

 **TECHNIKI PRZEMIESZCZANIA:** acting-out, fiksacja, kompensacja, konwersja, przeniesienie, regresja, sublimacja, substytucja, asceza, reakcje upozorowane, zaprzeczanie własnemu działaniu z przeszłości, zaprzeczanie istnieniu czegoś, nawykowe, utrwalone wzorce zachowań (np. uległość, agresja (psychologia), unikanie, samochwalstwo, dążenie do niezależności, podejrzliwość), omdlenie, robienie się słabym, chorym lub zmęczonym.

**Acting-out** - w psychologii jest to rodzaj zachowań, w których poprzez działanie wyrażane są bezpośrednio nieuświadomione impulsy. Dzięki temu można uniknąć uświadomienia sobie towarzyszących zwykle tym impulsom emocji. Acting-out jest jednym z mechanizmów obronnych, często prowadzącym do działań aspołecznych. Na przykład : osoba uzależniona od gier hazardowych grająca kompulsywnie w pokera, dresiarze bijący kijami baseballowymi pierwszego napotkanego człowieka. Zysk psychologiczny agresora: wyładowanie się, poczucie wszechmocy, wzrost poczucia pewności siebie, rozładowanie emocjonalnych problemów.

**Fiksacja** - polega na kurczowym trzymaniu się wyuczonych mechanizmów przystosowania (myśli i zachowań), dzięki czemu nie dopuszcza się myśli, które mogłyby spowodować frustrację. Daje to krótkotrwały zysk psychologiczny w postaci zmniejszenia napięcia (co jest podstawowym zadaniem mechanizmów obronnych), jeśli zagrożenie minie, ale uniemożliwia przystosowanie się do niego. Wyróżnia się również tak zwane fiksacje rozwojowe. Polegają one na zablokowaniu się rozwoju emocjonalnego na pewnej fazie i braku przejścia do następnej fazy rozwojowej. Na przykład dorosły mężczyzna mieszka z rodzicami i nie przeżywa pragnień założenia własnej rodziny, związania się z inną bliską osobą, źle się czuje w sytuacjach faktycznej niezależności itp.

**Kompensacja** - jest to wynagradzanie siebie za braki lub defekty. Daje chwilową przyjemność, ale powtarzane może spowodować utrwalenie się podświadomego skojarzenia danego defektu z nagrodą i utrudnić jego usunięcie.

**Konwersja / dysocjacja** - dotyczy zaburzeń określanych niegdyś jako histeryczne. Jest to generowanie przez nieświadomość rozmaitych (pozornych lub rzeczywistych) dolegliwości fizycznych w celu uzasadnienia niepodejmowania działań przez jednostkę lub odwrócenia jej uwagi od niechcianych myśli i uczuć. Polega na czasowej drastycznej modyfikacji cech osobowości lub poczucia tożsamości w celu uniknięcia przykrych uczuć i myśli. Konwersja jest mechanizmem bardzo charakterystycznym dla osobowości histerycznej, lecz występuje sporadycznie także u ludzi nie wykazujących cech histeryka.

**Przeniesienie** - zjawisko przeniesienia wyrasta na gruncie związku psychicznego - w wypadku terapii związek ten tworzą pacjent i terapeuta (choć, oczywiście, zjawisko to występuje także poza terapią, we wszystkich stosunkach międzyludzkich). Wśród treści nieświadomych szczególną rolę odgrywa przeniesienie na jedno z rodziców płci przeciwnej, zatem - w wypadku syna - na matkę, w wypadku córki zaś na ojca. Przeniesienie w terapii polega na tym, że pacjent rzutuje na terapeutę swoje nieświadome myśli, uczucia, wyobrażenia, sprawiając, iż dochodzi do powstania tzw. "fantazji przeniesieniowej" - treścią tej fantazji może być to, że pacjent na przykład dostrzega w terapeucie swego ojca i tak też go traktuje, przenosząc nań uczucia, jakie ma względem ojca.

**Regresja** - w psychologii powrót do zachowania charakterystycznego dla wcześniejszego okresu rozwojowego. Powrót ten może również objawiać się na płaszczyźnie emocjonalnej (odczuwanie siebie jako dziecka, przypominanie sobie uczuć podobnych do tych odczuwanych jako dziecko, itp.). Podczas regresji człowiek czasem przypomina sobie fakty od dawna zapomniane. Bywa jednak i tak, że fakty zasłyszane (np. treść książek), lub kompletnie zmyślone objawiają mu się jako autentyczne.
 **Sublimacja** - jest to jeden z obronnych mechanizmów osobowości, polegający na przesunięciu popędu (potrzeb, motywów) z celu, którego nie można zrealizować ze względu na niezgodność z przyjętymi zasadami, na inny, zastępczy obiekt lub czynność. Na przykład: boję się podrywać dziewczyny, więc piję piwo, aż skończy się impreza.

**Substytucja** - jest to zastępowanie nieosiągalnych celów celami łatwiejszymi, zmiana obiektu na który skierowany jest popęd. Istnieją dwie główne formy substytucji: sublimacja i kompensacja, na przykład: Osoba bojąca się związków angażuje się w drobne flirty.

**Asceza** - jeden z mechanizmów obronnych znanych w psychologii. Jest to mechanizm zrodzony na bazie oporu wobec własnej seksualności. Uzewnętrznia się podczas okresu dorastania, ale zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie pod wpływem braku miłości i akceptacji ze strony rodziców. Objawia się unikaniem towarzystwa, brakiem akceptacji własnego ciała, bulimią, anoreksją, wzbranianiem się przed wypróżnieniem.

**Reakcja upozorowana** - to jeden z neurotycznych mechanizmów obronnych, polegający na radzeniu sobie z nieakceptowanymi impulsami przez wyrażanie przeciwstawnych im impulsów.

**Agresja** - to w psychologii określenie zachowania ukierunkowanego na zewnątrz lub do wewnątrz, mającego na celu spowodowanie szkody fizycznej lub psychicznej. Agresja w swej skrajnej postaci jest największą tragedią ludzkości. W psychologii społecznej definiuje się agresje jako: "Zachowanie, którego świadomym celem jest wyrządzenie komuś szkody, krzywdy". W tym nurcie teoretycznym przyjmuje się, ze agresja jest zachowaniem wyuczonym, nabytym. W myśl tej teorii człowiek uczy się agresji tak jak każdego innego zachowania - np. jeżdżenia na rowerze czy współpracy z innymi. Opisane zostały trzy podstawowe mechanizmy nabywania zachowań agresywnych: warunkowanie klasyczne, warunkowanie instrumentalne, naśladowanie. Wyróżniana jest m.in.: agresja wroga - agresja, która ma na celu zranienie lub zadanie bólu; agresja instrumentalna - agresja służąca innemu celowi niż zranienie lub zadanie bólu, np. zastraszenie, usunięcie konkurencji itp; agresja prospołeczna - chroniąca interesy społeczne, obrona; agresja indukowana - powstająca w efekcie psychomanipulacji; agresja odroczona; autoagresja (zachowanie) - agresja skierowana na własną osobę.

*opracowała Anna Zawistowska*

*psycholog*

*15 kwiecień 2020r. Józefów*