

Pojmovanje obrambnih mehanizmov nekdanj in danes

TANJA LAMOVEC

1. FREUDOVA RAZLAGA OBRAMBNIH MEHANIZMOV

Pojem obrambnih mehanizmov izvira iz psihoanalize. V začetnem obdobju Freudovega dela je izraz "obramba" vključeval različne inačice specifičnih obrambnih operacij, med katerimi je pomembno mesto zavzemala *represija* oziroma *potlačitev*. Podoben mehanizem je že v začetku 19. stoletja opisal nemški psiholog Herbart, vendar pa je bil Freud prvi, ki si je prizadeval razložiti njegov nastanek. S tem je pravzaprav postavil temelje psihoanalize, saj brez pojma potlačitve psihoanaliza ne bi bila mogoča.

Kasneje (1915) je Freud pričel uporabljati izraza "obramba" in "potlačitev" kot sinonima. Pojem potlačitve se je s tem razširil in vključeval tudi mehanizme projekcije, reakcijske formacije, premeščanja, itd. V tem obdobju je menil, da obrambno delovanje izvira iz anksioznosti, ki nastane pri poskusu zadovoljevanja gonskih vzgibov, ki jih okolje kaznuje. Gonska težnja naj bi se razcepila na idejni in energetski del, pri čemer se idejni del odstrani iz zavesti.

V tretji fazi (1923, 1938) je Freud ponovno uvedel razločevanje med obrambnimi mehanizmi, čeprav je potlačevanju še vedno pripisoval osrednje vloge, ostali mehanizmi pa naj bi jo le dopolnjevali in utrjevali. Njegovo temeljno vlogo je zdaj videl predvsem v ohranjanju delovanja ega in menil, da skupaj z drugimi obrambnimi operacijami lahko deluje na ideje, čustva, telesne spremembe ali vedenje.

Freud sam ni nikoli podal jasne in konsistentne razlage obrambnih mehanizmov ali potlačevanja, temveč nam njegova dela pričajo predvsem o načinih in poteh njegovega iskanja. Prvo sistematično delo s tega področja, ki se opira predvsem na Freudovo tretje obdobje, je napisala Anna Freud (1936).

Oglejmo si na kratko Freudovi razlagi obrambnih mehanizmov iz drugega in tretjega obdobja, ki se med seboj dopolnjujeta. Prva se nanaša na odnos obrambnih mehanizmov z instinkti in afekti, druga pa na njihov odnos do ega. Pričujoči pregled ne poskuša biti izčrpen prikaz tega, kar naj bi Freud "zares" mislil, temveč je predvsem predstavitev tistega, kar so kasnejši avtorji črpali iz njegovih del in tako odločilno vplivali na tok proučevanja te problematike. Namen tega sestavka je prikazati zgodovino teoretičnih razglabljanj kot tudi empiričnih raziskav in v njihovi luči poskušati osvetliti sodobne smeri razlage in raziskovanja obrambnih mehanizmov.

Freud je pojmoval instinkt kot mejni koncept med mentalnim in fizičnim, kot mentalno reprezentacijo dražljajev, ki izvirajo iz organizma in vdirajo v duševnost.

Instinkt kot fizikalni pojav torej ne more biti vsebina psihične zavesti ali nezavednega, lahko pa ga zastopa *ideja* oziroma *predstava*. Poleg te zastopa instinkt tudi mentalna energija, *afektivni naboj*, ki se lahko sprošča na čustvenem, telesnem ali vedenjskem področju.

Zakaj nek instinktivni vzgib doleti potlačitev? To naj bi se zgodilo, če zadovoljitev instinkta prinese neugodje oziroma bolečino. Pogoj za potlačitev je torej, da motiv neugodja doseže večjo moč od ugodja ob zadovoljitvi. Potlačitev ni kak izvirni obrambni mehanizem, ki bi deloval že od vsega začetka, in se ne more pojaviti, dokler ni vzpostavljena ostra ločnica med zavestnim in nezavednim. Bistvo potlačitve je zgolj v tem, da potlačeno vsebino izvržemo iz zavesti in jo nato držimo daleč stran od nje. Preden duševna organizacija doseže to stopnjo, skrbijo za obrambo drugi, primitivnejši mehanizmi, kot npr. sprevrčanje nagona v njegovo nasprotje ali obračanje proti lastni osebi.

Prva stopnja v razvoju je *prapotlačitev*, ki se kaže v tem, da je idejno-predstavnemu zastopstvu instinkta zavrnjen sprejem v zavest. Od tega trenutka dalje se to zastopstvo ne spreminja več, instinkt pa ostaja trajno navezan nanj. To označujemo kot *fiksacijo*.

Druga stopnja je *prava potlačitev*, ki zadene psihične posledice prapotlačenega oziroma predstav, ki so z njim asociativno povezane. Prava potlačitev je nekakšno naknadno tlačenje, izrivanje vsebin, ki so že bile v zavesti. Prapotlačeno z magnetno privlačnostjo priteguje sorodne asociacije in vse tisto, kar je zavest zavmila. Vendar pa potlačitev ne odteguje zavesti prav vseh posledkov prapotlačenega. Tiste predstave, ki so se od potlačenega zastopstva dovolj oddaljile, imajo prost dostop do zavesti. Na tem sloni tudi tehnika psihoanalize, kjer terapevt zahteva od pacienta, da v obliki prostih asociacij prinaša na dan vse tiste posledke potlačenega, ki se jim je zaradi oddaljenosti ali popačenosti posrečilo uiti cenzuri zavesti. Na ta način lahko dele potlačenih vsebin ponovno ozavestimo.

