

Józef Stanisław Płatek *OSPPE*

WPLYW MECHANIZMÓW OBRONNYCH NA DEFORMACJĘ SUMIENIA

1. Resentyment wobec wartości moralnych

Sumienie jako zdolność wartościowania moralnego nie jest nam dane w postaci gotowej, ale kształtuje się wraz z rozwojem ludzkiej osobowości. Istnieje wiele czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które mogą zdeformować jego prawidłowy rozwój i funkcjonowanie.

Papież Jan Paweł II w encyklice *Veritatis splendor* porusza zagadnienie szczególnej więzi sumienia z prawdą¹. Funkcjonowanie sumienia może być zakłócanie różnymi psychologicznymi mechanizmami obronnymi zwanymi też mechanizmami samooszukiwania się. Jak potwierdzają psychologowie osobowości, człowiek ma silną potrzebę posiadania pozytywnego obrazu siebie. Tymczasem świadomość winy i grzechu zakłócają psychiczne dobre samopoczucie człowieka; brak satysfakcji z własnego postępowania, niezgodnego z zasadami moralnymi, godzi w pozytywną samoocenę. Już Max Scheler odkrył we współczesnej kulturze tzw. zjawisko resentymentu. Jest to zdeformowany stosunek do wartości etycznych. Ten brak obiektywizmu w wartościowaniu ma swe źródło w moralnej słabości człowieka. Chodzi o to, że wyższa wartość domaga się większego wysiłku człowieka, jeśli chce on ją osiągnąć lub zrealizować. Człowiek ma skłonność do deprecjonowania wartości trudnych do realizowania, pozbawiania ich walorów wartości, a nawet uznania ich za fikcje. W ten sposób człowiek chce się zwolnić z trudu i z wysiłku dążenia do tych wartości, usprawiedliwia się przed sobą samym, bo ich w swoim życiu nie realizuje. Pomniejsza te wartości, odmawia im tego, co im w rzeczywistości przysługuje, oraz deprecjonuje to, co powinno zasługiwać na uznanie. Nie chce z trudem podciągać siebie do prawdzi-

¹ Por. Jan Paweł II, Encyklika *Veritatis splendor* z 6 VIII 1993 r., 54-64.

wego dobra, by mógł spokojnie uznawać za dobro to tylko, co jemu odpowiada i co jest dla niego wygodne²

Psychologowie wykrywają wiele takich mechanizmów broniących dobrego samopoczucia człowieka i jego pozytywnego autoportretu, one liczne i działają z reguły poniżej progu świadomości. Deformują one sumienie i utrudniają prawidłową ocenę moralną. Deprecjacja wartości służy redukcji poczucia winy, usprawiedliwia i łagodzi wyrzuty sumienia, podtrzymując fałszywie - dodatnie wyobrażenie o sobie samym, że się jest dobrym i wartościowym człowiekiem. Pomniejsza się też ujemne moralnie skutki postępowania. Modyfikuje się wówczas nawet same zasady moralne, zwłaszcza gdy są one niezgodne z postępowaniem, aby raczej odpowiadały pragnieniom i decyzjom. Po podjęciu decyzji moralnej, człowiek stara się rozproszyć wątpliwości, czy jego decyzja była słuszna i chętnie akceptuje uspokajające tłumaczenie. Miarą osobowej dojrzałości człowieka jest rzetelny wgląd we własne motywacje, decyzje i postępowanie czyli obiektywna ocena i poznanie siebie, aby uzyskać możliwie prawdziwy i niezafałszowany obraz siebie. Mamy być nie tylko posłuszni głosowi sumienia, ale ciągle badać czy ono funkcjonuje w sposób prawidłowy, zgodnie z prawdą - z obiektywnymi normami i transcendentálnymi wartościami moralnymi.

Psychologowie powszechnie zgadzają się z poglądem, że człowiek uświadamia sobie tylko część motywów swego postępowania, natomiast znaczna część pozostaje w ogóle nieświadoma, chociaż może odgrywać poważną rolę w jego życiu. Ponadto, człowiek ma wyraźną tendencję do świadomego zniekształcania, przeinaczania własnych motywów działania oraz informacji dochodzących do niego a zwłaszcza tych, które w jakiś sposób godzą w jego dobre samopoczucie, w pozytywny obraz samego siebie. Działają w nas podświadomie mechanizmy obronne samooszukiwania się, które ukrywają lub odrzucają prawdę o nas samych i nie pozwalają jej do nas dotrzeć. Człowiek z reguły nie chce nawet wobec samego siebie, przyznać się do tego, co obniża jego wartość. Nie tyle tu chodzi o kłamstwo jako celową i świadomą tendencję wprowadzania innych czy siebie w błąd lecz raczej o nieświadome kształtowanie fałszywego obrazu siebie a w związku z tym przypisywanie sobie korzystnych motywów i selekcję takich informacji, które najbardziej człowiekowi odpowiadają. Mechanizmy obronne bronią człowieka przed negatywnymi sądaniami o nim samym³ Człowiek nie chce przyznać się do tego, co godzi w jego dobre samopoczucie i pozytywną ocenę siebie.

² Por. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Kraków 1962, ss. 133-134; M. Scheler, *Resentiment a moralność*, Warszawa 1977, ss. 31-82.

³ Z. Chlewiński, *Religijność dojrzała*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, Lublin 1989, s. 24.

2. Samoobrona przez samooszukiwanie się

Jak to się dzieje, że człowiek, istota obdarzona rozumem, zdolna do refleksyjnego myślenia i moralnego wartościowania, tak łatwo nieraz oszukuje samego siebie? "Nie rozumiem bowiem tego, co czynię, bo nie czynię tego, co chcę, ale to, czego nienawidzę - to właśnie czynię" (Rz 7, 15). "Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę... A zatem stwierdzam w sobie to prawo, że gdy chcę czynić dobro, narzuca mi się zło" (Rz 7, 18 n).

Jest rzeczą naturalną, obserwowaną w przyrodzie, że różne żywe organizmy bronią się przed zagrożeniem, agresją, i bólem fizycznym i mają w tym celu wypracowane jakieś mechanizmy obronne. Jedne z nich bronią się ucieczką, inne zaś podejmują walkę. Człowiek również doświadcza różnego rodzaju cierpień i zagrożeń. Są one nie tylko fizyczne, ale także psychiczne i duchowe. Życie codzienne dostarcza wiele okazji do doznawania bólu i cierpienia, które ranią poczucie godności i wartości. Nie wszyscy nas darzą sympatią, niekiedy czujemy się niepewnie i jesteśmy zagrożeni. Naturalne dążenie do zachowania poczucia własnej wartości i bezpieczeństwa, i utrzymania pozytywnej samooceny, uruchamia w człowieku zwłaszcza w chwilach różnych zagrożeń nieświadome mechanizmy obronne⁴. Stanowią one jakby "wał obronny", broniący człowieka przed doznaniem przykrości z powodu jakiegoś zagrożenia dla pozytywnej samooceny czy wartości siebie.

Życiowe doświadczenia pokazują jak przykre przeżycia budzące lęk, wstyd, poczucie winy, wyrzuty sumienia, uruchamiają w nas bogaty repertuar różnych metod i technik samoobrony, aby uniknąć tych bolesnych doznań. Są to pewne złudzenia, różne iluzje, które działają w nas jak znieczulające leki. Pozwalają one przetrwać i przeżyć te przykre życiowe doświadczenia, przynosząc ulgę w naszym psychicznym czy duchowym bólu z powodu zagrożenia naszego dobrego samopoczucia i pozytywnej samooceny. Mechanizmy obronne bronią nas przed utratą dobrego mniemania o sobie, ale jednocześnie fałszują obraz nas samych, innych ludzi i otaczającego świata. Mechanizmy obronne nie rozwiązują żadnego problemu, trudności czy konfliktu ale dla zachowania poczucia osobistego bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia - zapobiegają przykrym doznaniom emocjonalnym i przeżyciom, związanym z obrażoną dumą. Są to półśrodki, nie rozwiązują trudnych problemów, ale zmniejszają napięcie uczuciowe i sprawiają, że dolegliwość staje się mniej dokuczliwa. Nie usuwają, jednak jej przyczyn, ale redukują przykre napięcie emocjonalne. Łagodzą one symptomy choroby, ale nie usuwają jej przyczyn. Mechanizmy obronne usuwają z naszej

⁴ Por. Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 1991, s. 169; E. Sujak, *Rozważania o ludzkim życiu*, Kraków 1992, ss. 112, 114, 260 i nn.

