

ÜNLÜ Psikiyatrist Sigmund Freud kişinin küçük yaşlardan itibaren kendi benliğini korumak, iç ve dış çatışmalardan az etkilenmek için çeşitli şekillerde kendini rahatlatmaya çalışan savunma mekanizmaları geliştirdiğini ileri sürmüştür. Bu savunma mekanizmaları 4 başlık altında incelenir

(narsistik, immatür, nörotik ve olgun). Bu sayıda size narsistik ve immatür (=olgunlaşmamış) savunma mekanizmalarını tanıtmak istiyorum:

I. Narsistik Savunma Mekanizmaları

1. Yansıtma: Kişi, kendisinde bulunmasını kabul edemediği dürtüleri veya duyguları başkalarında görür. Bu kişiler kendi hataları olmasına karşın başkalarını suçlarlar. Örneğin içinde öfke duygusu olan bir kişi 'bana kızıyorlar, beni çekemiyorlar' diyebilir.

2. İlkel idealizasyon: Kişinin etrafındaki bireyler ya tamamıyla iyi ya da tamamıyla kötüdür. İyi olarak görünenlerin iyilik dereceleri abartılır ve tanımlanır, kötü olarak algılanmış olanlar ise yerden yere vururlar. Yani ya siyah ya beyazdır. İkisi bir kişide bir araya getirilemez.

3. Yanılma (Splitting): Kişinin dışındaki tüm varlıklar, durumlar iyi ya da kötü diye ikiye ayrılır. Bunlar en çok sınırda (borderline) kişilik bozukluğunda gözlenir. Herhangi bir sorun esnasında, daha önce iyi olarak nitelendirilen kişi ya da durum aniden kötü hale getirilir. Karşıdaki kişinin değeri iyi ile kötü durum arasında sürekli yer değiştirir. Çocuk gelişiminde bireyleşme-ayrılma evresinde ebeveyn-çocuk ilişkisinin bozuk olmasından kaynaklanmaktadır.

4. İnkâr: Gerçek dünyada meydana gelen olayların tamamen inkârına dayanır. Örneğin trafik kazasında çocuğunu kaybeden bir annenin, çocuğu ölmemiş gibi davranması.

II. İmmatür Savunma Mekanizmaları

1. İçe atım (introjection): Bir durum ya da bir başkasının özelliklerinin, kişinin



Psikiyatrist Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK
Master in Public Health

Kişiliğimizin Savunma Mekanizmaları

düşünce yapısına uydurularak benimsenmesi durumudur. Bu şekilde sevilen bir kişinin özellikleri, onu kaybetme tehlikesi ya da ondan ayrı kalmanın bünyeyi sarsan acı etkilerinden korunmaya yönelik olarak, içte yaşatılır. Benzer bir şekilde korkulan durum ya da kişilerin özellikleri de, bunlardan doğabilecek olan kaygıyı azaltmak için içe alınarak, öfke ve saldırganlık hisleri kontrol altına alınmaya çalışılır.

2. Pasif-Agresif Davranış: Başkalarına yönelik olarak hissedilen öfkeli, saldırgan hislerin, doğrudan söz ya da davranışla ifadesi yerine, işte başarısızlıklar, işi geciktirme, oyalama ve hastalıklar ile başkalarını dolaylı olarak olumsuz etkileme şeklinde göstermektedir.

3. Regresyon: Kişi eğer zor bir durumla karşılaşarsa, erişmiş olduğu olgunluk ya da gelişme dönemine ait davranışlar yerine, daha alt gelişme basamaklarında verilebilecek, daha ilkel davranışlarla karşılık verebilir. Bu durum çocuklarda, yeni bir kardeşleri olduğunda idrar, dışkı tutamama ya da bebeği kıskanarak onun gibi davranma şeklinde görülebilmektedir.

4. Bedenselleştirme (Somatizasyon): Birey sıkıntısını, gerilimini vücutsal belirtilerle dile getirir. Ruhsal belirtiler yerine, vücudun farklı yerlerinde farklı yakınmalar gözlenir.

5. Kilitlenme (Blocking): Geçici olarak düşüncenin ya da konuşmanın, bazen de duygusal görünümün ve dürtülerin de bir anda, istem dışı olarak kesilmesi halidir.

Gelecek sayıda nörotik ve matür savunma mekanizmalarını tanıtmak istiyorum. Görüşmek üzere!