanizam, adaptivan samo za osobe sa minimalnom tolerancijom prema neugodnim afektima ili osobama koje doživljavaju snažnu afektivnu prijetnju.

Projiciranjem se zanemaruje unutrašnja stvarnost drugoga (Goleman, 2007:116). Kada projiciramo polazimo od pretpostavke da drugi misle i osjećaju se kao i mi. Na osnovu ovakvog pogleda na projekciju Goleman pokušava dovesti u vezu projekciju i empatiju. Empatija kao sposobnost zauzimanja perspektive drugoga, u nama pokreće osjećanja koja s lakoćom pripisujemo (iako pogrešno) drugima. U ovom kontekstu, projekcija je definirana kao proces u kojem se podešavamo spram drugih. Ako svaka aktivnost empatije sadrži „minimum“ projekcije, onda empatija funkcionira prema principu povratne sprege, budući da nastojimo uklopiti vlastitu percepciju sa stvarnošću drugoga.

Veing (prema Cattellu,1978:203), projekciju dijeli na istinsku i naivnu projekciju. Istinska projekcija korespondira psihodinamskom poimanju projekcije (Na primjer: „*Ljudi su naivni kada nisu voljeni*“), a naivna projekcija se odnosi individualna tumačenja ponašanja drugih na temelju osobnog i ograničenog sistema motivacije („*Volim društvo, jer drugi žele biti u mom društvu*“).

Za Junga je projekcija prirodna datost čovjeka. Naime, u njegovoj fantastičnoj elaboraciji kako pojedinac doživljava svijet (što ovo stajalište približava aktualnoj problematici socijalne percepcije), Jung naglašava sklonost ljudi da prihvate da je svijet onakvim kakvim ga vide i da su ljudi onakvi kakvim ih zamišljamo (Hark, 1998:87). Svaka osoba prirodno želi imati dobre odnose sa okolinom, ali to je moguće pod uvjetom da svoje ponašanje uklopi u vlastita

očekivanja, odnosno da je utjecaj drugih toliko snažan da upravlja voljom pojedinca. Međutim, međuljudski odnosi se narušavaju kada osoba postane svjesna tih projekcija (jer se gube iluzije koje su održavale te odnose). Prema tome, Jung je projekciju definirao kao „proces disimilacije, koji nastaje kada se subjektu oduzme iskustveni doživljaj i ugradi se u objekt“. Ili, da pojednostavimo, Jung (1978), navodi da je projekcija nesvjesna aktivnost izbacivanja nekog, najčešće negativnog sadržaja ili dijela tog sadržaja u vanjski svijet. Pri „izbacivanju“ nesvjesnih sadržaja ne postoji nikakva selekcija; podjednako mogu biti projicirani jednostavni i složeni sadržaji intrapsihičkih konflikata.

Jung je razlikovao *aktivnu* i *pasivnu* projekciju. Aktivna projekcija je „uživljavanje“ u drugu osobu. Aktivnom projekcijom pojedinac „odvaja od sebe određene sadržaje i premješta ih u objekat i na taj način unosi život u objekat, koji u konačnici uključuje u svoj subjektivni svijet“ (Jung, 1970:870). Pasivna projekcija je automatsko pripisivanje vlastitih kompleksa drugima. Pasivna projekcija objašnjava i patološke projekcije i projekcije koje su česte u svakodnevnoj interakciji sa drugima. Parabola koje najbolje ilustrira psihičke mehanizme koje su u osnovi projekcije jeste slika balvana u vlastitom oku i traženja ivera u oku bližnjega (Hark, 1998: 86).

Iako je Freudova hipoteza o mehanizmu djelovanja projekcije manje-više prihvaćena, istraživači su nakon Freuda pokušali doći do odgovora na suštinsko pitanje kako se odvija proces projekcije. Naime, projekcija uključuje različite procese koji je aktiviraju. Jedan od tih procesa, Freud naziva transfer. U ovom smislu transfer ne trebamo shvatiti isključivo kao proces karakterističan za psihodinamsku terapiju (koji ima funkciju redukcije nagona) već kao prošireni koncept koji neke osobe koriste u svakodnevnim interpersonalnim relacijama. U rasvjetljavanju odnosa između transfera i projekcije koji posreduje projekciji ili pak uzrokuje njenu aktivaciju, u okviru socijalno-kognitivne domene, transfer je definiran kao proces koji nastaje uslijed aktivacije znanja o sebi i drugima. Autori Andersen, Glassman, Chen i Cole (1995), ovako shvaćen transfer su doveli u vezu sa konstruktom *hronične dostupnosti* (Higgins, 1996a). Naime, Andersen i suradnici (1995), smatraju da znanja o značajnim drugim osobama su dostupne sheme koje se aktiviraju u situacijama kada upoznajemo novu osobu. Uporedo sa stjecanjem znanja o sebi, pojedinac stiče i znanja o obilježjima značajnih drugih. Ove mentalne predstave o drugima, prema Andersonu i suradnicima (1995), čine hronično dostupno znanje koje upravlja

pojedinačevim percepcijama nedavno upoznatih osoba. Visoko dostupno znanje o drugima se prenosi na nove situacije. Dobro dokumentovani istraživački nalazi Andersena i suradnika, potvrdili su opću pretpostavku da ljudi nastoje na „nove poznanike prenijeti misli i osjećanja koja su imali u odnosu na značajne druge osobe“ (Caprara i Cervone, 2005: 431).

Laboratorijski nalazi Newmana, Duffa i Baumeistera (1997) u istraživanjima kognitivnih procesa koji mogu navesti osobe da projiciraju svoje nesvjesne misli na druge, pokazuju najprije da se ovaj proces zaista dešava, a u objašnjenju ovog fenomena autori se, također kao Anderson i suradnici (1995), pozivaju na hipotezu *hronične dostupnosti* (Higgins i King, 1981, prema Pervinu i suradnicima, 2005). Naime, poput mentalnih predstava o značajnim drugima ljudima, svako od nas ima znanje o sebi. Naše vlastito ja (pojam o sebi) percipiramo u terminima pozitivnih i/ili negativnih atributa. Podsjećamo Vas da smo skloniji o sebi misliti i prosuđivati na temelju pozitivnih atributa, a nepoželjne ili negativne attribute potiskujemo ili negiramo. Newman i suradnici (1997) su pokazali da kod drugih percipiramo upravo vlastite nepoželjne osobine. S obzirom na sklonost ljudi da se živo i aktivno dosjećaju svojih pozitivnih obilježja, a da potisnu negativne osobine svoje ličnosti, paradoksalno zvuči, ali je dokumentovano (Wegner i Wenzlaff, 1966), da proporcionalno ljudskoj želji da svoja negativna obilježja „zaboravi“, povećava se kognitivna dostupnost negativnog atributa. Poput opće sklonosti da nove poznanike percipiramo na temelju pohranjenih informacija o značajnim drugim osobama, tako postoji tendencija da svoje hronično dostupne nepoželjne osobine projiciramo na druge osobe.

U šest odlično osmišljenih studija Newman, Duff i Baumeister (1997), su našli dokaze o psihološkim procesima koji su u osnovi projekcije i generalno potvrdili pretpostavke modela da ljudi katkada potiskuju nepoželjne misli koje bi mogle biti prijeteće po njih. Proces potiskivanja misli čini te posebne koncepte crta veoma dostupnim i kao rezultat toga postoji velika vjerovatnoća da ljudi koriste te crte kako bi interpretirali dvosmisleno ponašanje drugih ljudi.

Navedeni autori su nastojali kod sudionika utvrditi neželjene osobine i vidjeti da li će osobe prema njima zauzeti odbrambeni stav. Nadalje, nastojali su pokazati postoji li tendencija poricanja neželjenih osobina, a nakon toga su testirali hipotezu da li odbrambeni ljudi vide kod drugih one osobine od kojih su se distancirali ili poriču da ih posjeduju. Na koncu, eksperimentalno su manipulirali self- koncept prijetnju i načine obrade informacija s ciljem da

rasvijetle procese koji su u osnovi odbrambene projekcije. S obzirom na snažne empirijske nalaze do kojih su došli Newman i suradnici, detaljno ćemo opisati šest studija koje su proveli kako bi došli do odgovora na svoje hipoteze.

U prvoj studiji sudjelovalo je 48 studenata prve godine psihologije (od kojih su polovina bili potiskivači a druga polovina nepotiskivači). U ovoj studiji autori su koristili idiografički pristup. Sudionici su imali zadatak da napišu koje osobine nikako ne bi željeli da posjeduju. Autori su smatrali da je to najbolji način da se ispita da li pojedinci koriste represiju kako bi izbjegli self-relevantno mišljenje o tim osobinama. Također, od ispitanika su tražili da napišu autobiografsku priču o tim osobinama. Pretpostavili su da će sadržaj njihovih priča i način na koji su pisane priče odraziti represivnu tendenciju da se distanciraju od prijetećih osobina. Najfrekventnije crte koje su sudionici navodili da ne bi željeli posjedovati su: sebičan, lijen, škrt, arogantan, antipatičan, nepristojan, brižljiv, nepošten, mrzovoljan, nestrpljiv i tvrdoglav. U ovoj studiji su selektovane osobe koje često koriste mehanizme odbrane. Newman i suradnici (1997: 996) su pronašli da osobe zbilja potiskuju misli o visoko nepoželjnim vlastitim osobinama koje bi mogle ugroziti njihov self, a ovo potiskivanje doprinosi da ove crte postanu istaknute i dostupne, što povećava vjerovatnoću njihove aktivacije posebno u situacijama u kojima treba protumačiti nejasna ponašanja drugih osoba. Odgovori potiskivača su također bili vrlo specifični (posebno u situacijama kada su izloženi self- prijetnjama), jer su nastojali da izbjegnu misli o vlastitim crtama ličnosti koje bi najradije porekli da ih posjeduju. U trećoj studiji autori su istraživački dizajn usmjerili na percepciju osobe jer su nastojali rasvijetliti odnos između percepcije drugih i projekcije. Rezultati ove studije su pokazali da su potiskivači skloni da vide da drugi ljudi imaju one crte koje sami smatraju prijetećim. Potiskivači nisu općenito bili kritičniji u procjeni drugih ljudi kada su ponašanja drugih mogla biti objašnjena u terminima neprijetećih crta (uključujući čak i druge nepoželjne crte). Nadalje, potiskivači su bili jednako pozitivni i blagonakloni kao i nepotiskivači u procjeni drugih ljudi. Međutim, kada su aktivirane crte koje su negirali kod sebe, bili su prilično kritični prema drugima i više skloni da interpretiraju dvosmisleno ponašanje kao da odražava te prijeteće crte. Budući da su nalazi u trećoj studiji imali nisku signifikantnost, u četvrtoj studiji replicirana je prethodna studija kako bi se pružili snažniji dokazi da je kognitivna dostupnost proksimalni medijator projekcije. Postupak je bio sličan kao u trećoj studiji. Dakle, Studija 4 je replicirala ove rezultate i dosljedno pokazala da, iako se njihovo objašnjenje

projekcije razlikuje od klasičnih psihoanalitičkih konceptualizacija, dijeli s ovim stajalištem jednu važnu zajedničku karakteristiku: predviđanje da projekcija slabi povećanjem svjesnosti da bi se mogla dogoditi. U skladu sa prethodnim istraživanjem o vezi između dostupnosti i formiranja utiska (Martin i sur., 1990), kada su prijeteće crte svjesno izložene, nisu dalje dobili rezultat da se potiskivači upuštaju u veću projekciju.

U petoj i šestoj studiji, Newman i suradnici (1997:939), su nastojali dokazati kauzalne mehanizme u njihovom modelu projekcije. U studiji sudjelovalo je 15 potiskivača i 16 nepotiskivača. Njihov nacrt 2 x 3 uključio je dvije osobine ličnosti i tri povratne informacije. Zapravo sudionici su bili izloženi lažnoj negativnoj informaciji za dvije crte ličnosti, a manipulirano je sa povratnim informacijama. Sudionici su trebali da potisnu misli o jednoj osobini ličnosti, dok su istodobno raspravljali o drugoj osobini. Nakon toga su izloženi video snimku na kojem su prikazane osobe koje su se doimale anksiozno, a njihov zadatak je bio da procijene koje osobine posjeduju. Rezultati do kojih su došli pokazuju da su sudionici potiskivali vlastite nepoželjne osobine i pripisivali ih osobama na snimkama. U ovoj studiji dobiven je zanimljiv nalaz kojim je pokazano da se razlika između potiskivača i nepotiskivača „izgubila“; odnosno uputa da potisnu misli je privremeno proizvela iste efekte na obje grupe. Kod obje grupe aktivirano je najprije potiskivanje, a zatim projekcija.

Rezultati su općenito podržali model projekcije Newmana i suradnika. Prvi niz studija proveden je identificiranjem visoko defanzivnih pojedinaca (tj. potiskivača) i prikazivanjem da oni manifestiraju glavne obrasce koje model predviđa. U ovim studijama utvrđene su crte koje je svaki ispitanik smatrao najviše prijetećim u smislu da je pokazao veliku zabrinutost da ne posjeduje tu određenu crtu. Autori su pronašli da postoji veća vjerovatnoća da potiskivači, u odnosu na druge ljude, negiraju tu crtu (Studija 2) i da su također odbijali da misle ili pišu o događajima u kojima su njihovi postupci ličili na njihove prijeteće crte (Studija 1). Međutim, oni su, jednako kao i drugi ljudi, željeli da pišu o drugim ljudima koji imaju te prijeteće crte i čak su htjeli da pišu i o neželjenim crtama koje oni imaju a da one nisu posebno prijeteće. Kako su autori izvijestili čini se da potiskivači reaguju veoma posebno na izdvojene prijetnje (što je suprotno izbjegavanju svih mogućih negativnih osobina). Ukratko, izbjegavaju misli o tome da imaju crte koje najviše žele poreći da ih imaju.

Studija 5 prikazala je ključnu eksperimentalnu demonstraciju kauzalnog mehanizma u njihovom modelu projekcije. Ispitanici su u ovoj studiji dobili negativne informacije o njihovoj ličnosti i nakon toga su pokušali da potisnu misli o nekim od njih. Zatim su bili uključeni u zadatak percepcije osobe koji je obuhvatio dvosmislena ponašanja stimulusne osobe. Autori su pretpostavili da će postojati najveća vjerovatnoća da ljudi projiciraju socijalno nepoželjne crte koje su prethodno potisnuli. Međutim, nepoželjna informacija nije bila dovoljna da prouzrokuje projekciju, jer ispitanici nisu projektovali crte, osim ako prethodno nisu dobili instrukciju da ih potisnu. Štaviše, ovo je bio slučaj kod svih ispitanika, ne samo kod potiskivača. Stoga, pokušaj da se izbjegne razmišljanje o prijetećoj crti povećava tendenciju da se ona vidi kod drugih ljudi. Posljednje istraživanje, Studija 6, pokazala je da kada je ljudima dozvoljeno da ruminiraju o negativnoj informaciji bez eksplicitne upute da je potisnu, postoji veća vjerovatnoća kao rezultat toga, da će potiskivači više nego nepotiskivači projektovati prijeteće crte na druge. Ovaj rezultat je u skladu sa hipotezom da su potiskivači dispozicionalno skloniji da se sa nepoželjnom informacijom o sebi nose na defanzivan način, što je bilo nametnuto ispitanicima u Studiji 5. Otuda, postoji veća vjerovatnoća da će projektovati.

Zajedno ovi rezultati sugeriraju kako su naveli Newman i suradnici, da se projekcija zaista može desiti kao dio procesa odbrane selfa od prijetnje. Hronično defanzivni ljudi imaju tendenciju da negiraju vlastite nedostatke, a njihov napor da izbjegnu misli o vlastitim nedostacima ironično prati povećana tendencija da vide da drugi ljudi imaju te iste nedostatke. Slično tome, postoji velika vjerovatnoća da ljudi interpretiraju ponašanje druge osobe kao odraz nepoželjne crte kada su i sami pokušali da potisnu prijeteću misao da je imaju. Iako njihov model i istraživanja koja smo opisali naglašavaju posljedice potiskivanja nepoželjnih misli o neželjenim crtama, potiskivanje misli u bilo kojem konceptu crta trebalo bi teoretski voditi efektu bumeranga. Studija Newmana i sur. (1996) podržala je ovu hipotezu. Ispitanici u toj studiji potisnuli su misli ili o evaluativno negativnoj crti (npr. nepoštenju ili neljubaznosti) ili o pozitivnoj (poštenje ili ljubaznost). Supresija je povećala dostupnost i pozitivnog i negativnog koncepta crta, sa predvidljivim posljedicama za percepciju osobe koja je potom uslijedila. Nedvojbeno je više zastupljeno izbjegavanje misli o negativnim nego pozitivnim karakteristikama ličnosti, ali studija Newmana i sur. pružila je dodatnu potporu modelu defanzivne projekcije testirajući jednu od njegovih implikacija.



Dobiveni rezultati u ovoj studiji imaju implikacije na nekoliko obuhvatnijih pitanja. Prvo, model koji je testiran pokazuje odklon od tradicionalnog shvatanja projekcije kao procesa odbrane. Nalazi upućuju na to da je projekcija prijetećih crta samo epifenomen pokušaja da ih se potisne, a ne sredstvo potiskivanja. Drugačije rečeno, projekcija je posljedica defanzivnog odgovora umjesto samog defanzivnog odgovora (Newman i sur. 1997:942),

S obzirom na ovakav pogled na projekciju, autori se pitaju da li je uopće prikladno govoriti o defanzivnoj projekciji. Holmes (1968, 1978) je kritikovao literaturu o projekciji rekavši da ne postoji dokaz da ljude vide neželjene crte u drugima da bi izbjegli da ih vide u samima sebi. U izvjesnom smislu njegova kritika je još uvijek važeća, čak iako prihvatimo rezultate Newmana i suradnika. Kako autori navode nisu uspjeli pokazati da projekcija služi bilo kakvoj svrsi odbrane selfa od neprijatnih posljedica. S druge strane, pokazano je da projekcija ima jaku vezu sa defanzivnim odgovorima. Hronično defanzivni ljudi (potiskivači) imali su najviše izgleda da pokažu projekciju i eksperimentalno indukovani defanzivni odgovori su vodili projekciji. S obzirom na to da se čini da je projekcija rezultat defanzivnog procesa, čini se ispravnim govoriti o defanzivnoj projekciji, čak iako projekcija sama nije sredstvo odbrane.

Odnos između *projekcije* i *represije* (labavo definisan) može također zahtijevati određenu reviziju u odnosu na tradicionalna shvatanja. S. Freud (1896/1962) i A. Freud (1936) ponudili su objašnjenje da odbrambeni mehanizmi nastaju zbog toga što represije nije bila uspješna. Prema njihovom shvatanju, *povratak potisnutog* značio je da napor ljudi da izbjegnu neželjene ili prijeteće misli na kraju neće uspjeti. Zbog ovog neuspjeha, ljudi nalaze druge načine oslobađanja takvih misli, većinom ih transformišući u prihvatljivije misli. Projekcija pruža dobar primjer: Ljudi vjerovatno žele više da vjeruju da je neko drugi nepošten ili umišljen ili seksualno nemoralan, nego oni sami (Newman i sur., 1997:946).

Efekt bumeranga (Wegner i sur., 1987) u istraživanju potiskivanja misli je donekle sličan konceptu povratka nesvjesnog. U oba slučaja, ljudi na kraju ne uspiju u jednostavnom pokušaju da isključe neke misli iz njihove svijesti. Trenutno istraživanje međutim ne pokazuje da je projekcija zasnovana na neuspjehu ili neprikladnosti represije. Newman i suradnici se slažu da je projekcija povezana sa naporima da se materijal drži podalje od svijesti. Ali, umjesto pokazatelja neuspjeha takvih pokušaja, projekcija jednostavno može biti prirodna posljedica tih pokušaja.

Studija 6 pokazuje da postoji negativna korelacija između imenovanja zabranjene misli i posljedičnog projiciranja na druge (bar među potiskivačima). Drugim riječima, veći uspjeh pri potiskivanju misli bio je povezan sa većom projekcijom.

Iz prezentiranih studija proisteklo je nekoliko važnih zaključaka o mehanizmima odbrane:

- (1) visoko dostupno znanje o sebi i drugima igra važnu ulogu u projekciji,
- (2) proces potiskivanja misli o nepoželjnim osobinama doprinosi tome da one postanu visoko pristupačne i kao rezultat toga povećava se vjerovatnoća korištenja tih osobina posebno kada trebamo objasniti nejasna ponašanja drugih,
- (3) bez obzira je li riječ o potiskivačima ili nepotiskivačima, i kod jednih i kod drugih je moguće inducirati potiskivanje i projekciju,
- (4) da bi se aktivirala projekcija, „posao“ treba najprije odraditi potiskivanje.

## 10.2 Efekt lažnog konsenzusa

Pogled na projekciju je sedamdesetih godina prošlog stoljeća dobio novu dimenziju i to zahvaljujući razvoju socijalno-kognitivnog pristupa. Pretpostavljajući da su kognitivni procesi involvirani u mehanizam odbrane projekcija, Ross, Greenee i House (1977) su prvi put opisali jedan od oblika projekcije, koji su nazvali *efekt lažnog konsenzusa*. Efekt lažnog konsenzusa se definira kao procjenjivanje da većina drugih ljudi dijeli nečije osobine, mišljenje, sklonosti ili motivaciju (Baumeister i sur, 1998). Efekt lažnog konsenzusa je primjer projekcije u širem smislu. Za razliku od projekcije, posebno odbrambene projekcije koja u osnovi sadrži mehanizam poricanja efekt lažnog konsenzusa je mehanizam koji je dostupan svijesti. Kako bi opravdala vlastito ponašanje osoba se poziva na druge (na primjer „*I, drugi to rade*“ ili „*Svi su loše uradili test*“, „*Svi ljudi su dobri*“). Ako se vratimo u prijašnje elaboracije projekcije možemo vidjeti da je ideja efekta lažnog konsenzusa prisutna u gledištu Hornayeve. Spomenuta autorica je (Hornay, 1939:26) uvidjela da se projekcija suštinski ne razlikuje od naivne pretpostavke da su izvedbe drugih (mišljenja i osjećanja) slične (ili iste) načinu kako mi to

radimo. Još je zanimljivije da je David Hume (1888, prema Preston, Frans i De Waal, 2002), primijetio nevjerovatnu sklonost ljudi da drugima pripisuje iste emocije koje opaža u sebi i da svuda nalazi ideju koje su najbliže njemu.

Ova „naivna perspektiva“ nevjerovatno podsjeća na spoznaje koje su danas aktualne u području socijalnih atribucija. Naime, ljudi najveći dio vremena provode u procjenama stupnja sličnosti između vlastitih obilježja (osobina ličnosti, stavova, emocija, raspoloženja) i individualnih obilježja drugih. Znamo da individualna obilježja u interakciji sa okolinom proizvode ponašanje. Ako je ponašanje drugih kompatibilno našem ponašanju, onda imamo siguran socijalni kompas koji će opravdati naše postupke. Osoba koja se kreditno zadužuje ili osoba koja ne šteti svoju kreditnu karticu, svoje ponašanje opravdava korištenjem efekta lažnog konsenzusa („*I drugi su kreditno zaduženi*“). Odgovor na pitanje zašto efekt lažnog konsenzusa ima status odbrambenog mehanizma možemo potražiti u funkcijama selfa. Naime, self ima tri funkcije: organizacijsku, emocionalnu i egzekutorsku funkciju. Ove tri funkcije nam pomažu da tumačimo informacije o sebi i socijalnom svijetu, odredimo emocije prema sebi i prema drugima i na temelju toga usmjerimo naše ponašanje. Self upravlja našim emocijama i „definira“ način na koji ćemo percipirati druge. Već smo spomenuli da su ljudi skloni donositi atribucije u vlastitu korist, a druge procjenjivati negativnijim karakteristikama. Prema Newmanu i suradnicima (1997), pristrasnost može imati odbrambenu funkciju. Naime, već smo raspravljali o sklonosti da sebe vidimo u pozitivnom svjetlu, a čak i kada priznamo postojanje nekog negativnog aspekta sebe, nevjerovatnom brzinom te informacije označimo kao irelevantne (Taylor i Brown, 1994). Atribuiranje u vlastitu korist ima funkciju samouzdanja sebe ili zaštitu samopoštovanja. Ova protektivna funkcija pristrasnosti u vlastitu korist smanjuje „potencijalnu krivnju za socijalno neprihvatljivo ponašanje“ (Newman i sur., 1997:3).

Efekt lažnog konsenzusa (Newman i sur. 1997:981) prisutan je u neutralnim, pa čak i u pozitivnim atribucijama. Premda je važnija spoznaja koju autori ističu da su psihološki mehanizmi na kojem se temelji ovaj efekt potpuno različit od mehanizama koji posreduju u aktivaciji projekcije. Unatoč naglašavanju razlika između projekcije i efekta lažnog konsenzusa, još uvijek među autorima ne postoji jedinstveno mišljenje što uzrokuje efekt lažnog konsenzusa, da li je u pitanju kognitivna pristrasnost ili motivacijska pristrasnost. Prva grupa autora se

okupila oko ideje da su u osnovi efekta lažnog konsenzusa isključivo kognitivni procesi koji nisu u relaciji sa motivacijom za samouzdanjem ili zaštitom samopoštovanja, dok je druga grupa bliska stajalištu da je efekt lažnog konsenzusa produkt naglašene potrebe se održati samopoštovanje. Efektu lažnog konsenzusa poklonjena je velika istraživačka pažnja. Tako je pokazano da ovaj efekt ima i kognitivne i motivacijske utjecaje (Marks, Graham i Hansen, 1992; Sherman, Presson i Chassin, 1984); povezan je sa ljubomorom (Pines i Aronson, 1983), više sa pozitivnim, nego nepoželjnim obilježjima (Davis, Conklin, Smith i Luce, 1996), sa višim samopoštovanjem i nižom depresijom (Crocker, Alloy i Kayne, 1988).

### 10.2.1 Racionalizacija



Kao što smo već naveli jedan od temeljnih socijalnih motiva je održavanje pozitivne slike o sebi. Jedan od načina na koji štitimo self su mehanizmi odbrane. Unatoč tome što je teško (mada ne i nemoguće) odrediti koja odbrana nam najviše pomaže u održavanju pozitivnog self imidža, vjerujemo da bi se u finišu ove utrke našla racionalizacija. Mehanizam odbrane koji je psiholog Munn (prema Petzu, 1992) opisao na sljedeći način: „Sve je u životu racionalizacija (bez nje bi poludjeli) i ovo što vam sada govorim shvatite kao racionalizaciju“. Proces koji su u osnovi

ovog mehanizma u povijesti su označavani različitim imenima: fikcije, zablude, ideologija, deriviranje, hipokrizija i mit (Allport, 1961).

Racionalizacija je traženje dobrih razloga koji će zamijeniti stvarne razloge neuspjeha. Koristeći racionalizaciju pojedinac rješava emocionalni konflikt prikrivajući stvarnu motivaciju za svoje misli i osjećaje tako što priprema netačna objašnjenja ili objašnjenja koja će ga umiriti (DSM-IV). Navedena definicija racionalizacije korespondira freudovskom poimanju racionalizacije; osoba izmišlja blage i prihvatljive razloge kako bi se uklopili u njegovu emocionalnu shemu. Za razliku od Freuda, Bartlett (1932) smatra da do racionalizacije dolazi zbog „potrebe uma“ (Erdelyi, 1993). Pojedinac suočen sa određenom situacijom koja se ne uklapa u njegove već postojeće kognitivne sheme, kreira razloge kojim objašnjava zašto se određeni događaj desio baš na taj način. U ovom procesu pojedinac sadržaje prilagođava sebi, iskrivljuje ih i stvara konstrukcije novih sadržaja u pamćenju. I jedan i drugi autor su konzistentni u tumačenju da do racionalizacije dolazi iskrivljavanjem, ali se značajno razlikuju u tumačenjima što je funkcija racionalizacije. Za Freuda cenzura (u ovom slučaju distorzija realiteta) u službi je redukcije emocionalnog konflikta, dok za Bartletta racionalizacija ima svoju kognitivnu svrhu, a događaji prizvani u sjećanju osobu čine više senzibilnom (Erdelyi, 1993).

U literaturi su opisane dvije forme racionalizacije: „**kiselo grožđe**“ (*omalovažavanje objekta koji nam se sviđa*) i „**slatki limun**“ (*uljepšavanje objekta koji nam nije dopadljiv*). Poput lije iz Ezopove basne, koja nije mogla dosegnuti grožđe, pa je kazala „svakako je kiselo“, i mi se ponašamo slično. Kada ne možemo dosegnuti nešto što želimo kažemo: „*Ionako to nije za mene*“. Za razliku od „kiselog grožđa“, „slatki limun“ uključuje podcjenjivanje neugodne situacije. *Nakon prekida dugogodišnjeg prijateljstva, tipične izjave su: „Hvala Bogu da je tako, život mi je postao kvalitetniji“.*

Racionalizacija se uklapa u tendenciju pristrasnosti u atribuiranju vlastitog ponašanja. Uspjehe pripisujemo sebi, a neuspjehe pripisujemo situacijskim faktorima. U okviru socijalno-kognitivnog pristupa, prema jednom od pet pristupa pojedincu kao objektu socijalne kognicije (Hewston i Stroebe, 2001), mi smo osobe koje racionaliziraju. Naime, prema teoriji kognitivne disonance, nesklad među kognicijama proizvodi psihološku napetost koje se moramo riješiti kako bi postigli konzistentnost. Jedna od čestih strategija kojom postizemo konzistenciju

uključuje racionalizaciju. Primjer kojim možemo ilustrirati prethodno napisano (često korišten u literaturi) odnosi se na napetost koja se stvara kod pušača. Suočeni sa dvije različite spoznaje, prvom da smo pušač i drugom spoznajom da rezultati istraživanja pokazuju da postoji poveznica između pušenja i razvoja karcinoma pluća, dovodimo sebe u stanje kognitivne disonance. Kao što smo naveli ovo stanje nije nimalo ugodno za osobu i iz tog stanja svijesti trebamo bježati. U konkretnoj situaciji upuštamo se u racionalizaciju stvarajući neracionalna objašnjenja da istraživači nemaju čvrstih dokaza o kauzalnom odnosu između pušenja i tumora pluća, te navodimo selektivne primjere osoba koje su doživjele duboku starost, a dnevno su pušile i do tri kutije cigareta. Nesklad možemo razriješiti i pozivanjem na činjenicu: „Zdravo i redovito se hranim, ne pijem alkohol, bavim se sportom, dovoljno odmaram, ne izlažem se stresu, tako da ne može samo jedan štetni faktor narušiti moje zdravlje“. Međutim, u konkretnom primjeru, dokazi o štetnosti pušenja su toliko snažni, da očito nije dovoljno razriješiti nesklad samo na ovaj način. Prijetnja selfu i dalje postoji. Kako bi smanjili utjecaj prijetnje koju ovaj nesklad izaziva (ovo često radi i jedan od autora ove knjige), usmjeravamo se na aktivnosti u kojima smo dobri, a koje nisu povezane sa konzumiranjem cigareta (Aronson i suradnici, 2005: 204), što je osnova teorije samopotvrđivanja. Potreba za samopotvrđivanjem se javlja uvijek kada je naše samopoštovanje ugroženo. Dakle, jedna od autorica ove knjige drugima koji joj prigovaraju zbog prevelike konzumacije cigareta kaže. „Ja jesam pušač, ali sam odlična u mnogim drugim zadacima: privržena sam obitelji, dobar sam prijatelj, efikasna sam na poslu, odlično igram badminton, izvrsno kuham... To je već pet područja na kojima sam efikasna, a samo u jednom potpodručju zdravlja sam zakazala (konzumiranje cigareta)“.

Općenito, ljudi traže prihvatljive razloge umjesto pravih gdje god to mogu, kako bi našli opravdanje za svoje postupke. U Millgramovom klasičnom eksperimentu pokoravanja autoritetu, pored socijalnih faktora koji su snažno utjecali na sudionike prilikom zadavanja elektrošokova, sudionici su bili „žrtve“ kognitivne disonance. S jedne strane, sudionici su se zatekli da poslušaju zahtjeve autoriteta i zadaju elektrošok učeniku koji je pogrešno reproducirao riječ („žrtvi“) i unutarnjeg sukoba da će zadavanjem elektrošoka povrijediti žrtvu. Sudionici koji su zadavali elektrošokove ubitačne razine, opravdavali su svoje ponašanje navodeći da je neznatna razlika između elektrošoka od 15 volti i sljedećeg elektrošoka od 30 volti i između 30 volti i 45 volti i sve tako do 450 volti.

Sada kada smo vidjeli koliko smo motivirani da tražimo opravdanje za svoje ponašanje i svoje neuspjehe, vrijeme je da se suočimo sa činjenicom da nasuprot odbranama postoji savladavanje. Kompulzivno trošenje novaca opravdavamo „Jedan je život“, „Baš su mi trebale nove cipele, one mi od prije mjesec dana počele propuštati“. „Potrošila sam vrijeme sa prijateljima, umjesto da sam učila i nije mi žao, bilo mi je super“! U ovim izjavama prepoznajemo samo puku racionalizaciju. Zapravo, mi smo podjednako sposobni da na druge načine upravljamo svojim ponašanjem i naučimo puno toga iz vlastitog ponašanja. Je li teško, umjesto „Jedan je život, zbog čega da čuvam novac i vrijeme usmjeravam na druge aktivnosti, umjesto na socijalne kontakte“, samom sebi reći: „Griješim, bez veze trošim svoj novac i vrijeme“. U skladu sa napisanim, Zimbardo (2009) je naveo da iskren razgovor sa samim sobom doprinosi smanjenju potrebe za racionalizacijom, a time se direktno smanjuje motivacija za reduciranjem kognitivne disonance (zapravo kognitivna disonanca nestaje kada se uključi racio). „*Pregristi umjesto rezolutno ostati na liniji kada je to pogrešno*“ (str. 523), kratkoročno „košta“, ali dugoročno je glavni zgoditak.

### 10.3 Regresija

Doslovno značenje pojma regresija odnosi se na vraćanje unatrag. Pojednostavljeno kazano infantilne reakcije odrasle osobe u frustracijskim situacijama označavamo kao regresivno ponašanje. Regresija upućuje na slabost ega. Kod normalnih zdravih pojedinaca u službi je svjesnog i predsvjesnog ja, kao na primjer što su rekreativne aktivnosti, ples ili je prisutna u vrijeme spavanja (Kondić-Beloš i Levkov, 1989:371). Regresiju možemo najbolje objasniti preko razvojnih teorija ličnosti, kao što su Freudova teorija psihoseksualnog razvoja i Eriksonova psihosocijalna teorija.

Freud je razlikovao tri vrste regresije (Laplanč i Pontalis, 1984): (1) *topičku*, (2) *vremensku* i (3) *formalnu*. Navedeni oblici regresije čine jednu cjelinu regresivnog ponašanja. Topička regresija se odnosi na stupanj razvijenosti psihičkog aparata i njena potpuna manifestacija se odvija u snu. Ako psihički aparat stagnira u razvoju, aktivira se primarni proces mišljenja što je karakteristično za halucinacije. Iz topičke perspektive ova vrsta regresije je prisutna u svim fazama dosjećanja. Formalna regresija se odnosi na ponašanja ili pojave u kojima se sekundarni proces mišljenja pomjera na primarni. Vremenska regresija ovisi o razvojnim stadijima, te je Freud razlikovao regresiju na objekt, regresiju u libidalni stadij i regresiju u razvoju Ja (Laplanč

i Pontalis, 1984:416). Prolazeći kroz različite razvojne stadije ili faze, pojedinac treba razriješiti određene krize ili usvojiti tipične zadatke karakteristične za taj razvojni period. Uspješno razrješenje krize dovodi do formiranja osobina ličnosti ili u protivnom do fiksiranja za prethodni stadij čime je onemogućen dalji rast i razvoj ličnosti. Na primjeru Freudove psihoseksualne teorije, osoba fiksirana za oralni stadij u odrasloj dobi previše konzumira cigarete, stalno žvače žvakaću gumu ili puno priča.

Brojni su drugi primjeri za regresiju, pa tako psihoanalitičari smatraju da se trudnice u prva tri mjeseca ponašaju regresivno: imaju averziju prema nekoj hrani, izraženu potrebu za spavanjem, pretjerano su osjetljive, što su ponašanja karakteristična za malu djecu (prim. autora ove promjene treba shvatiti kao hormonalne promjene). Školski primjer regresije (koji možete naći u bilo kojem udžbeniku iz psihologije) jeste vraćanje odrasle osobe roditeljima u situacijama bračnog konflikta.

Iz jungijanske perspektive, osoba se može, ali i ne mora fizički vratiti roditeljima: ono što teži ka regresiji u nesvjesni dio ličnosti jeste njegov libido koji „reaktivira roditeljski imago“ (Jung, 1970). Roditeljski imago može imati pozitivne posljedice za prevazilaženje prepreka. Oni mu mogu dati potporu i ponuditi savjet kako da prevaziđe bračni konflikt. Zapravo, ovako tumačenje regresivnog ponašanja je potpunije ako razmotrimo Jungovo tumačenje koncepta regresije. Jung je razvoj ličnosti utemeljio na tezi i antitezi, odnosno razvoj ličnosti se odvija u dva smjera: napredovanjem ili nazadovanjem ličnosti. Napredovanje znači da *svjesno ja* dobro „upravlja“ potrebama okoline i potrebama nesvjesnog (Hall i Lindzy, 1978:143). Ako je na bilo koji način blokirano napredovanje ličnosti ometeno je „ulaganje libida u okolinske vrijednosti“, što znači da dolazi do regresivnog pomjeranja psihičke energije. Regresivno ponašanje ne znači nužno stagnaciju razvoja ličnosti, već naprotiv može biti pokretačka snaga razvoja ličnosti, jer i u ličnom i kolektivnom nesvjesnom pohranjena su znanja koja mogu pomoći osobi da ide naprijed. Zapravo, regresija je i povratak kolektivnom nesvjesnom i vraćanje u djetinjstvo. Jungovo poimanje regresije se zasniva na principu da osoba lako može skliznuti „iz jedne razvijene funkcije na infantilne, pa sve do arahaične razine“. Regresija može imati pozitivne i negativne posljedice (Hark, 1998: 94). Pozitivne posljedice su usmjerene na rast ličnosti, jer pojedinac „do

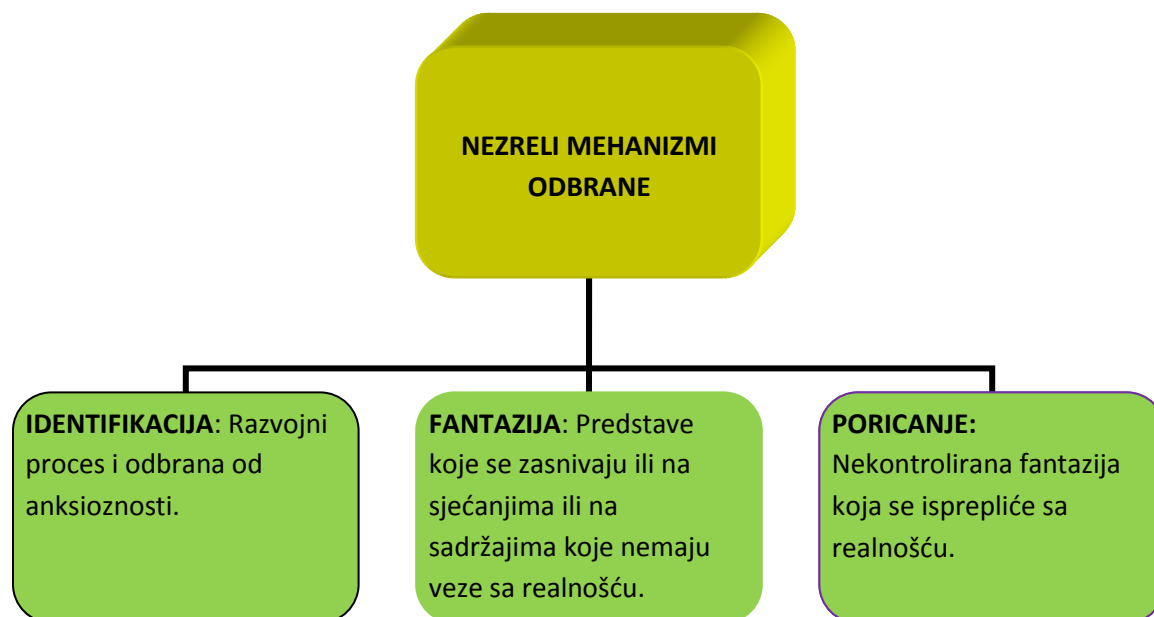


tada nesvjesne mogućnosti integrira u svjesni život“. Negativne posljedice regresivnog stanja dovode do disocijacije ličnosti.

Oblici regresivnih ponašanja su mnogobrojni. Većina djece kada dobiju brata ili sestru reagiraju regresivno: počinju mokriti noću, cuclaju prst ili počnu tepati. Maltbly, Day i Macashill (2010) navode da je čak odlazak na godišnji odmor primjer za regresiju. Ljudi svakodnevne brige i okupacije poslom ostavljaju iza sebe i uživaju u različitim igrama koje ih podsećaju na djetinjstvo.

Regresija kao proces i kao mehanizam odbrane je deskriptivna. Međutim, ovo nije i odgovor na pitanje na koji način se pojedinac vraća u prošlost. Regresiju prati fiksacija, a fiksacija znači da je nešto zabilježeno (Laplanč i Pontalis, 1984:417), stoga možemo zaključiti da je „regresija vraćanje u igru“ onoga što je nekada bilo evidentirano.

**Slika 15. Nezreli mehanizmi odbrane: identifikacija, fantazija i poricanje**



### 10.3.1 Fantazija (Sanjarenje, Mašta)

Fantazija se aktivira u situacijama kada nešto ne možemo realizirati u stvarnosti, te „rješenja“ tražimo u mašti ili kada sjećanja transformiramo na način koji nama odgovara. Također, fantazije su predstave sjećanja na neke događaje. Nezaposlena osoba ili radnik koji ima niska primanja sanjari o glavnom dobitku na bingu. Istina, naveli smo loš primjer, jer o dobitcima u igrama na sreću svi maštaju, ali je posebice izražena kod ove skupine. Neke osobe samo maštaju, ali se ne upuštaju u kupovinu bingo i sličnih listića, jer su uvjerenе da „nisu sretne ruke“. Mašti se prepuštamo i u situacijama kada nešto nismo ostvarili i zamišljamo kako bi stvari izgledale da smo svoje zamisli realizirali. U sportu, posebice na velikim sportskim takmičenjima, sportaši koji nisu uspjeli ostvariti očekivani rezultat se uključuju u maštanje «Šta bi bilo da je bilo». Međutim, ovako definirana fantazija izgleda prilično jednostavno. Da bi se aktivirala fantazija, prije toga poricanje treba odigrati svoju ulogu. Na primjer, sportaš koji poriče neuspjeh svoje ekipe ili vlastiti neuspjeh uključuje se u fantaziranje.

Prisjetimo se da su mehanizmi odbrane potencijalno opasni ukoliko naše Ja odvuku od realnosti. Fantazija sama po sebi nas udaljava od realiteta, za razliku od snova (ako prihvatimo psihoanalitičko tumačenje), u kojima ispunjavamo želje izvan svjesne kontrole. Zapravo, upotrebom fantazije budni sanjamo. Ana Freud je u svojim eksploracijama pokazala da je fantazija normalan razvojni proces kod djece. Fantazija omogućava djeci da se razvijaju i uživaju u igrama, izbjegnu određene neugodnosti, da poreknu neke neprijatne situacije i zamijene ih maštom. U blažim oblicima, mašta ima adaptivnu funkciju, jer omogućava „raspršenje“ anksioznosti, otvarajući prostor osobi da se pokuša suočiti sa svojim problemima (Krech i Crutchfield, 1958). Ukoliko je mašta dominantna korektivna strategija, osobi može pružiti lažno osjećanje uspjeha i udaljiti je od realiteta. Jedan od načina manifestiranja mašte (zadovoljenje želja) je putem snova. Druge odbrane u snovima su prigušene, ali je put mašti „otvoren“. Kako je to neko pjesnički kazao „Mašta zbilja može svašta!“

Mašta odraslim osobama (pri tome mislimo na umjetnike, znanstvenike i općenito kreativne ljude), omogućava stvaralački rad.

