

Mehanizmi obrane od stresa i trauma

- kako nastaju, kako utječu na naš život dok ih ne postanemo svjesni i naučimo manje koristiti primitivne mehanizme, a više zdrave/ zrele mehanizme obrane?

Mehanizmi obrane su reakcije na stres induciran ili izvana ili unutarnjim konfliktom između potreba, nagona, emocija, želja i realnosti; - dozvoljenog/prihvatljivog agiranja.

Kako nastaju?

Razdoblja u kojima novorođenče prolazi kroz stanja visokog emocionalnog intenziteta su obično vezana uz potrebu/želju za užitkom (udobnosti) ili potrebu da se udalje od nečega što izaziva strah ili bol.

Ova razdoblja visokog intenziteta djetetu predstavljaju intenzivno iskustvo učenja o odnosu prema sebi i drugima (uključujući i svijet općenito) i to su iskustva koja u mozgu, koji se upravo formira, "instaliraju" memorijske sklopove napunjene intenzivnim emocijama, a koji mogu postati vrlo problematični "programi" ili manifestacija onoga što zovemo "Predatorov um" kasnije u životu.

Memorijski sklopovi u mozgu, napunjeni emocijama, koji se formiraju u tim razdobljima visokog emocionalnog intenziteta su temelj MOTIVACIJSKOG sistema pojedinca - onoga što pojedinac smatra važnim za opstanak, kako dobiti ono što je potrebno za opstanak te kako izbjeći ono što je bolno ili prijeteće opstanku.

"Idealan" koncept samoga sebe i drugih koje jedno dijete može imati je "savršeni drugi koji me hrani" i "savršen i zadovoljen ja" i takva slika se formira u umu djeteta kao rezultat zadovoljavajućih iskustava.

Frustrirajuća ili bolna iskustva formiraju koncept oduzimajućih, uskraćujućih, povredljivih i zloupotrebljivih drugih i bespomoćnog sebe, koji ima potrebe, ali te potrebe nisu zadovoljene i ne mogu biti zadovoljene. To uzrokuje veliki stres za organizam.

Jedan od osnovnih temeljnih stresova je stres koji dijete može iskusiti kad je gladno (nagon) i nije hranjeno. Ili mu je previše hladno ili previše vruće, ili ga boli, a nema ničega da olakša tu bol. Kasnije u životu - dijete može poželjeti keks (nagon), a kao odgovor dobije: "Ne, ne do poslije večere," i iako dijete ne pati od bolne i mučne gladi, postoji nagon za keksom koji je odbijen.

Kako se dijete naučiti nositi sa tim stresom uskraćivanja i odbijanja?

Kako god da nauči sa tim izaći na kraj - to je OBRAMBENI MEHANIZAM i može biti ili **primitivan** (infantilan - dijete osjeća prijetnju i počinje vrištati i plakati kao što bi to radilo novorođenče) ili **prilagodjen** (dijete raste i uči se da čeka do nakon večere da dobije keks).

Čovjek raste dalje sa svim vrstama pritisaka iznutra i izvana. Dok osoba raste na više ili manje uobičajeni način, kreće se iz primitivnih obrambenih mehanizama u zrele obrambene mehanizme. **Oni postaju fleksibilniji i interaktivni sa stvarnosti i mogu koristiti razum, humor, suzbijanje nagona za dugoročni boljitak, sublimaciju itd.**

Međutim, u mnogim, ako ne i u **NAJVEĆEM broju ljudi, još uvijek postoje neki primitivni obrambenih mehanizami koji su se "zaglavili" u njihovoj psihi, jer su bili utisnuti u trenucima velike emocionalne osjetljivosti.** Uvijek možete prepoznati primitivni mehanizam obrane po svojoj rigidnosti i nefleksibilnosti - činjenicu da se ne prilagođava stvarnom stanju stvari - i da dijeli svijet u crno i bijelo.

Primitivne obrane organiziraju se oko najjednostavnije strukture koja je "ako se osjeća dobro, onda je dobro / ako se osjeća loše,

onda je loše."

Ove vrste programa potječu iz najranijih godina života osobe, uglavnom iz prve godine i rezultat su nastojanja da se dijete nosi sa stresom koji nastaje u interakciji sa eksternom realnosti. Mnogo ljudskog ponašanja je rezultat u mozak utisnutih uzoraka uvjetovanog ponašanja tijekom djetinjstva.

