

Jak unést pravdu

Obranné mechanismy naší psychiky

Téměř všichni si o sobě myslíme, že jsme lepší, rozumnější či morálnější než ostatní. Logicky je to pochopitelně nemožné. Vysvětlení spočívá v obranných mechanismech ega. Naše nevědomí nás před nepříjemnou realitou chrání. Jinými slovy: Sami sobě lžeme.

TEXT: PAVLA KOUČKÁ

O tázka tedy zní: Jaké metody naše psychika používá, abychom se cítili navzdory realitě sami se sebou dobře? Zde je malá inventura.

Agrese

Nejlepší obrana je útok. „Jé, ty vypadáš, cha cha!“ zvolá Davídek (6) a ukazuje na pusť své sestry Lucinky (4). Lucinka neváhá a majzne ho rukou přes obličej.

Julie (10) uklízí nádobí, které myla její sestra Žofie (12): „Máš to tady špatně umytý,“ ukazuje jí zaschlou špínu na hrnci. „Hlavně že ty ho meješ vždycky dobře! Skleničky vod tebe jsou tak hnusný, že se z nich štítím pít, abys věděla!“

Vašek si při obědě postěžuje manželce, že ta rýže je trochu nedovařená. „Tahle rejže nejde normálně uvařit: buď je nedovařená, nebo převařená. Koupila bych lepší rejži, kdybysme na ni měli.

Ale to by musel Někdo slušně vydělat, viš?!”

U malých dětí má agrese většinou formu fyzického útoku. Starší děti a dospělí zraňují spíše slovy.

Regrese

Pod zátěží máme tendenci uchylovat se k vývojově starším zvládacím mechanismům. Batole, kterému se narodil sourozenec, se začne znovu počůrávat, vyžaduje dudlík, chce se často chovat... I větší dítě, když se mu něco stane, pláče, volá maminku.

Projekce

To, co nechceme vidět u sebe sama, vidíme u druhých.

„Maruna mě nesnáší,“ říká dívka (11) o spolužačce, kterou nemá ráda. Nevěrný manžel se užívá představou, že ho žena podvede.

Popření

Příliš zraňující skutečnost nemůže existovat, prostě není.

„Můj tatínek nikdy neumře, protože je to ten nejlepší tatínek na světě,“ prohláší dítě vážně nemocného muže.

Disociace

Odštěpení části psychického obsahu, s nímž se těžce vyrovnáváme. Typicky: amnézie po traumatu.

„Naposledy když ex přijel, oznámil mi, že přespí v obýváku. A že tentokrát bude starší syn (4) spát u něj. Odvlekl ho tam. Seděla jsem s mladším v ložnici, kde obvykle s dětmi spáváme, a poslouchala zoufalé: ‚Maminkooo! Maminko prosím, vem si mě. Mami, proosím!‘ Nedalo se to vydržet, ale nechtěla jsem se o něj prát. Tak jsem muži sebrala telefon a utekla s ním ven. Bylo mi jasné, že za telefonem poběží, a také to udělal. Já mu ho položila venku na chodník, běžela zpátky a zabouchla. Vyrazil dveře. Bylo to strašný, děti zoufale brečely. Zavřela jsem se na záchodě a volala policii. Proč vám to ale říkám: syn si na nic nepamatuje. Už druhý den ráno nevěděl, že u nás táta včera byl. Večer jsem mu prý přečetla pohádku – jeho oblíbenou – a pak jsme usnuli. Není to zvláštní?“

Závažné rozštěpení psychiky shledává u dětí, které si střídají znepřátelení rodiče po rozvodu. Takové děti jsou někdy postavené do situace, kdy musejí překlápět mezi dvěma světy: odlišní lidé, odlišné zvyklosti, jiné prostředí. V jednom světě neexistuje máma,

v druhém nesmí padnout ani slovo o tátovi. V jednom je máma bílá a táta černý a v druhém je to naopak. Jsou rodiče, kteří dítě při předávání dokonce kompletně převléknou... Některé děti jsou po příjezdu od toho druhého nějakou dobu, většinou hodiny, někdy do druhého dne, „mimo“.

Racionalizace

Chování, které by bylo považováno za nevhodné, je přisouzeno přijatelné rozumné vysvětlení. Je uvedena motivace morálně a eticky přijatelnější, než je motivace skutečná.

„Musí se naučit poradit si sám,“ říká otec ignorující plačící dítě. Ve skutečnosti hraje počítačovou hru a nechce být rušen.

Přesunutí

Svou reakci přesuneme na jiný objekt, než je ten, který ji vyvolal.

Šéf seřve muže, ten vynadá ženě, žena se utrhne na dítě a dítě kopne psa.

Reaktivní formace

Obrácení v opak. Opačné chování, než jaké by vyplývalo z našich skutečných pohnutek.

„Maminko, Kristýnka pláče - měla bys ji pochovat.“ „Maminko, pojď nakojit Kristýnku, má určitě hlad.“ „Musíme už jít domů, aby se Kristýnka nepřetáhla.“ Až přehnaně starostlivá péče Klárky (5) o malou sestřičku, na kterou ve skutečnosti žárlí a která jí pěkně štve. Kdyby si však Klárka své negativní emoce k sestřičce připustila, trápilo by ji svědomí. Výrazná péče jí pomáhá, aby si své negativní emoce nepřipouštěla.