Možda niko dublje od Carla Gustava Junga nije pristupio objašnjenju fantazije. Prepričati kako je Jung objasnio fantaziju bilo bi ravno lošoj interpretaciji, što je samo po sebi rizik. Stoga ćemo

u ovom dijelu teksta navoditi njegove misli onako kako je Jung to učinio, neke ćemo pokušati protumačiti, jer kako je on kazao „fantazija je najsmjeliji proizvod sažimanja cjelokupnog znanja“. Napominjemo da njegovo viđenje fantazije izlazi iz okvira fantazije kao mehanizma odbrane, jer je fantaziju razumio u kauzalnom i finalnom značenju (Hark, 1998:36, 37). Zapravo, Jung je razlikovao aktivnu i pasivnu fantaziju. U kontekstu odbrambenih mehanizama ovu ulogu možemo pripisati pasivnoj fantaziji. Naime, pasivna fantazija obuhvaća disocijativne elemente i „predstavlja provalu nesvjesnih sadržaja u svijest“. Aktivna fantazija je proces koji vodi ka stvaralaštvu. Kako Hark navodi pored ove distinkcije Jung je razlikovao fantazije individualnog karaktera koje su produkt osobnih sjećanja, potiskivanja i „transpersonalne fantazije koje dolaze iz kolektivnog nesvjesnog“.

### **10.3.2 Identifikacija**

Identifikacija ima dvije važne uloge u našim životima: razvojno-socijalnu i odbrambenu. Kao razvojno-socijalni fenomen, identifikacija ima važnu ulogu u usvajanju rodni uloga. Tako se djevojčice identificiraju sa majkama, dječaci sa očevima. Identifikacija kao odbrana ličnosti aktivira se u situacijama kada želimo izbjeći ili ublažiti neuspjeh. Tako se pojedinac identificira sa uspješnim pojedincima ili socijalnim grupama. Kao i svaki drugi mehanizam i identifikacija može doprinositi adaptibilnosti osobe (ukoliko osobi osigurava osjećaj sigurnosti i ne koristi se često) ili s druge strane lošoj prilagodbi (kada pojedinac izgubi sebe u prevelikom poistovjećivanju sa drugima). Identifikacija može imati negativne posljedice. Na primjer, neki vozači se identificiraju sa snagom i brzinom osobnog vozila. Benigna forma identifikacije jeste opsesivna briga za vozilo (stalno glancanje auta), ali u izraženijem obliku identificiranje sa snagom motora i pogrešnom percepcijom dovodi do nepotrebnog pretjecanja na cestama koje često može biti kobno. Naime, pretjecanje automobila se doživljava vrlo osobno („Ne pretiče moj automobil, već mene“).

A. Freud (1960) je identifikaciju tumačila kao složeni mehanizam odbrane, koji u paketu sa drugim mehanizmima (na primjer potiskivanjem), stvara jedan moćan instrument u borbi protiv vanjskih objekata koji generiraju anksioznost. Freudova je identifikaciju „posmatrala“ kao važan mehanizam koji sudjeluje u razvoju superega i na taj način potiskuje nedozvoljene idove

impulse. Tako se identifikacija ispoljava putem introjeksijske (na primjer dijete imitira učitelja od kojeg strahuje i time reducira anksioznost). Iz psihodinamske perspektive, identifikacija može biti: **primarna, sekundarna, projekтивna i introjektivna.**

**Primarna identifikacija** je razvojni fenomen koji se javlja prije druge godine života kada kod djeteta ne postoje granice između ja i objekta. **Sekundarna identifikacija** ima funkciju da reducira neprijateljstvo između ja i objekta. **Projektivna identifikacija** je proces u kojem pojedinac zamišlja sebe unutar nekog objekta koji je izvan njega. Ovaj oblik identifikacije pruža osobi privid da ima kontrolu nad objektom što dovodi do negiranja osjećanja nemoći. **Introjektivna identifikacija** je proces u kojem osoba zamišlja da je subjekt izvan nje, dio nje same.

Introjektivna identifikacija uključuje: *spolnu i bazičnu identifikaciju, identifikaciju s grupom, identifikaciju s roditeljskim karakteristikama i identifikaciju s agresorom.* *Identifikacija sa grupom* je u mnogim slučajevima neophodna i adaptivna. Činjenica da su ljudi prvenstveno socijalna bića, nužno nameće potrebu za udruživanjem sa drugima, potrebu da budemo članovi interesnih grupa, da budemo prihvaćeni, te da se identificiramo sa grupom. Grupna pripadnost snažno utječe na razvoj identiteta pojedinca i formiranje ličnosti. Međutim, kako je sugerirao Erikson (2008), snažna identifikacija u doba adolescencije sa različitim popularnim ličnostima ili antisocijalnim i antikulturalnim grupama ima štetne efekte na razvoj ličnosti i razvoj ega.

*Identifikacija sa roditeljima*, prema mišljenju Eriksona (2008:129) nije toliko koristan mehanizam odbrane posebno u razvoju identiteta. Erikson je smatrao da sve do perioda adolescencije, možemo govoriti o parcijalnoj identifikaciji. Naime, parcijalni aspekti identifikacije se zasnivaju na infantilnim i precijenjenim percepcijama roditelja (ali i drugih osoba značajnih za dijete). Paralelno sa kognitivnim razvojem, infantilne fantazije, kako ih Erikson naziva, na kojima se oslanjala identifikacija opadaju a njihovo mjesto preuzimaju realne anticipacije. Sve parcijalne identifikacije podređene su finalnom identitetu. Adolescent u određenom stupnju zadržava neke aspekte parcijalne identifikacije, neke mijenja i daje im novu konfiguraciju s ciljem formiranja jedinstvenosti i koherentnosti.

*Identifikaciju sa agresorom* (poistovjećivanje s neprijateljem u svojim mislima) prvi put je opisala A. Freud. Naime, posljedice kombinacije različitih mehanizama proizvode različite aktivnosti. Tako na primjer, identifikacija u kombinaciji sa projekcijom najčešće doprinosi normalnim aktivnostima. Poseban oblik identifikacije (sa agresorom) nastaje kada se kombiniraju introjeksija i projekcija. Istina, Freudova je istakla da se identifikacija sa agresorom, može smatrati normalnom, samo pod jednim uvjetom. To su isključivo situacije u kojima se osoba identificira sa autoritetom koji za nju predstavlja izvor anksioznosti (primjer učenika koji strahuje od učitelja). Ovaj mehanizam poprima patološke forme kada se prenese na druge životne situacije. Primjer koji Ana Freud navodi jeste kada muž projicira na ženu svoje želje da je prevari, spočitavajući joj njenu nevjernost, a pri tome introjektira primjedbe koje bi njegova žena mogla da mu uputi i projicira na nju jedan aspekt vlastitih nesvjesnih seksualnih prohtjeva. Kod ovih osoba se razvija fiksacija za svoju ženu, što u konačnici dovodi do razvoja projicirane ljubomore. Ana Freud je sa razlogom posvetila posebnu pažnju mehanizmu identifikacije sa agresorom. Najprije, iz teorijske perspektive razumijevanje „ponašanja“ ovog mehanizma odbrane omogućava nam da diferenciramo korištenje različitih mehanizama odbrane. U procesu psihoanalitičkog transfera terapeut može pouzdanije napraviti razliku između agresivnosti i anksioznosti.

Kondić –Beloš i Levkov (1989), navode četiri modaliteta identifikacije: (1) identifikacija sa voljenim objektom, (2) identifikacija sa izgubljenim objektom, (3) identifikacija sa agresorom i (4) identifikacija zbog osjećaja krivnje.

Zaključno, sa razvojnog aspekta identifikacija uključuje kognitivne, afektivne i socijalne aspekte ličnosti. Dijete se odriče želje da posjeduje u korist želje da postane slično željenom objektu (Kondić-Beloš i Levkov, 1989:371). Ovo pomjeranje rasterećuje energetske sistem, a ličnosti daje novu dimenziju usmjerenu prema rastu i razvoju.

### **10.3.3 Poricanje**

Premda poricanje i negiranje imaju dosta sličnosti, ove dvije odbrane se međusobno značajno razlikuju. Najprije, poricanje je nezrela odbrana, a negacija neurotična odbrana. Razlika između

ove dvije odbrane evidentna je i u klasifikaciji prema DSM-IV. Negacija je uvrštena na drugu razinu (nakon zrelih odbrana) u skupinu odbrana *psihičke inhibicije*, a poricanje je na četvrtoj razini označenoj kao *nepriznavanje neugodnih i neprihvatljivih impulsa ili misli*. Prema navodima Laplanča i Pontalisa (1992), poricanje je snažniji izraz od negacije i ne odnosi se samo na tvrdnju koja se negira već i na odricanje od nečega. Slično mišljenje nalazimo i kod Kernberga (1975), koji smatra da je poricanje viši oblik negacije, koji je u značajnoj mjeri povezan sa potiskivanjem i bliži mehanizmu izdvajanja. Westen (1985) poricanje smatra nekontroliranom fantazijom koja se prepliće sa realnošću.

Prema Crameru (2006) poricanje je pogrešan reprezent misli ili iskustava koji bi u slučaju ispravne percepcije bili uznemirujući za pojedinca. Prema tome, poricanje funkcionira prema principu ignoriranja. Zapravo, Cramer (1991) sugerira da ignoriranje svojstveno poricanju uključuje različite obrasce, koji se mogu smatrati formama poricanja. To su: fantazije, negacija, umanjivanje ili preuveličavanje „snage“ nekog događaja, perceptivne odbrane ili pak ismijavanje situacije u kojoj se pojedinac našao.

Poput Kernberga, Allport (1961:115) poricanje definira kao jedan od oblika bezazalene potiskivanja. Pojedinac odbija od sebe sve ono što se ne uklapa u njegov životni stil, kako bi izbjegao da se nosi sa negativnim posljedicama. Odnosno, kada su okolnosti previše neugodne pojedinac poriče da je tako. Kod suočavanja sa bolešću, poricanjem se blokiraju osjećanja i osoba izbjegava da razmišlja o bolesti. Tako ove osobe ne vode brigu o sebi, izbjegavaju liječničke preglede i odbijaju pomoć najbližih (Maline i sur., 2014). Poricanje u blažem obliku uključuje uporno odbijanje ili ignoriranje kritike i često ovi pojedinci ne uspijevaju da primijete zašto su ostali ljuti na njih. U nekim slučajevima osobe koje koriste poricanje odbacuju svaki trag ili naznaku koja bi ukazivala da ih partner vara (Atkinson i sur., 1983). Ekstremni oblik poricanja je fantomski ud nakon amputacije noge ili ruke (Maltbly i sur., 2010). Navedeni primjeri nam ukazuju da se poricanje, bez obzira što pripada klasteru nezrelih odbrana često koristi u svakodnevnom životu. Poricanje funkcionira na svjesnoj razini i prema mišljenju M. Kulenovića (1989:511) na račun efikasnosti operacija funkcija ega koji su u vezi sa svjesnim percepcijama i u odnosu prema realitetu.

Međutim, ovaj kataloški pregled definicija poricanja ne odgovara nam na glavno pitanje o funkciji i učestalosti korištenja ove odbrane. Baumeister i sur. (1998) su analizom rezultata istraživanja iz psihologije ličnosti i socijalne psihologije došli do zanimljivih podataka. Naime, autori izvještavaju, s jedne strane da je vrlo malo dokaza koji upućuju da ljudi sistematski poriču stvarne događaje, posebno kada je realnost „opipljiva“. Na primjer osoba koja je slomila nogu, neće poricati ovaj događaj. U ovom slučaju koristit će neku drugu odbranu prikladniju za ovaj stresni događaj. S druge strane, puno je podataka koji ukazuju da ljudi rutinski odbacuju informacije koje su prijetnja njihovom samopoštovanju. Odnosno pristrasnost u atribuiranju se najčešće dovodi u vezu sa poricanjem. Ovaj podatak može biti zbunjujući, jer smo vidjeli da mnogi autori pristrasnost u vlastitu korist objašnjavaju kao oblik negacije. Ali, ako poricanje prihvatimo kao viši oblik negacije, onda postaje jasnije zašto osobe odbacuju informacije koje bi bile ugrožavajuće za njihov self. Ako se vratimo na definicije poricanja vidjet ćemo da je u svakoj od njih naglašeno da pojedinac ignorira ili potiskuje sve misli ili iskustva koji bi mogli imati negativne implikacije za njegovo samopoštovanje.

Upravo za to je proveden je značajan broj istraživanja u kojima je ispitivano u kojoj mjeri i kada poricanje ima pozitivne učinke, a u kojim situacijama je maladaptivni odbrambeni mehanizam. Pouzdani rezultati dobiveni u velikom broju studija (Wyer i Frey, 1983; Schlenker, Weigold i Hallam, 1990; Pyszczynski, Greenberg i Holt, 1985, prema Baumeisteru i sur., 1998) pokazuju da studenti i učenici vjeruju da je test loše napravljen kada postignu slabije ocjene, a pozitivno vrednuju testove kada dobiju dobre ocjene. Na ovaj način, davanjem eksternalnih atribucije poriče se osobna odgovornost za neuspjeh. Eksternalne atribucije u koje je inkorporirano poricanje prisutno je u mnogim životnim područjima. Sportisti nisu izgubili utakmicu ili meč jer su nesposobni, nespretni, već zbog lošeg suđenja, lošeg terena, nedostatka sreće.

Na pitanje kakvi su kratkoročni i dugoročni efekti korištenja poricanja nije jednostavno dati odgovor. U primjerima koje smo naveli, pozivanjem na vanjske faktore kojim opravdavamo neuspjeh, štitimo ili čak uzdižemo samopoštovanje i samopouzdanje. U ovim uvjetima poricanje je adaptivno (Baumeister i sur., 1998). Longitudinalno istraživanje Carvera i Scheiera (1994), pokazuje da poricanje nije u potpunosti efikasno u minimiziranju negativnih emocija vezanih za

ishode ispitne situacije. Naime, cilj njihovog istraživanja bio je ispitati u kojoj mjeri načini suočavanja doprinose reduciranju stresne anksioznosti. Autori su dva dana prije ispita izmjerili dispozicijske stilove suočavanja, a zatim su koristili mjere stresa i situacijske načine suočavanja koje su primijenili neposredno nakon ispita i nakon što su objavljeni rezultati ispita. U svim situacijama ispitanici su koristili različite forme poricanja, ali niti u jednoj od navedenih situacija upotreba poricanja nije značajno doprinosila redukciji negativnih afekata.

Međutim, u nekim situacijama poricanje može biti itekako adaptivno. Janoff-Bulman (1992, prema Baumeister i sur., 1998:1110) je sugerirao da poricanje ima važnu ulogu u praćenju oporavka od ozbiljnih traumatskih događaja kao što su osobne nesreće ili viktimizacija. U prvoj fazi, u ovakvim situacijama Janoff-Bulman smatra da je generalno prisutno poricanje traume u cjelosti, a zatim nastupa faza reinterpretacije procesa, a poricanje polako opada. Poricanje je prvi odgovor nakon dijagnosticiranja teške bolesti (Cubler i Ross's, 1969).

Na temelju različitih definicija možemo zaključiti da poricanje obuhvaća niz drugih odbrana i to prvenstveno negaciju, potiskivanje i izdvajanje. Na temelju sveobuhvatne analize Baumeister i sur., 1998:1112) su izveli nekoliko važnih zaključaka. Najprije, autori smatraju da je poricanje originalan i učinkovit odbrambeni mehanizam. Međutim, uzimajući u obzir najstrožiju definiciju poricanja koja uključuju neuspjeh senzorne percepcije da prepozna fizičke podražaje povezane s prijetnjom, Baumeister i sur. smatraju, da ovako definirano poricanje nije uobičajena ili uspješna odbrana. Premda postoje neki dokazi perceptivne odbrane, ali oni uključuju kašnjenje prije nego pogrešnu percepciju prijetnje. Moguće je, kako navode Baumeister i sur. da se ovaj proces može javiti među mentalno bolesnim osobama, ali istraživanja u psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji ne pružaju puno dokaza o perceptivnom poricanju u normalnoj populaciji.

Baumeister i sur. smatraju da postoji dovoljno dokaza za druge oblike poricanja. Tako ljudi odbacuju ili minimiziraju informacije koje su prijetnja njihovom samopoštovanju. Poricanjem pojedinci olakšavaju lošu povratnu informaciju o svom zdravlju. Konzumenti poricanja odbacuju razne rizike i opasnosti, a ponekad se ponašaju kao da su osobno neranjivi. Neke manifestacije poricanja su povezane sa visokim samopoštovanjem, prilagodbom i srećom, što je konzistentno stajalištu da poricanje može biti učinkovita odbrana. Premda su neka pitanja i dalje otvorena, Baumeister i sur. zaključuju da nema potpunog odgovora kako poricanje zapravo funkcionira i



da li poricanje ima zaista funkciju u odbrani samopoštovanja. Ovo su pitanja na koja u budućnosti trebamo odgovoriti.

## ZAKLJUČCI

U ovog poglavlju smo opisali nezrele odbrane: projekciju, efekt lažnog konsenzusa, racionalizaciju, regresiju, poricanje, fantaziju i identifikaciju. Izuzmemo li efekt lažnog konsenzusa i racionalizaciju, ostale pobrojane odbrane su nezrele prvenstveno iz razloga što se javljanju rano u razvoju ličnosti pojedinca i u tom periodu imaju krucijalnu ulogu u razvoju ličnosti. Učestalo manifestiranje ovih odbrana u odrasloj dobi je pokazatelj infantilnog ponašanja ličnosti. Na razini interpersonalnih odnosa ove osobe imaju poteškoća u zadržavanju relacija sa drugim osobama. Poput drugih psiholoških odbrana u prihvatljivoj mjeri, upotreba odbrana iz ovog klastera je kratkoročno efikasna. Ali, samo ako je prva psihološka samopomoć koja se ukazuje. U suprotnom, ako prva pomoć ostane i jedina pomoć, onda dovodi do lošije psihosocijalne prilagodbe.

Istraživačka radoznalost najviše je usmjerena na mehanizam projekcije. Upravo zbog toga smo najviše pisali o procesima koji su u osnovi ove odbrane. U objašnjenju projekcije dva su široka teorijska pristupa: psihodinamski i socio-kognitivni pristup. Prema psihoanalitičkom mišljenju projekcija je shvaćena kao nesvjesno pripisivanje drugima naših vlastitih konflikata ili želja. Međutim, suvremenim istraživačima je prihvatljivija hipoteza da je projekcija proces koji se aktivira u situacijama kada ljudi postanu jako osjetljivi na prisutnost vlastitih neželjenih osobina u drugim ljudima. Ova hipoteza je testirana u okviru socijalno-kognitivnog pristupa, a projekcija je shvaćena kao „produkt dobro shvaćenih mehanizama obrade informacija (Capara i Cervone, 2005:430).

Generalno istraživači se, u objašnjenju socijalnih i kognitivnih faktora koji su u osnovi projekcije, pozivaju na hipotezu hronične dostupnosti. U okviru ovog pristupa sedamdesetih godina prošlog stoljeća „otkriven“ je novi oblik projekcije, kojeg su autori Ross i suradnici

nazvali efektom lažnog konsenzusa. Brojne studije pokazuju da su u osnovi efekta lažnog konsenzusa i kognitivne i motivacijske komponente, te je ova odbrana, čini se kao ni jedna do sada opisana, danas inspirativna mnogim psiholozima i vrlo je aktualna istraživačka tema.

Kraljica nezrelih mehanizama odbrana je racionalizacija. Svugdje je ima i u sve se miješa. Kao što smo naveli u tekstu, važno je naučiti koristiti racionalna objašnjenja kao odgovore na situacije i događaje s kojima se susrećemo. Kada racionalna objašnjenja izostanu, otvoren je put racionalizaciji. Ili racionalizacija zatvara put racionalnim objašnjenjima. U konačnici kineska poslovice „Ko hoće nađe način, ko neće izmisli razlog“, nije ništa drugo već narodna mudrost koja nam intuitivno ukazuje što je osnova racionalizacije. A, to je motivacija!

## 11. Psihotične odbrane

Na Slici 16. Prikazane su odbrane iz ove kategorije prema klasifikaciji E. Vaillanta. U tekstu koji slijedi neke od ovih odbrane su objašnjene u okviru poglavlja patološke odbrane.

Slika 16. Psihotični mehanizmi odbrane



## 12. PATOLOŠKE ODBRANE

*„The idea of wilderness needs no defense, it only needs defenders.“*

Edward Abbey

U ovoj knjizi pažnja nije u tolikoj mjeri usmjerena na patološke mehanizme odbrane zbog isticanja odbrambenih mehanizama kao većinom normalnih načina suočavanja sa problemom. Pokušaj tumačenja odbrana kao patoloških obrazaca ponašanja pripada već domenu kliničke psihologije.

Međutim, neizostavan dio proučavanja odbrambenih mehanizama obuhvata i prepoznavanje dinamičkih procesa u osnovi patoloških odbrana, što je relevantan domen psihologije ličnosti.

### Šta su patološke odbrane?

Na ovo pitanje nije nimalo jednostavno odgovoriti. Dovoljno je za početak reći da su takve odbrane relacije, odnosno štite percepciju odnosa sebe sa drugima. U pokušaju objašnjenja porijekla ovih odbrana, potrebno je ukratko se vratiti historijskom **tumačenju teorije objektnih odnosa** i distinkcije između **selfa i ega**.

Prvi doprinos u pomjeranju fokusa sa instinkata na ego odbrane dolazi od Anne Freud, čime se vrši i pomjeranje sa formacije neurotskih simptoma na karakternu patologiju. Na osnovu toga, mnogi poremećaji ličnosti upravo su danas proučavani zahvaljujući za njih tipičnim odbranama (Gabbard, 2000). Ranije je navedeno da su odbrambeni mehanizmi klasificirani hijerarhijski, od patoloških do normalnih, prema stepenu zrelosti. U neke od primitivnih ili nezrelih mehanizama odbrane spadaju: **razdvajanje (splitting)**, **projektivna identifikacija**, **introjeksija** i **poricanje** (Gabbard, 2000).

**Teorija objektnih odnosa** podrazumijeva da su i nagoni, koje je Freud smatrao odgovornim za izvor konflikata, ustvari nastali u kontekstu odnosa. Ova teorija pretpostavlja da se međuljudski odnosi transformišu u internalizovane reprezentacije tih odnosa. Ili drugačije rečeno, objektni odnosi su odnosi među ljudima, ali onako kako ih doživljavamo iznutra (Corey, 2004). Tako je objekt termin koji se upotrebljava za označavanje značajnih drugih, odnosno

važnih osoba prema kojima dijete, a kasnije i odrasli, osjeća privrženost. To bi značilo da u dijadi majka-dijete, dijete ne internalizuje samo objekt (majku), nego cijeli odnos. Internalizacija bi trebala da se desi prilikom integracije pozitivnih i negativnih prototipa tog odnosa. Pozitivna internalizacija obuhvata iskustva hranjenja i njegovanja dojenčeta, dok negativna uzima iskustva majčinog odsustva ili depriviranosti majkom. Internalizacija se često naziva introjeksijom (Schafer, 1968, prema Gabbard, 2000). Glavni motivator za pozitivnu introjeksiju je strah od gubitka voljenog objekta (Schafer, 1968, prema Gabbard, 2000), dok su razlozi za negativnu introjeksiju različiti, ali najčešći su: fantazija kontrolisanja objekta tako što ga se zadržava unutar sebe (Segal, 1964, prema Gabbard, 2000), sticanje osjećaja savladavanja kroz ponavljanje traumatskih iskustava sa objektom (Schafer, 1968, prema Gabbard, 2000) i preferencija prema "lošem" objektu u odnosu na nepostojanje nikakvog objekta (Schafer, 1968, prema Gabbard, 2000). Kod određenih patoloških odbrana, kako će biti objašnjeno, nije moguće izvršiti introjeksiju cijelog odnosa.

Dalje, bez obzira na prigovore na isključivo fantazmatskoj zasnovanosti, izuzetan značaj ima Melanie Klein (1946/1975, prema Gabbard, 2000) zbog uvođenja paranoidno-shizoidne i depresivne pozicije u objektni odnos. Paranoidno-shizoidna pozicija može biti shvaćena kao predintegrativno stanje. Shizoidni otklon se dešava, prema tumačenju Kleinove, u prvim mjesecima života, kada se proživljava strah od uništenja zbog instinkta smrti. Kao i Kleinova, i Kernberg dovodi u vezu nastajanje prave psihoze sa osujećenošću razvoja na drugom razvojnom stupnju po Mahlerovoj, odnosno simbiotskom stadijumu. Cijepanje se dešava usljed prevage lošeg, agresivno zaposjednutog self-objekta, čime se unapređuje njegova fuzija slika dobrog objekta kao zaštita od agresije (G. i R. Blanck, 1985). Odbrana od prevage lošeg self-objekta obavlja se putem razdvajanja svega lošeg, dok dobro ostaje unutra, i projekcije lošeg na majku, kasnije na druge. Funkcija projekcije ovdje je istjerivanje ili oslobađanje od "posve lošeg objekta" koji je internalizovan, što dovodi do paranoidnog izopačenja, opisanog u nastavku. Ako se ovaj obrazac prenese i izvan infantilnog stupnja, dešava se psihotička identifikacija (G i R. Blanck, 1985). Test realnosti u ovom slučaju izostaje, jer se gubi granica između selfa i objekta. Time je objašnjena odbrana koju karakteriše bijeg u mistično, ekstatično i idealizovano spajanje self-objekta (G. i R. Blanck, 1985). Pri tome, shizoidni otklon dobija i svoj paranoidni pol, jer se sada javlja strah od majčinog proganjanja u svrhu uništenja. Nekada se izgnani objekti mogu

reintrojicirati, da bi se ponovo preuzela kontrola nad njima. Ovaj krug projekcije i introjeksije se održava dok dojenče ne shvati da ova dva fantazma nisu dvije različite, nego jedna osoba. Tada nastupa depresivna pozicija kod dojenčeta, jer se javlja uznemirenost da destruktivne fantazije majku istovremeno mogu i uništiti. Ako se ovo uporedi sa patološkim obrascima ponašanja odraslih, jasno je da depresivna pozicija kontrastira strah “da bih mogao povrijediti druge“ naspram paranoidne pozicije prevladavajućeg straha “da bi drugi mogao povrijediti mene“. Terapeut je izuzetno važna figura u objektnom odnosu zbog modifikacije klijenta novim iskustvima, pri čemu terapeut ima funkciju re-introjekta. Kernberg smatra da bi se psihoza mogla liječiti, ako bi klijent bio u stanju izgraditi objektivne odnose u sadašnjosti (G i R. Blanck, 1985).

Već je ranije spomenuto da **ego** i **self** nisu sinonimi. Ego podrazumijeva standardnu psihoanalitičku upotrebu pojma kojim se označava bezlična intrapsihička struktura, dok je self pojam rezervisan za interakcije sa značajnim drugima.

S tim u vezi, savremene psihoanalitičke teorije usmjerene su na razvojne faze u kojima se rana iskustva o sebi mijenjaju širenjem svijesti o drugima. Time se pruža uvid kako unutrašnji svijet pojedinca može stvoriti neprilike u odnosu sa drugima (Corey, 2004). U ovom kontekstu najveći doprinos teoriji objektnih odnosa ostvaruje Margaret Mahler, koja opisuje razvoj selfa kroz četiri faze koje su konceptualno drugačije od Freudovih faza psihoseksualnog razvoja. U svakoj od ovih faza je moguće da se desi zastoj, a Kernberg je, posebno se fokusirajući na graničnu organizaciju ličnosti, opisao kako do njega dolazi u svakoj pojedinoj fazi:

1. Normalni dojenački autizam (3 do 4 sedmice po rođenju) opisan je kao stanje prije fiziološke napetosti, nego psiholoških procesa. U ovoj fazi dominantan je nediferencirani osjećaj selfa, gdje ne postoji distinkcija između selfa i objekta (majke), niti postoji percepcija cjelovitih objekata, nego samo dijelova. U odrasloj dobi, fiksacija za ovaj razvojni stadij manifestuje se kao psihološka dezorganizacija doživljaja sebe (Corey, 2004). U literaturi se ovaj stadij označava još kao primarni narcizam, nediferenciranost, bezdiferenciranost, autizam i ovu fazu karakteriše nedostatan opazajni ulaz, što sprečava percepciju cjelovitog objekta, a to ne može dovesti do srži dobrog self-objekta (G i R. Blanck, 1985).

2. Simbioza (3. – 8. mjesec) – ovaj stadijum karakteriše zavisnost od majke (skrbnika) i ona se posmatra kao partner a ne supstitut objekta i pri tome se javlja visok stepen usklađenosti sa majkom (Corey, 2004). Kernberg je to još opisao i kao učvršćivanje slike nediferenciranog self-objekta (G i R. Blanck, 1985), pri čemu su prisutni tragovi sjećanja za pozitivni afektivni naboj iz prethodnog stupnja (slika dobrog selfa), ali u kombinaciji sa frustrirajućim psihofiziološkim iskustvima. U ovoj fazi počinje već da se vrši razdvajanje dobrog i lošeg self-objekta, ali još uvijek ne dolazi do odvajanja selfa od ne-selfa i postoje rudimentarne granice ega (G i R. Blanck, 1985). Pod ovim uslovima nastaje paranoidno-shizoidna pozicija koju može pratiti psihoza, opisani ranije.
3. Separacija i individuacija (4. – 5. mjesec) razvojno-hronološki se preklapa sa drugom fazom i u ovoj fazi dojenče prolazi kroz nekoliko podfaza u kojima se odmiče od simbiotičkih povezivanja sa drugima. U procesu individuacije, doživljava se odvajanje od značajnih drugih, ali se ipak dojenče njima vraća i obraća u potrazi za odobravanjem i utjehom. Iako dijete proživljava ambivalenciju prema neovisnosti i ovisnosti, drugi mu služe kao reflektori koji odobravaju njegov self-razvoj, što bi trebalo da vodi razvoju zdravog samopoštovanja (Corey, 2004). Kernberg trajanje ove faze stavlja u širi raspon od 6 do 18 mjeseci i smatra da je ova faza rizik za graničnu patologiju (G i R. Blanck, 1985). To se događa iz razloga što se slika posve dobre majke koristi kao odbrana od kontaminacije te slike slikom posve loše majke. Tako se npr. strah od nepoznatih osoba, koji bi se drugdje u literaturi tumačio kao znak uspostavljanja odnosa privrženosti, ovdje tumači kao projekcija slike lošeg selfa prema van. To je momenat kada se dešava cijepanje (splitting) kao mehanizam odbrane, opisan detaljnije u nastavku. Cijepanje kao normalna pojava održava odnos sa majkom netaknutim, uprkos frustraciji, pri čemu se self štiti od kontaminacije ljubavi mržnjom i slike dobrog i lošeg su integrisane. Ako se ipak dešava patološka odbrana, onda cijepanje dijeli druge na posve dobre i posve loše, a to je glavni mehanizam odbrane graničnog poremećaja ličnosti. Ovaj zastoj onemogućuje prelazak na naredni razvojni stupanj (G i R. Blanck, 1985).
4. Pomak prema stabilnosti self-objekta (oko 36. mjeseca života), pri čemu se ukoliko se dostigne ovaj stadij, drugi vide odvojenima od sebe. Moguće je ostvarivati odnose sa drugima bez straha od gubitka vlastite individualnosti, uz napredovanje ka kasnijim

fazama psihoseksualnog i psihosocijalnog razvoja (Corey, 2004). Prethodno pomenute posve dobre i posve loše slike selfa se integrišu u koncepciju selfa i objekta. U slučaju granične strukture ovo se ne dešava, jer primitivna agresija koja bi se aktivirala to ne dozvoljava. Integracija agresivnih otcijepljenih reprezentacija sa dobrim self-reprezentacijama bila bi okidač nepodnošljive anksioznosti i osjećaja krivice (G i R. Blanck, 1985).

Kako vidimo, self je širi pojam od ega, jer se može posmatrati i kao intrapsihički ego-reprezent i kao agens. U potonjem slučaju, self je u mogućnosti integrisati mnoga diskontinuirana iskustva i stvarne, kao i zamišljene odnose sa drugima. Što više klijent može podnijeti ove različite aspekte sebe, to je i sam istrajniji i koherentniji (Mitchell, 1991, prema Gabbard, 2000). Ovu distinkciju je u kontekstu patološke odbrane bitno pomenuti jer se u psihodinamske dijagnostičke svrhe posmatraju karakteristike ega, kvalitet objektnih odnosa i zrelost selfa.

## **12.1 Razdvajanje (splitting)**

Ovaj mehanizam podrazumijeva nesvjesni proces razdvajanja kontradiktornih osjećanja, reprezentacija selfa i reprezentacija objekta (Gabbard, 2000). Ili jednostavnije, razdvajanje (cijepanje ili rascjep ličnosti) je odbrambeni proces držanja neuskладivih osjećanja odvojenima (Corey, 2004). Na razdvajanje se u prvim mjesecima života gleda kao na normalnu pojavu, pri čemu dojenče drži odvojenim sliku “dobre“ i “loše“ majke. Naknadno bi trebala da se desi integracija odvojenih reprezentacija u jedan objekt. Ovaj proces je značajan, jer se integracijom libidinalnih i agresivnih derivata instinkata ustvari omogućava neutralizacija agresije (Gabbard, 2000). Ako se to ne može desiti, onda korištenje mehanizma razdvajanja kao standardnog obrasca ponašanja u velikoj mjeri konzumira energiju. Iako nije dokazano da je razdvajanje klinički značajno jedino za borderline (granični poremećaj ličnosti), najviše je istaknut mehanizam odbrane kod osoba sa dijagnozom graničnog poremećaja ličnosti. Kod njih je u simptomatici vrlo dominantno održavanje često odvojenih self ili objekt reprezentacija dobrog i lošeg i veoma istaknuta autoagresija u samopovređivanju ili u ekstremnijim oblicima, pokušaju suicida. Gabbard (2000) navodi Kernbergov opis kliničkih simptoma u sljedećem:



naizmjeničnom ispoljavanju kontradiktornih stavova i ponašanja, na šta osoba gleda sa odsustvom brige ili pukim poricanjem, selektivnom odsustvu kontrole impulsa, razdvajanju svih objekata iz okoline u kategorije “dobro“ ili “loše“, što se često označava terminologijom odbrane i kao idealizacija i devaluacija, koegzistenciji alternativnih self-reprezentacija koje se smjenjuju jedna sa drugom (dobra i loša). Kernberg je smatrao da je razlika između neurotskog poremećaja u najširem smislu i graničnog poremećaja u tipu odbrane. Nije isključeno da i neurotičari ponekada upotrebljavaju razdvajanje, koje takođe ne isključuje ni nekliničku populaciju, ali je razdvajanje obično tipičan mehanizam odbrane graničnog poremećaja ličnosti, dok je kod neurotskog poremećaja dominantna odbrana potiskivanje.

## 12.2 Projektivna identifikacija

Ova odbrana obuhvata proces koji se odvija u tri faze prilikom kojih se određeni aspekti sebe odvajaju, a nakon toga atribuiraju nekom drugom. Kako Ogden (1979, prema Gabbard, 2000) navodi, ovaj proces obuhvata sljedeće:

1. Klijent projicira self ili objekt reprezentaciju na terapeuta.
2. Nastupa projektivna kontraidentifikacija u procesu kontratransfera, kada se terapeut ustvari identifikuje sa pripisanom projiciranom self ili objekt reprezentacijom.
3. Potom nastupa faza reintrojekcije u kojoj terapeut vraća klijentu psihološki procesiran i modifikovan prethodno projicirani sadržaj. Na ovaj način može, kako je ranije pomenuto, da se izvrši i modifikacija objektnog odnosa.

U terapijskom procesu prva faza odgovara transfernom, a druga kontratransfernom odnosu, iako bi se moglo reći da je generalno u ovim fazama moguće raspoznati dijalektički ciklus. Iz ovoga se vidi da je projektivna identifikacija nesvodiva samo na odbranu. Ona takođe može biti korištena i kao sredstvo komunikacije, oblik psihološke povezanosti ili način promjene. Međutim, kao odbrambeni mehanizam se izdvaja zbog sljedećih osobitosti: usko je povezana sa razdvajanjem i ukoliko se ostvari u neterapeutskom kontekstu, u fazi reintrojekcije može da se vrati nemodifikovani, neprorađeni projicirani sadržaj. Kod osoba koje koriste ovaj odbrambeni mehanizam, može biti primjetan upravo neadekvatan obrazac povezivanja sa drugima.

Kombinacija razdvajanja i projektivne identifikacije može biti ilustrovana sljedećim primjerom. Zamislimo odnos mladića i djevojke u kojem djevojka podržava pretjeranu konfluenciju i ne prihvata da mladić ima svoje slobodno vrijeme koje provodi sam. U slučaju razdvajanja, slika dobrog mladića obuhvatila bi sve reprezentacije njega kao objekta kada je prisutan, a reprezentacija lošeg objekta aktivirala bi se u situacijama njegovog odsustva. Kako djevojka zbog razdvajanja ne može pomiriti te dvije slike, mogla bi tada početi koristiti projektivnu identifikaciju, pri čemu bi projicirala reprezentaciju lošeg objekta na mladića (Npr. *“Ti nisi dovoljno dobar mladić, jer nisi stalno sa mnom*). Ako se desi kontraidentifikacija, mladić bi se mogao poistovijetiti sa projiciranim kroz prihvatanje toga da on nije dovoljno prisutan, što bi kod njega moglo pokrenuti nerazriješene konflikte. U tom slučaju, mogla bi se desiti reintrojekcija koja je neprorađena, npr. u konstataciji da bi mladić zaista trebao provoditi više vremena sa djevojkom, da bi ona mogla kod sebe da aktivira samo “dobru“ sliku o njemu i samo na njoj zasniva njihov odnos. S obzirom da je skoro neizostavno da poremećaj ličnosti uključuje i odnos prema okolini, ishod projektivne identifikacije može zavisiti i od reakcije okoline na koju je projekcija izvršena.

Pored toga, još uvijek se raspravlja i da li se projekcija, opisana ranije, i projektivna identifikacija mogu poistovijetiti. Različita stajališta dali su Grotstein, Ogden i Kernberg (prema Gabbard, 2000). Prema prvom, nemoguće je razdvojiti ova dva mehanizma, jer onaj koji vrši projekciju, uvijek zadržava empatijsku identifikaciju sa onim što je projicirano vani i zbog toga je sa njim i dalje povezano. Drugo stajalište razdvaja ove dvije odbrane, s obzirom da je moguće vršiti paranoidne projekcije na objekte sa kojima se nikada ne dolazi u kontakt, dok projektivna identifikacija prema definiciji nastupa onda kada projicirani sadržaj transformiše objekat. Prema trećem stajalištu, projektivna identifikacija je primitivniji mehanizam odbrane od projekcije, jer su granice između sebe i drugog permeabilnije, pošto je prohodnije i lakše ponovno introjiciranje sadržaja izvan, dok se kod projekcije to ne događa, jer su granice prilično čvrste.

**Introjekcija i poricanje** su opisani ranije, tako da će ovdje biti istaknute samo značajke koje prethodno nisu pomenute. Kod introjekcije dolazi do simboličnog unošenja vanjskog objekta u sebe. Može biti sastavni dio projektivne identifikacije, kako je ranije opisano, ili nezavisna kao suprotni mehanizam odbrane od projekcije. Pri tome, introjekcija znači internalizaciju dijela

objekta u ego i pri tome ne vrši značajne izmjene self-reprezentacije. Stoga je introjeksija mehanizam koji se može podvesti pod identifikaciju, koja podrazumijeva i internalnu promjenu. **Poricanje** se koristi kao nesvjesno odvajanje vanjskih sadržaja koji su pretjerano preplavljajući i stresni. Ovaj mehanizam je zastupljen i u normalnoj populaciji, iako je dominantniji kod psihoza i ozbiljnijih poremećaja ličnosti (Gabbard, 2000).

### 12.3 Pregled i dinamska usporedba poremećaja

Ranije je pomenuto da se odbrambeni mehanizmi hijerarhijski klasifikuju prema stepenu njihove zrelosti. Kako je takvu klasifikaciju moguće pratiti s obzirom na fiksiranost na stadijume psihoseksualnog razvoja, tako isto je moguće pratiti i nastajanje specifičnih odbrana i to posebno kliničkih, koje su vezane za fiksaciju na stadije faza razvoja objektnih odnosa. S tim u skladu, postoji i dinamska hijerarhija u javljanju patologije. Stoga se recimo, neuroze ne javljaju u predintegrativnim stadijumima selfa, kada postoji rizik za nastajanje psihoza i graničnog poremećaja ličnosti. Tek nakon odvajanja selfa i objekta postoje dalji rizici za formiranje narcisoidne organizacije strukture i tek korespondentno četvrtom stadijumu stabilnog zasebnog postojanja selfa i objekta nastaju i neurotski simptomi koji su vezani za odbrambeni mehanizam potiskivanja.

Kernberg je dao značajnu usporedbu psihoze i granične ogranizacije strukture. Smatrao je da je cilj formiranja granične strukture razdvajanje ljubavi i mržnje, očuvanje ljubavi od mržnje (G i R. Blanck, 1985). Za razliku od psihoze, kod graničnog poremećaja ličnosti je test realnosti očuvan, uz fragilan ego i nemogućnost kontrole poriva, te poteškoće u subjektivnom doživljavanju objektnih odnosa. Prenaglašena je i pregenitalna agresija, zbog nemogućnosti korištenja mehanizma neutralizacije i takođe slabe integracije superega, koja se ne dešava zbog izostanka integracije self-objekta. Stoga nedostaju i sistemi kontrole i javlja se pretjerana zavisnost od vanjskih potkrepljenja. Zbog neuspjele integracije, nastaje i laka incestuozna kontaminacija derivata objekta i svojstveno promiskuitetno ponašanje. Cilj psihotične odbrane nije održavanje dobrog i lošeg odvojenim, nego kako je ranije istaknuto, zaštita od propadanja ili uništenja.

Kohut je pored dva opisana, uveo novi patološki entitet – narcisoidni poremećaj ličnosti. Ovaj poremećaj je suprotstavljen dvama opisanim iz razloga što se odnosi na psihološki stabilne, kohezivne, razrađene stalne konfiguracije (G i R. Blanck, 1985). Kod narcisoidnog poremećaja postoji svojevrsan vid autoerotizma i u ranim godinama pohvala napretka razvoja prelazi u veličanstveni self koji bi, tokom razvoja trebao biti integrisan sa vanjskim objektom, i to posebno kroz pounutrenje superega. Kod normalnog razvoja dolazi do integracije arhaične veličanstvenosti i idealizovane slike roditelja kroz internalizaciju superega. Ova integracija se neće dogoditi ako se desi razočarenje u roditelja. Time dolazi do generalne strukturalne slabosti koja ne može održati ovu fundamentalnu narcističku homeostazu (G i R. Blanck, 1985). Dakle, iako Kohut tvrdi da su i self i objekt razlučeni i kohezivni, ako se ne desi internalizacija, postoji opasnost kako je nazvao regresivne fragmentacije (vraćanje na autoerotski self), a mehanizmi odbrane koji se angažuju u tom slučaju, prethodno spomenuti, su izbjegavanje, izolacija i disocijacija. Ako se uspije postići internalizacija, onda self obavlja funkcije koje je prethodno obavljao objekt i stiče sposobnost regulacije napetosti. Kohut razlikuje arhaični (nediferencirani) self-objekt, pounutrene strukture koje preuzimaju funkcije obuzdavanja poriva koje je prije obavljao objekt i vanjski objekt. Stoga je zaposjednuće selfa, kako ga označava, kritično za razvoj, ali tamo gdje ga nema, gdje nema kohezije, koristi se patološka odbrana disocijacije veličanstvenog (narcističkog) selfa (G i R. Blanck, 1985). I ovaj poremećaj je povezan sa trećim stadijumom razvoja Mahlerove individuacijom/separacijom. Djeca koja ne iskuse diferencijaciju na ovom stupnju i nemaju mogućnost idealiziranja od drugih, a istovremeno su ponosna na sebe (u tom slučaju oslanjaju se na svoj veličanstveni arhaični self, op. a.), mogu razviti narcisoidni poremećaj ličnosti i nisko samopoštovanje (Corey, 2004). Osnovna simptomatika uključuje usmjerenost na sebe, jaku potrebu za divljenjem, osjećaje slabog intenziteta, kao i sklonost iskorištavanju drugih (Kernberg, 1975, prema Corey, 2004), kao i stalnu prijetnju vlastitom samopoštovanju i osjećaj praznine (Kohut, 1971, prema Corey, 2004).

