

SAVUNMA MEKANİZMALARI: Bilinçsizce Başa Çıkma Yolları

Freud'a göre ego 3 farklı tehlikeyle karşılaşmaktadır. Bunlar engellenmeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırılar, id'in iç güdüsel ve zorlayıcı istekleri ve süperegounun cezalandırmalarıdır. Bu tehlikelerin egoda oluşturduğu kaygı büyüdükçe, birey savunma mekanizmalarına başvurur.

Herkes savunma mekanizması kullanır ancak sürekli olmamalıdır.

Savunma mekanizmaları asla problemi çözmez, sadece kişiyi rahatlatır ve zaman kazandırır.

Savunma mekanizmalarının genel özellikleri:

- Savunma mekanizması kullanan birey, davranışının gerçek işlevinin farkında değildir. Savunma mekanizmaları bilinçsiz davranışlar olarak adlandırılır. Savunma mekanizmaları bilinç dışı süreçlerdir. Birey savunma mekanizmalarını kullandığının farkında değildir.
- Savunma mekanizmalarının etkisi altında, gerçeği olduğundan biraz daha farklı algılarız.
- Savunma mekanizmaları kaygımızı azaltmada etkilidir.

1. Ödünleme(Telafi)

Kendimizi zayıf gördüğümüz (Fiziksel ya da sosyal) bir alandaki **eksikliğimizi**, kuvvetli olduğumuz başka bir alandaki **başarı** ile örtme çabasına denir.

Örneğin;

- Sakatlığı nedeniyle spor yapamayan kişinin başarılı bir antrenör olması
- Dersleri zayıf olan bir öğrencinin okulun voleybol takımında iyi bir pasör olması
- Erkeklerin dikkatini çekmeyen çirkin bir kızın doktorsını yaparak, bilim alanında başarılı işler çıkarıp herkesin dikkatini çekmesi

2. Yansıtma(Suçlama)/Projeksiyon

Bireyin kendisinde bulunan kusurları başkalarında görme davranışına ya da kişinin herhangi bir nedenden dolayı duyacağı, suçluluk duygusunu **başka bir kişiye** /kişilere atarak kurtulmasıdır.

Örneğin;

- Rüşvet alan memurun “herkes alıyor” demesi
- Zayıf alan öğrencinin “öğretmen verdi” demesi
- Gol yiyen kalecinin arkadaşına “bir adamı tutamıyorsun” demesi
- Alkol alan bireyin eşine “ beni sen bu hale getirdin” demesi

Yansıtma diğ er bir şekilde de bireyin, kendisindeki olumsuzlukları başkalarına mal etmesidir.

Örneğın;


- İşinde çok hırslı olan birisi, “iş yerinde herkes çok hırslı, kimseye güvenilmiyor, herkes birbirinin kuyusunu kazıyor.” diyerek kendini rahatlatabilir.

3. Yön/Yer Deęiřtirme /Semeri Dövme

Güdünün değişmediği ancak güdünün asıl hedefi yerine başka hedef koyularak **değiştirildiği** durumdur ya da bizde kaygı uyandıran sorun, gücümüzün yetmediği bir kimse, ya da denetimimiz altında olmayan bir olaysa, kaygımızı veya kızgınlığımızı gücümüzün yettiği kimseye ya da nesneye yöneltiriz.

Örneğin;

- Gol yiyen kalecinin kale direęini tekmelemesi
- Telefonda kötü bir haber alan birinin ahizeyi kırması
- Sınıftan atılan öğrencinin sınıftan çıkarken sınıfın kapısını hızla çekmesi

- 
- Kızım sana söylüyorum, gelinim sen anla
 - Bireyin sevmediği birinin “dedikodusunu” yapması
 - Sınavdan düşük not alan bir bireyin arkadaşına çıkışması

4. Mantığa Bürüme/Bahane Bulma/Akla Uydurma /Rasyonelleştirme

Bireyin yapmış olduğu **kabul edilemeyecek** bir davranışı çeşitli **bahaneler bulma** yoluyla **haklı göstermeye** çalışmasıdır. Birey mazeretler bularak kendi davranışını olduğundan daha az yanlış gösterme eğilimindedir.

