

MEHANIZMI OTPORA

Preduvjet zdravog funkcioniranja je dobar kontakt između osobe i okoline. Dobar kontakt omogućava kreativnu prilagodbu radi zadovoljavanja potreba, ali istovremeno i brigu o potrebama okoline. Zbog promjenjivosti okoline, dobar kontakt omogućava kontinuiranu prilagodbu, rast i razvoj.

Postoji nekoliko mehanizama pomoću kojih u sadašnjosti održavamo nedovršene situacije iz prošlosti, onemogućavamo sami sebi ostvarivanje i zadovoljavanje potreba i onemogućavamo sami sebi dobar kontakt sa sobom, drugim ljudima ili okolinom. Radi se o poremećajima granica kontakta, oblicima fiksiranosti koji ometaju zdravo funkcioniranje i dobar kontakt na granici organizma i okoline. Ovi poremećaji su nesvjesni što znači da osoba nije svjesna vlastitog načina ometanja kontakta. Tu je potrebno naglasiti da postoje situacije kad odrasle osobe svjesno i namjerno koriste ometanje kontakta što je u funkciji zdrave samoregulacije.

Kada osoba nije svjesna svojih postupaka i izbora, kad je ponašanje automatsko, ponavlja se iz navike, i kad postoji doživljaj da je ponašanje kronično izvan kontrole same osobe, govorimo o poremećaju granice kontakta ili mehanizmu otpora.

Defleksija je poremećaj koji se javlja u fazi svjesnosti- osoba nije u potpunosti svjesna svojih potreba ili zahtjeva okoline, i ne pripisuje primjereno značenje, te ne usmjerava primjereno pažnju na svjesnost o informacijama iz tijela i okoline. Manifestira se kao izbjegavanje direktnog kontakta sa samim sobom, drugom osobom ili sredinom. Osoba pokušava izbjeći utjecaj podražaja iz sebe ili iz okoline, te se osjeća odvojeno i napušteno. Ne dijeli direktne emocije i ne daje osobne izjave, već koristi apstraktan jezik, općenitosti, stereotipne rečenice, opisivanje, pretjerano govorenje, preusmjeravanje razgovora, ignoriranje, trivijaliziranje, ili izbjegava kontakt očima, čime poremećuje kontakt. Umjesto da osoba ima dobar kontakt sa impulsom koji dolazi iz nje same ili iz okoline, osoba premješta kontakta na neku sasvim drugu ideju ili osobu.

Introjeksija: kroz rast i razvoj, prihvaćamo ili odbijamo ono što nam okolina nudi- diskriminiramo tražeći ono što je za nas u tom trenutku najhranjivije. Možemo rasti jedino ako probavimo kompletno i asimiliramo temeljito. Ono što smo zaista asimilirali iz naše okoline postaje naše, dio nas. No ono što progutamo cijelo, prihvatimo ne diskriminirajući, ne probavimo, jest strano tijelo i još uvijek je dio okoline- psihologija ove stavove, uvjerenja i ponašanja iz okoline naziva INTROJEKTI, a proces preuzimanja INTROJEKCIJA.

Kroz introjeksiju se strani materijal (element iz okoline) apsorbira u cijelosti (proces gutanja u komadu), bez diskriminacije i asimilacije (bez biranja, žvakanja i probavljanja). Introjeksija

je mehanizam pomoću kojeg se osoba identificira sa stavovima, mišljenjima, ponašanjima i idejama okoline, bez da su oni zaista asimilirani, i integrirani dio njegove osobnosti. Granica kontakta uvučena je duboko u self pa osoba osjeća dijelove okoline kao dio sebe. Umjesto da postoji granica između osobe i okoline, postoji granica između dva dijela osobe. Takve osobe pune su ideja kakve trebaju biti, žive po pravilima, onako kako bi se trebalo. Zapravo se odriču vlastite slobode izbora u svom životu i rade što drugi od njih očekuju.

Projekcija je tendencija shvaćanja okoline odgovornom za ono što izvire u nama samima. Osoba ima tendenciju ne samo odricati se svojih impulsa, već se odriče također i dijela sebe iz kojeg ti impulsi izviru. Dijelu sebe daje objektivnu prisutnost izvan sebe i čini ga odgovornim za probleme, bez suočavanja da se radi o njemu samom. Na taj način osoba postaje pasivni objekt, nema odgovornost, ne može raditi izbore i gubi kontrolu i moć nad vlastitim životom. To je stav, crta, osjećaj ili način ponašanja koje zapravo pripada samoj osobi, ali se ne doživljava kao takvo već se pripisuje objektima ili osobama u okolini, kao da je usmjereno protiv vlastitog selfa, od strane drugih. Projekcija predstavlja mehanizam otpora pomoću kojeg se na okolinu prebacuje odgovornost za ono što se desilo u samoj osobi. Projekcijom osoba granicu između sebe i okoline pomiče jako daleko od sebe, ali u svoju korist. To joj omogućava da odbaci one dijelove ličnosti koji su joj teški i neugodni, odnosno koji nisu u skladu sa njezinom slikom o sebi. Osoba u drugome vidi neželjene i nepoželjne osobine i osjeća je, koje joj je teško vidjeti u samoj sebi. Svoje introjekte projektivac vrlo često vidi kao sebe (budi pristojna, poželjna), a one dijelove sebe koji se tome protive mora potisnuti, pa i projicirati na vanjsku okolinu- rado bi ih se otarasio.