I na kraju valja istaći da se neuroza, kojom smo se više bavili u prethodnim poglavljima, a manje u ovom, javlja kod već formirane strukture ličnosti, integriranog ega, stabilne predodžbe selfa i objekta. Odbrane kod neuroza više su usmjerene na potiskivanje nego na razdvajanje (G i R. Blanck, 1985). Potiskivanje i dalje zadržava zaostale infantilne nagonske zahtjeve, ali se bez pretjeranog stresa mogu zatomiti potrebe koje se ne mogu zadovoljiti. Kod normalnog ega,

zahtjevi koji dolaze od superega, ego-ideali i ego-ciljevi su usklađeni sa vanjskim svijetom i nagonskim potrebama (G i R. Blanck, 1985).

Pored toga, ispod je tabelarno prikazan pregled najosnovnijih mehanizama odbrane koji se vežu uz patologije koje su pomenute u ovom poglavlju i koje su detaljnije opisane u drugim poglavljima knjige. Iako ne postoji potpuno korespondentan sistem poremećaja i njima pripadnih odbrambenih mehanizama, u sljedećoj tabeli je prikazan pregled najčešćih odbrana koje su dinamički osnov određenih poremećaja:

**Tabela 1. Prikaz najčešćih poremećaja i uz njih najčešće korištenih odbrambenih mehanizama**

<b>Poremećaj</b>	<b>Mehanizam odbrane</b>
Neurotski poremećaji	Represija
Fobija	Potiskivanje i pomjeranje (mali Hans)
Histerija	Konverzija i somatizacija
Opsesivno – komulsivni poremećaj	Potiskivanje, pomjeranje, reaktivna formacija, poništavanje
Borderline	Razdvajanje i projektivna identifikacija
Antisocijalni poremećaj ličnosti	Poricanje i eksternalizacija
Disocijativni poremećaj identiteta	Disocijacija

Informacije u tabeli su podaci zasnovani na dva izvora (konsultovati za dalje čitanje): Nastović (1984) i Gabbard (2000).

### 13. DEFANZIVNI SISTEM IZ PERSPEKTIVE BRADA BOWINSA

Seciranjem klasičnih mehanizama odbrane Brad Bowins (2004) je došao do ideje da se svi mehanizmi mogu „uglazbiti“ u široki spektar ili bolje rečeno sistem odbrana, koji čine **kognitivna distorzija i disocijacija**. Bowinsova ideja da ova dva mehanizma odbrane postavi na pijedestal defanzivnih odbrana opravdana je iz više razloga. Na temelju operacionalizacije klasičnih mehanizama odbrane i Vaillantove klasifikacije mehanizama odbrane na: zrele, nezrele, neurotične i psihotične, izveo je zaključak da svaki od mehanizama (kao na primjer represija, reaktivna formacija, intelektualizacija, projekcija, premještanje, izolacija, racionalizacija, disocijacija, humor, acting out), bez obzira na njihov status (zreli-nezreli) i efekte koje proizvode (adaptivne ili neadaptivne) u manjoj ili većoj mjeri iskrivljuju realnost, te ih se može posmatrati u odnosu na kognitivnu distorziju. Pri tome, neurotske odbrane uključuju veći stupanj kognitivne distorzije u odnosu na zrele mehanizme odbrane. Ako se velikim koracima vratimo unatrag i zavirimo u povijest psihologije, vidjet ćemo da je Bartlett (1932) prvi iznio ideju o rekonstruktivnoj prirodi kognicije i pamćenja (Erdelyi, 1993). Bartlettovski rečeno distorzije se temelje na kognitivnoj pristrasnosti, odnosno transformacija realnosti se dešava jer se ne uklapa u kognitivne sheme individue. Bartlett (prema Erdelyi, 1993: 132) u distorzije ubraja racionalizaciju, izostavljanje, simbolizaciju, pogrešno naglašavanje, kondenzaciju, prenošenje (premještanje) i objašnjava ih u strogo kognitivnim pojmovima koji održavaju sklonost osobe da određenim događajima pridoda vlastita očekivanja i kulturalno uvjetovane obrasce u odnosu na nesavršeno ljudsko pamćenje.

Uz distorzije klasični mehanizmi odbrane sadrže i snažne disocijativne elemente. Na primjer, osoba koja koristi intelektualizaciju svoje probleme tumači racionalno, a zapravo koristi kognitivnu distorziju kojom se transformiraju događaji u neemocionalna iskustva. Pri tome ovo nedozvoljavanje pristup emocijama iz iskustva, ostaje samo ideacija, što znači da intelektualizacija sadrži i elemente disocijacije.

## 13.1 Kognitivna distorzija

Kognitivna distorzija je iz Bowinsove perspektive šlag na torti, a torta je napravljena od klasičnih mehanizama odbrane. Primjena kognitivne distorzije podrazumijeva transformaciju i/ili modifikaciju negativnih ili neprijatnih iskustva/događaja kako bi iste doživjeli na pozitivan i prihvatljiv način. Tako se stvara iluziju kontrole. Kognitivna distorzija s ciljem samouzdanja je često korišten mehanizam, puno više nego što možemo pretpostaviti. Zapravo, odnos između razine zrelosti mehanizama odbrane i kognitivne distorzije je inverzivan (Bowins, 2004:11). Odbrane iz nezrelog spektra (na primjer shizoidne fantazije) uključuju veće kognitivne distorzije, nego odbrane iz zrelog spektra (na primjer humor). Što su kognitivne distorzije veće, osoba je manje adaptibilna i obrnuto. Zapravo, blage kognitivne distorzije omogućuju ljudima da iskustva vide pozitivnijim, jer blago korigiraju percepciju njihove doživljaje. Umjerene kognitivne distorzije uključuju nešto ekstenzivniju transformaciju realiteta, ali i uz ovakve transformacije pomažu pojedincu u prilagodbi. Međutim, korištenje kognitivne distorzije u prevelikoj mjeri opstruira funkcioniranje svjesnosti, što posljedično doprinosi da osoba ne ulaže napor (jer joj nedostaje kognitivnih resursa) kako bi poboljšala neugodno stanje u kojem se nalazi (Vaillant, 1977).

Čest oblik kognitivne distorzije je pristrasnost u vlastitu korist ili pozitivna atribucijska pristrasnost. Ljudi su majstori u donošenju atribucija u vlastitu korist, koja podrazumijeva sklonost da negativne događaje ili neuspjeh pripisuju eksternalno (lošoj sreći, nepovoljnim vremenskim uvjetima), a uspjeh internalnim atribucijama (vlastitim sposobnostima, vještinama, znanjima). Ovaj način atribuiranja je općeprisutan u suočavanju sa svakodnevnim događajima, međutim atribucije imaju svoju korisnu svrhu i u suočavanju sa teškim stresnim događajima. Specifična religijska ideologija (Bowins, 2004:11), u značajnoj mjeri pomaže osobi da pozitivnim atribucijskim pristrasnostima lakše prihvati ono što je nemoguće promijeniti. Loši događaji dobivaju drugačiji smisao, ako osoba prihvati objašnjenja data od Boga/Allaha. U nošenju sa najtežim životnim stresorom (gubitak ili teška bolest bliskog člana obitelji ili prijatelja), religija je utočište koje „otvara“ prostor za pozitivne atribucije, koje u situacijama gubitka izazivaju sljedeća objašnjenja „*Bog je tako htio*“, „*Bog uzima sebi najbolje, uvijek s*

nekim razlogom“, „Nije se mučio, umro je kraljevskom smrću“, ili u suočavanju sa bolešću: „Bog nas stavlja na iskušenja, kako bi kod nas razvio strpljenje“. Religiozna uvjerenja daju nadu i mogu objasniti zašto se neočekivano dogodilo (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008).

Pored pružanja utjehe u navedenim situacijama, kako navodi Bowins, religijske ideologije sadrže kognitivne distorzije, zahvaljujući kojima ljudska vrsta dobiva odgovore na egzistencijalna pitanja „Što je smisao života?“, „Ima li života nakon smrti?“, „Koja je svrha ljudskog postojanja?“ (str.12). Pronalaženje smisla u životu je olakšano zahvaljujući religiji, a smisao u životu je pozitivno povezan sa psihološkom dobrobiti koja pomaže vjernicima da se na prihvatljiv način suoče sa grubom realnošću. Bez obzira na specifičnu religijsku pripadnost, religija je protektivni faktor od depresije i tuge, a spoznaje iz pozitivne psihologije pokazuju da između religioznosti i sreće postoji umjerena povezanost.

Kognitivne distorzije se mogu manifestirati i putem *ekstenzivnih fantazija, magičnih mišljenja i precijenjenih ideja* (Bowins, 2004:12,13). Magična mišljenja uključuju zablude, praznovjerja, vjerovanje u bajke, horoskop, fitoterapiju, homeopatiju i druge oblike prihvaćanja mističnih načina ozdravljenja. U magična mišljenja spadaju i paranormalni fenomeni (koji nisu uvijek patološki), iako oni imaju snažne disocijativne elemente. Još je Freud različita magična mišljenja, praznovjerja i mitologiju smatrao normalnom odbranom, koja se zasnivaju na projekciji. Precijenjene ideje su slične deluzijama, fikcijama, lažnim vjerovanjima, međutim za razliku od deluzija koje se uporno održavaju, precijenjene ideje se mogu mijenjati pod određenim okolnostima. Precijenjene ideje predstavljaju umjerene oblike kognitivne distorzije i uz druge forme istog intenziteta (kao na primjer magična mišljenja) su vrlo korisne i često korištene. Umjerene kognitivne distorzije su naša datost, samom činjenicom što smo ljudska bića, jer kako je istakao Bowins (2004:13) „čisto logički i racionalni um je više mit nego stvarnost“. Naime, ljudi su konstantno izloženi vrednovanju od strane drugih ljudi i njihove iracionalne ideje i misli, mogu samo izazvati podsmijeh i neodobravanje sredine. Kako bi udovoljili socijalnim očekivanjima, ljudi su prisiljeni da iracionalna iskustva i vjerovanja čuvaju samo za sebe, a stvaranjem iluzija nameću sliku o sebi kao racionalnih i mislećih bića. U situacijama kada se osoba susreće sa novim i neprijatnim iskustvima (na primjer razvod braka), osjećaj bespomoćnosti se pokušava popraviti magičnim vjerovanjima, posjetama gatarama,



vračevima. Pri tome za užu socijalnu javnost, ovo ostaje dobro čuvana tajna, jer se osoba pribojava reakcija okoline. Primjeri magičnih mišljenja su i vjerovanje u hipnozu iz „glave“ znanstvenika ili snažno vjerovanje homeopatskom načinu liječenja za koje je znanstveno pokazano da nema nikakvog efekta. Dijabetičari u fazi prilagodbe na tek postavljenu dijagnozu, odbijaju (negiraju) konvencionalni način liječenja (inzulin), vjerujući u magičnu moć cimeta, jabuke i sličnih proizvoda, koji će im pomoći ne samo kao dodatna terapija u liječenju, već će izliječiti šećernu bolest. Ljudi primarno jesu logička bića, ali s druge strane smo u velikoj mjeri iracionalni, sa punom prtljagom nevjerovatno fantastičnih i iluzornih vjerovanja. Za razliku od umjerenih kognitivnih distorzija, ekstremne kognitivne distorzije izazivaju prijetnje koje proizvode različite efekte u ovisnosti od poremećaja. Hronično depresivne osobe iskustva transformiraju na negativan način i sebe percipiraju kao gubitnike (Bowins, 2004:13), dok osobe sa generaliziranim anksioznim poremećajem smatraju da je svijet opasnije mjesto nego što jeste, jer percipiraju više izvora prijetnje.

## **13.2 Disocijacija**

U DSM-IV disocijacija je svrstana u razinu stvaranja kompromisa (psihicke inhibicije). Korištenjem disocijacije pojedinac rješava emocionalni konflikt ili stresore u običnim integriranim funkcijama svijesti, pamćenja ili percepcije sebe ili okoline ili senzomotornog ponašanja (str, 773). Vaillant (1977) smatra da disocijacije dopuštaju egu da mijenja unutarnje stanje, tako da se emocionalni konflikt doživi irelevantnim. Emotivna otupjelost blokira i smanjuje osjećanja koja ometaju funkcioniranje. Ljudi koji efikasno reaguju u hitnim situacijama, naučeni su da umanje ili blokiraju doživljaj straha/anksioznosti i tuge (Bowins, 2004). U ovakvim situacijama pretjerano intenzivne emocije mogu samo ometati njihove izvedbe (na primjer panično ponašanje), i opstruirati ih u adekvatnom pružanju pomoći, posebice u kriznim situacijama. U usporedbi sa drugim mehanizmima, jedinstvenost disocijacije se ogleda u njenoj sposobnosti da se aktivira voljno, kao što je meditiranje (Vaillant, 1977). Ova Vaillantova sugestija se poklapa sa stavom Bowinsa, koji je kako je navedeno u uvodu, smatrao disocijaciju posebnom klasom mehanizama odbrana.

Disocijacija uključuje različite oblike koje mogu biti na kontinuumu od benignih, tipičnih za normalnu populaciju do progresivnih formi koji odstupaju od uobičajenih normalnih reakcija. Odnosno ova klasična defanzivna odbrana se manifestira od umjerenih, adaptivnih formi do ekstremnih, maladaptivnih manifestacija (kao što je disocijativni poremećaj ličnosti). Oblici disocijacija su: emocionalna otupjelost, apsorpcija, imaginativna uključenost, depersonalizacija, derealizacija, amnezija i fragmentacija identiteta (Ross, Joshi i Currie, 1991, 1990). Ross i Ryan (1989), su proveli prvo istraživanje kako bi ispitali disocijativna iskustva u općoj populaciji, na uzorku od 345 studenata i 168 adolescenata od 12 do 14 godina. Rezultati istraživanja su pokazali da sudionici izvještavaju o velikom broju disocijativnih iskustava, te da ne postoje spolne razlike u disocijativnim iskustvima. Na temelju ovog istraživanja Ross i suradnici (1991), su proveli opsežnije istraživanje na heterogenom uzorku od 1055 odraslih osoba iz Winnipega (Kanada). Navedeni autori su utvrdili da se disocijacija široko koristi, te da nema razlika u korištenju disocijacije s obzirom na spol, dob, zanimanje, zaposlenje, religijska uvjerenja, materijalni status, nivo obrazovanje, broj članova u domaćinstvu i mjesto rođenja. Replikacija istraživanja (Vanderlinden, Van Dyck, Vandereycken i Vertommen, 1991), na nizozemskom i belgijskom uzorku konzistentna je nalazima do kojih su došli Ross i suradnici (1991).

Od gore pobrojanih oblika disocijacije, tipični oblici u normalnoj populaciji su: *apsorpcija (upijanje)* i *imaginativna uključenost*. Za obje navedene forme disocijacije karakteristično je da se pažnja pomjera od stresnog izvora na više ugodne eksternalne i internalne sadržaje, te da ove oblike koriste skoro sve osobe. Prema Rossu (1991) apsorpcija i imaginativna uključenost se manifestiraju na različite načine, kao što su: izostavljanje dijela razgovora; „živo“ dosjećanje prošlih događaja tako da se čini da ih osoba ponovo proživljava, pri čemu nije sigurna da li se je prizvani događaj stvarno dogodio ili je to bio san. Upijanje sadržaja televizijskih programa ili filmova sa uključenom fantazijom da se čini stvarnim (na primjer uživanje u turske sapunice); sposobnost da se negira bol; tupo gledanje u prazno; govorenje naglas sebi kada je osoba sama, pri čemu osoba nije sigurna da li je neko nešto učinio. Jedan od oblika disocijativnih mišljenja manifestira se i kod pojedinaca koji pronalaze dokaz da je nešto učinjeno, a da se toga ne mogu sjetiti. Apsorpcija se dešava i u situacijama kada ne postoji namjera ispoljavanja emocija sa negativnom valencom.

U mnogim slučajevima, osobna imaginacija počinje aktivnim uzdizanjem ugodnih aspekata i uključivanjem distrakcija koje se fokusiraju na nove aspekte. Neke od primjera koje Bowins navodi jesu distrakcije kada se naš um, umjesto gledanja dosadnog spikera prebacuje na omiljene aktivnosti, kao što je plivanje (ili igranje badmintona) stvarajući fantazije o određenom događaju. Ili student koji sluša dosadno ili monotono predavanje, misli pomjera na ugodnije sadržaje. Vozač dok upravlja vozilom monotonom autocestom, premješta pažnju sa na neke ugodnije misli i fantazije. Primjer za uključenost fantazije jesu i tehnike kontrole psihološke boli koje se oslanjaju na preusmjeravanje pažnje od izvora boli fokusiranjem na neutralne ili ugodne sadržaje.

Bowins (2004:6), smatra da disocijacija opada u funkciji dobi, u prosjeku se upotreba disocijativnih oblika smanjuje u četrdestim godinama, što je autor objasnio time da kognitivna fleksibilnost opada (neophodna za imaginativno mišljenje i apsorpciju), što učvršćuje mišljenje da ova sposobnost ima genetsku osnovu. Međutim, kako je autor naveo u nekim specifičnim i teškim stresnim situacijama (kao što su torture, seksualna zlostavljanja), kratka aktivacija disocijativnih formi (kao što je amnezija) može biti adaptivna.

Disocijacija i kognitivna distorzija imaju značajnu ulogu u procesu tugovanja, hipomaniji i kod opsesivno-kompulzivnih ponašanja. Tugovanje (Bowins, 2004:17) se smatra prirodnom odbranom koja nam pomaže u suočavanju sa gubicima značajnih osoba. Elementi disocijacije mogu igrati važnu ulogu tako da završetak procesa tugovanja i prihvatanje gubitka predstavlja adaptivno emocionalno odvajanje. Hipomanija je djelimično opisana kao način odbrane od tuge i depresije (French, Richrads i Scholfield, 1996). Kliničari su mišljenja da se hipomanična osoba može izboriti sa tugom i depresijom i postati produktivna, budući da hipomanija sadržava značajne kognitivne distorzije. Osoba je euforična i svijet oko sebe percipira ružičasto i na taj način uzdiže sebe. Opsesivno-kompulzivna ponašanja u umjerenom obliku imaju kvalitetu odbrana. U ova ponašanja pored disocijacija uključeni su i elementi kognitivne distorzije. Na primjer, profesor koji kompulzivno vodi evidenciju o svim studentskim aktivnostima i uradcima, bit će uspješniji prilikom kontrole od strane inspekcije ili u procesu dobivanja licence. U kompulzivna ponašanja više je uključena disocijacija. Na primjer, prekomjerno čišćenje stana ili

kuće pomaže osobi da se usmjeravanjem na ovu aktivnost isključi iz emocionalnih stanja, dok su kognitivne distorzije prisutnije u opsesivnom ponašanju. Često pranje ruku povezano je sa iskrivljenim vjerovanjima da će na taj način smanjiti rizik od zaraznih bolesti. Kompulzivno ritualna ponašanja također imaju funkciju održavanja napetosti na prihvatljivoj razini. Na primjer, ljetovanje u istom mjestu, odsjedanje u istom hotelu su primjeri kompulzivnih ponašanja i imaju odbrambenu funkciju, jer je sve predvidljivo i očekivano.

Na temelju cjelokupnog prikaza ova dva klastera odbrana i dovoljno argumenata koje je naveo Bowins, možemo izvesti nekoliko općih zaključaka. Kako sugerira Bowins (2004:16), kognitivna distorzija i disocijacija „reprezentiraju dva temeljna oblika evoluiranih psiholoških odbrana i među njima postoji određeni stupanj preklapanja“. Najprije, kognitivna distorzija i disocijacija imaju istu funkciju i dovode do istog produkta. Obje odbrane imaju sposobnost da preusmjere pažnju sa uznemirujućih intrapsihičkih stanja i kognitivnih premještanja uključivanjem pozitivnih sjećanja. Interesantno je, da meditacija, joga i fizičke aktivnosti, kako je objasnio Bowins (2004: 21), sadržavaju elemente disocijacije. Čak i duga šetnja pomaže osobi da se mentalno odvoji od briga i utone u ugodne misli. Vjerovatno je to jedan od razloga zašto liječnici hroničnim bolesnicima preporučuju šetnju, koja nema samo pozitivne učinke za fizičko zdravlje, već i psihičko zdravlje. Pored upuštanja u ugodne misli, šetnja omogućava niz distrakcija koje potiču pozitivne emocije.

S obzirom na pozitivne učinke koje izazivaju u umjerenj mjeri kognitivne distorzije i disocijacija, Bowins smatra, da kognitivnoj distorziji treba posvetiti posebnu pažnju i ljude treba podučavati da je koriste u mnogim situacijama kako bi se na najprirodniji način suočavali sa stresom. Također, dozirana disocijacija, podrazumijeva uvođenje samouzdužićih elemenata nekog događaja. I, konačno jednom kada se aktiviraju ove dvije ključne odbrane koji čine osnovu svih drugih mehanizama odbrane pružaju najvažniju komponentu za ukupne kapacitete osobe da održi pozitivno emocionalno stanje vlastitog postojanja (Bowins, 2004).

## 14. MJERENJE MEHANIZAMA ODBRANE

Jedan od imperativa psihološke znanosti jeste učiniti neki konstrukt mjerljivim. Mehanizmi odbrane kao teorijski koncepti su „ugledali svjetlo dana“ u okviru tradicionalne psihoanalitičke teorije, te je njihova heuristička vrijednost bila ogromna u razumijevanju dinamike ličnosti. Međutim, heuristička vrijednost sama po sebi nije dovoljna ukoliko ne postoji empirijska validacija, odnosno, ako određeni koncept ne zadovoljava kriterij provjerljivosti. Ako ovaj kriterij nije zadovoljen svaki koncept ostaje na razini spekulacija i nema znanstvenu vrijednost. Od tridesetih do šezdesetih godina prošlog stoljeća, akademska psihologija, s obzirom na broj empirijskih studija provedenih u ovom periodu, je pokazala trajan interes za istraživanje mehanizama odbrane, posebno mehanizama represije, projekcije i formirane reakcije.

Generalno, mjerenje odbrambenih mehanizama nije lagan posao. Perry i Cooper (1989) navode da su fundamentalni razlozi koji čine ovaj konstrukt teškim za mjerenje, između ostaloga, što se u istraživanjima autori fokusiraju na različite mehanizme odbrane ili iste mehanizme odbrane različito operacionaliziraju. Ovu pretpostavku temelje na činjenici da su različiti autori razvili različite kriterije klasifikacija mehanizama odbrane, što doprinosi nekonzistentnim i često nevalidnim podacima.

Mjerenje mehanizama odbrane započelo je sa projektivnim tehnikama. Prvu tehniku za ispitivanje nesvjesnog i mehanizma projekcije konstruirao je 1921. godine Herman Rorschach (Rorschachove mrlje). Na temelju učenja o nesvjesnom, Rorschach je pretpostavio da će osobe na visoko nestrukturirani materijal nesvjesno projicirati potisnute želje, konflikte, stavove i misli. Pedesetih godina prošlog stoljeća Rosenzweig je kreirao slikovni test za mjerenje frustracije koji je korišten za mjerenje odbrambenih stilova. Nedostatak primjene projektivnih tehnika u ispitivanju mehanizama odbrane prvenstveno se ogleda u niskoj pouzdanosti i validnosti ovih mjera, te zahtijeva visoku stručnost i znanje psihologa za interpretaciju. Njihova prednost je što se najčešće primjenjuju u kliničkim ispitivanjima u kojima se mogu identificirati nesvjesni procesi koji se odvijaju.

Općenito odbrambene mehanizme možemo mjeriti korištenjem nekoliko izvora podataka: (a) mjerama samoiskaza (S-podaci), (b) iskazima opažača (O-podaci) i (c) podacima dobivenim

ispitivanjem fizioloških mjera ili u eksperimentalnim uvjetima (T-podaci). Svaka od navedenih mjera ima svoje prednosti i nedostatke. Kao što smo naveli, područje mehanizama odbrane ne oskudijeva u mjernim instrumentima, mada nije ni područje koje obiluje širokim repertoarom skala i upitnika, upravo zbog kompleksnosti samog konstrukta.

S- podatke možemo prikupiti primjenom skala samoprocjene o učestalosti odbrana, intervjuom, primjenom upitnika i skala za mjerenje odbrambenih mehanizama. Mjere samoiskaza ćemo detaljnije opisati u nastavku teksta, budući da se najčešće koriste u mjerenjima odbrambenih mehanizama ili odbrambenih stilova. Ovu skupinu čine u širem smislu svi podaci koje osoba sama otkriva u određenoj proceduri kao što je ispunjavanje upitnika ili skala. Mjere samoiskaza mogu biti korištene u različitim oblicima, od neformalnih procjena, tehnike pričanja priča ili metod dnevnika (uzorkovanje iskustva), u drugu grupu spadaju upitničke verzije i skale samoiskaza. Njihova je prednost što dobivamo direktno podatke od same osobe koja sudjeluje u istraživanju i pod uvjetom da osoba sebe dobro poznaje i iskreno odgovara na zahtjeve istraživanja ovi podaci su nam vrijedan izvor saznanja o varijabli koju ispituje.

U psihologiji ličnosti dugo vremena je izučavanje odbrambenih mehanizama bilo zapostavljeno, ali se u relativno skorije vrijeme odbrambeni mehanizmi počinju ponovo aktivnije empirijski ispitivati i to posebno u dvije oblasti a to su: identitet i status identiteta i konflikt rodni uloga i seksualni identitet (Cramer, 2000). S obzirom na prvu, pokazalo se da je razvoj identiteta u adolescenciji posebno praćen anksioznošću. Stoga odbrambeni mehanizmi imaju funkciju kontrole anksioznosti tokom razvoja identiteta. Pored toga, prijetnja egu indukovana u laboratorijskim uslovima povezana je sa povećanom upotrebom odbrana ega. Kada je u pitanju seksualni identitet, odbrane su posebno registrovane kod rodno-nekonzistentnih (femininih ili maskulinih) osoba oba spola. Time su odbrambeni mehanizmi počeli dobijati značajnije mjesto i u empirijskim istraživanjima u psihologiji ličnosti.

Mnogo je istraživanja koja već danas kao jednu od varijabli uzimaju i mehanizme odbrane, ali u ovoj knjizi posebno će biti istaknuto koji su danas najčešći instrumenti i tipovi podataka koji se koriste za ispitivanje mehanizama odbrane.

Najčešći tipovi podataka korišteni u ovu svrhu su S-podaci, odnosno podaci samoiskaza, iako su neizostavni i T-podaci kada se mehanizmi odbrane detektuju kod sklonosti pilota da prave pogreške. Kako će biti opisano, ovi testovi se posebno koriste u prediktivne svrhe kompetentnosti pilota za rad.

Od S-podataka, jedan od često korištenih instrumenata za ispitivanje mehanizama odbrane je Inventar mehanizama odbrane (DMI, Gleser i Ihilevich, 1969; Kwon, 1999). Sastoji se od 10 kratkih potencijalno konfliktnih priča. Ispitaniku se prvo postavi zadatak da zamisli da se događa određena konfliktna situacija (npr. "Čekate autobus na kraju ulice. Ulice su mokre i blatnjave nakon sinoćnje kiše. Auto prolazi kroz lokvu ispred vas i uprlja vas blatom."). Nakon toga ispitanik treba odgovoriti na pitanja višestrukog izbora sa 5 opcija kako bi odgovorio na konflikt u 4 različite oblasti manifestovanja: aktuelno ponašanje, ponašanje u fantaziji, misli i osjećanja (npr. Obrisao/la bih se sa osmijehom. "Opsovao/la bih vozača."). Ponuđenih pet izbora odgovaraju klasterima odbrana opisanim u nastavku. Ispitanik znakom + označava onu tvrdnju od ponuđenih koja najviše odgovara njegovom ponašanju i znakom – onu koja je najmanje u skladu sa njegovom reakcijom. Tako se može pratiti konzistentnost u odgovaranju kroz 4 različita područja reakcija. Tvrdnje koje su označene znakom plus ponderišu se sa 2, tvrdnje označene znakom minus sa 0, a neoznačene tvrdnje dobijaju ponder 1. Skor za bilo koju pojedinačnu odbranu može varirati u rasponu od 0 do 80, dok suma skorova za svih 5 odbrana mora iznositi 200. Ocjenjivanje je objektivno i traje od 3 do 5 min. Sama primjena je duža i traje od 30 do 40 minuta. U klaster odbrana koje se mjere upitnikom DMI pripadaju: okretanje protiv drugog, projekcija, okretanje protiv sebe, obrtanje (reversal) i principalizacija. Ove mjere imaju prihvatljivu pouzdanost u istraživanjima u rasponu od .69, što je nešto niže za projekciju do .81 za obrtanje (Kwon, 1999). Autori pretpostavljaju da se odbrane manifestuju kroz rješavanje hipotetskih konfliktnih situacija kroz napad ega, distorzije ili selektivnu nesvjesnost za određene aspekte vanjskog ili unutrašnjeg svijeta (Gleser i Ihilevich, 1969). Identifikovano je pet pomenutih klastera odbrana. Okretanje protiv objekta podrazumijeva suočavanje sa konfliktima kroz napad na stvarni ili zamišljeni objekat frustracije. Odbrane kao što je identifikacija sa agresorom i pomjeranje mogu biti stavljeni u ovu kategoriju. Projekcija uključuje odbrane koje opravdavaju ispoljavanje agresije prema vanjskom objektu, nakon što je prvo izvršeno pripisivanje agresije objektu. Principalizaciju čini klaster odbrana koje angažuju princip kojim se

odvaja afekt od sadržaja i potiskuje se. Ovoj kategoriji pripadaju odbrane kao što su intelektualizacija, izolacija afekta i racionalizacija. Okretanje prema sebi uključuju suočavanje sa konfliktom kroz direktno usmjeravanje agresije prema sebi. Mazohizam i autosadizam su primjeri odbrana u ovoj kategoriji. Obrtanje se odnosi na odbrane koje uključuju pozitivnu ili neutralnu reakciju na objekt za kojeg se inače očekuje da evocira negativnu reakciju. U ovu kategoriju spadaju poricanje, negacija, reaktivna formacija i represija. Smatra se da je značaj ovakve klasifikacije odbrana zbog mogućnosti izučavanja odbrana u okviru kognitivnih stilova, s obzirom da su Witkinova istraživanja pokazala da ispitanici neovisni o polju imaju izraženu visoku hostilnost prema van, izolaciju, projekciju, dok ispitanici ovisni o polju više pokazuju odbrane okrenute prema sebi, kao što su represija i hostilnost okrenuta prema unutra (Gleser i Ihilevich, 1969).

Vrlo često u upotrebi je i Upitnik odbrambenih stilova (DSQ, od 40, 60 ili 80 čestica). Na DSQ-60 (Trijsburg, Bond i Drapeau, 2003) je nedavno provedena metrijska validacija karakteristika (Petraglia, Thyessen, Lecours i Drapeau, 2009). Ova verzija je ekonomičnija za upotrebu i optimalna, s obzirom da je DSQ-40 (Andrews, Singh i Bond, 1993) u našim preliminarnim istraživanjima pokazao nešto slabije pouzdanosti po subskalama i sadrži samo dvije čestice po pojedinačnom mehanizmu odbrana. DSQ-60 ima i dodatnu prednost u mogućnosti izračunavanja zasebnih indeksa. Indeks ukupnog odbrambenog funkcionisanja čini mjeru ukupnog nivoa zrelosti defanzivnog funkcioniranja osobe. Pored toga, moguće je izračunati i zasebno indeks defanzivnog stila. Stil je potvrđen i eksploratornom i konfirmatornom faktorskom analizom, pri čemu su ekstrahovana tri faktora koji čine DSQ-60 (Thygesen, Drapeau, Trijsburg, Lecourse i de Roten, 2008). U ove faktore spadaju: stil distorzije slike, stil kontrole afekta i adaptivni stil. Prvi je najmanje zreo stil suočavanja i obuhvata razdvajanje (splitting) sebe/drugih, projekciju i projektivnu identifikaciju. Drugi stil kontrole sadrži intelektualizaciju, disocijaciju, izolaciju i fantaziju, što pripada umjerenom nivou funkcionisanja. Adaptivni stil funkcioniranja je najzreliji i njemu pripadaju sublimacija, humor, anticipacija i samopotvrđivanje. Ovaj stil ujedno označava i zreli nivo funkcioniranja.

Uz DSQ-60, u upotrebi je i kraća verzija upitnika od 40 čestica (DSQ-40, Andrews i sar., 1993). I ovo je upitnik samoprocjene kojim se ispituje 20 odbrambenih mehanizama (2 čestice za



svaki mehanizam), koji su grupirani u tri odbrambena stila: zreli, nezreli i neurotski. Odgovori se daju na skali od 9 stepeni u rasponu od 1 (uopće se ne slažem) do 9 (u potpunosti se slažem). Individualni skor za svaki mehanizam odbrane dobiva se računanjem prosječne vrijednosti skorova na njemu pripadajućim česticama, a za svaki odbrambeni stil računanjem prosjeka skorova na njemu pripadajućim mehanizmima odbrane. Pri tome, u zrele odbrambene stilove spadaju sublimacija, humor, anticipacija i supresija, u neurotske negiranje, pseudoaltruizam, idealizacija i reaktivna formacija, a u nezrele projekcija, pasivna agresija, acting out, izolacija, devaluacija, autistične fantazije, poricanje, premještanje, disocijacija, raščlanjivanje (splitting), racionalizacija i somatizacija. Preliminarne metrijske karakteristike ovog instrumenta na našem uzorku bit će prikazane u nastavku.

Sličan upitniku DMI je i Priručnik odbrambenih mehanizama (DMM, Cramer, 1987). Ovim upitnikom se ispituju mehanizmi odbrane u pričama Testa tematske apercepcije (TAT, Murray, 1943). Ispitanicima se zadaje standardni TAT test uz šest priča koje trebaju dovršiti, prilikom čega se odgovori snimaju i potom obavlja transkripcija. Ovim testom se mjere tri mehanizma odbrane: poricanje, projekcija i identifikacija. Za svaku odbranu postoji 7 kategorija koje predstavljaju različite aspekte odbrane. Svaka kategorija se boduje onoliko puta koliko se pojavljuje u priči. Skorovi za svaki mehanizam se zatim sabiraju u šest priča, dajući pri tome ukupan skor za poricanje, projekciju i identifikaciju. Neke od kategorija koje se uzimaju u obzir prilikom bodovanja, a pripadaju pojedinim mehanizmima su:

1. Poricanje: izostavljanje glavnih likova ili objekata, pogrešna percepcija, obrtanje, izjave negiranja, poricanje stvarnosti, pretjerano uveličavanje pozitivnog a umanjivanje negativnog, neočekivana dobrota, optimizam, pozitivan stav ili blagost.
2. Projekcija: pripisivanje hostilnih osjećanja ili namjera ili drugih neobičnih osjećanja likovima, dodavanje zlih ljudi, objekata, životinja ili osobina, magijsko ili autistično mišljenje, briga za zaštitu od vanjske prijetnje, strah od smrti, povrede ili napada, teme proganjanja, zarobljavanja i bijega, bizarne priče ili teme.
3. Identifikacija: imitacija vještina, imitacija osobina, kvaliteta ili stavova, kontrola motiva ili ponašanja, samovrednovanje kroz afilijaciju, rad – odlaganje zadovoljstva, raspodjela uloga i moralisanje.

Ovaj instrument ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike. Pokazuje dobru međuprocjenjivačku pouzdanost, Pearsonov koeficijent korelacije iznosi redom .80, .85 i .78 za poricanje, projekciju i identifikaciju (Cramer, 1999).

U ovom pregledu nisu navedeni svi S-podaci koje je moguće koristiti za ispitivanje odbrane ega. Većina instrumenata su papir-olovka upitnici zasnovani na davanju iskaza ispitanika i skalama procjene. Ukratko opisane teme iz tematske apercpepcije donekle smanjuju mogućnost kontrole odgovora, jer isključuju mogućnost pogađanja svrhe ispitivanja na osnovu facijalne valjanosti. I pored česte upotrebe, upitničke forme za ispitivanje mehanizama odbrane imaju nedostatke. Provjera metrijskih karakteristika nekoliko instrumenata odbrambenih mehanizama zasnovanih na samoiskazu, između ostalih i DMI-a i DSQ-a, pokazuje nepostojanje konzistentnog ranga srednjih vrijednosti na subskalama, što upućuje na to da subscale ne mjere iste odbrambene stilove na uzorku ispitanika na konzistentan način. Dalje, konvergencija između različitih instrumenata koji pretenduju da mjere isti odbrambeni mehanizam je prilično slaba, jer su korelacije između subskala koje mjere iste odbrane na različitim instrumentima dosta niske. Pored toga, moguće je i da odbrambeni stilovi nisu kros-situaciono ili temporalno stabilni. Moguće je da instrumenti koji su situaciono zasnovani (npr. DMI) mogu proizvesti drugačije rezultate u odnosu na skale koje nisu situaciono specifične. Ovo samo upućuje na pažljivu preselekciju instrumenata za mjerenje mehanizama odbrane, zavisno od svrhe istraživanja. Autori u konceptualnom smislu čak spekuliraju o postojanju mehanizama odbrane kao konstrukata koje je moguće mjeriti. Ako odbrambeni mehanizmi ne postoje, onda konstrukt nije moguće mjeriti, bez obzira na razvoj instrumenta (Mehlman i Slane, 1991).

Međutim, korištenje T-podataka u svrhu detektovanja odbrana, posebno na grupi pilota, pokazalo se izuzetno značajnim u prediktivne svrhe. Iako je ovaj test većinom korišten u skandinavskim zemljama i malo validiran u drugim evropskim zemljama, autori koji ga primjenjuju, smatraju njegovu upotrebu značajnom u predviđanju sklonosti nesrećama budućih pilota, prije nego što i prođu obuku. O ovom testu je više pisano u štampi (1982) kada je navedeno da je od 229 pilota u trening grupi, 14 pilota kasnije poginulo u avionskoj nesreći, pri čemu je DMT za 13 od 14 poginulih pilota bio prediktivan. Ova vijest je više privukla pažnju istraživača s ciljem da se ispita njegova valjanost (Meier-Civelli i Stoll, 1990). Ukratko ćemo

dati prikaz ovog testa (prema Meier-Civelli i Stoll, 1990) i nekih njegovih mjernih karakteristika iz ranijih istraživanja.

Test odbrambenih mehanizama (DMT) razvijen je u Švedskoj 50-ih (Kragh, 1955) godina prošlog stoljeća. Duže vremena nije bio poznat široj javnosti. Test mjeri odbrambene mehanizme u freudovskom ili neofreudovskom smislu. Koristi se i u svrhu selekcije osoba za stresna zanimanja. Smatra se da je osnov za upotrebu odbrambenih mehanizama za selekzione svrhe u sljedećem: odbrambeni mehanizmi vežu za sebe značajnu količinu psihičke energije koja u stresnim uslovima prestaje biti dostupna za adekvatan test realnosti. Može se zadavati individualno ili grupno, ali s obzirom da grupno zadavanje testa u selekzione svrhe nije adekvatno, zbog različitih uglova posmatranja stimulusa kod različitih ispitanika, preporučuje se samo individualno zadavanje DMT-a u selekciji. Materijal za zadavanje sastoji se od tahistoskopa koji je posebno prilagođen zadavanju DMT-a. Stimulusne slike se postavljaju u kasetu koja se potom stavlja u tahistoskop. Vrijeme ekspozicije se može podesiti automatski ili manuelno, a slike se mijenjaju jednostavnom rotacijom. Pored stimulusnih slika, u testni materijal spadaju i list za bilježenje odgovora i olovka. U jednoj kaseti smješta se po 6 slika. Prva slika se koristi u trijažne svrhe i njom se provjerava ispitanikov vid bez ili sa naočalama (ukoliko ih ispitanik ima). Sliku čini tabela i pri tome je zadatak ispitanika da ispravno pročita prva četiri reda u tabeli. Druga slika sadrži instrukcije koje se istovremeno vizuelno prikazuju, dok ih ekperimentator paralelno čita ispitaniku. Treća i četvrta slika su distraktori koji se zadaju prije, za vrijeme i nakon testa. Kasetu sadrži i po dvije testne prijeteće slike za muške i ženske ispitanike. Prvo se zadaje slika centralne figure koja sjedi za stolom, a zatim slika centralne figure koja kleči. Instrukcije za zadavanje počinju pitanjem da li je ispitanik čuo za DMT i ako jeste, da navede šta je čuo/la o testu. Nakon toga se ispitaniku zada uputa da oči fiksira na prozor između četiri svijetle tačke, gleda u sliku i izvijesti šta je vidio, a zatim da to i nacrtu (faza I). U verziji testa za selekciju (faza II), zadatak je konkretniji i postavlja se pitanje da li je ispitanik vidio osobu na slici, da odredi spol osobe, približnu dob i procijeni stanja svijesti osobe. Dok ispitanik istovremeno govori o svojim opažanjima i crta ih u svesku za odgovore, u knjižicu za izvještaje ispitivač paralelno bilježi i usmene odgovore. Vrijeme između ekspozicija ne smije biti duže od tri minute, a nikako ne smije prelaziti pet minuta. Interpretacija rezultata sastoji se od kodiranja testnih protokola i njihove naknadne evaluacije. Sistem kodiranja je prilično objektivan

u verziji testa za selekciju. Ako ispitanik može da odredi spol osobe označava M ili Ž za mušku, odnosno žensku osobu. Ako ne može odrediti spol, onda to što je vidio označava samo kao O (osoba). Približnu dob označava brojem, a procjenu stanja svijesti znakom + za pozitivno stanje, - za negativno stanje ili 0, ako smatra da je osoba neutralna. Pored toga, vrši se i evaluacija odgovora na 10 kategorija odbrambenih mehanizama, uvažavajući naznačene strukture i stimuluse:

1. H (heroj) – označava osobu koju je ispitanik vidio (nacrtao, označio) na poziciji koja odgovara centralnoj figuri na slici. U slučaju da u fazi I ispitanik vidi samo jednu osobu koja nije nedvosmisleno locirana na poziciju centralne figure, osoba je i dalje definirana kao heroj, u slučaju da je ispitanik vidio samo jednu figuru i u slučaju da nije locirana na poziciji prijeteće figure.
2. Periferna osoba (PO) ili prijeteća osoba označava osobu/e ili objekt/e koje je ispitanik vidio na mjestu periferne, prijeteće figure.
3. Instrument (Instr) je objekt kojeg koristi ili drži heroj i kojeg je ispitanik vidio u posjedu centralne figure.

Na osnovu ovih indikatora, vrši se procjena 10 odbrana kako je dato u priručniku (Meier-Civelli i Stoll, 1990):

1. Represija – heroj ili prijeteća osoba imaju atribut neživog objekta ili su maskirani, ili predstavljani kao životinje (odnosi se također i na instrument)
2. Izolacija – heroj i prijeteća osoba su odvojeni jedno od drugog u polju, dijelovi konfiguracije su isključeni ili bljeđi; dijelovi primarne faze (I) su isključeni
3. Poricanje – postojanje prijetnje se poriče ili ublažava
4. Reaktivna formacija – prijetnja je transformisana u opozit
5. Identifikacija sa agresorom – heroj je osoba koja napada ili prijeti
6. Introagresija (okretanje protiv sebe) – heroj ili instrument su povrijeđeni ili bezvrijedni; instrument je prijetnja heroju
7. Introjekcija suprotnog spola – spol heroja nije identičan spolu centralne figure
8. Introjekcija drugog objekta – heroj je udvostručen ili umnogostručen; identitet centralne figure je drastično promijenjen

9. Projekcija – sukcesivne i specifične promjene heroja pred prijetećom osobu postaju prijeteće; sekundarno se vrši promjena prijeteće osobe posredstvom heroja
10. Regresija – cijela struktura faze, ili dio, se cijepa u strukturu koja pripada ranijem nivou.

U novijim verzijama testa, ne pravi se klasifikacija prema kategorijama odbrambenih mehanizama, nego prirodnim kategorijama, na osnovu sadržaja odgovora (Ekehammar, Zuber i Konstenius, 2005).