Örneğin;

- Partiye çağırılmayan Ahmet'in “zaten gitmeyecektim” demesi
- Eşşekten düşen Nasrettin Hoca'nın “zaten inecektim” demesi
- Çok para harcayarak büyük borçlar altına giren birinin “borç yiğidin kamçısıdır” demesi

- İsteyenin bir yüzü kara vermeyenin iki yüzü
- Maçta takımı mağlup olan bir futbolcunun yenilgiyi sahanın kötü koşullarına bağlaması
- Üniversite okuyamayan birinin “ben hayat üniversitesini bitirdim.” demesi
- Kedinin uzanamadığı ciğere mundar demesi
- Atın ölümü arpadan olsun
- Ben evladımı onun iyiliği için döverim
- Sınavda çalışmadığım yerlerden soruldu

NOT:

Yansıtma ile mantığa bürüme savunma mekanizmalarını birbirinden ayıran en önemli fark yansıtma savunma mekanizmasında bireyin suçu kendi davranışlarından sorumlu başka birine atarken, neden bulmada suçun daha çok çevresel faktörlere yöneltilmesi vardır.

5. Özdeşim Kurma(Özdeşleşme)

Birey kendisinde bulunan özellikleri özenilir bulmadığı zaman, kendisi olmaktan çıkıp, istediği özelliklere sahip **başka biriymiş** gibi kendini algılamaya ve davranmaya başlar. Başkaları gibi duyma, düşünme, davranma ve onların **başarısından pay çıkarmaktır**.

Örneğin;

- Beğendiğimiz sanatçı gibi giyinme ve onun hareketlerini yapma
- Öğretmenin “benim öğrencim ODTÜ’yü kazandı” demesi
- Benim babam senin babanı döver.

6. Yüceltme (Duyguları Doyurma)

Toplumsal yönden **kabul edilmeyen** saldırganlık veya cinsel eğilimlerin, **biçim değiştirerek kabul edilebilir** alanlarda ifade bulmalarıdır.

Örneğin;

- Çocuk sahibi olmayan bir kadının kreşte gönüllü anne olması
- Eşinden aradığı sevgiyi bulamayan bir erkeğin şiir yazması
- Kendisini teşhir etmeyi seven birisinin manken olması
- Kavga etmeyi seven birinin boksör olması

7. Bastırma (Bilinçsizce Unutma/Yok sayma) / Güdülenmiş Unutma

Hoşa gitmeyen, toplumca onaylanmayan duygu, düşünce, istek ve arzular zamanla **bilinç dışına itilerek unutulur**. Bu süreç tamamen bilinçdışıdır.

Bastırma diğer savunma mekanizmalarına temel oluşturur. Unutularak bilinç dışına depolanan yaşantılar, ancak rüyalar aracılığıyla ya da serbest çağrışım gibi tekniklerle ortaya çıkar.

Örneğin;

- Dişçiyle randevusu olan kişinin korktuğu için randevuyu unutması
- Kullandığı araçta kaza yapan ve çocuğunu kaybeden bir babanın yaşadığı suçluluk duygusunu bastırmaya çalışması ve bu süreçte zorlandığı için hafıza kaybına uğraması
- Gerçekten sevmediği biriyle oturmak zorunda kalan bireyin herkese selam verip sevmediği bireye selam vermemesi
- İstemediği bir oturumu yöneten oturum başkanının “oturumu açıyorum” yerine “oturumu kapatıyorum” demesi

8. Karşıt Tepki Geliştirme / Tersine Davranmak / Güdüleri Çarpıtma

Kişinin çatışan duygu ve güdülerden toplumca beğenilmeyenlerini inkar etmek için düşündüğünün **tam tersini** söylemesi ya da gerçekleştirmesi.

Örneğin;

- Bir kız çocuğunun kardeşini kıskandığı için ona aşırı düzeyde ablalık yapmaya çalışması
- Genç bir kızın güzelliğini kıskandığı bir arkadaşına “sen benim en iyi arkadaşımsın” demesi
- Derste çok konuşan öğrencinin “sınıfımızda gevezeler var ders dinleyemiyoruz” demesi

9. Gerileme (Çocuksu Davranma)

Kişinin problemleriyle geçmişine dönerek başa çıkmaya çalışmasıdır. İnsanın erişmiş olduğu gelişim düzeyine göre daha ilkel olan davranış basamaklarına dönmesidir.

