

UMORUL-MECANISM DE APĂRARE HUMOUR - DEFENSIVE MECHANISM

Oana Felea¹, Felicia Iftene²

1,2 - Spitalul Clinic de Urgență pentru copii Cluj-Napoca

Rezumat

Autorii pornesc de la paradigmile psihanalitice și descrierile unor entități teoretice (mecanisme de apărare, coping, defense) și își propun, trecând în revistă etapele de tranziție în cunoașterea și dezvoltarea acestor concepte, o mai bună cunoaștere a relevanței lor practice atunci când construim fundamentul teoretic al intervențiilor de consiliere și psihoterapie de grup la adolescenți. Particularitățile developmentale ale acestei vârste sugerează importanța umorului în viața cotidiană, socializare, formare, precum și în ansamblul intervențiilor terapeutice în psihiatria copilului și adolescentului.

Summary

The authors begin with the psychoanalytical paradigm and certain concepts (defense mechanisms, coping, release mechanisms) and review the steps in the research and development of these theories, in order to better understand their practical relevance in the theoretical construct foundation for group counselling and therapy for adolescents. The developmental peculiarities of the age suggest the importance of humour in everyday life, socialization and education, and also as a part of the management strategy in child and adolescent psychiatry.

„Este timpul ca eul și mecanismele de apărare să fie văzute ca niște fațete ale realității psihobiologice, și nu ca simple obiecte ale cultului psihanalitic”

(gr. mechane; lat. defendere „a proteja, a apăra”)

Mecanisme de defensă

1.1. Definirea termenului

Definiție (Gorgos, Dicționar Enciclopedic de Psihiatrie)

Modalități inconștiente, specific nevrotice, de anulare/neutralizare a angoasei, oferind, pe de o parte, o protecție iluzorie împotriva realității și provocând, pe de altă parte, o serie de manifestări simptomatice; sunt procedee sau operații cu semnificație de apărare și diferă după tipul de nevroză, după gradul de elaborare a conflictului nevrotic și după durata evoluției.

Sunt considerate ca modalități de acțiune ale Eului. După Fenichel, defensele Eului se împart în două mari categorii:

■ **Defense reușite** - determină încetarea acțiunii pulsioniilor refulate

■ **Defense eşuate** - procesul defensiv se repetă și se continuă în scopul de a împiedica manifestarea pulsioniilor refulate

Nevroza este efectul defenselor patogene, deci al defenselor eşuate. Freud vorbește despre defensă pentru prima dată în legătură cu fenomenele isterice, ulterior el aplică această categorie și altor fenomene nevrotice, înțelegând defensa ca un procedeu în care „se angajează Eul pentru a se elibera de incompatibilitatea sa cu o reprezentare” (Breuer și Freud „Studii asupra isteriei”, 1985).

Anna Freud consacră o mare parte a operei sale mecanismelor de apărare. După această autoare, defensa „desemnează

revolta Eului împotriva reprezentărilor și afectelor penibile sau insuportabile".

Macanismele defensive au o mare varietate în formele lor de manifestare; ele folosesc diferite tipuri de activitate: imaginativă, intelectuală, fantastică, ce vizează atât scopuri pulsionale cât și diverse situații, exigențe ale Supraelui, emoții.

Definiție. (Paul Popescu-Neveanu, Dicționar de Psihologie)

Mecanismele de apărare reprezintă o serie reprezentativă de operații care se opun ruperii echilibrului și dezagregării individualității bio-psihice. Întrucât Eul este considerat instanța ce asigură constanța individuală mecanismele de apărare a Eului se pun pe seama Eului, deși nu au întotdeauna caracter conștient și sunt foarte diverse.

Definiție (Jean Laplanche/J.-B. Pontalis, Vocabularul Psihanalizei)

Mecanismele de apărare sunt utilizate de Eu, rămânând deschisă problema teoretică de a ști dacă punerea lor în joc presupune întotdeauna existența unui eu organizat care să le constituie suportul.

Termenul mecanism este utilizat de Freud de la început pentru a conota faptul că fenomenele psihice conțin structuri susceptibile să fie observate și analizate științific; să cităm doar titlul Comunicării preliminare (Vorläufige nitteilung, 1893) a lui Breuer și Freud: Despre mecanismul psihic al fenomenelor isterice (Über den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene)

În Inhibiție, simptom și angoasă (Hemmung, Szmptom und Angst, 1926) Freud justifică ceea ce numește „restaurarea vechiului concept de apărare” prin invocarea necesității de a avea o noțiune cuprinzătoare, care să includă, alături de refuzare și alte „metode de apărare” prin sublinierea posibilității de a stabili „o legătură intimă între forme specifice de apărare și afecțiuni determinante” și în fine, prin emiterea ipotezei că „aparatul psihic, înainte de separația apărută între eu și sine, înainte de formarea supraelui, utilizează metode de apărare diferite de acelea pe care le utilizează o dată atinse aceste stadii de organizare”.

Chiardacă Freud pare să subestimeze aici faptul că aceste idei au fost prezente în mod constant în opera sa, este cert că după 1926 studiul mecanismelor de apărare a devenit o temă importantă a cercetării psihoanalitice, în mod special prin lucrarea Annei Freud car ele este consacrată.

Această autoare folosește exemple concrete pentru a descrie varietatea, complexitatea, extensiunea mecanismelor de apărare, arătând mai ales felul în care scopul defensiv poate utiliza activitățile cele mai diverse (fantasmă, activitate individuală), felul în care apărarea poate funcționa nu doar în raport cu revendicările pulsionale, ci și față de tot ceea ce poate provoca o dezvoltare de angoasă: emoții, situații, exigențe ale supraelui etc.

De asemenea Anna Freud nu se plasează într-o poziție exhaustivă sau sistematică, mai ales în enumerarea făcută în trecere a mecanismelor de apărare: refuzare, regresie, formațiune reacțională, izolare, anulare retroactivă, proiecție, introiecție, întoarcere asupra propriei persoane, transformarea în contrariu, sublimare, unor.

