

ОТРИЦАНИЕТО – ОСНОВЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗАЩИТЕН МЕХАНИЗЪМ

Веднъж в интернет попаднах /може би и вие сте виждали/ на снимки на белите дробове на пушачи и черния дроб на алкохолици. Снимките сами по себе са доста страшни и неподготвен зрител е по-добре да не гледа. Но аз бях поразен не толкова от самите образи, а от коментарите на някои хора под тях, които твърдят, че това не е вярно, че авторът го е измислил и изфабрикувал. Когато един човек не иска да види очевидното, казват психолозите, у него сработва механизма за психологическа защита - отрицание. Т.е. дори когато има реални буквално очевидни факти, хората казват - тези факти не са верни, а са измислени. Защо се случва така? Дали това не е формирано като неосъзната психологическа защита още в ранна детска възраст за да се предпазим от ужасните и/или неприятни усещания.

В древната митология героят в отрицание е проявление на надменност и горделивост. Най-горделивите хора вярват, че са имунизирани срещу опасностите на света. Ясно е че в живота на възрастните, психологическата защита чрез отрицание се отнася до определени области на живота, като например здравето, както вече бе споменато, когато хората не искат да наранят себе си отричат очевидната вреда от тютюнопушене и алкохола. Но също това е познато и в семейния живот - например, когато съпругата последна научава за изневярата на съпруга си макар, че всички други съседи, колеги, приятели и познати, вече знаят. Подсъзнателно тя не иска да види и да се нарани. Обикновено, с течение на времето, ние израстваме детските си страхове, включително и своята незряла психологическа защита и тя се заменят с по-зрели защити като рационализация и интелектуализация. Малко повече за рационализацията като защита - Рационализацията означава обличането в една благовидна рационална форма на едни, иначе неприемливи, дълбоки човешки страсти. Рационализацията е тип защитно поведение при по-интелигентни и образовани хора. Например завистта се облича в рационална форма. Дори пред себе си тези хора не признават, че завиждат, а обличат това в рационална критика. По този начин критиката като вид рационализация в много случаи прикрива едни жалки мотиви. Народному такова поведението образно е наречено „гроздето е кисело“. Този тип хора си казват: „Аз не мога да постигна нещо и за това го отричам“. Т.е. когато не можеш да имаш нещо, ти го натоварваш с лоши качества.

Но да се върнем към основната ни тема за отрицанието - проучване на навичките при работа в интернет сред студенти от най-реномираните американски университети показва, че дори най-интелигентните потребители показват инстинктивна тенденция към отрицание. Според изследването след като кликнат върху статия с депресираща новина за глобалното затопляне, за възможността от сблъсък на земята с комета, самолетна катастрофа или масово убийство в училище почти всички студенти бързо излизат от тази страница и се насочват към нещо тривиално за да прочистят мозъка си от страха - към спортни новини, смешни клипчета или клюки за знаменитости. Като цяло хората с незрели психологически защити са много удобни за манипулиране и са податливи на внушение или самовнушение. Не е чудно, че когато от телевизорът казват едно нещо, а хората в живота си виждат точно обратното, все пак вярват в казаното от медията. По статистики на компетентните органи 90% от измамите се случват именно в такова състояние.

Ако трябва да дадем определение то може да кажем че Отрицанието - това е психологически механизъм за защита при който човек отхвърля мисли, чувства, желания, потребности или реалности, които на съзнателно ниво той не може да ги приеме. По- просто може да го характеризираме като механизъм в който не се признават съществуването на неприятни факти и човек не желае да се примири с реалността.

Отрицанието, като защитен механизъм, се явява един от главните начини за адаптация на личността към стресовата ситуация. Човешкият ум има примитивен защитен механизъм за егото - отрицанието и то неутрализира всяка реалност която създава прекалено много стрес, с който не можем да се справим. То е важна част от механизмите на човека за справяне с живота. Без него ще се събуждаме ужасени всяка сутрин заради множеството начини по които можем да умрем. Но вместо това нашият мозък блокира екзистенциалните страхове като се фокусира само върху стреса с който можем да се справим - като да отидем на работа навреме, да изпълним дадена задача или поръчка или да платим данъците си. Ако имаме по-големи екзистенциални страхове бързо ги отхвърляме и се съсредоточаваме върху простите задачи и ежедневните ни тривиалности.