świadomości wszystko to, co jest nam niewygodne, dla nas przykre, bolesne i sprzeczne z tym, za kogo chcielibyśmy uchodzić. Utrudniają one dostęp do naszej świadomości informacjom i treściom bolesnym i trudnym do zaakceptowania⁵ Przez to zniekształcają naszą samoświadomość, deformują oceny i relacje wobec innych ludzi i otaczającej rzeczywistości. Dokonuje się samoobrona ale za cenę samooszukiwania się. Mechanizmy obronne sprawiają, że człowiek widzi tylko to, co chce zobaczyć, słyszy również tylko to, co chce usłyszeć i przyjmuje do swej wiadomości tylko to, co mu odpowiada. Takie wybiórcze i selektywne podejście do rzeczywistości, pogłębia subiektywizm poznania, deformuje prawidłową ocenę siebie i powoduje niewłaściwą postawę wobec innych. Trzeba jeszcze ponadto uznać bardzo ograniczone nasze, ludzkie możliwości percepcyjne. Nikt nie może być dobrym sędzią we własnej sprawie, ponieważ jego sąd będzie stronniczy. Otwarcie na prawdę i krytyczna ocena siebie może nas ustrzec przed samozakłamaniami.

Istnieją też opinie, że mechanizmy obronne stanowią rodzaj jakby wału ochronnego dla zdrowia psychicznego, gdyż chronią naszą psychikę i zapobiegają przed powstawaniem zaburzeń neurotycznych, psychopatycznych i pozwalają człowiekowi radzić sobie z trudnościami oraz negatywnymi i bolesnymi emocjami⁶ Utrzymują oni, że depresja może być konsekwencją niedoboru mechanizmów obronnych i zbyt szczerego stosunku do siebie samego i zewnętrznej rzeczywistości. Mechanizmy obronne pozwalają nam nieraz łatwo zapomnieć o tym, co mogłoby nam sprawić kłopot. Odsuwają od nas złe wspomnienia, zwiększają zadowolenie z życia ale tylko pozornie rozwiązują trudne problemy ludzkie⁷ Mechanizmy obronne mogą szczególnie silnie rozwinąć się w okresie dzieciństwa. Dziecko im mniej ma szans uwierzyć we własne możliwości, im mniejsze czuje oparcie i poczucie bezpieczeństwa u dorosłych, a jest równocześnie narażone na traumatyczne przeżycia - tym bardziej w chwilach zagrożenia reaguje samoobroną przez samooszukiwanie się.

Pełna akceptacja siebie, swych ograniczeń i niedoskonałości, może uchronić przed błędnymi meandrami samooszukiwania się. Bardziej szczegółowa znajomość i omówienie niektórych mechanizmów obronnych pozwoli nam żyć w większej prawdzie, i zarazem uchronić przed deformacją sumienia.

⁵ Por. A. Jakubik, *Histeria*, Warszawa 1979, s. 191.

⁶ Por. H.J. Grzegołowska-Klarkowska, *Samoobrona przez samooszukiwanie się*, w: M. Kafta - T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkic z psychologii społecznej*, Warszawa 1991, s. 285.

⁷ Por. H.J. Grzegołowska-Klarkowska, *Mechanizmy obronne osobowości*, Warszawa 1986, ss. 169-173.

3. Mechanizm obronny racjonalizacji

Jednym z najczęściej stosowanych mechanizmów obronnych, mogących prowadzić do deformacji sumienia, jest racjonalizacja. Gdy człowiek postępuje niezgodnie z przyjętym systemem wartości i nie chce zmienić swego postępowania, to zwykle próbuje znaleźć dla siebie jakieś usprawiedliwienie. Ludzie zwłaszcza wykształceni usprawiedliwiają i uzasadniają swe zachowanie odpowiednimi racjami, dodając szlachetną a wymyśloną motywację do swych czynów. Chcą oni sobie i innym wytłumaczyć, że postępowanie ich jest uzasadnione, logiczne i racjonalne.

Racjonalizacja jest formą fałszywego rozumowania, którego celem jest zamaskowanie rzeczywistych motywów postępowania, skutków działania lub niepożądanych sytuacji po to, aby utrzymać pozytywny obraz własnej osoby⁸. Jest w tym mechanizmie obronnym tendencja do samozakłamania. Człowiek zazwyczaj dostrzega wówczas w swym postępowaniu zło moralne, ale pragnie je za wszelką cenę usprawiedliwić, a oszukując samego siebie, podaje wymyśloną motywację. Wówczas swoje zachowanie wyjaśnia innym i sobie, że postępuje słusznie, uczciwie i racjonalnie, zgodnie z uznawanymi przez siebie wartościami.

Racjonalizacja - to powszechna podświadoma skłonność do wymyślania chwalebnych motywów i przekonujących racji, zwłaszcza w takich sytuacjach, w których odkrycie rzeczywistego motywu byłoby kompromitujące. Wiemy dobrze z naszego codziennego życia, jak ludzie potrafią wynajdywać przeróżne wymówki zwłaszcza wtedy, kiedy podanie prawdziwych motywów budziłoby krytykę czy dezaprobatę otoczenia, a ich uświadomienie sobie powodowałoby złe samopoczucie. Szukanie w tym przypadku korzystnego wyjaśnienia jest podyktowane zachowaniem pozytywnego obrazu siebie i dobrej samooceny, ale w gruncie rzeczy jest to obronne unikanie wyjaśnienia właściwego.

Racjonalizacja polega na dobieraniu rozsądnego, racjonalnego wytłumaczenia dla własnego postępowania. Jest to tylko pozornie tłumaczenie, bo prawdziwą przyczynę pragniemy ukryć przed sobą i przed innymi. Przyjęte wytłumaczenie odpowiada zwykle akceptowanym społecznie sposobom zachowania i jest zgodne z korzystnym obrazem własnej osoby, natomiast zniekształca obraz wydarzenia, którego dotyczy⁹. Nie chcąc się przyznać przed sobą i innymi do faktycznych motywów swego postępowania wynajdujemy logiczne powody i różne usprawiedliwienia, które pozornie wyglądają na wiarygodne. Te usprawiedliwienia mogą być nawet pod pewnym względem słuszne i nawet po części prawdziwe, ale nie mówią one wszystkiego i ukrywają jakoś zasadniczą prawdę. Osoba taka oszukuje siebie samą, bo nie chce sobie zdać sprawy z zasadniczych motywów, okoliczności, przyczyn i motywów swego postępowania. Tak więc racjo-

⁸ Por. M. Jarosz, *Psychologia lekarska*, Warszawa 1966, ss. 755-756.

⁹ Por. H.E. Burt, *Psychologia stosowana*, Warszawa 1965, s. 186.

nalizacja polega na takiej interpretacji naszego postępowania, by ono wydało się słuszne i uczciwe. Przy tym sprawiamy wrażenie człowieka wiarygodnego.

Doskonałą ilustrację tego mechanizmu racjonalizacji podaje bajka Ezopa o "kwaśnych winogronach". Lis zauważył wiszące, słodkie winogrona i zapragnął je zjeść. Skakał kilkakrotnie, ale nie mógł tych winogron dosięgnąć, ponieważ wisały zbyt wysoko. Powiedział więc do siebie, że nie warto się trudić, bo winogrona są kwaśne. Chciał uniknąć konieczności przyznania się przed sobą samym, że nie jest w stanie dosięgnąć winogron, twierdząc iż wcale ich nie pragnie. W ten sposób usprawiedliwił swoje niepowodzenie.

Ambitny student, któremu bardzo zależy na dobrych ocenach, po otrzymaniu niespodziewanej trójki, chociaż rani to bardzo jego ambicję, wyraża przekonanie - jakby wbrew sobie samemu - że mu nie zależy na stopniach i wynikach egzaminu. Gdy nie chce mu się uczyć i woli oglądać telewizję lub iść do kina, tłumaczy sobie, że przecież konieczne jest jakieś odprężenie, a poza tym twierdzi, że potem dużo wydajniej mu się pracuje¹⁰

Ktoś spóźnia się na wykłady czy do pracy, ponieważ za późno wychodzi z domu, próbuje się tłumaczyć, że mu autobus uciekł, albo ktoś przeszkodził. Życzliwy przyjaciel, który zapomniał złożyć życzenia drogiej sobie osobie, usprawiedliwia się przed nią i sobą, mówiąc, że nie lubi takich sztucznych życzeń i uroczystości, bo trzeba się darzyć życzliwością na co dzień.

Ludzie tak często usprawiedliwiają swoje postępowanie przez odwoływanie się do zasady, że "dzisiaj wszyscy tak postępują". Wyrazem mechanizmu racjonalizacji jest odwoływanie się nawet do różnych autorytetów, by pomniejszyć swoją winę. Nie brakuje też takich, którzy chcą podnieść prestiż swojej osoby podkreślając, że postępują podobnie jak inni ciesząc się wielkim autorytetem społecznym. Mówią, że jeśli "przełożeni tak postępują, to mi też tak samo wolno "

Wszelkie usprawiedliwienia przez takie porównanie się z innymi, aby wypaść lepiej, mogą przyczyniać się do "znieczulenia", zagłuszenia i uspokojenia swego sumienia. Nie jest tak źle, bo są inni gorsi od ciebie. Jakże łatwo można się tłumaczyć, że to zło się tylko przydarzyło, lub, że je popełniono przypadkowo.

