

Mechanizmy obronne w ujęciu psychoanalitycznym

Wstęp

Poniższy artykuł ma na celu wprowadzenie czytelnika w obszar zagadnienia dotyczącego psychoanalitycznych koncepcji mechanizmów obronnych. Celowo używam tu określenia koncepcje, dlatego że rozwój myśli psychoanalitycznej spowodował odejście od klasycznej teorii utożsamianej z jej twórcą Sigmundem Freudem oraz stworzenie nowych psychoanalitycznych systemów teoretycznych. Wraz z nimi również pojęcie mechanizmów obronnych było do pewnego stopnia modyfikowane czy też poszerzane było ich rozumienie.

Zagadnienie mechanizmów obronnych wydaje się kluczowe w rozumieniu zaburzeń i chorób psychicznych, ale także, o czym w literaturze wspomina się rzadziej, może być dość istotne w rozumieniu pojęcia zdrowia psychicznego człowieka. Dlatego też warto poświęcić miejsce zagadnieniu, czym w istocie są mechanizmy obronne i jak zmieniło się ich rozumienie w toku rozwoju teorii psychoanalitycznych. Konstrukcja tego artykułu jest następująca: początkowo przedstawię klasyczne rozumienie mechanizmów obronnych w teorii popędowej Freuda, później zaprezentuję wkład w rozumienie tego pojęcia w teorii ego, której twórczynią była Anna Freud, następnie przyjrzę się, jak definiowała to pojęcie M. Klein, przedstawicielka teorii relacji z obiektem, oraz Heinz Kohut, twórca teorii self.

Rozważając zagadnienie związane z tym, jak zmieniło się rozumienie mechanizmów obronnych oraz charakter tych zjawisk, nie chciałabym opisywać w całości założeń poszczególnych teorii, chyba że znaczące definicje bądź twierdzenia wymagają szerszej charakterystyki. Zależy mi jednak na nakreśleniu istotnych założeń, które dotyczą badanego przeze mnie zjawiska.

Ponieważ psychoanaliza przeszła długą drogę i jej dzisiejszy charakter jest bardzo zróżnicowany, trudno mówić o spójności teorii psychoanalitycznej. Dlatego dziś wyróżnia się cztery główne teorie: 1) teorię popędów S. Freuda, 2) psychologię ego, którą rozwinęła Anna Freud, 3) teorie relacji z obiektem (również wewnątrznie zróżnicowane), 4) psychologię self (zwaną też psychologią Ja).

W tej pracy będę analizować mechanizmy obronne i ich rozumienie przez pryzmat tych teorii, jednak w ujęciu najważniejszych twórców. Zamierzam również poświęcić więcej miejsca teorii popędów Freuda ze względu na to, iż ta koncepcja ma miejsce szczególne jako koncepcja pierwotna, która zrodziła wszystkie inne teorie psychoanalityczne, nawet te, których autorzy dokonywali rewizji głównych postulatów Freuda. Ważne jest także, żeby wspomnieć, że przywołani poniżej autorzy najważniejszych teorii w obrębie psychoanalizy są jednocześnie założycielami danego nurtu, stąd zestawiam ich poglądy na temat mechanizmów obronnych. Nie są to jednak jedyni twórcy w obrębie danych nurtów, o czym warto pamiętać w kontekście dalszego rozwoju tych poszczególnych teorii.

Mechanizmy obronne w ujęciu teorii popędów S. Freuda

Aby uczynić przedmiot rozważań nieco bardziej dostępnym, uzasadnione wydaje się odwołanie do dwóch założeń Freuda jako twórcy koncepcji psychoanalitycznej. Pierwszym jest *pojęcie nieświadomości* oraz związanej z nią *psychoanalitycznej doktryny popędów*. Drugim jest *model strukturalny osobowości*, z którym wiąże się również *pojęcie konfliktu wewnątrzpsychicznego*¹. Freud wyszedł z założenia, że psychika jest zdeterminowana przez układ sił nieświadomych. Te

¹ Więcej na temat konfliktów, teorii popędów, powstawania nerwicy czytelnik znajdzie w cyklu publikacji Freuda zatytułowanych: *Poza zasadą przyjemności*, PWN, Warszawa 1976, oraz we *Wstępie do psychoanalizy*, PWN, Warszawa 2000. *Wstęp* podzielony jest na trzy części, najwięcej informacji na temat wymienionych zagadnień zawiera 3 część wykładów zatytułowana: *Nauka ogólna o nerwicach*.

siły nieświadome, które Freud utożsamiał z wrodzonymi popędami, nadają kierunek wszelkim czynom świadomym. Oznacza to, że również motywacja człowieka ma w dużym stopniu charakter nieświadomiony². Świadomość jest więc traktowana w tej koncepcji jedynie jako powierzchnia psychiki i jest przejawem osobowości. Rzeczywistą determinantą zachowań jest nieświadomość, dlatego ona staje się głównym przedmiotem psychoanalitycznych zainteresowań³.