Отрицанието, наред с примитивната изолация, е още един първичен начин да се справим с негодите — за да ги избегнем е достатъчно да откажем да приемем тяхното съществуване. Всички

ние автоматически отговаряме с отрицание на някаква катастрофична или много неприятна новина. Първата реакция на човек на когото са съобщили за смърт на някои близък е: "Не, не може да бъде". Тази реакция е отзвук на архаически процес, коренящ още в детския егоцентризъм когато познанието управлява с логическото убеждение: Ако аз не призная това, значи то не се е случило". Децата си мислят, че ако закрият главата си с одеяло, тогава всичко страшно ще престане да съществува. Фройд също описва отрицанието като примитивна защитна реакция, започваща да се оформя в детството, когато детето трябва от отрича външната реалност, за да се защити. Фиксирайки се в повтарящи се често стресови ситуации, обяснява той, отрицанието става «Ultimum Refugium — последно убежище», в опита да се справи със състоянието на тревожност.

Човек на когото отрицанието се явява фундаментално средство за защита винаги настоява на това, че "всичко е прекрасно и всичко е към по-добро". Преживяване на възторг и всепоглъщаща радост, особено когато възникват в ситуации в които повечето хора биха намирали негативни страни също говори за действие на отрицание. В екстремни случаи хората проявяват демонстративно поведение, а в патологични случаи започва истерия или делириум.

Повечето от нас до известна степен прибягват до отрицание с цел да направят живота си по малко неприятен и много хора имат свои конкретни области където тази защита преобладава над останалите.

В извънредни ситуации способността към отрицание на опасността за живота на емоционално равнище може да се окаже спасително. Благодарение на отрицанието ние можем реалистично да предприемем най-ефективните и дори героични действия. Във всяка война съществуват множество истории за хора, които в ужасни и смъртоносни обстоятелства не загубват разсъдък и самообладание и в резултат спасяват себе си и своите другари.

Обаче отрицанието може да доведе до обратния резултат, тъй като често, като защитен механизъм се използва от хора, които са много податливи на внушение и се проявява при хора, болни от соматични заболявания - мъж не отива на преглед при лекар за да не му открият злокачествено заболяване, жена перманентно подложена на побой и тормоз от съпруга си отрича, че той е опасен, алкохолик, настоява че няма никакви проблеми с алкохола, изморен и изтощен до крайност шофьор счита, че може да шофира още, без да е необходима почивка. И така понякога отрицанието става по опасно за живота отколкото реалното влошаване на здравето. Това е една много опасна ситуация, тъй като в този случай, отхвърляйки определени аспекти на реалността, болният може да започне доста силно и категорично да се противопоставя на важно за живота лечение или да се противопоставят на жизненоважна операция. Повечето хора се страхуват от различни сериозни заболявания и започват да отричат съществуването и на най-очевидните симптоми на заболяване, само да не отидат на лекар. Също този защитен механизъм започва да действа, когато едно лице от съпругеска двойка "не вижда" или просто отрича проблемите, които съществуват в брачния живот, а реално това поведение често води до срив в отношенията и разпадането на семейството. Хората, които прибягват до такива психологически механизъм за защита като отрицанието - просто игнорират болезнената реалност за себе си и се държат така, сякаш тя не съществува. Много често тези хора вярват, че те нямат проблеми, защото те отричат наличието на проблеми в живота си. Често тези хора имат доста висока самооценка. Най-очевидния пример за психопатология, дължаща се от употребата на отрицанието е манията. Изпаднали в маниакално състояние, хората могат в невероятна степен да отричат своите физически потребности, потребността от сън, финансови затруднения, лични слабости или даже своята смъртност. Докато депресията прави абсолютно невъзможно да се игнорират болезнените факти на живота, манията им придава психологическа незначителност. Хора за които отрицанието служи като основна защита са маниакални по своя характер. В психологията за тази категория се използва термина "циклотимия" (редуване на емоции), тъй като се наблюдава тенденцията на редуващи се манийни и депресивни настроения. Психолозите считат че тези редуващи се настроения са в резултат на периодично използване на отрицание, последвани всеки път неизбежно от "колапс", когато в следствие на маниакалното състояние настъпва изтощение.

