Sebaklam

Každý si nesie v duši obraz vlastného ja.

Ten je u niekoho úplne reálny, tj. Má sa rád i s chybami, lebo vie, že robiť chyby je ľudské.

U druhých môže byť veľmi vzdialený od reality. Obraz o sebe je práve u nich ideálom, je tým, akým by chceli byť alebo si myslia, že druhí ľudia chcú aby bol. Sú aj takí, ktorí neznesú, že zlyhali vo vlastných očiach. Vôbec to nesúvisí s tým, či zlyhali skutočne alebo sú k sebe príliš prísni. Kladú na seba nereálne nároky. Možno to spracovať útekom do neurózy alebo depresie. (Nemám sa rád, som nešťastný, všetku energiu spotrebujem na sebatýranie). Hovorím si, aký som nemožný, nespím, nejem. Pretože taký spôsob života sa nedá dlho viesť, utečiem do choroby. Je to tiež obranný mechanizmus, veď okolie musí na chorého brať ohľad. Je to však len v krajnej núdzi, lebo znamená to pripustiť si a ukázať aj okoliu, že som slabý. Tak človek devalvuje svoju hodnotu. Preto väčšina si volí inú taktiku k zabezpečeniu  neporušeného ideálneho obrazu o sebe a primeranej sebaúcty. Najčastejšie postupy:

Racionalizácia – jeden z najčastejších postupov

Vraj každý ľudský čin má dva motívy: jeden udávaný a jeden pravý.

Taktika je jednoduchá – vždy si musíte nájsť morálne nenapadnuteľné motívy, dôvody alebo príčiny k vykonaniu niečoho, čo urobiť chcete a vlastne by ste nemali alebo k nevykonaniu toho, čo by ste mali, ale nechce sa vám. Je to ľahká cesta ako dosiahnuť citové uspokojenie a ako si vo vlastných očiach zachovať ideál svojho ja.

Mechanizmus kyslého hrozna

Ezopova bájka – nedosiahnuteľné ovocie je lákavejšie. Vrana však nepomôže. Líšku trápi mlsnota, zranená je vranou, cíti sa biedne. Môže sa zrútiť zo svojej neschopnosti dosiahnuť cieľ, z neprajnosti druhých a zo skazenosti sveta. Môže si povedať, že nemusí mať všetko, čo vidí. Má však ešte jednu psychologicky veľmi lákavú možnosť – povedať si, že to hrozno je aj tak kyslé a ona na ne vlastne ani nemá chuť. Uľaví sa jej, veď niet o čo stáť. Za určitých okolností je rezignácia na cieľ rozumná. Pre mechanizmus kyslého hrozna je však typické, že si človek nahovorí, že jeho pôvodná snaha bola omylom. Nie preto, lebo na dosiahnutie hodnoty, na ktorú ašpiroval, nemá, ale preto, lebo to vlastne hodnota nie je.

Vytesnenie

Keď z nejakej príčiny niekto nenávidí rodičov, snaží sa to nedať najavo a nejako s tým prežíva.

To však nedokáže každý. Svoje pocity prežíva ako hanebné, nemôže ich sám u seba tolerovať bez toho, aby netrpela jeho sebaúcta. Riešenie tohto vnútorného konfliktu (aby som sa mal rád, musím mať rád rodičov) je vytesnenie negatívnych pocitov a postoja z vedomia. Keby vám to niekto naznačil, do krvi sa pohádate, že opak je pravdou. Žijete v mylnom presvedčení – otázkou je, nakoľko spokojne.

Presun

Často nadväzuje na predchádzajúce. Pocit nenávisti je neúnosný, je v rozpore s desatorom Božích prikázaní. Tak svoje negatívne emócie presuniete na niekoho iného. Nevadí, že vám ten človek nič nespravil. Je ako fackovací panák – odreagujete sa na synovi, manželke, nadriadenom, podriadenom, na svojom psovi. Príležitosť sa nájde. Afekt nenávisti však číha v zálohe. Len nájsť objekt. A ten sa vždy nájde. (napr. etnické skupiny, politické zoskúpenie ...).

Strata pamäti

Hra je podobná predchádzajúcej, len dôslednejšia. Nie je tu potlačený len nejaký afekt. Keď robím niečo, čo je v rozpore s mojimi morálnymi hodnotami, teda s tým, akým sa potrebujem a chcem vidieť, jednoducho na tieto činy zabudnem. Neviem o tom, že som klamal, opil sa, kradol, ohováral...

Tu nejde o situácie, keď niekto klame a veľmi dobre si to uvedomuje. Títo ľudia luhajú sami sebe a skutočne „nevedia“ o tom.

Kompenzácia

Nikto nemôže mať v živote všetko. Je teda úplne normálne a bežné, že keď sa nám nepodarí nejaký cieľ alebo hodnotu dosiahnuť, nájdeme si niečo náhradné. Nemám hudobný sluch tak sa venujem niečomu, v čom som dobrý. Kompenzácia však nemá vždy pozitívny charakter – zo zbabelca sa môže stať tyran a diktátor... Kompenzácia alebo skôr prekompenzácia môže nadväzovať na vytesnenie.

Vnútorný konflikt sa rieši vytesnením (napr. sex.potreby) a nachádza sa náhradné uspokojenie v prekompenzácii – založením ligy proti smilneniu.

Projekcia

Podľa seba súdim teba... Môžeme druhým prisudzovať jednanie, motívy, vlastnosti, ktoré pripúšťame u seba, hoci vieme, že nie sú v súlade s etickými zásadami. Nejako sa musíme ospravedlniť. Najlepšie tak, že si povieme, že to predsa robia všetci. Všetci klamú, kto nekradne, okráda svoju rodinu a pod.

Často na druhých vidíme najlepšie svoje vlastné chyby, ktoré by sme si však nepriznali nikdy. Mnohé pocity prenasledovania patria do tejto kategórie. To, čo očakávajú od svojho okolia, to vo svojich predstavách prajú svojmu okoliu.

Kde by som bol, keby mi to nepokazili druhí

Keď sa nepodarí dosiahnuť cieľ, jednou z foriem racionalizácie vlastného neúspechu je vysvetliť to tým, že vonkajšie objektívne príčiny – ľudia, skupina ľudí, politická sila, okolnosti zabránili dosiahnuť ho.

Ja som..., kto je viac

Odborne sa nazýva identifikáciou. Keď sa niekto cíti (alebo je) malý, slabý, hlúpy, nevýkonný..., glorifikuje úroveň skupiny, ktorého je členom (často bez akejkoľvek zásluhy).

Môže to byť aj objekt ( moje auto, dom je naj...)

Sladké citróny

Je to opak kyslého hrozna. Unikáme úzkosti a neúspechu tak, že sami seba presvedčíme, že to bol vlastne úspech. Tým, že sa niečo nepodarilo, zabránilo sa sérii katastrof...Nie je to však schopnosť niektorých ľudí nachádzať v každej zlej situácii niečo dobré. Je tu podstatný rozdiel. Človek orientovaný na pozitíva je si vedomí toho, že sa mu niečo nepodarilo. Miesto toho, aby sa utápal v sebaľútosti, produkoval sebaobranné hry, vie nájsť pozitívne prvky a oprieť sa o ne, so vztýčenou hlavou ísť ďalej a rozvíjať sa.

Sú určite aj iné hry, ktoré so sebou hrávame. Kto si povie, že nič také nepozná, sa určite mýli. Rozdiel medzi ľuďmi je len v intenzite a množstve. Platí pravidlo miery – v malých dávkach liek (alkohol) a vo veľkých jed.

( Podľa Very Capponi a Tomáša Nováka)