CƠ CHẾ TỰ UỆ

Nt Phạm Bích Thuỳ, MtgH

CƠ CHẾ TỰ VỆ

Trong bài trước, chúng ta đã tìm hiểu về quá trình phát triển nhân cách theo thuyết Tâm Lý Động Học. Thuyết này giải thích rằng tính cách một người được hình thành thông qua cách người đó giải quyết những xung đột và căng thẳng giữa xung động bản năng và đòi hỏi của siêu ngã trong từng giai đoạn phát triển tâm lý tính dục.

Thực vậy, Cái Tôi (Ego) luôn phải đối diện với những yêu cầu từ hai phía của đời sống thực tiễn: xung động bản năng vô thức (Id) và siêu ngã (Super Ego).

CƠ CHẾ TỰ VỆ

- Khi mâu thuẫn giữa xung động bản năng vô thức (Id) và siêu ngã (Super Ego)quá lớn, cái tôi (Ego) phải tự bảo vệ nó một cách vô thức bằng cách chặn lại hoặc biến thành những hình thái mới mẻ, dễ được chấp nhận và bớt đi tính cách đe doạ.

Những phản ứng này là → CƠ CHẾ TỰ VỆ

Các **cơ chế tự vệ** giúp bảo vệ **Ego** khỏi những xung đột và căng thẳng quá mức.

Việc không giải quyết đúng đắn các xung đột ở mỗi giai đoạn phát triển tâm lý tính dục có thể dẫn đến sử dụng cơ chế tự vệ không hiệu quả, từ đó ảnh hưởng đến nhân cách và hành vi của người trưởng thành.

Những cơ chế tự vệ thường được sử dụng như:

1. DỒN NÉN
2. PHỦ NHẬN/NÉ TRÁNH/ CỰ TUYỆT
3. PHÓNG CHIẾU/ GÁN GHÉP CẢM XÚC
4. THOÁI LÙI
5. LÝ GIẢI/ BIỆN MINH/ HỢP LÝ HOÁ
6. BÙ TRỪ
7. CHUYỂN DI/ DISPLACEMENT
8. THĂNG HOA
9. HUYỄN TƯỞNG/ MƠ MỘNG
10. ĐỒNG NHẤT HOÁ VỚI NHÓM, NGƯỜI KHÁC
11. HÌNH THÀNH PHẢN ỨNG NGƯỢC

DỒN NÉN

- Sự lãng quên có động cơ: không thể nhớ lại những tình huống hoặc những sự kiện đau đớn
- Là cơ chế khá nguy hiểm vì cá nhân không giải quyết dứt khoát tận gốc mọi sự cố xảy đến từ điều kiện hoàn cảnh đời sống không thuận lợi
- Là căn nguyên của những nỗi sợ vô căn cứ

Ví dụ:

Sợ nhện vì đã từng bị nhốt trong căn phòng đầy nhện. Dầu không nhớ ký ức bị nhốt, nhưng nỗi sợ luôn ám ảnh và không hiểu nguyên nhân do đâu.

Không còn hứng thú đến một khía cạnh nào đó của cuộc sống và chỉ tập trung vào một lĩnh vực khác: sợ mình có có người yêu nên dồn tâm trí vào học tập.

“Sợ xanh mặt”
“Giận tím mặt”
Vô tình thoát ra bằng sự lỡ lời, lỡ tay

CHỐI BỎ/ PHỦ NHẬN/ NÉ TRÁNH

- **Chặn những sự kiện có hại từ bên ngoài, không cho chúng đi vào khu vực cảnh giác của tâm thức**
- **Khi tiếp cận những tình huống căng thẳng vượt quá khả năng xử lý của bản thân, người đó sẽ từ chối không nhập cuộc với tình huống ấy.**

Không có can đảm để nghe sự thật

Trẻ em quay mặt tránh né cái nhìn bắt lỗi của người lớn

Bất tỉnh khi thấy máu

Không chấp nhận người thân mình đã qua đời

Chia tay người yêu xong vẫn không tin mình bị phản bội

Thi xong không dám đi xem điểm

PHÓNG CHIẾU/ GÁN GHÉP CẢM XÚC

- Gán ghép cảm xúc của mình lên người khác, nhất là những điểm hạn chế, tiêu cực của chính bản thân họ mà họ nhìn thấy nơi người khác.
- Suy bụng ta ra bụng người về những mặt tiêu cực và thiếu lành mạnh, hoang tưởng, đổ lỗi cho người khác về sai lầm của mình.