Multe alte procedee defensive au putut fi descrise. Anna Freud însăși mai amintește, în acest cadru, negarea prin fantasmă, idealizarea, identificarea cu agresorul.

Melanie Klein descrie ceea ce ea consideră drept apărări foarte primitive: clivajul obiectului, identificarea proiectivă, refuzul realității psihice, controlul omnipotent al obiectului.

Definiție (Roland Chemama, Dicționar de Psihanaliză)

Operație prin care un subiect confruntat cu o reprezentare insuportabilă o refuzează, din lipsa de mijloace de a o lega-prin-tr-un travaliu al gândirii-de alte gânduri.

Sigmund Freud a pus în evidență mecanisme de apărare tipice pentru fiecare afecțiune psihogenă: conversiunea somatică pentru isterie; izolarea, anularea retroactivă, formațiunile reacționale pentru nevroza obsesională; transpoziția afectului pentru fobie; proiecția pentru paranoia.

Ansamblu de operații a căror finalitate este

de a reduce, de a suprma orice modificare susceptibilă să pună în pericol integritatea și conștanța individului biopsihologic.

În măsura în care eul se constituie ca instanță care încearcă această constantă și caută să o mențină, el poate fi descris ca miza și agent al acestor operații. În general, apărarea vizează excitația internă (pulsiunea) și, electiv, aceea dintre reprezentări (amintiri, fantasme) de care pulsiunea este legată, acea situație capabilă să declanșeze această excitație în măsura în care ea este incompatibilă cu echilibrul eului și, din acest motiv, neplacută pentru acesta.

Afectele neplăcute, motive sau semnale ale apărării, pot fi, de asemenea, obiecte ale acesteia. Procesul defensiv se specifică în mecanismele de apărare mai mult sau mai puțin integrate eului. Marcată și infiltrată de ceea ce ea are ca obiect în ultimă instanță - pulsiunea -, apărarea îmbracă adesea o formă compulsivă și operează, cel puțin parțial, în mod inconștient.

Definiție (Widlöcher, 1971)

Apărarea reprezintă ansamblul operațiilor a căror finalitate este de a reduce conflictul intrapsihic, făcând în aşa fel încât unul dintre elementele acestuia să fie inaccesibil experienței conștiente.

Definiție M. Sillamy , 1980

Apărarea este un mecanism psihologic inconștient, utilizat de individ pentru a diminua angoasa generată de conflictele interioare între exigențele instinctuale și legile morale și sociale.

Definiție DSM III-R 1987/1989

Mecanismele de apărare sunt ansambluri de sentimente, gânduri sau comportamente relativ involuntare, care apar ca răspuns la perceperea unui pericol psihic. Aceste mecanisme au drept scop să mascheze ori să atenuze conflictele sau factorii de stress care generează anxietatea.

Definiție DSM-IV 1994/1996

Mecanismele de apărare sau stilurile de coping sunt definite ca fiind acele procese psihologice automate care protejează individul de anxietate, de perceperea unor pericole sau de factorii de stress (interni și externi)

Mecanismele de apărare constituie mediatori ai reacției subiectului la conflictele emoționale și la factorii de stres interni sau externi. Subiecții nu conștientizează existența acestor mecanisme de apărare decât atunci când sunt deja activate.

Definiție Holmes 1994

Mecanismele de apărare constituie strategii prin care indivizi reduc sau evită anumite stări negative cum sunt conflictul, frustrarea, anxietatea și stresul.

Definiție Plutchik 1995

Mecanismele de apărare sunt procese inconștiente destinate disimulării, evitării, modificării-amenințărilor, conflictelor sau pericolelor

Definiție Șerban Ionescu, M.M. Jacquet, C. Lhote, 2001

Mecanismele de apărare sunt procese psihice inconștiente care vizează reducerea sau anularea efectelor neplăcute ale pericolelor reale sau imaginare, remaniind realitatea internă și/sau externă și ale căror manifestări-comportamentale, idei sau efecte-pot fi conștiente sau inconștiente.

1.2. Importanța mecanismelor de apărare

1.2.1 Rolul

Mecanismele de apărare joacă un rol important în funcționarea normală și patologică a psihicului uman, iar acest rol rezidă și din complexitatea și diversitatea lor. Grefat pe această diversitate, refuzul, adesea exprimat, aloricări perspective exhaustive și sistematice a condus la o terminologie destul de vagă și la o imprecizie a definițiilor, a numărului și clasificărilor acestor mecanisme.

Acest concept de primă importanță, care este utilizat zi de zi, rămâne insuficient precizat în planul teoriei psihanalitice. Astfel, importanța unui concept, combinată cu impreciziile sale, a prilejuit dezbateri, polemici și noi cercetări, care au mărit numărul de publicații pe această temă.

Interesul mereu crescând pentru mecanismele de apărare are trei explicații.

Mai întâi, utilizarea mecanismelor de apărare în practică se diversifică în continuu.

Dacă la început, mecanismele de apărare au permis o mai bună înțelegere a funcționării psihicului-fie ea normală sau patologică-, ele își găsesc acum noi aplicații în practica clinică, servind drept indicatori ai funcționării psihicului la pacienții în curs de psihoterapie sau ca indici diagnostici și de evoluție în cazul tulburărilor psihopatologice.

Utilizarea mecanismelor de apărare depășește însă tot mai mult câmpul psihopatologiei, devenind curentă în domenii ca prevenția și educația sanitară, medicina tulburărilor fizice sau selecția profesională.

În al doilea rând, apar și se dezvoltă trei direcții de studiu privind ontogeneza și evoluția în cursul ciclului de viață a mecanismelor de apărare, care sunt evaluate și puse în relație cu alte strategii adaptative, mai ales cu **mecanismele de coping și degajare**.

În al treilea rând, abordările utilizate în studierea mecanismelor de apărare se diversifică. Într-o primă perioadă, mecanismele de apărare au fost ignoreate, nu fără o anumită aroganță, din cauza unei purificări operate în contextul psihopatologiei ateoretice și al exceselor revoluției cognitive.