Odrzucający wartości chrześcijańskie lub wartości moralne ogólnoludzkie, trudne w realizowaniu, potrafią nawet postawą kpiącą i cyniczną je ośmieszyć. Tak się dziś na zasadzie, resentymentu ośmiesza dziewictwo, celibat, czystość, macierzyństwo, ofiarność, poświęcenie, uczciwość i inne wartości etyczne.

Racjonalizacja służy wówczas zmniejszeniu lub redukcji poczucia winy. Różnego rodzaju ideologie usprawiedliwiają niegodne postępowanie moralne, pełnią rolę psychospołecznych mechanizmów racjonalizacji, redukujących

¹⁰ Z. Chlewiński, *Dojrzałość: osobowość-sumienie-religijność*, Poznań 1991, s. 70; E. Sujak, *Stawanie się i dojrzewanie ludzkiego sumienia*, "Znak" 215 (1972), s. 696.

wyrzuty sumienia¹¹, np. poprzez wytwarzanie przekonania, że takie postępowanie jest koniecznością życiową. Tak np. człowiek będąc w poważnym konflikcie sumienia z powodu tego, że żyje on w związku niesakramentalnym, próbuje radzić sobie akceptacją poglądu kwestionującego wartość sakramentalnego małżeństwa, i powtarza, że ślub kościelny nic mu nie daje.

Można więc powiedzieć, że jednym z największych niebezpieczeństw tego mechanizmu racjonalizacji jest znieczulenie i deformacja sumienia, przytłumienie poczucia winy i świadomości grzechu, poprzez obniżanie i podważanie wartości moralnych i ich sensu. Tak więc kobiety, które dokonały zabójstwa nienarodzonego dziecka, chociaż przeżywają bolesny wstrząs zwany zespołem poaborcyjnym usiłują usprawiedliwić zbrodnię dzieciobójstwa. Mówią, że to nie było jeszcze dziecko ale tylko embrión, płód, a poza tym byli do tego zmuszeni przez trudne warunki, stan zdrowia itp. Podkreślają beznadziejność swej sytuacji, która ich do tego doprowadziła. Jest to tłumaczenie i usprawiedliwienie pozorne dla zmniejszenia przykrego poczucia winy i zgryzot sumienia.

Ci, którzy chcą usprawiedliwić antykoncepcję powołują się też na różne racje, jak np. że lepiej korzystać ze środków antykoncepcyjnych, niż później zabijać. Tak jakby możliwość popełnienia większej zbrodni usprawiedliwiała mniejsze zło. Naruszający czystość i celibat, do którego są zobowiązani, twierdzą, że lepiej postępować zgodnie z naturalnymi potrzebami popędu seksualnego, niż ulegać dewiacjom homoseksualnym. Ci, którzy przyczynili się do rozbięcia związku małżeńskiego i rozwodu usprawiedliwiają swe postępowanie prawem do "własnego szczęścia" oraz, że "im się też coś należy od życia", jakby nie zdawali sobie sprawy ze wzajemnego głębokiego zranienia i krzywdy wyrządzonej ich dzieciom.

Zdemaskowanie pozorności takich motywów działań i zachowań nie przychodzi łatwo, gdyż ukazywałoby to gorzką prawdę o nas samych i że nie jesteśmy tacy naprawdę szlachetni, za jakich chcielibyśmy uchodzić. Stąd próba wytłumaczenia sobie i innym, że przecież postępujemy też racjonalnie.

W ten sposób ludzie wchodzą na drogę strasznego zakłamania wobec samych siebie. Człowiek potrafi wynajdywać różne usprawiedliwienia, aby się rozgrzeszyć z trudu i wysiłku realizowania dobra moralnego. Z kolei nie przychodzi łatwo takie "odkłamanie". Racjonalizacja jest nie tylko próbą usprawiedliwienia siebie samego ale może także odnosić się do osób, na których nam zależy, z którymi się identyfikujemy. Potrafimy ich z wszystkiego rozgrzeszyć i usprawiedliwić w nich istniejące zło. Podobnie na zasadzie racjonalizacji potrafimy też łatwo zdyskwalifikować naszego przeciwnika, pomniejszyć jego zasługi, jeśli nam w jakiś sposób zagraża. Najczęściej jednak, gdy nam się coś w życiu nie udaje z własnej winy, to z reguły bronimy siebie szukając usprawiedliwienia. Ten proces przebiega w nas automatycznie, podświadomie i daje pewne-

¹¹ Por. H.J. Grzegołowska-Klarkowska, *Mechanizmy obronne osobowości*, ss. 155-167.

go rodzaju doraźne ukojenie. Człowiek, broniąc się przed odrzuceniem, podaje tym bardziej przekonujące racje, im bardziej są nielogiczne jego czyny. Obarcza też za swe niepowodzenia zewnętrzne sytuacje lub innych ludzi.

Trzeba jednak uświadomić sobie to niebezpieczne działanie mechanizmu racjonalizacji, które prowadzi do zacierania świadomości winy i grzechu, do dewaluacji wartości moralnych, lub wybiórczej ich akceptacji, a w konsekwencji do samozakłamania i zafalszowania samego siebie.

4. Projekcja

Jednym z najczęściej opisywanych mechanizmów obronnych jest projekcja, rozumiana jako przypisywanie innym własnych cech, motywów, postaw, poglądów, potrzeb, celów, zadań i emocji. Obarczanie innych winą za własne, nie akceptowane cechy, motywy, cele, postawy, poglądy, potrzeby i emocje - to przejaw naszej projekcji. Tak np. pijak zataczając się w tramwaju, wpadł na dziewczynę i zamiast ją przeprosić, oburknął ją mówiąc: "co się tak pchasz na mnie!" Dla wszystkich było przecież ewidentne, że to on na nią wpadł, a nie odwrotnie. Świadomość własnej niezdarności, wynikającej z nieakceptowanego stanu upojenia alkoholowego - była zbyt bolesna, by mężczyzna mógł się do niej przyznać i przeprosić dziewczynę za niegrzeczne zachowanie.

Klasycznym przykładem projekcji, czyli obarczenia innych ludzi winą za własne niepowodzenia, jest postawa ucznia, który nie nauczywszy się lekcji dostaje dwójkę, po czym skarży się, że nauczyciel się na niego uwziął. Inną formą projekcji jest przypisywanie własnych, nie akceptowanych skłonności innym, jak to ma miejsce np. wtedy, gdy kobieta skrycie odczuwa pociąg seksualny do jakiegoś mężczyzny, ale nie akceptuje tego i nie uświadamiając sobie swoich motywów - uważa, że to mężczyzna pożądliwie patrzy na nią. Za tym może pójść pełen oburzenia atak na mężczyznę za przejawianie wobec niej tak niecnych skłonności. W ten sposób kobieta broni pozytywnego obrazu siebie, zarazem broni siebie samą przed uleganiem swemu popędowi seksualnemu, atakując nieświadomie upragnionego mężczyznę.

Pismo św. (por. *Dn* 13, 41-62) podaje przykład starców, którzy się "zestarzeli w swej przewrotności", bo ulegli złej żądzy i fałszywie, a niesprawiedliwie, oskarżyli niewinną Zuzannę, skazując ją na śmierć. Dopiero prorok Daniel ocalił niewinną Zuzannę, ujawniając grzeszną pożądliwą starców. Zdarza się nieraz, że ulegamy projekcji i broniąc się przed uleganiem złym skłonnościom, często atakujemy: nieświadomie kogoś niewinnego. Swoje negatywne uczucia przypisujemy wówczas innym. Człowiek nieuporządkowany seksualnie oburza się bezpodstawnie na innych i przypisuje im nieraz prowokacyjne zachowanie¹²

¹² A.H. Maslow, *W stronę psychologii istnienia*, Warszawa 1986, s. 97; por. E. Su-jak, art. cyt., s. 696.

Zdarza się też, że swoją złość i agresję przenosimy na innych, często niewinnych ludzi, mówiąc: "to nie ja go nienawidzę, ale on mnie nie lubi" Przypisujemy innym negatywne uczucia, którym sami ulegamy. Tak łatwo jest przecież komuś przypisać złą intencję. Jakże często zdarza się, że gdy ktoś otrzyma słuszną naganą za niewypełnienie obowiązków i zadań, posądza swego szefa czy przełożonego, że chce go zniszczyć. Wyrazem projekcji jest ta podejrzliwość wobec innych, że nie są nam życzliwi, a to właściwie my ich nie miłujemy. Gdy tego typu tendencje będą się nasilały, może dojść do urojeń prześladowczych, charakterystycznych dla paranoi. Ulega się wówczas złudzeniom, że jest się przedmiotem prześladowań przez innych. Ludzie starsi, którzy często zapominają o swych rzeczach, tak łatwo posądżają innych, że im wszystko ginie, bo ich okradają.