Ljudi se nauče ponašati na ovaj ili onaj način u prisustvu raznih podražaja. Neke od ovih neuroloških struktura mogu ostati gotovo nepromijenjene, ali većina njih rastu i mijenjaju se sa dodavajućim iskustvima i osoba postaje sposobna da se prilagođava okolini.

Većinu onoga što je poznato o ovom mehanizmu znamo iz Pavlovljevog istraživanja. Ljudski mozak nije toliko različit od psećeg mozga u određenim stvarima. Pavlov je pokazao da živčani sustav psa razvija izvanredne moći razlučivanja u stvaranju svojih "programiranih" odgovora. Pas može biti istreniran da slini kad čuje ton od 500 vibracija u minuti (signal hrane), ali ne i kad čuje ton od 490 ili 510 vibracija u minuti.

Ljudska bića nisu manje kompleksna u njihovoj sposobnosti da nesvjesno stvaraju takve neurološke strukture (programe) reakcije. Negativno uvjetovane reakcije su važne jednako kao i pozitivno uvjetovane, budući da civilizacija zahtijeva da kontroliramo naše nagone gotovo automatski. Emocionalne stavovi također postaju pozitivno i negativno kondicionirani: netko može naučiti automatsku odvratnost prema određenoj vrsti osoba, ponašanja, itd., kao i automatsku privlačnost.

Ako se ti programi temelje se na netočnim informacijama, kao što se oni često temelje, onda tu dolazi do problema! Ako je osoba programirana intenzivnim doživljajem da odgovara pozitivno na ljude sa plavim šeširima, psihopat koji nosi plavi šešir će ih također privući i njima - na njihovu veliku žalost - naškoditi.

Ako osoba osjeti da ju netko blizak na neki način omalovaži ili ponizi, nešto što aktivira njegov "bespomoćan i beznadežan" osjećaj kojeg je osjećao kao dijete, ta nekada bliska osoba će biti prebačena na "crnu listu" i sve oko njega što je nekada bilo percipirano kao dobro, sada će biti percipirano kao loše.

Ovaj "DOBRO / LOŠE" primitivni obrambeni mehanizam u potpunosti može utjecati na raspoloženje. Jedna jedina frustracija koja aktivira takav program može učiniti da se sve što je u svijetu "vani" učini hladnim, neinspirirajućim, besmislenim, protiv te osobe koja dugo pati i samo traži ideal ljubavi, mira, sigurnosti, ljepote, itd.

Tako, znak da je kod nekoga pokrenut jedan infantilni program je da otkriva ovu "DOBRO/ LOŠE" kategorizaciju svega i da ima vrlo malo fleksibilnosti. Pod utjecajem takvog programa, pojedinac nije u mogućnosti procijeniti suptilne nijanse situacije ili tolerirati varijacije. To dovodi do izobličenja percepcije, jer je vanjska stvarnost filtrirana kroz krute i primitivne unutarnje strukture jednog djeteta.

Svatko ima neke od tih infantilnih programa koji se pokrenu tu i tamo. Ali samo kada osoba kontinuirao koristiti primitivne mehanizme obrane - kao primarnu obranu i kao odrasla osoba, onda postoji ozbiljan problem.

Kad se netko bavi sa svojim programima i radi na svojim programima i bitno "deprogramira" sebe od takvih nenormalnih stanja, osjetljivost na podražaje može ostati još dugo vremena u latentnom stanju. Događanja će se podsjetiti tu osobu na "program", i oni će se morati boriti sa njim do određene mjere opet i opet jedan vremenski period prije nego što program u potpunosti nestane.

I za kraj: ako ste radili na vlastitim stvarima i programima i ako ste sigurni u vlastite osjećaje u bilo kojoj situaciji, vi možete početi prepoznavati pomake u svojim emocionalnim stanjima koji su inducirana od

manipulativnih osoba i razumjeti da ste manipulirani da osjećate ono što manipulator poriče da osjeća sam u sebi i ono što ne može prihvatiti u sebi.

Prepoznati ćete manipulatora u drugom i vidjeti jasno kako taj mehanizam funkcionira. Ali sada više nećete biti samo reaktivna mašina kao prije, sada ćete biti svjesni tog mehanizma i nećete dozvoliti manipulatoru / predatoru da inducira emocionalne reakcije u vama koje on želi - sada ćete vi biti šef svog emocionalnog stanja i svojih (zdravih i zrelih) reakcija.

Prijevod i sažetak [izvora](#)