Freud stopniowo rozwijał swoją koncepcję popędów. Wielki wpływ wywarła na niego I wojna światowa. Początkowo wychodził on z założenia, że istnieje w człowieku popęd życia, jednak dokonał modyfikacji przez dodanie do koncepcji popędu śmierci: „Wychodząc od spekulacji na temat popędu życia i od paraleli biologicznych, doszedłem do wniosku, że poza popędem do zachowania żywej substancji i do łączenia jej w coraz większe jednostki musi istnieć jeszcze jakiś inny popęd, jemu przeciwny, dążący do likwidowania tych jednostek i sprowadzania ich w papierotny stan nieorganiczny, a więc poza Erosem również jakiś popęd śmierci; współdziałaniem i zantagonizowaniem tych popędów dałoby się wyjaśnić zjawiska życia”⁴.

Freud doszedł do wniosku, że niewystarczające są już wyjaśnienia psychoanalityczne uwypuklające dwubiegunowe znaczenie popędu miłości, którą już wcześniej przedstawiał jako i erotyczną, i agresywną (odwołując się do rozumienia takich zjawisk, jak sadyzm i masochizm). Jednak zauważył, że oprócz agresywnej miłości są pewne zjawiska społeczne, które są nacechowane samą agresją i nie zawierają w sobie potencjału miłosnego. To właśnie rozumowanie doprowadziło go do wyodrębnienia jeszcze jednego popędu, jakim był popęd śmierci⁵.

² J. Kozielski, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2000.

³ J. Pieter, *Historia psychologii*, PWN, Warszawa 1974, s. 208–217. Autor używa tutaj pojęcia podświadomości, jednak Freud używał terminu „nieświadomość”, w odróżnieniu od przedświadomości. Podświadomość to pojęcie używane w potocznym rozumieniu.

⁴ S. Freud, *Kultura jako źródło cierpień*, Wydawnictwo K., Warszawa 1995, s. 66–67.

⁵ *Ibidem*, s. 64–71.

Założenie Freuda, że psychiką rządzą w głównej mierze nieświadomione popędy, zdeterminowało również jego rozumienie osobowości człowieka. Twórca psychoanalizy przedstawił swoją strukturalną teorię aparatu psychicznego, która zastąpiła uprzedni model topograficzny. Początkowo, w modelu topograficznym, wyodrębnił on istnienie trzech struktur: świadomości, przedświadomości i nieświadomości⁶. Prowadzone przez niego dalsze badania kliniczne obnażyły jednak trudności w pracy z pacjentami, dlatego sięgnął po dalsze wyjaśnienia, tworząc model strukturalny osobowości, będący dopełnieniem modelu topograficznego. Na model strukturalny składają się trzy instancje osobowości: jest to *id*, *ego* i *superego*. Ego, tak jak *superego*, jest tylko po części świadomą instancją, dzięki czemu może podejmować racjonalne decyzje, kierując się zasadą rzeczywistości. Nieświadomą część ego wypełniają natomiast struktury, jakimi są mechanizmy obronne. To właśnie tym strukturom poświęcę więcej uwagi w dalszej części pracy. *Superego* jest w znacznej mierze nieświadome i pełni rolę sumienia oraz ego idealnego⁷. Powstają one przez nawarstwione oddziaływanie różnych czynników wychowawczych i tworzą rozmaite normy i wartości, jakimi kieruje się *superego*⁸. Sumienie zakazuje, czego nie można robić, natomiast ego idealne nakazuje, jak być powinno i co robić należy, by to osiągnąć. *Id* jest jedyną instancją osobowości, która jest w pełni nieświadoma. *Id* kieruje się zasadą przyjemności, a więc zasadą rozładowania napięć wewnątrzpsychicznych⁹. Freud uważał, że *id* i *ego* w stanie zdrowia tworzą jedność i są niemożliwe do rozdzielenia. *Id* jest instancją pierwotną, z której dopiero wyłania się *ego* i jest jego naturalnym przedłużeniem, tworzącym się pod wpływem świata zewnętrznego i przejmującym kontrolę nad takimi zadaniami, nad którymi *id* nie jest w stanie zapanować¹⁰. Ponieważ każda

⁶ G.O. Gabbard, *Psychiatria psychodynamiczna w praktyce klinicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009, s. 21–26.

⁷ Freud przedstawił ten model ten w artykule *Ego i id*, [w:] *idem*, *Poza zasadą przyjemności*, PWN, Warszawa 1976.

⁸ P. Kutter, *Współczesna psychoanaliza*, GWP, Gdańsk 1998, s. 74–76.

⁹ S. Freud, *Poza zasadą przyjemności*, s. 21–89.

¹⁰ H. Nunberg, *Ego Strength and Ego Weakness*, *American Imago. A Psychoanalytic Journal for the Arts and Sciences* 1942, nr 3(3), s.25–40.

instancja dąży do osiągnięcia innych celów, nieuchronnie doprowadza to do konfliktów wewnętrzpsychicznych¹¹. Konflikty te towarzyszą ludziom od najwcześniejszych lat życia (według Freuda od pojawienia się konfliktu edypalnego, to jest około drugiego roku życia) i są naturalną częścią doświadczenia ludzkiego. Jednak nadmiarowa ilość konfliktów, nieustanne zmagania człowieka z jego seksualnością i agresją oraz niemożność realizacji popędów mogą prowokować lęk. Ten lęk jest informacją dla ego o konieczności zastosowania mechanizmów obronnych.