Važno je i testiranje pouzdanosti i valjanosti DMT – a. U testiranju pouzdanosti, bitna su četiri tipa pouzdanosti:

1. Pouzdanost zadavanja testa (bilježenje odgovora). Iako su standardi zadavanja testa prilično jasni, malo je ispitivano kako spol i dob eksperimentatora utiču na istospolnog ispitanika. Prema psihoanalitičkom stajalištu, ovaj uticaj je bitan iz razloga što se smatra da su prijeteće stimulusne slike okidači za nerazriješeni edipalni konflikt koji bi mogao biti projiciran na istospolnog ispitivača.
2. Pouzdanost kodiranja (pripisivanje odgovora datim kategorijama). Za kodiranje su date jasne upute, te bi one trebale osigurati objektivnost kodiranja.
3. Pouzdanost evaluacije testnog protokola (kvantifikacija i interpretacija). Trebalo bi da budu dostupne informacije o nivou treninga/uvježbanosti procjenjivača ili da svi procjenjivači završe adekvatan kurs iz kodiranja. Do sada se pokazalo da je slaganje među procjenjivačima dobro kada su kolege koji potiču iz iste škole, ali također je potrebno pokazati i da je slaganje visoko kod procjenjivača koji dugo ocjenjuju DMT i rade nezavisno jedni od drugih.
4. Stabilnost u ponovljenom testiranju. Obično se provjerava test-retest pouzdanošću, ali tako da se paralelne forme testa zadaju istim ispitanicima u retestu. Međutim, kako Kraigh (1985, prema Meier-Civelli i Stoll, 1990) navodi, i ovdje je moguće računati na pojavljivanje rezidualnih efekata. Očekivanja ispitanika se već na samom početku mijenjaju veoma brzo, tako da se generiranje percepta narednog stimulusa samim tim brže događa. Ovaj efekt je i veći ako je ekspozicija sličnih stimulusa sekvencionalna. S druge strane, ako bi se stimulusi pretjerano razlikovali jedan od drugog, došlo bi do gubljenja izjednačavanja formi. Ovakvo odstupanje između paralelnih formi ne bi

značajno uticalo samo u onim slučajevima gdje je evidentan kompleksan obrazac patologije, pri čemu su odbrane stabilne i kod različitih motiva. Generalno se pokazalo da su odbrambeni mehanizmi stabilne karakteristike ličnosti, otporne na promjene u roku od jedne i pet godina vremenskog raspona između mjerenja.

Rezultati provjere valjanosti DMT-a upućuju na to da bi trebalo voditi više računa o metodološkim nedostacima, prilikom korištenja ovog testa. DMT se primjenjuje u Švedskoj, Norveškoj i Danskoj za selekciju vojnih pilota. Nekoliko pokušaja primjene DMT-a provedeno je i u Velikoj Britaniji. Prema preliminarnim rezultatima o valjanosti koje je Kragh (1985, prema Meier-Civelli i Stoll, 1990) prikazao u DMT priručniku, moglo bi se zaključiti da je prediktivna valjanost DMT-a izuzetno dobra jer sva istraživanja provedena u rasponu od 1960. do 1980. pokazuju značajno predviđanje uspjeha/neuspjeha na testu pilota. Međutim, problem ovakvog rezultata je što su o njemu izvještavali upravo isti istraživači koji su i provodili ispitivanje prediktivnosti DMT-a na švedskom i danskom uzorku. Nešto kasnije, Stoker (1982, prema Meier-Civelli i Stoll, 1990) je pokušao replicirati istraživanje na britanskom uzorku, pri čemu nisu dobiveni konzistentni rezultati. Štaviše, korelacija između uratka na DMT-u i testa pilota pri upotrebi taktičkog oružja je iznosila približno nula. Čini se da se najstabilniji rezultat postiže jedino na švedskom uzorku. Ni konstruktna valjanost u korelaciji DMT-a sa osobinama na Cattellovom 16 PF testu, nije dala čvrste rezultate, vrlo malo korelacija se pokazalo značajnim, a rijetko koja korelacija je prelazila vrijednost od .10 (Cooper i Kline, prema Meier-Civelli i Stoll, 1990).

Pored toga, pojavljuju se određena pitanja na koja još uvijek nije odgovoreno: da li prezentovani stimulusi zaista mjere određeni mehanizam odbrane, s obzirom da su vrlo različite serije slika, nije objašnjeno zašto se distraktori koriste samo prilikom selekcijske verzije testa, u psihoanalitičkom smislu, izgleda da test ustvari ima za cilj da detektuje kastracioni kompleks. Smatra se da na primjer, ispitanik nije prošao test ukoliko na kritičnim stimulusima pogriješi spol, međutim, o tome autori ne govore otvoreno, a neriješeno je i pitanje normi iz čega proističe vrlo slaba mogućnost poređenja grupa. Jedina prihvatljiva prognostička valjanost evidentirana je samo kod istih i jedinih istraživača.

U skorije vrijeme, Ekehammar, Zuber i Konstenius (2005) su proveli novu studiju validnosti DMT-a. Glavna dilema kojom se oni bave odnosi se na mogućnost da DMT uopće ne ispituje mehanizme odbrane, nego stimulusi mogu detektovati perceptivne i teškoće obrade podataka, bez obzira na emocionalni sadržaj stimulusa. Bez obzira na sadržaj stimulusa, postoje individualne razlike u brzini procesiranja stimulusa nakon brze ekspozicije. Ovakva pretpostavka je različita od psihoanalitičke prema kojoj, stimulusi pobuđuju anksioznost, te se u svrhu oslobađanja od anksioznosti, koriste odbrambeni mehanizmi. Korištenje odbrana može onda izazvati perceptivne distorzije i pogrešna tumačenja stimulusa. Provjera metrijskih karakteristika pokazuje da postoji međuprocjenjivačka pouzdanost tri koda po osnovu nekoliko parametara: koeficijentu korelacije, prosječnoj korelaciji, pouzdanosti unutrašnje konzistencije i unutarprocjenjivačkoj pouzdanosti. Također se pokazalo da, kada se u paralelnoj formi koriste fotografije kao stimulusi u odnosu na originalne stimuluse, pojavljivanje prvog percepta (P1) je statistički značajno brže nego kod originalnog stimulusa. Prema drugim parametrima – prvom vremenu reakcije kada je uočena prijetnja (T1) i prvoj tačnoj percepciji slike (C1) nije postojala statistički značajna razlika između dvije forme. Pored toga, mjerenje situacione anksioznosti prije i nakon zadavanja stimulusa pokazuje smanjivanje situacione anksioznosti u post-testu i prilikom zadavanja originalnog stimulusa i prilikom ekspozicije fotografije paralelne forme. Međutim, ne može se reći da su paralelne forme stabilne do kraja, s obzirom da je zabilježena veoma niska korelacije na nekim od odbrambenih mehanizama i to posebno kod represije, introgresije, introjeksijske suprotnog spola i projekcije. S obzirom na slaganje na drugim odbranama između dvije forme, može se reći da određeni stepen generalizabilnosti postoji. Međutim, rezultati nisu ohrabrujući kada je u pitanju konstruktna valjanost. DMT skor vrlo malo korelacija ima sa drugim mjerama odbrambenih mehanizama (DMI, DSQ), kao i sa anksioznosti kao crtom ličnosti. Također su samo dvije korelacije između DMT rezultata i samopoštovanja bile značajne, po jedna na osnovnom i na instrumentalnom samopoštovanju. Ekehammar, Zuber i Konstenius (2005) pretpostavljaju da ovakav rezultat može biti objašnjen eksplicitnim i implicitnim procesima za koje je poznato da ne funkcioniraju na jednak način. Kako je početna ekspozicija stimulusa na DMT-u subliminalna, onda bi se moglo pretpostaviti da DMT ima osnov da bude implicitna mjera, ali ne u potpunosti, pošto se trajanje ekspozicije u svakom sukcesivnom pokušaju povećava do 2000 ms, što je dovoljno da podaci pređu prag svijesti i

obrada informacija postane svjesna. Drugo objašnjenje je u skladu sa pretpostavkom o individualnim razlikama u obradi informacija. Prema tom stajalištu, očekivano je da ne postoji korelacija sa anksioznošću, kao ni sa samopoštovanjem, jer u pitanju nije odbrana u psihoanalitičkom smislu, nego perceptivna distorzija. Pored toga, situaciona anksioznost bi se prije mogla objasniti testnom, a ne odbrambenom anksioznošću.

U posljednje dvije godine više pažnje je usmjereno na mjerenje odbrana ega na nastavi iz psihologije ličnosti. Pri tome su provedena dva istraživanja u kojima je u svrhu mjerenja odbrambenih stilova korišten već ranije opisani instrument Upitnik odbrambenih stilova 40 (DSQ-40). Istraživanja su provedena na studentima treće godine psihologije u svrhu izrade praktikuma na nastavi. Ovakav rad se pokazao značajnim zbog otvaranja većih mogućnosti za aktivno učestvovanje studenata u prikupljanju i obradi podataka, kao i pisanju izvještaja o rezultatima. Nastavni cilj ovakvog rada bio je izvršiti integraciju dvije važne i nerazdvojive cjeline: psihologije ličnosti i istraživanja u psihologiji.

U nastavku će biti ukratko prikazana istraživanja provedena u nastavi. Jedno od njih je obuhvatilo ispitivanje povezanosti između odbrambenih stilova i self-diskrepance. Iz Rogersove teorije ličnosti poznato je uvođenje koncepta selfa koji se najkraće definiira kao ukupnost percepcije sebe. Dalje se self-koncept razlaže, na realno ja koje obuhvata percepcije kako sebe vidim i odgovara na pitanje: “Kakav sam ja?” i idealno ja koje obuhvata željene percepcije sebe i odgovara na pitanje: “Kakav želim biti?” Pored toga, pominje se i potrebno ja sa pripadnim pitanjem: “Kakav mislim (da drugi misle) da trebam biti?” (Higgins, 1987), a Oglivie (1987) uvodi i koncept sebe koji odgovara na pitanje “Kakav se bojim biti?”, a obuhvata ukupnost percepcija osobe o karakteristikama koje ne želi da posjeduje. Ova tri, kako ih se naziva u literaturi, self-vodiča, imaju značaj u njihovom međudnosu kroz self-diskrepance, koje predstavljaju razlike između pojedinih koncepata selfa. Tako je moguće govoriti o self-diskrepanci između realnog i idealnog ja, realnog i potrebnog ja, realnog i ja kakvog se bojim, idealnog i potrebnog ja. Svi međudnosi su mogući, ali je najčešće istraživana self-diskrepanca između realnog i idealnog ja. U istraživanjima koja se bave povezivanjem self-koncepta i neurotskih simptoma, vrlo su česte značajne korelacije upravo između self-diskrepance realnog i idealnog ja i depresivnih simptoma, kao i self-diskrepance između realnog i potrebnog



(očekivanog) ja i simptoma anksioznosti. Može se reći da, što je veća razlika između percepcije stepena vlastitih i željenih osobina, ispitanici više izvještavaju o afektu tuge. S druge strane, što se povećava diskrepanca između stepena vlastitih osobina i očekivanog standarda njihovog ispoljavanja, to je ispoljenije afektivno stanje anksioznosti, te osjećaja stida zbog nedostizanja standarda. S druge strane, veća diskrepanca između realnog ja i ja kakav se bojim biti trebala bi biti povezana sa pozitivnim afektima, s obzirom da je realni self udaljen od percepcije osobina koje pojedinac ne želi posjedovati. Ispitivanje self-diskrepance je važno i za ispitivanje mehanizama odbrane. Identifikovanje neželjenih karakteristika selfa se koristi i u istraživanjima projekcije, jer novi model projekcije (Newman, Duff i Baumeister, 1997) pretpostavlja da se projekcija ustvari dešava zbog toga što pokušajem da se zaborave, neželjene karakteristike postaju dostupnije u asocijativnoj mreži, te je to jedan od glavnih razloga pripisivanja tih osobina vanjskim objektima. U istraživanju Newmana i sur. (1997), upravo je korišteno ispitivanje neželjenih karakteristika selfa, da bi eksperimentalnom indukcijom one postale dostupnije. S obzirom da self-diskrepanca, kako je navedeno, može biti korelat jednakog negativnog afektivnog stanja koje ima tendenciju da bude prijetnja za ego (npr. anksioznost), u ovom istraživanju je također pretpostavljeno da bi aktivacija self-diskrepance trebala da aktivira i određene ego-odbrane. Generalno se pokazuje veća frekventnost nezrelih i neurotskih odbrana na kliničkom uzorku. S tim u vezi, očekivana je pozitivna korelacija između self-diskrepance realnog i idealnog i realnog i očekivanog ja sa neurotskim i nezrelim odbrambenim stilovima i negativna korelacija između self-diskrepance realnog i neželjenog (kakav se bojim da budem) ja sa neurotskim i nezrelim odbrambenim stilovima. Istraživanje je provedeno na uzorku od 59 (46 ženskih i 13 muških) studenata treće godine psihologije. Self-vodiči su mjereni putem semantičkog diferencijala sa 30 pridjeva na petostepenoj skali procjene, a koji je konstruisan na datom uzorku za potrebe istraživanja. Self-diskrepanca je izračunata kao mjera prosjeka apsolutnih razlika samoprocjena na svakom od pojedinih self-vodiča. Za mjerenje odbrambenih stilova korišten je Upitnik DSQ-40, prethodno opisan. Zanimljiv rezultat je da se nijedna korelacija self-diskrepanci sa neurotskim odbrambenim stilovima nije pokazala statistički značajnom. Međutim, korelacije self-diskrepanci sa nezrelim odbrambenim stilovima jesu bile značajne i to u očekivanom smjeru: između self diskrepance realnog i idealnog ja i nezrelih odbrana  $r=.381$  ( $p<.01$ ), između self-diskrepance realnog i očekivanog ja i nezrelih odbrana

$r = .286$  ( $p < .05$ ) i između self-diskrepance realnog i neželjenog ja i nezrelih odbrana  $\rho = -.267$  ( $p < .05$ ). Rezultati upućuju da što je realni self bliži neželjenom, a dalji od idealnog i očekivanog, to je i veća upotreba nezrelih odbrambenih mehanizama. Iako su neki od rezultata neočekivani, razlozi tome mogu biti višestruki, a isto tako je mnogo više dobiti ove studije. Prvo, uzorak je premalen i selekcioniran za potrebe nastave da bi se mogao generalizovati ovakav rezultat. S obzirom da su ispitanici u studiji bili studenti treće godine psihologije, nije moguće isključiti predznanje o pojedinim kategorijama odbrambenih stilova. Pored toga, uzorak pripada općoj populaciji, te bi drugačiji rezultat mogao biti očekivan na posebno selekcioniranom kliničkom uzorku. Zanimljiva je i sama raspodjela čestica u Upitniku odbrambenih stilova (DSQ-40). Od 40 čestica, čak 24 pripada nezrelim odbrambenim stilovima, a po 8 zrelim i neurotskim odbranama. Zanimljivo je da su u nezrele odbrambene mehanizme klasifikovane i neke kliničke odbrane ega koje se podvode pod patološke, kao što je razdvajanje (splitting), disocijacija i somatizacija, za koju bi se moglo očekivati da predstavlja neurotski stil odbrane, uzimajući u obzir kod kojih sve nozoloških neurotskih kategorija je moguće naići i na somatizacije (npr. generalizirani anksiozni poremećaj, anksiozno-depresivni poremećaj, psihosomatske smetnje, konverzija su samo neki od njih). S druge strane, ono što je zajedničko odbranama neurotskog faktora jeste samozavaravanje u funkciji odbrane od stvarnosti, u česticama izraženije nego kod drugih odbrana (npr. poništavanje, reaktivna formacija, pseudoaltruizam i idealizacija). U ovoj studiji nisu detaljno provjeravane metrijske karakteristike instrumenta, ali preliminarna analiza pokazuje niske i neprihvatljive pouzdanosti za zreli ( $\alpha = .54$ ) i neurotski odbrambeni stil ( $\alpha = .48$ ), dok je viša za nezreli odbrambeni stil ( $\alpha = .77$ ). Studija je provedena više u didaktičke svrhe upoznavanja studenata sa temom odbrambenih mehanizama ega kroz istraživanje koje bi proveli u samostalnom radu. Preliminarni podaci pokazuju da bi se DSQ-40, uz sve nedostatke, mogao koristiti i na našem uzorku u studijama koje pretenduju da mjere pozitivan i negativan afektivitet, te neurotske korelate. Nisu isključeni i mogući afektivni moderatori relacije između self-diskrepance i odbrambenih stilova zbog izostanka povezanosti. Međutim, metrijske karakteristike Upitnika DSQ-40 bi trebalo posebno ispitati na našem uzorku u budućim istraživanjima.

Druga studija je provedena na narednoj generaciji studenata treće godine psihologije i ova studija je imala nešto drugačiji cilj, ispitati povezanost između parapsiholoških uvjerenja i

korištenja odbrambenih stilova. Ono što bi moglo biti zajedničko ovim dvjema, naizgled nepovezivim varijablama, je samozavaravanje ili korištenje manje vjerovatnih iracionalnih razloga, umjesto dostupnijih racionalnih uzroka ponašanja koji su kod odbrana ponekad i nesvjesni ili polusvjesni, ali rijetko potpuno svjesni. U krajnjem ishodu, i sama parapsihološka uvjerenja koja počivaju na fantaziji ili intuiciji, mogu se kao takva podvesti pod odbrane. S obzirom da su ovakve studije veoma rijetke, vrlo malo je bilo empirijskih izvora koji su uopšte povezivali uvjerenja u paranormalna iskustva sa odbranama ega. Neki od tih govore u prilog povezanosti ekstrasenzornih uvjerenja i mehanizama odbrane. U studiji Haraldssona i Houtkoopera (1995) provedena je meta-analiza 10 ispitivanja odnosa pomenutih varijabli u rasponu od 1977 do 1991 na Islandu. Početne studije daju indikatore o povezanosti ekstrasenzornih uvjerenja i odbrana, ali ovaj efekat opada proporcionalno svakoj narednoj studiji. I pored toga, zanimljiv podatak je da, iako prema očekivanju, su profesori psihologije u najvećoj mjeri pokazali skepticizam prema ekstrasenzornoj percepciji, u određenoj mjeri su studenti ekonomije tome bili skloni, što je bio ponešto iznenađujući rezultat. S obzirom na navedena zapažanja, naša pretpostavka je bila da će postojati pozitivna korelacija između parapsiholoških uvjerenja i upotrebe nezrelih i neurotskih odbrana ega. U ovom istraživanju je učestvovalo 77 (61 ženski i 16 muških) ispitanika prosječne dobi 22 godine ( $SD=3.69$ ). U svrhu ispitivanja uvjerenja u paranormalno, primijenjen je posebno prilagođen upitnik Uvjerenja u ekstrasenzornu percepciju (ESP-34). Ovaj upitnik je prilagođena verzija originalnog Eysenckovog (1977) upitnika alternativnog izbora koji je mjerio subjektivnu procjenu o postojanju ovih fenomena, odnosno mjerio je koliko su ispitanici imali iskustva sa nekim od ovih fenomena. Tvrdnje iz ove originalne verzije instrumenta su preformulisane tako da mjere, ne bilježenje dešavanja ovih pojava, nego uvjerenje ispitanika u paranormalna iskustva. Umjesto izbora alternativnog tipa, uvedena je petostepena Likertova skala, te se ukupni skor na skali kreće u rasponu od 34 – 170. Originalni upitnik sadrži 4 komponente koje su zadržane i u prilagođenoj verziji: opšte vjerovanje ( $\alpha=.76$ ), prihvatanje i zanimanje ( $\alpha=.75$ ), osobno iskustvo ( $\alpha=.81$ ) i život nakon smrti i religija ( $\alpha=.74$ ). Unutrašnja konzistencija skala izračunata je u ovom istraživanju. Odbrambeni stilovi mjereni su upitnikom DSQ-40, opisanom ranije. Pouzdanost subskala DSQ-40 je niska u ovom istraživanju i ispod granice prihvatljivosti: zreli ( $\alpha=.58$ ), neurotski ( $\alpha=.38$ ) i nezreli ( $\alpha=.77$ ), osim za subskalnu nezrelih odbrambenih stilova. Pearsonov

koeficijent korelacije između odbrambenih stilova i paranormalnih uvjerenja prikazan je u tabeli ispod:

Tabela 1. *Pearsonov koeficijent korelacije između ekstrasenzornih uvjerenja i odbrambenih stilova*

<b>OS</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>OV</b>	<b>PIZ</b>	<b>OI</b>	<b>ŽNSIR</b>	<b>zreli</b>	<b>neurotski</b>	<b>nezreli</b>
<b>ESP</b>									
OV	13.81	4.49	1	<b>.676**</b>	<b>.797**</b>	<b>.524**</b>	<b>.237*</b>	<b>.256*</b>	<b>.361**</b>
PIZ	8.17	3.34		1	<b>.697**</b>	<b>.331**</b>	<b>.267*</b>	<b>.302**</b>	<b>.416**</b>
OI	25.06	7.07			1	<b>.492**</b>	<b>.238*</b>	<b>.255*</b>	<b>.374*</b>
ŽNSIR	28.77	9.21				1	.177	<b>.507**</b>	<b>.232*</b>
zreli	47.64	9.31					1	<b>.313**</b>	.214
neurotski	34.99	8.27						1	<b>.269*</b>
nezreli	95.22	22.99							1

OV – opšte vjerovanje; PIZ – prihvatanje i zanimanje; OI – osobna iskustva; ŽNSIR – život nakon smrti i religija; \* p < .05, \*\* p < .01

Kako vidimo u Tabeli 1, skoro sva ekstrasenzorna uvjerenja značajno koreliraju sa odbrambenim stilovima, pa čak i zreli. Interkorelacije su umjerenog intenziteta u rasponu od .23 do .51, što je ujedno i najviša korelacija između religijskih uvjerenja i uvjerenja u život nakon smrti i neurotskih odbrambenih stilova. Ponešto iznenađujući rezultat je da ekstrasenzorna uvjerenja koreliraju sa svim odbrambenim stilovima. Jedino se nije pokazala značajnom korelacija između religijskih uvjerenja i zrelog odbrambenog stila, kao ni između zrelog i nezrelog odbrambenog stila. Ovaj rezultat je u skladu sa ranijim nalazima da religioznost, iako korelira sa ekstrasenzornim uvjerenjima, slabo korelira sa samim mehanizmima odbrane (Haraldsson i Houtkooper, 1995). Prediktivna valjanost religioznosti u odnosu na ekstrasenzorna uvjerenja potvrđena je i ranije, kada je jedino religioznost značajno predviđala ekstrasenzorna uvjerenja, dok su se vjerovanje u zagrobni život i vjerovanje u paranormalne fenomene, pokazali neprediktivnim za vjerovanje u ekstrasenzornu percepciju (Haraldsson, 1993). Štaviše, korelacija između zrelih i neurotskih odbrambenih stilova također se pokazala značajnom. Naizgled je ovakav rezultat donekle kontraintuitivan, međutim, postoji nekoliko značajki u samoj studiji na koje bi trebalo obratiti pažnju. Prvo, koeficijent pouzdanosti zrelih odbrana je veoma nizak i

postavlja se pitanje da li su ovom skalom obuhvaćene sve zrele odbrane, te da li su po 2 čestice unutar svake odbrane dovoljne za zahvatanje tog konkretnog odbrambenog mehanizma. Također, neke čestice koje upućuju na zrele odbrane (npr. čestica 5 za humor: *Mogu se poprilično lako nasmijati sam sebi.*) mogle bi se sadržajno preklapati i sa samoporažavajućim humorom, te bi to mogao biti osnov mogućeg preklapanja i sa neurotskim odbranama. Neke od zrelih odbrana bi takođe mogle sadržavati potiskivanje koje je na višem nivou svijesti (kao npr. supresiju), što bi mogao biti osnov povezanosti sa paranormalnim uvjerenjima. Međutim, kako zapravo nema povezanosti između religijskih uvjerenja i zrelih odbrana, moguće je da postoje određeni medijacijski efekti magijskih uvjerenja, religioznosti ili konvencionalnosti koji u ovom istraživanju nisu uzeti u razmatranje. Niske pouzdanosti DSQ-40 upitnika na našem uzorku u svakom slučaju upućuju da bi detaljnije trebalo ispitati metrijske karakteristike instrumenta, posebno njegovu validnost. I pored toga, i ovdje stoji uvriježena metodološka primjedba da je ovaj uzorak dosta mali i usko selekcioniran da bi se ovakvi rezultati mogli prihvatiti bez dalje provjere.

Zanimljivo je da je pouzdanost Upitnika DSQ-40 konzistentna na dva različita uzorka studenata psihologije i to konzistentno niska za subskale zrelog i neurotskog odbrambenog stila, a konzistentno visoka (u ovom slučaju identična) za subskalu nezrelog odbrambenog stila. Ovakav rezultat upućuje na potrebu proširivanja skala zrelih i neurotskih stilova dodatnim česticama koje bi bolje mogle zahvatiti ispitivane mehanizme odbrane. Takođe, ovaj rezultat je i u skladu sa drugim istraživanjima u kojima su subskale DSQ-a pokazale posebno varijabilnu pouzdanost u rasponu od .47 do .92 (Mehlman i Slane, 1994).

I pored toga, značaj ovog istraživanja je u sprovođenju didaktičkog cilja samostalne primjene upitnika, obrade podataka i izvještavanja o rezultatima.

## ZAKLJUČCI

Šezdestetih i sedamdesetih godina započinje era mjerenja mehanizama odbrane uz upotrebu self izvješća. Međutim, primjena mjera samoiskaza dovedena je u pitanje s obzirom na činjenicu da je ovaj konstrukt operacionaliziran kao nesvjesni proces. Cramer (1991) je sugerirao da prilikom mjerenja mehanizme odbrane treba razlikovati od odbrambenog ponašanja. Mehanizmi odbrane

su latentni konstrukti koji se aktiviraju nesvjesno ali proizvode ponašanja kojih pojedinac može biti svjestan. Slično mišljenje iznijeli su Mehlman i Slane (1994), koji smatraju da bez obzira na nesvjesnu prirodu ovog konstrukta svaka osoba ima dovoljno uvida u svoje misli, osjećanja i ponašanja, te o njima može izvjestiti. Plutchnik, Kellerman i Conte (1979, prema Mehlman i Slane, 1994:190), opravdavaju upotrebu skala za procjenu korištenja mehanizama odbrane navodeći da se slažu da se mehanizmi odbrane mogu ontogenetski razviti na nesvjesnoj razini, ali da njihova upotreba ne mora ostati na toj razini. Naime, navedeni autori navode dva razloga zbog kojih je upotreba self izvještaja dobra mjera za ispitivanje ovog konstrukta. Prvi razlog je činjenica da mnoge osobe ili kroz životna iskustva ili kroz proces psihoterapije nauče da identificiraju tipične odbrambene stilove. Drugi razlog se temelji na spoznajama da ako ljudi mogu izvjestiti o svojim osjećanjima, onda mogu opisati i ponašanja koja se odnose na njihove ego–odbrane iako nisu svjesni dinamike tih ponašanja. Osoba može imati uvida u svoje defanzivno ponašanje (Davidson i MacGregor, 1998:966). Tako osoba može biti svjesna opsesivno-kompulzivne radnje, pranja ruku, ali je nesvjesna kognitivnih operacija koje motiviraju njeno ponašanje, odnosno „prijetećih implusa koji aktiviraju mehanizam odbrane“. „Uvijek čiste ruke“ može biti odbrana pojedinca od nesvjesnih i prijetećih zabranjenih seksualnih impulsa.

Serijske empirijske studije u tom periodu su imale za cilj istražiti prvenstveno represiju i projekciju. Studije koje su bile fokusirane na istraživanje represije, najčešće su provedene u eksperimentima učenja i pamćenja i studijama perceptivne odbrane (Cramer, 2000:637, 638). Projekcija je istraživana, na dva načina: (1) atribuiranjem personalnih obilježja na dvosmislene stimuluse i (2) u okviru paradigme *ja-drugi* (pripisivanje osobina sebi i drugima).

U istraživanjima korištenja mehanizama odbrane u laboratorijskim uvjetima upitna je ekološka valjanost, jer se postavlja pitanje da li su reakcije ispitanika izazvane u kontroliranim uvjetima iste kao u stvarnim životnim situacijama. Međutim, primjena eksperimentalnih nacrtu u istraživanjima mehanizama odbrane nije napuštena, naprotiv kao što ste mogli vidjeti u poglavlju *Klasifikacija i obilježja mehanizama odbrane*, najvrijednije spoznaje o potiskivanju proizašle su primjenom eksperimentalne metode.

## 15. MOŽEMO LI BEZ MEHANIZAMA ODBRANE?

U vrijeme nastanka Freudove psihoanalitičke teorije seksualnost je bila tabu tema, što je vjerovatno uticalo da Freud kod svojih klijenata uzroke anksioznosti i neuroza vidi u potisnutim seksualnim i agresivnim porivima. Stoga je i opravdano da su odbrambeni mehanizmi, u okviru ove paradigme definirani kao mjere u borbi protiv anksioznosti, koja nastaje uslijed intrapsihičkih konflikata između ida, ega, superega i zahtjeva realnosti. Teme o kojima je Freud raspravljao su demistificirane, a suvremeno kompetitivno društvo nametnulo je čovjeku „nove brige“ koje su usmjerene na održavanje pozitivne slike o sebi. Međutim, ne smijemo zanemariti činjenicu da je S. Freud u svojoj teoriji odbrambene mehanizme uzdigao na prominentnu razinu.

Kao što smo mogli vidjeti, već je A. Freud proširila ulogu odbrambenih mehanizama na veću razinu, a ideju da je funkcija odbrambenih mehanizama protektivna za samopoštovanje promovirao je Freudov učenik Fenichel. Pridodamo li ovome koliko smo osjetljivi na pojam o sebi i što sve činimo kako bi održali pozitivan pogled na sebe ili uzdignuli vlastito ja, uloga psiholoških odbrana u očuvanju ličnosti je dobila novu dimenziju. Zapravo, poimanje čovjeka kao reaktivnog bića je u psihologiji prevaziđeno, novi teorijski modeli (kao što je na primjer teorija samoodređenja) čovjeka posmatraju kao aktivno biće koje tendira ka rastu, uspješnom prevazilaženju poteškoća i životnih izazova i integraciji novih iskustava u koherentan pojam o sebi.

Pogled na odbrambene mehanizme, onako kako ih je Freud definirao, bio je neprihvatljiv akademskoj psihologiji. Odnosno, psiholozi su dugo vremena pružali otpor priznavanju koncepta odbrambenih mehanizama samih po sebi. Istina, zahvaljujući Freudu i drugim psihoanalitičarima, odbrambeni mehanizmi su postali etablirani konstrukti bez kojih je skoro nemoguće objasniti složeno funkcioniranje ličnosti. Od Freuda do današnjih dana konceptualizacija odbrambenih mehanizama je doživjela brojne transformacije. Najznačajnija rekonceptualizacija funkcije odbrambenih mehanizama uslijedila je u sociopsihološkim pristupima tumačenja ličnosti (Karen Hornay i Hary S. Sullivana) i tumačenju selfa od strane Heinza Kohuta. U ovim pristupima naglašene su interpersonalne relacije, a funkcija odbrambenih mehanizama je pomjerena sa intrapsihičkih konflikata na interpersonalno područje.

Prema mišljenju Zeigler-Hilla i Pratta (2007), ova perspektiva je puno bliža aktualnim interesima psihologije ličnosti i socijalne psihologije. Zapravo, sumnja znanstvenika iz ovih područja prepoznatljiva je i u korištenju različitih termina za odbrane ličnosti. Tako su socijalni psiholozi na neki način priznali projekciju iako su je proučavali pod okriljem teorija atribucija i efekta lažnog konsenzusa (Zeigler-Hill i Pratt, 2007).

Međutim, iz cjelokupnog teksta nije teško zaključiti da su psihološke odbrane i te kako prisutne u obje psihološke discipline bez obzira pod kojim nazivnikom su opisane. Polemika vezana za funkciju odbrambenih mehanizama, manje-više je završena. Iako, eksperimentalni nalazi snažno podržavaju reaktivnu formaciju, čija upotreba dovodi do otklona od neprihvatljivih želja i impulsa, puno je više podrške hipotezi da mehanizmi odbrane općenito održavaju stabilnu sliku o sebi i čuvaju pojedinca od prekomjernih negativnih emocija.

„Moć“ odbrana se sastoji od njihove sposobnosti da transformiraju percepciju realnosti, kako bi pojedincu osigurale prividnu harmoniju. Kognitivna distorzija koja je prisutna u osnovi svakog od mehanizama u umjerenj količini je pozitivna. Pitanje koje smo na jednom mjestu u knjizi postavili ko je kraljica na šahovskom polju odbrana ličnosti, vjerovatno bi, iz korpusa klasičnih odbrana pripadala racionalizaciji. Jer, kako je Brad Bowins kazao „čisto racionalni um ne postoji“. Međutim, ako uzmemo širi kriterij prema kojem svaka odbrana u sebi sadrži u određenoj mjeri iskrivljenje nekog događaja, onda bi kraljica na šahovskom polju bila kognitivna distorzija. Pitanje što izaziva kognitivnu distorziju podijelila je znanstvenike. Jedni smatraju da su kognitivne distorzije rezultat procesa rekonstrukcije i konstrukcije znanja. Druga grupa se okupila oko ideje da su kognitivne distorzije u funkciji reduciranja negativnih emocija, dok treća grupa znanstvenika smatra da smo motivirani iskriviti realnost kako bi održali sliku o sebi i nerealistične self iluzije.

Sve navedeno ide u prilog činjenici da bez obzira na kontroverze i različite konceptualizacije ove kategorije mentalnih odbrana, mehanizmi odbrane i danas predstavljaju vrijedan eksplanatorni koncept u psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji. Akumulirane teorijske spoznaje otvorile su beskrajn put istraživačima da nastave tražiti nove odgovore na stara pitanja i stara pitanja smjeste u nove koncepte. Sedamdesetih godina prošlog stoljeća procvatili su pupoljci psihologije selfa, a s tim procvatom napravljen je veliki pomak u definiranju



odbrambenih mehanizama. Odbrambeni mehanizmi se posmatraju kontekstualno, u relaciji sa značajnim drugima (Cooper, 1998) i kao sredstva za zadovoljenje interpersonalnih ciljeva (Paulhus i John, 1998, prema Zeigler-Hill i Pratt, 2007).

Na temelju sveobuhvatne teorijske analize i empirijskih nalaza, odbrambeni mehanizmi nas štite od anksioznosti i čuvaju naše samopoštovanje. Loše prilagođenim pojedincima omogućavaju da se bolje nose sa samima sobom. Odbrambeni mehanizmi su pokazatelji pozitivnih ishoda psihoterapeutskih postupaka. Mehanizmi odbrane, kao što smo već ukazali imaju značajnu funkciju u našim životima. Kakav će efekt proizvesti u prilagodbi pojedinca na složene situacijske zahtjeve ovisi o nizu činitelja, primarno o resursima ličnosti, odnosno individualnim obilježjima pojedinca i svakako od vrste odbrane koju pojedinac koristi. Nezrele odbrane (kao što je na primjer poricanje) kratkoročno osiguravaju pojedincu „mir“ i dovode ga do instant zadovoljstva. Za razliku od njih, zreli mehanizmi odbrane dugoročno pomažu pojedincu da uspješno prevaziđe stresnu situaciju.

U skladu sa ulogama koje odbrane ličnosti imaju u reduciranju negativnih emocija, doživljavanju pozitivnih emocija, jačanju samopoštovanja i uzdizanju selfa, odgovor na pitanje postavljeno na početku ovog poglavlja: Možemo li bez mehanizama odbrana? - glasi: **NE MOŽEMO!**

# VODIČ ZA UČENJE

Vodič za učenje sadrži dva dijela. U prvom dijelu se nalazi 30 studija slučaja, u kojima su opisane različite životne priče. U studiji 30. preuzeli smo odlomak iz romana „Ostrvo“, književnika Meše Selimovića, ostalih 29 studija smo kreirali inspirisanim stvarnim događajima, a u nekim slučajevima smo se prepustili mašti. Nakon svake studije postavili smo nekoliko pitanja, kako bi studentima omogućili da uspješne savladaju gradivo iz ovog složenog psihološkog područja.

U drugom dijelu Vodiča za učenje naveli smo 50 primjera, a zadataka studenata jeste da prepoznaju koji odbrambeni mehanizam primarno odgovara datom primjeru. Neki od primjera su klasični primjeri koje student može pronaći u svakom od udžbenika psihologije, dok smo neke sami kreirali.

## 16. STUDIJE SLUČAJA

### STUDIJA 1

Denis je student treće godine psihologije. Živi sa majkom i starijom sestrom. Kada je počeo rat u Bosni i Hercegovini imao je dvije godine. Svoje prvo sjećanje veže za period kada je imao četiri godine. Sjeća se kad su došli očevi suborci i obavijestili njegovu majku da je izgubila supruga. Sve ostalo, vezano za taj događaj, u njegovim sjećanjima je mutno. Nedostajao mu je otac, ali je lakše podnosio odrastanje bez njega - jer su i njegova dva najbolja školska prijatelja dijelila istu sudbinu. Zapravo, kada bolje promisli njegov cijeli dotadašnji život vezan je uz majku i sestru. Bez obzira na sve, svoje djetinjstvo je ocijenio kao sretno. Ali su ga mnoga pitanja vezana za ratove mučila; na mnoga od njih je tražio odgovore. Razumio je zašto se vode ratovi; ali nije razumio zašto se većina ljudi pokorava drugima. Slušao je stravične priče o zločinima koje je radio čovjek - čovjeku; odnosno zvjeri - čovjeku, kako je običavao reći. Zašto, pitao se? Kako je moguće da jedan čovjek oduzme život drugome. Taj drugi čovjek misli, živi, sanja, snuje, nada se, spoznaje... I neko drugi mu oduzme sve to. Može li ovaj prvi što strijelja, ubija (on ne puca samo) mirno spavati? Denis je tražio odgovore na puno pitanja... Njegova želja da spozna što sve utiče na ponašanje ljudi uvela ga je u svijet psihologije. Bio je uvjeren da će tu naći odgovore na svoja pitanja. I upisao je psihologiju, isključivo da dobije dokaze o ljudskom ponašanju. Početak nije bio obećavajući, makar njemu taj sadržaj nije bio interesantan. Dočekale su ga statistika, anatomija, psihometrija, metodologija... Mučio se da položi psihometriju i pitao se kome trebaju mjerenja u psihologiji. To je takva glupost! Sve je bio bliže napuštanju studija. Razmišljao je o studiju sociologije. Smatrao je da je psihologija za štrebere i da nikada na ovom studiju neće dobiti odgovor na svoja pitanja. Definitivno njegov plan je bio napustiti studij psihologije. Denisovim planovima suprostavila se njegova majka. Možda joj je svoju odluku rekao u pogrešnom trenutku. Naime, Denisova majka je radila kao medicinska sestra u Hitnoj pomoći. Tog jutra je došla iz noćne smjene. Dok su doručkovali Denis joj je priopćio da će napustiti studij psihologije. Vikala je i bacila tanjur na pod. „Zar ne vidiš kako se mučim cijeli život za tebe i sestru. Toliko sam uložila u vas i to mi je hvala za sve. Na trećoj godini hoćeš da napustiš studij. Tvoj problem je što ne učiš. Tu, Psihometriju su položile sve tvoje kolege... Ti je prenosiš iz godine u godinu...“! Denis je ustao, nije mogao slušati njene prodike. Odlučio je da trči po Vilsu s čvrstim uvjerenjem da neće dozvoliti majci da promijeni njegove namjere. „Ko je ona da određuje što je dobro za mene?“

Pitanja:

1. Što je potiskivanje? Napišite koji dio iz ove studije se odnosi na mehanizam odbrane potiskivanja?
2. Na koji način bi mogli empirijski utvrditi da je riječ o potiskivanju?
3. Navedite primjere sublimacije!
4. „Ko je ona da određuje što je dobro za mene“ - je primjer mehanizma odbrane. Pronađite rečenicu koja ukazuje na racionalizaciju!
5. Da li Denis koristi zrele, nezrele ili neurotske mehanizme odbrane? Obrazložite odgovor.

## STUDIJA 2

Anita je osamnaest godina. Njena soba je uvijek neuredna: garderoba razbacana po krevetu ili na podu, knjige po stolu, kozmetika pored računara. Ormari su puni garderobe. Ne može da se odvoji od stvari: puno toga je prerasla, nešto je postalo demode, dok joj je većina odjevnih predmeta dosadila. Majka joj je predložila da se riješi viška stvari i pokloni nekoj humanitarnoj organizaciji. Međutim, svaki komad garderobe ju je vezao za nekoga ili neki događaj. Zapravo, za Anitu bi se moglo reći da je sakupljački tip, ne samo kada je garderoba u pitanju, već i druge stvari. Zbog ovakvog odnosa prema stvarima i svom životnom prostoru često ulazi u konflikte sa majkom. U tim „nadmudrivanjima“ Anita nastoji zadržati moć: to je njena soba i to su njene stvari.

No, Anita ima važnijih stvari o kojima razmišlja. Naime, treba se odlučiti koji će studij upisati. S obzirom da je završila srednju medicinsku školu, prirodno bi bilo da upiše studij medicine. Međutim, uvjeren je da to nije najbolji poziv za nju: pomisao na strogu hijerarhiju koja prevladava u kliničkim centrima, činila ju je nervoznom. A, i šest studijskih godina plus specijalistički studij djeluju dodatno neprivačno. „*Nisam valjda budala da najbolje godine potrošim na studij i to samo kako bih bila liječnica*“. Ekonomija bi bila dobar izbor, ali Anita nije nikada zavoljela matematiku. I to sve zbog nastavnika matematike u osnovnoj školi. Strani jezici nisu loša opcija- razmišljala je. Odjednom joj je sinula ideja. Pravo! Može biti advokat, sudija, notar...Super, to je to! Sebe je vidjela u sudnici kako dobiva prvu parnicu. Pravda pobjeđuje. Klijent joj stiže ruku. Porota plješće. Druga - gubitnička strana je pognula glavu. Izlazi iz zgrade suda. Dočekuju je televizijske ekipe, traže intervju... Ujutro, kupuje novine, na naslovnicama su ona i njen klijent. Ljudi joj prilaze, čestitaju. Uspjela je da po prvi put u Bosni i Hercegovini, pedofil dobije doživotnu robiju.

### Pitanja:

1. Za koji stadij psihoseksualnog razvoja je fiksirana Anita? Na temelju čega ste izveli zaključak?
2. Koji mehanizmi odbrane su karakteristični za taj stadij?
3. Koje mehanizme odbrane koristi Anita? Potkrijepite primjerima iz studije!
4. Da li mehanizmi odbrane koje Anita koristi imaju adaptivnu funkciju? Zašto Da, zašto Ne?

### STUDIJA 3

Damir ima sutra općinsko takmičenje iz fizike. Prvi je razred jedne sarajevske Gimnazije. Uvijek se više oslanjao na svoje sposobnosti, nego na vježbanje. Tako je i prije svakog takmičenja. U osnovnoj školi je nekoliko puta na općinskom takmičenju iz matematike (nakon izvrsnih rezultata na školskom takmičenju) bio četvrti ili peti. Zna da je vrlo malo vježbao prije takmičenja. Roditelji su mu govorili da je lijen i u tim trenucima kao da ih je imao potrebu zavarati, uzeo bi zadatke iz matematike i ostavljao dojam da vježba. Međutim, sve bi to trajalo maksimalno sat vremena i on se vraćao „svojoj gitari“. Nakon što bi saznao rezultate (bio je ili četvrti ili peti), unatoč osjećaju krivnje koji nije mogao sakriti, govorio je roditeljima „*Iza mene je 25 slabijih, a ispred samo troje. To su klasični štreberi. Samo da ih vidite. Njihov život su brojke. A, pored toga na takmičenju su bili zadaci sa polinomima - mi to nismo uopće radili niti na redovnoj nastavi, niti na matematičkoj sekciji*“.