După o intrare discretă în DSM III-R, DSM-IV propune o scală a funcționării defensive, recunoscând că înțelegerea faptului patologic este imposibilă fără utilizarea conceptului „mecanism de apărare”.

1.2.2. Mecanismele de coping-definiție

To cope with = „a face față”, „a da de capăt”

Conceptul de **“coping”** a fost elaborat de Lazarus și Launtier în 1978, acesta desemnând un ansamblu de mecanisme și conduite pe care individul le interpune între el și evenimentul percepții ca amenințător, pentru a stăpâni, a ține sub control, pentru a tolera sau diminua impactul acestuia asupra stării sale de confort fizic și psihic.

Lazarus și Folkman (1984) l-au definit ca reprezentând **ansamblul eforturilor cognitive și comportamentale** destinate controlării, reducerii sau tolerării exigentelor, cerințelor externe și/sau interne care amenință

sau depășesc resursele unui individ.

Bloch et al (1991) l-au definit drept procesul activ prin care individul, grație autoaprecierii propriilor activități, a motivațiilor sale, face față unei situații stresante și reușește să o controleze. Termenul “coping strategy” sau “coping ability” este utilizat în special în literatura anglosaxonă în timp ce “stratégie d’ajustement” (Dantchev, 1989; Dantzer, 1989) se utilizează în cea de limbă franceză. **Răspunsurile individului la factori de stres, răspunsuri necesare acestuia pentru a putea face față situațiilor respective pot fi de natură cognitivă sau afectivă (exemplu: transformarea în plan imaginar a unei situații periculoase într-o ocazie favorabilă de profit personal), dar și forme de comportament (înfruntareadeschisăaproblemelor, adoptarea unei conduite de evitare etc.).**

Studiile referitoare la strategiile de adaptare (de “coping”) au adus o schimbare fundamentală în cercetările referitoare la stres, prin schimbarea orientării acestora de la descrierea reacțiilor la stres la descrierea și cercetarea modalităților prin care individul controlează factorii și situația stresantă

1.2.3. Mecanismele de degajare-definiție

Noțiune introdusă de Edward Bibring (1943) și reluată de Daniel Lagache (1956), în elaborarea pe care pe care o dă teoriei psihanalitice a eului, pentru a explica rezolvarea conflictului defensiv, mai ales în cură. D. Lagache opune mecanismele de degajare mecanismelor de apărare: în timp ce ultimele au ca scop doar reducerea urgentă a tensiunilor interne, în conformitate cu principiul neplăcere-plăcere, primele tend să ducă la realizarea posibilităților, chiar cu prețul unei creșteri de tensiune.

Această opoziție este condiționată de faptul că mecanismele de apărare-sau compulsiile de apărare-sunt automate și inconștiente, rămân sub influența procesului primar și tind spre identitatea de perceptie, în timp ce mecanismele de degajare ascultă de principiul identității de gândire și permit

subiectului să se elibereze în mod progresiv de repetiție și de identificările ei alienate.

Noile direcții de cercetare în domeniu au rezultat din diversificarea abordărilor utilizate în studiul mecanismelor de apărare: abordarea din punctul de vedere al dezvoltării (pentru ontogeneză și perspectiva ciclului de viață), abordarea cantitativ-comportamentalistă (pentru evaluare) sau cognitivistă (în cazul studiului relațiilor dintre mecanismele de apărare și strategiile de coping). Iată cum un concept fundamental al psihanalizei este supus unor abordări diferite, la prima vedere antinomice.

1.3. Scurt istoric

Termenul „apărare” apare pentru prima dată în 1894, în „Die Abwehr-Neuropsychosen” articol în care Anna Freud își propunea să fundamenteze o teorie psihologică a isteriei dobândite, a numeroaselor fobii și obsesii și a unor psihoteze halucinatorii.

Termenul „psihonevroză” desemnează în concepția lui Freud o serie de afectiuni în care conflictul psihic este determinant și în care, ca o consecință, etiologia este psihogenă. Simptomele sunt expresia simbolică a unor conflicte datând din prima copilărie.

Freud afirma în legătură cu conceptul de apărare: „este convenabil să-l folosim pentru a desemna în general toate procedeele de care se servește eul în conflictele susceptibile de a conduce la o nevroză”.

În 1936 Anna Freud publică Eul și mecanismele de apărare, prima și-vreme de mulți ani-singura lucrare pe această temă. Pornind de la contribuțiile tatălui său, autoarea realizează o sinteză a cunoștințelor existente în epocă, vine cu propriile contribuții teoretice și prezintă elementele fundamentale a ceea ce avea să devină mai târziu analiza apărării.

În 1985 Joseph Sandler publică lucrarea Analiza apărărilor. Converbirile cu A. Freud

O altă consistentă contribuție teoretică în domeniu îi aparține Melaniei Klein care a descris un grup de mecanisme de apărare precoce.

Kernberg în 1975 a descris alte

mecanisme de apărare caracteristice stăriilor limită.

4.4 Relația dintre mecanismele de apărare și măsurile defensive

Anna Freud utilizează cei doi termeni cu același sens, considerându-i sinonimi. În 1972-1973, pe vremea converbirilor avute cu Anna Freud, Sandler abordează chestiunea liniei de demarcare între mecanism și măsură:

- Măsurile defensive sunt alcătuite din diferite forme de activitate ce pot fi modalități normale de a exprima o întreagă varietate de lucruri și care pot fi utilizate, în anumite circumstanțe, în scopuri defensive;

- Mecanismele constituie însă niște instrumente care apar în vederea protejării eului și sunt utilizate în acest scop atât în situațiile normale, cât și în cele patologice;

2.1. Principalele metode și instrumente de evaluare

Metodologia este concepută de cercetători precum Ablon et al (1974), Hackett și Cassem (1974), Vaillant (1974)

Testele proiective permit subiecților să facă asociații libere pornind de la un material concret pe care îl pot organiza și ele sunt excelente instrumente de investigare a mecanismelor de apărare.