Projekcja polega na przerzucaniu winy za swoje niepowodzenia na kogoś innego. Student, który nie przygotował się do egzaminu, jeśli go nie zdał, to zwykle winę zrzuca na profesora, który się na niego uwziął, albo na swych kolegów, którzy się do tego niepowodzenia przyczynili. Zawsze ktoś inny jest winien. Takie przekonanie powoduje stan rozgoryczenia i urazy do rzekomego winowajcy niepowodzeń czy krzywd. Swój stan emocjonalny przenosi się na innych. Zamiast przyznać się do braku miłości, oskarża się za to innych. Człowiek ulegający projekcji może mieć nawet idealistyczne pojęcie o sobie i chce się poświęcić wielkiej sprawie, ale nikczemni ludzie wciąż mu w tym przeszkadzają.

Ten nieżyczliwy, a nawet pogardliwy, stosunek do innych może powodować w rzeczywistości niechęć do nich. Można nawet doprowadzić się do takiego stanu, że współpraca z innymi staje się niemożliwa, bo wciąż oskarża się ich o złą wolę. Przypisujemy innym własne wady, do których nie mamy odwagi się przyznać. Wszyscy mamy niepożądane cechy, do których nie chcemy się przyznać nawet sami przed sobą. Swoje ukryte wady przypisujemy innym. Wszyscy chcemy być akceptowani przez siebie i innych, a jeśli nie ma takiej akceptacji to ulegamy tendencji do projekcji¹³ Znajdują w tym uzasadnienie słowa samego Jezusa Chrystusa "czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata a belki we własnym oku nie dostrzegasz" (Mt 7,3).

Projekcja związana jest z brakiem akceptacji siebie, niezadowoleniem z siebie, dostrzeganiem w sobie różnych wad, słabości nieszlachetnych uczuć i myśli. Człowiek chce się bronić przed takim oskarżeniem własnego sumienia i przypisuje te negatywne cechy innym. W tym przypadku obrona siebie dokonuje się przez atakowanie innych i przerzucanie na nich winy. Człowiek staje się wtedy mało obiektywny w ocenie siebie i bliźnich. Mechanizm projekcji tłumaczy także niektóre źródła niechęci i uprzedzeń między ludźmi, jednostkami czy grupami. Projekcja jest podstawową przyczyną nieufności i podejrzliwości, jaką żywimy wobec innych.

Człowiek nie zdaje sobie najczęściej z tego sprawy, że uwalnia się od niechęci wobec siebie i przerzuca ją na innych, dostrzegając pozornie własne

¹³ A. Kępiński, *Psychopatologia nerwic*, Warszawa 1973, s. 288.

błędy - w innym człowieku. W taki sposób chce się "ratować" przed poczuciem małej wartości, poczuciem winy, wyrzutami sumienia i niepokojem. Projekcja ukazuje, co dominuje w naszym wnętrzu: pokój czy niepokój, radość czy smutek, dobro czy zło. Całe nasze wnętrze, zwłaszcza sfera emocjonalna, rzutuje na otoczenie i może nam utrudniać społeczne współzycie. Ulegając mechanizmowi projekcji, przypisujemy innym winy za własne pomyłki i błędy. Szukamy "kozła ofiarnego" Gdy matka tłucze talerz, obwinia dziecko, że stanęło jej na drodze. Projekcja własnych wad przejawia się w namiętnej i przesadnej krytyce innych i obwinianiu ich za ambicję, karierowiczostwo, pogoń za pieniędzmi i rozwiązłość seksualną. Przypisuje się innym uczucie wrogości do samego siebie, tymczasem wrogość jest w nas samych. Wszyscy mamy jakieś niepożądane cechy czy właściwości, do których nie przyznajemy się nawet sami przed sobą, a przypisujemy je innym i to w przesadnych nieraz rozmiarach. W ten sposób owe złe skłonności usprawiedliwiamy wobec siebie samych i mówimy: muszę się złościć i być nieuprzejmy wobec innych ludzi, bo oni są okrutni. Po prostu dają im odczuć to, na co oni zasługują. Tymczasem prawda jest taka, że nie chcę się przyznać do swej złośliwości i braku uprzejmości. Potępiając innych jako ludzi pełnych fałszu i nieszczerości, objawiamy samych siebie, że takie sami mamy skłonności.

5. Idealizacja

Obronny mechanizm idealizacji polega na wyolbrzymianiu wartości i znaczenia jakiejś osoby, grupy, rodziny, narodu. Jest to też często projekcja własnego "idealnego ja" Tak np. zakochana dziewczyna widzi w swoim narzeczonym obraz wymarzonej osoby, bez wad i słabości, jako obiekt uwielbienia i miłości. Zdarza się też, że człowiek, który sam nie potrafi zrealizować swego ideału życiowego, może ów ideał rzutować na kogoś innego, kto jest obiektem jego miłości. Ten idealny obraz zostaje tak wyolbrzymiony, że nie dopuszcza w swej świadomości istnienia w nim wad. W świadomości zakochanej osoby występuje jakby eksplozja zapotrzebowania na te wartości, których ona poszukuje, do których dąży. To ukryte zapotrzebowanie w sztuczny sposób stwarza fikcyjne wartości, które mogą kiedyś doprowadzić do całkowitego kryzysu psychicznego i załamania, gdy się człowiek przekona, że uległ iluzji. Rzeczywistość pokaże w swoim czasie fikcyjność tych wartości i wtedy następuje straszne rozczarowanie. Wówczas też do niedawna zauroczeni i zafascynowani sobą narzeczeni, młodzi małżonkowie, zachwyceni swą atrakcyjnością, często się porzucają jako oszukani, a ich uczuciowa miłość przeobraża się w niechęć a nawet w nienawiść¹⁴

¹⁴ Por. H.J. Grzegółowska-Klarkowska, *Mechanizmy obronne osobowości*, ss. 135-140.

Idealizacja opiera się najczęściej na projekcji¹⁵. Gdy nie możemy sami sprostać własnym ambicjom i ideałom, rzutujemy je na kogoś innego, jako na obiekt naszego uwielbienia i miłości. Ten idealny obraz wyolbrzymiamy nie zauważając wad ukochanej i wyidealizowanej osoby.

Może się też zdarzyć samoidealizacja, czyli kompensacyjna idealizacja własnej osoby, widzenia siebie jako osoby lepszej, wartościowszej od innych ludzi. Nie dostrzega się wówczas własnych wad i słabości.

Mając na uwadze mechanizm idealizacji, trzeba ludzi młodych kierować na wartości i ideały obiektywne, żeby im zaoszczędzić przykrego rozczarowania życiowego a nieraz nawet załamania. Ukazując bliższe wzorce osobowe, należy mocno zaznaczyć, że tylko jeden Wzór jest niezawodny a jest nim osoba Jezusa Chrystusa. Wszyscy ludzie, pomimo ich wielkich zalet, nie są przecież niezawodni.

6. Identyfikacja

Podczas gdy w projekcji swoje własne złe cechy przypisujemy innym ludziom, to w identyfikacji często uznajemy pożądane i pozytywne cechy innych ludzi za własne. Identyfikacja i naśladownictwo mają wiele cech wspólnych, lecz istnieje między nimi pewna różnica. W przypadku naśladownictwa wzorujemy nasze zachowanie na zachowaniu innej osoby. Identyfikujemy się z osobą, która jest naszym wzorem, przeżywając zarazem jej sukcesy i klęski, jej radości i smutki. Tak możemy się utożsamiać z bohaterami powieści, filmów, lub różnymi liderami.

Identyfikacja to rodzaj silnej więzi emocjonalnej z osobą lub grupą, polegającej na utożsamieniu się z nią, na przyjmowaniu jej sposobu myślenia, reagowania i postępowania. Dzięki identyfikacji przyjmujemy pewne postawy, opinie i zachowanie osoby dla nas znaczącej, aby się do niej upodobnić. Zachęca się nieraz ludzi młodych, aby się identyfikowali z wielkimi osobistościami i przyjmowali ich ideały. Uzależniamy jednak wówczas obraz samych siebie i poczucie wartości od innych. Brakuje tu samodzielności. Ktoś, kogo uważamy za wzór cnót i zalet, może stać się obiektem swoistego naśladownictwa zewnętrznego.

Utożsamiając się z kimś cenionym lub uprzednio wyidealizowanym, sami chcemy się poczuć lepsi. Jeżeli takie naśladownictwo prowadzi do rzeczywistej pracy nad sobą i rozwoju osobowości, to byłoby to w efekcie korzystne. Bywa jednak tak, że identyfikacja odbywa się wyłącznie w fantazji i nie prowadzi do rozwoju osobowości. Identyfikacja jest nieodzownym procesem rozwojowym w kształtowaniu się dziecka, które utożsamia się z rodzicami, z lęku przed utratą miłości, akceptacji czy aprobaty. Dziecko ponadto identyfikuje siebie we

¹⁵ Por. Tamże, ss. 135-140.

własnych marzeniach z bohaterami czytanych książek, oglądanych filmów lub z własnymi rodzicami.