No, vratimo se večeri prije takmičenja iz fizike. Ne može se reći da nije vježbao, ali ni približno koliko bi trebao. Odlučio da se tu večer odmara. Uzeo je svoju gitaru i zanesen „*Beatlisima*“, uvježbavao je „Sve što trebaš je ljubav“. Prije spavanja zamolio je roditelje da ga probude u 07 sati i 05 minuta. Na dan takmičenja, kada je konačno ustao u 07 i 25 (roditelji su ga pokušavali probuditi u sedam i pet, pa u sedam i deset, sedam i petnaest itd, ali im je svaki put reako da ga puste još pet minuta da spava), obrusio se na roditelje što ga nisu probudili kada im je rekao i da zbog njih nema dovoljno vremena da se spremi. „*Uvijek zbog njih zakasnim*“ - gundao je na putu od kupaonice do svoje sobe.

Pitanja:

1. Koje mehanizme odbrane Damir koristi?
2. Definiirajte negaciju i navedite primjer iz studije koji ukazuju na ovaj mehanizam odbrane?
3. „*Uvijek zbog njih zakasnim*“, ilustrira primjer mehanizma odbrane  
\_\_\_\_\_.
4. Definiirajte odbrambeni mehanizam koji ilustrira primjer u trećem pitanju.
5. Pronađite primjere racionalizacije u studiji slučaja.

## STUDIJA 4

Dijana ima 50 godina i nedavno je sa svojim suprugom proslavila „*Srebrni pir*“. Ima dvoje odrasle djece; Starija kći Jana je završila studij književnosti, nedavno se udala i odselila od kuće. Raja, njena mlađa kćer je na prvoj godini ekonomije. Dijana i njena obitelj su vodili sasvim pristojan život. Ni u čemu nisu oskudijevali, ali nisu se ni mogli upuštati u luksuzni život. „Ko zna zašto je to bolje“ - često je izgovarala poznatu kinesku poslovicu. Od „viška“ novaca i stvari možda bi je samo glava boljela. Ovako je bila mirna i bez prevelikih zahtjeva. S vremena na vrijeme provukla bi svoju kreditnu karticu da kupi sebi neki komad garderobe, i u sukobu sa svojom savjesnošću, opravdavala je sebe govoreći da sve žene isto rade.

Kako su njene kćeri odrastale, Dijana se sve češće suočavala sa viškom slobodnog vremena. Ali, i njen suprug je sve češće vrijeme provodio u planinarenju. Ona nije voljela planine i nije mu se mogla pridružiti u toj aktivnosti. Priopćila je suprugu da se želi nečim baviti i da bi je posebno razveselio humanitarni rad. Budući da je bila ekspert iz informatičkih znanosti, odlučila je da dio svog vremena provede u Centru za starenje. Njena želja je bila da podučava starije osobe kako da koriste računar u svrhu širenja socijalnih kontakata. Tri puta sedmično je po nekoliko sati boravila u navedenom Centru. Osjećaj korisnosti i ispunjenosti ju je dodatno energizirao. Kako je njen suprug često izbivao iz kuće, a mlađa kćer je bila okupirana studijem i svojim društvom, odlučila je da još nešto napravi za sebe. Makar dok još nije dobila unuča koje je bilo „na putu“. Činilo joj se da je za njene godine najbolja investicija joga.

Pitanja:

1. Pronađite primjere racionalizacije u ovoj studiji.
2. Što je efekt lažnog konsenzusa i koja rečenica u ovoj studiji ukazuju na ovaj mehanizam odbrane?
3. Definiirajte sublimaciju!
4. Navedite koje aktivnosti Dijana provodi, a ilustriraju mehanizam sublimacije!

## STUDIJA 5

Tahir danima intenzivno razmišlja o sebi. To je ranije rijetko radio, jer ga je svakodnevnica naprosto gutala. Ali, događaj koji je prethodio poprilično ga je uzdrmao. Žena ga je napustila, a vjerovao je da se to nikada neće dogoditi. U čemu je pogriješio? Ovo pitanje je sto puta sebi postavljao. Zaplakao je kao dijete. Zapravo, kada se vrati natrag nije li sve što je radio do sada - radio zbog drugih. U osnovnoj i srednjoj školi bio je najbolji đak. Je li to istinski htio ili je strepio od očekivanja roditelja? Nisu li mu oni postavljali uvjete za vrednovanje i pohvaljivali ga kada je dobivao petice, a šutjeli kada bi dobio četvorku. A, on je nastojao biti sve bolji i bolji. U njemu su vidjeli liječnika - on je to postao. A, onda je je uslijedila specijalizacija iz hirurgije, a paralelno s tim i napredovanje u znanosti. Prije godinu dana izabran je za docenta. Je li možda previše posla, putovanja, konferencija, kongresa; odnosno dokazivanja i samodokazivanja doprinijelo tome da ga Mirela napusti. Možda se osjećala zapostavljeno; ali s druge strane on joj je puno toga priuštio. Odsustva od kuće kompenzirao je materijalnim stvarima, a svaki slobodan trenutak provodio je s njom i klinikima. Jako su mu nedostajali. Na Mirelu je bio ljut i više od toga. U njemu je izazivala bijes sama pomisao da je zbog drugog napustila sve što su gradili petnaest godina. Odvratno! Zar da zbog nje plače! Shvatio je da mu je najvažnije da djeci bude dobro. Uznemiravala ga je pomisao da ih neće vidati svakodnevno, da će morati vidati Mirelu – zbog djece. On bi radije da je nikada više ne vidi u životu.

Pitanja:

1. Navedite koje mehanizme odbrane koristi Tahir?
2. Kako bi u okviru Rogersove teorije objasnili Tahirovo postignuće? Koji mehanizmi odbrane su karakteristični kod uvjetnog vrednovanja?
3. „Zaplakao je kao malo dijete“, je primjer za mehanizam odbrane \_\_\_\_\_.
4. Na koji način se Tahir suočava sa nastalim životnim stresorom? Koliko je ta strategija učinkovita?
5. Definirajte regresiju!

## STUDIJA 6

Milana bi mogli opisati kao osobu koja je samodovoljna i samozatajna. Vjeruje da je savršen, svakoga napada i kritikuje, vjeruje da ga drugi ljudi ne razumiju i više se voli držati po strani. Dvadeset tri godine su mu i nedavno je završio fakultet. Odrastao je sa majkom; njegovi roditelji su rastavljeni od njegove treće godine. Odnos između oca i sina je uvijek bio površan, a kao dijete ga je viđao rijetko, od rođendana do rođendana. Ali je zato njegova majka svoju ulogu odigrala „maestralno“. Štitila ga je od svega i svačega. Umjesto sa vršnjacima, u parku se igrao s njom; u kući je sve bilo sterilizirano 24 h; nije išao u vrtić. Dok je mama na poslu, provodio je vrijeme sa „tetom“; prostor u kojem je boravio je bilo sigurno mjesto za Milana; sva mjesta na kojima bi se mogao ozlijediti su bila zaštićena; jeo je samo kuhana jela. Prvi put je pojeo ćevape kada mu je bilo dvanaest godina. Kada je krenuo u školu, bio je poprilično usamljen, trebalo mu je vremena da uspostavi kontakt sa vršnjacima. Njegova postignuća u školi su bila savršena. Sebi je postavio visoke kriterije. Svaku zadaću je pažljivo radio, a u njima teško da je nastavnik mogao pronaći čak štamparsku pogrešku. Njegove relacije sa djevojkama često se završe tako što niti jedna ne želi da ostane sa „Gospodinom Savršenim“. Kao student bio je izvrstan, te je njegov fakultet pokrenuo inicijativu za njegov prijem na mjesto asistenta. Čekajući raspisivanje konkursa, pažljivo osmišljava znanstvene projekte, vjerujući da će uspjeti.

### Pitanja:

1. U okviru sociopsihološke teorije Karen Hornay navedite koji trend kretanja je prisutan kod Milana?
2. Što je izvor neurotskih trendova ili bazičnog konflikta kod Milana?
3. Koje je najvažnije obilježje ličnosti vezano za trend kretanja prisutan kod Milana?
4. Koje su neurotske potrebe prisutne kod Milana?
5. Koji je primarni mehanizam odbrane evidentan kod Milana, prema mišljenju Karen Hornay?
6. Navedite sekundarne mehanizme odbrane koje koristi Milan!



## STUDIJA 7

Lara je skromna djevojka. Njen primarni životni cilj je da bude uvijek okružena ljudima. Izbjegava konflikte i brzo oprašta drugima. Njeni prijatelji na nju mogu računati, jer je nagodna i nema velikih zahtjeva. Sebe percipira kao dobru i požrtvovanu osobu. Do sada je imala nekoliko veza, koje su se okončavale tako što bi njen partner izjavio da „je ona divna osoba, da njoj treba bolja osoba koja će znati cijenti njenu dobrotu i da ne želi više da joj oduzima njeno vrijeme“. Manje-više sve veze su se okončavale prema sličnom scenariju. Njen zadnji dečko Ilija, najviše je iznevjerio. Voljela ga je više od sebe. Kada je saznala da ju je samo koristio da upotpuni svoje slobodno vrijeme, mislila je da će „iskočiti iz vlastite kože“. Po ko zna koji put je ispala budala. Kako je imala izraženu potrebu za snažnim partnerom koji će biti njena „zvijezda vodilja“, vjerovala je da je to Ilija. Nije ga preboljela i mislila je da neće nikada. Međutim, kada malo bolje promisli, znala je sebi reći „On je obični kreten, koji zbilja nije zaslužio da bude sa mnom“. Inače. Lara je studentica nastavnickog fakulteta i zbog studija je došla iz svoje provincije u veliki grad. Ova promjena na početku studija je bila deprimirajuća za nju, ali je lakše podnosila separaciju od roditelja i prijatelja, zahvaljujući Facebooku i Skypeu. Duboko u svojem ja, ostala je vjerna Ilijinoj i njenoj ljubavi, ali je s druge strane priželjkivala da upozna nekog novog dečka. Na studiju je već upoznala nekoliko kolega s kojima se druži. U prisustvu drugih lakše i brže usvaja gradivo, tako da joj društvo novih studijskih prijatelja puno znači. Upoznala je i Nikolu, alfa mužjaka, o kojem sanjaju mnoge njene kolegice. Njoj treba upravo takav tip, neko ko će je zaštititi i pored koga će se osjećati sigurno.

Pitanja:

1. U okviru sociopsihološke teorije Karen Hornay navedite koji trend kretanja je prisutan kod Lare?
2. Što je izvor neurotskih trendova ili bazičnog konflikta kod Lare?
3. Koje je najvažnije obilježje ličnosti vezano za trend kretanja prisutan kod Lare?
4. Koje su neurotske potrebe prisutne kod Lare?
5. Koji je primarni mehanizam odbrane evidentan kod Lare, prema mišljenju Karen Hornay?
6. Navedite sekundarne mehanizme odbrane koje koristi Lara!
7. „On je obični kreten, koji zbilja nije zaslužio da bude sa mnom“, ilustracija je mehanizma odbrane \_\_\_\_\_.

## STUDIJA 8

Za one koji ga dobro upoznaju Mladen je osoba koja ne bira sredstvo da dođe do cilja. Oni koji ga tek upoznaju ili ga površno znaju on je osoba koja izaziva divljenje. Mladen stalno pomiče ljestivicu svojih postignuća. Sretan je kada ga drugi pohvaljuju i čini se da je to njegov glavni motiv koji ga usmjerava „prema gore“. Svaki radni zadatak završava zahvaljujući angažmanu drugih, koji nisu ni svjesni njegovih manipulativnih strategija. Zapravo, Mladenovu strategiju bi mogli najbolje opisati kao prisilnu. Zaposlen je u jednom ministarstvu, tačnije pomoćnik je ministra. Usporedo s tim, priprema doktorat. Angažirao je cijeli tim iz ministarstva da prikupljaju podatke, obrađuju i interpretiraju. Jedna osoba je zadužena da prekucava tekstove koje je „izvadio“ iz knjiga. Druga osoba ima zadatak da obradi podatke u SPSS-u, a treća je angažirana da mu interpretira dobivene podatke. Pored toga, stigne da održi i po neku javnu tribinu, baveći se aktualnim problemima u zemlji. Što se tiče njegovog privatnog života, njegovi suradnici su mnogo puta od njega čuli da je njemu najvažnije što mu je žena zgodna, lijepa i uspješna. O ljubavi prema njoj nikada ne govori. Naravno, podrazumijeva se da su njegova djeca najbolja u školi, redovno idu na sport; stariji sin je završio nižu muzičku školu, mlađi je tek krenuo u pripremni razred muzičke škole. Ne propušta priliku da suradnicima svako jutro ispriča što se dogodilo prethodni dan u njegovoj obitelji. To jutro im je pričao da je otpustio desetu dadilju i zamolio da mu nađu novu ženu za brigu oko djece. Niti jedna žena nije bila dobra da čuva njegovu djecu. Pri tome, zanemario je koliki je njegov doprinos svemu tome. Od njih je tražio skoro pa nemoguće. Njegove ambicije su još veće. Planira osnovati novu stranku. Već se vidi kao vođa u državi.

### Pitanja:

1. U okviru sociopsihološke teorije Karen Hornay navedite koji trend kretanja je prisutan kod Mladena?
2. Što je izvor neurotskih trendova ili bazičnog konflikta kod Mladena?
3. Koje je najvažnije obilježje ličnosti vezano za trend kretanja prisutno kod Mladena?
4. Koje su neurotske potrebe prisutne kod Mladena?
5. Koji je primarni mehanizam odbrane evidentan kod Mladena, prema mišljenju Karen Hornay?
6. Navedite sekundarne mehanizme odbrane koje koristi Mladen!

## STUDIJA 9

Ovo je priča o Rogeru koji vrlo često razmišlja o svom životu meditirajući u samoći. Majka ga je oduvijek prezaštićavala i bila potpuno ljepljiva, ali je on u dubini duše znao da su njeni postupci vođeni osjećajem krivice što je neplanirano i neželjeno dijete. Odrastajući, i on je našao načine da vodi svoj život. Iako je kao dijete imao izljeve bijesa i volio da maltretira životinje (npr. da otkida pauku noge i insektima krila), danas je uspješan hirurg, mnogo hvaljen. Nije baš uvijek situacija bila takva. Sjeća se da je kao dijete preselio sa roditeljima u drugi grad. Baš tada je krenuo u školu i već prvi dan se umokrio u učionici pred cijelim razredom. U tom momentu je samo želio da uzme svog medu i da se utješi negdje u kutu. Ni kasnije nije bio mnogo omiljen. Drugovi iz razreda su pravili okupljanja na koja ga nikada nisu zvali, ali šta mari – on je ionako oduvijek više bio okrenut knjizi i nauči da bi imao vremena da ga traći na sjedenje pored rijeke i ispijanje alkohola. Ali ne, njegovi drugovi, od kojih su mnogi kasnije postali notorni alkoholičari, su vjerovali da i svi drugi ljudi tako rade. Očito im je poslije cijeli svijet bio kriv što su postali džabahljebaroši. Došle su i prve ljubavi. Ana je bila toliko divna, bio je očaran njenom pojavom, toliko da bi se gubio u njenom prisustvu. Drhtao bi i zvao tatu da ga posavjetuje kako da se ponaša prema ženama. Sama pomisao da bi mogla da ga odbije izazivala je u njemu nelagodu, pa je odlučio da je ignorira i tako joj pokaže da nije vrijedna. Na kraju krajeva, nijedna žena nije vrijedna njegovog truda. Ako joj je stalo, nek' se potruži. Ali, na kraju je ipak prigovarao ocu što mu je davao glupe savjete. Htio ga je zvati telefonom da mu kaže kako je nesposoban, ali je vidio bolje rješenje – uramljenu sliku svoga oca koju je sa apetitom izvadio i pocijepao. Možda je ipak najviše volio svog djeda. Djed je uvijek znao šta da učini. Roger je uvijek pokušavao da puši cigaretu kao i njegov djed, i u sebi bi stalno ponavljao djedovu rečenicu: “Ne dozvoli da niko nikada vidi tvoje emocije“, koja je postala njegov životni moto. I zaista, tako je i bilo. Mislio je da je bolje da ode jedanput i razgovara sa nekim “stručnim“, psihologom, ali mu je u razgovoru rekao da je on samo naučio neke psihoterapijske rečenice koje bez ikakvog smisla ponavlja sa svima. Pomislio je da možda ipak nije trebao to da kaže, i dalje je nastavio razgovor tvrdeći da psiholog ipak mora da je veoma kompetentan sa toliko mnogo priznanja na zidu. Ne bi on otišao ni kod kakvog šarlatana i ustvari mu je drago što je uspostavio kontakt. Ali i dalje je sa psihologom bio veoma oprezan, štaviše i da je htio, on više nije mogao da pokaže šta osjeća. Tako je jedanput pričao o smrti svoga djeda koji mu je bio najvažniji u životu, potpuno smiren, iako je djed poginuo na veoma traumatičan način. Čak ni onda nije bio svjestan šta se dogodilo. Često poslije sahrane bi odlazio do djedove kuće i zvonio na vrata očekujući da će on negdje da se pojavi. Nedugo nakon što je počeo da posjećuje psihologa, saznao je da boluje od raka koji bi možda mogao biti adekvatno tretiran, ali je trebalo da prođe izuzetno komplikovane i stresne medicinske procedure. Zanimljivo je da je saznanje primio prilično hladno i samo je provodio vrijeme pretražujući baze podataka da bi više saznao o svojoj bolesti. Ni dalje nije redukovao neke rizične aktivnosti, kao da se to uopšte nije događalo. Čuo je od jednog pisca, koji je kasnije izvršio samoubistvo, kako kaže: “Život ti je ili majka ili maćeha“, a on je ovaj put ipak odlučio da bude na sredini.

Pitanja:

1. Navedite sve mehanizme odbrane opisane u studiji slučaja!
2. U kojem dijelu teksta prepoznajete *negiranje*?
3. Rečenica „*Nijedna žena nije vrijedna njegovog truda*“, ilustrira mehanizam odbrane  
\_\_\_\_\_?
4. Kako definiramo mehanizam odbrane iz trećeg pitanja?
5. Definirajte sublimaciju i navedite primjer koji ilustrira ovaj mehanizam odbrane.

## STUDIJA 10

Sara je uspješna poslovna žena. Ali, njen životni put nije bio nimalo jednostavan. Drugi bi na njenom mjestu davno odustali od svojih snova. Često je sebi govorila da je imala sreće. Nekada zbog drugih ljudi, a nekada zbog sretnih okolnosti. Kada se osvrne iza sebe, vjeruje da je prijelomni trenutak u njenom životu bio odluka da napusti profesionalno bavljenje manekenstvom. Jer, modna pista nije bila njen san! Ona je samo ispunjavala snove svoje majke. Htjela je da bude arhitekta, ali lijepa i zgodna djevojka, prema mišljenju njene majke je trebala ljepotu unovčiti. Od osme godine njenog života (sada joj je trideset pet godina), majka ju je vodila u školu za manekenke. Tek će kasnije Sara, nakon redovnih odlazaka kod psihologa, spoznati da su sve mučnine, povraćanja i bolovi u stomaku u tom periodu rezultat torture koju je morala proći, kako bi udovoljila svojoj majci. Satima je morala sa knjigom na glavi hodati, dok ne bi majka bila zadovoljna koracima koje je napravila, pa odlasci na kastinge, iščekivanje je li izabrana ili ne. Sara je htjela da odrasta kao njene vršnjakinje. Sa sedamnaest godina imala je 45 kilograma! Iako izbjegava da se prisjeća tog perioda, ipak za ono što je danas zaslužna je njen psihoterapeut. Doslovce njen život se mogao opisati kao korak po korak do oporavka. Polako, ali sigurno suprostavila se nametnutom manekenstvu. Ali, prije toga izborila se sa anoreksijom. Upisala je studij arhitekture, potom je počela dobivati sjajne poslove. Projektovala je nekoliko tržišnih centara u gradu, a trenutačno je vođa projektantskog tima za izradu ideje o izgledu buduće operne dvorane. Sa majkom ima distanciran odnos, jedno vrijeme nije htjela da je vidi. Međutim, boji se osnovati obitelj, njen glavni strah je da ne bude kao njena majka. Kako vrijeme prolazi, biološki i socijalni sat se počinju poklapati. Dvije godine je u vezi. Odlaze ulazak u brak smatrajući da je još uvijek mlada. Njen momak sve više gubi vjeru u ideju da će osnovati obitelj sa njom. A, Sara, negdje duboko u sebi vjeruje da će pobijediti svoj strah, kao što je pobijedila anoreksiju i manekenstvo.

Pitanja:

1. Što je potiskivanje?
2. Navedete primjer za represiju u studiji!
3. Pronađite primjer negiranja u studiji!
4. Definirajte sublimaciju i navedite primjer ovog mehanizma odbrane u studiji.
5. Obrazložite kako je moguće da jedna osoba (u našem primjeru Sara), koristi mehanizme odbrane koji se razlikuju s obzirom na Vaillantovu klasifikaciju mehanizama odbrane.

## STUDIJA 11

Peđin život samo izvana izgleda sređen. Ima stalan i siguran posao, dobra mjesečna primanja, vlastiti stan i solidnu socijalnu mrežu. Bio je u dužoj vezi i nakon prekida trebalo mu je vremena da dođe sebi. Snažno vjeruje da će nova ljubav u velikoj mjeri reducirati njegove sve češće ispade ljutnje. Peđa je u potrazi za novom ljubavi ili je, bolje reći, u potrazi za samim sobom. Iako odaje dojam samouvjerene osobe, on je nesiguran, inhibiran i u stalnom otporu prema okolini. Teško priznaje pogreške i netolerantan je na frustraciju. Utjehu traži u alkoholu i noćnim izlascima. Razmišlja da napusti zemlju, jer ovdje mu ništa ne valja. Sa sestrom ima relativno dobre odnose, ali joj stalno prigovara kako je nesposobna da sama sebi život učini boljim. Često je sebi govorio: „*U njenim godinama sam uveliko radio, a ona se oslanja na mene i očekuje moju pomoć-nesposobna je da živi*“. Rekreativno se bavi tenisom i u tome je jako dobar. U dublu je teško igrati sa njim. Svojom negativnom energijom odbija druge da igraju s njim. Ako im ne kaže da su loši, onda ne može kontrolirati da neverbalnim ponašanjem pokaže koliko je nezadovoljan njihovom igrom. Usto ne može izdržati da igra singla cijeli termin, a za dubl nema „odgovarajućeg“ partnera. Kada napravi pogrešku okrivljuje ili dnevnu ili umjetnu svjetlost ili mu reket ne valja. S obzirom, da mu se bliži četrdeseta, na terenu se često ponaša kao ljutito dijete. No, on negira da je do njega i i svojim kolegama kaže da ne znaju igrati. Ne možemo reći da projicira, jer on zaista dobro igra tenis...Pored tenisa, vrijeme popunjava redovnim odlascima u teretanu.

U potrazi za novom ljubavlju, Peđa je izgubio kriterije. Socijalni sat odzvonjava i Peđu hvata panika hoće li stići „obaviti“ sve životne zadatke. Nekoliko avantura je iza njega, a sada se „priprema“ za novu vezu. Rigidno odbija da o novoj vezi razgovara sa najboljom prijateljicom, jer je optužuje da mu je ona uništila dvije prethodne veze.

### Pitanja:

1. Što je projekcija? Pronađite primjere za projekciju u studiji!
2. „*U njenim godinama sam uveliko radio, a ona se oslanja na mene i očekuje moju pomoć- nesposobna je da živi*“, je \_\_\_\_\_odbrane.
3. Pronađite primjere regresivnog ponašanja u studiji?
4. Da li Peđa koristi sublimaciju? Ako Da, iz kojeg dijela priče možemo to vidjeti?
5. Koji je Peđa dominantan odbrambeni mehanizam? Koliko je koristan?

## STUDIJA 12

Nogometna reprezentacija Bosne i Hercegovine po prvi put sudjeluje na najvećoj nogometnoj smotri – Svjetskom prvenstvu u nogometu. Prema procjeni nogometnih stručnjaka (a kada je nogomet u pitanju svi su stručnjaci), grupa u kojoj nastupa reprezentacija je osrednje jakosti: Argentina, Nigerija i Iran. Argentina je favorit, a ove druge dvije reprezentacije je moguće dobiti za prolaz u osmine finala. To je bio i cilj. S tim očekivanjima i željama navijača i igrača, reprezentacija je otputovala. Prva izgubljena utakmica protiv Argentine je negdje i očekivana, ali je igra reprezentativaca izazvala ponos kod navijača. Međutim, stvari su krenule naopako. Reprezentacija BiH je izgubila od Nigerije i time izgubila sve šanse za prolazak među 16 najboljih. Selektor BiH je izjavio da su Nigerijci „iznenadili brzinom i okretljivošću“. Reakcije nacije su bile različite. Komentari su išli od onih bespomoćnih: „Nemamo sreće, ništa nam se ne da, sudija je poništio regularan gol“; „Da su Nigerijci bolji pobjedili bi sa većom gol razlikom, a ne sa minimalnih 1:0“, do komentara „Sudac se ne može promijeniti, ali igra može, selektor je napravio niz propusta, izmjene je napravio kasno, a i one su bile neadekvatne“.

U konačnici loš plasman reprezentacije, opravdan je činjenicom da su i velike nogometne sile: Španija (koja je bila aktualni svjetski prvak), Engleska, Italija, Portugal, Hrvatska...eliminirane iz grupne faze takmičenja, kao što je i BiH.

Doček reprezentacije je bio skroman. Prema pisanju jednog portala, selektor je izjavio: „Nedostajalo sreće, trebalo je da bude malo poštenije suđenje. Ali bez obzira što nas je sudija ošteti, nismo odigrali onako kako naša ekipa može. Malo nam je i neprijatan ovaj doček navijača jer ipak nismo zaslužili“. Drugi portal prenio je selektorovu izjavu: „Lijepo se vratiti kući, ali nismo mi žurili, **drugi su nas primorali da se vratimo prije vremena**. Planirali smo još malo ostati, pa da se vratimo početkom jula, ali evo... **Ne znam da li bih nešto mijenjao da se mogu vratiti 12 dana unazad**".

S druge strane, njegov kolega, selektor Irana (reprezentaciju koju je BiH ubjedljivo porazila), je izjavio iranskoj naciji nakon što su i oni ispali iz utrke najboljih: „Uz dužno poštovanje Argentini i Nigeriji, **Bosna i Hercegovina je najbolje ekipa u našoj grupi**, a ne ide u osminu finala“.

Pitanja:

Za svaku od izjava napišite koji mehanizam odbrane ilustriraju:

1. „Nigerijci su iznenadili brzinom i okretljivošću“.  
\_\_\_\_\_.
2. „Nemamo sreće, ništa nam se ne da, sudija je poništio regularan gol“.  
\_\_\_\_\_.

3. „Da su Nigerijci bolji pobjedili bi sa većom gol razlikom, a ne sa minimalnih 1:0“, je \_\_\_\_\_.
4. „Nedostajalo sreće, trebalo je da bude malo poštenije suđenje. Ali bez obzira što nas je sudija oštetio, nismo odigrali onako kako naša ekipa može. Malo nam je i neprijatan ovaj doček navijača jer ipak nismo zaslužili“ \_\_\_\_\_.
5. „Lijepo se vratiti kući, ali nismo mi žurili, drugi su nas primorali da se vratimo prije vremena. Planirali smo još malo ostati, pa da se vratimo početkom jula, ali evo... Ne znam da li bih nešto mijenjao da se mogu vratiti 12 dana unazad“ \_\_\_\_\_.
6. „Uz dužno poštovanje Argentini i Nigeriji, Bosna i Hercegovina je najbolje ekipa u našoj grupi, a ne ide u osminu finala“ \_\_\_\_\_.
7. Pored navedenih izjava pronađite u studiji druge primjere za defanzivne odbrane i navedite o kojem je mehanizmu riječ!

---

---

---

---



## STUDIJA 13

Dalibor i Dalila su dobri srednjoškolski prijatelji koji su u četvrtom razredu srednje škole, donijeli čvrstu odluku da studiraju psihologiju i da budu na istom studiju. Na njihov izbor je velikim dijelom utjecala profesorica psihologije, koja je sadržaj predmeta uvijek obogaćivala interesantnim spoznajama iz ove znanosti. Međutim, obeshrabrila ih je informacija da će baš ove godine na Odsjeku za psihologiju biti proveden kvalifikacijski ispit i to, između ostaloga bit će primijenjen test znanja iz matematike. Prikupljajući informacije, saznali su da je prijemni ispit bio i unatrag četiri godine, ali je bio primijenjen test inteligencije. Ispijajući kafu, konstatovali su kako nemaju sreće. Da je test inteligencije, ne bi bilo nikakvih problema. „Konačno, Dalibore, zar nije inteligencija pravilno raspoređena, svi je imamo samim tim što smo ljudska bića“, rekla je Dalila. Ali, matematika... Jedva su čekali završetak škole da je se riješe. Počeli su nizati imena osoba koje su ih doveli do toga da je ne vole. Štreber Damir kojeg je profesor cijenio i samo njega isticao, a Štreber je znao svaki zadatak „provaliti“ u milionitom djeliću sekunde. Matematiku im je zgadila i *ONA*- Lejla, s naporom je učila i imala peticu, jer joj je tetka bila cijunjena profesorica matematike u drugoj školi. Dalila je krivila i svoju majku. Od kada je krenula u osnovnu školu, nije propuštala priliku da joj ne kaže „da puno mora vježbati matematiku, jer su djevojčice inače slabiji matematičari od dječaka“. Oboje su konstatovali da sa dvojkama iz matematike nema smisla da apliciraju. Dalila se dosjetila da „odu“ na forum, na Klixu i vide kakve su opcije na drugim odsjecima za psihologiju u zemlji. Pa, nije Odsjek za psihologiju u Sarajevu, jedini u BIH! Pretraživanjem su došli do informacije da u Mostaru nema prijemnog ispita i da se može psihologija studirati vanredno. S druge strane, studirati u drugom gradu podrazumijeva i veće troškove. Je li to pametno? Ipak su odlučili da razmotre i druge opcije...Svaki studijski program koji nema matematiku dolazi u obzir. Dalila je predložila da upišu sociologiju. Dalibor je bio skeptičan, šta će kada završe, gdje će se zaposliti. Dalila je prasnula u smijeh. „Dalibore, jesi li zaboravio gdje živiš! Čovječe ovo je Bosna, zar misliš da možeš naći posao kad završiš psihologiju, znaš koliko ih je na birou...“- izjavila je Dalila. Dalibor je samo čuo Dalilin glas, u mislima je odlutao u svoje snove, u njima on je bio psihoterapeut, razgovarao je s ljudima, slušao njihove probleme, pomagao im da ih prebrode, usmjeravao ih da pronadu ljepšu stranu života... Iz tih misli ga je trznuo Dalilin glas: „Dalibore, uopće me ne slušaš, ostala su još dva dana do predaje dokumenata. Mogli smo svo ovo vrijeme dok traje konkurs vježbati matematiku. Sigurno nas ne bi pitali da rješavamo polinome, sad je kasno. Imamo dvije opcije: psihologija u Mostaru ili sociologija u Sarajevu“.

Dalibor je cijenio Dalilinu pragmatičnost, ali ga je u tom času nervirala. Predložio je da krenu kući, svakako imaju još dva dana i i dvije opcije.

Pitanja:

1. Kako se naziva ovaj koncept stereotipa koji nalazimo u sljedećoj izjavi?  
*Dalila je krivila i svoju majku. Od kada je krenula u osnovnu školu, nije propuštala priliku da joj ne kaže „da puno mora vježbati matematiku, jer su djevojčice inače slabiji matematičari od dječaka“.* \_\_\_\_\_.
2. „Dalila je krivila majku“ je mehanizam odbrane \_\_\_\_\_.
3. Pronađite mehanizam fantazije u studiji slučaja \_\_\_\_\_.
4. Dalibor je cijenio Dalilinu pragmatičnost, ali ga je u tom času nervirala. Koji mehanizam odbrane je aktivan u ovoj izjavi? \_\_\_\_\_.
5. Pronađite primjere za racionalizaciju?

## STUDIJA 14

Lejna će po prvi put postati majka. Nestrpljivo očekuje termin porođaja i već zamišlja kako će izgledati njen prvi susret sa novim bićem... za nju najposebnijim. Ginekolog je na ultrazvuku vidio da nosi djevojčicu i već je nakupovala gomilu rozih i crvenih benkica, gegica, siperaka... Kupila je i sve što drugo što će joj trebati za njegu bebe: kreme, kupke, puder, kapi za nos „Sunce moje malo“ (čula je da ih treba davati bebi odmah po rođenju), D3 vitamin, kamilicu, flašicu, cuclu...Sve što će joj biti potrebno saznala je od svoje majke, iz časopisa, iz razgovora sa kolegicama na poslu, sa foruma. Zadovoljno se smješkala. Očekuje da će se poroditi prirodnim putem, ali šta ako se bude morala poroditi carskim rezom. Ipak se mora informirati ko je najbolji hirurg i kako izgleda proces porođaja ovim putem. Otvorila je računar u potrazi za tim informacijama. Prva dilema da li da zahtjeva totalnu ili epiduralnu anesteziju. Ako se odluči za prvu neće odmah moći vidjeti najljepše okice na svijetu, ako se pak odluči za drugu – imat će grozne glavobolje (makar tako pišu žene o svojim iskustvima na forumu) ili ne daj Bože da ostane paralizirana samo jednom malom pogreškom anesteziologa. Onda se se počela smijati samoj sebi. „Šta ako se ne probudim iz totalne anestezije?“ Bezbroj *ako* ničemu ne vodi - zaključila je. Razgovarat će sa svojim liječnikom i sa mužem i ako (opet to ako) bude trebala raditi sekciju, donijet će adekvatnu odluku. Na koncu zašto uopće sumnja u operativne vještine svoga ginekologa, zar nije birala najboljeg...“Bez veze se zamaram glupostima“ - na glas je kazala. Zaronila je u svijet maštanja. Zamišljala je kako će izgledati njena kćer, kakve će imati interese, kako će joj čitati svake večeri bajke, pjevati uspavanke, voditi u parkove, na planinu, naučit će je i skijati i kuhati...Iz tih misli trznulo ju je zvono telefona, bio je to njen muž. Nazvao je samo da pita kako su njegove princeze.

1. Što je supresija i koji primjeri u studiji ukazuju na ovaj mehanizam odbrane?
2. Da li se u opisu Lejninog ponašanja više manifestiraju elementi kognitivne distorzije ili disocijacije?
3. Šta je racionalizacija? U kojim rečenicama prepoznamo ovaj mehanizam odbrane?
4. Zašto taj primjer ne bi mogao ilustrirati intelektualizaciju? Obrazložite odgovor!
5. U čemu se razlikuju intelektualizacija i racionalizacija?

## STUDIJA 15

Razvod braka je uvijek stresno iskustvo. Alma je to „prošla“ sa svojom prijateljicom i zna kroz koji je pakao Tijana prolazila dok konačno nije prihvatila činjenicu da je njen brak okončan. Doslovce je bilo „Korak po korak do oporavka“. Alma je bila stopostotno ubijeđena da se njen brak nikada neće raspasti. Ali, život piše nevjerovatne scenarije, koje ni najsavršeniji ljudski mozak ne može predvidjeti. Samo u par mjeseci, njen život se srušio kao kula od karata. Dvadeset godina zajedničkog života, dvoje djece, zajedničke brige i sretni trenuci, zajednička ulaganja i nadanja...sve je njen David bacio u ambis, zbog jedne šiparice. Prisjetila se svih riječi kojima je Tijanu tješila, a tek je sada istinski razumije. Ima osjećaj da bol koji nosi nikada neće proći. Ali, ona neće odustati, mora vratiti Davida. Zbog neke šiparice neće dozvoliti da je napusti. Samo da može vrijeme vratiti natrag do ovoga ne bi ni došlo. Zašto je to ujutro ustala u pet i prateći neki luđački instinkt dozvolila sebi da istražuje po njegovom mobitelu? Opet je počela plakati. Možda bi sve završilo između te djevojke i Davida, da se nije igrala detektiva. Bol pomiješana sa ljubomorom ili ljubomora koja je stvarala neopisivu bol, samo su je gurali još dublje u vlastitu provaliju. David i ONA su bili dobitna kombinacija. U svemu su se dobro slagali. I zvijezde su im bile naklonjene: On je bio Blizanac, a ona Škorpion. Dva šarmera – epitet koji su im dali njihovi prijatelji. Razgovor sa Davidom nije urodio plodom, odlučio je da ide. Njene emocionalne ucjene nije mogao trpiti. Priznao je da je zaljubljen u Arnelu.

Morala je nešto učiniti. Počela je vjerovati u nemoguće! Ona koja je odvrćala Tijanu od gatara i vračeva, u najvećoj tajnosti ih je počela posjećivati. Najprije je otišla kod poznatog hodže, on joj je napisao nešto na papiru, rekao da taj papir čuva tri sedmice iznad ulaznih vrata, nakon tri sedmice papirić mora baciti u rijeku, pri tome mora vodi biti okrenuta leđima. Sve je pažljivo slušala i pamtila. Nakon ovog postupka velike su šanse da se David vrati. Puna nade i optimizma, otišla je na drugi kraj grada, u posjet magičnom „bacaču“ olova, da vidi šta će joj on reći. Ispričala mu je svoju priču i čekala da vidi u šta će pretvoriti komad olova bačen u vrelu vodu, a onda će magični gospodin pročitati šta je čeka. A, da morala je donijeti jedan Davidov odjevni predmet, jer samo tada čarobne igre imaju efekta. I, ovaj gospodin je bio optimističan, vratit će svog muža, ali isti postupak mora ponoviti za 14 dana. Iako umorna, ponoć je čekala, kako bi se uključila u program lokalnih televizija, jer tada „bijeli magovi“ i astrolozi pomažu ljudima. Vjerovala je da će negativna energija njihovim čarolijama biti odagnana iz njihove kuće. Iako Davida tog dana nije vidjela, cijeli dan se bavila njime.

Nakon par dana David je došao kući. Nije mu bilo svejedno gledati u Almu, koja od suza i nespavanja nije ličila na sebe. Čekao je pogodan trenutak da joj kaže da će započeti postupak razvoda. Šutjeli su. Ona je duboko u sebi vjerovala da će svi poduzeti koraci rezultirati uspjehom, zato nije ništa progovorila. A, htjela je moliti, plakati, vrištati! Gledala je kroz njega. Na trenutke kao da je vidjela stranca i to besramnog i bezobraznog. Je li svjestan da ima 50 godina, dvoje odrasle djece i da su u godinama kada trebaju čuvati ono što su gradili dvije decenije. Možda ne bi bilo loše da odu u Obiteljsko savjetovalište i prebrode ovu prepreku, zajedno sa psihoterapeutom. Njoj i ne treba, oprostit će mu, samo da on odustane od luđačke ideje da ide iz njihovog doma. Djeca još ništa ne znaju, srećom da nisu tu. Sin je na studijama u Berlinu, a kćer na ljetovanju sa prijateljicama. Možda bi bilo pametno da im javi, ali neće ništa dok ne porazgovara sa Davidom, a tu su i „razne čarolije“.

David nije mogao više da čeka. Koliko ova situacija bila bolna, nešto mu se novo dešava u životu. Ne može natrag, jer njegova „djevojka“ je trudna. Znao je da će to biti posljednji adut koji mora

iznijeti pred Almu. Pokušat će tražiti sporazumni razvod braka. Ono što je uslijedilo, Almu je ostavilo bez teksta. Nije mogla povjerovati vlastitim ušima. On je okrivljuje da je ona kriva za situaciju u kojoj su se našli. Počeo je nabrajati sve njene „odbijenice“ s kojima se on suočavao: „Nisi mogla ostaviti knjigu kada sam te zvao da idemo šetati ili ti je „buljenje“ u turske sapunice bilo važnije od mene. Nedolaske na prijeme koje sam organizirao za poslovne partnere, opravdavala si riječima „da ne možeš gledati njuške žena mojih suradnika. Skoro svaku drugu večer te glava boli...“.

Vrijeme je prolazilo, a na njenu adresu stizali su pozivi iz Centra za socijalni rad, Poziv sa suda...Nije se odazivala.

Pitanja:

1. Koje odbrambene mehanizme Alma koristiti? Jesu li oni primjereni Alminoj životnoj dobi? Obrazložite odgovor!
2. Na koji način se David brani?
3. Jesu li Almine strategije učinkovite?
4. Alma se nije odazivala na pozive institucija. Koji je to mehanizam odbrane?
5. Koje strategije suočavanja koristi Alma?

## STUDIJA 16

Adrijana je strastveni rekreativac u badmintonu. Kada razgovara sa obitelji i prijateljima da li bi nešto promijenila u svom životu kada bi mogla vrijeme vratiti unatrag, njen odgovor je „Sve bih ostavila kako jeste, osim jedne stvari, počela bih igrati badminton puno ranije“. S obzirom da ima više od četrdeset godina, jedna od briga koje je okupiraju koliko će dugo moći igrati badminton. Prije i poslije termina za badminton, zadnjih četiri godine zahvaljivala je Bogu na prilici što može igrati i što je u dobroj formi. Prije sedam dana, u žaru borbe, napravila je čudan potez i osjetila strašnu bol u nozi. Toliko ju je boljelo da je mislila da nikada više neće moći ustati. Od bola nije mogla zaustaviti suze. Silno je vjerovala da je samo istegla tetivu, mišić ili ligament i da će se već sljedeće sedmice vratiti na teren. Međutim, ortoped je naložio da joj postave gips i da čim prije uradi magnetnu rezonancu jer je sumnjao da su Adrijanini ligamenti pokidani. Dok je radila magnet, zamišljala je sebe na terenu sa uvjerenjem da bez veze gubi vrijeme, jer će nalaz biti uredan. Čeka je ne samo badminton, već i puno obaveza koje mora završiti. Rezultati magnetne rezonance su pokazali da ima ozbiljnu povredu koljena i da je pokidala najvažniji ligament koljena. Nije kazala ništa. Liječnik joj je kazao da je njena povreda žestoka i da zahtijeva operativni zahtjev. Ali, u prvom koraku daje se šansa „spontanom“ oporavku. Uz strogo mirovanje i imobilizaciju noge u narednih šest sedmica postoji 20% šanse da se ligament oporavi. Izračunala je da je ovo godina za operaciju, u zadnjih 12 godina imala je tri operacije, dakle svake četvrte godine. Ali, to su iluzorne korelacije „Neću valjda u to vjerovati“, glasno je razmišljala Adrijana. Ona želi što ranije da se vrati na teren, ali i svojim obavezama.

Na prinudnom je odmoru, ali Adrijana ne gubi vrijeme. Privodi kraju pisanje knjige i razmišlja da ima mudrosti u narodnoj izreci „Svako zlo, za neko dobro“. Svakako je trebala ekskluzivno izdvojiti vrijeme za svoj rukopis. Ovako su se stvari posložile na najbolji mogući način. Žalila se da nije od septembra imala niti jedan slobodan dan. Sada ima i uživa u radu. Ide redovno na liječničke preglede i fizioterapiju. Na forumima prikuplja informacije koliko je drugima trebalo vremena za oporavak. Međutim, brzo je napustila forume, jer je zaključila da je to selektivna grupa koja nema pametnijeg posla, osim da dijeli informacije sa drugima. Vjeruje da je svaki organizam drugačiji i da možda nije pametno čitati ili slušati tuđa iskustva. Uvjerenjena je da će discipliniranim ponašanjem izbjeći operaciju. Ali, Adrijana je „vjetar koji se svezati ne da“. Iako su njene kretnje ograničene i ovisi o drugima, danas je napravila nevjerovatnu glupost. Jedva nekako, u polukoracima otišla je frizeru. Njen muž nije mogao vjerovati.

### Pitanja:

1. Da li na početku priče Adrijana koristi poricanje ili negaciju kada vjeruje da je istegla tetivu, mišić ili ligament? Obrazložite odgovor.
2. Koje mehanizme odbrane koristi Adrijana?
3. U koju grupu spadaju ti mehanizmi? Da li su adaptivni? Zašto?

4. „Svako zlo za neko dobro“, ilustrira mehanizam odbrane \_\_\_\_\_.
5. „Ide redovno na liječničke preglede i fizioterapiju. Na forumima prikuplja informacije koliko je drugima trebalo da se oporave. Vjeruje da je svaki organizam drugačiji i da možda nije pametno čitati ili slušati tuđa iskustva“.  
Koji je ovo odbrambeni mehanizam?