Toate ceste teste oferă informații cu privire la partea conștientă și preconștientă a eului, la gradul în care acesta este infiltrat de mecanismele de apărare, la capacitatea sa de a suporta angoasa și afectele dezagreabile, la forma și intensitatea lor, la gradul de fermitate și de rigoare cu care eul practică proba realității.

J.E. BELL a considerat că se poate vorbi de câteva categorii de tehnici proiective în funcție de materialul utilizat: tehnici care au la bază stimularea proiecției prin asociatii de cuvinte; tehnici ce utilizează stimuli vizuali; tehnici ce utilizează mișcări expresive; tehnici ce utilizează locul și loisirurile.

Mecanismele de apărare pot fi puse în evidență prin analiza relațiilor produse

în cadrul TAT (sau CAT). Stimulii folosiți în TAT sunt imagini susceptibile de a permite activarea fantasmelor legate de diferite situații conflictuale sau de anumite afecte.

Testul Rorschach este frecvent utilizat în investigarea mecanismelor de apărare. Școala franceză de psihologie proiectivă a acordat o importanță considerabilă activității de analiză și calificare a organizării defensive prin protocolele testului Rorschach iar Schafer este autorul unei metodologii detaliate și complexe de evaluare a mecanismelor de apărare utilizând acest test.

Testul Rorschach (ROR) a fost elaborat de psihiatru elvețian Rorschach Herman (1884-1922) în 1921, planșele fiind desenate chiar de el. În fapt, ideea utilizării petelor de cerneală pentru a explora caracteristici ale personalității se citează, ca fiind emisă de Leonardo da Vinci. Ele au mai fost folosite în teste și de către Kener, de Bartlett, fiind cunoscut faptul ca percepția vizuală este influențată de personalitate.

Rorschach Defense Scale (RDS) a fost conceput pentru evaluarea a cincisprezece apărări (izolare, intelectualizare, formațiune reacțională, raționalizare, refuzare, depreciere, idealizare primitivă, identificare proiectivă, clivaj, omnipotentă, proiecție și patru tipuri de refuz) dar ca tehnică de evaluare a mecanismelor de apărare rămâne „nesigur”.

Testul relațiilor familiale (Family Relation Test sau FRT) al lui bene și Anthony există în diferite versiuni, în funcție de vârstă (copilul/adult) sau de statutul marital al subiectului examinat. Cele trei versiuni ale acestui test (copil, adult, cuplu-căsătorit) pot fi utilizate simultan pentru membrii aceleiași familiilor.

Mecanismele de apărare utilizate de pacient pot fi puse în evidență prin numeroase teste grafice proiective. Dintre cele mai utilizate teste amintim:

- Desenarea familiei;
- Desenarea propriei persoane;
- Desenarea casei;
- Desenarea unui copac;
- *Testul măzgălelli* - simplu și rapid de aplicat permite examinarea tendințelor personalității profunde ce se proiecteză în el;

Alte instrumente:

Inventarul mecanismelor de apărare (Defense Mechanism Inventory sau DMI)

DMI este un test obiectiv de tip „hârtie și creion” compus din 10 relatari ce descriu situații conflictuale. Lungimea acestor relatari variază între 40 și circa 160 de cuvinte. Temele abordate au legătură cu enumite conflicte: cu figurile autoritatii, legate de exprimarea nevoii de independentă, de competiție, referitoare la masculinitate sau feminitate.

Prezentarea fiecărei relatari este urmată de patru întrebări cu privire la comportamentul subiectului în situația dată, precum și răspunsul său pulsional față de situație, la gândurile și sentimentele sale.

Indexul stilului de viață al lui Plutchik et al- 97 itemi grupați în opt scale măsurând tot atâtea mecanisme de apărare.

Chestionarul stilului defensiv al lui Bond et al-81 enunțuri, în raport cu care subiectul trebuie să-și indice acordul pe o scală de 9 puncte și care permite evaluarea a 24 apărări.

Profilul mecanismelor de apărare, Johnson este un test de completare a unor fraze.

Scala de evaluare a mecanismelor de apărare, Perry, permit o evaluare calitativă și cantitativă a 27 mecanisme de apărare, în primul rând pe baza unor interviuri de o oră înregistrate pe casetă video.

Testul mecanismelor de apărare- introdus de Ulf Kragh în selecția candidaților pentru cariera militară (piloți, scafandri, parașutiști)

DSM IV conține printre propunerile de axe de cercetare, o scală a funcționării defensive, precum și o fișă de evaluare. Clinicianul alcătuiește o listă cu 7 mecanisme de apărare specifice sau stiluri de coping detectate la subiectul examinat, începând cu cel mai marcat. Apoi clinicianul trebuie să indice stilul defensiv predominant.

2.2 Aplicații în psihoterapie

Există o relație între mecanismele de apărare și procesul psihoterapeutic.

Umorul este un mecanism de apărare

destul de controversat deși calitățile sale defensive au fost notate de Sigmund Freud, care spunea că este apărarea cu cel mai înalt rang dintre toate.

În lucrările sale Cuvântul de duh și inconștientul (1905) și Umorul (1927) autorul tratează acest subiect, afirmând că adultul se eliberează de opresiunea exercitată de existență grație plăcerii pe care o provoacă umorul. Cu toate acestea este surprinzător că umorul nu se află decât pe listele „clasice” ale mecanismelor de apărare.

Cu toate aceste controverse, funcția defensivă a umorului este astăzi larg recunoscută, dar practicienii și cercetătorii încep să se ocupe de rolul pe care acesta îl joacă în psihoterapie.

Grotjahn în 1949 a fost primul psihanalist care a considerat umorul un instrument psihoterapeutic. Deși rolul său nu este pe unanim recunoscut, o lucrare cum este cea a lui Kuhlman intitulată Umor și psihoterapie (1984) a stimulat totuși reflectia și cercetarea asupra acestei chestiuni.