Identyfikacja, jako mechanizm obronny, polega na chęci utożsamienia się z innym człowiekiem przez przyjęcie jego postaw, reakcji, myśli i słów, a nawet cech i manier charakterologicznych. Można się utożsamiać z człowiekiem agresywnym, budzącym lęk, grozę, odrazę, aby przez to stać się w swym mniemaniu i odczuciu mocniejszym, budzącym postrach¹⁶. Jest to bardzo niebezpieczna forma obrony psychicznej przez upodobnienie się do człowieka społecznie niebezpiecznego np. terrorysty. Tak więc identyfikacja jako technika obronna polega na przypisywaniu sobie cech osoby, którą chciałoby się być lub cech osoby należącej do ważnej z jakiegokolwiek względu grupy¹⁷. Identyfikacja spełnia głównie funkcje obronne i utylitarne. Dlatego wskazane jest, aby wyrastać z identyfikacji "uzewnętrznionej" i przejść na etap tzw. identyfikacji "uwewnętrznionej", czyli takiej, która pomaga danej jednostce w dojściu do głębszych, stałych i obiektywnych motywów działania, czyli do interioryzacji wartości. Chodzi o to, by pomóc jej przejść od identyfikowania się z osobą czy grupą, która jej przybliżyła pewne wartości, do identyfikowania się z samymi wartościami. Wtedy nie będzie ona czynić pewnych rzeczy ze względu na miłość do osoby lub grupy, ale ze względu na miłość do samych wartości. W centrum jej uwagi pojawi się wartość, będąca czymś transcendentnym, ważniejszym niż osoba czy grupa, która je przekazała. Jednostka przyjmie wtedy wartość ze względu na nią samą i nie przestanie w nią wierzyć i wyznawać jej nawet wtedy, gdy będzie się musiała rozstać z kimś lub gdy zostanie przerwany jej kontakt z grupą¹⁸.

7. Kompensacja

Kompensacja jest to dążenie do powetowania sobie niepowodzenia lub słabych wyników w jednej dziedzinie przez wybitcie się w innej, pokrewnej lub odmiennej. Chłopiec, któremu nie wiedzie się w sporcie, może kompensować to niepowodzenie nadmiernym przykładaniem się do nauki, co ma na celu pozyskanie uznania innych. Zdarza się też, że nieraz człowiek, zaprzeczając swojej słabości, próbuje się wybić w tej dziedzinie, w której jest najslabszy. Słabość działa zatem jako bodziec do wybitnych osiągnięć, a upośledzenie może przekształcić się w źródło siły¹⁹.

¹⁶ L. Wołoszynowa, *Psychologia kliniczna i psychopedagogika specjalna*, Warszawa 1965, t. I, s. 36.

¹⁷ K. Dyrek, M. Kozuch, K. Trojan, *Powołanie-rozeznanie i rozwój. Aspekt psychologiczny*, Kraków 1993, ss. 40-41.

¹⁸ Por. A. Hulek, *Teoria i praktyka rehabilitacji inwalidów*, Warszawa 1969, s. 79.

¹⁹ A. Lewicki, *Psychologia kliniczna*, Warszawa 1969, s. 59.

Psychologiczny mechanizm obronny kompensacji polega na zastępczym pokonywaniu swoich braków czy defektów. Człowiek stara się wynagrodzić w sposób zastępczy swoje braki i defekty przez rozwijanie innych sprawności i zalet fizycznych, intelektualnych i duchowych, aby zwrócić na siebie uwagę, zdobyć uznanie, akceptację i miłość.

Tego rodzaju kompensacja może się ujawnić w pracy zawodowej, społecznej, w nauce, w religijności, a ascezie, w reformatorskim podejściu do życia, w radykalizmie, w sporcie, w muzyce, w sztuce itp. Człowiek, aby się pokazać i podkreślić swą ważność ubiera się wyzywająco, wypowiada szokujące poglądy. Nieraz chce zwrócić na siebie uwagę aspołecznym zachowaniem. Np. ktoś, kto jest niskiego wzrostu czy słaby fizycznie, aby się zaznaczyć, rozwija swoje sprawności intelektualne, moralne czy inne. W skrajnych przypadkach kompensacja przybiera formę blagowania, chępczenia się wyimaginowanymi sukcesami, koncentrowaniu na sobie uwagi, aby uchodzić za kogoś bardzo ważnego²⁰

8. Fantazjowanie

Jest to ucieczka w marzenia, aby zapomnieć o niemiłej rzeczywistości lub trudnym zadaniu. W ten sposób próbuje się radzić sobie z poczuciem małej wartości. Wówczas we własnej wyobraźni możemy siebie kreować na bohatera wielkiego artystę, odważnego mówcę, wybitnego człowieka, unikając trudu męczącego wysiłku i pracy nad sobą. Zamazuje się wówczas granicę między fantazją a rzeczywistością przez samooszukiwanie się. Nieraz marzenia mogą być niebezpieczne, np. marzenia o zemście, o nieuczciwej karierze czy marzenia erotyczne²¹

Fantazjowanie przejawia się w przeżywaniu w wyobraźni, w myśli sukcesów, których poskapiło życie. Są to marzenia na jawie o różnej intensywności. Występują one nie tylko u dzieci ale i u dorosłych. W wyobraźni pojawiają się śmiało rozwiązania doraźnych trudności a fantazja pokonuje wszelkie trudności i przeszkody. Zwykle taki człowiek snuje rozważania na temat nie spełnionych pragnień. Fantazjowanie jest formą zaspokojenia pragnień w wyobraźni, ale może stanowić także impuls do działania. Stanowi ona sposób radzenia sobie z frustracją poprzez dostarczenie zastępczej gratyfikacji, dzięki czemu pozwala uciec od nieprzyjemnej rzeczywistości, nacisków otoczenia i oswojenia się z obiektem rodzącym lęk. Fantazjowanie może być nieproduktywne i produktywne. Formą produktywną jest wyobraźnia twórcza czyli takie fantazjowanie, które sprzyja rozwojowi człowieka, wzrostowi dobrego samopoczucia i twórczości. Fantazjo-

²⁰ Por. tamże, dz. cyt., ss. 57-58.

²¹ H.J. Grzegołowska-Klarkowska, *Mechanizmy obronne osobowości*, ss. 129-130.

wanie bezproduktywne jest formą kompensacji w marzeniach braku rzeczywistych osiągnięć i nie pomaga w osiągnięciu realnych sukcesów²²

Do fantazjowania zbliżone jest nadmierne teoretyzowanie czy intelektualizowanie jako formy obronne, w których mówienie lub myślenie o czymś staje się namiastką działania. Człowiek ulegając tym formom obrony, wdaje się najczęściej w niekończące się dyskusje na tematy, które go niepokoją.

9. Przemieszczenie

Nie zawsze możemy wprost wyrazić nasze uczucia zwłaszcza negatywne takie jak złość i irytacje. Wtedy uciekamy się do zastępczego rozładowania. Przemieszczenie polega na bardziej społecznie aprobowanym sposobie rozładowania emocji, np. gdy bierzemy się do rąbania drzewa, zamiast bić osobę, która nas rozgniewała. Nasze "brzydkie emocje" przenosimy wówczas na wykonanie ciężkich i pożytecznych prac domowych. Szkodliwą formą przeniesienia agresji będzie rozładowanie jej na bliskiej i słabszej osobie np. dziecku. Jeśli takie rozładowanie i przeniesienie energii psychicznej dokonuje się grupowo, to łatwo jest wtedy skrzywdzić kogoś czyniąc z niego "kozła ofiarnego". Dzieje się to nie raz w szkole, gdzie dzieci upośledzone i słabsze stają się przedmiotem szykan i agresji pozostałych dzieci. W życiu społeczno-politycznym takim obiektem zastępczym do rozładowania swych złości i pretensji stają się ludzie sprawujący władzę.

Przemieszczenie zachodzi wtedy, gdy wyładowujemy swe napięcie na kimś innym, zamiast wyładować je na właściwym wrogu, palimy listy, niszczymy fotografie, portrety osoby, która nam wyrządziła krzywdę. Podobnie całujemy zdjęcie i listy osoby umiłowanej²³

10. Obronność percepcyjna - wyparcie (represja) i tłumienie

Człowiek broniąc swego dobrego samopoczucia, zaprzecza i manifestuje, że to jest nieprawdą, że właściwie on tego nie chce, bo to jest wbrew jego tendencjom, pragnieniom, postawom i uczuciom. Jest to zaprzeczenie i niedopuszczenie pewnych treści do świadomości poprzez zablokowanie ich percepcji.