Retrofleksija se pojavljuje u jednoj od finalnih faza kontakta, osoba ima poteškoće u mobilizaciji energije i akcije prema van. Osoba sebi čini ono što bi htjela činiti drugima, ili čini sebi ono što bi željela da drugi čine njoj samoj, to su tzv. dva tipa retrofleksije. Prvi je kad osoba poduzima vrstu akcije prema sebi koju bi željela poduzeti prema drugoj osobi ili s nekim drugim. Drugi tip retrofleksije je kad prema sebi činimo ono što želimo da nam drugi čine. Kod ovog tipa, ljubav, brigu i pažnju koju osoba nije dobila iz okoline pruža samoj sebi. U oba slučaja, osoba umjesto usmjeravanja energije izvan sebe, prema svojoj okolini, kako bi zadovoljila svoje potrebe preusmjerava energiju nazad sebi. Osoba vrlo često ima SPLIT između činitelja i pasivnog primatelja, između „doer-a i done to-a“. Može ju se primijetiti kao nekog tko se sputava u izražavanju neugodnih osjećaja, ili nepoželjnih misli, sputava svoj impuls doslovno stezanjem svojih mišića. Ako je ovo susprezanje mišića snažno, može dovesti do kronične boli i psihosomatskih oboljenja. U srcu svake retrofleksije stoji introjekt, koji je vrlo često „Ne ljuti se“. Često se radi o agresivnim impulsima koji umjesto da se usmjere prema drugim osobama, usmjeravaju se prema samom sebi.

Konfluencija je poremećaj kontakta koji se manifestira u osjećaju da su pojedinac i okolina jedno, te da nema granice između. Pošto je nesvjesna granica između sebe i drugih, osoba ne može uspostaviti dobar kontakt s drugima, niti se može povući. Očituje se kroz stapanje organizma i okoline bez jasne razgraničenosti, te je odraz stanja u kojem se svi nalazimo kad smo bebe. U konfluenciji granica između osobe i okoline nisu jasno odijeljene pa se čini kao da su osoba i okolina jedno, tj. majka i dijete su jedno. U interpersonalnim odnosima dvije osobe imaju iste stavove, ista uvjerenja, razmišljanja, osjećaje i ponašanja; kao da su dvije osobnosti spojene u jednu. Osoba koja teži konfluenciji nema tolerancije na različitost i nije spremna otkriti i osloniti se na vlastite snage. Konstantno spajanje s drugim i odustajanje od odvajanja vodi prema gubitku sebe, nedostatku zadovoljavajućeg kontakta i može dovesti i do dezintegracije. Svako povlačenje granica u odnosu doživljava se kao prijetnja samom odnosu, a ponekad i samom opstanku osobe. Konfluentne osobe često u govoru upotrebljavaju zamjenice „mi“ i „naš“, umjesto „ja „ i „moje“.

Egotizam je poremećaj koji se javlja u fazi zadovoljenja kada osoba ne upija iskustvo u potpunosti, niti asimilira zatvaranje, te pretjerano žuri s jednog na drugo iskustvo. Osoba nije u stanju doživjeti i asimilirati novo iskustvo u potpunosti. Osoba je gotovo isključivo svjesna sebe, svog glasa, misli, emocija i ponašanja, odnosno svjesna je svog doprinosa kontaktu, te nije u najboljem kontaktu s onime što ne čini nju, što je izvan nje same. Gubi se osnovno svojstvo granice kontakta- susret različitosti i međusobno dijeljenje. Izostaje osjećaj zadovoljstva da je potreba zadovoljena pa izostaje i svijest o procesu zadovoljavanja potrebe koje bi formiralo novo iskustvo i osiguralo mogućnost učenja. Ovaj poremećaj granice kontakta vidljiv je kada osoba umjesto da osjeća zadovoljstvo jer se desila promjena, kao da izlazi iz same sebe i postaje promatrač te komentira samu sebe i svoju okolinu.