3. Mecanisme de apărare

Activism=gestionarea conflictelor psihice sau a situațiilor traumaticе externe prin recurgerea la acțiune, în locul reflecției sau a trăirii afectelor

Afiliere = solicitarea ajutorului și susținerii celuilalt atunci când subiectul trece printr-o situație generatoare de angoasă

Afirmare de sine prin exprimarea sentimentelor = trăind un conflict emoțional sau un eveniment exterior stresant, persoana care utilizează acest mecanism de apărare își comunică fără ocolișuri sentimentele și gândurile, într-un mod care nu este nici agresiv, nici manipulator.

Altruism = devotament față de celălalt care-i permite subiectului să iasă dintr-un conflict

Anticipare = pe durata unei situații conflictuale, anticiparea constă în a-ți imagina viitorul:

- Experimentând dinainte propriile reacții emoționale;

- Prevăzând consecințele a ceea ce s-ar putea întâmpla;

- Plănuind diferite răspunsuri sau soluții posibile;

Anularea retroactivă = iluzia potrivit căreia un eveniment, o acțiune sau o dorință conflictuale ar putea fi anulate grație puterii absolute a unei acțiuni sau dorințe ulterioare, considerate a avea un efect de distrugere retroactivă

Ascetismul adolescentului = refuzarea decătre adolescenzaoricărora plăceri corporale, chiar și a celor mai inocente. Acest mecanism de apărare este destinat să protejeze eul împotriva noilor nevoi pulsionale, care sunt o sursă de angoasă.

Clivaj (al eului, al obiectului) = acțiunea de separare, de divizare a eului (clivajul eului) sau a obiectului (clivajul obiectului) sub influența unei amenințări angoasante, acțiune având ca rezultat coexistența celor două părți astfel separate care nu se cunosc între ele, în condițiile în care formația de compromis este imposibilă.

Contrainvestire = energie psihică a eului care se opune tendinței spre descărcarea pulsioniilor. Forță inconștientă contrară și cel puțin egală cu aceea care pornește din sine și caută să ajungă la conștiință.

(De)negare = are două sensuri:

- Imediat după formularea unui gând, a unei dorințe, a unui sentiment care se constituie în sursă de conflict, refuzul de a-și recunoaște paternitatea asupra lor;

- Refuzul de către subiect a unei interpretări exacte care îl privește, formulată de un interlocutor (de obicei psihanalist)

Formațiune reactională = modificare a caracterului permitând o economie a refușării, având în vedere faptul că unor tendințe inacceptabile le sunt substituite tendințe opuse, care devin permanente. Termenul se folosește atât la singular cât și la plural.

Identificare = asimilarea inconștientă, sub efectul plăcerii libidinale și/sau al angoasei, a unui aspect, a unei proprietăți, a unui atribut al celuilalt, care conduce subiectul, prin similitudine reală sau imaginară, al o transformare totală sau parțială după modelul

celui cu care se identifică. Identificarea este un anumit tip de relație cu lumea constitutivă a identității.

Identificare cu agresorul = acest mecanism desemnează faptul că un subiect, confruntat cu un pericol exterior, se identifică cu agresorul său în diferite moduri evidențiate de Laplanche și pontalis (1967):

- Fie reluând pe cont propriu agresiunea ca atare;
- Fie imitând fizic sau moral persoana agresorului;
- Fie adoptând anumite simboluri de putere care îl caracterizează pe agresor;

Identificare proiectivă = mecanism ce constă într-o fantasmă în care subiectul își imaginează că intră parțial sau total în interiorul celuilalt, încercând astfel să se debaraseze de sentimente și pulsiuni simțite ca indezirabile și încercând în acest mod să-i facă rău celeilalte persoane, să o posede și să o controleze.

Intelectualizare = recurgerea la abstractie și generalizare în confruntarea cu o situație conflictuală care l-ar angoasa prea tare pe subiect dacă acesta ar recunoaște că este implicat personal.

Introiecție = includerea fantasmatică a obiectului, a unei părți a acestuia sau a legăturii cu el-care servește eului drept reper pentru înțelegerea obiectului exterior de care detașarea devine astfel posibilă.

Izolare = termen cu două sensuri:

- O eliminare a afectului legat de o reprezentare (amintire, idee, gând) conflictuală, în timp ce reprezentarea în cauză rămâne conștientă;
- O separare artificială între două idei sau două comportamente care în realitate sunt legate, relația lor neputând fi recunoscută de către subiect fără o anumită angoasă.

Înlăturarea = tentativa de respingere voluntară, în afara câmpului conștiinței, a unor probleme, sentimente sau experiențe care-l frământă sau îl neliniștesc pe subiect.

Întoarcerea către propria persoană = refuzarea inconștientă de către subiect a propriei agresivități, pe care o deturnează dinspre celălalt pentru a o abate asupra propriei persoane. Acest mecanism se poate afla la

originea unor sentimente de culpabilitate, a unei nevoi de pedepsire, a unei nevroze de eșec sau a unor tentative de autodistrugere.

Proiecție = operația prin care subiectul expulzează în lumea exterioară gânduri, afecte și dorințe de care nu are știință sau pe care le refuză în el atribuindu-le altora, persoane sau lucruri din mediul înconjurător.

Raționalizare = justificarea logică, dar artificială, care camuflează, fără să stirea celui care o utilizează, adevăratale motive (iratională sau inconștiente) ale unora dintre judecările acestuia, dintre conduitele și sentimentele sale, întrucât aceste motive nu ar putea fi recunoscute fără anxietate.

Refugiu în reverie = mecanism într-o situație de conflict psihologic sau atunci când subiectul se confruntă cu factori de stres-care constă în recurgerea la o reverie diurnă excesivă ce se substitue căutării de relații interpersonale, unei acțiuni în principiu mai eficientă sau rezolvării problemelor.

Refulare = respingerea în inconștient a unor reprezentări conflictuale care se mențin active, rămânând totuși inaccesibile conștientizării. Întoarcerea elementului refuzat, ale cărei consecințe pot fi anodine sau patologice, intervine în caz de eșec sau de insuficiență a refuzării.

Refuz (al realității) = acțiunea de a refuza realitatea unei percepții resimțite ca periculoasă sau dureroasă pentru eu.