Obronność percepcyjna polega na chęci nie dostrzeżenia rzeczy niemiłych, trudnych czy niebezpiecznych. Wiąże się to wszystko integralnie z obroną dobrego samopoczucia. Jest to jakieś oszukiwanie siebie i innych, że "to jest nieprawda." Jest to blokowanie przyjęcia informacji zagrażającej. Nie chcemy dostrzec tego, co jest dla nas niemiłe, przykre, bolesne. W niektórych sytuacjach

²² A. Lewicki, dz. cyt., s. 58.

²³ H.J. Grzegołowska-Klarkowska, *Samoobrona przez samooszukiwanie się*, s. 269.

wyznajemy, że nie żyjemy do kogoś nienawiści, urazy lub miłości, chociaż w głębi takie uczucia w nas się kłębią. Gdy opowiadamy o przykrym zdarzeniu zwykle słyszymy: "zapomnij o tym", "nie myśl o tym". Nęka nas to jednak jak zmora, ale na siłę usuwamy te niemiłe przeżycia z naszej świadomości i pamięci. Wyparcie (represja) to podobny mechanizm psychiczny odrzucania i niedopuszczania do świadomości oraz zapominania przykrych zdarzeń, sytuacji i emocji²⁴. Nieraz nie zdajemy sobie sprawy z funkcjonowania tego mechanizmu, jak może być on niebezpieczny, spychając do podświadomości przykre przeżycia i tłumiąc uczucia. Staje się to często przyczyną różnych nerwic²⁵.

Zdarza się, że człowiek nieraz świadomie tłumii swoje uczucia, aby wypaść dobrze w oczach innych ludzi. Chce "zachować swoją twarz" w obecności innych. Nieraz nie potrafi się zachować godnie z nakazami sumienia ze względu na otoczenie. Wielką rolę odgrywa tu poczucie wstydu, który pełni rolę środka kontroli społecznej. Wstyd jest reakcją obronną na krytykę ze strony innych ludzi. Człowiek wstydzi się albo z powodu jawnego wyśmiewania się z niego, lub odrzucenia go, albo na skutek wyobrażenia sobie, że został ośmieszony. Źródłem i przyczyną tłumienia i wyparcia swych uczuć może być też bolesne poczucie winy. Proces wypierania zachodzi automatycznie i bez udziału świadomości. W procesie tłumienia człowiek zdaje sobie sprawę z tego, że o pewnych rzeczach nie chce myśleć i mówić. Wyrzuca z głowy pewne myśli i nie porusza tematów drażliwych, przykrych, traumatycznych, budzących lęk. Jest to także zapomnienie o pewnych zdarzeniach.

Mechanizm obronności percepcyjnej powoduje zakłócenia odbioru napływających informacji, aby jej nie dopuścić do świadomości, gdy są rozbieżne z informacjami zakodowanymi²⁶. Bardziej świadome zniekształcenie informacji pojawia się w formie tłumienia-unikania informacji -wzbudzających ujemne emocje, lub zaprzeczania i negowania informacji o przykrych zdarzeniach, które miały miejsce.

Represja - to wypieranie ze świadomości do podświadomości tych treści, które są dla świadomości przykre, o których człowiek chciałby zapomnieć. Represja jest pewnym sposobem unikania bólu, jest ucieczką przed tym co budzi niepokój, co stanowi zagrożenie dla poczucia naszej wartości i uznania. Leczenie nerwic, spowodowanych tłumieniem uczuć, polega na zastosowaniu różnych sposobów docierania do treści stłumionych, do spychanego przeżycia i doznanej traumy. Dzieje się to często metodą psychoanalityczną przez analizę marzeń na jawie, marzeń sennych, popełnionych pomyłek, przejęzyczeń przez analizę wy-

²⁴ K. Wrześniewski, *Wybrane zagadnienia lęku*, Warszawa 1983, s. 91.

²⁵ A. Jakubik, dz. cyt., s. 193.

²⁶ Por. A. Gierech, *Powrót z Kainowej doliny*, "Słowo - Dziennik Katolicki" z 29 sierpnia 1996 r., s. 5.

obrażeń i skojarzenia²⁷ Treści wyparte do podświadomości mogą także stanowić podłoże natręctw, np. natrętnych myśli, albo natrętnych czynności, takich jak częste mycie rąk.

11. Reakcja upozorowana

Zdarza się, że niechciane i skrywane uczucia i pragnienia maskujemy ulegając mechanizmowi obronemu reakcji upozorowanej. Polega on na przesadnym, sztywnym i niedostosowanym do wymogów sytuacji manifestowaniu na zewnątrz postaw, motywów i uczuć przeciwnych do tych, które są nieświadomie odczuwane. Tak np. matka, która z przesadną troską i czułością, maskując ukrywaną niechęć, stara się zaspokoić wszystkie pragnienia swego dziecka może zareagować silną złością czy niekontrolowanym biciem dziecka, gdy ono - w obronie własnej autonomii - odrzuci pomoc matki. Człowiek może często ukrywać jakiś motyw przed sobą samym, wyrażając w dobitny sposób motyw wręcz przeciwny. Tak np. matka niechcianego dziecka może się czuć winną, że nie powitała go z radością i z tego powodu staje się wobec niego wyjątkowo troskliwa i opiekuńcza, aby mu dowieść swej miłości a także, być może, by dowieść sobie samej, że jest dobrą matką.

Tak więc pewna matka, która zrobiłaby wszystko dla swej córki, nie mogła zrozumieć, dlaczego ona jest taka niewdzięczna. W rzeczywistości ta nadmierna pieczołowitość była niezwykle wymagająca i w pewnym sensie wroga. Była nieświadoma swej wrogości do córki i pod maską świadomej dobroci była okrutna dla swej córki. Porównując się ze swą córką sama się przyznała, że jako dziecko nienawidziła tego, co wymuszała na swej córce.

Zdarza się, że osoby zajmujące się działalnością specjalną, propagandową mogą kierować się reakcją upozorowaną. Nie można jednak twierdzić, że wszyscy reformatorzy kierują się w działaniu zamaskowanymi, ukrytymi popędami i nieświadomymi pragnieniami. Może się zdarzyć, że ktoś prowadzi taką upozorowaną działalność i jest nadmiernie zajęty, aby usprawiedliwić wobec siebie zaniedbanie swych obowiązków wymagających dużego nakładu sił i uwagi. Formowanie reakcji przeciwnych ma na celu udowodnienie sobie i innym, że nie posiada się pewnych wad.

Przejawem reakcji upozorowanej jest wykazywanie przesadnej uprzejmości w stosunku do osoby naprawdę nie lubianej, niedbała i pewna siebie postawa pomimo odczuwanego strachu czy lęku, lub nadmierna gorliwość w propagowaniu idei, w które w gruncie rzeczy się nie wierzy, ale uważa, że należy w nie wierzyć.

²⁷ Z. Płużek, dz. cyt., s. 175.

12. Regresja

W sytuacji frustracyjnej lub w każdej innej trudności regresja charakteryzuje się zachowaniem typowym dla wcześniejszego okresu. Jest to cofanie się wstecz, czasem do form zachowania typowych dla dzieciennych reakcji, takich jak głośny płacz, tupanie nogami i krzyk. Regresja jest przejawem niedojrzałości osobowej.

Regresja wyraża się przez ucieczkę w sen, w chorobę dla wywołania czyjegoś współczucia lub sympatii. Może być próbą wymuszenia na kimś opiekuńczości poprzez ucieczkę w bezradność, płacz, krzyk. Aby wymusić pomoc ze strony otoczenia, wyładowanie złości czy gniewu nierzadko sprowadza się do rozbijania czegoś lub niszczenia.

Zdarza się, iż regresja przybiera postać negatywizmu, by nie podejmować żadnych inicjatyw, bo "nie warto". Niemal na wszystkie propozycje rozwiązania trudnych problemów zawsze jest negatywna odpowiedź. Wyrazem regresji jest też niepodjęcie odpowiedzialnych zadań z lęku przed wysiłkiem oraz postawa charakteryzująca się pasywnością, aby "mieć święty spokój".

Inną jeszcze formą zachowania regresyjnego jest tęsknota za przeszłością i powtarzanie: "nie ma tak jak dawniej było". Jest to "chodzenie w obłokach", brak zdecydowania na to, czego się właściwie chce i oczekuje.

13. Izolacja - anulowanie - introjekcja - konformizm

W przeróżny sposób zabezpiecza się człowiek przed wzrostem zagrożenia i doznaniem negatywnych stanów emocjonalnych. Za pomocą prostej ucieczki unika lęku i innych negatywnych następstw frustracji. Ta ucieczka może przejawiać się w postaci izolacji. Jest to próba uniknięcia przyczyn frustracji. Niekiedy izolacja może prowadzić do zupełnego zerwania więzi z otoczeniem społecznym, choćby nawet ono nie stanowiło zagrożenia. Wówczas człowiek wyłącza się z wszelkich kontaktów z ludźmi²⁸

Anulowanie pragnień, myśli i czynów, które okazały się nie do zniesienia - to przywrócenie do uprzedniego stanu rzeczy. Zmazywanie winy przez pokutę, ekspiację, wynagrodzenie i spowiedź jest pewną formą mechanizmu anulowania.