Freud miał ogromny wpływ na powstanie i rozwój koncepcji mechanizmów obronnych. W 1893 r. w swojej pracy poświęconej histerii (*Neuropsychoza obrony*) po raz pierwszy użył pojęcia obrony¹². Freud używając pojęcia *mechanizm*, chciał podkreślić, że jest on zjawiskiem dostępnym obserwacji i analizie. Jednak, co ciekawe, odnosił się sceptycznie do weryfikacji jego głównych założeń metodą eksperymentalną. Freud wychodził również z założenia, że choroby psychiczne można rozpatrywać w kategoriach mechanizmów obronnych, które dominują w obrazie danej choroby. Przytoczę poniżej definicje mechanizmu obronnego i obrony za *Słownikiem psychoanalizy* Stiga Fahnéra. Będzie to stanowiło punkt wyjścia do dalszej analizy tego zagadnienia¹³.

„Mechanizmy obronne to struktury psychiczne ego, których funkcją jest zażegnanie lękotwórczej groźby, skierowanej przeciw ego. Mechanizmy obronne usuwają lub osłabiają zagrożenie przy pomocy opracowania psychicznego”¹⁴.

„Obrona to środki podejmowane przez ego w celu usunięcia lub osłabienia pochodzącego z zewnątrz bądź z wewnątrz zagrożenia. Obrona odbywa się przy wykorzystaniu mechanizmów obronnych, które w dużej mierze funkcjonują nieświadomie”¹⁵.

¹¹ S. Freud, *Ego i id*, s. 91–144.

¹² H.J. Grzegołowska-Klarkowska, *Mechanizmy obronne osobowości*, PWN, Warszawa 1986, s. 11–12.

¹³ S. Fahnér, *Słownik psychoanalizy*, GWP, Gdańsk 1996, s. 106.

¹⁴ *Ibidem*, s. 106.

¹⁵ *Ibidem*, s. 141.

Podstawową różnicą między mechanizmami obronnymi a obroną jest więc to, że te pierwsze są strukturą psychiczną ego, natomiast obrona jest rozumiana jako czynność. Mechanizmy obronne istnieją więc stale w obrębie ego, natomiast obrona jest przejawem ich zaktywizowania w sytuacji zagrożenia ego. Aktywizacja mechanizmu obronnego następuje w momencie, kiedy pojawia się konflikt między instancjami. Konflikt ten wywołują najczęściej zagrażające ego popędy seksualne bądź agresywne. Konflikt wywołuje impuls do ostrzeżenia ego za pomocą lęku sygnałowego, który z kolei daje impuls do uruchomienia obron. Funkcją zaktywizowanych struktur jest więc zabezpieczanie ego przed doświadczaniem lęku jako uczucia niemiłego, trudnego do zniesienia¹⁶. Istnieje więc niezaprzeczalny związek między pojawieniem się obron a wystąpieniem lęku.

Rozumienie tego, czym są mechanizmy obronne, podlegało w koncepcji Freuda stopniowej ewolucji i było rozwijane przez niego w kolejnych pracach. Początkowo Freud utożsamiał zjawisko wyparcia z mechanizmami obronnymi. Obserwacje kliniczne wyparcia stworzyły prototyp tego, co później Freud nazwał mechanizmem obronnym. Ewolucja jego poglądów doprowadziła do wyodrębnienia wyparcia jako specyficznego rodzaju mechanizmów obronnych. Oprócz wyparcia Freud uznał za mechanizmy obronne i opisał także konwersję, przemieszczenie afektów, wycofywanie się z rzeczywistości oraz projekcję. Wskazuje on również na istnienie sublimacji, izolacji, regresji, anulowania, zaprzeczania, reakcji upozorowanej i innych mechanizmów pełniących funkcję obronną¹⁷.

Niepokój może budzić fakt, że często intuicyjnie utożsamiamy mechanizmy obronne z psychopatologią. Tymczasem z psychoanalitycznego punktu widzenia nie ma osoby, która nie używałaby mechanizmów obronnych, bowiem zabezpieczają nas one przed doświadczaniem nieprzyjemnych informacji na nasz temat. Już Freud uznawał, że psychopatologią można nazwać stan, w którym te struktury ego działają nieskutecznie, czyli w momencie odczuwania lęku, mimo stosowania obron lub kiedy zachowanie maskujące niepokój jest autode-

¹⁶ N. McWilliams, *Diagnoza psychoanalityczna*, GWP, Gdańsk 2009, s. 46–53.

¹⁷ H.J. Grzegółowska-Klarkowska, *Mechanizmy obronne...*, s. 11–19.

strukcyjne¹⁸. Freuda interesowało bowiem także zaangażowanie energii psychicznej (kateksja) potrzebnej do pojawienia się i podtrzymywania wyparcia. Ta refleksja Freuda znajdzie odzwierciedlenie w rozumieniu mechanizmów obronnych przez córkę Freuda, Annę Freud.

Psychologia ego a mechanizmy obronne

Początek rozwoju psychologii ego również związany jest z Freudem i jego modelem strukturalnym, w którym wskazuje on na istnienie instancji ego oraz kierowanie się przez ego zasadą rzeczywistości. Jest to w tym rozumieniu instancja, która służy adaptacji do rzeczywistości. Anna Freud, córka Freuda i kontynuatorka jego dokonań psychoanalitycznych, przeniosła swoją uwagę z id ku ego, zajmując się mniej tym, co popędowe w naturze człowieka, a koncentrując się w większym stopniu na procesach, które pozwalają człowiekowi dostosować się do rzeczywistości. Córka Freuda w głównej mierze zajmowała się analizą dzieci. Wkład w rozwój psychologii ego wnieśli również tacy psychoanalitycy, jak H. Hartmann, D. Rapaport oraz E. Jacobson.