Regresia = constituie o revenire-mai mult sau mai puțin organizată și tranzitorie-la moduri de expresie anterioare ale gândirii, la conduitele sau relațiile obiectuale, în fața unui pericol intern sau extern susceptibil de a provoca un exces de angoasă sau de frustrare.

Retragere apatică = detașare cu rol de protecție, compusă din indiferență afectivă, din restricție în relațiile sociale și activități exterioare și din supunere pasivă în fața evenimentelor, care permite unei persoane să suporte o situație foarte dificilă.

Sublimare = are două sensuri:

- Desexualizare a unei pulsiuni având drept țintă o persoană care ar putea (sau a putut) fi dorită sexual. Transformată în tandrețe

sa în prietenie, pulsiunea își schimbă scopul, dar obiectul rămâne același;

■ Derivare a energiei unei pulsiuni sexuale sau agresive, înspre activități valorizate social (artistice, intelectuale, morale). Pulsiunea se deturnează atunci de al obiectul și scopul său (erotic sau agresiv) primitiv, fără a fi însă refuzată. Acesta este sensul cel mai curent.

Transformarea în contrariu=mecanism în care pulsiunea conflictuală este nu numai refuzată, ci și înlocuită printr-o pulsiune contrară.

Umorul = în sensul restrâns reținut de Freud, umorul constă în prezentarea unei situații trăite ca traumatizante asfel încât să fie reliefate aspectele ei plăcute, ironic, insolite. Numai în acest caz (umor aplicat siesă) umorul poate fi considerat mecanism de apărare.

4. Umorul-mecanism de apărare

4.1. Introducere

Cuvântul de spirit (Cuvântul de duh)

Definiție: enunț surprinzător care utilizează cel mai adesea resursele proprii limbajului și căruia Freud i-a demontat tehnica, spre a explica satisfacția particulară pe care ne-o procură și, pe un plan mai general, rolul său în viața psihică

Cuvântul de spirit este „comicul absolut subiectiv”, deci comicul „pe care-l producem noi înșine ca parte integrantă din activitatea noastră ca atare, comicul față de care ne comportăm întotdeauna ca subiect ce stă undeva deasupra, niciodată ca obiect, nici măcar ca obiect voluntar”

Cuvântul de duh, sau cuvântul de spirit înseamnă „ orice producere conștientă și dibace a comicului, fie că este comic de intuire, fie de situație” Th Lipps (Komik und Humor, 1898).

K Fischer afirmă despre cuvântul de duh că este „o judecată jucăușă”

Jean Paul: „Cuvântul de spirit este preotul deghizat care cunună orice pereche”

Kraepelin: cuvântul de spirit este: „unirea sau îmbinarea arbitrară a două reprezentări ce contrastează între ele într-un mod sau altul, de obicei prin intermediul asociației verbale”.

Kant afirmă despre comic: „o particularitate mai ciudată a lui este aceea că el nu ne poate induce în eroare decât pentru o clipă”

Exemplu: medicul pleacă de la patul bolnaviei și spune cătinând din cap soțului care îl însuşește: „Doamna nu-mi place deloc” „Mie nu-mi mai place de mult”

Doctorul se referă desigur la starea femeii, dar el și-a exprimat îngrijorarea față de bolnavă în cuvinte care i-au oferit soțului suportul verbal pentru confirmarea aversiunii sale conjugale.

Vorbe de duh

Lichtenberg: „ianuarie este luna în care facem urări prietenilor noștri buni, iar celealte, în care acestea nu se împlinesc”

Fischer: “Viața omenească se împarte în două jumătăți, în prima ne dorim să vină cea de-a doua, iar în a doua ne-o dorim pe prima înapoi”

Fischer: “Experiența constă în aceea că facem experiență a ceea ce nu vrem să facem experiență”

Atunci când întâlnim comicul râdem copios, iar comunicându-l altora ne bucurăm dacă îi facem și pe aceștia să râdă. Râsul se declanșează când o cantitate de energie psihică folosită anterior pentru investirea anumitor căi psihice devine inutilizabilă, astfel încât se poate descărca liber.

Comic

Definiție: situație și stare emoțională presupunând o flagrantă și ireductibilă discordanță dintre ceea ce se afirmă superior și se dovedește inferior, dintre aparențe și esență, scop și mijloace. Este o ipostază a omului și are ca efect iremediabil râsul. Tudor Vianu afirmă că: „ redus la tipul său cel mai general este întotdeauna o impostură demascată”

Umorul

Definiție: Înclinare spre glume care se ascunde sub o înfățișare serioasă, severă, plină de ironie și de neprevăzut.

Procedeul umoristic se poate realiza în două modalități, fie la o singură persoană, care adoptă ea însăși atitudinea umoristică în timp ce celei de-a două persoane îi revine rolul de spectator și beneficiar, sau între două

persoane, dintre care una nu ia în nici un fel parte la procedeul umoristic, iar a doua face din cealaltă persoană obiectul considerațiilor ei umoristice. Esența umorului constă în aceea că ne economisim afectele pe care le-are prilejui situația și trecem peste aceasta cu o glumă despre posibilitatea unor astfel de manifestări emotionale.

Umorul nu are numai ceva eliberator asemenea cuvântului de spirit și comicului, ci și ceva mare și înălțător, care nu se regăsesc ca beneficii de placere dintr-o activitate intelectuală. Eul refuză să se încerteze, să lase ca realitatea din jurul lui să-i impună suferință, el nu admite ca traumele lui, ii exterioare îl-ar putea afecta, ba chiar arată că acestea sunt pentru el numai ocazii întru manifestarea plăcerii.

Umorul nu este resemnat, el este îndărătnic și semet, el nu înseamnă numai triumful eului, ci și al principiului plăcerii, care reușește să se afirme astfel în ciuda condițiilor reale defavorabile. Astfel se poate spune că îndreptarea atitudini umoristice față de propria persoană se face cu scopul de a se apăra de eventualitatea unei suferințe. Este corectă constatarea că placerea umoristică nu atinge niciodată intensitatea la care ajunge placerea comicului sau a cuvântului de spirit, că ea nu se manifestă niciodată izbucnind într-un râs zdravăn.

