



# Psikiyatrist Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK  
Master in Public Health

## Savunma Mekanizmaları (ikinci bölüm)

**NEUROTİK Savunma Mekanizmaları:**

**1. Kontrol etme (Controlling):**

Çevredeki olay, kişi ve nesnelere kişinin kendi içinde yaşadığı anksiyete ve içsel çatışmaları azaltmak ve kaygısını düşürmek için, aşırı derecede düzenlemeye, kontrolü altına almaya çalışmasıdır.

**2. Yer değiştirme (Displacement):**

Bir duygunun asıl nesneden ayrılmış başka bir nesneye yönelmesidir. Örneğin fobilerde asıl korkulan şey cinsellik ise, bu kapalı yer korkusuna ya da başka bir korkuya dönüştürülmüş olur. Veya birey ailesine karşı agresyon (saldırganlık) duygusunu hissedemeyip bilinç altında topluma karşı yöneltirse.

**3. Ayrıştırma (Disosiasyon):**

Bilincin kişiye zor ve katlanılmaz gelen bölümleri bilinç alanından uzaklaştırılarak, bunların zaman zaman ayrı bir şekilde faaliyete geçmesi durumudur. Örnek olarak işkence görenlerde ya da ağır duygusal, fiziksel ve cinsel taciz yaşanırken, bunların hissedilmeyip, sanki başkasına yapıyor gibi algılanması durumudur.

**4. Düşünselleştirme (Intellectualization):**

Rasyonalizasyona benzer. Anksiyeteden ve çatışmalardan korunabilmek için kişi her olayda entellektüel açıklamalar yapar. Dikkat böylece iç dünyadan daha çok dış olaylar üzerinde toplanır. Sonuç olarak o konunun konuşulması çözüme götürmez, o rahatsız eden durum veya duyguların etkisini azaltmaya yöneliktir.

**5. Bahane bulma (Rasyonalizasyon):**

Kişi, acı verici anksiyete yaratıcı olaylarda akla uygun açıklamalar yaparak sıkıntıdan kurtulmaya çalışır. Örneğin işe geç gelen bir kişi, "Ben kısa süre çalışırım ama verimli çalışırım. Sabah saatlerinde çalışmak pek verimli değildir" şeklinde açıklamalar yapar.

**6. Yalıtma (İzolasyon):**

Bir anının, bilme, anlama yönü tamamen hatırlanırken, duygusal yanı özellikle bastırılır, hatırlanmaz. Kişi babasının ölümünü anlatırken, sanki ölen kendi babası değilmiş gibi hiçbir duygu gösterisinde bulunmaz.

**7. Karşıt tepki kurma (Reaction formation):**

Kişi kendi içindeki duygu ve dürtülerin tam karşıtı reaksiyon ve davranışlar göstererek çatışmalardan kurtulur. Örneğin içinde nefret duygusu olan bir kişi aşırı sevgi gösterilerinde bulunabilir.

**8. Bastırma (Repression):**

Dürtülerin, eski yaşantıların bilinç dışına itilip orada saklanmasına denilir. Her kişide bastırma mekanizması işler. Ancak bu bazı kişilerde fazla bazılarında daha azdır.

9. Cinselleştirme: Her davranışa cinsel anlamlar yüklenmesidir.

# Matür Savunma Mekanizmaları:

**1. Yüceltme (Sublimation):** Bilinçli olarak kabul edilemeyecek cinsel doyum gibi dürtüleri sosyal açıdan beğenilen bir amaca yöneltmek. Konuyu ve hedefi cinsellikten uzaklaştırma işlemi gerçekleştirmektedir. İd dediğimiz her türlü şeyi (cinsellik, saldırı vb) yapmaya çalışan sistem bu şekilde kendisini ifade etmeye çalışır.

**2. Baskılama (Suppression):** Kişi bilinçli ya da yarı bilinçli olarak dikkatini içsel çatışmanın olduğu noktadan uzakta tutar.

**3. Estetizm :** Bu mekanizmada olayların haz verici etkileri, yönleri ayıklanır. Değerleri özel zevk verici bölümler halinde, ahlâki prensiplerde ayırmak söz konusudur. Bütün doyumlar bilinçli bir algılama ve değerlendirmenin peşine takılır.

**4. Mizah (Humor) :** Bu mekanizmada duygu ve düşüncelerin başkaları üzerinde hiçbir rahatsızlık yaratmadan aktarılmasıdır. Böylece kişi tolere edilmesi çok güç olayları dahi kabul edebilir. Kişinin kendisini çok fazla yermeden, kendisiyle ve etrafıyla dalga geçebilmesi, bıyık altından gülmesi kendisiyle banşık olmasına yol açar.

**5. Bekleme, hazır olma (Anticipation) :** Gelecekteki içsel çatışmaları gerçekçi biçimde beklemek olabileceklere yönelik planlamalar yapmak, böylece hazırlıklı olmak. Bir satranç oyuncusu gibi ileriki hamleleri düşünerek hareket etmek.

**6. Fedakârlık (Altruism) :** Başkalarına hizmet etmek dürtüsel bir doyum sağlar. Kendisi için değil, başkaları için yaşamak bencillik yapmamak, çevresindekilere destek vererek korumaya ve onların ne hissettiğini anlamaya çalışmak.