Na splošno ni mogoče vnaprej napovedati, kolikšni morata biti popačenost ali oddaljenost od potlačenega, da določena ideja ali predstava lahko uide cenzuri. Potlačitev poteka zelo *individualno*, vsak posamezen nasledek potlačenega lahko doleti posebna usoda. Potlačitev je tudi skrajno *mobilna*. Ni enkratni dogodek s trajnimi posledicami, temveč zahteva nenehno porabo *energije*. Potlačeno neprestano teži in pritiska, da bi dobilo vstop v zavest.

Kakšna pa je usoda instinktivne energije, ki je povezana s potlačeno idejo oziroma predstavo? Freud navaja tri možnosti: instinkt je lahko v celoti zatrt in za njim ne ostane nobena sled, lahko je samo inhibiran in se odvečna energija sprošča kot anksioznost ali kak drug afekt, navaja pa tudi možnost motoričnega odreagiranja. Tretja možnost je, da se potlačitev energetskega dela ne posreči, čeprav je morda dosegla svoj cilj kar zadeva predstavi delež. V tem primeru posameznika preplavijo občutki neugodja in anksioznosti, ki se ne navezujejo na neko specifično idejo, temveč "prosto plavajo".

Kako deluje mehanizem procesa potlačitve? Po Freudovem mnenju potlačitev vedno ustvari neko nadomestno tvorbo, npr. premeščanje, konverzijo, reakcijsko formacijo ali kak drug obrambni mehanizem ali simptom. Potlačena ideja torej nikakor ne povsem zgubljenja. Prapotlačitev nastane s pomočjo *anti - katekse*, ki jo vrši predzavedno. To pomeni, da se prekine investicija instinktivne energije v idejo ali predstavo, ki postane nezavedna, ter se preusmeri v svoje nasprotje: zatiranje gonskega impulza se poveže z občutkom prijetnosti. V prapotlačitvi je *predzavedno* tisto, ki se brani pred nezavedno

idejo, v pravi potlačitvi pa to funkcijo opravlja ego. Razlika med nezavednim in predzavednim je v tem, da ima nezavedno ideje oziroma predstave *stvari*, predzavedno pa ima ideje oziroma predstave *besed*, uskladiščene kot spominske sledi. Represija prepreči, da bi se potlačena ideja prevedla v besede. Represija torej oropa zastopnike instinkta njihove predzavedne katekse, jih loči od verbalne predstave, razcepi zastopstvo instinkta v idejo in afektivni naboj ter uspeva, da drži zdaj enega, zdaj drugega potlačenega. Delovanje represije je zelo variabilno, mobilno in specifično (po Rapaport, 1971).

Potlačevanje močno deluje predvsem v latenčnem obdobju, ko so razvijajoči se infantilni seksualnosti vsiljene precejšnje inhibicije. Pomembna, z afekti nabita doživetja so potlačena, namesto njih pa nastopijo t. i. "spominske zaves", to so nadomestni, lažni spomini, ki so povezani in hkrati prekrivajo prvotne. Represija služi izogibanju bolečine, ki bi jo lahko povročil spomin, na nekaterih mestih pa Freud pravi, da služi izogibanju neprijetnega. Ravno ta formulacija je vzpodbudila skupine raziskav, ki so jo poskušale empirično preveriti.

2. EKSPERIMENTALNO RAZISKOVANJE REPRESIJE

Represija, pojmovana kot nekaj povsem individualnega, nepredvidljivega in specifičnega, bi se morala zdeti raziskovalcem kaj malo primeren predmet empiričnih raziskav, vendar je v psihologiji le malo področij, ki bi bila deležna tolikšnega števila raziskav. Od začetka tega stoletja pa vse do danes so si v presledkih po nekaj desetletij sledila obdobja povečanega zanimanja za preučevanje obrambnih mehanizmov z nekoliko spremenjenega zornega kota, nato pa je zanimanje počasi usihalo, dokler se ni pojavil nov zorni kot. Prvo obdobje, ki je trajalo nekako do sredine tridesetih let, je vključevalo dokaj preproste poskuse, predvsem v zvezi z asociacijami in reprodukcijo "prijetnega" in "neprijetnega" gradiva. Drugo obdobje se je začelo v tridesetih letih in označuje preverjanje represije, prevedene v teorijo polja Kurta Lewina. V 50. in 60. letih se je pod vplivom gibanja "new look", ki je poudarjalo pomen emocionalnih in motivacijskih procesov na zaznavanje, začelo tretje obdobje v preučevanju obrambnih mehanizmov. Ločevali so perceptivne in kognitivne obrambne mehanizme. Pojemovali so jih predvsem kot procese selektivnega izogibanja, pri čemer je postal pojem nezavednega skoraj nepotreben. Opozorili so tudi na velike individualne razlike v vrsti in stopnji njihove uporabe, kar je privedlo do četrtega obdobja, ko je bila pozornost večine raziskovalcev usmerjena na dimenzijo represija - senzitivizacija. V zadnjem desetletju pa so se pojavile še nekatere nove delitve in pogledi na obrambne mehanizme, predvsem pa poskusi njihove vključitve v širšo celoto, ki bi vključevala tudi realistične načine spoprijemanja s problematično situacijo.

2.1. Začetne raziskave

Spominjanje prijetnih in neprijetnih doživetij. Že v začetku tega stoletja so s pomočjo vprašalnikov spraševali preskušance, ali se bolje spominjajo prijetnih ali neprijetnih doživetij. Dobili so zanimive rezultate: večina ljudi je "spominskih

optimistov" in se bolje spominja prijetnih doživetij, manjšina, "spominski pesimisti" pa si bolje vtisnejo v spomin neprijetna doživetja. Tega pa ne moremo tolmačiti kot potrditev prisotnosti represije, saj so kasnejše raziskave pokazale, da je v življenju večine ljudi dejansko več prijetnih kot neprijetnih doživetij. Zato lahko povsem upravičeno pričakujemo, da si jih bodo več tudi zapomnili. Kasnejši poskusi so tudi pokazali, da si bolje zapomnimo tako prijetna kot neprijetna doživetja v primerjavi z nevtralnimi. Pomembnejša je torej intenziteta kot pa kvaliteta emocionalnega doživljanja. Najbolj znani so poskusi, ki jih je izvedel Peters (1935). Ugotovil je, da je 80% spominov lastnih doživetij čustveno obarvanih. Od tega je 65% prijetnih, 30% neprijetnih ter 5% mešanih.