Anna Freud w swojej najważniejszej pracy *Ego i mechanizmy obronne* skoncentrowała się na założeniu o ich *adaptacyjnym charakterze*. Jednak charakter definicji mechanizmów obronnych nie uległ zmianie. Oparła się ona na rozumieniu Freuda, że mechanizmy obronne to struktury, jakie wykorzystuje ego, borykając się z konfliktami, które mogą prowadzić do nerwicy¹⁹. Położenie akcentu przez Annę Freud na adaptacyjny charakter mechanizmów obronnych wymagał od niej koncentracji na strukturze osobowości, jaką jest ego. Jak twierdzi Ron Spielman, Anna Freud napisała swoją książkę w obronnej manierze, jakby czuła, że musi się wytłumaczyć, dlaczego zajmuje się ego, a nie popędami i strukturą id, tak jak czynił to jej ojciec²⁰. Można potrak-

¹⁸ N. McWilliams, *Diagnoza...*, s. 53.

¹⁹ A. Freud, *Ego i mechanizmy obronne*, PWN, Warszawa 1997, s.125–163.

²⁰ R. Spielman, *Book reconsidered: Anna Freud (1938)*, The ego and the mechanisms of defence, International Universities Press, New York 1938, s. 430–434.

tować tę uwagę jako subiektywną refleksję czytającego, jednak warto zaznaczyć, że Anna Freud rozwinęła w innym kierunku teorię Freuda, koncentrując się właśnie na ego, ale nie tracąc z oczu jego głównych założeń, jednocześnie wzbogaciła teorię o nową jakość. W opozycji do ojca, który uważał, że mechanizmy mogą być obserwowane i naukowo analizowane, Anna Freud założyła, że operacji ego, które walczą z id, nie jesteśmy w stanie zobaczyć. Można jedynie wnioskować o nich na podstawie rekonstrukcji przeszłości.

Anna Freud zaakcentowała, że popędy mogą się przejawiać zarówno konstruktywnie, jak i destruktywnie. Popędy te mogą służyć zarówno ego, jak i superego, jednak są nieprzewidywalne, gdyż nie ma stałości popędu agresji. Popędy te charakteryzują się tym, że nie ma możliwości ich całkowitej niwelacji – muszą być uwalniane. Jedyną zmianą, jaka może nastąpić w tym zakresie, to zmiana w jakości ich wyrażania. Konstruktywną funkcją mechanizmów obronnych będzie więc ich modyfikacja, kontrolowanie oraz limitowanie agresji i libido. Obrony są konstruktywne, jeśli dobrze radzą sobie z naporem popędów seksualnych i agresywnych. Autorka publikacji *Ego i mechanizmy obronne* wymieniła te, które wydają się według niej efektywne w walce z popędami. Są to: regresja, formacja reaktywna, introjeksja, projekcja, identyfikacja, zwrócenie przeciwko sobie, odwrócenie i sublimacja. Stwierdziła też, że anulowanie jest jednym z najważniejszych mechanizmów, który pozwala radzić sobie jednostce z agresją w nerwicy natręctw²¹.

Anna Freud w swojej pracy wyróżniła dwa zagrożenia, w których uaktywniają się obrony w ego. Mają one jednak charakter sytuacyjny. Są to obrony przeciwko popędom oraz obrony przeciwko afektom. Wyodrębniła również charakter permanentnie obronny, którego cechą jest bycie w ciągłej obronie²². Zauważyła, że wszystkie te obrony manifestują się poprzez opór pacjenta w terapii, którego doświadcza analityk. Opór ten może manifestować się na wiele sposobów.

²¹ Szczegółowe omówienie strategii obronnych czytelnik znajdzie w książce A. Freud *Ego i mechanizmy obronne*.

²² R. Spielman, *Book reconsidered: Anna Freud (1938)*..., s. 430–434.

Podsumowując, Anna Freud nie zmieniła charakteru definicji mechanizmów obronnych. Zaakcentowała jednak ich dobry, konstruktywny charakter w ukierunkowywaniu libidinalnych i agresywnych popędów, które czynią jednostkę bardziej przystosowaną do rzeczywistości. Skoncentrowała swoją uwagę nie na nieświadomych, popędowych częściach osobowości, lecz na strukturach, które pomagają ego w negocjacji z nieświadomością i niejako decydują o tym, co pozostanie nieświadome. Być może wpływ miał na to fakt, że pracowała ona z dziećmi po doświadczeniach traum związanych z II wojną światową, gdzie mniejsze znaczenie miał konflikt psychiczny, a większe realne traumy i ich konsekwencje dla osobowości. Wymagało to od niej zmiany w myśleniu analitycznym, a w dalszej kolejności – w postępowaniu z pacjentami.

Mechanizmy obronne w rozumieniu Melanii Klein (teoria relacji z obiektem)

Melania Klein była twórczynią teorii relacji z obiektem. Do pozostałych analityków tworzących ten nurt należy zaliczyć także m.in. M. Mahler, D. Winnicotta, W. Fairbarin, O. Kernberga. Klein wniosła jednak zupełnie nową perspektywę w spojrzenie na mechanizmy obronne i dała impuls do tworzenia nowego podziału mechanizmów obronnych na pierwotne i wtórne.