Sinh viên lười biếng cho rằng các bạn khác cũng đều lười

Hay nói hành nói xấu lại tố cáo người khác thích nói xấu

Người hay cắp vặt luôn cảnh giác người khác

"Con chó chê khỉ lắm lông,
khỉ lại chê chó hay rong hay dài.
Lươn ngắn lại chê trạch dài,
Thờn bơn méo miệng chê trai chệch mồm"

Người luộm thuộm không thích những ai luộm thuộm

Kẻ gian díu nghi ngờ người khác thất trung

THOÁI LÙI

Né tránh căng thẳng bằng cách quay trở lại giai đoạn kém phát triển của chức năng tâm lý thời thơ ấu

Ví dụ:

Cá nhân chọn lựa trở về thời gian quá khứ mỗi khi đương đầu với những khó khăn trước mắt

Níu giữ những kỷ niệm đẹp, thời kỳ vàng son

Một người lớn dẫm chân vùng vằng khi không hài lòng

Cách hành xử trẻ con, ấu trĩ để né tránh thực tại

LÝ GIẢI/ BIỆN MINH HỢP LÝ HOÁ

Khả năng nhận thức và áp dụng có tính lý luận nhằm chuyển đổi những sự kiện có tính đe doạ thành dễ chấp nhận hơn.

Biện hộ để thuyết phục chính bản thân.

Tự nói dối với chính mình.

Là tổng hợp của cơ chế tự vệ chối bỏ và dồn nén.

Biện minh cho hành vi vô lý bằng cách gán cho nó những nguyên nhân có vẻ hợp lý

“Thương cho roi cho vọt”

Ông chồng vô tâm, thiếu trách nhiệm khi trước toà ly dị đòi được nuôi con vì sợ vợ làm con hư

Nếu sử dụng một cách máy móc, nói dối sẽ tiếp tục sinh ra nói dối và sẽ bị điều kiện hoá trong tư duy lẫn lối ứng xử của mình.

BÙ TRỪ

Tô đậm một điểm mạnh để che đậy, bù trừ một lỗi lầm, khuyết điểm, đặc điểm yếu kém

Một học sinh yếu kém cố gắng ứng xử nhã nhặn dễ thương để bù đắp

Một người thọt chân phát triển thú đi du lịch khắp nơi để chứng tỏ mình đi lại bình thường

Người có tật ở chân tay chú tâm nhiều đến trang điểm trên khuôn mặt

Một người có tính cách hung hăng trở thành ngôi sao bóng đá được mến mộ

CHUYỂN DI

Thể hiện cảm xúc trên một đối tượng khác dễ chấp nhận hơn và an toàn hơn

“Giận cá chém thớt”

Cãi cọ với đồng nghiệp xong về nhà trút giận lên vợ con.

Tức cô giáo nên xé sách vở

THĂNG HOA

Người có tính nóng thường thích theo đuổi nghề đấu võ

Người có những khao khát xúc cảm thường trở thành nhà thơ nhà văn

Chuyển đổi tư duy về những sung lực sang ngã tích cực khác, sang hình thái mới dễ chấp nhận hơn.

Những sung lực như: nhu cầu tính dục, giận dữ, sợ hãi,..

Người vô sinh, không có gia đình muốn theo đuổi những mục tiêu bác ái xã hội

Người gặp thất bại trong cuộc sống chọn con đường tu hành

Chuyển sung năng tính dục qua các hình thức nghệ thuật: vịnh cái quạt

HUYỄN TƯỞNG – MƠ MỘNG

Cá nhân tìm cách vượt qua căng thẳng, áp lực bằng cách tưởng tượng ra những câu chuyện huyễn hoặc để chạy trốn thực tế.