Proste asociacije. Med številnimi asociacijskimi poskusi velja na prvem mestu omeniti Jungov asociacijski poskus, s katerim je ugotavljal prisotnost emocionalnih kompleksov. Opredelil jih je kot skupino idej, ki se navezuje na močno emocijo. Njihov vpliv na spomin je pojasnil takole: emocionalno nabiti kompleksi povzročijo značilne motnje pri poskusu. Iz motenj spoznamo njihovo prisotnost in domnevno naravo, ki je nezavedna. Celotno gradivo spomina je osredotočeno okoli njih, saj tvorijo osnovo vsega našega mišljenja in delovanja, torej tudi asociacij. Represija izvira iz kompleksov, ki so tako nabiti z bolečino, da so zavestnemu jazu neznosni. Temeljna značilnost kompleksa je njegova relativna avtonomija, ki se lahko izrazi v dveh smereh: s povečano močjo in s stabilnostjo v zavesti, ali pa z represijo, to je, nezavednim odporom do njihovega obnavljanja. Asociacije, ki pripadajo kompleksom, so manj fleksibilne, imajo daljše reakcijske časi, spremljajo jih lahko različni simptomi in so navadno neprijetne (po Rapaport, 1971).

Mnogi asociacijski poskusi so bili izvedeni tudi v laboratoriju, vendar niso dali enoznačnih rezultatov glede vpliva hedonskega tona. Izkazalo se je, da referenčni okvir, v katerem je nek dražljaj podan, mnogo bolj vplival na asociacije od tega, če so prijetni ali ne. Dobljene asociacije so se večinoma skladale z referenčnim okvirjem, ki ga je podal eksperimentator. Zato so ti poskusi neprimerni za preverjanje represije. V Jungovem primeru je referenčni okvir klinična situacija, gradivo pa se nanaša na osebna doživetja. V laboratoriju pa ni šlo za doživetja, temveč za besede s "pozitivnim" oziroma "negativnim" pomenom, kar so navadno določili drugi. Tako besede nimajo nič skupnega z doživljanjem ugodja oziroma neugodja. Zavedanje prijetnega pomena besede ni isto kot doživljanje pozitivne emocije. Pri nekaterih asociacijskih poskusih so dodajali prijetno, neprijetno in nevtralno senzorno stimulacijo, da bi na ta način vplivali na hedonski ton. Vprašljivo je, če so ti "dodatki" zares imeli pričakovani učinek, razen skrajnih posegov, kakršni so elektrošoki, ki so zares zmotili asociacijski tok, vendar narava interference ni nujno represija. Prav tako neuspešni, če že ne povsem zgrešeni so bili poskusi, v katerih so se preskušanci učili besed s "prijetnim" in "neprijetnim" pomenom, nato pa so ugotavljali priklic enih in drugih. Vsi asociacijski poskusi z izjemo Jungovih so bili že v svoji zasnovi daleč od tega, da bi lahko preverili obstoj represije.

2.2. Raziskave v okviru Lewinove teorije polja

S pojavom teorije polja Kurta Lewina je nastopilo novo obdobje v preskušanju represije. Številni pojmi, ki so izvorno izšli iz psihoanalize, so v okviru teorije polja

dobili nekoliko drugačen pomen. Tak je bil npr. pojem psihične napetosti: če si predstavljamo organizem, skupaj z njegovim okoljem kot sistem, sestavljen iz številnih podsistemov, ki so med seboj razmejeni z bolj ali manj prepustnimi mejami, ter bolj ali manj diferencirani, si lahko zamišljamo, da neravnotežje v kateremkoli delu sistema ustvari napetost. Če je ta dovolj močna, se širi preko meja tega predela in pri tem ruši diferenciacijo, oziroma, povzroča homogenizacijo polja. Podoben pojav je v psihodinamični literaturi opisan kot obrambni mehanizem: regres. Kot rezultat napetosti lahko nastopi tudi *izolacija* sistema, v katerem je nastala napetost od ostalega polja. Pojem je do neke mere podoben Freudovi represiji, pri kateri se idejni del izolira iz zavesti. V Lewinovi teoriji vprašanje zavestnosti ali nezavednosti ni bistveno, pomembna je le razmejitev oziroma izolacija sistemov.

Vzroki za nastanek napetosti so lahko različni: od organskih potreb do neuspešnosti k cilju usmerjenih prizadevanj. Medtem ko je Freud represijo povezoval s socialno nesprejemljivimi instinktivnimi težnjami, je pod vplivom teorije polja domnevni izvor represije postal *neuspeh* oziroma *grožnja samospoštovanju*. V tej smeri niso delovali le Lewinovi sodelavci, temveč tudi razvijajoča se ego psihologija. Rezultat tega sta bili dve desetletji poskusov o povezavi neuspeha in represije.

Potek teh poskusov podrobno navaja Rapaport (1971), pregledno pa Zeller (1950) in jih na tem mestu ne bom ponavljala, temveč se bom omejila le na prikaz področij raziskav ter na zaključke.

