

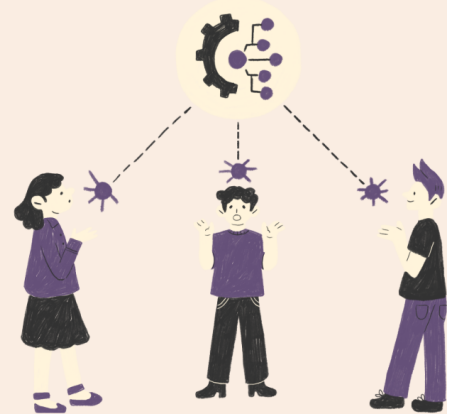
Obranné mechanismy

Klára Siranová



Kde se obranné mechanismy berou?

- Freud - dělí osobnost na Id, ego, superego - složky, které spolu interagují a panuje tu touha po dominanci jednotlivé složky
- **ID** - nejprimitivnější složka naší osobnosti. Jediným cílem je co nejrychlejší naplnění všech potřeb vyplouvajících napovrch. Řídí se **principem slasti**.
- **SUPEREGO** - ztělesněním svědomí a morálky, cíl: chování osobnosti podle toho co očekává společnost a rodiče. Řídí se **principem dokonalosti**.
- **EGO** - řídící funkce naší osobnosti. Snaží se udržet rovnováhu ID a SUPEREGA v souladu s realitou. Řídí se **principem reality**.
- Konflikt mezi ID a SUPEREGEM v nás může vyvolat napětí, úzkost a pocit ohrožení. Tehdy zasahuje EGO, které pomocí obranných mechanismů napětí zmírňuje a chrání naši sebeúctu.



Proč máme potřebu se bránit?

- Obrana vychází z naší přirozenosti, je to přirozený vzorec chování
- Pocit strachu je člověkem záměrně skrývána a vede k zatajování, popírání či deformování reality místo toho, aby vedla k upřímnosti a otevřenosti.
- Psychika to dělá proto, aby člověka ochránila před bolestí, kterou by nezvládla unést naplno.
- Ohrožující může být kritika, odmítnutí, selhání nebo silné emoce.
- Člověk se může bránit tím, že potlačuje emoce, uzavírá se, dělá si legraci nebo útočí.
- Dlouhodobě může vést obrana ke stresu, problémům ve vztazích nebo pocitu prázdnoty.



Kdy se obrana spouští?

- Potřeba bránit se většinou vychází při pocitech úzkosti (např. pocit viny, zklamání, pocitu selhání či neúspěchu)
- Obvykle se spouští nevědomě (automaticky)
- V situacích, kdy pociťujeme neúspěch, nenaplněná očekávání nebo nespokojení potřeb a potřebujeme se opět vrátit do pomyslené rovnováhy.
- Pokud stejné obranné vzorce přetrvávají i v dospělosti, tehdy nastává problém.
- Obranné mechanismy mohou zpomalovat osobnostní dozrávání.
- Člověk pak může reagovat nezrale nebo „dětinsky“ vzhledem ke svému věku.
- **Obrana se může projevovat navenek:**
 - zesměšňováním, vztekem, odporem, útočným chováním.
- **Nebo dovnitř:**
 - uzavíráním emocí, strachem, úzkostí, fobiemi.
- Tyto reakce mohou zhoršovat komunikaci a mezilidské vztahy.
- **Základní typy vrozených reakcí obrany:** agrese (útok), únik či paralýza



Výčet nejčastějších obranných mechanismů:

1. **psychotické** - bludná projekce, distorze reality, popření
2. **nezralé** - projekce, únik do fantazie, agování, pasivní agresivita, hypochondrie
3. **neurotické** - intelektualizace, racionalizace, afektualizace, přemístění afektu, fobie, reaktivní výtvar
4. **zralé** - suprese, humor, anticipace, altruismus, sublimace
5. **další** - introjekce, substituce, identifikace, izolace, konfluence, retroflexe, proflexe, regrese, deflexe, fixace, percepční obrana, rezignace, agrese, superkonformita



Psychotické OM:

Bludná projekce:

Znamená, že člověk promítne nenávist do určitých objektů, což vede k přesvědčení, že mu někdo nebo něco chce ublížit.

Distorze reality: tvorba

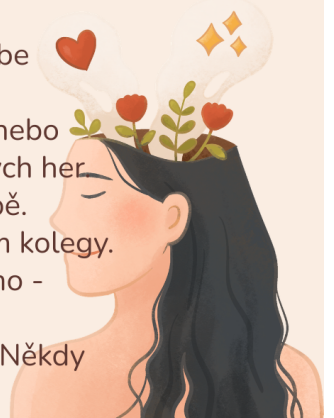
iluze - upravení skutečnosti do podoby, která je pro jedince více přijatelná.

