

# Obranné mechanismy

Emmanuela Giordano CSTF

Z čeho vlastně vyvozujeme, že v nás vůbec existuje určitá oblast, která obsahuje aspekty naší osobnosti, jež zůstávají nevědomé nám i lidem kolem nás a tvoří jakýsi skrytý, nikoliv nutně negativní potenciál naší bytosti?

- ✓ Je tu především antropologická konstanta, která zdůvodňuje existenci nevědomí: člověk se rodí jako křehký a zranitelný tvor. Tato křehkost se týká všech úrovní: fyzické, morální, afektivní, duchovní i intelektuální – je prostě přirozená.

- Člověk tento svůj stav instinktivně skrývá, tíhne k jeho popírání nebo deformování před sebou samým i před druhými lidmi (srov. biblický příběh o prvotním hříchu: muž i žena zakryjí svou nahotu, aby je Bůh neviděl a neodhalil). Druhý se stává někým, před nímž se musím bránit, aby neodkryl moji realitu.

# Člověk se rodí

zcela bezbranný, zranitelný, křehký, avšak během vývoje si osvojuje mechanismy, které mu dovolují čelit životu (např. dítě si do určitého věku neuvědomuje ohrožení).

## Jistá dávka pohotovosti k obraně

zůstává i u dospělých lidí, k překonávání různorodých situací (trápení, nečekané novinky, neúspěchu, úzkosti...). Jinými slovy řečeno, existují v nás adaptační mechanismy, které jsou sice nevědomé (odsouvání určitého problému, jestliže nejsme schopni mu čelit apod.), ovšem čím více prostoru jim ponecháme, tím více rostou a utvrzují se.

# Bráníme se...

- obvykle ze strachu před ztrátou sebeúcty a lásky druhých lidí vůči nám. Proto se vyhýbáme zkušenostem, skutečnostem, osobám, které vnímáme jako ohrožující pro naše sebevědomí. Protože jsme ovšem takovým situacím vystaveni každodenně (např. něčí kritice, neúspěchu, objevu vlastních limitů, které případně zpozorují i jiní, situacím, v nichž jsme se ztrapnili...), naše já si vypracovává specifické postupy pro jejich zvládnutí. Projevují se už na úrovni tělesných příznaků: odvracíme zrak, zavíráme oči, červenáme se, vyhledáváme ústraní, omdlíme...

- Na hlubší úrovni si mezitím budujeme **obranné mechanismy**, které se stávají obvyklou složkou našeho jednání a mají za úkol hájit naše já před vnitřním či vnějším ohrožením - ovšem nezdravým způsobem: tj. vyhýbáním se skutečnosti. Zralý člověk, který nezaujímá postoj sebeobrany je schopen se podívat skutečnosti do tváře a snaží se ji pochopit, akceptovat a čelit jí.



## Obranné mechanismy se vyznačují:

- ✓ automatismem: jednáme tak mechanicky, nikoliv úmyslně
- ✓ popírají či deformují skutečnost
- ✓ operují v nevědomí (proto tady není hned řeč o morálním aspektu)

- **Jsou rozeznatelné** podle následků, které na člověku zanechávají: např. určitá strohost, tvrdost v soudech, chování, sklon k opakování se, nedostatek pružnosti, nedostatek vnitřní svobody...)
- **Protože deformují** vnitřní či vnější **vnímání skutečnosti**, poskytují falešnou oporu naší sebeúctě (např. mám se za ohleduplného člověka, poslušného – a zatím prostě nemám odvahu říct, co si myslím anebo k tomu potřebuji souhlas nadřízeného; věnuji se službě nejchudším, a přitom mám velkou potřebu ovládat druhé; neustále provokuji a dráždím, jenže ve skutečnosti velice potřebuji, aby mě druhý poslouchal a věnoval mi pozornost...).

# Některé obranné mechanismy

- **Negace:** neguji tu část skutečnosti, kterou vnímám jako ohrožující (některé vlastní limity, potřeby, pudy). Typická pro dítě, které si připadá všemocné, protože si neuvědomuje vlastní křehkost.
- **Racionalizace:** vyhledávání argumentů k podepření vlastních názorů nebo jednání, které ovšem vykládají jinak skutečnost, a to tak, abych nepoškodil obraz, který o sobě mám (viz liška a hrozny). Typickým příkladem je ospravedlnění, které je vždy po ruce ve chvíli, kdy musíme před druhými obhájit vlastní odhalení před druhými a ospravedlnit naše reakce, jednání, volby. Jde prakticky o pokus přizpůsobit skutečnost sobě, vlastním potřebám a to zpětnou motivací.
- **Projekce:** připisuji druhým nebo nějakým vnějším faktorům vlastní city, pudy nebo motivace mého jednání („Já nejsem nervózní, to ty jsi nervózní a proto jsem nervózní i já.“; Ale já k tobě mám důvěru, to ty mně nechápeš!). Projekce brání v komunikaci, protože způsobuje, že vidíme druhého prizmatem vlastních soudů a ne jaký skutečně je. Krom toho vytváří negativní soudy o druhých a uzavírá osobu do sebelítosti.

- **Reakce:** vnější chování a citový projev je pravý opak toho, co je prožíváno uvnitř v nevědomí, protože to by to bylo vnímáno jak neakceptovatelné nebo nebezpečné. Osoba jedná, mluví, myslí si pravý opak toho, co by instinktivně udělala, řekla, myslela. Výsledkem je strnulé, násilné, nepřiměřené chování (přehnaná poddajnost, která skrývá silnou agresivitu). Vně se dotyčná osoba chová pozitivně, kladně, ale ne autenticky, protože toto chování není podloženo odpovídajícím přesvědčením: takový člověk dělá věci, které ovšem neprožívá, snaží se přizpůsobit se prostředí, aby si získal jeho uznání. Tento typ reagování podporuje schopnost přizpůsobení vnější skutečnosti a sám o sobě může být pozitivní: riziko tu přichází na řadu ve chvíli, když se některé dosavadní jistoty dotyčného ocitnou v krizi nebo sociální kontrola zeslábne – obranný mechanismus pak padá a člověk se pak nečekaně projeví takový, jaký je, někdy zcela nekontrolovaně.
- **Vytěsnění:** některá přání, zkušenosti, pocity, impulsy, které se dotyčné osobě zdají neakceptovatelné nebo poškozující vlastní sebeobranu, jsou potlačeny. Jde o způsob, jak „zapomenout“ nebo nečelit určitým situacím, které vytváří úzkost. Potlačené se však přesouvá do nevědomí a dál na člověka působí.

# Co s nevědomými mechanismy v duchovním životě?

*Duchovní učitelé obvykle doporučují postoj:*

- pokory
- neustálé konverze (odvahy poznávat sebe sama a být odhodlán k práci na sobě)
- milosrdenství (vůči sobě i druhým: akceptovat, že některé naše motivace nemusí být autentické).