Intelektualizace

Negativní emoce si nepřipustíme. Soustředíme se na intelektuální rozměr dané skutečnosti.

Danovi (12) před dvěma měsíci diagnostikovali diabetes prvního typu. Dan se zajímá o mechanismus fungování inzulínu v těle, čte si o inzulínových pumpách, studuje kalorické tabulky a počítá, kolik čeho může sníst. Velmi pečlivě si vše odměřuje. Na otázku, jestli ho cukrovka štve nebo mrzí, krčí rameny.

Kompenzace

Když se nám něčeho nedostává, nahradíme to dostatkem něčeho jiného.

Filípek (4) si přišel do kuchyně pro maminku. Chtěl by, aby se šla do pokojíčku podívat na koleje, které právě postavil. Vidí ale, že máma má tak plné ruce práce kolem plotny, že s ním určitě nepůjde. Nakonec požádá: „Maminco, dáš mi pitíčko?“

„Já jsem pohybově dost nenadaný, takže jsem se sportama radši skončil. Ale zase školu dělám rád, to mi jde, hlavně matika a počítače. Těm bych se chtěl věnovat, tam je budoucnost. Tím sportem už se netrápím, to bylo dřív,“ říká Ondra (14).

Útěk do fantazie

Ivana (16) má nadváhu a akné. Z tanečních by nejraději utekla, protože ta ostuda zůstat sedět! Občas se ale zasní: zhubne a půjde do salonu krásy a pak přijde a spolužáci ji skoro nepoznají. Budou si nejdřív myslet, že k nim přišla do třídy nová holka. A pak někdo vykřikne: „To je naše Iva! Tobě to

U malých dětí má agrese většinou formu fyzického útoku. Starší děti a dospělí zraňují spíše slovy.

sluší, lvčo!“ A ona jen tak pohodí hlavou a přivře oči a nebude muset říct vůbec nic, protože její zlatě se lesknoucí kadeře a dlouhé řasy toho řeknou víc než dost.

Sublimace

Přesunutí. Objekt, na nějž přesuneme své emoce, a způsob, jímž to uděláme, je však společensky neškodný, či dokonce žádoucí. Hněv vybijeme při boxu, smutek z nenaplněné lásky vyjádříme obrazem, hudbou, románem...

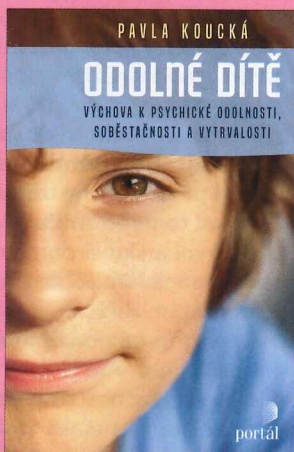
Jaká reakce je nejlepší?

Z hlediska psychické odolnosti jsou obranné mechanismy velice nosné téma. V danou chvíli nám totiž umožňují cítit se lépe, z dlouhodobého hlediska nás však omezují, stojí nás spoustu energie a škodí našim vztahům. Některé mechanismy jsou samozřejmě zralejší a méně škodlivé než jiné - z našeho seznamu jsou vhodnější ty níže uvedené, obzvláště sublimace. Celkově však lze říct, že psychicky odolní jedinci jsou dost silní na to, aby mohli přiznávat své slabosti, více si uvědomují skutečné motivy svého chování a psychické obrany používají jen v malé míře.

Jako rodiče bychom se měli snažit, aby naše děti potřebovaly psychické obrany co nejméně. A jak? Jednoduše tím, že své děti přijímáme a milujeme takové, jaké jsou. Že je neustále nehodnotíme a nenecháme se tlačit tím, co by tomu řekli lidi. Také děti můžeme vést ke zralejším obranám: „Co kdybys zkusila třeba namalovat, co tě trápí?“

Důležité je také to, jaké obrany dítě odkoukává od nás. Snažme se tedy neútočit, když nám někdo šlápne na kuří oko, nevymýšlet smyšlené důvody, proč jsme se nezachovali tak, jak bychom se zachovat měli. Budme dobrým příkladem.

Ukázka z knihy psycholožky Pavly Koucké *Odolné dítě*, kterou vydalo nakladatelství Portál.



PAVLA KOUCKÁ: ODOLNÉ DÍTĚ (PORTÁL)

Dnešní výchova je v mnohém jiná, než tomu bylo dřív. O děti pečujeme, jako by šlo o vzácné cizokrajné květiny, kolem nichž je třeba postavit skleník a neustále je chránit, hlídat a se vším jim pomáhat. To se ovšem moc neslučuje s cílem výchovy, jímž by měl být jedinec samostatný, zodpovědný a přiměřeně odolný. Kniha je průvodcem pro rodiče, kteří chtějí, aby se jejich dítě po vylétnutí z hnízda nezhroutilo, ale pevně stálo na vlastních nohách.