

 TECHNIKI ZNIEKSZTAŁCANIA RZECZYWISTOŚCI: dewaluacja, dysocjacja, fantazjowanie, nieuzasadniona generalizacja, idealizacja, intelektualizacja, maskowanie, odwracanie sensu, projekcja, racjonalizacja, rozszczepienie (splitting), selektywny brak uwagi, symbolizacja, zaprzeczanie

**Fantazjowanie** - w psychologii fantazjowaniem nazywa się mechanizm obronny, który może być rozumiany jako: impuls do działania, zaspokojenie pragnień w wyobraźni, myślenie obrazowe, forma myślenia autystycznego, jeden ze składników marzeń sennych. Najczęściej fantazjowanie jest opisywane jako odwrócenie uwagi od konkretnego zadania i zwrócenie jej na własne reakcje wyzwolone pod wpływem bodźców zewnętrznych. Fantazjowanie dzielimy na obronne - nieproduktywne i adaptacyjne - produktywne. Jako mechanizm obronny spełnia następujące funkcje: stanowi sposób radzenia sobie z frustracją poprzez dostarczenie zastępczej gratyfikacji, dzięki czemu uciekamy lub oswajamy się z obiektem rodzącym lęk np. zamiłowanie dzieci do wielokrotnego s łuchania tych samych przerażających bajek, stanowi sposób rozwiązywania konfliktów, tanowi obronę przed nieakceptowanym zachowaniem.

**Generalizacja** - generalizacja bodźca w psychologii reagowanie (bez uczenia) na podobny bodziec przez tę samą reakcję; siłę reakcji wyznacza podobieństwo bodźców (gradient generalizacji); oprócz podobieństwa zmysłowego (np. kształtu) powodem może być "podobieństwo" znaczeniowe - tzw. generalizację semantyczną, dotyczy to np. słów o zbliżonym znaczeniu; generalizacja w psychologii społecznej - nadmierne uogólnienie, przypisanie wszystkim członkom grupy stereotypizowanej cech spotkanych jedynie u kilku przedstawicieli danej zbiorowości;

**Intelektualizacja** - Polega on na uciekaniu od rzeczywistych przykrych zdarzeń do przestrzeni abstrakcyjnej, dzięki czemu następuje ich odrealnienie. Na przykład : (tzw. gra w psychiatrię - autentyczne zdarzenie). Psycholog z radością nazywa po imieniu wszystkie swoje zaburzenia psychiczne i rozwodzi się nad nimi. Nic jednak nie robi, żeby z nimi walczyć; Tzw. knajpiany filozof, który z lubością rozwodzi się nad problemami świata, dzięki czemu nie musi myśleć o własnych, alkoholowych. Specyficzną i niebezpieczną formą intelektualizacji jest dehumanizacja. Innym jej rodzajem jest symbolizacja.

**Maskowanie** - ukrywanie prawdziwych w rzeczywistości zdarzeń, cech...przykład-depresja maskowana.

**Projekcja** - przypisywanie innym własnych poglądów, zachowań lub cech, najczęściej tych negatywnych, często nie dostrzeganych u siebie. Przyczyną jest większa dostępność tych poglądów, zachowań i cech u osoby. Przykład. Matka krzyczy na dziecko. Sądzi, że dziecko jest wyjątkowo agresywne. W rzeczywistości sama ona jest agresywna. Istnieją tu dwa aspekty: uniknięcie frustracji (matka nie musi się czuć winna za niesłuszne skarcenie dziecka) i zniekształcenie rzeczywistości (dziecko cierpi i nie rozumie, czemu jest karcone, wywołuje to u niego poczucie winy). Badania wykazały, że ludzie nie projektują swoich cech ani na osoby zbyt podobne do nich ( mogłoby to utrudnić udowadnianie, że samemu się tych cech nie posiada), ani na osoby zbyt odmienne (wówczas teza projekcji wydawałaby się niewiarygodna). Projekcja często uzasadnia agresywne zachowania poprzez podbudowywanie wiary w agresywne nastawienie całego świata i konieczność samoobrony. Staje się to wówczas typowym symptomem paranoi.

**Racjonalizacja** - pozornie racjonalne uzasadnianie po fakcie swoich decyzji i postaw, kiedy prawdziwe motywy pozostają ukryte, często także przed własną świadomością. Na przykład: Matka krzyczy na dziecko. Sądzi, że powodem jest niegrzeczne zachowanie dziecka. W rzeczywistości identyczne zachowanie u dziecka nigdy jej nie przeszkadzało, a prawdziwym powodem jest strach przed wyrzuceniem z pracy. Matka dzięki temu czuje się lepiej (uniknięcie frustracji - nie musi mieć poczucia winy za wyładowanie się na dziecku), ale dziecko niesłusznie cierpi ( zniekształcenie rzeczywistości u matki). Dwie typowe odmiany racjonalizacji zostały nazwane "kwaśnymi winogronami" i "słodkimi cytrynami". Kwaśne winogrona - to uznawanie za nieważny celu, którego nie osiągnęliśmy. Słodkie cytryny - to wmawianie sobie, że przykre zdarzenia i sytuacje, będące naszym udziałem są w rzeczywistości przyjemne. Ta forma racjonalizacji znana jest t eż pod nazwą pozytywnego myślenia. Na przykład: chciałeś kupić auto sportowe, a małżonka wana. Kupiłeś wana więc udowadniasz sobie, że wan jest lepszy.

**Rozszczepienie** - mechanizm obronny polegający na podzieleniu się zewnętrznych obiektów na całkiem dobre i całkiem złe. Osoba pozostająca w kontakcie z osobą stosującą rozszczepienie może nagle zostać zaklasyfikowana do jednej z kategorii i deprecjonowana lub idealizowana. Podobnie oscyluje obraz samego siebie, obraz świata, moralność itp.

**Zaprzeczanie** - jest to jeden z narcystycznych mechanizmów obronnych znanych w psychologii i psychoanalizie, pokrewny wyparciu. Zaprzeczanie to fałszowanie obrazu teraźniejszości poprzez nieprzyjmowanie do wiadomości realnych faktów, w celu odsunięcia negatywnych myśli i uczuć, które mogłyby się z tym wiązać. Spostrzeganie rzeczywistości zachodzi z unikaniem uświadomienia sobie jej przykrych aspektów.

*opracowała (na podstawie zasobów biblioteki domowej)*

*Anna Zawistowska*

*psycholog*

*8 kwietnia 2020r. Józefów MOS Jędruś*