Đứa bé ghen tị với em mình mới sinh ra và được mọi người yêu mến, nó sẽ tưởng tượng em mình là một con quỷ xấu xí, còn muốn ông ba bị tới bắt em đi

ĐỒNG NHẤT HOÁ

Đồng nhất bản thân với cá nhân hoặc nhóm mình cho là có uy tín và có giá trị, để nâng cao uy tín và danh giá của bản thân

Chấp nhận cách ứng xử của người chúng ta ngưỡng mộ như một hình mẫu: bắt chước một diễn viên, ca sĩ, người nổi tiếng

HÌNH THÀNH PHẢN ỨNG NGƯỢC

Thể hiện phản ứng ngược lại với điều mình suy nghĩ, cảm nhận, hay mong muốn bị dồn nén nhằm che giấu những tình cảm, suy nghĩ thực.

Một người nổi tiếng ủng hộ nhiều tiền cho thiếu nhi, lại là một kẻ lạm dục tình dục trẻ em.

Cảm nhận ham muốn tình dục mãnh liệt lại tỏ ra ghét phụ nữ và cho là họ lẵng lơ.

HẬU QUẢ VIỆC THƯỜNG XUYÊN SỬ DỤNG CÁC CƠ CHẾ TỰ VỆ

Việc thường xuyên sử dụng các cơ chế tự vệ (defense mechanisms) có thể dẫn đến nhiều hậu quả khác nhau, cả tích cực và tiêu cực,
tùy thuộc vào loại cơ chế và mức độ sử dụng.

HẬU QUẢ TÍCH CỰC (TẠM THỜI)

Giảm đau khổ tạm thời:

Các cơ chế như chuyển dịch (displacement) hoặc thăng hoa (sublimation) có thể giúp cá nhân giải tỏa căng thẳng hoặc đau khổ một cách an toàn.

Tăng khả năng chịu đựng:

Khi sử dụng đúng cách, cơ chế tự vệ có thể giúp cá nhân duy trì sự ổn định tâm lý trước các tình huống khó khăn.

HẬU QUẢ TIÊU CỰC

Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý

Tăng mức độ lo âu và căng thẳng: Do các vấn đề bị né tránh và không được giải quyết tận gốc

Phát triển rối loạn tâm lý: Các cơ chế như phủ nhận hoặc đè nén cảm xúc (repression) có thể dẫn đến rối loạn lo âu, trầm cảm, hoặc các rối loạn tâm lý khác.

HẬU QUẢ TIÊU CỰC

Gây khó khăn trong các mối quan hệ

Xa cách cảm xúc:

Sử dụng thoái lùi (regression) hoặc phóng chiếu (projection) làm chúng ta không nhận ra trách nhiệm hoặc cảm xúc thật sự của mình, dẫn đến làm rạn nứt các mối quan hệ cá nhân.

Thiếu trung thực và minh bạch:

Việc lý trí hóa (rationalization) có thể dẫn đến hành vi tự bào chữa, thiếu cầu tiến, gây mất lòng tin từ người khác.

HẬU QUẢ TIÊU CỰC

Kìm hãm sự phát triển cá nhân

Ngăn chặn việc đối mặt với vấn đề:
Cơ chế phòng vệ có thể giúp tạm thời giảm đau khổ, nhưng nếu lạm dụng, chúng ngăn cản cá nhân học cách đối mặt và giải quyết vấn đề một cách trưởng thành.

Hạn chế nhận thức bản thân:
Phủ nhận (denial) hoặc bóp méo thực tế (distortion) có thể khiến cá nhân không nhìn thấy được sự thật về bản thân hoặc tình huống.

ĐỂ GIẢM HẬU QUẢ TIÊU CỰC

Nhận thức và kiểm soát:
Hiểu rõ các cơ chế tự vệ mà bạn đang sử dụng và ý thức về lý do bạn áp dụng chúng.

Phát triển các kỹ năng đối mặt:
Học cách đối diện trực tiếp với vấn đề, thay vì né tránh thông qua cơ chế tự vệ.

Tìm sự hỗ trợ:
Tham khảo ý kiến từ chuyên gia tâm lý hoặc tham gia các khóa học phát triển bản thân để cải thiện sức khỏe tâm lý.

Thank
You