Popření nebo potlačení: U řešení nepříjemné situace máme sklon si je nepřipouštět, ideálně zapomenout. Potlačené obsahy ovšem nejsou "smazány", ale vytlačeny z vědomé části do nevědomé, odkud mohou skrytě působit v situacích, kdy to neočekáváme a mohou tak zhoršit nejen naše sebevědomí, ale také vztahy s okolím.



Nezralé OM:

- **Projekce:** vlastní pocity, obavy nebo potřeby přenášíme na druhé lidi. Přisuzujeme okolí něco, co ve skutečnosti vychází z nás. Například po hádce s partnerem si můžeme vybit napětí na kolegovi, i když za naši náladu nemůže.
- **Obviňování druhých:** druhým vytýkáme vlastnosti nebo nedostatky, které máme sami, nebo se jich u sebe bojíme.
- **Přenášení strachu na okolí:** člověk může vnímat okolí podle toho, co sám prožívá. Například úzkostný člověk může všude vidět nebezpečí, i když reálně nemusí být přítomné.
- **Hledání opaku v druhých:** u druhých si všímáme hlavně toho, co sami u sebe odmítáme nebo považujeme za špatné.
- **Únik do fantazie:** člověk se vyhýbá realitě tím, že utíká do představ, snění nebo vymyšleného světa. Může se to projevovat i nadměrným hraním počítačových her.
- **Agování:** nespokojenost nebo vztek se projeví nepřímo a často na jiné osobě. Například když podřízeného pokárá šéf, on si pak vybije vztek pomlouváním kolegy.
- **Pasivní agresivita:** člověk nedá vztek najevo přímo, ale projevuje ho nepřímo - naschvály, ignorováním, zdržováním
- **Hypochondrie:** nadměrné soustředění na vlastní zdraví a strach z nemoci. Někdy může sloužit jako způsob, jak uniknout z nepříjemné nebo stresující situace.



Neurotické OM:

- **Intelektualizace:** člověk si od nepříjemných emocí vytváří odstup tím, že o nich mluví velmi věcně, chladně a „rozumově“, jako by se ho osobně netýkaly.
- **Racionalizace:** člověk si rozumově vysvětluje neúspěch nebo nenaplněnou potřebu tak, aby pro něj byla situace snesitelnější.
 - **Negativní:** po rozchodu: „Stejně pro mě nebyl dost dobrý.“
 - **Pozitivní:** po neúspěchu u zkoušky: „Příště se na to aspoň lépe připravím.“
- **Afektualizace:** opak racionalizace a intelektualizace. Člověk reaguje přehnaně emocionálně, aby se vyhnul nepříjemné situaci nebo ji nemusel řešit klidně a věcně.
- **Přemístění afektu:** silná emoce se neprojeví u původní příčiny, ale „vybije“ se později na jiném, často slabším podnětu. Např. člověk se nerozčílí v práci, ale doma vybuchne kvůli maličkosti.
- **Fobie:** chorobný, nepřiměřený strach z určité věci, zvířete, člověka nebo situace. Často vede k vyhýbání se tomu, co připomíná dřívější nepříjemný nebo traumatický zážitek.
- **Reaktivní výtvor:** člověk se navenek chová opačně, než co skutečně cítí nebo potlačuje. Např. někdo, kdo má problém přijmout vlastní sexualitu, může veřejně velmi silně prosazovat celibát.

Zralé OM:

Suprese: přesunutí na později

Anticipace: je předvídání problémů a příprava na ně.

Altruismus: je snaha poskytovat lidem hezké věci, které bychom od nich sami rádi dostávali.

Ostatní OM:

- **Introjekce:** přebírání pravidel a názorů od autorit, hlavně od rodičů. Např. „*Přes den se nespí.*“
- **Substituce:** nahrazení něčeho jiným. Např. *když nemůžu dosáhnout jednoho cíle, najdu si jiný.*
- **Kompenzace:** vyrovnávání slabiny jinou silnou stránkou. Např. *slabší pozornost nahrazuji lepší pamětí.*
- **Sublimace:** převedení emocí do přijatelné činnosti. Např. *smutek nebo nenaplněná láska se projeví v umění.*
- **Identifikace:** ztotožnění se s někým, koho obdivujeme, nebo i s agresorem jako forma obrany.
- **Izolace:** únik od nepříjemných pocitů, studu nebo viny, často odstřižením se od lidí.
- **Konfluence:** splývání s druhými, kdy mizí hranice mezi mnou a okolím; člověk hůř snáší odlišnost.

Zdroje:

- <https://klara-ruckova.cz/obranne-mechanismy/>
- <https://www.nasedruzina.cz/2025/02/11/obranne-mechanismy-z-pohledu-psychodynamiky-ve-vztahu-vychovatele-a-ditete/>
- <https://www.psyx.cz/ego-obranne-mechanismy/>