Însă acestei plăceri puțin intense îi atribuim-fără să știm exact de ce-un caracter de înaltă valoare, o resimțim ca deosebit de aptă să ne elibereze și să ne înalte. Gluma pe care o face umorul nici nu este esențialul, ea are numai valoare de probă; principalul este intenția căreia îi servește umorul, fie că acesta acționează asupra propriei persoane sau a unora străine. Dacă este într-adevăr supraveul cel care se adresează prin umor pe un ton atât de drăgătos și de consolator eului intimidat, atunci să ne reamintim că încă mai avem multe de învățat despre esența supraveului.

4.2. Definiție

În opinia lui Freud umorul „evită consumul

de sentimente”, „surâde printre lacrimi” și „se naște din înăbușirea unei emotii”

Prin umor subiectul reușește să amuze pe seama circumstanțelor defavorabile și astfel evită dezvoltarea suferinței. Aspectul defensiv al umorului se poate explica astfel: el crășă persoana aflată în dificultate de afectele dureroase pe care situația să ar trebui să la antreneze și-i permite, grație glumei, să evite chiar și exprimarea acestor afecte, adică a anumitor plângeri care ar fi justificate.

Freud explică funcționarea acestui mecanism astfel: eul refuză să se lase copleșit de o realitate neplăcută și lansează lumii exterioare un fel de sfidare. El dovedește în acest fel că situațiile traumatizante îi pot provoca placere. Ca urmare, prin triumful narcissmului, eul își exprimă invincibilitatea „fără a abandona terenul sănătății psihice”, subliniază Freud, ceea ce diferențiază umorul de omnipotența psihotică.

Acest tur de forță se poate produce datorită sprijinului oferit de supraveu, instantă cel mai adesea represivă, dar care își pierde aici rolul obișnuit de judecător sever pentru a-l juca pe cel de părinte plin de solicitudine, care-și linșește copilul îngrijorat: „lată, privește această lume periculoasă. Un joc de copil, totul e numai bun pentru a fi obiectul unei glume!”

Umorul estimează Freud, este un „dar prețios și rar”. Un studiu al lui Vaillant (1977), citat de Amiel-Lebigre și Gognalons-Nicolet (1993), ajunge la concluzia că această apărare, clasată ca „matură”, este cel mai puțin utilizată, pe când unele apărări mai puțin adaptate, cum sunt refugiul în reverie și activismul, sunt adoptate mult mai des.

4.3. Istorichul termenului - ca mecanism de apărare

Este surprinzător faptul că umorul despre sine nu figurează decât în câteva liste „clasice” cu mecanisme de apărare, în vreme ce Sigmund Freud în anul 1905, în lucrarea Cuvântul de duh și relația cu inconștiul spunea despre umor că este apărarea cu cel mai înalt rang dintre toate.

Cățiva ani mai târziu, Freud revine asupra acestei teme afirmând că adultul se eliberează de opresiunea exercitată de existență, grație plăcerii pe care o provoacă umorul.

În 1927, când cancerul său era deja într-o stare avansată, el consacră studierii acestui mecanism un articol intitulat chiar „Umorul”. O întoarcere la viziunea freudiană se înregistrează în DSM-IV, care trece umorul la rubrica celor mai adptate funcționări defensive.

4.4. Exemple

În cele trei exemple prezentate de Freud la începutul secțiunii dedicate umorului din Cuvântul de duh și relația cu inconștientul trei condamnați la moarte, în pofida situației lor desperate, au curajul să glumească, fără a agresa pe nimeni.

Cel dintâi, mergând la spânzurătoare într-o zi de luni, exclamă: „Iată că săptămâna începe bine!”. Al doilea, aflat în aceeași situație, cere un fular ca să nu răcească. În fine, al treilea, Hernani din piesa omonimă a lui Victor Hugo, cere să fie decapitat cu capul acoperit, întrucât Granzii de Spania au dreptul să nu se descopere în fața regelui.

Freud a știut nu doar să analizeze umorul, ci și să-l practice în propria sa existență, chiar în situațiile dureroase în care viața îi era în pericol. În biografia lui Freud pe care a scris-o, Jones povestește următoarea anecdotă:

Nevoit fiind să semneze un fel de scrisoare de mulțumire adresată Gestapo-ului pentru a-i se da dreptul să emigreze (avea pe atunci 82 ani și era foarte bolnav), Freud ar fi adăugat, în stilul reclamelor epocii, fraza: „recomand tuturor Gestapo-ului, cu multă căldură”. În realitate, documentul citat de Jones a fost regăsit, dar în el nu apare nici un post-scriptum de acest gen. Se poate să fie doar o afirmațiea lui Freud la momentul respectiv

Câteva luni mai târziu, după una din cele 33 operații de cancer pe care le-a făcut, Freud scria unuia dintre corespondenții săi, cu referire la un os care amenință să i se desprindă din maxilar:

„Aștept ca un câine flămând un os ce mi-

a fost promis, numai că are să fie unul de-al meu”

Într-o scrisoare către Maria Bonaparte, Freud își mărturisește pesimismul, dar reușește o dată în plus să glumeacă pe seama morții sale iminente:

Un advertisement (anunț publicitar) îmi tot muncește mintea și îl consider drept cea mai îndrăzneață și mai reușită dintre reclamele americane: Whz live if zou can be buried for ten dollars? (De ce să mai trăiești dacă poti fi îngropat în schimbul a doar zece dolari?)

4.5. Relațiile cu mecanismele de apărare

O primă distincție trebuie făcută între umor și ironie. Ele ar putea fi confundate, însă „ironia înseamnă rea voință” (Zazzo 1983), o batjocură îndreptată împotriva celuilalt.

Bergeret (1973) face aceeași remarcă: „Sarcasmul, care nu operează o protejare împotriva afectului, nu poate fi confundat cu umorul”

Capabile de umor, Freud se poate dovedi și de o ironie caustică.