Morda najbolj odmevno področje označujemo z nazivom "*Učinek Zeigarnikove*", ki se nanaša na težnjo po nadaljevanju nalog, ki smo jih bili prisiljeni prekiniti. Posameznik, ki ga v naravnosti k cilju prekinemo, bo težil k temu, da svojo dejavnost dokonča. Če tega ne more storiti dejansko, bo o teh nalogah premišljeval in si jih tako bolje zapomnil. Poskusi so pokazali, da se to v resnici zgodi. Pokazali pa so še nekaj drugega: če posameznik nedokončanost naloge poveže z neuspehom oziroma z grožnjo samospoštovanju (to se zgodi v primeru, ko meni, da jih ni uspel dokončati zaradi pomanjkanja sposobnosti), utegne biti priklic nedokončanih nalog manjši od priklica tistih, ki jih je uspel dokončati. Razlog za to naj bi bila represija.

Med avtorji, ki so v tem okviru preučevali represijo, je najbolj znan Rosenzweig (po Crafts, 1950). Predvsem ga je zanimalo vprašanje, kakšen vpliv ima posameznikov odnos do naloge na zapomnitev. Glede na to je ločil "*usmerjenost na nalogo*" ter "*ego-usmerjenost*". V prvem primeru je posameznik motiviran z nalogo samo in je ne pojmuje kot bistveno za ohranitev samospoštovanja. V drugem primeru je bistvena težnja po ohranitvi samospoštovanja, ne glede na to, če ga naloga zanima ali ne.

Po Rosenzweigovi teoriji naj bi posameznik, ki je usmerjen na nalogo, ob prekinutvi izražal vzorec "*vztrajanja potrebe*", ki se kaže v težnji po nadaljevanju. Če pa je navzoča ego-usmerjenost, naj bi prekinitev povzročila prevladujoči vzorec "*ego obrambe*". V tem primeru se težnja po dokončanju ne pojavi, temveč se pojavi represija oziroma pozabljanje nedokončane naloge, ki prepreči neugodnje ob izgubi samospoštovanja.

Rosenzweig je izvedel številne poskuse. V enem od njih je dvema skupinama študentov individualno predložil serije 18 sestavljanek. Prvi skupini je podal navodila, ki naj bi vzbudila usmerjenost na nalogo, drugi skupini pa je rekel, da preskus meri njihove intelektualne sposobnosti. Učinek navodil je preveril tudi z introspektivnim poročilom. Vsak preskušaneec je lahko dokončal le polovico sestavljanek, čas reševanja pa je bil v obeh skupinah izenačen.

Rezultati so pokazali, da se je večina oseb v pogojih ego-usmerjenosti bolje spominjala dokončanih kot nedokončanih nalog, pri priklicu nedokončanih nalog pa med obema skupinama ni bilo razlik. Rezultati so torej dvoumni: prej bi lahko rekli, da deluje težnja po ohranitvi samospoštovanja kot represija, učinka Zeigarnikove pa ni bilo. Ostali poskusi so dali nekonsistentne in vsekakor tudi dvoumne rezultate. Avtor je sicer vztrajal, da nastopata obe težnji: represija kot tudi težnja po nadaljevanju, ki pa se medsebojno uničujeta.

Možna je tudi drugačna razlaga. Dembo (1931) je razložila vpliv emocij na spomin takole: emocija povzroči de-diferenciacijo psihološkega polja, med napetimi sistemi se poveča komunikacija, prekinejo se meje, vse to pa lahko negativno vpliva na pomnitev. Druga možnost je, da nastopi izolacija sistemov in podatki niso več dostopni priklicu. Kasnejše raziskave, ki so preučevale spomin v povezavi z doživljanjem neuspeha ali anksioznosti, so dale podatke, ki so skladni s prej omenjenim tolmačenjem. Caron in Wallach (1957) sta dokazala, da selektivnost pod vplivom anksioznosti nastopi že v procesu retence, ko se gradiva šele učimo, čustveni in motivacijski dejavniki pa lahko še naknadno spreminjajo že zapomnjeno in tako vplivajo tudi na priklic. Gradivo, ob katerem iz tega ali onega razloga doživljamo anksioznost, težje reproduciramo. Razlog naj bi bil v interferenci pozornosti, pri čemer je domneva o nezavednih procesih ali represiji povsem nepotrebna.

Rapaport (1971) zaključí, da nobeden od poskusov, ki so bili izvedeni v okviru teorije polja, ni bil primeren za preverjanje represije. Avtor sam sicer ne dvomi o njenem obstoju, meni pa, da jo mnogo bolje potrjujejo primeri iz klinične prakse. Poskusi, ki so povezovali represijo z neuspehom, so pokazali, da je potrebno zahteve za eksperimentalno preverjanje represije močno zaostriiti. Zeller (1950) je postavil tri kriterije, katerim bi morala zadostiti vsaka študija represije, če naj bi bili njeni rezultati veljavni. Ti kriteriji so:

1. Potrebno je preveriti, če je bilo "pozabljeno" gradivo zares naučeno.
2. Uvesti je potrebno nek inhibitorni dejavnik in dokazati, da je vplival na zmanjšanje priklica.
3. Na koncu odstranimo inhibitorni dejavnik, pri čemer je potrebno dokazati, da se je priklic izboljšal.

V naslednjih 20. letih se je zvrstilo še precej raziskav, ki so bile metodološko zelo dobre zasnovane, vendar nobena ni zadostila vsem trem kriterijem, posebno zadnjemu. Zahteve so bile očitno previsoke in zanimanje za to področje je začelo upadati.