Örneğin; küsme, emekleme, altını ıslatma

10. Saplanma

Birey gelişen bir varlıktır. Fakat buna rağmen gelişimin herhangi bir noktasına saplanma(takılma) olur ve dürtüler bir noktaya toplanarak ileriye gitmez.

Örneğin;

Çocukluğunda anneye aşırı bağlanan bireylerde evlenmeme, karşı cins ile olumlu ilişkiler kuramama gibi durumlar gözlenebilir.

11. Hayal Kurma/Düşlem/Avunma/Fantazi

Kişinin gerçekte karşılayamayacağı ihtiyaçlarını, istek ve dürtülerini düş kurma yoluyla doyurmasıdır.

Örneğin;

Sekreterlikten hiç hoşlanmayan genç bir kadın kendini hayal dünyasında son derece başarılı bir avukat gibi düşünerek, sekreterliğin verdiği kaygıdan kurtulur.

Aç tavuk kendini buğday ambarında zanneder

12. Polyannacılık(Mutluluk Oyunu) / Tatlı limon

Her kötü olaydan iyi bir sonuç çıkarmaktır.

Örneğin; arabası bozulan kişinin “iyi ki bozuldu yoksa ayaklarımız pas tutacaktı” demesi.

13. İnkâr(Yadsıma)

Birey daha önce yapmış olduğu bir davranışı kabul etmeyip, inkar ederek bir savunma mekanizması gösterebilir.

Örneğin;

- Arkadaşının kansere yakalandığını duyan birinin “mümkün değil, o kanser olamaz herhalde sonuçlar karıştı” demesi.
- Babasını kaybeden bireyin babasının sağlığındaki davranış ve tutumları devam ettirerek arkadaşlarına babasıyla haftasonu yaptıklarını anlatması

NOT:

Bastırma ile inkar(yadsıma) savunma mekanizmaları arasındaki temel fark bastırmada rahatsızlık veren yaşantı ya da durumla ilgili hiçbirşey hatırlanmazken, inkarda yaşantı hatırlanır ancak kabul edilmez.

14. Çarpıtma

Bu savunma mekanizmasına işine geldiği gibi anlama ifadesi ile açıklık getirmek mümkündür.

Örneğin;

Bir kişinin kendisinden hoşlandığına dair herhangi bir ipucu olmamasına rağmen sevdiği kızın davranışlarını kendisiyle ilgileniyormuş gibi yorumlaması

15. Bedenselleştirme-Organlaştırma

Birey sıkıntısını ruhsal belirtiler yerine vücudun farklı yerlerinde farklı yakınmalarla ortaya koyar.

Örneğin;

- Bir öğrencinin, sevmediği öğretmenin dersine girince migreninin tutması

16. Diğerkamlık/Özgecilik

Diğer insanlara maddi ve manevi çıkar gözetmeksizin yararlı olmaya çalışma, kendinden önce başkalarını düşünme ve onlar adına çaba harcama

17. Bölünme

Kişinin etrafındaki tüm insanları ya da kendisini bir gün tümüyle iyi, bir başka gün tümüyle kötü olarak algılaması durumudur. Başka bir deyişle aynı kişilerin hem iyi hem de kötü yanlarının olabileceğini düşünememesidir.

18. İdealleştirme

Bireyin sevdiği kişi veya nesneye gereğinden fazla olumlu özellik atfetmesidir. Bazı kişilerin sevdikleri sanatçıları veya siyasetçileri hep olumlu yönleriyle görüp bu olumlulukları abartmaları olarak açıklanır.

19. İlkel İdealleştirme

Bu savunma mekanizmasını kullanan kişi terk edilme ya da suistimal edilme gibi kaygıları nedeni ile kendini korumak için önce karşısındaki kişiyi aşırı derecede över. Bir hayal kırıklığı yaşaması durumunda ise karşısındakini tamamıyla kötüler.

NOT:

İlkel idealleştirme ile bölünme savunma mekanizmaları benzerlik gösterse de bölünmede aynı anda iyi ve kötü özelliklere sahip olunabileceği ayrımı yapılamamakta, ilkel idealleştirmede ise iyilik ya da kötülükler abartılmaktadır.