Melania Klein, podobnie jak Anna Freud, swoją teorię psychoanalityczną oparła na klinicznych obserwacjach małych dzieci. Klein odeszła od rozumienia jednostki przez pryzmat wewnętrznych konfliktów między instancjami osobowości, a bardziej skupiła się na rozwoju dziecka, któremu towarzyszą przeżycia i nieświadome fantazje. Koncepcji Klein towarzyszy pewne symboliczne myślenie, którego nie należy brać dosłownie. Opisuje ona pewne wyobrażenie, które tworzy się w umyśle dziecka pod wpływem cielesnego i psychicznego kontaktu z matką. W jej rozumieniu każde nowo narodzone dziecko przechodzi przez fazę schizoidalno-paranoidalną w pierwszym okresie życia, to jest około pierwszego półrocza życia. Dziecko w tym okresie

karmione jest przez matkę, z którą doświadcza symbiozy i nie różnicuje pomiędzy nią a sobą. Matka jest definiowana jako obiekt, a więc nie rzeczywista osoba, ale raczej jako symboliczna reprezentacja funkcjonująca w umyśle dziecka. Obiekt ten działa zgodnie lub niezgodnie z fantazją (fantazja jest tu rozumiana jako psychiczny wyraz popędów²³) i oczekiwaniami dziecka – jest więc dostarczycielem dobrych i złych momentów w życiu noworodka. Jest to naturalne, że czasem matka zawodzi swoje dziecko i jego potrzeby. Dziecko jednak, żeby sobie z tym doświadczeniem poradzić, musi rozszczępić pierś, czyli fragment obiektu dostarczający dziecku gratyfikacji i frustracji jego potrzeb, na „dobrą” i „złą”²⁴. Cudzysłów jest tu podkreśleniem przez Klein, że jest to wyobrażenie dziecka o obiekcie, nie zaś prawdziwy obiekt²⁵. Rozszczępienie umożliwia dziecku porządkowanie chaosu, jakiego doświadcza w pierwszych trzech miesiącach życia. Oddziela dzięki temu przyjemne i nieprzyjemne oraz złe i dobre doświadczenia i organizuje je w złe i dobre obiekty. Porządkuje to również świat wewnętrzny dziecka na złe i dobre części ego. Złe aspekty doświadczenia są usuwane z ego dzięki projekcji, czyli rzutowane na świat zewnętrzny. Zarówno rozszczępienie, jak i projekcja powodują, że osoba będąca odbiorcą projekcji jest odczuwana jako prześladowca²⁶. Dzięki tym mechanizmom osłabiany jest pierwotny lęk dziecka²⁷. Rozszczępienie jest procesem korzystnym rozwojowo i jednocześnie naturalnym dla każdego dziecka. Jeśli jednak przeważać będą złe doświadczenia, to dalszy proces rozwoju jest utrudniony i może dojść do utrwalenia mechanizmu rozszczępienia. Może do tego dojść w wyniku różnych traum i przewagi złych bodźców środowiskowych nad dobrymi bądź też nadstymulacji, których doświadcza dziecko. Znaczenie ma także

²³ D. Mazgaj, D. Szklarska, *Koncepcje rozwoju i psychopatologii Melanii Klein*, [w:] J. Gościński, L. Cierpiałkowska (red.), *Współczesna psychoanaliza. Modele konfliktu i deficytu*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, Poznań 2008, s. 39–44.

²⁴ M. Klein, *Pisma*, t. 3: *Zawiść i wdzięczność oraz inne prace z lat 1943–1963*, GWP, Gdańsk 2007.

²⁵ S. Fhanér, *Słownik...*, s. 139–140.

²⁶ *Ibidem*, s. 13.

²⁷ D. Mazgaj, D. Szklarska, *Koncepcje rozwoju...*, s. 44–62.

konstytucja biologiczna dziecka. Choć Klein nie rozwijała tego wątku, zakładała, że istnieje pewien wpływ cech temperamentalnych dziecka na przechodzenie pozycji rozwojowych. Kładła jednak nacisk na więź między obiektem a ego dziecka. Klein uważała, że im bardziej ta więź jest krucha, tym bardziej dobry obiekt jest doświadczany jako zagrożenie dla ego. Wówczas proces korzystnego rozwojowo rozszczepienia jest niszczone przez destrukcyjne formy identyfikacji projekcyjnej oraz nadmierowej agresji oralnej i ego zaczyna tracić wsparcie wyidealizowanego obiektu. Obiekty te szybko zaczynają stawać się obiektami prześladowczymi. Dzieje się tak w przypadku zaburzeń psychotycznych, w tym w schizofrenii paranoidalnej, a także w przypadku zaburzeń osobowości typu borderline. Nie oznacza to, że ten mechanizm obronny nie objawia się w funkcjonowaniu zdrowej osobowości, prawidłowo ukształtowanej. W rozumieniu Melanii Klein jest to taka osobowość, która przeszła korzystnie wszystkie etapy rozwojowe, integrując w sobie zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty obiektu, oraz dobrze znosząca ambiwalencję wobec obiektu. Ambiwalencja zakłada współistnienie przeciwstawnych uczuć wobec jednego obiektu i tolerancję na te uczucia.