2.3. Nov pogled na obrambne mehanizme : zaznavna in kognitivna raven

Ob koncu petdesetih let se je na področju zaznavanja pojavila nova usmeritev z nazivom "new look". Osredotočila se je na selektivnost zaznavanja pod vplivom potreb, pričakovanj in naravnosti. Omenjena smer se je razvila kot odmev na raziskave, ki sta jih v štiridesetih letih opravila Bruner in Postman (1947). Proučevala sta vpliv psiho-dinamičnih dejavnikov na zaznavanje in med drugim ugotavljala zaznavne prage za ta-histoskopsko prezentirane tabu besede. Presenečena sta ugotovila, da rezultate preizkušancev lahko razdelita v dve skupini: pri eni skupini oseb so bili pragi toliko daljši,

čimbolj "ogrožujoča" je bila beseda. Druga, ravno tako številna skupina pa je kazala ravno obraten odnos: čimbolj emocionalno nasičena je bila beseda, toliko hitreje so jo prepoznali.

Novo pojmovanje obrambnih mehanizmov je odpravilo psihoanalitično terminologijo in jo nadomestilo s terminologijo spoznavnih procesov in psihologije osebnosti. Zdelo se je sprejemljivo tako za eksperimentalno kot tudi za klinično usmerjene strokovnjake.

Obrambni mehanizmi naj bi delovali na dveh različnih ravneh. Prva raven se nanaša na proces *nastajanja zaznave*, ki je kombinacija zunanjih dražljajev in notranjih spominskih sledi. Vključuje sekvence medsebojno povezanih delnih procesov, ki so pod vplivom trenutnih potreb kot tudi preteklih izkušenj. Te sekvence se pričnejo s *pričakovanjem*, ki povzroči *selektivno usmeritev pozornosti* na potencialne znake, jih preizkuša in primerja. Pod vplivom trenutnih potreb in predhodnih izkušenj nastane bolj ali manj veridlična zaznava, možno pa je tudi, da je zaznava popačena ali povsem izostane.

Druga raven predstavlja prehod iz zaznavnega prepoznavanja na višjo stopnjo *refleksivnega zavedanja vsebin*. Tu ne gre le za prepoznavanje, temveč za dinamično *razumevanje afektivnega pomena*, ki ga je zaznava vzbudila. Opisana sekvenca je pretežno pod vplivom notranjih dejavnikov in vključuje višje mentalne procese. Čeprav posameznik prepozna objekt na zaznavni ravni, se utegne zgoditi, da ta dodatna sekvenca povsem izostane. Pojavijo se različne vrste disociacij, npr. med zaznavo in pomenom ali med intelektualno vednostjo in čustvenim vpogledom.

Izkrivljanje zaznav in odsotnost višje ravni zavedanja služi obrambi samospoštovanja. Vse tisto, kar ogroža samospoštovanje in vzbuja anksioznost, lahko izzove obrambno naravnost. Obrambno vedenje določajo in usmerjajo *osebni dejavniki*, s pomočjo pričakovanj, ki vplivajo na selektivno pozornost. Po tem pojmovanju so obrambni mehanizmi rezultat selektivne pozornosti, ki je motivirana s težnjo po ohranitvi samospoštovanja, ohranjajo pa se s pomočjo *vedenjskih navad*. Obrambni procesi torej nastanejo ob zaznavi ogrožujočega dražljaja, ki povzroča anksioznost. Če grožnje ne moremo zmanjšati z ustreznim neposrednim vedenjem (npr. tako, da preusmerimo pogled), bomo to dosegli s kognitivnim prestrukturiranjem situacije. Dvostopenjski model obrambnih mehanizmov predpostavlja, da so obrambe lahko predvsem zaznavne ali pa pretežno kognitivne. Temeljni kriterij za prisotnost obrambnih mehanizmov je *odsotnost točnega razumevanja stvarnosti*, oziroma neskladje med zaznavanjem posameznika in objektivnih opazovalcev. Obrambni mehanizmi sicer delujejo avtomatično, pod pragom zavedanja, vendar na isti način delujejo tudi zaznavni in miselni procesi: v vsakem primeru je zavesti dostopen le končni rezultat. Domneva o nezavednem v psihoanalitičnem smislu je postala nepotrebna.

Novo pojmovanje obrambnih mehanizmov je bilo dokaj poenostavljeno. *Represija* pomeni kakršnokoli blokado občutenja oziroma razumevanja ali spominjanja osebnega doživetja, čustva ali njegovega objekta. *Premeščanje* je preusmeritev nesprejemljivih teženj na nadomestni objekt. Izolacija je prehodno blokiranje zdaj čustvenega, zdaj kognitivnega dela izkušnje. *Reakcijska formacija* je skupek stališč in vrednot, ki nasprotujejo nesprejemljivim nagonskim težnjam. *Projekcija* je nepriznavanje lastnih nezaželenih teženj, ki jih pripišemo drugim.

Morda najpomembnejši premik v pojmovanju obrambnih mehanizmov je v tem, da niso več povezani z nezavednim vztrajanjem potlačenega gradiva, temveč predstavljajo

vedenjski slog, ki ga lahko opazujemo in o katerem preskušaneec lahko tudi sam poroča. S tem so se odprle nove metodološke možnosti. Od prvotne Freudove formulacije obrambnih mehanizmov torej ni ostalo prav nič (razen nazivov zanje), dodali pa so nekatere nove trditve, ki jih lahko povzamemo v naslednjih točkah:

1. Obrambnih mehanizmov ne povzroča vsak boleč oziroma neprijeten dražljaj, temveč le tisti, ki ogroža samospoštovanje.

2. Predpostavka o vztrajanju potlačenih, nezavednih vsebin je nepotrebna.

3. Obrambni mehanizmi so akcijske težnje, vedenjskih slog, ki se izraža na zaznavni in kognitivni ravni.

4. Delovanje obrambnih mehanizmov je nespecifično: ogroženost vpliva na celotno posameznikovo vedenje, ne le na tiste vidika, ki so z njo neposredno povezani.

5. Obrambni mehanizmi so posledica določene naravnosti, ki je lahko zavedna, čeprav je proces sam avtomatičen. Naravnost lahko deluje v smislu izogibanja, umika, ali pa premlevanja oziroma poskusov prestrukturiranja.