## STUDIJA 17

Radmila i Asmir su jedanaest godina u braku. Za ovaj period su uspjeli proširiti obitelj za još šest članova. Rada nije nikada radila jer je „odlučila da vrijeme provodi sa svojim mališanima“. Ova njena izjava izaziva podsmjeh u njenom okruženju, jer je paradoksalna. „Kako može uopće raditi kada je skoro svake godine trudna“. Asmir radi, istina nema stalan posao, ali uz pomoć države i dnevnica koje zaradi uspijevaju nekako preživjeti. Radmili su 34 godine i njen muž je primijetio da sve više vremena provodi na Facebooku, a sve manje sa djecom. Njihovo najmlađe dijete ima šest mjeseci i posmatrano sa strane, izgleda kao zapušteno. Radmila iz dana u dan sve više poklanja pažnje sebi, a socijalnu pomoć koju dobiva troši na garderobu. Asmir je bijesan i proklinje trenutak kada ju je upoznao. Vrhunac koji je njihove živote upotpunosti promijenio jeste Asmirovo saznanje da je Radmila „našla ljubav novu“. Svoj gnjev nije mogao skriti. Nije njegova sujeta bila povrijeđena, ubjeđivao je sebe i druge, već činjenica da se majka šestero djece može tako ponašati. Kako je samo bio slijep i nije vidio sa kakvom ženom se upušta u veliki, najvažniji životni projekat. Na početku je ipak sve bilo dobro. Njihov život je bio bez velikih turbulencija, ali je razvojem tehnologije - razvijen i monstrum Facebook. Da nije Fb Radmila ne bi imala priliku da upozna bilo koga - tješio je sam sebe. Nije znao šta da radi. Život bez djece nije mogao zamisliti.

Odlučio je da se rastavi od Radmile, ali je zahtijevao da pristane dobrovoljno da djeca pripadnu njemu. Obiteljski zakon nije bio na njegovoj strani, ali jeste Radmila. Ona djecu nije željela. Želi svoj život bez obaveza i dječijeg plaća. Iako silno želi djecu, Asmir ne razumije kako se majka može odreći djece. Ona i nije majka, već samo žena koja ih je rodila.

Šest mjeseci kasnije Asmir ima ono što je htio, papir o razvodu i svoju djecu. Bajka je trajala nekoliko dana...Iznajmio je dadilju da brine o djeci dok je na poslu. Pomaže mu i majka oko djece i kuhanja. A, on je najviše vremena provodi na „monstrumu Fb-u“.

### Pitanja:

1. „Kako može uopće raditi kada je skoro svake godine trudna“, je primjer odbrambenog mehanizma \_\_\_\_\_?
2. Šta je poricanje? Koji primjer ukazuje na ovaj mehanizam odbrane?
3. Definišajte projekciju?
4. „Da nije Fb Radmila ne bi imala priliku da upozna bilo koga“, je primjer za odbranu \_\_\_\_\_.
5. Šta je identifikacija sa agresorom? Pokažite na primjeru u studiji?



## STUDIJA 18

Boris je uvijek imao dobre školske ocjene. U svemu je bio najbolji i petice je dobivao s lakoćom. Učenje mu nije oduzimalo puno vremena. Od prvog razreda bio je obećavajući učenik, a dok je bio predškolac pokazivao je interese za sve što ga okružuje, ali je i sam istraživao. Puno je pitao roditelje, dobivao odgovore, ali je uvijek ostajalo još najmanje jedno zašto. Kada je naučio čitati, sam je odgovore tražio u enciklopedijama i drugim knjigama. Svojim interesima i znanjem značajno je doprinio da od njega roditelji očekuju najbolje rezultate. Isti trend postizanja dobrih rezultata nastavio je i tokom srednje škole. Htio je upisati fiziku ili matematiku, ali ni sam ne zna otkud on na psihologiji. Zapravo, privukla ga je prestižnost Odsjeka za psihologiju i predmet izučavanja ove znanosti. Prvu i drugu studijsku godinu prošao je kao u osnovnoj i srednjoj školi. Sa malo uloženog truda nizao je desetke i po koju devetku. Na trećoj studijskoj godini po prvi put se suočio sa akademskim neuspjehom. Na ispitu iz Psihologije ličnosti osvojio je 40% bodova, od mogućih 100%. Optužio je profesoricu da je nepravedna i stroga u ocjenjivanju, te da je test koji je dala nerazumljiv. Usto, od pedeset studenata troje je zadovoljilo njene kriterije. Njegovi visoki akademski standardi su poljuljani samo zbog jednog kolegija. Nakon dužeg razmišljanja shvatio je da mu *Psihologija ličnosti* nikada i nije bila izazovna.

### Pitanja:

1. Kakav je odnos između Borisovog stvarnog i očekivanog ja?
2. Da li je dugoročno Borisova strategija samoopravljanja efikasna?
3. U konkretnom primjeru je li nesklad između očekivanja i uratka, Boris mogao riješiti na drugačiji način?
4. Borisova razmišljanja da mu psihologija nikada nije ni bila interesantna, ilustrira mehanizam odbrane \_\_\_\_\_.
5. Kako bi se Vi u ovoj situaciji ponašali? Na koji način bi procijenili ovu situaciju?
6. Pored prebacivanja krivnje lošeg ispitnog uratka na profesoricu, pri ponovnoj procjeni situacije što bi Boris trebao uraditi kako bi za sebe ostvario benefit na razini prilagodbe ili ishoda?

## STUDIJA 19

Na roditeljskom sastanku odjeljenja VIb, većina roditelja je došla uznemirena. Rezultati dvije pismene vježbe iz matematike su bili katastrofalno loši. Prosjek na kraju petog razreda u ovom odjeljenju bio je 4.7; skoro pa sve odlični učenici. Jedan roditelj je izjavio da djeca prolaze kroz pubertet i sve ih manje zanima škola, a sve više neke druge aktivnosti. Majka učenice Emine je bila ljuta na nastavnicu „koja je odsustvovala sa nastave šest časova, a onda im je po dvije lekcije predavala na jednom času“. Na ovu njenu izjavu reagirala je majka učenika Asmira, pozivajući se na činjenicu „da su u jednom danu imali dva kontrolna iz dva predmeta, a prema Zakonu to nije dozvoljeno, što je sigurno utjecalo na uradak na testu iz matematike“. Razrednica je podsjetila da su i drugi kontrolni iz matematike uradili jako loše, a on im je bio jedini kontrolni tog dana. Pljuštali su razni komentari od strane ostalih roditelja koji su optuživali učitelja iz nižih razreda koji je bio popustljiv prema učenicima i dozvoljavao atmosferu na časovima koja više sličići atmosferi na nogometnim utakmicama ili dječijim igralištima, nego što priličići obrazovnoj instituciji.

Nastavnica matematike, koja je prisustvovala roditeljskom sastanku je istakla „da su tri učenika dobila petice i pet učenika četvorke i da to većina roditelja ignorira, te da većina učenika ne zna kako se dobiva umanjjenik, što je gradivo iz trećeg razreda.“ Tražeći uzroke i načine kako da djeca budu uspješnija iz ovog predmeta, jedna majka je konstatovala „da je sinu uplatila instrukcije, da nema vremena da dijete podučava matematici, a instrukcije su pomogle da njen sin jedinicu popravi na četvorku“. Većina roditelja se složila da su instrukcije očito najbolje rješenje i da su već poduzeli korake u potrazi za instruktorima. Samo je jedan roditelj kazao „Moje dijete je solidan matematičar, ali je izvrsna u učenju stranih jezika i to je njeno bogatstvo“.

Pitanja:

1. Navedite primjere racionalizacije u ovoj studiji!
2. Nađite primjere za premještanje u studiji!
3. Što je efekat lažnog konsenzusa i koja rečenica najbolje ilustrira ovaj mehanizam odbrane?
4. Može li taj primjer ilustrirati projekciju, ili pak neka druga izjava u studiji je primjer za ovaj mehanizam odbrane? Obrazložite odgovor!
5. „Moje dijete je solidan matematičar, ali je izvrsna u učenju stranih jezika i to je njeno bogatstvo“. Navedena izjava predstavlja mehanizam odbrane
6. Objasnite korisnost ovog mehanizma odbrane! Na koji način ova izjava može utjecati na dijete? Je li to dobro ili loše za prilagodbu djeteta?
7. Koji teorijski pristup najbolje može objasniti odgovor na peto pitanje? Zašto?

## STUDIJA 20

Kraj je decembra i uveliko vlada novogodišnja atmosfera. Igor i njegovi školski prijatelji planiraju da Novu godinu dočekaju zajedno. Sedamnaest im je godina i ne vide više svrhu da u toj „ludoj“ noći budu u svojim domovima, sa roditeljima. Međutim, Igorova majka, sa tradicionalnim uvjerenjima želi da Igor bude kući. Ljut je na nju i već nekoliko dana samo službeno razgovaraju. „Ko je ona da mu zabranjuje?“- razmišljao je. Ona ga pokušava uvjeriti u ispravnost svog stava nudeći mu, kako Igor kaže „smiješne argumente“. Pri tome, ucjenjuje ga pričama da mu u svim drugim situacijama popušta i da je jedini u raji koji nije izostao niti jednom u njihovim redovnim izlascima. Priču, da u novogodišnjoj noći svi izgube kontrolu, sluša od kako je odrastao. Vrhunac svega je bio sinoć, kada mu je ponudila da izabere između dvije opcije: ili Nova godina sa prijateljima ili akustična gitara (koju priželjkuje odavno)! Nije mogao vjerovati vlastitim ušima. Ona ga ucjenjuje i usto dodaje: „Noć kao noć- bude i prođe, a gitara ostaje“! Bio je jedan korak ispred majke, nasmiješio se. Istina, noć prođe, ali ne tako brzo kako je njegova mati rekla. Tu noć će pamtiti za sva vremena, a takve uspomene su trajnije od akustične gitare. Uspomene su uvijek sa njim, a gitara po potrebi. Na novogodišnjoj zabavi bit će i njegova simpatija Darja. Ona je važnija od gitare. A, njegova majka je zaboravila još jednu važnu činjenicu. Saopćio joj je da je njegov izbor: doček Nove godine sa prijateljima i da je zaboravila da skoro pa da je sakupio novac za gitaru. Podsjetio je da ima svoju ušteđevinu, malo ironično kazao je: „Majko, imam 150 eura i 70 KM dobru polovnu gitaru već mogu kupiti, malo si se preračunala“. Kao pobjednik otišao je u svoju sobu, da pošalje poruku prijateljima na Fb-u.

U novogodišnjoj noći, dok se spremao, još jedna osoba je spremala nešto drugo. Igorova majka je svom sinu brižljivo pakirala: kiflice, pogaču, pečeno meso, sokove, razne grickalice...

### Pitanja:

1. Koji mehanizam odbrane ilustrira rečenica Igorove majke: „Noć kao noć bude i prođe, a gitara ostaje“? \_\_\_\_\_
2. „Ko je ona da mu zabranjuje?“, jeste primjer za \_\_\_\_\_.
3. Pronađite u studiji ponašanje koje ilustrira reaktivnu formaciju!
4. Koje su prednosti reaktivne formacije?

## STUDIJA 21

Alena ima probleme u povezivanju sa drugima. Nema mnogo dubokih i istinskih odnosa sa drugima, niti pretjerano mnogo prijatelja. Započinjala je nekoliko veza koje su završavale prekidima koje je uvijek ona inicirala, nakon što bi je partner povrijedio do neoprostivosti. Slično je i sa prijateljima. Još uvijek su tu Maša i Dijana, ali samo čeka da naprave pogrešan korak kako bi im mogla reći zbogom. Često je promjenljivog raspoloženja i promjenljivih ciljeva. Ima 25 godina, ali još uvijek nije odlučila čime se želi profesionalno baviti. Nastojala je upisati glumu, međutim veoma je teško položiti prijemni na glumi. Ali ona ne vidi kako bi se mogla baviti nečim drugim pored toga. Unajmila je najboljeg profesionalnog glumca da joj drži časove pripreme za prijemni. Mislila je da je savršen. Gledala je veliki broj interpretacija Šekspirovog Ričarda III, ali nijedna interpretacija nije bila ni blizu dobra koliko njenog učitelja. I ona je odabrala Šekspira, ali lik Ofelije. Scenu za prijemni je dovela do savršenstva. Kada je pristupila prijemnom, bila je prošla prvi krug, sa samo još pet drugih kandidata. Njenoj sreći nije bilo kraja. Već se zamišljala na nastupima pred mnogobrojnom publikom, pa čak i na filmskoj sceni. Zamišljala je kako je dobila veliku ulogu u redu sa oskarovcima, kao i kako se njeno ime pominje u vijestima. Zaista je odabrala savršenog učitelja. Ali tokom drugog kruga njena sreća nije bila jednako blistava. Nije prošla prijemni. Komisija je rekla da su nijanse bile odlučujuće, te da pokuša opet naredne godine pristupiti ispitu. Ali, Aleni to nije ni na pamet palo. Shvatila je da je sve vrijeme bila u zabludi. Gluma nije nešto čime ona želi da se bavi, niti čime se ikada željela baviti. Totalno je izignorirala sve njene prethodne težnje kao da nisu postojale. Smatrala je da je glumac-učitelj užasno povrijedio i izdao, jer očigledno nije dao sve od sebe da joj pomogne koliko je mogao. Želio joj je zlo i zato je odlučila da više nikada ne razgovara sa njim, iako su bili uspostavili prijateljski odnos. Isplatila ga je i rekla mu da joj se slučajno više nikada ne obrati. Kako je jedna od prijateljica, Dijana, smatrala da on ipak nije kriv za njen neuspjeh na prijemnom, i sa njom je prekinula kontakt. Nije mogla da pojmi kako je Dijana mogla biti na njegovoj strani i kako joj i ona želi učiniti nažao. Ali eto, Maša je ipak prava prijateljica, ona je ostala uz nju i ustvari je jedina koja joj želi dobro. Alena ubrzo nije mogla više podnijeti bol koji je osjećala, te je počela da se samopovređuje, praveći ožiljke po podlakticama i dlanovima. Roditelji su je natjerali da ode na liječenje, jer je njeno samopovređivanje počelo prerastati u suicidalne tendencije. Kontakt sa terapeutom je isprva bio zadovoljavajući. Toliko se vezala za njega da je čak taj odnos smatrala bliskijim od odnosa sa Mašom ili roditeljima. Htjela je i više od toga, njegov broj telefona, da ga može pozvati u bilo koje doba. Čak je željela i da ga poziva u kućne posjete. Nakon što je on odbio bilo kakav privatni odnos u cilju zadržavanja profesionalnosti, ona više nije željela da ga vidi. Čak ga je i optužila da je on taj koji prema njoj ima neprimjerena osjećanja te je zato odlučio da se distancira od nje. Drugi muškarac koji je sa njom bio na liječenju i sa kojim je povremeno išla na grupnu psihoterapiju počeo je da joj poklanja više pažnje nego ranije, a na kraju se ta pažnja i materijalizovala kroz sitne poklone kao što su knjige ili slatkiši. Nije ga dovoljno dobro poznavala, ali je odlučila da se distancira od njega, jer ko zna kakve on namjere ima. Postojali su i momenti u kojima je Alena uspjela kontrolisati svoju impulsivnost sa kojom se dugo borila i prema drugima prikazivati hladnu smirenost. U sebi bi vodila dijaloge protiv vlastitog bijesa: “Nisam ljuta, smirena sam. Nisam ljuta, smirena sam. Nisam ljuta, smirena sam.”

Pitanja:

1. Koji klinički mehanizam odbrane je opisan u prethodnom primjeru?
2. Koje su odlike ovog mehanizma odbrane? Pokušajte karakteristike pronaći u tekstu.
3. Pokušajte objasniti kako se ovaj mehanizam odbrane manifestuje kada se koristi u svrhu normalnog i svakodnevnog suočavanja sa problemima. Kada on postaje klinički relevantan?
4. Probajte se prisjetiti primjera ljudi iz svakodnevnog života koji su koristili ovaj mehanizam odbrane. Na osnovu čega možemo znati da njihovo ponašanje nije autentično?

## STUDIJA 22

Adem je imao zahtjevnu, ponosnu i ambicioznu majku. Njena ljubav prema njemu je neopisiva, ali ga nije štedila kada su u pitanju mnoge životne situacije. Od njega je zahtijevala da nauči da rizikuje i da je to jedan od zagwarantiranih načina koji će ga dovesti do uspjeha. Izrastao je u vedru, optimističnu i energičnu osobu. Voditelj je jedne velike informatičke tvrtke. Potpisivao je kapitalne projekte i dok su njegovi najbliži suradnici strahovali da neće uspjeti, on ih je uvjeravao da ima istine u riječima „Bez rizika, nema ni profita“. Najčešće je uspijevaao; o problemima s kojima se nosio nije htio da razmišlja. Uposlenici su se čudili kako izdržava raditi 15 sati dnevno. Međutim, on je znao šta radi. Njegova radna sedmica se uvijek završavala na isti način. Intenzivna prva četiri dana u sedmici, u kojima je: bezbroj radnih sastanaka, briga o uposlenicima, briga o urednom plaćanju nameta državi, komunikacija za različitim osobama, završavala je onako kako je Adem unaprijed planirao. Petkom, obavezna molitva u podne, kafa sa prijateljima i nakon toga odlazak u planinu. Kući se vraća u nedjelju, u kasnim poslijepodnevnim satima. Sebi je govorio da je napuno baterije za novu radnu sedmicu. Međutim, Adem nije sam. Ima ženu i troje djece. Oni vikendom organiziraju vrijeme u kojem nema oca i muža. Navikao ih je na takav život i svi su se prestali buniti. Ademova pažnja prema sebi reflektirala se i na njegovo održavanje tjelesnog imidža. Oblači košulje i majice koje naglašavaju njegovu muskulaturu, provodi puno vremena pred ogledalom; hranu balansira proteinskim napitcima, od žene zahtijeva da kupuje organsku hranu, a u restoranima isključivo naručuje plavu ribu. Jednom mjesečno koristi piling za tijelo na prirodnoj bazi meda i kafe. Adem se bliži pedeseta, a on se osjeća kao da živi tridesete.

### Pitanja:

1. Navedite primjere za supresiju u studiji!
2. Koje oblike Ademovog ponašanja možemo označiti kao regresivno ponašanje?
3. Da li su ti oblici ponašanja u kontradikciji sa njegovim drugim oblicima ponašanja? Ako, Da? Zašto? Obrazložite odgovor!
4. Da li možete u studiji prepoznati ponašanja koja ukazuju na poricanje?
5. Da li je moguće da ista individua može koristiti mehanizme iz korpusa zrelih mehanizama i nezrelih, odnosno neurotičnih odbrana?

## STUDIJA 23

Gospođa Nada je srednjoškolska profesorica bosanskog, hrvatskog i srpskog jezika. Napunila je 65 godina i nedavno je otišla u mirovinu. Dok je držala rješenje o prestanku radnog odnosa, na trenutak je pomislila „*Bože kako je sve brzo prošlo*“. Kao da je bilo jučer kada je ušla prvi put u učionicu. Iza nje više lijepih životnih događaja, ali oni ružni su je zauvijek obilježili. Rano je ostala bez uloge „nečije kćeri“ i nekako je prihvatila kada „se gubici najdražih dešavaju redom“. Ali, gubitak muža je ostavio veliki ožiljak u njenoj duši. Dvadeset godina je udovica i ostala je odana toj ljubavi. Nikada niti jedan muškarac joj nije smio prići. Smisao u životu su joj davali njeno dvoje djece, posao i prijatelji. Djecu sada viđa svaku večer preko Skype. Kćer živi u Torontu, a sin u Berlinu. Brinu se za nju i jako vode računa o svemu što joj je potrebno. Gubitkom muža dobila je hipertenziju. Ali, gospođa Nada je disciplinirana ide redovito na kontrole, uzima lijekove, izbalansirala je prehranu i visok tlak drži pod kontrolom.

Znala je da sada treba restrukturirati život i dati mu novi smisao. Odlučila je da počne slikati. Za početak kupila je štafelaj i pribor za slikanje. Došlo je vrijeme da ostvari svoje mladalačke snove, odavno je željela da slika. Imala je ideju i da piše roman. Ali, prvo slikanje, pa onda pisanje. Napravila je raspored dnevnih aktivnosti. Jedino je umijela da se kreće u zadanim okvirima. Njene prijateljice i radne kolegice su joj znale prigovoriti da je previše sistematična i kruta. Ona drugačije nije znala ili nije smjela. Ko bi joj znao? Gospođa Nada nije tražila odgovor zašto je takva. Jednostavno drugačije nije mogla.

Uzela je rokovnik i počela bilježiti. Prije podne jutarnja kafa sa susjedom, pijaca, slikanje. Nakon toga ručak, popodnevni odmor, lagana šetnja Vilsonovim šetalištem, večera, TV dnevnik, „skype sa djecom“ i spavanje. Tako će do ljeta ispunjavati svoje vrijeme. Sa dnevnog, prešla je na godišnji plan aktivnosti. Ljetne mjesec će provesti kod kćeri u Torontu, a nakon što se vrati bit će jedno vrijeme u Sarajevo, pa će u decembru kod sina u Berlin.

Te večeri, prije spavanja, intenzivno je mislila na pokojnog muža. Zamišljala je kako bi sve drugačije izgledalo da je tu. Imali su zajedničkih planova „kada jednom odu u penziju“. Bili su vršnjaci, oboje profesori (on je predavao Filozofiju), dobra kombinacija; nikada im nije nedostajalo tema za razgovor. Pomolila se za njega, njegovu dušu. Često je išla na groblje, pričala mu o svemu, o djeci najviše. Za ovih dvadeset godina od kako ga nema, pisala mu je svake večeri pisma (nedavno je prestala). Skupila je kolekciju od 7600 pisama; ova pisma će jednom pretvoriti u knjigu. Te noći ga je sanjala...

### Pitanja:

1. „Gospođa Nada je disciplinirana ide redovito na kontrole, uzima lijekove, izbalansirala je prehranu i visok tlak drži pod kontrolom“, ovo je primjer \_\_\_\_\_.
2. „Jedino je znala da se kreće u zadanim okvirima“, rečenica ilustrira mehanizam \_\_\_\_\_.
3. Pronađite primjer koji ilustrira sublimaciju
4. Definirajte anticipaciju!
5. Koji primjer u studiji opisuje ovu odbranu?
6. U kojoj mjeri je kod gospođe Nade, prisutna kognitivna distorzija? Obrazložite odgovor.

7. Što je disocijacija?
8. Koji elementi disocijacije su prisutni u studiji slučaja?



## STUDIJA 24

Sara, Ema, Azra, Elma i Ivona su dvanaestogodišnjakinje, idu u isto odjeljenje, uključile su se u iste školske sekcije i idu u školu plesa. Odlične su učenice, s tim što je svaka u nekom području bolja od ostale četiri. Na kontrolnom iz engleskog, nedavno je jedino Elma dobila peticu. Njih četiri su udružene zdušno donijele zaključak, kako je to nepravедno, jer je njoj nastavnica prilazila nekoliko puta u vrijeme testa i ukazivala joj na pogreške. Njima je nepravедno oduzela bodove, jer je su zaboravile staviti ili znak pitanja na kraju rečenice ili nisu napisale član *the* ispred imenice. Sve su to male greške zbog kojih im je „oduzela peticu“. Kada je Azra osvojila prvo mjesto na takmičenju iz matematike, ostale četiri su bile jedinstvene u ocjeni da je Azra klasična štreberka „koja se ulizuje“ nastavnici matematike. Ema je najbolja u plesu, a njih četiri, komentiraju „kako može drugačije, kada je trener njoj jako posvećen, jer je njena majka prijateljica sa trenerovom ženom“. Kada je Ivona dobila komplimente od nastavnice biologije, da jedina razumije materiju iz tog predmeta, njih četiri su se smijale i tog dana je nisu pozvale na školski odmor. „Ivona samo uči za ocjenu, a nastavnici biologije je vrijeme za penziju“- komentirala je Azra. I, napokon Sara je dobila prvu nagradu na takmičenju iz likovne kulture. Četvorka se podsmjehivala. Koje bio u komisiji kada je Sarine škrabotine ocijenio kao najbolje.

Na testu iz bosanskog, hrvatskog i srpskog jezika dobile su dvojke, i ostali u odjeljenju su loše uradili. Bile su sretnе, jer nisu samo one loše ovladale „padežima“ i drugi su.

Pitanja:

1. U rečenicama koje slijede napišite koje odbrambene mehanizme prepoznajete. „Nastavnica joj je prilazila nekoliko puta u vrijeme testa i ukazivala joj na pogreške. Njima je nepravедno oduzela bodove, jer su zaboravile staviti ili znak pitanja na kraju rečenice ili nisu napisale član *the* ispred imenice“.
2. „Azra je klasična štreberka koja se ulizuje nastavnici matematike“, ilustrira primjer \_\_\_\_\_:
3. O kojem mehanizmu odbrane je riječ u sljedećoj izjavi: Ema je najbolja u plesu, a njih četiri, komentiraju „kako može drugačije, kada je trener njoj jako posvećen, jer je njena majka prijateljica sa trenerovom ženom“ \_\_\_\_\_.
4. Koja rečenica u priči ilustrira efekt lažnog konsenzusa?
5. Pored navedenih izjava, koje izjave prepoznajete kao primjere klasičnih odbrambenih mehanizama?
6. Da li odbrane u ovoj priči odgovaraju razvojnom periodu u kojem se nalaze akterke priče? Obrazložite odgovor!

## STUDIJA 25

Kristina je ovisnica o Internetu, ima svoj blog i sve informacije o svom životu dijeli sa drugima. Njen momak Blaž ne voli Internet i smeta mu što Kristina piše sve o njihovoj vezi. Svaka njihova svađa je do detalja opisana na blogu. Rekao joj je da mu smeta što drugi, pri tome nepoznati, znaju sve o njima. Kristina je uvjerenja to nisu nepoznati, već njeni prijatelji. Doduše „prijatelji“ koje nije nikada vidjela, priznala je, ubjeđujući Blaža da je čovjek uvijek iskreniji kada priča sa nepoznatima putem Interneta, jer ih ne mora gledati u oči. Blaž je gubio strpljenje, a ljubav koju je je osjećao prema Kristini polako je gubila na smislu. Oni ni o čemu nisu sami odlučivali. Njihove odluke su uvijek bile testirane od drugih na blogu.

Kada je pitala Blaža šta misli da li je vrijeme da počnu živjeti zajedno i navela dovoljno razloga zbog čega je to ekonomičnije, on se složio sa njom, da bi ona nakon nekoliko minuta uzela svoj „Mac“ i postavila to pitanje svojim prijateljima na blogu. Odluka je ovisila, ne o Blažu već o broju pozitivnih komentara „njenih prijatelja“. Blaž je gubio strpljenje.

Jedne večeri Kristina se osjećala jako loše i imala je čudan spektar simptoma: preznojavala se, povraćala, dobila dijareju, a što ju je najviše zabrinulo, stolica joj je bila krvava. Blaž ju je odveo u Urgentni centar...Zadržana je u bolnici i bilo joj je bolje nakon što je dobila terapiju. Međutim, krvarenje je nastavljeno što je zabrinjavalo liječnike koji su nastavili dijagnostičku obradu. Za to vrijeme, Kristina nije mogla bez lap-topa, te je zamolila Blaža da joj ga donese. Morala je ovu informaciju podijeliti sa prijateljima. Blaž nije mogao vjerovati, ali je to učinio. Do ranih jutarnjih sati bila je u kontaktu sa „prijateljima“. U jutarnjoj viziti liječnik joj je kazao da mora na operaciju analne fisure. Hladno je rekla: „Učinite što morate! Možete li odmah?“

Objasnili su joj da moraju sačekati da se obave sve predoperativne radnje i da ona treba sa anesteziologom odlučiti hoće li totalnu anesteziju ili epiduralnu. Pitala je Blaža što misli o tome. On joj je sugerirao epiduralnu. Dok je to izgovorio uzela je lap-top, da vidi što će reći njeni prijatelji na blogu. Prihvatit će njihovo mišljenje. Ako se odluči za epiduralnu, neće osjećati bol, ali će biti pri svijesti, postoperativni oporavak će biti brži, imat će odmah nakon operacije užasnu glavobolju, ali postoji rizik da ostane nepokretna. Klasična potpuna anestezija „odvući će je iz stanja svijesti“, ali šta ako se nikada iz tog umjetnog sna ne probudi. Većina njenih prijatelja joj je sugerirala totalnu anesteziju. Kristina je prihvatila, dok je Blaž bio siguran da je ovo početak kraja njihove veze.

Pitanja:

1. Definirajte poricanje i pronađite primjere u studiji koji ukazuju na ovaj mehanizam odbrane!
2. Koja je razlika između poricanja i negacije? Da li u studiji postoje primjeri za negaciju?
3. Pronađite primjer koji ukazuje na upotrebu identifikacije!
4. „Učinite što morate! Možete li odmah?“ je primjer za \_\_\_\_\_.
5. „Čovjek je uvijek iskreniji kada priča sa nepoznatima putem Interneta, jer ih ne mora gledati u oči“, ilustrira odbrambeni mehanizam \_\_\_\_\_.

## STUDIJA 26

Andrea ima visoko mišljenje o sebi. Ne propušta priliku kako bi istakla svoje vrijednosti, vještine i sposobnosti. Istina, i drugi vide i znaju koliko je vrijedna, pametna i uporna. Povratna informacija iz okruženja je dodatna hrana za njen ego. Andrea stiže na sve i postigla je puno. Zakoračila je u četrdesete i ima sve što bi mnogi poželjeli: skladnu obitelj, uspješne klince, afirmiranog muža, samoostvarenu sebe, radi posao koji voli i uživa u životu. Za sve se, kako kaže, „Uz Božju potporu, sama izborila“.

Uspješno balansira između poslovnih i obiteljskih obaveza. Umorna nakon posla, u ranim večernjim satima, sa osmijehom na licu, pjevušeći „Večeras treća smjena vraća stari dug“ ulazi u omiljeni prostor svog doma, kuhinju i priprema omiljena jela za svoju obitelj. Voli kuhati, u drugim kućanskim poslovima ne uživa, ali ih sve obavlja, jer smatra da bi „pomoć sa strane ugrozila njenu sliku domaćice“. Iako ne uživa u kućanskim poslovima, uživa u produktu svoga rada: blistavom i urednom domu. Dok čisti kuću upusti se u neke ugodne misli i tako joj vrijeme neosjetno prođe.

Kao i svaka druga osoba, ni Andrea nije pošteđena životnih problema i poteškoća. Ali, ona probleme doživljava kao izazov i za svaki nađe brzo i efikasno rješenje.

Međutim, njena samouvjerenost je često meta drugih i oni „slabašni“ teško da se mogu nositi sa njom. Spremna je svima izaći u susret. Katkada zanemari svoje potrebe, kako bi drugima bilo dobro. Sretna je što je uvijek pri ruci svojim prijateljima iako zauzvrat nekada dobije pljusku. U tim situacijama Andrea zna reći da ima istine u narodnoj izreci „Niti jedno dobro nije ostalo nekažnjeno“. Njoj je važna osobna satisfakcija da je istinski pomogla drugome, bez pomisli da joj se to vrati. A, drugi, koji to nisu razumjeli kao istinsku potrebu za pomaganjem neka se nose sami sa sobom.

Sve ima svoju cijenu i Andrea se pita koju će ona platiti. Njen odmor se sastoji od sedam sati spavanja, ostalih 17 sati u danu su radni. Istina, izdvoji vrijeme za „Dr. Housa“, ali dok su reklame ustane da uradi neki sitni kućanski poslić.

### Pitanja:

1. Koji dominantni motiv je prisutan u Andreinom ponašanju: motiv samopotvrđivanja ili motiv uzdizanje sebe? Obrazložite odgovor!
2. Koje mehanizme odbrane koristi Andrea?
3. Izreka: „Niti jedno dobro nije ostalo nekažnjeno“, je primjer za odbrambeni mehanizam \_\_\_\_\_.
4. Navedite primjer disocijacije u studiji“ \_\_\_\_\_.
5. Za sve se, kako kaže, „Uz Božju potporu, sama izborila“. Rečenica je primjer za odbrambeni mehanizmi ličnosti \_\_\_\_\_.

## STUDIJA 27

Narcisa ima 55 godina, oblači se kao tinejdžerka i njena boja kose je svakog mjeseca drugačija. Ima kćer od 28 godina i često se ne zna ko je u toj relaciji majka, a ko kćer. Okolina u kojoj živi je poprilično tradicionalna i njen nekonformistički stav je iritantan okruženju u kojem živi. Za one koji je dobro poznaju njen stil je konzistentan njenom ponašanju. Osjetljiva je i u mnogim situacijama reagira kao dijete. Često dolazi u konflikt sa radnim kolegama i samo postoji jedna osoba koja je može utješiti. Njena kćer, Mia. Međutim, i njoj je dosadilo da gleda i smiruje uplakanu majku. Mia se pita kako njena majka nije čvršća kao osoba i istinski bi voljela da shvati da joj je 55 godina, te da ženi u njenim godinama ne priliče poderane traperice.

Nedavno je Narcisa svojoj kćeri priopćila da želi učiniti nešto sa svojim borama i da želi uraditi botox. Mia nije rekla ništa. Teško joj je priznati da se stidi svoje majke. To je glavni razlog zbog kojeg izbjegava ući u romantičnu vezu. Zbog ponašanja majke samo je jednom pozvala prijateljice kući. I pokajala se! Narcisa, kako njena majka zahtijeva da je kćer oslovljava, je sa njenim prijateljicama pričala kao sa svojimima. Uzgred, svojih nema. Što i nije čudno. Infantilne prijatelje neće niko, razmišljala je Mia. Nije ni čudo što Narcisin brak nije uspio. Iako je okrivljavala oca što ih je ostavio, kada je njoj bilo devet godina, danas ima puno razumijevanja za njega. I Mia bi rado otišla od kuće, ali nema kuda. Završila je novinarstvo, nema stalni posao i jedinu materijalnu sigurnost joj pruža Narcisa. Život kakav vodi Mia je malo zarobljeništvo, u kojem je i sretna, jer makar ima majku. Kakva god da jeste.

Pitanja:

1. Šta je regresija? Navedite ponašanja iz priče koje ukazuju na ovu odbranu?
2. Nađite primjere za disocijaciju?
3. Koje strategije Mia koristi? Jesu li one učinkovite?
4. Koji primjeri ukazuju na represiju?

## STUDIJA 28

Mehmedu su bila tri mjeseca kada mu je umrla majka. Kako je izgledala zna samo iz priča drugih. Nije imao niti jedne njene fotografije. Samo on zna kakve je rekonstrukcije o njoj pravio u svojoj glavi. Mehmedovo djetinjstvo je bilo teško. Sa devet godina je počeo raditi, kao šegrt u jednoj obučarskoj radnji. Njegov otac je veliki dio imovine prodao u alkoholiziranom stanju i ženio se tri puta. Mehmeda su odgajale dvije maćehe. Drugu je zavolio, prihvatila ga je za razliku od prve. Maštao je kad poraste da će osnovati veliku obitelj, jer nije imamo nikog svog koga bi prigrlilo kada mu je bilo teško. Dobivao je batine od koga je stigao, oca, strica, rođaka. Ali, to u njemu nije akumuliralo bijes i ljutnju, samo je želio da odraste i bude svoj čovjek. U osnovnoj i srednjoj školi je bio odličan učenik i pored toga što je dobar dio dana provodio u obučarskoj radnji. O fakultetu nije ni mogao razmišljati. Izrastao je u mladića koje su sve djevojke željele za sebe. A, on je težio onoj koja je spremna da mu rodi puno djece. Ženio se kao i njegov otac tri puta. Od silne želje, da ima puno djece, u prvom i drugom braku tu želju nije ostvario. Svi su ga osuđivali što razvrgava brakove iz tog razloga i pitali se da nije problem u njemu. Bio je siguran da ga prati maler od silne želje za djecom, i da je „naletio“, od svih djevojaka na dvije „neplodne“. U vrijeme kada je Mehmed živio nije bilo novih tehnologija, niti mogućnosti za potpomognutom oplodnjom. Utjehu je tražio u alkoholu. S jedne strane savjest ga je pekla zbog takvog ponašanja, a s druge strane je sebi govorio da je od silne želje za velikom obitelji izgubio sebe: poštenog i dobrog. Priznao je sebi da je volio obje bivše supruge, ali ne toliko kao što bi volio imati veliku obitelj. Svoje misli je pretvarao u pjesme ili poeme. Bio je siguran da će ih jednog dana čitati njegova djeca. Njegov san se ostvario. Bio je u kasnim tridesetim kada ju je upoznao; ona u kasnim dvadesetim. Izrodila mu je sedmero zdrave djece. Bio je uzoriti suprug, otac i djed.

### Pitanja:

1. Koja je razvojna funkcija identifikacije sa roditeljima? Kako je ovaj proces utjecao na Mehmeda?
2. Koje su kognitivne distorzije prisutne u Mehmedovom ponašanju?
3. Što je sublimacija? Koji primjeri ukazuju na ovu odbranu?
4. Što je projekcija? Kako se aktivira ovaj mehanizam odbrane?
5. Koja rečenica u priči pokazuje da je riječ o projekciji?

## STUDIJA 29

Davor je preplavljen anksioznošću. Od dana kada je rezervirao avionsku kartu za Sarajevo, skoro da niti jednu noć nije spavao kako treba. Preko dana nekako i funkcionira, radi i misli preusmjeri na posao. Ali, dok se večer spusti obuzmu ga misli, kojih se ne može riješiti. Deset godina nije bio u svojoj Bosni. Deset je godina kako nije vidio majku i neće je vidjeti više nikada. Prije deset godina, dok se s njom opraštao do sljedećeg godišnjeg, nije ni slutio da im je to zadnji susret. Umrla je pet dana nakon što se vratio u Boston. Imala je srčani udar. Krivio je sebe, što je odbijao da primjeti da je bolesna. Uvijek je imala visok tlak. Kada vrati film unatrag, ona nije izgledala dobro, ali on u to nije htio da vjeruje. Zanemario je njeno stvarno stanje. Ubjeđivao je sebe da će uz redovitu terapiju biti dobro, unatoč tome što mu je sestra govorila da majka nije dobro. Na što bi joj odgovorio da ne hysteriše i katastrofizira te da je medicina toliko unapređovala da danas niko ne umire od infarkta.

Nije došao na sahranu, nije mogao kupiti kartu. Ili nije imao snage da se suoči sa gubitkom majke. Zna da je probao, pitao, ali svjedok mu je žena da nije bilo karata... Tih dana niko nije odustajao od putovanja. Majku je volio više od bilo koga. Samo on zna kako mu je bilo svih ovih godina. Plakao je i molio u tišini. Prije deset godina po prvi put je otišao u crkvu i nikada od tada nije prestao. Sa molitvama je bio bliže njoj. Bio je po opredjeljenju zakleti agnostik, ali je svoju ideologiju u potpunosti promijenio gubitkom majke.

Odavno je planirao doći u Sarajevo, ali ga je svake godine nešto sprečavalo. Njegov brat i sestra vjeruju da ne dolazi jer mu je teško da se suoči sa gubitkom majke. Noć prije leta, osjećao se čudno. Gušio je sam sebe. Osjećao je krivnju. Pitao se je li mogao učiniti za nju više dok je bila živa. Te večeri je malo razgovarao sa ženom i djecom. Dok su se pakirali, devetogodišnjoj kćeri koja prvi put ide u očevu domovinu, s vremena na vrijeme bio kazao da će joj se svidjeti Sarajevo i kuća u kojoj je odrastao. On nije samo strepio, već se i bojao kako li njegovo Sarajevo izgleda sada. Njegovi prijatelji su „rasuti po svijetu“ i pitao se hoće li sresti nekog poznatog u „Titovoj“ ili će biti stranac u vlastitom gradu. Mislio je da je bilo pametnije da je ranije otišao u Sarajevo, ali opet, zar je mogao. Kome je mogao ostaviti firmu u Bostonu? Morao je stati na svoje noge. Imao je objektivne razloge.

Na YouTube je pustio Montenovu pjesmu „Sarajevo ljubavi moja“. Dok su zvuci pjesme ispunjavali prostor njegova doma, jedna je suza stidljivo kanula niz njegov obraz. Sutra, sutra će biti u Sarajevu. Jedva je čekao da krene. Prvo će posjetiti NJU, NJENU VJEĆNU KUĆU. Je li spreman za to? Ne zna. Hoće li joj moći nešto kazati? Ne zna. Je li trebao uopće ići? Ne zna. Ovako je naučio da živi, daleko od svega i udaljavajući bol od sebe... Je li spreman ponovno proživjeti sve iz početka? Ni to ne zna. Zamolio je sestru da im pripremi jela koja je majka spravljala i da budu ukusna poput njenih. Te noći nije mogao zaspati... Svega ga je bilo strah.

Pitanja:

1. Što je poricanje? Da li je kod Davora u prvom dijelu priče prisutna negacija ili poricanje? Obrazložite odgovor!
2. Definirajte racionalizaciju. Navedite sve primjere racionalizacije u studiji!

3. Koje strategije Davor koristi u suočavanju sa gubitkom majke?
4. Na koji način Davor smanjuje anksioznost prije putovanja?

## STUDIJA 30

*(Priča iz studije 30 je preuzeta iz romana „Ostrvo“ književnika Meše Selimovića)*

„... Nisu se se ni u čemu slagali, od samog vjenčanja. Nisu se složili ni u tome kako će proslaviti vjenčanje, to jest da li će ga uopšte proslaviti. On je predlagao, sve je već bio smislio, da odu u restoran „Bellevue“, s rodbinom i prijateljima, da se provedu kao ljudi, da svi zapamte taj svečani dan. Ona je, međutim, bila drukčijeg mišljenja: „Koješta! Zar je vjenčanje nešto tako izuzetno da od toga pravimo cirkus! Zamorno je skupo i nepotrebno.“

Namrštio se, jer je smatrao da je vjenčanje ipak nešto izuzetno, ali se pokorio.

I pošto se obavilo skromno vjenčanje, ona je pošla u ambulantu.

-Zdravo!- rekla je neuzbuđeno svome tek stečenom mužu, i ostavila ga na ulici zbunjenog. Otišao je u kafanu, i napio se. Kada je u podne došao kući, žena mu je hladno rekla: - Ne volim pijance. Ako misliš da živiš sa mnom, neka ti to bude posljednji put...

...Bilo je kako je ona htjela: nikad se više nije napio. Tako isto, po kratkom postupku, likvidirala je njegovu želju da se viđaju s drugovima i prijateljima. Nikakvo viđenje nije dolazilo u obzir, osim prilikom dočeka Nove godine, i možda nekog rođendana...Sve ostalo je gubljenje vremena. I zbog te njene odluke se pobunio, ali sa istim uspjehom kao i ranije...

...Nikada nije viknula, ni povisila glas, nikad se nije čak ni naljutila... Nikada je niko nije mogao ubijediti ni u šta: mogao si da je ubiješ, ali nikad da je pomjeriš... Jednostavno, u cijelom svijetu ona je postojala isključivo za sebe. Oko nje su se kretali drugi ljudi, ali je se nisu ticali, ili su postojali samo ukoliko su joj bili korisni ili zanimljivi, iako je prema njima, uglavnom bila ravnodušna. I njen muž je postajao radi nje, nikako radi sebe. Nije to bila obična sebičnost, ni samoživost, nije ona sebe pretpostavljala drugima. Ne! U njoj je živjela samo svijest o samoj sebi, bez drugih...

Kada je jedno veće mladi muž pokušavao da svoju ženu oslobodi stega, kako je on mislio, koje su je držale u ledenoj izolaciji, i bile uzrok njene potpune uzdržanosti, ona mu je mirno objasnila: - „Molim te, nikad ne pokušavaj da me zavodiš. To me ponižava. Ako zaželim tvoju blizinu, reći ću ti sama. Biće to vrlo, vrlo rijetko...“

...Sjedili su satima jedno prema drugome, i ni riječi nisu progovorili. Bilo je to uporno ćutanje, kao zatvorena usta smrti. Nisu govorili o sebi ništa, ni o poslu koji su radili, ni o ljudima s kojima su se susretali, ni o događajima kojima su bili svjedoci, ni svojim mislima, ni o željama, upravo ni o čemu...

...Posljednjih dana htio je nešto da joj kaže. -Htio bih da govorim s tobom- rekao je.