Въпреки това, по-малко маниакалните хора могат да бъдат и очарователни. Често маниакалността се проявява при хора с художествени и артистични способности, които имат силно развито въображение, но и при които липсва самокритичност. Такива са много артисти, поп и рок звезди - те демонстрират остроумие, енергичност и приповдигнато настроение. А именно с такива признаци се характеризират хора които в течение на дълго време успешно отстраняват и трансформират болезнените преживявания. Но близките и приятелите забелязват и обратната страна

на техния характер - тъга и депресия. И често не е трудно да се забележи психологическата цена на техният маниакален чар.

Отрицанието се проявява и когато човек се опитва да избяга от някаква нова информация, която е несъвместима с наложилата се положителната представа за себе си. Защитата се проявява в това, че се игнорира тревожна информация от която човек би се уплашил. Информацията, която противоречи на настройките и разбиранията на личността не се възприема въобще. Това е като бариера, разположена на входа на получаващата система, която не допуска нежелана информация, в следствие на което тя безвъзвратно се загубва. Може да се обрисова известна аналогия между механизма на отрицанието с превключвател, който пропуска или не информация, така че пряко, в упор да не може да видим или чуем нещо което е натоварено с отрицателен знак. Вниманието се преориентира в такъв аспект, че човек става незаинтересован към тези области на живота, лица и събития, които може да го наранят или да му доведат проблеми. Така избягва теми, ситуации, книги, филми, заподозрени в провокиращи у него нежелани емоции и така като че ли премахва възможността за неприятни преживявания. Нещо много интересно - в момент на отрицание не се регистрират промени във физиологичните показатели, които обикновено се придружава при възприемането на травматична информация, и може да се види при други видове защита. Така, при отрицание информацията не минава, отстранява се встрани от входа. Такъв тип на защита се активира в следствие на предварително възприятие и най-обща, емоционална оценка. След това същинската информацията за събитието е напълно изключена от по-нататъшна обработка. Например, твърдението "Аз вярвам" се отнася до определено състояние на съзнанието, в които всичко, което влиза в конфликт с предмета на вяра, има тенденция да не се вижда. Вярата организира такова отношение към всяка постъпваща информация, когато, без да го знае, човек я подлага на внимателно предварително сортиране и избиране само която служи за запазването и. По същата причина се възпрепятства влиянието на медиите върху националните стереотипи. Хората са склонни да избягват всичко, което има значителен дисонанс с установената им система от нагласи и ценности.

Убеден съм, че ако сега ви кажа, че само в последната една минута в която говорих в света се раждат 113 деца в потресваща бедност, 15 от тях с вродени дефекти, 107 човека умират, двама от тях в автомобилна катастрофа, регистрират се 9 нови случая на спин, 34 души се диагностицират с рак, 360 мълнии удрят земята, 5 земетресения се случват някъде по света, това за повечето от нас ще отmine от съзнанието ни, и ще проявявам защитната психологична реакция на отрицание, тъй като ще си кажем че това пряко не ни касае или, че това не може да ни се случи, нали. Но само поради това, че човешкият ум не може да си представи нещо - не значи, че то не може да се случи.

Накрая, за да направя връзка между темата и мас.учение и най-вече да открия на всичко казано по-горе нашия стремеж към усъвършенстване, ще заключа, че все пак ние като масони:

- не отричаме тъмнината - ние се борим тя да се трансформира в светлина;
- ние не отричаме недостатъците - ние се стремим да ги трансформираме в преимущества: да превърнем необр.камък, чрез отстраняване на грапавините и неравностите, в идеален, шлифован кубичен камък, пасващ на градежа;
- ние не отричаме проблемите в съвременния свят, но със стремежа да се самоусъвършенстваме и ставайки по-добри и полезни за себе си, в следствие помагаме в това и на други, търсим и прилагаме начини и техники, за да направим света по-добър;
- ние не отричаме материалното, но ние се борим духовното да го канализира, да го подчинява и да го превръща в инструмент, а не в цел;
- ние не отричаме негативното, но ние приемаме, че без него не би имало позитивно и затова развиваме в себе си позитивното като качества, поведение и мисли.