2.4. Dimenzija represija - senzitivizacija

Nov pogled na obrambne mehanizme je povzročil tudi povečano zanimanje za individualne razlike v obrambni naravnosti. To zanimanje se je občasno pojavljalo že od vsega začetka, vendar do tedaj med različnimi avtorji ni bilo pravega skladanja. Zaključki so bili pogosto diametralno nasprotni, celo glede tega, kateri mehanizmi so bolj prvotni in kateri zrelejši.

Omenila sem že, da nekateri obrambni mehanizmi delujejo v smeri izogibanja, drugi pa v smeri približevanja ogrožujočemu dražljaju. Os: izogibanje - približevanje je postala temelj nove osebnostne dimenzije, ki izhaja iz obrambne naravnosti in jo je Gordon (1957) poimenoval kot represija - senzitivizacija (R-S). Na enem koncu kontinuuma so osebe, pri katerih prevladujejo reakcije izogibanja anksioznost vzbujajočim dražljajem in njihovim posledicam. Take reakcije so represija (blokiranje razumevanja), zanikanje (blokiranje zaznave) ter različne vrste racionalizacij (kognitivno prestrukturiranje). Na drugi skrajnosti so osebe, katerih vedenje vključuje poskuse zmanjšanja anksioznosti s pomočjo približevanja in poskusov obvladovanja dražljaja. Sem spada intelektualizacija (razcep med čustvi in razumom ob prevladovanju slednjega), obsesivna vedenja in kompulzivno premlevanje kot poskus ritualističnega poničenja doživetja.

Leta 1961 je Byrne na tej osnovi sestavil *Lestvico represije - senzitivizacije* (Repression - Sensitization Scale), ki je vzpodbudila številne raziskave. Lestvica vsebuje postavke, izbrane iz multidimenzionalnega osebnostnega vprašalnika MMPI. Vključuje 44 postavk, njena zanesljivost se giblje med 0,71 in 0,88 v obdobju od 1 do 36 mesecev. Validirana je bila na osnovi poskusov, ki so ugotavljali prisotnost oziroma odsotnost zaznavnih obramb. Z omenjeno lestvico so različni avtorji izvedli več sto poskusov, v katerih so se konsistentno pokazale naslednje tipične lastnosti represorjev in senzitizerjev:

Opis tipičnega represorja in senzitizerja

REPRESOR

- prevladovanje zaznavnih obramb
(netočno ali pozno prepoznavanje
tabu besed)

- nizka samoocena anksioznosti

korelacije: 0,87 do 0,91

- visoka težnja po socialni sprejetosti

korelacije: 0,41 do 0,60

- relativna odsotnost psihičnih motenj

- dobra socialna prilagojenost,
višji socialni status

korelacija: 0,46

- močnejši ego

korelacije: 0,73

- višja stopnja samoaktualizacije

korelacije: 0,45 do 0,74

- nižja samokritičnost

- boljša podoba sebe

- večje avtonomno vzburjenje ob
grožnji, nizko zavedanje vzburjenja

- nagnjenost k ekstraverziji

korelacije: 0,39

- nižja dogmatičnost

korelacije: 0,33 do 0,44

- večji občutek nadzora
na svojim življenjem

- prevladuje opažanje podobnosti
med seboj in drugimi

- opisujejo svoje otroštvo v toplem,
umirjenem družinskem vzdušju

- spominjajo se manj neprijetnih
doživetij kot prijetnih

- spominjajo se manj doživetij
in zgodnjega otroštva

SENZITIZER

- odsotnost zaznavnih obramb,
prevladovanje kognitivnega
prestrukturiranja

- visoka samoocena anksioznosti

- nizka težnja po socialni sprejetosti

- večja prisotnost psihičnih motenj

- slabša socialna prilagojenost,
nižji socialni status

- šibkejši ego

- nižja stopnja samoaktualizacije

- višja samokritičnost

- slabša podoba sebe

- nižje avtonomno vzburjenje ob
grožnji, višje zavedanje

- nagnjenost k intraverziji

- višja dogmatičnost

- manjši občutek nadzora
nad svojim življenjem

- prevladuje opažanje razlik
med seboj in drugimi

- opisujejo svoje otroštvo v hladnem,
odbijajočem vzdušju

- spominjajo se več neprijetnih
doživetij kot prijetnih

- spominjajo se več doživetij
iz zgodnjega otroštva

Navedene ugotovitve so dokaj presenetljive, saj se ne skladajo z domnevo, da se obrambno vedenje povezuje z večjo psihično motenostjo. Nasprotno: represorji so se pokazali mnogo bolj prilagojeni, z ugodnejšo predstavo o sebi, manj anksiozni, bolj samoaktualizirani, odprtega mišljenja, itd. Zanimivo je, da so osebe na obeh skrajnostih drugače tolmačile, kaj lestvica meri. Represorji so menili, da meri stopnjo osebnostne motenosti, senzitizerji pa, da meri iskrenost. V začetku so avtorji pričakovali, da je odnos med R-S in psihično motenostjo krivuljčen: obe skrajnosti naj bi bili slabše prilagojeni kot tisti na sredini. Večina raziskav tega ni potrdila. Tudi v moteni populaciji velja, da je motenost toliko večja, čim višja je stopnja senzitivizacije.

Zanimivo je, da je avtonomni sistem represorjev bolj vznburjen kot pri senzitizerjih, vznburjenja pa se hkrati manj zavedajo. To dejstvo, ki so ga potrdile mnoge raziskave, bi lahko govorilo v prid Freudovi tezi, da obrambni mehanizmi oziroma represija povzročajo napetost. Povsem možno je, da so eksperimentatorji v svoji pozitivistični vnemi prezgodaj zavrgli predpostavko o vztrajanju nezavedne napetosti. Študije tudi kažejo, da je med tistimi, ki so zboleli za rakom, več represorjev, kar povezujejo z večjo fiziološko aktivnostjo ob istočasnem delovanju represije.