Niemowlę, które rozwija się zdrowo, zaczyna w pewnym momencie łączyć postać matki w jedną całość, scala więc zły i dobry obiekt w jedno mniej więcej w drugim półroczu życia. Towarzyszy jednak temu fantazja, że złe, sadystyczne impulsy i fantazje skierowane przeciwko matce mogą ją zniszczyć. Pojawia się troska o matkę i lęk przed własną destrukcyjnością. Klein określiła ten moment rozwojowy jako pozycję depresyjną, która tym różni się od pozycji schizoidalno-paranoidalnej, że niemowlę doświadcza tego, iż może krzywdzić, a nie tego, że może być przedmiotem ataku. Dziecko ma zdaniem Klein poczucie winy, boi się, że może zniszczyć matkę, i próbuje jej zadośćuczynić przez reparację, a więc działania lub fantazje, w których wynagradza matce uczynione jej szkody²⁸. Lęk przed zniszczeniem miłości powoduje, że dziecko musi wytworzyć nowe obrony, takie jak identyfikacja, sublimacja i symbolizacja. Symbolizacja jest ważnym mechanizmem obronnym, który jest według Klein osiągnięciem rozwojowym wynikającym

²⁸ G. Gabbard, *Psychiatria...*, s. 47–53.

z pracy ego i zastępuje agresywne impulsy w stosunku do ciała matki. W symbolizacji pomaga dziecku możliwość matki do rozumienia jego stanów wewnętrznych. Doświadczenie bycia zrozumianym i kochanym przez matkę daje dziecku możliwość prawidłowego rozwoju i pozwala na znoszenie frustracji. Bion nazywa później tę specyficzną zdolność matki kontenerowaniem, a więc gromadzeniem, rozumieniem i przetwarzaniem stanów dziecka. Funkcja symbolizacyjna odgrywa w pozycji depresyjnej największą rolę i zostaje później uwewnętrzniona jako możliwość do konceptualizacji, kreatywnego myślenia i rozwoju wglądu. Symbole w pozycji depresyjnej prezentują całościowe, a nie częściowe obiekty, i są niejako połączeniem miłości i nienawiści odczuwanej do matki w jedno. Dobry obiekt, którego reprezentacja tworzy się w umyśle dziecka, jest wynikiem dobrego przejścia przez pozycję depresyjną, jest „relacyjnym innym”, na którym można polegać, można mu ufać i identyfikować się z nim. Symbole są istotną częścią doświadczenia dobrego obiektu, w którym ego uczy się, jak poradzić sobie ze stratą i lękiem. Nawet jeśli dobry obiekt czasem zawodzi, dobrze zintegrowane ego dziecka (które przeszło pozytywnie pozycję depresyjną rozwoju) ma zintegrowane dobre aspekty obiektu i dlatego może dobrze tolerować frustrację²⁹.

Melania Klein rozwinęła pojęcie obron, uważając je za całość doświadczeń dziecka w jego pierwszym okresie życia. Dopiero ich utrwalenie i używanie w okresie dorosłości można by rozumieć jako pewne utrwalenie struktur obronnych w obrębie osobowości. W praktyce klinicznej można obserwować u pacjentów wielokrotne balansowanie pomiędzy pozycją schizoidalno-paranoidalną a pozycją depresyjną i powiązanymi z nimi mechanizmami obronnymi. Pozycje i towarzyszące im mechanizmy obronne nie są więc tylko doświadczeniem małego dziecka, z których się wyrasta. Są raczej nawracające ze względu na doświadczenia, którym podlega człowiek. Oznacza to, że na przykład strata będzie uaktywniała pozycję depresyjną i związane z nią obrony. Sytuacja doświadczenia czegoś nieznanego, na przykład pierwszy dzień w pracy, może uaktywnić pozycję schizoidalno-parano-

²⁹ R. Waska, *Symbolization and the good object*, Bulletin of the Menninger Clinic 2005, t. 69, nr 1, s. 81–97.

idalną i „rozszczipanie” pozostałych współpracowników na „dobrych” i „złych”.

Szczególny wkład Klein w rozumienie mechanizmów obronnych doświadczany jest w pracy klinicznej z głębiej zaburzonymi pacjentami o zaburzonej osobowości bądź pacjentami psychotycznymi. W rozumieniu ich wewnętrznego świata bardzo pomocne są mechanizmy projekcji, identyfikacji projekcyjnej oraz rozszczipienia. Utrwalenie dominujących mechanizmów obronnych w obrazie klinicznym jednostki ułatwia postawienie hipotezy na temat przechodzenia przez nią pozycji oraz możliwości adaptacyjnych jednostki, a także siły ego.

Ujęcie mechanizmów obronnych przez psychologię *self*

Twórcą psychologii *self* (w literaturze nazwanej też psychologią Ja) był Heinz Kohut³⁰, który w wyniku własnej praktyki klinicznej uznał model strukturalny Freuda za niewystarczający do wyjaśniania przyczyn problemów pacjentów oraz ich leczenia. Był on zainteresowany przede wszystkim rozumieniem i analizą pacjentów narcystycznych. Badał zjawisko narcyzmu, z jednej strony rozumiejąc je jako pewien naturalny stan rozwojowy, z drugiej jednak jako przejaw deficytu w obrębie *self* jednostki. *Self* rozumiał Kohut jako pewne abstrakcyjne pojęcie, któremu nadawał odrębne miejsce od id, ego i superego. Uważał, że te pojęcia należą do innych poziomów czy też kategorii organizacji osobowości. Ego, id i superego uważał za struktury aparatu psychicznego osobowości człowieka. *Self* uważał niejako za składnik aparatu umysłowego, w którym znajdują się reprezentacje dotyczące ja i innych. Zakładał również, że o ile struktury osobowości w ujęciu Freudowskim są raczej dalekie od możliwości bezpośredniej obserwacji, o tyle *self* jest konstruktem mniej abstrakcyjnym i dlatego możliwym do zaobserwowania w relacjach z innymi. *Self* utożsamiał niejako z reprezentacją obiektów. Uważał, że aparat umysłowy wchodzi

