



## „SŁODKIE CYTRYNY, KWAŚNE WINOGRONA”.

### CO TO JEST?

#### Dzień dobry Bursowicze!

W ostatnich miesiącach wielu z Was przeżywało silne emocje związane z paraliżem istotnych dziedzin naszego życia, które spowodowała ogólnoswiatowa pandemia.

W odpowiedzi na tytuł naszego spotkania opatrzonej znakiem zapytania, chciałabym Was dzisiaj zachęcić do poznania pewnego mechanizmu obronnego, który w psychologii nazwany został **racjonalizacją**.

Fragment piosenki:

*„Słodkie cytryny mówi się, kiedy mówimy,  
że wolimy rzeczy, które są, nie te, o których śnimy.  
Słodkie cytryny mówi się, kiedy mówimy,  
że wolimy rzeczy, nie te, o których śnimy - przecząc.*

*Chyba każdy tak ma.*

*To chyba jakieś zabezpieczenie, że „będzie oka” i tym się naciesz.*

*Na tym polega ta gra...”*

*( Fokus ft. Losza Vera „Cytryny”)*

**MECHANIZMY OBRONNE** - pojawiają się, gdy odczuwamy silne emocje, z którymi sobie trudno poradzić. Mają one za zadanie „chronić” przed zagrożeniami i sytuacjami, w których nie potrafimy się odnaleźć.

Są to zwykle nieświadome sposoby unikania i redukcji potencjalnie zagrażających nam uczuć jak strach czy lęk, ich zadaniem jest obrona przed wstydem,

poczuciem winy, obniżeniem dobrego mniemania o sobie we własnych oczach oraz w oczach innych.

Na przykład dziecko, które w stanie silnego gniewu niszczy zabawkę brata, twierdzi, że zrobiło to przypadkowo, ucząc brata, jak się nią posługiwać. Z jednej strony mechanizmy obronne, których jest wiele, są niezbędne do utrzymania równowagi psychicznej, a z drugiej - gdy są stosowane w sposób nadmierny i nieadekwatny - mogą stać się źródłem problemów psychicznych.

**RACJONALIZACJA - „usprawiedliwianie siebie”.** Wielu nastolatków jest prawdziwymi ekspertami na polu posługiwania się racjonalizacją (od łac. ratio - rozum). Mechanizm ten polega na wyjaśnianiu niepożądanego zachowania lub uczucia w sposób logiczny, unikania przy tym prawdziwych pobudek działania. Niektórzy z nas w obliczu niepowodzeń mają swój zestaw faktów, które pomagają im tłumaczyć sobie pewne sytuacje. To zapewnia komfort dokonanego wyboru, dokonanej sytuacji.

Przykładem może być zrzucenie winy za niezdany egzamin na prawo jazdy na instruktora, który nie nauczył nas dokładnie pewnych umiejętności. Racjonalizacja świetnie zabezpiecza nasze poczucie własnej wartości, pozwala zachować dobrą samoocenę, bo winę za niepowodzenie możemy zepchnąć zawsze na kogoś innego lub na czynniki zewnętrzne danej sytuacji. Dwie typowe odmiany racjonalizacji zostały nazwane:

- **KWAŚNE WINOGRONA:** to uznawanie za nieważny, cel (wygórowany), którego nie osiągnęliśmy. To postawa osoby, która pragnąc rzeczy dla siebie nieosiągalnej, pociesza się, szukając ujemnych stron:

- Wiesz, Kuba tak naprawdę nigdy mi się nie podobał.

Świetnym przykładem tego mechanizmu jest bajka La Fontaine pt. :

#### **„LIS I WINOGRONA”**

**Lis pewien, łgarz i filut, wychudły i zgłodniały,**

**Zobaczył winogrona rosnące wysoko.**

**Owoc, przejrzysty okryty powłoką,**

**Zdał się lisowi dojrzały.**

**Więc rad z uczt, wyteżył swą chudą postać,**

**Skoczył, sięgnął, lecz nie mógł do jagód się dostać.**

**Wprędce przeto zaniechał daremnych podskoków**

**I rzekł: „Kwaśne, zielone, dobre dla żarłoków”.**

- **SŁODKIE CYTRYNY: (zwane pozytywnym myśleniem)** to wmawianie sobie, że przykre zdarzenia i sytuacje, będące naszym udziałem, są w rzeczywistości przyjemne.

Wynajdujemy dobre strony ze wszech miar niekorzystnej dla nas sytuacji, lub zdarzenia, np. podkreślając korzyści zdrowotne płynące ze spacerów w sytuacji, gdy skradziono nam samochód. Rodzic notorycznie bijący dziecko, zamiast przyznać się, że jest bezsilny, woli „zracjonalizować”, że przeciwdziała złym wpływom środowiska.

Czasem każdy z nas stosuje ten mechanizm, np. w sytuacji, gdy nie osiągamy czegoś na czym nam bardzo zależało. Tłumaczymy sobie wtedy, że tak właściwie to nie było aż tak istotne - tak widocznie miało być. Przykładem racjonalizacji jest stwierdzenie: „nie szkodzi, że nie zostałem zaproszony na urodziny i tak miałem inne plany”.

Inny przykład: Jaś wraca ze szkoły, zdenerwowany rzuca plecakiem o podłogę i mówi:

- Wcale mi nie zależało na tej piątce, Tylko kujony dostają piątki. Dwójka to jest coś. Uczeń bez dwójki jest jak żołnierz bez karabinu.

Inną formą racjonalizacji jest **szukanie winnych** za zaistniałe nieprzyjemne wydarzenie wokół siebie, zamiast uznania własnej winy. Przykład: strącasz coś przypadkiem ze stołu, coś co lepiej, aby nie spadło. Natychmiast pomyślałeś: „Kto to tak idiotycznie położył!” lub „Trudno było tego nie zrzucić, skoro leżało na samym brzegu”.

Racjonalizacja polega na nieadekwatnym wyjaśnianiu przyczyn zachowania. Prawdziwe motywy i dążenia są zastępowane przez dążenia i motywy „mile widziane”. Tego rodzaju mechanizm był często stosowany przez dyktatorów, wodzów i tyranów, którzy próbowali przekonać otoczenie, że działają dla „dobra ludu”, że kierują się „interese ogółu”.

Do racjonalizacji dochodzi zazwyczaj w sytuacji wyboru pomiędzy dobrem, a złem. Te doskonałe „tarcze obronne”, które mają nas zabezpieczyć przed przygnieceniem przez życie są **najlepszymi możliwymi wymówkami na świecie.**

Serdecznie pozdrawiam!

Iwona Kozłowska