Za represorje je tipično, da niso pripravljeni priznavati svojih slabosti ali pomanjkljivosti in si pred njimi celo sami zakrivajo oči. Koliko potem lahko verjamemo lestvici, ki temelji na samooceni? Lestvica vsekakor ne meri tega, kakšen človek "dejansko" je, temveč le to, kar je pripravljen o sebi priznati. Če vzamemo odgovore preprosto kot trditve posameznika o sebi in ob tem najdemo navedene korelacije, to vsekakor pomeni, da se zanikanje slabosti povezuje z večjo psihično odpornostjo. Kljub temu pa ima lestvica dejanske metodološke pomanjkljivosti.

Golin (1967) je izvedel faktorsko analizo lestvice R-S in našel dva faktorja: *defenzivnost* in *negativna emocionalnost*, ki sta med seboj neodvisna. To pomeni, da lestvica ne razlikuje med "pravimi" represorji, to je tistimi, ki različne simptome imajo, a o njih ne poročajo, in onimi, ki jih zares nimajo in torej niso represorji. Po mnenju Davisove in Schwartza (1987) bi bilo validno le merilo, ki bi vključevalo samooceno nizke anksioznosti in visoke defenzivnosti. Podobno sta zaključila tudi nemška psihologa Asendorpf in Scherer (1983), ki sta študente razdelila na osnovi stopnje anksioznosti (Taylor Manifest Anxiety Scale) ter težnje po socialni sprejetosti (Marlowe-Crowne: Social Desirability Scale) v štiri skupine. Nizko anksiozne osebe z izrazito težnjo po socialni sprejetosti so bile označene kot "pravi" represorji. Za to skupino je bil značilen največji razkorak med samooceno anksioznosti ter njenimi fiziološkimi in facialnimi izrazi. Visoko anksiozni z nizko težnjo po socialni sprejetosti so imeli visoke rezultate na vseh treh merilih, nizko anksiozni s podobno neizrazito težnjo po socialni sprejetosti pa nizke. Visoko anksiozni z močno težnjo po socialni sprejetosti kot skupina niso kazali podobnih značilnosti, temveč so se odzivali zelo individualno.

Vendar tudi kombinacija več merskih instrumentov ne more rešiti problema, kajti korelacija lestvice R-S z anksioznostjo je prav tako visoka kot znaša njen koeficient zanesljivosti. Lestvica R-S očitno meri mešanico anksioznosti (negativna emocionalnost) in defenzivnosti. Morda bi bilo dobro oba faktorja ločiti in ponoviti nekatere študije. Kolikor je znano avtorici, tega še niso storili.

Penelope Davis (1987) je v svoji raziskavi prav tako uporabila kombinacijo meril anksioznosti in defenzivnosti, da bi našla "prave" represorje (nizka anksioznost, visoka defenzivnost). Slednji so se spominjali manj neprijetnih pa tudi prijetnih dogodkov iz

otročva in so imeli manj zgodnjih spominov. Spominski deficit je bil osredotočen le na dogodke, ki so neposredno zadevali dotično osebo, zanimiva pa je tudi ugotovitev, da so slabemu spominu podvržena predvsem čustva strahu, manj pa ravno tako neprijetna čustva žalosti. Avtorica je ta rezultat tolmačila v skladu s prevladujočim pojmovanjem, da ni odločilna neprijetnost doživljanja temveč grožnja samospoštovanja. Dodamo lahko, da se ob tem spomnimo na Freuda, ki je trdil, da se represija povezuje s strahom, pa čeprav ni bil povsem gotov, ali gre za vzrok ali posledico. Avtorica se tudi sprašuje, kako pojasniti zmanjšano dostopnost pozitivnih spominov, in meni, da so asociativne poti za dogodke, povezane z emocijami pri represorjih manj kompleksne, saj represorji o svojem čustvenem doživljanju manj razmišljajo.

V zadnjem času se raziskave represije - senzitivizacije ne ukvarjajo več toliko z lastnostmi enih in drugih, temveč poskušajo razvozlati sam proces delovanja represije. Tako raziskavo sta izvedla tudi zakonca Hansen (1988). Poskušala sta pojasniti, zakaj imajo represorji manj emocionalnih spominov in zakaj jih težje priključijo. Domnevala sta, da je asociativna mreža spominov, ki povezuje dogodke s spremljajočimi emocijami pri represorjih manj kompleksna, to je, manj razvejana in vključuje manj povezav. Ko se aktivira spominska reprezentacija nekega dogodka, postanejo dostopnejši tudi drugi dogodki s podobnim ali povezanim emocionalnim tonom. Čim močnejša je mreža povezav, toliko več spominov je dosegljivih in obratno. Podobno domnevo je podala že Davisova, zakonca Hansen pa sta se domislila tudi postopka, s katerim sta domnevo preverila.

Menila sta, da bo pri osebah z močno razvejano mrežo nek dogodek vzbudil večje število emocij, pri čemer naj bi ena prevladovala, druge pa bi jo dopolnjevale in s tem obogatile doživljanje. Tako npr. spomin na dogodek, ko nam je bilo nerodno, v kompleksni mreži vzbudi tudi spomine podobnih dogodkov, ki so jih spremljala čustva jeze, strahu, ipd. Mreža, ki ima manj povezav, vzbudi le prvi dogodek (spomnimo se Jungovih kompleksov). Njun poskus je to tudi potrdil. Represorji se od ostalih niso razlikovali v priklicu dominantne emocije, pač pa so se zelo slabo spominjali ostalih spremljajočih emocij. Posebno slabo so se spominjali dogodkov, kjer je bila dodatna emocija strah.