-Poslije -odbila ga je.

Poginuo je tog jutra u svom autu, sudario se s drugim kolima, i umro dok su ga prenosili u bolnicu. Vozio je neobično velikom brzinom, rekli su.

Kad su joj javili za nesreću, zanimjela je i pomislila prestravljeno: „Šta li je htio da mi kaže?“

A kad je sahranjen, vratila se u stan, sjela u fotelju u kojoj je on neprestano sjedio, i tada se desilo nešto: što ni ona niti iko drugi nije mogao da predvidi: počela je da plače. Plakala je sama, i dugo...Žalim ga, mislila je. Voljela sam ga, mislila je. Izgubila sam ga, mislila je...I plakala je tako mjesecima. I godina je prošla. Ona je plakala. Kamo sreće da umrem, govorila je. Ubiću se, govorila je sama sebi, iskreno ojađena...



## Pitanja

1. Izjava: „Kojesta! Zar je vjenčanje nešto tako izuzetno da od toga pravimo cirkus! Zamorno je skupo i nepotrebno.“, ilustrira odbrambeni mehanizam
2. ...Nikada nije viknula, ni povisila glas, nikad se nije čak ni naljutila...

Ova izjava može upućivati na nekoliko odbrambenih mehanizama (na primjer supresiju, potiskivanje). Što mislite koji mehanizam odbrane je primaran u ovoj izjavi? Obrazložite odgovor.

3. Oko nje su se kretali drugi ljudi, ali je se nisu ticali, ili su postojali samo ukoliko su joj bili korisni ili zanimljivi, iako je prema njima, uglavnom bila ravnodušna. I njen muž je postojao radi nje, nikako radi sebe „Molim te, nikad ne pokušavaj da me zavodiš. To me ponižava. Ako zaželim tvoju blizinu, reći ću ti sama. Biće to vrlo, vrlo rijetko“.

U kojoj mjeri navedeno ponašanje uključuje kognitivnu distorziju? Obrazložite odgovor.

4. Kad su joj javili za nesreću, zanimemila je i pomislila prestravljeno: „Šta li je htio da mi kaže?... Sjela je u fotelju u kojoj je on neprestano sjedio, i tada se desilo nešto: što ni ona niti iko drugi nije mogao da predvidi: počela je da plače.“

Izjava „Šta li je htio da mi kaže...?“ je u kontekstu situacije neobična izjava. Koji mehanizam odbrane prepoznajete u izjavi?

5. Da li u izjavi „Sjela je u fotelju u kojoj je on neprestano sjedio, i tada se desilo nešto: što ni ona niti iko drugi nije mogao da predvidi: počela je da plače“, prepoznajete elemente disocijacije! Obrazložite odgovor.

## 16.1 Primjeri odbrambenih mehanizama

Dolje su navedeni primjeri koji ilustriraju različite mehanizme odbrane. Nazivi odbrambenih mehanizama su dati ispod. Stavite slovo tačnog odgovora (mehanizma odbrane) na prazno mjesto lijevo od primjera.

- \_\_\_\_\_ 1. Agresivna osoba postaje teniska zvijezda, hirurg ili mesar.
- \_\_\_\_\_ 2. Pedesetogodišnjakinja se oblači kao tinejdžerica i intenzivno se bavi sportom.
- \_\_\_\_\_ 3. Student uznemiren da bi se skoncentrirao na učenje, ide u teretanu, a učenje ostavlja za drugi dan.
- \_\_\_\_\_ 4. Hostilna osoba percipira svijet kao opasno mjesto.
- \_\_\_\_\_ 5. Djevojka koja je zbog studija došla u novu sredinu, uslijed čežnje za domom i anksioznosti spava sa svojom omiljenom igračkom.
- \_\_\_\_\_ 6. Domaćica koja nije uspjela napraviti dobru pitu, prebacuje „odgovornost“ na kvalitetu brašna.
- \_\_\_\_\_ 7. Bračni par koji ne može realizirati roditeljstvo usvaja dijete.
- \_\_\_\_\_ 8. Partner, preljubnik okrivljuje partnericu da je nevjerna.
- \_\_\_\_\_ 9. Nogometaš koji je propustio stopostotnu šansu da postigne gol, svoj neuspjeh pripisuje kopačkoj.
- \_\_\_\_\_ 10. Djevojka XY oblači provokativnu odjeću iako strahuje da nije dovoljno atraktivna.
- \_\_\_\_\_ 11. Tenisač okrivljuje reket za izgubljeni gem.
- \_\_\_\_\_ 12. Davanje milostinje prosjacima.
- \_\_\_\_\_ 13. Mariji je dosadno u životu, svi su oko nje dosadni i sve aktivnosti su dosadne.
- \_\_\_\_\_ 13. Iskazivanje radosti rođacima koji su nam došli u posjet, a prema kojima ne gajimo simpatije. („Što smo sretni da ste nam došli“!)
- \_\_\_\_\_ 14. Ekstraverti misle da su mnogi drugi ljudi ekstraverti.
- \_\_\_\_\_ 15. Osoba koja se boji vaditi krv, izjavljuje da želi biti dobrovoljni darivalac krvi.

- \_\_\_ 16. Student sa velikom ljubaznošću pozdravlja profesora koji mu je antipatičan.
- \_\_\_ 17. Nakon što je neka politička partija „uvjerila“ puk zašto je dobro da glasaju za njih, dobila od naroda sigurno obećanje da će njima dati svoje povjerenje, suočeni sa lošim izbornim rezultatima, pozivaju se na Andrićeve riječi: „Ali zapamti da su stari ljudi davno rekli: Nije vrijeme došlo da ginemo, nego da se vidi ko je kakav. I ovo su takva vremena”.
- \_\_\_ 18. Slavica želi podići kredit, anksiozna je zbog toga što postaje rob banke i sebe tješi riječima: „U današnje vrijeme svi su kreditno zaduženi“.
- \_\_\_ 19. Edin svojim roditeljima saopćava da je dobio trojku iz matematike, jer je imao težu formu testa (test A), za razliku od njegovih školskih drugova koji su dobili lakši test (formu B).
- \_\_\_ 20. Mladić koji je ljut na svoju djevojku, brine se da joj se nešto ne desi na putu do kuće.
- \_\_\_ 21. Nogometaš „Željezničara“ nakon poraza od „Slobode“ izjavljuje da je njegov tim izgubio utakmicu zbog lošeg suđenja.
- \_\_\_ 22. Djevojka koja zbog fizičkih nedostataka ne može da se bavi baletom, otvara školu za balet.
- \_\_\_ 23. Volim društvo, jer drugi žele biti u mom društvu.
- \_\_\_ 24. Osoba koja nije uspjela upisati željeni studij, izjavljuje: „*Tamo su štreberi, to nije za mene*“.
- \_\_\_ 25. Super je što mi roditelji ne dozvoljavaju da izađem. Ovo je dobra prilika da se odmorim i konačno da završim knjigu „Una“.
- \_\_\_ 25. Osoba sa hroničnim oboljenjem redovito odlazi na liječničke preglede.
- \_\_\_ 26. Nakon dobivene negativne recenzije, autori izjavljuju „*I onako nismo trebali slati rad u taj trivijalni časopis*“.
- \_\_\_ 27. „*Svugdje u svijetu se tako radi, samo vi radite drugačije*“.- izjavljuje autor čiji je sažetak rada oštro kritikovan od strane recenzenata.
- \_\_\_ 28. Osoba koja ne voli javno govoriti, često mijenja poslove i bira poslove koje zahtijevaju minimalne socijalne kontakte.

- \_\_\_29. Prijatelji upozoravaju Petra da na vrijeme prestane pušiti. On ih ubjeđuje da mu pušenje ne škodi.
- \_\_\_30. Renato je dobio nalaz laboratorijskih pretraga krvi koji pokazuju da ima visoke vrijednosti triglicerida i holesterola. Snažno vjeruje da su reagensi zastarjeli.
- \_\_\_31. Učenik koji ima poteškoća sa matematikom, najbolji je u tjelesnom odgoju.
- \_\_\_32. Samir se nije uspio upisati na Pravni fakultet i kaže: „*Bolje je što je tako. Pravni fakultet je za štrebere*“
- \_\_\_33. Manuela se predstavlja kao dobar matematičar, a sve zadatke joj radi prijateljića.
- \_\_\_34. Nakon teške bolesti, u kojoj je dobila bitku za život, osoba se pridružuje Asocijaciji za borbu protiv te bolesti.
- \_\_\_35. Kreditno zadužena osoba, mjesečne izvode iz banke ne otvara i slaže ih u ladicu.
- \_\_\_36. Osoba koja muca, sjajno pjeva.
- \_\_\_37. Muharem se sprema da sa društvom ide u gimnastičku salu, prije toga roditeljima govori da će u naredne dvije godine osvojiti olimpijadu iz fizike.
- \_\_\_38. Kristina je član udruge za ljudska prava, ima homofobične stavove i prijavljuje se u odbor za organiziranje gay parade.
- \_\_\_39. Sportaš koji se zbog ozbiljne povrede ne može baviti sportom, odlučuje se da postane sportski djelatnik.
- \_\_\_40. Student koji dolazi iz radničke obitelji ulaže puno u studij, kako bi prevazišao osjećaj inferiornosti zbog svog socio-ekonomskog statusa.
- \_\_\_41. Student treće godine preplavljen anksioznošću, da neće položiti ispit iz Psihologije ličnosti, zaboravio je prijaviti ispit do zadanog roka.
- \_\_\_42. Student iz primjera 41, moli profesora da ga primi na ispit iz Psihologije ličnosti iako se nije uspio prijaviti, jer mu je računar otkazao, baš u trenutku kada je pristupio ISSS-u.

\_\_\_43. Adrijanu obitelj i prijatelji mole da kupi novi mobitel sa novim aplikacijama. Ona tvrdi da njoj to ne treba, jer je stari mobitel dio njene osobnosti, a uostalom njoj i ne treba mobitel. Kada joj se stari pokvari ne želi kupovati novi, jer ne želi da bude kao ostali.

\_\_\_44. Učesnica u kulinarskom takmičenju, nakon što je dobila loše ocjene od strane žirija, izjavljuje: „*Zadovoljna sam iako mi jelo nije ispalo kako doma radim. Doma mi savršeno ispada*“.

\_\_\_45. Brat poznatog liječnika na jednoj priznatoj klinici, je odslužio zatvorsku kaznu. Šef mu je dao slobodan dan kako bi mogao otići po brata, sa riječima „*Obitelj je obitelj*“, na što je liječnik odgovorio: „*Imam obaveza koje ne mogu odložiti*“.

\_\_\_46. Tinejdžerica se oblači i ponaša kao Paris Hilton.

\_\_\_47. Nakon ispadanja reprezentacije BiH, iz grupne faze takmičenja na Svjetskom rukometnom prvenstvu u Kataru, selektor i igrači izjavljuju: „*Ispali smo, ali nas niko nije nadigrao*“.

\_\_\_48. Osoba kojoj je dijagnosticiran pred-dijabetes ne ide na liječničke preglede.

\_\_\_49. Nakon što je Milena loše prezentirala rezultate istraživanja i dobila oštre kritike od strane publike, njen bliski suradnik i sam ljut zbog načina prezentacije, prilazi joj i kaže „*Bila si odlična*“.

\_\_\_50. Arslan nakon što je prekinuo nekoliko prijateljskih relacija, prisjetio se Ibsenovih riječi, u koje je duboko vjerovao: „*Čovjek je najjači kad je sam*.“

### 16.1.1 Lista odbrambenih mehanizama

- (A) projekcija
- (B) racionalizacija
- (C) negacija
- (D) poricanje
- (E) regresija
- (F) altruizam
- (G) identifikacija
- (H) reaktivna formacija
- (I) disocijacija
- (J) potiskivanje
- (K) anticipacija
- (L) efekt lažnog konsenzusa
- (M) intelektualizacija
- (N) fantazija
- (O) kompenzacija

## 17. LITERATURA

- Abel, M.H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15, 365-381.
- Adams, H. E., Wright, L. W., Lohr, B. A. (1996). Is homophobia associated with homosexual arousal? *Journal of Abnormal Psychology*, 105 (3), 440-445.
- Anderson, S.M., Glassman, N.S., Chen, S., Cole, S.W. (1995). Transference in social perception: The roll of chronic accessibility in significant other representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 41-57.
- Andrews, G., Singh, M., Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181 (4), 246-256.
- Allport, G. (1961). *Sklop i razvoj ličnosti*. Bugojno: Katarina.
- Alloy, L., Abramson, L. (1979). Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108, 441-485.
- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: d.o.o. Mate.
- Asendorpf, J.B., Scherer, K. R. (1983). The discrepant repressor: Differentiation between low anxiety, high anxiety, and repression of anxiety by automatic-facial-verbal patterns of behavior. *Journal Personality and Social Psychology*, 45, 1334-1346.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. (1983). *Introduction to Psychology*. HBJ- Harcourt Brace Jovanovic.
- Baumeister, R.F. (2005). *Self-concept, Self-esteem and Identity*. In Derlega, V., J., Winstead, B.A., Warren, H.J. (ed) *Personality Contemporary Theory and Research* (p. 247- 277).
- Baumeister, R.F., Dale, K., Sommer, K.L. (1998). Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation and Denial. *Journal of Personality*, 66(6), 1082-1095.
- Bowers, K.S. (1973). Situationism in psychology: An analysis and a critique. *Psychological Review*, 80, 307-336.
- Bowins, B. (2004). Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64(1), 1-26.
- Blanck, G., Blanck, R. (1985). *Ego-psihologija: teorija i praksa*. Zagreb: ITRO Naprijed.
- Brown, J.D., Smart, S.A. (1991). The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 368-375.
- Butler-Bowdon, T. (2011). *50 klasika psihologije*. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske d.o.o
- Cann, A., Etzel, K.C. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21, 157-178.
- Caprara, G.V., Cervone, D. (2003). *Ličnost: determinatne, dinamika i potencijali*. Beograd: Dereta.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Cattell, R.B. (1978). *Naučna analiza ličnosti*. Beograd:BIGZ.

- Cohen, D., Kim, E., Hudson, N.W. (2014). Religion, the Forbidden, an Sublimation. *Current Direction in Psychological Science*, 23(3), 208-214.
- Colman, A.M. (2003). *Oxford Dictionary of Psychology*. Oxford University Press.
- Cooper, S.H. (1998). Changing notions of defense with psychoanalytic theory. *Journal of Personality*, 66, 947-967.
- Corey, G. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Coyne, J.C.M., Gotlib, I.H. (1983). The role of cognitions in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94, 472-505.
- Cramer, P. (2007). Longitudinal Study of Defense Mechanisms: Late Childhood to Late Adolescence. *Journal of Personality*, 75:1 – 24.
- Cramer, P. (2006). *Protecting the Self: Defence Mechanisms in Action*. The Guilford Press.
- Cramer, P. (2000). Defense Mechanisms in Psychology Today: Further Processes for Adaptation. *American Psychologist*, 55, 637-646.
- Cramer, P. (1999). Ego Functions and Ego Development: Defense Mechanisms and Intelligence as Predictors of Ego Level. *Journal of Personality*, 67(5), 735-760.
- Cramer, P. (1998a). Coping and defense mechanism. What s the difference? *Journal of Personality*, 32, 156-172.
- Cramer, P. (1997). Evidence for change in childrens use defense mechanisms. *Journal of Personality*, 65, 233-247.
- Cramer, P. (1991). *The development of defense mechanisms: Theory, reasearch, and assessment*. New York: Springer-Verlag.
- Cramer, P. (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55, 597–614.
- Critchley, S. (2007). *O humoru*. Zagreb: Algoritam.
- Crocker, J., Alloy, L.B., Kayne, N.T. (1988). Attributional style, depression, and perceptions of consensus for events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 218-228.
- Darvin, C. (2009). *Izražavanje emocija kod čovjeka i životinja*. Beograd: Dosije studio.
- Davidson, K., MacGregor, M.W. (1998). A crtical Appraisal of Self-Report Defense Mechanism Measures. *Journal of Personality*, 66(6), 965-992.
- Davis. M.H., Conklin, L., Smith, A., Luce, C. (1996). Effects of perspective taking on the cognitive representation of persons: A merging of self and other. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 713-726.
- Davis, P. J., Schwartz, G.E. (1987). Repression and the inaccessibility of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 155-162.
- Dixon, N.F. (1980). «Humor: A cognitive alternative to stress?», in: Irwin G. Sarason – Charles D. Spielberger (eds.), 281-289.
- Dziegilewski, S.F. (2010). *DSM-IV-TR in action*. Hoobken, N.J., John Wiley & Sons.
- Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (DSM-IV) (1996). *Američka psihijatrijska udruga*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



- Egloff, B., Krohne, H.W. (1996). Repressive emotional discreteness after failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1318-1326.
- Ekehammar, B. O., Zuber, I., Konstenius, M. L. (2005). An empirical look at the Defense Mechanism Test (DMT): Reliability and construct validity. *Scandinavian Journal of Psychology*, 46, 285-296.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.
- Erdelyi, M.H. (1993). Repression: The mechanism and the Defense. In Wegner, D.M, Pennebaker, J.W. (Ed). *Handbook of Mental Control*. (pp. 126-148). A Pearson Education Company.
- Erikson, E. (2008). *Identitet i životni ciklus*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Erickson, S., Feldstein, S. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 255-271.
- Fenichel, O. (1962). *Psihoanalitičke studije ličnosti*. Zagreb: Naprijed.
- Feist, J. (1994). *Theorise of Personality*. McGraw-Hill Eduaction
- Feist, J., Feist, G. (2008). *Theorise of Personality*. McGraw-Hill Eduaction.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 839-852.
- Freud, S. (1927). «Humor» Collected Papers, V, Hogarth Press, London, 1971.
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. International Universities Press, N.Y. (izdanje Psihološki bilten: za internu upotrebu. Beograd, 1962)
- Freud, S. (1942). *Tri rasprave o seksualnosti*. (prijevod: Vlasta Mihavec, 2000). Zagreb: STARI GRAD.
- Freud, S. (1940). *Kompletan uvod u psihoanalizu*. (urednik Žarko Trebješanić, 2006). Podgorica: Nova Knjiga.
- Freud, S. (1969). *Dosetka i njen odnos prema nesvesnom*. Novi Sad: Matica Srpska.
- French, C., Richards, A., Scholfield, E. (1996). Hypomania, anxiety, and the emotional Stroop. *British Journal of Clinical Psychology Medicine*, 11, 803-815.
- Fulgosi, A. (1991). *Psihologija ličnosti*. Zagreb: Školska knjiga.
- Gabbard, G. O. (2000). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. 3rd edition. American Psychiatric Press, Inc.: Washington, DC.
- Golman, D. (2007). *Socijalna inteligencija: Nova nauka o ljudskim odnosima*. Beograd: Geopoetika.
- Greenwald, A.G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603-618.
- Geser, G. C., Ilihevich, D. (1969). An objective instrument for measuring defense mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(1), 51-60.
- Grohtjan, M. (1966). *Beyond Laughter: Humor and the Subconscious*. New York: McGraw-Hill.

- Haan, N. (1977). *Coping and defending: processes of self – environment organization*. New York: Academic Press.
- Hall, C.H., Lindzey, G. (1978). *Teorije ličnosti*. Beograd: Nolit.
- Hansen, R.D., Hansen, C.H. (1988). Repression of emotionally tagged memories: The architecture of less complex emotions. *Journal of Personality and Social Psychological*, 55, 811-818.
- Hark, H. (1998). *Leksikon osnovnih jungovskih pojmova*. Beograd: Dereta.
- Haraldsson, E. (1993). Are religiosity and belief in an afterlife better predictors of ESP performance than belief in psychic phenomena? *Journal of Parapsychology*, 57, 259-273.
- Hartmann, H. (1958). Psihologija Ja i prilogađavanja. Ur. Ksenija Kondić (1987, str. 137-141), *Psihologija Ja: psihonalitička razvojna psihologija*. Nolit: Beograd.
- Havelka, N. (2008). *Socijalna percepcija*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Higgins, T. E. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychology Review*, 94(3), 319-340.
- Hettema, P.J., Kenrick, D. (1992). Models of personality-situation interactions. In G.V. Caprara G.Van Heck (Eds). *Modern Personality Psychology* (pp. 393-417). London: Harvester – Weatsheaf.
- Hewstone, M., Stroebe, W. (2001). *Socijalna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Holmes, D.S. (1972). Repression or interference? A further investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22, 163-170.
- Holmes, D.S. (1974). Investigation of repression: Differential recall of material experimentally or naturally associated with ego threat. *Psychological Bulletin*, 81, 632-653.
- Holmes, D.S. (1990). The evidence for repression: An examination of sixty years of research. In J.L- Singer (Ed.). *Repression and dissociation* (pp. 85-102). Chicago: University of Chicago Press.
- Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis*. New York: Norton.
- Horney, K. (1976). *Naši unutrašnji konflikti*. Titograd: NIP „Pobjeda“.
- Horney, K. (1992). *Neurotična ličnost našeg doba*. Beograd: „Vojislav Milić“ („MOND“)
- Hudolin, V. (1968). *Psihijatrijsko-psihološki leksikon*. Zagreb: Panorama.
- Jamner, L.D., Schwartz, G. E. (1986). Self-deception predict self-report and endurance of pain. *Psychosomatic Medicine*, 48, 211-223.
- Jung, C.G. (1971). *O psihologiji nesvesnog*. Beograd: Matica Srpska.
- Jung, C, G. (1978). *Dinamika nesvesnog*. Beograd: Radiša Timotić.
- Kim, E., Zeppenfeld, V., Cohen, D. (2013). Sublimation, culture, and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 639-666.
- Kolenović-Đapo, J. (2012). *Psihologija humora: teorije, metode i istraživanja*. Sarajevo: Svjetlost.
- Kolenović-Đapo, J. (2001). Humor kao strategija suočavanja sa stresom. *Neobjavljeni magistarski rad*. Odsjek za psihologiju. Filozofski fakultet Sveučilište u Zagrebu.
- Kulenović, M. (1989). Psihonaliza. Ur. Kecmanović, D. *Psihijatrija Tom I* (poglavlje 18). Medicinska knjiga Beograd-Zagreb: Svjetlost.
- Kohut, H. (1990). *Analiza sebstva*. Zagreb: Naprijed.

- Kohut, H. (1999). *Psihonaliza između krivice i tragizma*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Kondić-Beloš, K., Levkov, Lj. (1989). Psihički razvoj deteta. Ur. Kecmanović, D. *Psihijatrija Tom I* (str. 319-375). Medicinska knjiga Beograd-Zagreb: Svjetlost.
- Kondić, K. (1987). *Psihologija Ja: psihonalitička razvojna psihologija*. Nolit: Beograd.
- Knežević, G., Džamonja-Ignjatović, T., Đurić-Jocić, D. (2004). *Petofaktorski model ličnosti*. Beograd: Centar za primjenjenu psihologiju.
- Klaić, B. (1988). *Rječnik stranih riječi*. Zagreb: Nakladni zavod MH.
- Kragh, U. (1955). *The actual-genetic model of perception-personality*. Lund, Sweden: Gleerup.
- Krstić, D. (1988). *Psihološki rečnik*. Beograd: «Vuk Karadžić».
- Krech, D., Crutfield, R.S. (1958). *Elementi psihologije*. Beograd: Naučna knjiga.
- Krizmanić, M., i Kolesarić, V. (1992). *Priručnik za primjenu Testa za ispitivanje smisla za humor: HOPA*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Kuiper, N.A., Derry, P.A. (1982). Depressed and nondepressed content self-reference in mild depressives. *Journal of Personality*, 50, 67-79.
- Kuiper, N.A., MacDonald, M.R. (1982). Self and other perception in mild depressives. *Social Cognition*, 1, 233-239.
- Kwon, P. (1999). Attributional Style and Psychodynamic Defense Mechanisms: Toward an Integrative Model of Depression. *Journal of Personality*, 67(4), 645-658.
- Lambert, A.J., Wedell, D.H. (1991). The self and social judgment: Effects of affective reaction and „own position“ on judgments of unambiguous and ambiguous information about others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 884-897.
- Langer, E.J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
- Larsen, A., Bøggild, H., Mortensen, J. T., Foldager, L., Hansen, J., Christensen A. (2010). Psychopathology, defence mechanisms, and the psychosocial work environment. *International Journal of Social Psychiatry*. 56, 563–577.
- Larsen, J. R., Buss, D.M. (2005). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Laplanche, J., Pontalis, J.B. (1984). *Rječnik psihoanalize* (prijevod Zdjelar, R., Buden, B., 1992). Zagreb: AC IZDAVAČ d.o.o i NAPRIJED.
- Leary, M. R., Meredith, L. T., Allen, A.B., Tate, E.B. (2009). The Concept of Ego Threat in Social and Personality Psychology: Is Ego Threat a Viable Scientific Construct? *Personality and Social Psychology Review*.
- Luborsky, L., Spence, D.P. (1978). Quantitative research on psychoanalytic therapy. In Garfield, S.L., Bergin, A.E. (eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (2nd ed.). New York:Wiley, 435.
- Malone, J.C., Cohen, S., Liu, S.R. Vaillant, G.E., Waldinger, R.J. (2013). Adaptive midlife defense mechanism and late-health. *Personality and Individual Differences*, 55, 85-89.
- Maltby, J., Day, L.D., Macaskill, A. (2010). *Personality, Individual and Intelligence*. Pearson Education Limited. Edinburgh Gate.
- Martin, R.A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. New York: Academic Press.
- Martin, R.A., Puchlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to Psychological Well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48-75.

- Maslow, A.H. (1976). *Motivacija i ličnost*. Beograd: Nolit.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Marks, G., Graham, J.W., Hansen, W.B. (1992). Social projection and social conformity in adolescent coholuse: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 96-101.
- McFarlin, D.B., Blascovich, J. (1981). Effects of self-esteem and performance on future affective preferences and cognitive expectation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 521-531.
- Mehlman, E., Slane, S.(1994). Validity of Self-Report Measures of Defense Mechanisms. *Assessment*, 1(2), 189-197.
- Meier-Civelli, U. & Stoll, F. (1990). *An Evaluative Study of the Defense Mechanism Test*. United States Army: Research Institute for Behavioral and Social Sciences.
- Michael, R.T., Gagnon, J.H, Laumann, E.O., Kolata, G. (1994). *Sex in America: A definitive survey*: New York: Warner.
- Murray, H. A. (1943). *Thematic apperception test*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Nastović, I. (1984). *Neurotski sindromi*. Gornji Milanovac: Dečje novine.
- Newman, L.S., Duff, K.J., Baumeister , R.F. (1997). A new look at defensive projection: Thought suppression, accessibility, and biased person perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 980-1001.
- Newton, T.L., Contrada, R. J. (1992). Repressive coping and verbal-automatic response dissociation: The influence of social context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 159-167.
- Oglivie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 379-385.
- Pennington, D. (2005). *Osnove socijalne psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Perry, J.C. (1990). *Defense mechanismis rating scales*. Boston MA. Harward Medical School.
- Perry, J.C., Cooper, S.H. (1989). An emipirical study of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 46, 442-452.
- Petraglia, J., Thygesen, K. L., Lecourse, S., Drapeau, M. (2009). Gender Differences in Self-Reported Defense Mechanisms: A Study Using the New Defense Style Questionnaire-60. *American Journal of Psychotherapy*, 63(1), 87-99.
- Petz, B. (1992). *Psihologijski rječnik*. Zagreb: Prosvjeta.
- Pennebaker, J.W. (1993). Social Mechanisms of Constraint. In Wegner, D.M, Pennebaker, J.W. (Ed). *Handbook of mental control*. (pp. 126-148). A Pearson Education Company.
- Pines, M., Aronson, E. (1983). Antecedents, correlates, and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality*, 51, 108-135.
- Popović, B. (1999). *Bukvar teorije ličnosti*. Centar za primenjenu psihologiju Društva psihologa Srbije. Beograd.
- Rieff, P. (ed). (1963). *Freud: General Psychological Theory*. COLLIER BOOKS. Macmillan Publishing Company. New York.
- Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
- Rogers, C. (1959). *Kako postati ličnost*. Beograd: Nolit.

- Ross, L., Greene, D., House, P. (1977). The „false consensus effect“ . An egocentric bias insocial perception and attribution processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13-279-301.
- Ross, C., Joshi, S., Currie, R. (1990). Dissociative experiences in the general population. *American Journal of Psychiatry*, 147 (11), 1547-1552.
- Ross, C.A., Ryan, L. (1989). Dissociative experiences in adolescent and college students. *DISSOCIATION*, II, 239-242.
- Ruehlman, L.S., West, S.G., Pasahov, R.J. (1985). Depression and evaluative schemata. *Journal of Personality*, 53 (1), 46-92.
- Sedikedes, C., Skowronski, J.J. (1997). The symbolic self in evolutionary context. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 80-102.
- Seeling, B.J., Rosof, L.S. (2010). Normal and Pathological Altruism. *Journal of American Psychoanalysis Association*, 49:993-959.
- Schlenker, B.R., Weingold, M.F., Hallam, J.R. (1990). Self-serving attributions in social context: Effects of self –esteem and social pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 855-863.
- Sherman, D.K., Cohen, G.L. (2006). The psyscology of self-defense: Self affirmation theory. In M.P. Zanna (ed.). *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 38, pp. 183-242). San Diego, CA: Academic Press.
- Sherman, S.J., Garkin, L.(1980). Attitude bolstering when behavioris Inconsistent with central attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 388–403.
- Sherman, S.J., Presson, C.C., Chassin, L. (1984). Mechanisms underlying the false consensus effects. The special role of theats to the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10, 127-138.
- Shimmach, U., Hartmann, K. (1997). Individual differences in the memory representation of emotional episodes: Exporing the cognitive processes in repression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1064-1079.
- Snyder, D.R. Forsyth (Eds.). *Handbook of clinical and social psychology* (pp.285-305). New York: Pergamon Press, Snyder, C.R., Smith, T. W., Augelli, R. W., Ingram, R.E. (1985). On the self-serving, function of social anxiety: Shyness as a selfhandicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 970-980.
- Toma, C.L., Hancock, J.T. (2013). Self-Affirmation Underlies Facebook Use. *Personality and Social Psychology Bulltin*, 49, 933-959.
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. (Third edition). New York: McGraw Hill.
- Taylor, S.E., Armor, D.A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 874-898.
- Taylor, S.E., Brown, J.D. (1994). Positive illusion and wel-being: Where two roads meet. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Read, G.M., Bower, J.E., Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusions and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Taylor, S.E., Wayment, H.A., Collins, M.A. (1993). Positive Illusions and Affect Regulation. In Wegner, D.M, Pennebaker, J.W. (Ed). *Handbook of mental control*. (pp. 126-148). A Pearson Education Company.
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (ed.). *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 181-227.

- Thygesen, K. L., Drapeau, M., Trijsburg, R. W., Lecours, S., De Roten, Y. (2008). Assessing defense styles: Factor structure and psychometric properties of the new Defense Style Questionnaire 60 (DSQ-60). *The International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 171-181.
- Trijsburg, R. W., Bond, M., & Drapeau, M. (2003). *Defense style questionnaire-60*. Unpublished instrument. Institute of Community and Family Psychiatry, McGill University.
- Trebješanin, Ž. (2003). *Leksikon psihoanalize*. Novi Sad: Matica Srpske.
- Tudor, K. (2010). The State of the Ego: Then and Now. *Transactional Analysis Journal*, 40, 3-4, 261-277.
- Vaillant, G.E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44-50.
- Vaillant, G. E., Mukamal, K. (2001) Successful aging. *American Journal of Psychiatry*. 158:839–847.
- Vaillant., G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89–98.
- Vanderrinden, J., Van Dyck, R.V., Vandereycken, W., Vertommen, H. (1991). Dissociative experiences in the general population in the Netherlands and Belgium: A Study with the Dissociative Questionnaire (DIS-Q). *Dissociation*. Vol. IV.No 4.
- Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S. A. (2004). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko:Naklada Slap.
- Vohs, K.D., Hearherton, T.F. (2004). Ego threat elicits different social comparison processes among high and low self-esteem people: implications for interpersonal perceptions. *Social Cognition*, 22(1),168-191.
- Vulić-Prtorić, A. (2008). Psihometrijska validacija upitnika obrambenih stilova DSQ-preliminarno istraživanje. *Socijalna psihijatrija*, 36(2), 49-57.
- Watson, D., Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D., Hubbar, B. (1996). Adaptational Style and Dispositional Structure: Coping in the Context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 64, Issue 4, 737–777.
- Wegner, D.M., Pennebaker, J.W. (1993). *Handbook of Mental Control*. PRENTICE HALL, Upper Saddle River, NJ 07458.
- Westen, D. (1985). *Self & Society: narcissism, collectivism, and the development of morals*. Cambridge University Press.
- Wyer, R.S., Frey, D. (1983). The effects of feedback about self and others on the recall and judgments of feedback-relevant information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 540-559.
- Weinstein, N., William S. R., DeHaan, C. R., Przybylski, A. K., Legate, N., Ryan, R.M. (2012). Parental Autonomy Support and Discrepancies Between Implicit and Explicit – Sexual Identiteis: Dynamic of Self-Acceptance and Defense. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 815-832.
- Zeigler-Hill, V., Pratt, D.W. (2007). Defense styles and the Interpersonal circumplex: The Interpersonal Natur of Psychological Defense. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health Health*, 1, 1-14.
- Zimbardo, P. (2009). *Luciferov učinak: Kako dobri ljudi postaju zli*. Zagreb: TIM press d.o.o

**A**

Abel, M. H. 93, 106

Abelson, R.P. 51

Abramson, L. 31

Adams, H. E. 114, 115

Akert, R.M. 22, 115

Allport, G. 14, 24, 29, 30, 35, 37, 68, 134, 144

Allen, A.B. 20

Alloy, L. 30, 138

Andrews, G. 173

Anderson, S.M. 129, 130

Aronson, E. 22, 31, 32, 49, 50, 52, 115, 139

Armor, D.A. 120

Asendorpf, J.B. 112

Atkinson, R.F. 58

Atkinson, R.L. 58, 60, 66, 103,104, 108, 110, 112, 117, 118, 147

Augelli, R.W. 33

**B**

Baumeister, R.F. 22, 28, 54, 81, 82, 84, 85, 86, 98, 115, 116, 117, 130, 148, 149, 182

Blascovich, J. 117

Blanck, G. 14,15,16

Blanck, R. 14,15,16

Boggild, H. 65

Bond, M. 173

Bowins, B. 60, 66, 104, 106, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 189

Bowers, K. 37

Bower, J.E. 119

Brdar, I. 165

Brown, J.D. 28,47,48, 49,51,

Butler-Browdon, T. 40

Buss, D.M. 18, 35, 95, 96, 98, 118, 119

## C

Cann, A. 106

Cattell, R.B. 35, 36, 47, 66, 128, 179

Caprara, G.V. 36,56,57,78, 112, 113, 130

Carver, C.S. 149

Cervone, D. 25, 36 ,46, 48, 56, 57, 74, 78, 112, 113, 130, 150

Chassin, L. 137

Chen, S. 129

Clark, L. A. 53

Cohen, G.L. 95, 105

Cohen, S. 96, 106

Cohen, D. 98, 99, 100, 101

Colman, A.M. 15, 25

Cole, S, M. 129



Collins, M.A.  
Contrada, R.J. 113  
Conklin, L. 138  
Cooper, S.H. 170, 190  
Corey, G. 153, 155, 156, 157, 161  
Coyne, J.C.M. 53  
Cramer, P. 12, 13, 47, 59, 63, 64, 65, 66, 79, 115, 128, 147,171, 174, 175, 186, 187.  
Critchley, S. 92  
Christensen, A. 65  
Crocker, J. 138  
Crutfield, R.S. 60, 116, 144  
Currie, R. 167

## **D**

Davidson, K. 54  
Davis. M. H. 111  
Davis, P. J. 137  
Dale, K. 81, 84  
Day, L.D. 113, 121, 142  
Darley, J.M. 53  
DeHaan, C.R. 115  
Derry, P. A. 48  
De Roten, Y. 174  
Dixon, N.F. 93

Drapeua, M. 174

Dzigelewski, S.F. 54

Duff, K. J. 54, 104, 130, 182

## **DŽ**

Džamonja-Ignjatović, T. 64

## **Đ**

Đurić-Jocić, D. 64

## **E**

Egloff, B. 112

Ekehammar, B.O. 178, 180

Erikson, E. 18, 19, 20, 33, 70, 79, 140, 145

Erickson, S. 93, 106

Erdelyi, M.H. 56, 112, 118, 138, 163

Epstein, S. 57

Etzel, K.C. 106

## **F**

Fenichel, O. 87

Feist, J. 95, 121

Feist, G. 95, 121

Feldstain, S. 93, 106

Fleming 53

Folkman, S. 62,87,88

Foldager, L. 65

Freud, S. 7,12,15,16,17,18,24,25,33,35,39,40,42,45,58,59,67,68,69,70,73,74, 77,78,81, 82, 84, 86, 90,92,93,95,96, 98, 108, 110,114,116,117,118,123,125,131,134,135,137,141,153, 155, 165, 188

Freud, A. 12, 17, 24, 33, 68, 69, 70, 72, 74, 77, 78, 82, 89, 95, 117, 119, 120, 121, 134, 143, 144, 146, 153, 188

Fulgosi, A. 17,18,22,38,46,92,95,108,110, 114

French, C. 168

Frey, D. 149

## **G**

Gabbard, G.O. 154, 155, 158, 159, 160, 161, 163, 261

Gagnon, J.H. 102

Garkin, L. 115

Geser, G.C. 173

Goleman, D. 129

Gotlieb, I.H. 53

Glassman, N.S.

Gray, J. 95

Graham, J.W. 138

Grohtjan, M. 94

Greene, D. 136

Greenwald, A.G. 22

Gruenewald, T.L. 53

## H

Haan, N. 63

Haith, M.M. 83

Hall, C.H. 17, 18, 19, 42, 98, 99, 111

Hansen, R.D. 65

Hansen, C.H. 138

Hancock, J.T. 49

Hallam, J.R. 148

Hark, H. 128, 129, 141, 144

Haraldsson, E. 184, 185

Hartmann, H. 16, 17, 20, 24, 33, 78, 79

Hartmann, K. 78

Havelka, N. 52

Higgins, T.E. 22, 129, 130, 181

Hilgard, E.R. 58

Heartherton, T.F. 184

Hettema, P.J. 36, 37

Hewstone, M. 12, 22

Horney, K. 24, 35, 42, 43, 107, 108, 109, 120, 121, 122, 123, 125, 135, 188

Holmes, D.S. 120, 134

House, P. 135

Houtkooper, J.M. 184, 185

Hubbar, B. 64

Hudolin, V. 94

Hudson, N.V. 99, 100, 101

## I

Ingram, R. E. 32

Ihilevich, D. 173

## J

Jamner, L.D. 112

Jung, C.G. 24, 25, 41, 42, 74, 97, 110, 128, 129, 141, 143, 144

## K

Kayne, N. T. 138

Kenrick, D. 36, 37

Kemeny, M.E. 49

Kim, E. 98, 99, 100, 101

Kolenović-Đapo, J. 46,58

Kolesarić, V. 92

Kohut, H. 24,25,26,27,28,33,154,155,161, 188

Kohn, M. 53

Kondić-Beloš, K. 75,94,98,105,114,137,143

Kondić, K. 15,17,70,78

Konstenius, M. L. 178, 180

Kolata, G. 102  
Knežević, G. 64, 65  
Klaić, B. 14  
Kragh, U. 177, 180  
Krech, D. 60, 116, 144  
Krohne, H.W. 112  
Krstić, D. 14, 28, 78, 93  
Krizmanić, M. 92  
Kulenović, M. 20,21,75,85,93,112,114,144  
Kuiper, N. A. 48  
Kwon, P. 172

## **L**

Laery. M.R. 21  
Lamuer 56  
Larsen, J. R. 18, 35, 95, 96, 98, 118, 119  
Larsen, A. 65  
Larsen, G. 95  
Langer, E.J. 49  
Lambert, A.J. 54  
Laumann, E.O. 102  
Laplanche, J. 16, 69, 108, 109, 116, 117, 118, 126, 128  
Lazarus, R. 56, 57  
Lecours, S. 174

Legate, N. 115

Lewis 52

Leary, M. R. 20

Levkov, Lj. 75, 67, 99, 103, 100, 141, 147

Lindzey, G. 17, 18, 19, 42, 98, 99, 111

Liu, S.R. 96, 106

Lohr, B. A. 114

Luborsky, L. 112

Luce, C. 138

## **M**

Martin, R.A. 95, 107, 133

Macaskill, A. 97, 114

MacDonald, M.R. 53

MacGregor, M.W. 54

Malone, J.C. 96, 106

Markus, H. 50, 51, 54

Maslow, A.H. 31, 35

Marks, G. 138

Mehlman, E. 187, 188

Meredith, L. T. 20

Mieer-Civelli, U. 176

McFarlin, D.B. 117

Michael, R.T. 102

Miller, S. A. 83

Mlatbly, J. 97, 114, 121, 122, 122, 123, 124, 142, 148

Miljković, D. 166

Mortensen, J. T, 65

Mukamal, K. 66

## **N**

Nastović, I. 163

Newman, L.S. 54, 105, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 137, 183

Newton, T.L. 113

## **O**

Oglivie, D. M. 182

## **P**

Pasahow, R.J. 53

Popović, B. 75

Pennington, D. 116

Perry, J.C. 88, 91, 171

Petraglia, J. 174

Petz, B. 138

Pennebaker, J.W. 58, 60

Pines, M. 138

Pontalis, J.B. 16, 69, 108, 109, 116, 117, 118, 126, 128



Puchlik-Doris, P. 95  
Pratt, D.W. 190, 191  
Presson, C.C. 138  
Przybylski, A.K. 115

## **R**

Rieff, P. 45  
Rogers, C. 22, 29, 35, 46, 182  
Rijavec, M. 166  
Ross, L. 136, 150  
Ross, C.A. 168  
Ross, C. 151, 161, 168  
Rosof, L.S. 121  
Read, G.M. 120  
Richards, A. 168  
Ruehlman, L.S. 53  
Ryan, L. 168  
Ryan, R.M. 115

## **S**

Seeling, B.J. 121  
Sedikedes, C. 54  
Scherer, K. R. 112

Scheier, M.F. 149  
Schlenker, B.R. 149  
Schwartz, G.E. 112  
Sherman, D.K. 150  
Sherman, S.J. 116, 138  
Shimmack, U. 112  
Silverman, 49  
Singh, M. 176  
Skowronski, J.J. 54  
Smith, A. 32, 116, 138  
Snyder, D.R. 32  
Slane, S. 187, 188  
Smart, S.A. 30  
Sommer, K.L. 82, 85  
Spence, D.P. 112  
Stoll, F. 176

## **T**

Tate, E.B. 20  
Toma, C.L. 49  
Taylor, S.E. 30, 52, 53, 57, 62, 120, 137  
Tesser, A. 50  
Trijsburg, R. W. 174  
Thygesen, K. L. 174

Trebješanin, Ž. 16, 69

Tudor, K. 17

.

