

Psikoterapi dan Pembolehkan Konsep Kendiri (PART 7)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

2.1 Mekanisme Bela Diri

Mekanisme bela diri ditemui Sigmund Freud sebagai satu kaedah tidak sedar yang digunakan oleh ego untuk menangani ancaman tekanan dan perasaan cemas daripada id dan superego. Anaknyanya Anna telah merumuskan mekanisme yang dijumpainya dalam 10 kategori di samping menambah lima mekanisme penemuannya kepada senarai ini. Ahli psikologi psikoanalisis terus memanjangkan senarai ini daripada kerja penyelidikan mereka sehingga kini. Di sini, hanya lapan mekanisme bela diri yang sentiasa digunakan akan dibincangkan iaitu rasionalisasi, projeksi, identifikasi, penggantian (substitution), lekatan (fixation) , regresi, tindakan formasi dan represi. (Gilliland, James & Bowman, 1994)

Menurut Cramer (1991), penggunaan mekanisme bela diri oleh seseorang akan berubah mengikut satu corak perkembangan. Maknanya, apabila seseorang itu membesar dan berupaya menguasai kemahiran kognisi yang lebih kompleks, maka mekanisme yang digunakannya turut menjadi lebih kompleks. Dua mekanisme bela diri yang paling mudah digunakan pada peringkat awal ialah penafian dalam rasionalisasi dan projeksi. Kanak-kanak umpamanya akan membuat penafian jika sesuatu fakta atau situasi menyebabkan tekanan atau perasaan cemas kepada mereka. Apabila penafian ini tidak cukup berkesan, mereka akan pula membuat projeksi kelakuan atau pemikiran negatif terhadap orang lain supaya kelakuan atau pemikiran negatifnya dapat dijustifikasi.

Apabila seseorang itu mendewasa, dia sudah mempunyai syarat kognisi untuk melaksanakan mekanisme identifikasi dan penggantian. Mekanisme identifikasi merujuk kepada sesuatu keadaan di mana seseorang itu menghubungkan dirinya dengan orang lain yang mempunyai kekuatan dan kelebihan tertentu untuk menghilangkan perasaan kelemahan dan ketidak-upayaan yang terpendam dalam hati. Mekanisme penggantian pula membolehkan seseorang itu menggantikan sesuatu kelakuan yang dihalang dengan sesuatu kelakuan yang

diizinkan untuk mengatasi tekanan dan perasaan cemas daripada kegagalan pelaksanaan kelakuan yang dihalang itu. Kedua-dua mekanisma ini merupakan mekanisme yang paling penting untuk memelihara keseimbangan diri. (Burger, 2003)

Penggunaan mekanisme lekatan dan regresi memperlihatkan tanda pengelakan daripada seseorang itu dalam menghadapi keadaan tekanan dan perasaan cemasnya. Seseorang itu berharap untuk “melekatkan” dirinya pada peringkat awal untuk mengelakkan kegagalan atau tekanan walaupun dia perlu untuk memajukan kemahiran atau keupayaannya dalam menanggung tanggungjawabnya. (Wolman, 1968) Mekanisme regresi merupakan satu keadaan yang lebih serius di mana seseorang itu bukannya “melekat” tetapi cuba berundur kepada peringkat sebelumnya untuk mengelakkan keadaan tekanan dan perasaan cemas.(Hall, 1954) Penggunaan mekanisma ini selalunya menjadi tanda pencetusan keadaan maladaptif.

Mekanisme tindakan formasi dan represi pula merupakan mekanisme yang sentiasa mencetuskan keadaan maladaptif yang serius. Tindakan formasi merujuk kepada keadaan di mana seseorang itu tidak dapat menangani sesuatu situasi atau mendepani sesuatu orang, maka dia terpaksa menukar semua persepsi dan sikapnya secara terbalik untuk mengatasi keadaan tekanan dan perasaan cemas yang wujud antara dirinya dengan situasi dan orang tersebut. Mekanisme represi pula satu mekanisme yang berpengaruh dalam memendamkan segala konflik yang wujud ke alam tidak sedar supaya segala tekanan dan perasaan cemas tidak disedari. Penggunaan kedua-dua mekanisme ini sentiasa membawa kepada keadaan maladaptif kerana konfliknya turut wujud dalam alam tidak sedar dan akan mengancamnya dengan lebih serius apabila terpaksa disedari dan didepaninya suatu hari nanti. (Gilliland, James & Bowman, 1994)

Dari perspektif konsep “kendiri” dan “konsep kendiri”, mekanisme belaan diri sememangnya boleh dilihat sebagai satu percubaan untuk mengubah kesedaran diri dan malah dalam kes tertentu mengubah konsep kendiri demi penghapusan konflik yang membawa kepada ketidakselesaaan seperti tekanan dan perasaan cemas. Sudah tentu mekanisme belaan diri akan membawa kesan negatif jika ia menjadi satu kebergantungan untuk penyelesaian masalah dan cabaran hidup.

CONTINUE...