³⁰ Publikacje Kohuta nie były tłumaczone jeszcze na język polski.

w skład self, ale samo self nie jest częścią aparatu umysłowego, tak jakby miało nieco odrębny status³¹. Kohut koncentrował się przede wszystkim na zewnętrznych relacjach, które traktował jako przejaw self, i tym, jak odzwierciedlają one w pacjencie poczucie własnej wartości i spójności³².

Heinz Kohut zaproponował własne psychoanalityczne rozumienie struktury osobowości człowieka oraz zanegował wiele założeń Freuda, przede wszystkim model konfliktu, akcentując rolę potrzeb psychologicznych w rozwoju człowieka, które wyraźnie odróżnił od potrzeb biologicznych, jednak dalej był przywiązany do myśli o istnieniu mechanizmów obronnych. Widział je jednak jako pewne struktury nie tyle pośredniczące między obszarami konfliktu (jak psychologia popędów i psychologia ego), ile jako struktury kompensujące pewien brak w obrębie self jednostki wynikający z nieodpowiedniego wychowania, a mówiąc inaczej – z braku empatycznego otoczenia dziecka – otoczenia, które będzie odzwierciedlało jego stany emocjonalne³³.

W swojej teorii Kohut nie kładł nacisku na mechanizmy obronne, równolegle jak rezygnował z pojęć ego i zainteresowań popędami, lecz bardziej na świadome subiektywne doświadczenia. W jego koncepcji została zredefiniowana funkcja mechanizmów obronnych. Miały one służyć nie do obrony przed lękiem związanym z popędami, ale miały podtrzymywać spójne poczucie Ja. W tym ujęciu mechanizmy obronne zaczęły więc służyć ochronie samooceny jednostki, miały więc charakter przystosowawczy, bo zabezpieczały spójność self i chroniły je przed fragmentacją³⁴. Jednocześnie patologiczny narcyzm, jaki opisywał Kohut, jest sposobem obrony self przed doświadczaniem braku, jaki wytworzyła nieempatyczna relacja matki z dzieckiem. Narcystyczne obrony będą więc chronić jednostkę przed doświadczaniem wewnętrznej pustki, wewnętrznej słabości, wstydu i niższości swojej osoby

³¹ H. Kohut, *The analysis of the self. A systematic approach to psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*, The University of Chicago Press, Chicago 1971.

³² G.O. Gabbard, *Psychiatra...*, s.54.

³³ H.C. Johnson, *Theories of Kernberg and Kohut: Issues of Scientific Validation*, Social Service Review 1991, nr 65(3), s. 403–433.

³⁴ G.O. Gabbard, *Psychiatra...*, s. 54–58.

względem innych. Podstawowymi obronami narcystycznymi są opisane przez Kohuta idealizacja i dewaluacja, które się wzajemnie uzupełniają. Aby utrzymać spójne poczucie ja, jednostka dewaluuje, obniża wartość innych, a self dzięki temu zyskuje na wartości³⁵. Mechanizm ten działa również w odwrotnym kierunku: idealizacja innych działa dewaluująco na self, co klinicznie może przybierać formę depresji, przy czym proces ten oczywiście przebiega nieświadomie. Mechanizmy obronne będą więc maskowały ukryty stan ja, który jest odwrotnością prezencji zewnętrznej. Poczucie omnipotencji i wpływu będzie w myśl tej koncepcji chroniło przed doświadczaniem pustki i braku.

Ponieważ teoria Kohuta znajduje zastosowanie w przypadku pacjentów z deficytem (empatycznego odzwierciedlenia, miłości matczynej) bardziej niż pacjentów konfliktowych (konflikt wewnętrzpsychiczny między strukturą id i superego), oznacza to, że zadaniem terapeutycznym będzie bardziej odbudowanie obron, które służą do odbudowania adekwatnej samooceny w relacjach z innymi. Terapeuta ma więc za zadanie wypełnić deficyt, który powstał w wyniku relacji matka – dziecko albo w wyniku braku takiej relacji. Podobne stanowisko zajmują zwolennicy teorii relacji z obiektem.