## V

Vaillant, G. E. 12, 59, 61, 66, 90, 91, 95, 96, 103, 105, 106, 107, 108, 164, 165, 167, 204

Vanderrlinden, J. 168

Vandereycken, W. 168

Van Dyck, R.W. 168

Vasta, R. 83

Vertommen, H. 168

Vulić- Prtorić, A. 91

## W

Waldinger, R.J. 96, 106

Watson, D. 53, 64

West, S.G. 53

Westen, D. 25, 62, 63, 67, 80, 83, 84, 85, 91, 129, 148

Wegner, D.M. 58, 60

Wedell, D.H. 54

Weingold, M.F. 149

Weinstein, N. 115

Weinstein, R. D. 112

William, S.R. 115

Wright, L. W. 114

Wyer, R.S. 149

## **Z**

Zeigler-Hill, V. 190, 191

Zeppenfield, V. 98, 100

Zimbardo, P. 141

Zuber, I. 178, 180

## VRIJEDNO PSIHOSOCIJALNO DJELO

Jadranka Kolenović-Đapo, Saša Drače, Nina Hadžiahmetović

### **Psihološki mehanizmi odbrane**

*Teorijski pristup, klasifikacija i vodič za vježbe“*

Analiza dokumentaciono i znalački interpretiranih teorijskih i empirijskih spoznaja, prezentiranih u polaznim osnovama rukopisa *Psihološki mehanizmi odbrane: Teorijski pristup, klasifikacija i vodič za vježbe* iskazanih pristupačnim stručnim jezikom i stilom, ukazuje na suštinu, prirodu i značenje dva bazična koncepta ličnosti: *ego (ja) i self-konstrukt*, na sličnosti i razlike između njih kao i na procese njihovog razvoja i transformiranja. Studioznim razmatranjem promjena *ega i selfa*, promjena koje su se odvijale od Freudovog tumačenja *ega* kao svjesne komponente ličnosti izložene pritiscima libida, *super-ega* i stvarnosti, isticanjem veće uloge *ega* u *ego-psihologiji* izraženim, prvo u shvatanjima Ane Freud, a nešto kasnije u gledištima Hartmanna i Eriksona, autori ukazuju da različite koncepte *ega*, kao i *selfa*, ne treba shvatiti isključivim, jer su koncepti uzajamno povezani. Između *ego psihologa* i *self psihologa* (posebno u shvatanjima Heinza Kohuta i Otta Kernberga) u tumačenju pojma o sebi i razlozima zaštite *ega* odnosno *selfa* postoji saglasnost, jer su *ego psiholozi* i *self psiholozi* svjesni *veze između odbrane ega odnosno selfa i adaptacije ličnosti*. Nije od primarne psihološke važnosti da li se ličnost brani od niskog samopoštovanja ili od pretjeranog samopoštovanja, u oba slučaja odbrana je u funkciji prilagođavanja.

Važnost koju autori u tretmanu pridaju *ego-psihologiji* je potpuno opravdana. Početak razvoja *self-psihologije* vide u Jungovom razlikovanju ličnog nesvjesnog i svjesnog *ja*, a širu i savremeniju razradu nalaze u radovima psihoanalitičara Heinza Kohuta. U opisu i interpretiranju preciznog definiranja značenja *selfa*, saturacije *selfa* sa tri komponente odnosno *selfa* sa bazičnim stratumom, centralno idealiziranim ciljevima i vještinama kao posrednicima između ambicije i želja, sagledavanju razlika između *selfa* i identiteta i ukazivanjem na razvojne faze *selfa* u djetinjstvu: *virtuelni self*, *nukleus self*, *kohezivni self* i *grandiozni self*, autori pokazuju koliki su i kakvi doprinosi Heinza Kohuta dubljem razumijevanju *selfa* - temeljnog koncepta dubinske psihologije.

U studioznom i argumentiranom tretmanu teorijskog okvira mehanizama odbrane ličnosti, autori djela naučno, stručno i edukaciono sagledavaju koliko su ishodi teorijskih i empirijskih spoznaja psihologije ličnosti, socijalne psihologije, kognitivne psihologije i kliničke

psihologije sadržani u strukturi i funkciji odbrambenih mehanizama ličnosti. U opisu i interpretaciji strukture i dinamike ličnosti, autori posebnu pažnju posvećuju načinu objašnjavanja pokretača ljudskog ponašanja od strane poznatih personologa i ističu da “veliki broj teoretičara i/ili istraživača ličnosti (Freud, Adler, Hornayeva, Murray, Maslow, Allport i Cattell) naglasili su ulogu *potreba, nagona, motiva ergova kao* važnih odrednica dinamike ponašanja pojedinca.” Autori ukazuju i da se o dinamičkom konceptu ličnosti govori i u fenomenološkom i dispozijskom pristupu ličnosti, ali najviše prostora, potpuno opravdano, posvećuju *interakcionističkom pristupu*. Pristupu u kojem se relacije između crta ličnosti i situacije posmatraju kao relacije uzajamnih uticaja. Među autorima koji su dali značajni doprinos razvoju interakcionog modela, autori izdvajaju Hattemu koji je razvio *adaptacioni model otvorenih sustava*, model ličnosti koji funkcionira na tri razine, u kojima je moguće, u okvirima šest situacija (autori navode te situacije), identificirati interakciju između pojedinca i situacije. Ukazuje se i na Bowersova istraživanja, Jaspersove nalaze i Allportove spoznaje o realnim relacijama između pojedinca i situacije.

U rasvjetljavanju problematike odbrambenih mehanizama dublji uvid u spoznaje do kojih su došli utemeljivači i sljedbenici, u naučnoj psihologiji, priznatih psiholoških pravaca omogućava, kako smatraju autori, pouzdanije objašnjavanje procesa prilagođavanja i svrsihodnosti mehanizama odbrane. Prezentiranjem i kritičkim analiziranjem različitih pristupa u ranijim i sadašnjim tumačenjima dinamike ličnosti, autori ukazuju na različite poglede na ljudsku prirodu. Iz pregleda konstatacija autora o mišljenjima utemeljivača i sljedbenika poznatih psiholoških disciplina (škola) - psihodinamske, individualne, analitičke, interpersonalne, humanističke i fenomenološke psihologije - vidljivo je koja gledišta značajno doprinose *pouzdanijem tumačenju strukture i funkcioniranja odbrambenih mehanizama ličnosti*. Iz obilja prezentiranih podataka o prednostima i nedostacima citiranih gledišta, autori izdvajaju ona stanovišta koja, po njihovom mišljenju, imaju najvišu povezanost sa mehanizmima odbrane. Za ilustraciju koliko su teorijske i empirijske spoznaje o strukturi i dinamici ličnosti značajne za bolje razumijevanje i objašnjavanje mehanizama odbrane, navedene su samo neke: intrapsihički konflikti između ida, ega i super ega “dovode ličnost u stanje *“podnošljive teškoće postojanja”*- anksioznosti, uzročna presudnost uticaja nagona života (eros) i nagona smrti (tanatos) u ponašanju čovjeka, iskrivljena percepcija sebe je ono što pojedincu dato. Autori takođe navode i druge spoznaje: da priladenost pojedinca zavisi od nadmoći jedne od dviju sila – *potreba za uzdizanjem sebe i potreba za drugim*, da su kompleks manje vrijednosti, mehanizam kompenzacije, transcedencija i individuacija značajni putevi ostvarenja ličnosti, sublimacija ili represija rezultiraju iz *aktiviranja ili pražnjenja psihičke energije*, ali i da “uzrok anksioznosti nije u libidu, već je produkt interpersonalnih produkata koji dovode do intrapsihičkih konflikata”. Autori posebno naglašavaju gledište Karen Hornay koja u tri odnosa – *kretanje prema ljudima, kretanje od ljudi i kretanje protiv ljudi* – svrstava svih deset neurotičnih potreba. Neurotične osobe, pomoću sekundarnih mehanizama odbrane formiraju nerealnu sliku o sebi. Ukazuje se i na ulogu ja-sistema koji omogućava pojedincu smanjivanje anksioznosti i

sprečavanje informacija koje protivrječe njegovoj slici o sebi, ali i da pretjerana upotreba ja-sistema narušava odnose sa drugim ljudima. Jedan od načina odbrane ličnosti od anksioznosti je *iskrivljavanje percepcije* svjesnog doživljaja, a od doživljaja pojma o sebi zavisi koji će mehanizmi odbrane ličnosti biti korišteni – *negacija ili racionalizacija*. Autori interpretiraju i ulogu drugih domena ličnosti, *kognitivno-iskustvene domene* ukoja uključuje ne samo samoostvarenje, već i stabilan pogled na sebe. Dok *dispozicijska domena*, pak, pokazuje kako i koliko bazične osobine ličnosti utiču na ponašanje ličnosti, da sentiment, ergovi i stavovi dobro opisuju ličnost i da ličnost ne zavisi samo od heriditarnih determinanti, već i od *sredinskih, posebno od učenja*.

Argumentima i primjerima autori nastoje odgovoriti na krupno psihološko i šire, životno pitanje “*Zašto transformiramo realnost?*”. U odgovoru na ovo pitanje autori navode iskustvene spoznaje svakog pojedinca izražene u potrebi da sebe dožive u što boljem svjetlu, da ne “vide” i ne “čuju” nepovoljne ocjene drugih o sebi, da razvijaju i održavaju stabilnu sliku o sebi. Iz potrebe da ljudi vide sebe kao pametne, vrijedne i kompetentne nužno uvjetuje, kako autori naglašavaju, *iskrivljavanje doživljavanja realnosti i stvaranje self-iluzije*. U tom smislu autori navode mišljenje Aronsona i saradnika, da kada imamo “mogućnost da u cilju održavanja samopoštovanja, izaberemo između transformiranja realnosti i ispravne predodžbe svijeta, izabrat ćemo ovo prvo”. Ranija istraživanja (Brown, Silverman) pokazuju da većina nas ima pozitivan pogled na sebe, da se nerado sjećamo naših neuspjeha i da pozitivne informacije o sebi brzo obrađujemo. Potrebu ljudi da formiraju i održavaju pozitivnu sliku o sebi i da odbrane svoj self-imidž od unutrašnjih i vanjskih “prijetnji”, autori potkrepljuju sa dvije teorije: *teorijom samopotvrđivanja i teorijom održavanja vlastite vrijednosti*. U okviru teorije samopotvrđivanja, u dvije ključne hipoteze, su iskazana dva važna razloga zašto ljudi transformiraju realnost. Prvo, ljudi su motivirani da traže pozitivne informacije u okolini i da, kada se nađu u situacijama *prijetnje ego* nastoje da očuvaju osjećanje osobne vrijednosti i drugo, kada su ljudi izloženi prijetećim sadržajima, nastoje reducirati ili eliminirati prijetnje selfu odbrambenim procesima, *procesima disimilacije ili distorzije*. U teoriji održavanja vlastite vrijednosti se naglašava da je reagovanje pojedinca izloženog ego prijetnji zavisno od vrste cilja koji je dostigao njegov prijatelj. Ako je njegov prijatelj dostigao cilj koji za njega nema nikakvu vrijednost, reagiranje je pohvalno i obrnuto, ako je pak naš najbolji prijatelj bolji od nas u aktivnosti koja je i za nas od izuzetne važnosti, javit će se nesklad koji se mora riješiti. Autori citiraju mišljenje Aronsona i saradnika koji ističu da u takvim okolnostima postoji nekoliko “mogućih načina razrješavanja nesklada: možemo se upustiti u odbrambena ponašanja (racionalizirati, udaljiti se od te osobe), promijeniti interes ili uložiti dodatni napor kako bi poboljšali svoj uradak.”

U ovom poglavlju, autori razmatraju i druge teorijske spoznaje značajne za razumijevanje mehanizama odbrane. Interpretiraju, zapravo, istraživačke radove Bartleta, Rossa, Seligmana, Caprara i Cervone, Erdelyia i drugih u kojima se govori o teorijskim pristupima važnim za mehanizme odbrane. Govori se, između ostalog, da pojedinci kada ne mogu protumačiti

određeni događaj sa shemama ili znanjem koje posjeduju, stvaraju nove kognitivne sadržaje i sheme. Pojedinci, ustvari koriste obje koncepcije, *freudovsku emocionalnu i bartlettovsku kognitivnu koncepciju*. Kada uspijeva pojedinac ispoljava motivacijsku pristrasnost u vidu internalne dispozicije, situacijsku dispoziciju kada ne uspijeva. Autori, takođe, prezentiranjem primjera iz realnih životnih situacija u kojima se nalaze ili se mogu naći pojedinci reljefno ilustriraju sve značajne teorijske postavke.

Analiza teorijskih koncepcija značajnih za razumijevanje mehanizama odbrane su polazne osnove u nastojanju autora da dođu do primjerenijih definicija *značenja i načina funkcioniranja* mehanizama odbrane. U prezentiranju i uspješnom psihosocijalnom tumačenju velikog broja, relevantnih teorijskih i empirijskih radova, pretežno iz okvira psihoanalitičkih pristupa iskazanih, kako u vremenima djelovanja Sigmunda Freuda i njegove kćerke Ane Freud, tako i u vremenima poslije njih, autori su ukazali na razloge, smisao i djelotvornost mehanizama odbrane. Autori, zapravo, analiziraju i stručno interpretiraju kako definicije u kojima je sintagma “mehanizmi odbrane” sadržana u formulaciji značenja njihovog odbrambenog smisla (S. Freud, Vailant, Bowins, Atkinson, Krech i Crutchfield) tako i definicije u kojima su šire sagledani načini suočavanja pojedinca sa stresnim situacijama i izboru najopravdanijih strategija rješenja, zavisno od pojedinčevog *doživljaja stresnog događaja* (Lazarus i Folkman, Haan). U konstataciji psihologinje Haan o trostrukim vidovima reagiranja na stres (suočavanje, odbrana i fragmentacija) i njenom objašnjenju načina reagiranja na stres, vidljive su razlike između *suočavanja* (svjesno i racionalno reagiranje), *odbrane* (distorzija realnosti) i *fragmentacije* (nesrazmjernost reagiranja zbog prisiljenosti). Razlika između dva konstrukta, između konstrukta suočavanja i konstrukta odbrane, autori šire obrazlažu u skladu sa dva kriterija: *svjesno vs nesvjesno i situacija vs dispozicije i nehijerarhijski vs hijerarhijski*. Autori ukazuju i na druga gledišta u kojima se ističe da se razlika između suočavanja kao normalnim zaštitama i mehanizama odbrane kao patološkim “potpuno gubi u uvjetima kada se koriste self –iskaz i kontrolira kontekst.

U ovom dijelu djela “*Psihološki mehanizmi odbrane: Klasifikacija, teorijski pristup i praktični vodič za vježbe*”, kao i u drugim razmatranim područjima, uočava se koliko su autori, *profesorica Jadranka Kolenović-Đapo, docent Saša Drače i viša asistentica Nina Hadžiahmetović*, nastojali i u tom uspjeti da vjerno predoče izvorne informacije o mehanizmima odbrane koji su izvan uticaja naše svijesti odnosno koji su pod uticajem naše volje. Njihove psihološke analize i konstatacije analiziranih spoznaja, odnosno teorijskih i empirijskih radova o mehanizmima odbrane, ukazuju objektivnu vrijednost i ranijih i savremenih shvatanja. Autori vrlo iscrpno razmatraju vrijedne doprinose utemeljivača i sljedbenika klasične psihoanalize, posebno teorijske koncepcije Sigmunda Freuda i Ane Freud o strukturi ličnosti, stadijima psihoseksualnog razvoja i osobinama i mehanizmima odbrane koji su karakteristični za svaki stadij ponaosob.



Mada danas, kognitivne teorije, razvojno-socijalne i socijalno-kulturalne teorije, šire objašnjavaju fiksaciju mehanizama odbrane za određene razvojne stadije, ipak, kako konstatuju autori, to ne znači da se psihoanalitička tumačenja mehanizama odbrane mogu *odbaciti kao nepouzdana*. Neopravdanim osporovanjem naučne vrijednosti psihoanalitičkog tumačenja mehanizama odbrane, odnosno negiranje klasičnih psihoanalitičkih gledišta znači neprihvatanje naučno prihvatljivih spoznaja o mehanizmima odbrane kao sredstvima upravljanja intrapsihičkim konfliktima, njihovog *nesvjesnog aktiviranja*, njihove distinktivnosti i reverzibilnosti i njihove moguće adaptivne i patološke funkcionalnosti. I pored, još uvijek prisutnog, osporovanja naučno egzaktnosti utemeljenosti psihoanalitičkog tumačenju mehanizama odbrane, autori ovog značajnog psihosocijalnog ostvarenja, ukazuju na rezultate empirijskih istraživanja u psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji, posebno istraživanja Baumeistera, Dalea i Somera. Ovi istraživači ističu da Freudovo tumačenje odbrambenih mehanizama kao oblika *odbrane ega od neprihvatljivih zahtjeva ida* (odbrana od anksioznosti) se dovode u vezu sa danas preferiranim istraživanjima o značajnoj ulozi mehanizama u odbrani samopoštovanja ličnosti. I novi pogled na represiju izraženi u stavu koliko je ona mehanizam per se, u zamjeni termina represija terminom *supresija*, u objašnjavanju koncepta “povratak potisnutih misli” efektom bumeranga, Freudovo shvaćanje represije kao glavnog mehanizma odbrane se direktno ili indirektno uključuje u savremena tumačenja. I druga, nova tumačenja mehanizama odbrane kao oblika reakcije na emocije nisu različita od Freudovog shvatanja mehanizama kao odgovora na afekt i nagone odnosno Westenovo nastojanje da tumačenje racionalizacije objasni i psihoanalitičkim konceptom kompromisa koji se, kako autori ističu, “formira udruživanjem kognitivne simboličke transformacije i viših kognitivnih transformacija”.

I drugi sadržaji koje autori Jadranka Kolenović-Đapo, Saša Drače i Nina Hadžiahmetović šire i studiozno, na *argumentiranim podacima*, razmatraju takođe uvjerljivo govore o stručnoj i obrazovno edukacionoj vrijednosti njihovog djela. U ovoj prilici, zbog obimnosti psihološke problematike koje autori prezentiraju i stručno razmatraju u okvirima klasifikacionih šema mehanizama odbrane, širih obrazlaganja zrelih, nezrelih i sekundarnih mehanizama odbrane, neurotičnih i patoloških vidova odbrane i potreba za mjerenjem mehanizama odbrane i metrijski vrijednim instrumentima mjerenja, nije moguće sve sadržano iskazati. Svako od navedenih područja mehanizama odbrane, zbog njegove sadržajne obimnosti i psihološke važnosti, mogao bi se potpunije predstaviti u zasebnim studijama. Zapravo, vidljivo je iz sadržaja, načina tretmana i izrečenih konstatacija koliko je velika psihološka pa, čak i šire, edukaciona vrijednost problematike sadržane u okvirima posebnih oblasti. Tako, na primjer, u razmatranju različitih pristupa u traženju najpogodnijih klasifikacionih shema mehanizama odbrane, kao i razloga predloženih rješenja (Perry, Menninger, DSM-IV, Vaillant), autori prezentiraju značajan broj informacija sadržanih u navedenim kvalifikacionim shemama i, posebno, u klasifikacionoj shemi Emilia Vaillanta koji *20 mehanizama, obuhvaćenih u njegovoj klasifikaciji, tretira procesima*.

Detaljnim opisom, razložnim obrazloženjem i na validnim spoznajama utemeljenih mehanizama, kako *zrelih* (sublimacija, altruizam, humor, supresijai anticipacija) i *nezrelih* mehanizama odbrane (projekcija, racionalizacija, regresija, fantazija, identifikacija), tako i *neurotičnih* (represija, reaktivna formacija, idealizacija, intelektualizacija, negiranje, pseudoaltruizam), *patoloških* (razdvajanje, projektivna identifikacija) i sekundarnih mehanizama odbrane (pretjerana kontrola, rigidna ispravnost, neuhvatljivost, slijepe tačke, cinizam), autori – Jadranka Kolenović- Đapo, Saša Drače i Nina Hadžiahmetović- omogućavaju dobar uvid i to ne samo u bitne karakteristike svakog mehanizma, već i obrazložene razloge autora njihovih stručnih konstatacija.

Pored opisa i šireg obrazloženja klasičnih mehanizama odbrane, autori analiziraju prirodu i adaptivnu ili neadaptivnu djelotvornost mehanizama odbrane koji se, u stručnoj literaturi, manje ili skoro nikako ne razmatraju a, očigledno je, da je njihov psihološki tretman, u kontekstu ovog djela, potpuno opravdan. Istraživač mehanizama odbrane Brad Bowins, čija shvatanja detaljno analiziraju i interpretiraju autori, smatra da se svi mehanizmi mogu obuhvatiti sa dva mehanizma: *kognitivnom distorzijom* i *disocijacijom*. U tretmanu primjene kognitivne distorzije B. Bowins podrazumijeva “transformaciju i/ili modifikaciju negativnih ili neprijatnih iskustava/ događaja kako bi iste doživjeli na pozitivan i prihvatljiv način”, autori ističu da je odnos iverzibilan između razine zrelosti mehanizama odbrane i kognitivne distorzije, da je niska adaptabilnost pojedinca povezana sa većom kognitivnom distorzijom, da “kognitivne distorzije u velikoj mjeri opstruiraju funkcioniranje svjesnosti”. Šire obrazložene konstatacije autora, utemeljene na interpretaciji gledišta Bowinsa, ukazuju o oblicima manifestiranju kognitivne distorzije u tokovima suočavanja sa svakodnevnim i (ili) sa težim stresnim događajima. Kognitivne distorzije u određenom stupnju pomažu, ispoljene u različitim vidovima atribucijske pristrasnosti, ekstenzivnih fantazija, magičnih mišljenja i precjenjenih ideja a, naročito, religioznoj osobi da “pozitivnim atribucijskim pristrasnostima lakše prihvati ono što je nemoguće promijeniti.”

Prezentirane i šire opisane validne informacije (DSM-IV, Vaillant, Ross i drugi ) o mehanizmu disocijacije pokazuju koliko ovaj mehanizam koristan pojedincu u rješavanju emocionalnog konflikta i stresa, u njegovom mijenjanju unutaršnjeg stanja, u smanjivanju emocionalne otupljenosti u blokiranju intelektualnog funkcioniranja i u mogućnosti voljnog aktiviranja disocijacije. Opisi oblika disocijacije (emocionalna otupjelost, apsorpcija, imaginativna uključenost, depersonalizacija, derealizacija, amnezija i fragmentacija identiteta) koji se ispoljavaju u formi kontinuuma, *od adaptivnog do maladaptivnog* ponašanja pojedinca, pokazuju takođe da se disocijacija široko koristi i da demografski faktori ne utiču na razlike u korištenju ovog mehanizma.

U razmatranju, dovoljnog broja psiholoških nalaza i primjera iz životne stvarnosti koji uvjerljivo govore o psihološkim karakteristikama i *značaju mehanizma distorzije i mehanizma disocijacije u uspješnoj adaptaciji i čuvanju mentalnog zdravlja*, autori prezentiraju sugestije

Browinsa, odnosno opće zaključke u kojima je, između ostalog, sadržano da između ova dva mehanizma odbrane postoji preklapanje u načinu funkcioniranja i svrhi koja je ishod njihovog djelovanja. Kognitivna distorzija i disocijacija imaju sposobnost preusmjerenja pažnje sa intrapsihičkog uznemirenja na emotivno pozitivna stanja i da je moguće, odgovarajućim edukativnim procesima, razviti kod pojedinaca vještinu korištenja ovih krucijalnih mehanizama odbrane, koji “pružaju najvažniju komponentu za ukupne kapacitete osobe da održi pozitivno emocionalno stanje našeg postojanja.”

Od početka razvoja naučne psihologije do danas psiholozi su nastojali da mjerenjem psihičkih pojava utvrde, ne samo zakonomjernost karakterističnu za psihički fenomen koji je predmet istraživanja, već i da, na osnovu utvrđene zakonomjernosti, *predvide vjerovatni tok ishoda odvijanja te pojave*. Opravdani zahtjev za mjerenjem nužno je uvjetovao potrebu za konstrukcijom mjernih instrumenata koji zadovoljavaju naučne kriterije. S obzirom na izrazito izražene potrebe u naučnoj psihologiji za mjerenjem, psiholozi koji su teorijski spoznali vrijednost mehanizama odbrane, shvatili su da ne mogu ostati na razini heurističkog uviđanja i da bez mjerenja, odnosno bez odgovarajuće empirijske provjere nije opravdano govoriti o naučnoj vrijednosti bilo kojeg teorijskog koncepta. Autori takođe ukazuju na potrebu mjerenja mehanizama odbrane, ali i na poteškoće mjerenja, posebno zbog fokusiranja istraživača na različite mehanizme, nepreciznih operacionalizacija i različitih kriterija klasifikacija. I pored objektivnih poteškoća vezanih za mjerenje mehanizama odbrane, autori ističu da se ipak najčešće koriste dvije vrste mjernih instrumenata: projektivne tehnike i inventari (upitnici) ličnosti. Kao razloge za rjeđu upotrebu projektivnih tehnika u mjerenju mehanizama odbrane, autori navode nisku pouzdanost i validnost projektivnih tehnika, kao i uvjet koji moraju ispuniti psiholozi koji interpretiraju iskaze ispitanika a to je, u prvom redu, posjedovanje *visokog stručnog i općeg znanja*.

U ocjeni koji se mjerni instrumenti mogu koristiti u mjerenju mehanizama odbrane, autori ukazuju na tri izvora: (a) mjere samoiskaza (S-podaci), (b) iskazi opažača (O-podaci) i (c) podaci dobijeni ispitivanjem fiziološkim mjerama (T-podaci). Detaljni opis strukture, načina primjene i kriterija evaluiranja ishoda mjerenja, pruža dovoljno činjenica za donošenje ispravnog suda o ispunjenju psihometrijskih zahtjeva i korisnosti praktične upotrebe. Prezentirani podaci o rezultatima primjene najčešće korištenih mjernih instrumenata - Inventar mehanizama odbrane (DMI) i Upitnik odbrambenih stilova (DSQ-80)– ukazuju na njihovu strukturu, postupke primjene i tumačenja i, posebno, na *nivoje zadovoljenja psihometrijskih kriterija*. Autori prezentiraju rezultate provjere mjernog instrumenta- DMT-a, i na rezultatima analize primjene testa na različitim uzorcima, ukazuju na statističke pokazatelje o relijabilnosti i validnosti testa. Rezultati primjene DMT-a, na uzorku pilota Švedske i Danske pokazuju dobru prediktivnu valjanost, a na britanskom uzorku koeficijenti korelacija ukazivali su da je “rijetko koja korelacija prelazila vrijednost od 0.10”. U širem osvrtu na test DMT, autori iznose i dileme oko upotrebe i tumačenja ovog testa. O jednoj varijanti inventara ličnosti DSQ-40 izneseno je

mnogo više podataka nego o testu DMT. Šire je opisan metodski pristup, naveden je broj i karakteristike čestica koje su sadržane u njemu, obrazloženi su razlozi primjene DSQ-a na uzorcima studenata psihologije (na dva različita i dovoljno vremenski razdvojena uzorka), prikazani su rezultati istraživanja i pokazatelji statističke i psihološke interpretacije. U kritičkom osvrtu na rezultate ispitivanja, autori, između ostalog, ističu da je pouzdanost Upitnika DSQ-40 konzistentna na dva različita uzorka odnosno niska za subskale zrelog i neurotskog odbrambenog stila i visoka za skalu nezrelog odbrambenog stila i da je, zbog toga, potrebno proširenje skala zrelih i neurotskih stilova povećanjem broja čestica.

Mada je u prikazu problematike mjerenja mehanizama odbrane dat samo dio sadržaja kojeg autori razmatraju, ipak i na osnovu djelimičnog prikaza moguće je konstatirati da je potreba za *mjerenjem mehanizama odbrane potpuno opravdana i to ne samo zbog mogućnosti pouzdanijeg teorijskog objašnjavanja, već i zbog praktičnih potreba*. Mehanizmi odbrane, posebno zreli mehanizmi, omogućavaju pojedincu uspješno ovladavanje stresnom situacijom, pomažu mu u ostvarivanju djelotvornog prilagođavanja, brane ga od intrapsihičkih konflikata, značajno doprinose održanju njegovog osobnog integriteta i samopoštovanja, a očito je, da imaju značajnu ulogu u *zaštiti i razvoju mentalnog zdravlja čovjeka*.

Pregled razmatranih teorijskih gledišta i rezultata empirijskih istraživanja sadržanih u djelu, uvjerljivo pokazuju o njegovoj psihološkoj, teorijskoj i aplikativnoj vrijednosti. Međutim, autori nisu ostali samo na tome, već su, što se rjeđe pojavljuje u srodnim ostvarenjima, dopunili svoja stručna razmatranja teorijskih pristupa i empirijskih rezultata jednim obrazovno i evaluativno podsticajnim *modelom učenja*. Ovaj model učenja o mehanizmima odbrane je ustvari proces otkrivanja njihovog *značenja*, konkretnih pokazatelja prisutnosti identifikovanog mehanizma u *svakodnevnom životnim okolnostima* i *prepoznavanje teorijskog gledišta* u opisu određenog mehanizma. Ovaj model učenja, koji se sastoji iz 30 studija slučaja sa pitanjima prilagođenim svakoj studiji i testom prepoznavanja od 50 pitanja, autori su nazvali *Vodič za učenje*.

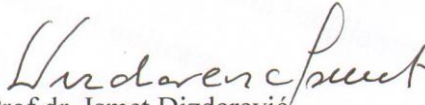
*Rezultati analize opisanog sadržaja i načina njegovog tretmana, prezentiranog i stručno interpretiranog u djelu "Psihološki mehanizmi odbrane: Teorijski pristup, klasifikacija i vodič za vježbe" "uvjerljivo govore o vrlo značajnim, ranijim i sadašnjim, teorijskim i empirijskim, psihološkim spoznajama iz tri psihološke discipline: Psihologije ličnosti, Socijalne psihologije i Kliničke psihologije. U ovom djelu se, zapravo, razmatraju, teorijski i aplikativno, najvažniji rezultati teorijskih i empirijskih istraživanja, značenja mehanizama odbrane, struktura i upotrebljivost klasifikacionih shema, potreba, smisao i način mjerenja odbrambenih mehanizama, i posebno, kakva je i kolika njihova uloga u odbrani od anksioznih "prijetnji" i u čuvanju samopoštovanja u kompleksnim procesima adaptacije ličnosti. Prezentirani i značajki interpretirani podaci su utemeljeni na analizama izvorne literature i na rezultatima empirijskih istraživanja i iskustvenih spoznaja autora knjige: Jadranke Kolenović-Đapo, Saše Drače i Nine Hadžiahmetović. U izboru, prezentiranju i interpretiranju kompleksnih konstituentni*

*odbrambenih mehanizama ličnosti, autori su respektirali mišljenja i stavove dobrih poznavalaca ove problematike, rezultate validnih empirijskih istraživanja psihologa i gledišta utemeljivača poznatih teorijskih modela, psihološki prihvatljivih za dublje i svestranije objašnjavanje složenih i kompleksnih, psihosocijalnih odrednica mehanizama odbrane ličnosti.*

*O naučnoj, stručnoj i edukacionoj vrijednosti govore i druge činjenice: bogatstvo izvornih, naučno validiranih i iskustveno provjerenih, informacija o tretiranoj problematici, temeljno obrazlaganje razloga za iskazane konstatacije autora, kompletiranost primjerima iz svakodnevnih životnih situacija i prigodnim fotosima razmatrane problematike, metodski i sadržajno dobro koncipiranim Vodičem za učenje i dobro selekcioniranom i umješno citiranim i korištenim izvornim podacima sadržanih u prezentiranoj stručnoj literaturi.*

*U širim analizama i konačnoj ocjeni djela **“Psihološki mehanizmi odbrane: Teorijski pristup, klasifikacija i vodič za vježbe”** nije, niti je bilo moguće, u ovoj recenziji, ukazati na sve ono što ovo djelo čini teorijski i aplikativno vrijednim, ali ipak iz opisanog može se uvidjeti opravdanost njenog publiciranja. Očekujemo da će knjiga u formi kako je napisana i oblikovana naići na dobar prijem, ne samo studenata koji izučavaju psihologiju na matičnom fakultetu i na fakultetima na kojima se izvodi nastava iz neke psihološke discipline, već kod osoba koji žele da upoznaju nove spoznaje iz psihologije, a tih pojedinaca danas nije mali broj. Nakon nužnog redakcijskog oblikovanja knjiga će dobiti više na komunikativnosti i čitljivosti.*

Sarajevo, 15. mart 2015.

  
Prof.dr. Ismet Dizdarević

Recenzija knjige

***Psihološki mehanizmi odbrane: teorijski pristupi, klasifikacija i vodič za vježbu***

Autori: Jadranka Kolenović Đapo, Saša Drače, Nina Hadžiahmetović

Kada bi došlo do nekog zamišljenog, imaginarnog propitkivanja ljudi o tome što im je važnije u životu – imati dobro pamćenje ili imati dobro zaboravljanje, nekako sam siguran kako bi se većina upitanih odlučila za pamćenje. Niz je razloga tomu i takvo odabiranje ima svojih brojnih opravdanja, te nije nimalo bez smisla. No, dublje promišljanje, pogotovo ono u koje se upuštaju stručnjaci, redovito dolazi do zaključka da zaboravljanje kao fenomen ima svojih brojnih prednosti, da služi dobrobiti ljudi, korisno je u nizu prigoda te bez njega, u osnovi, nema pozitivnog mentalnog zdravlja. Pomalo paradoksalno, ali istinito, no koliko god dobrobiti ljudi služi pamćenje toliko im služi i zaboravljanje. S druge strane, ako im probleme može proizvesti loše pamćenje, još više problema im stvara loše zaboravljanje.

I premda se izravno uopće ne bavi ovom izloženom neočekivanošću, ova knjiga u nizu se stvari te kroz različite fenomene dotiče ili može smjestiti u širi kontekst navedenog paradoksa. Zbog čega pojedine informacije koje ljudi steknu – što o drugima ali još više o sebi, postanu tako loše, tako negativne, tako prijeteće da se počinjemo ponašati samo na način da ih otklonimo, stavimo u stranu, negiramo ili jednostavno popustimo pred njima?

Autori Jadranka Kolenović Đapo, Saša Drače i Nina Hadžiahmetović, ako mi autori oprostite na stanovitom pojednostavljivanju, upravo su se uhvatili u koštac s tim paradoksom. Na koji način se svi mi branimo od informacija koje nam opterećuju pamćenje, koje su nam neugodne, nepoželjne, koje prepoznajemo ili ne, možemo ih imenovati ili ne možemo, ali koje, jednim imenom doživljavamo kao jedan oblik prijatne po naš sustav doživljavanja, naše ponašanje. Ili još kompleksnije po naš identitet i našu opstojnost kao osoba. U stručnoj literaturi ta su pitanje pokrivena krovim pojmom psiholoških mehanizama, kao jednog teorijskog koncepta nastalog i objašnjenog unutar jedne ili nekoliko povezanih teorijskih paradigmi.

Knjiga je višestruko strukturirana, te se u njoj isprepleću perspektive izlaganja postojećih teorijskih sustava koji služe kao kontekst razumijevanja obrambenih mehanizama. Pored toga, autori nastoje u što većoj mjeri objasniti sve važne pojmove, koncepte, ideje i fenomene koji se u ovom području javljaju i koji su nužni za razumijevanje ovog područja. Na kraju, ne manje bitno, autori se usredotočuju na mogućnost rada na obrambenim mehanizmima, gdje kroz niz praktičnih vježbi pružaju sadržaj koji će sigurno privući mnoge čitatelje koji će se upustiti u rad na sebi.

Autori započinju knjigu s objašnjenjem konceptata vezanih uz pojam o sebi, koji smještaju u kontekst psihoanalitičke i neopsihoanalitičke teorijske baštine. Unutar njih primarno je riječ o konceptu ega, ego psihologije te autori nastoje pružiti dovoljnu količinu informacija nužnu za razumijevanje ovog područja istraživanja. Premda bi bilo moguće u na drugačiji način strukturiranoj knjizi pružiti i druge, ponekad i suprotstavljene ideje o strukturi i važnosti pojedinih konstrukata, u odabranom kontekstu i pristupu autora nije moguće pronaći značajnijeg prigovora budući su autori konzistentni i cjeloviti u svom pristupu.

U drugom poglavlju autori se bave različitim dinamičkim procesima i mehanizmima koji se odvijaju unutar ljudske svijesti, doživljavanja i pamćenja, što predstavlja skup informacija nužan za razradu izlaganje kasnijih sadržaja. Ovu izloženu cjelinu prate i sljedeće informacije koje se odnose na pitanje

transformacije informacija. U značajnoj mjeri ovo predstavlja ključno poglavlje budući da se u njemu razlaže i objašnjava potreba ljudi za pristranostima, promjenama i transformacijama informacija. Pojednostavljeno rečeno, što to vodi ljudi da u svojim vlastitim životima postanu političari a ne znanstvenici, kako bi to duhovito rekao američki psiholog Tetlock. Zbog čega, ne samo da ne žele već bježe od stvarnosti? Kojim mehanizmima i procesima se odvijaju iskrivljavanja i transformacije opažene stvarnosti u doživljenu zbilju. Stvarnost i zbiljnost, dinamički je odnos koji nas prati neprestano kroz živote i on je kroz terminologiju psihodinamskog pristupa i obrambenih mehanizama na najbolji način objašnjen upravo u ovoj knjizi.

Autori u poglavljima što slijede iznose brojne i sveobuhvatne spoznaje o različitim mehanizmima obrane: onim koji se mogu svrstati u takozvane prihvatljive ili poželjne kao što je humor ili pomaganje drugima, do izlaganja spoznaja o manje prihvatljivim mehanizmima koji pored stanovitih prednosti i koristi donose i popriličan broj štetnosti. Kroz ovaj spektar ponašanja, pristupa i mehanizama na liniji korisno i poželjno, korisno i nepoželjno odnosno nekorisno i nepoželjno, izložen je i objašnjen niz konkretnih ponašajnih i doživljajnih obrazaca. Svaki od tih mehanizama ima svoje objašnjenje, ima svoje razloge i svrhu, okidače tijek i kraj, kao što se mogu prepoznati i posljedice kojima vodi. Autori ove knjige na jedan studiozan način pristupaju svakom od njih, nastojeći pružiti količinu informacija dostatnu za razumijevanje, ali za promišljanje i vlastito analiziranje.

Uz izložena poglavlja, ova knjiga i daljnja poglavlja posvećena mjerenju i pojedinim metodološkim pitanjima, kao što ima i poglavlje vezano uz praktični rad i analizu, odnosno samoanalizu. Nekako pretpostavljam da će ta poglavlja, za razliku od svih drugih, naići na ograničen krug čitatelja. Naći će se zasigurno oni koji će primarno biti usmjerene upravo na te dijelove ove knjige, kao što mogu očekivati da će dio čitatelja upravo te dijelove knjige izbjegavati odnosno preskakati.. Koliko će čitalačka praksa potvrditi moja očekivanja, ostaje da se vidi.

No, ono što je zasigurno jasno, jest da je ova knjiga vrlo dobra novost u čitalačkoj ponudi znanstvene ali i stručne literature, te da će kao takva imati svoje mjesto. Pisana je visokim znanstvenim stilom, još uvijek tako dobro strukturiranim da ga mogu pratiti i manje upućeni odnosno stručno potkovani čitatelji. Obiluje je bogatstvom izvora koji su korišteni u pripremi ove knjige, koji su dovoljni da se suvereno i s lakoćom iscrpe sva postojeća znanja, pristupi i istraživanja u razmatranim teorijskim tradicijama koje su poslužile kao širi kontekst knjige.

Sve to zajedno čini ovu knjigu pogodnom i poželjnom za objavljivanje, što je u svakom slučaju potrebno podržati. Vjerujem da će knjiga naći svoje mjesto u sveučilišnoj nastavi te da će biti od koristi generacijama sadašnjih ali i budućih studenata.

Zagreb, travanj 2015.



Prof. dr. sc. Josip Burušić

Odjel za psihologiju, Hrvatski studiji, Sveučilište u Zagrebu

Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb

Jadranka Kolenović-Đapo rođena je 05.11.1970. godine u Plavu, Crna Gora. Studij psihologije na Filozofskom fakultetu u Sarajevu, završila je 1995.godine. Poslijediplomske studije završila je na Odsjeku za psihologiju na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, gdje je odbranila magistarski rad pod naslovom „*Humor kao način suočavanja sa stresom*“ (2001). Doktorsku disertaciju „*Smisao za humor i struktura ličnosti*“, odbranila je 2005.godine na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu. Od 1995. do 2012.godine radi na Odsjeku za psihologiju, kao asistent, viši asistent, docent. Od 2012. godine je izabrana u zvanje vanrednog profesora na predmetima iz oblasti Psihologije ličnosti i Socijalne psihologije. Nastavni predmet Psihologija ličnosti predavala je na Fakultetu kriminalističkih nauka u Sarajevu i Fakultetu islamskih nauka u Sarajevu, a predmet Socijalna psihologija predaje na Odsjeku za sociologiju i Odsjeku za politologiju na Fakultetu političkih nauka u Sarajevu, te na Odsjeku za sociologiju na Filozofskom fakultetu u Sarajevu. Voditeljica je doktorskih studija na Odsjeku za psihologiju u Sarajevu i nositelj kolegija Individualne razlike. Sudjelovala je kao voditelj ili konsultant na više istraživačkih i aplikativnih projekata. Učestvovala je na domaćim i međunarodnim naučnim i stručnim skupovima i seminarima. Voditeljica je European Values Study za Bosnu i Hercegovinu. Autorica je knjige *Psihologija humora: teorije, metode i istraživanja* (2012, Svjetlost: Sarajevo), te je uredila više knjiga sažetaka i Zbornika radova sa naučnih i stručnih skupova psihologa u BiH. Objavila je 18 naučnih i stručnih radova u časopisima: *Zbornicima radova, Naša škola, Didaktički putokazi, Psihologijske teme, Personality and Individual Differences, Temas em Psicologia, Psihijatrija Danas*.

Saša Drače rođen je 24.09.1975. godine u Mostaru. Studij psihologije završio je 2000. godine na Savojskom univerzitetu (Université de Savoie) u Francuskoj. Na istom univerzitetu 2001. godine upisuje postdiplomski studij iz eksperimentalne socijalne psihologije. Doktorat stiče 2007. godine, odbranom doktorske disertacije pod naslovom "*Effet de l'humeur induite sur l'optimisme comparatif*" (Uticaj indukovanog raspoloženja na komparativni optimizam). U periodu od 2000. do 2007. godine radi na Savojskom univerzitetu kao asistent, a zatim kao viši asistent na predmetima Eksperimentalna metodologija i Socijalna psihologija. Kao post-doktorant, u periodu od 2007. do 2009. godine bio je uključen u istraživački projekat "*Uticaj emocija na percepciju rizika*" (Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie). Godine 2010. izabran je u zvanje docenta na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu, na predmete iz oblasti Metodologije psiholoških istraživanja, Socijalne psihologije i Psihologije emocija. Pored angažmana na matičnom Odsjeku izvodi nastavu na kolegiju Socijalne psihologije na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta, Sveučilišta u Mostaru. Na doktorskom studiju na Odsjeku za psihologiju u Sarajevu izvodi nastavu na metodološkoj grupi predmeta (Eksperimentalni nacrti istraživanja) te na predmetu Emocije i kognicija. Trenutno obavlja funkciju voditelja Centra za psihološka istraživanja, edukacije i savjetovanje (CPIES). Učestvovao je na brojnim naučnim skupovima, te objavio više znanstvenih radova u internacionalnim časopisima: *British Journal of Social Psychology, International Review of Social Psychology, Motivation and Emotion, Psihologija*. Bavi se istraživanjima na području socijalne kognicije i emocija, pri čemu aktivno surađuje sa Univerzitetom u Bordou (Université de Bordeaux).



Nina Hadžiahmetović rođena je 1983. u Zenici. Opću gimnaziju završila je u Zenici. Studij psihologije upisala 2002. na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu gdje je diplomirala 2007. Master studije na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu upisala 2012. godine a 2013. godine stekla zvanje magistar psihologije. Doktorski studij psihologije, istraživački smjer, trenutno pohađa na Odeljenju za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu. Po završetku studija, godinu dana radila kao psiholog u praksi na kliničkoj procjeni, savjetovanju i edukaciji, gdje je angažovana i kao saradnik na istraživanju u svojstvu prevodioca u saradnji sa Vanderbilt University Nashville, Tennessee, USA. Od kraja 2008. radi kao asistent u nastavi na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu, oblastima psihologiji ličnosti i socijalnoj psihologiji. Rad na fakultetu obilježen je i angažmanom na predmetima iz kliničke psihologije i psihološkog mjerenja. U toku šestogodišnjeg rada provela više istraživanja za potrebe nastave i izvannastavnog istraživačkog rada. Područja istraživačkog interesovanja su peto – i višefaktorski modeli ličnosti, eksploracija prostora ličnosti na tipskim imenicama, self-koncept, eksplicitne i implicitne mjere ličnosti. Učestvovala na većem broju domaćih i međunarodnih naučnih konferencija i objavljivala u domaćim i stranim časopisima. Objavila 5 naučnih radova, 26 naučnih doprinosa na domaćim i inostranim konferencijama i angažovana na više projekata sa domaćom i inostranom saradnjom. U koautorstvu objavila dvije knjige. Govori engleski i njemački jezik. Živi i radi u Sarajevu.