

A Feladatokra a választ ersekagnes008@gmail.com e-mail címre (mely nem változott) kérem.

23. hét 05.03-05.07. Szakmai készségfejl. 9.o. 117-120.óra

Téma: A segítő foglalkozásúaknál gyakran előforduló elhárító mechanizmusok

Feladatok:

1. Írd le mit értünk az elhárító mechanizmusok alatt?
2. Sorold fel az elhárító mechanizmusokat, és próbálj mellé példát írni (ha nem tudsz példát, másold le az elhárító mechanizmushoz tartozó szövegrészt)

Elhárító mechanizmusok

Az elhárító mechanizmusok a valóságot meghamisítva csökkentik a szorongást. Nem felelnek meg a realitásnak

Jóllehet ezek a megerősítő és elhárító mechanizmusok életbevágóan fontosak a gyermek túléléséhez, később elkerülhetetlenül megzavarhatják és veszélyeztethetik felnőtt életét.

Elfojtás-elfelejtés

Az összes elhárító mechanizmus ebből fakad.

A kínos gondolatokat, érzelmeket a tudattalanba száműzzük, a fájdalmas, illetve veszélyes tapasztalatokat nem engedjük tudatosodni. A főként elfojtással működő ember énközpontú, kevés feszültséget bír elviselni, gyakran felejt és az érdeklődési területe beszűkül.

Identifikáció - azonosulás-azonosítás

Csatlakozás egy olyan agresszorhoz, akit nem tudunk legyőzni. Inkább azonos véleményen leszünk vele, az ő nézeteit valljuk, őt utánozzuk. Ez az énvédő mechanizmus mindannyiunkra jellemző.

Izoláció - elszigetelés

Leválasztjuk a gondolatot, a történetet a kínos érzésről. Az élmény visszatérhet, foglalkozhatunk vele, de már indulatok nélkül. Ez a módszer nagy csapda lehet, mert azt hihetjük, hogy a helyzetet már megoldottuk. Például valakire dühösek leszünk, mert számunkra bántó dolgot tett vagy mondott. Legszívesebben „megfojtanánk” az illetőt, ehelyett érzelmek nélkül rendszeresen visszatérően elképzeljük, hogy a sírját látogatjuk.

Meg nem történtté tevés

Egy olyan eseményt, melyben részt vettünk, vagy amelyet előidézünk, törölünk emlékezetünkéből, mert egyáltalán nem tudjuk elfogadni azt. Tényleg úgy érezzük, hogy az adott dolgot soha nem követtük el.

Projekció kivetítés

Az általunk elutasított érzést, gondolatot, szándékot kivetítjük a másikra, ot hibáztatjuk, az érzelmeink okát a kívülvilágban keressük. Attól idegenkedünk a másikban, amit magunkban nem tudunk elfogadni.

Reakcióképzés

Az elfojtott vágygal ellentétes cselekedeteket hajtunk végre, vagy azzal ellentétes nézeteket hangoztatunk. Túlzott prűdéria mögött gyakran például elfojtott exhibicionizmus húzódik meg. Aki a vegetáriánus táplálkozás ellen lázad, titkon talán arra vágyik, hogy kipróbálja ezt az étkezési formát.

Regresszió – visszaesés

Átmeneti visszaesés egy korábbi életszakaszba, melyben még nem várható el tőlünk, hogy éretten és felelősségteljesen viselkedjünk. Stressz hatására gyakori ez a reakció. Például tekintélyszemély jelenlétében

felvesszük a gyerekszerepet, kivetítjük rá az apa- vagy anyaképünket, így kiszolgáltatottá, védtelenné vagy lázadóvá válunk.

Tünetképzés

Az elfojtott szorongást önmagunk ellen fordítjuk: betegségeket és baleseteket idézünk elo, viselkedési zavarokat gyártunk. Gyakori tünetek: izzadási rohamok, fejfájás, szúró érzet a szívtejékon, ingerlékenység, nyugtalanság.

Elaboráció

Nagyon fontos és fejlett elhárító mechanizmus az elaboráció, amely a legtöbb művészi tevékenység és kifejezési forma gyökere. Ezt használva az alkotó „kidolgozza” magából a kínjait. Ha ez a folyamat nem lenne, akkor valószínűleg olyan művészek, mint Van Gogh, József Attila, Csontváry, sokkal hamarabb megbetegedtek volna, és nem hagytak volna ránk örököül annyi remekművet.