Avtorja tolmačita rezultate tako, da naj bi bili spomini represorjev med seboj bolj ločeni, izolirani. Represija ni le preprosta nedostopnost neprijetnih spominov, temveč vključuje povsem drugačno zgradbo spominskih povezav.

2.5. Najnovejše raziskave : represija dokazana, vendar le pod posebnimi pogoji

V zadnjem času zasledimo posamezne raziskave, ki pomenijo določen povratek na originalna Freudova izhodišča, kar je dokaj razumljivo, saj je raziskovalni trend že opisal celoten krog. Taki sta raziskavi, ki so ju izvedli Nielsen in Sarason (1981) ter Carol Geisler (1986). Obe raziskavi sta proučevali vpliv gradiva, ki ni predstavljeno v dominantnem kanalu, v središču pozornosti, temveč bolj na robu ali subliminalno. Taka naj bi bila namreč tudi Ojdipska situacija, kjer prepoved nikoli ni direktna, v središču pozornosti, temveč je posredovana z nejasnimi namigi in neverbalnim znaki.

Rezultati prve študije so pokazali, da so se tabu besede iz kanala, na katerega preskušanci niso bili pozorni, vsiljevale v zavest toliko bolj, čim višja je bila raven anksioznosti. Večja raven anksioznosti (kakršno najdemo pri senzitiviziranih) naj bi povečevala pozornost oziroma vigilanost in tako predisponirala k senzitivizaciji.

Druga raziskava je uporabljala zelo zapleten subliminalen postopek, pri katerem so na tahistoskopu za kratek čas predvajali stavke z Ojdipsko vsebino. Preskušanke so bile razdeljene v dve skupini glede na osebnostno strukturo, ki je bila pre-Ojdipska ali Ojdipska. Pri slednjih naj bi prevladovala represija. Stavki (npr. ljubezen do očeta je nemoralna) so se nanašali na konflikt med željo in moralno zahtevo. Preden si je zastavila svoj raziskovalni projekt, je Geislerjeva natančno analizirala pretekle raziskave represije, da bi odpravila njihove pomanjkljivosti, ki so bile v slednjem:

- grožnje so bile vedno jasne, eksplicitne;
- grožnje se niso nanašale na konflikt med nezavedno nagonsko težnjo in moralno zapovedjo;
- prejšnje raziskave niso upoštevale individualnih razlik v osebnostni zrelosti: represijo lahko pričakujemo le pri osebah, katerih ego je dokaj razvit;
- prejšnje raziskave niso preverjale čustvenih reakcij.

Avtorica trdi, da rezultati njene raziskave nesporno potrjujejo obstoj represije, ki pa naj bi bila zelo občutljiv pojav. Nastane le v pogojih:

1. Ko predhodno zaostriamo konflikt med nagonskim in moralnim.
2. Kadar grožnja ni v središču pozornosti (nezavednost).
3. Pojavlja se le pri "zrelejših" osebah, to je tistih, katerih temeljni konflikt je Ojdipske narave, ne pa pri onih, katerih konflikti izvirajo iz zgodnejših obdobij.

Rezultati se lepo skladajo s psihoanalitično teorijo. Ob vseh zapletih v zvezi z dokazovanjem obstoja represije težko verjamemo, da je bila izrečena zadnja beseda. Upamo pa, da bo vzpodbudila še koga, da se na svež in domiseln način znova oprime področja, ki je že veljalo skoraj za nerešljivo.

VIRI

1. Asendorpf, J.B., Scherer, K.R., The discrepant repressor: Differentiation between low anxiety, high anxiety, and repression of anxiety by autonomic - facial - verbal patterns of behavior, *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1983, 45, 6.
2. Bruner, J.S., Postman, L., Emotional selectivity in perception and reaction, *J. Pers.*, 1947, 15.
3. Byrne, D., The repression - sensitization scale: Rationale, reliability, and validity, *J. Pers.*, 1961, 29.
4. Byrne, D., Repression - sensitization as a dimension of personality. V: Maher, B.A. *Progress in experimental personality research*, zv. 1. New York, Academic Press, 1964.
5. Crafts, V., Schneirla, L.W., Robinson, T.C., Gilbert, E.E.L., Recent experiments in psychology: Factors influencing the recall of completed and of interrupted activities, New York, McGraw Hill, 1950.
6. Davis, P.J., Repression and the inaccessibility of affective memories, *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1987, 53, 3.
7. Freud, A., The ego and the mechanisms of defense, New York, International Universities Press, 1943.
8. Freud, S., The ego and the id. Standard edition, zv. 19, London, Hogarth Press, (1923), 1961.
9. Freud, S., Analysis terminable and interminable, Standard edition, ev. 23, London, Hogarth Press, (1937), 1964.
10. Freud, S., *Metapsihološki spisi*. Ljubljana, Škuc - Filozofska fakulteta, (1915), 1987.
11. Geisler, C., The use of subliminal psychodynamic activation in the study of repression. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1986, 51, 4.
12. Golin, S., Factor analytic study of the manifest anxiety, extraversion, and R-S scales, *J. Consult. Psychol.*, 1967, 31, 6.
13. Gordon, J.E., Interpersonal predictions of repressors and sensitizers, *J. Pers.*, 1957, 25.
14. Hansen, R.D., Hansen, C.H., Repression of emotionally tagged memories: The architecture of less complex emotions, *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1988, 55, 5.
15. Nielsen, S.L., Sarason, I.G., Emotion, personality, and selective attention. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1981, 41, 5.
16. Rapaport, D., *Emotions and memory*. New York, International Universities Press, 1971.
17. Zeller, A.F., An experimental analogue of repression, Historical summary, *Psychol. Bull.*, 1950, 47.