Internalizacja i introjekcja - to asymilowanie i wchłanianie w siebie postaw i cech innych ludzi, na których nam zależy. Tym sposobem dzieci przyjmują rodzicielski system norm, nakazów i zakazów jako własny, aby nie utracić ich miłości, akceptacji i aprobaty.

²⁸ H.J. Grzegółwska-Klarkowska, *Samoobrona przez samooszukiwanie się*, s. 268.

Z lęku spowodowanego izolacją i osamotnieniem człowiek uruchamia mechanizm obronny konformizmu. Polega on na ślepych adoptowaniu wzorów zachowania swego otoczenia i robienia tego wszystkiego, czego wymagają naciśki grupy społecznej, w której żyje. Ten mechanizm tłumaczy nam doskonale oddziaływanie sekt religijnych. Nie odróżnianie się od otoczenia zwiększa poczucie bezpieczeństwa i chroni przed osamotnieniem, opuszczeniem i bezradnością. Nabywanie postaw konformistycznych poprzez naśladowanie otoczenia ułatwia działanie innego mechanizmu obronnego - mechanizmu identyfikacji²⁹

14. Znieczulanie sumienia

Dotychczasowe rozważania przekonały nas, że człowiek przy pomocy różnych metod psychologicznych stara się bronić siebie przed różnymi zagrożeniami, napięciami, konfliktami wewnętrznymi sumienia, przed lękiem, stresem, depresją, agresją, frustracją itp.³⁰

Przytoczone powyżej psychologiczne techniki nie wyczerpują pełnej listy mechanizmów obronnych człowieka, ale są raczej ich ilustracją. W analizie zachowania ludzkiego nie jest łatwo odróżnić jedne mechanizmy od drugich. Mogą one występować pojedynczo lub w powiązaniu ze sobą³¹. W różnych formach stresu stosuje się ponadto różne techniki rozładowania napięcia nerwowego, np. poprzez odreagowanie, "wygadanie się" przed kimś, do kogo czuje się zaufanie, zwierzenie się jemu ze swych zranień, uraz, czy rozczarowań życiowych itp. Po takim "wygadaniu się" człowiek zwykle czuje, że "zrobiło mu się lżej" - tzn. napięcie emocjonalne zmalało. Nie brakuje takich, którzy chcieliby nie tylko napięcie nerwowe ale wyrzuty i zgryzoty sumienia rozładowywać przez upojenie alkoholowe, narkotyzowanie się, mocne doznania seksualne itp.

Świadomość działania w nas mechanizmów obronnych uczy nas pewnej ostrożności w wydawaniu sądów o sobie i o innych. Nasze spojrzenie na świat, siebie i ludzi mocno jest zabarwione subiektywizmem, a mechanizmy obronne stanowią jedną z przyczyn tego subiektywizmu. Próba zrozumienia tych mechanizmów ułatwia lepsze zrozumienie siebie i innych. Mechanizmy obronne utrudniają nam obiektywne rozeznanie zarówno własnej osobowości, jak i osobowości drugiego człowieka.

Poczucie własnej godności i wartości nie wyklucza jednak doświadczenia własnej słabości i ograniczoności. Prawda o nas samych jest czasem trudno dostępna na skutek działania różnych mechanizmów obronnych, szczególnie ra-

²⁹ L. Wołoszynowa, dz. cyt., s. 37.

³⁰ Por. St. Siek, *Rozwój osobowości*, Warszawa 1976, ss. 388-389.

³¹ Por. A.P. Noyes, L.C. Kolb, *Nowoczesna psychiatria kliniczna*, Warszawa 1969, s. 50.

jonalizacji i projekcji. Trzeba zabiegać o poznanie siebie. Czynnikiem ułatwiającym poznanie siebie jest pomoc i obecność drugiego człowieka.

Mechanizmy obronne osłabiają lęk lub nie dopuszczają do jego powstania. Jednocześnie przeciwdziałają one przykreemu zachwianiu poczucia własnej wartości, spowodowanemu przez życie niezgodne z wyznawanymi ideałami i wartościami. Z tego powodu człowiek może nadal postępować w sposób rażąco niezgodny z deklarowanymi przekonaniem i subiektywnie aprobowanymi wartościami³² Trudno jest uświadomić sobie i zdemaskować to rażące samozakłamanie, bo osłabia się wówczas samokontrola i zmysł zdrowego samokrytycyzmu. Zresztą, takie zdemaskowanie nie jest przyjemne, lecz zbyt trudne i bolesne. Zakłamanie moralne ma swe źródło w zakłamaniu emocjonalnym. Człowiek, duchowo i psychicznie dojrzały, umie zgodzić się na siebie, na własne ograniczenia. Umie też spokojnie przeżywać własne przykre stany emocjonalne i życiowe niepowodzenia. Akceptacja siebie nie oznacza zgody na zło moralne, ale raczej na uświadomienie go sobie i uznanie winnym wobec Boga. Dlatego w takiej samoocenie nie obniża się swojej wartości ani nie przypisuje sobie walorów, których się nie posiada w rzeczywistości. Człowiek ocenia się wówczas w całej prawdzie i rozumie różnicę pomiędzy tym, kim jest a tym, kim chciałby być i co o nim sądzą inni. Dojrzała jednostka jest zdolna do wglądu we własną motywację, potrafi dostrzec swoje własne słabe strony, a nawet traktować siebie z pewnego dystansu. Tylko ludzie rzeczywiście dojrzały potrafią patrzeć w ten sposób na siebie.

Człowiek powinien akceptować siebie wraz ze wszystkimi swoimi cechami pozytywnymi i negatywnymi. Wiąże się z tym zrzucanie z siebie masek, rezygnowanie z pozorów i z grania fikcyjnych ról w życiu. Trzeba dokonać uczciwego i odważnego wglądu we własną motywację³³ Trzeba też uczyć się na swoich błędach. Uznać je obiektywnie za swe potknięcia i nie podejmować próby uruchamiania mechanizmów samousprawiedliwienia.

Funkcjonowanie sumienia byłoby stosunkowo proste, gdyby nie zakłócenia spowodowane różnymi psychologicznymi mechanizmami obronnymi, zwanymi przecież mechanizmami samooszukiwania się. Niektóre mechanizmy obronne służą redukcji poczucia winy i grzechu, a nawet uwolnienia się od niego. Istnieje wiele typowych zachowań, które mają na celu "zagłuszenie, zmylenie czy znieczulenie" własnego sumienia. Aktywność mechanizmów obronnych jest olbrzymia i dlatego istnieje znaczna różnorodność w wartościowaniu moralnym poszczególnych osób.

Po podjęciu decyzji moralnej człowiek stara się rozproszyć wątpliwości, czy jego decyzja była słuszna. Chętnie więc akceptuje uspokajające go informacje. Gdy postępowanie człowieka jest niezgodne z zasadami moralnymi, to po-

³² Por. M. Kofta, *Samokontrola a emocje*, Warszawa 1975, s. 69; Wardaszko-Lyskowska, *Terapia grupowa w psychiatrii*, Warszawa 1980, s. 118.

³³ Z. Chlewiński, dz. cyt., Poznań 1991, ss. 36-37.

dejmując decyzje moralne, jest on skłonny modyfikować te zasady tak, aby pozostały w zgodności z jego postępowaniem, czyli aby mu odpowiadały. Człowiek ma nie tylko obowiązek posłuszeństwa wobec nakazów własnego sumienia, ale winien badać swoje sumienie, czy funkcjonuje ono w sposób prawidłowy, czy nie jest już pod jakimś względem zdeformowane.

Sumienie winno kierować się prawdą, aby nie ulec deformacji. Jesteśmy świadkami pewnych działań, które zmierzają do pomieszenia prawdy z kłamstwem i fałszem w celu zacierania jasnych norm etycznych i kryteriów moralnych. Prorok Izajasz mówi: "biada tym, którzy zło nazywają dobrem, a dobro złem, którzy zamieniają, ciemności na światło, a światło na ciemności" (Iz 5,20).

Każdemu z nas grozi niebezpieczeństwo urobienia sobie subiektywnie powierzchownego przekonania, usprawiedliwiającego nasze złe postępowanie. Stąd potrzeba weryfikacji własnego sumienia. Trzeba na nowo przemyśleć więź sumienia z prawdą. W przeciwnym razie grozi nam niebezpieczeństwo błędnego sumienia.