Podsumowanie

Pierwszy opisał i zdefiniował mechanizmy obronne Sigmund Freud jako struktury w obrębie ego. Jego zdaniem mechanizmy obronne były możliwe do naukowego zbadania, a główną funkcją, jaką pełniły, było zabezpieczenie ego przed doświadczaniem lęku w momencie aktywizacji konfliktu między instancjami. Mechanizmy obronne, w jego rozumieniu, są podporządkowane zasadzie przyjemności, bowiem mają za zadanie chronić ego przed tym, co jest przykre. Jego odkrycie kontynuowała Anna Freud, współtworząc psychologię ego. Kładła ona nacisk nie na ochronne, lecz na adaptacyjne funkcje mechanizmów obronnych, które przez modyfikację popędów dają możliwość przystosowania jednostki do otoczenia, w którym ta się znajduje. Anna Freud

³⁵ N. McWilliams, *Diagnoza...*, s. 123–125, 183–202.

podkreśliła także, że mechanizmy obronne nie są możliwe do bezpośredniej obserwacji, lecz można o nich wnioskować na podstawie rekonstrukcji przeszłości jednostki. Ten pogląd przetrwał do tej pory. Melania Klein, przez opisanie pozycji schizoidalno-paranoidalnej oraz depresyjnej, przedstawiła obrony jako całość doświadczeń małego dziecka, które tworzą się w wyniku jego nieświadomych fantazji pod wpływem realnych doświadczeń. Opisane przez nią pozycje dały też możliwość klinicznego rozróżnienia między prymitywnymi mechanizmami obronnymi powiązаныmi z pozycją schizoidalno-paranoidalną i wtórnymi powiązаныmi z pozycją depresyjną. Heinz Kohut, wprowadzając nowe pojęcie self, zastąpił nim niejako pojęcie ego, choć nie utożsamiał ich ze sobą. Uważał, że self jest możliwe do zbadania przez obserwowanie relacji jednostki z innymi. Nie zrezygnował jednak z pojęcia mechanizmów obronnych, natomiast inaczej postrzegał ich funkcję, jaką pełnią w służbie self. Ich funkcja według Kohuta polegała na wypełnianiu deficytów w obrębie self, a tym samym chroniły self przed dezintegracją, zapewniając jego spójność.

Główną zasługą psychoanalizy było odkrycie i wprowadzenie mechanizmów obronnych jako konstruktu, bez którego nie może się obejść współczesna psychiatria czy psychologia kliniczna. Mechanizmy obronne są ważne w każdej teorii postanalitycznej, autorzy różnią się jednak co do przypisywanej im funkcji, jaką pełnią mechanizmy obronne w życiu psychicznym człowieka. Co do znaczenia, jakie mają dla psychicznego życia człowieka, istnieje natomiast zgodność. Lista mechanizmów obronnych, którą uzupełniali kolejni twórcy głównych teorii psychoanalitycznych, jest zróżnicowana, co więcej, nie zawsze panuje zgoda co do konkretnych mechanizmów obronnych. Przydatny natomiast z praktycznego punktu widzenia wydaje się podział na prymitywne i wtórne mechanizmy obronne.

Praktyka kliniczna nakazuje uwzględnianie i integrowanie wymienionych wyżej sposobów rozumienia funkcji mechanizmów obronnych, a także ich istoty. Należy zaznaczyć, że dopiero żywy kontakt z pacjentem weryfikuje, który pogląd dotyczący mechanizmów obronnych sprawdza się w danym przypadku. Nie należy na nich opierać całej diagnozy klinicznej, jednak w dużym stopniu pomagają one dobrać najkorzystniejszą dla danego pacjenta interwencję tera-

peutyczną. Stąd też wydaje się pomocna elastyczna integracja wyżej wymienionych teoretycznych ujęć mechanizmów obronnych w obrębie paradygmatu psychoanalitycznego.

Bibliografia

- Fhanér S., *Słownik psychoanalizy*, GWP, Gdańsk 1996.
- Freud A., *Ego i mechanizmy obronne*, PWN, Warszawa 1997.
- Freud S., *Poza zasadą przyjemności*, PWN, Warszawa 1976.
- Freud S., *Kultura jako źródło cierpień*, Wydawnictwo K., Warszawa 1995.
- Freud S., *Wstęp do psychoanalizy*, PWN, Warszawa 2000.
- Gabbard G.O., *Psychiatria psychodynamiczna w praktyce klinicznej*, Wydawnictwo Uniwersyteu Jagiellońskiego, Kraków 2009.
- Grzegołowska-Klarkowska H.J., *Mechanizmy obronne osobowości*, PWN, Warszawa 1986.
- Johnson H.C., *Theories of Kernberg and Kohut: Issues of Scientific Validation*, Social Service Review 1991, nr 65(3), s.403–433.
- Kozielecki J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2000.
- Kutter P., *Współczesna psychoanaliza*, GWP, Gdańsk 1998.
- Klein M., *Pisma*, t. 3: *Zawiść i wdzięczność oraz inne prace z lat 1943–1963*, GWP, Gdańsk 2007.
- Kohut H., *The analysis of the self. A systematic approach to psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*, The University of Chicago Press, Chicago 1971.
- Mazgaj D., Szklarska D., *Koncepcje rozwoju i psychopatologii Melanii Klein*, [w:] J. Gościniak, L. Cierpiałkowska (red.), *Współczesna psychoanaliza. Modele konfliktu i deficytu*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, Poznań 2008, s. 39–44.
- McWilliams N., *Diagnoza psychoanalityczna*, GWP, Gdańsk 2009.
- Nunberg H., M.D., *Ego Strength and Ego Weakness*, American Imago. A Psychoanalytic Journal for the Arts and Sciences 1942, nr 3(3), s. 25–40.
- Pieter J., *Historia psychologii*, PWN, Warszawa 1974.
- Spielman R., *Book reconsidered: Anna Freud (1938)*, The ego and the mechanisms of defence, International Universities Press, New York 1938, s. 430–434.
- Waska R., *Symbolization and the good object*, Bulletin of the Menninger Clinic 2005, t. 69, nr 1, s. 81–97.