Świadomość grzechu, zdrowe poczucie winy rozbija w nas zadowolenie z siebie, fałszywą pogodę i spokój ducha. Wyrzut sumienia, podobnie jak ból fizyczny jest symptomem i sygnałem pozwalającym rozpoznać zakłócenie w funkcjonowaniu naszego życia. Przypowieść o faryzeuszu i celniku (por. Łk 18, 9-14) wskazuje na niebezpieczeństwo zamknięcia się na prawdę, a przez to również na dar Bożego miłosierdzia i przebaczenia. Faryzeusz nie potrafił dostrzec w sobie żadnej winy. Z błogim spokojem sumienia i zarazem pogardą odnosił się do upokorzonego swymi grzechami celnika. "Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy" (J 1, 8). "Poznacie prawdę a prawda was wyzwoli" (J 8, 32).

W adhortacji apostoelskiej "O pojednaniu i pokucie w dzisiejszym posłannictwie Kościoła" (*Reconciliatio et poenitentia*) papież Jan Paweł II pisze: "Nierzadko wszak w historii, przez dłuższy lub krótszy okres, zdarzało się, że pod wpływem wielorakich czynników świadomość moralna u wielu ludzi poważnie została przyćmiona. Czy nie grozi człowiekowi współczesnemu zaćmienie sumień? Wypaczenie sumień? Martwota, znieczulenie sumień? Zbyt wiele znaków wskazuje na to, że w naszych czasach takie zaćmienie istnieje. W tej sytuacji w sposób nieunikniony zaciera się takie poczucie grzechu, będące ściśle powiązane ze świadomością moralną, z poszukiwaniem prawdy, z pragnieniem odpowiedzialnego korzystania z wolności. Wraz z utratą wrażliwości sumienia następuje również zaćmienie poczucia Boga, a kiedy zagubi się ów decydujący punkt wewnętrznego odniesienia, ztraca się także poczucie grzechu. Dlatego właśnie mój Poprzednik Pius XII, używając zwrotu, który stał się niemal przysłowiowym, oświadczył, że grzechem tego wieku jest utrata poczucia grzechu.

Utrata poczucia grzechu jest jakąś formą lub owocem negacji Boga, wyrazem dążenia do osobistej autonomii bez odniesienia do transcendencji...³⁴

15. Czas próby ludzkich sumień

Papież Jan Paweł II podczas swego przemówienia w Skoczowie w dniu 22 maja 1995 r. mocno podkreślił, że Polska potrzebuje dzisiaj ludzi sumienia. Być człowiekiem sumienia, to znaczy przede wszystkim w każdej sytuacji swego sumienia słuchać i jego głosu w sobie nie zagłuszać, choć jest on nieraz trudny i wymagający. Wbrew pozorom, trzeba troszczyć się o prawidłowość swego sumienia, aby nie ulec różnym prądom moralnego permisywizmu i demoralizacji³⁵ Na skutek manipulacji, zwłaszcza potężnymi środkami masowego przekazu, w życiu publicznym dokonuje się próba ludzkich sumień. W związku z liberalizacją ustawy pozwalającej na zabijanie dzieci nie narodzonych byliśmy świadkami, jak wielu jej zwolenników powoływało się na osobiste przekonanie i wolność sumienia. Okazuje się, że bardzo łatwo jest zdeformować własne sumienie i poddać je różnym wpływom mechanizmów samooszukiwania się. Interesujące są pod tym względem wyznania dra Bernarda Nathansona, amerykańskiego ginekologa-położnika, kiedyś lidera ruchu żądającego aborcji, a obecnie gorącego orędownika obrony życia od początku jego istnienia aż do naturalnej śmierci. Profesor B. Nathanson przyznaje się, że kiedy podawał wraz z innymi racje usprawiedliwiające aborcję, posłużył się wielkim oszustwem, gigantycznym kłamstwem, że chce pomóc kobiecie, która znalazła się w trudnej sytuacji. W tym celu wykorzystano specjalistów do manipulowania opinią społeczną najlepszymi metodami. Celowo fabrykowano wyniki badań opinii społecznej, wysyłano fałszywe statystyki i nieprawdziwe dane, aby przekonać społeczeństwo do zaakceptowania rzekomo postępowego stanowiska w sprawie aborcji. Ponadto pilnie ukrywano i przemilczano prawdę o bolesnych konsekwencjach aborcji u kobiet³⁶

Dla ilustracji wypadła również przytoczyć podobny przykład z naszego polskiego środowiska. Andrzej Gierech, prawnik i konsultant Parlamentarnego

³⁴ Jan Paweł II, adhortacja apostolska *Reconciliatio et poenitentia* z 2 XII 1984 r., 18.

³⁵ Por. Jan Paweł II, *Polska potrzebuje dzisiaj ludzi sumienia* (przemówienie w Skoczowie 22 maja 1995 r.), "L'Osservatore Romano" (wyd. polskie), 1995, nr 3, ss. 26-27.

³⁶ Por. M. Wesołowska - H. Zieliński, *Zbudź się Polsko. Dr Bernard Nathanson z misją specjalną w Warszawie*, "Niedziela" z 3 XI 1996 r., s. 10; E. Ryszka, *Nie idźcie na doliny śmierci! Rozmowy niedokończone w Radiu Maryja z drem Nathansonem*, "Niedziela" z 3 XI 1996 r., s. 8; M. Rutkowska, *Ani kroku dalej!*, "Słowo - Dziennik Katolicki" z 23 X 1996 r., s. 5.

Klubu Lewicy Demokratycznej w sprawie proaborcyjnego projektu ustawy, jeszcze w roku 1990 występował przeciwko prawnej ochronie dziecka poczętego i "purytańskiemu nurtowi katolicyzmu", lekceważąc nauczanie Kościoła, a w bieżącym roku w książce *Powrót z Kainowej doliny* czyni bolesne wyznanie swego błędu i prosi o przebaczenie. Przyznaje się, że na skutek różnych prądów filozoficznych zabił w sobie wrażliwość sumienia, uległ swoistemu złudzeniu: "kochałem marność i szukałem kłamstwa"³⁷

Przytoczone przykłady wskazują jak ludzkie sumienie narażone jest na przeróżne wpływy deformujące jego właściwy głos. Pomniejszanie swojej subiektywnej odpowiedzialności jest poważną przeszkodą w dojrzałości duchowej. Zwalnianie się z odpowiedzialności subiektywnej uzasadnianiem różnych racji jest po prostu pójściem na łatwiznę. Psychologowie twierdzą, że nierzadko "ludzie chorzy w istocie rzeczy nie chcą naprawdę wyzdrowieć. W chorobie jest im dobrze. Leczenie bowiem jest bolesne i wymaga wyrzeczenia"³⁸ Tymczasem człowiek broni się przed tym wysiłkiem przy pomocy psychicznych mechanizmów samookłamywania się, aby znieczulić sumienie i czuć się usprawiedliwionym.

DER EINFLUSS DER ABWEHRMECHANISMEN AUF DIE DEFORMATION DES GEWISSENS

Zusammenfassung

Die Hauptaufgabe des Artikels ist die Präsentation der Mechanismen, die das Allgemeinbefinden des Menschen und sein positives Selbstbildnis verteidigen. Der Verfasser feststellt, daß der Mensch eine natürliche Neigung zur Entwertung der schwierigen Werte zur Verwirklichung im Leben habe. Er entziehe sie der guten Eigenschaften und sogar halte sie als Fiktionen. So will er sich befreien um zu diesen Werten zu streben. Er rechtfertigt sich mit sich selbst in der Situation, wenn er sie nicht verwirklicht.

Das persönliche Mass der menschlichen Reife ist ein redlicher Einblick in eigene Motivationen, Entscheidungen und eigenes Tun, d.h. eine objektive Bewertung und Erkenntnis sich selbst.

So kann man möglich ein echtes Bild sich selbst erlangen. Deshalb ist ganz wichtig in diesem Prozess die Kenntnis der Abwehrmechanismen, die das Gewissen deformieren. Am häufigsten wirken sie unter der Schwelle des Bewusstseins.

Der Artikel gibt die Umschreibung der wichtigsten Abwehrmechanismen, die in der Regel die Namen in den Titeln von einzelnen Teilen enthalten sind. Jetzt folgt ihr ganzes Verzeichnis: 1. Der Resentiment zu den moralischen Werten; 2. Die Selbst-

³⁷ Por. A. Gierech, *Powrót z Kainowej doliny*, "Słowo Dziennik Katolicki" z 29 VIII 1996 r., s. 5.

³⁸ A. de Mello, *Przebudzenie*, Poznań 1992, s. 9.

stverteidigung durch den Selbstbetrug; 3. Der Wbwehrmechanismus der Rationalisierung; 4. Die Projektion; 5. Die Idealisation; 6. Die Identifikation; 7. Die Kompensation; 8. Das Phantasieren; 9. Das Versetzen; 10. Die Wehrhaftigkeit – die Unterstützung (die Repression) und die Verdrängung; 11. Die gestellte Reaktion; 12. Die Regression; 13. Die Isolation – die Anullierung – die Introjektion – der Konformismus; 14. Die Gleichgültigkeit des Gewissens; 15. Die Zeitprobe der menschlichen Gewissen.

Zusammengefasst und übersetzt von Henryk Ćmiel *OSPPE*