Când Stekel, gândind că a mers mai departe decât Freud cu anumite descoperiri, se scuza pentru aceasta cu semimodestie, spunând că un pitic cocoțat pe umerii unui uriaș putea vedea mai departe decât uriașul însuși, Freud i-a răspuns ironic: „Lucru probabil exact, dar nu și atunci când e vorba despre un păduche de pe capul unui astronom”

Într-o scrisoare adresată unui Tânăr care-l contrazise, Freud dă următoarea replică: „Pretextând că sunteți Tânăr pentru a vi se ierta această eroare, îmi oferiți ocazia de a recunoaște eroarea pe care eu însuși am comis-o în privința dumneavoastră: din aerul de mare siguranță ce se degaja din toate declarațiile dumneavoastră am dedus că sunteți un bătrân domn respectabil”.

Exemplul de mai sus ilustrează faptul că un cuvânt de duh adaugă o mare plăcere agresiunii (un alt fel de apărare, întrucât este dirijată împotriva celuilalt), dar în acest caz nu mai vorbim de umorul-apărare.

Umorul poate favoriza suprimarea unor sentimente sau amintiri dureroase, întrucât

presupune evitarea unei emoții impregnate de neplăcere.

4.6. Semnificația pentru patologie

Atunci când opune umorul celorlalte mecanisme de apărare, Freud remarcă faptul că acestea din urmă sunt utile, de vreme ce evită apariția neplăcerii, dar că, prin caracterul lor inconștient și automatic, pot deveni nocive.

Umorul în schimb, nu prezintă nici un risc, deoarece nu se sprijină pe refuzare. El nu este numai eliberator, precum cuvântul de duh, dar și „grandios și exaltant”, și permite obținerea unei plăceri în ciuda afectelor deranjante.

Spre deosebire de glumă, umorul nu are deloc nevoie de un interlocutor pentru a se dezvolta: oricine poate beneficia de bucuria prilejuită de plăcerea umoristică fără a fi obligat să o comunice.

Grăție umorului ne putem detașa de iritare, dezgust, suferință și oroare. Dacă este lipsit de nocivitate am putea vedea în recurgerea la umor, o lipsă de autenticitate a sentimentelor, o fațadă pe care subiectul ar afișa-o pentru a părea invincibil în orice circumstanțe.

Lagache a remarcat frecvența recurgerii la umor ca mecanism de apărare împotriva emoției în cursul unei ședințe de psihanaliză: el este echivalentul unei rezistențe atunci când pacientul nu renunță la atitudinea sa de bună dispoziție.

În loc de concluzie

Nu toți oamenii sunt capabili să etaleze o atitudine umoristică, ea este un dar prețios și rar, și multora le lipsește chiar și capacitatea de a savura plăcerea umoristică ce le-a fost oferită.

6. Umorul în psihoterapie

“Cel mai bun mod de a te înveseli este să incerci să înveseli și altcineva”.(Mark Twain)
“O zi în care nu ai ras e o zi pierdută”

Întrebare: “ De căți psihoterapeuti este nevoie pentru a schimba un bec?”

Răspuns: “De unul...Dar becul trebuie să își dorească să se schimbe.”

Care sunt avantajele utilizării umorului în relația terapeutică?

Mosak citează cinci utilizări specifice ale umorului.

6.1. Stabilirea unei relații terapeutice

Atunci când terapeutul poate utiliza umorul într-un mod confortabil și clientul poate răspunde la acesta, umorul poate fi o cale foarte eficace de a îndepărta momentele de nefericire și de a ajuta clientul să-și reformuleze problema. Folosirea umorului poate fi un instrument prin care oamenii pot fi ajutați să interacționeze unul cu celălalt. Adler descrie nevroticul ca fiind o persoană care trăieste pe teritoriul inamic, întotdeauna în gardă și întotdeauna vigilant. Cu siguranță umorul poate diminua sentimentul de izolare și necesitatea de fi mereu în gardă.

6.2. Umorul în stabilirea diagnosticului

Aceia care cred că “sentimentele sunt periculoase” au dificultăți în a râde și a se desprinde de problema. Este vorba despre cei pentru care autorealizarea este mult mai importantă decât sentimentele. În evaluarea diagnostică a clientului, putem afla cu ușurință dacă oamenii râd cu alții sau de alții. Putem afla dacă clientul râde de glume crude sau pe seama altora. Toate acestea ne pot da informații despre personalitatea clientului.

6.3. Umorul și interpretarea

Glumele și umorul pot fi folosite pentru a orienta direcția terapiei, probabil ajutând clientul să devină conștient că nu este unic în suferință lui, chiar dacă este rănit. De asemenea clientii pot începe să-și dea seama că nu sunt singularizați pentru o dificultate pe care o au. Mosak relatează: Un mare violonist era certat de managerul său pentru auto-adulația de care dădea dovadă. “De fiecare dată când vorbești cu cineva la o petrecere spui: eu, eu, eu”. Violonistul a remarcat: “Doamne, nu mi-am dat seama și îmi pare rău. Promit să nu mai fac asta niciodată. Pariez că am ofensat o grămadă de oameni din această cauză.” În urmatoarea duminică, atât managerul cât și violonistul se aflau la o petrecere, și violonistul spunea din nou: eu, eu, eu. Dintr-o dată s-a uitat în capătul celălalt al încăperii și și-a văzut managerul dând

din cap cu disperare. I-a făcut managerului un semn, cum că-și amintea promisiunea făcută cu o săptămână înainte, aşa că a întors spatele prietenului sau și a spus: "Dar destul despre mine. Hai să vorbim despre tine. Cum ți-a plăcut ultimul meu concert?"

6.4. Redirecționarea clientului

Umorul poate fi utilizat pentru a redirecționa clientul într-un mod productiv. De exemplu, McMullin, în cartea sa "Manual de tehnici de Terapie Cognitivă", dă următorul exemplu în care are de-a face cu un pacient cu temeri iraționale: "În regulă ți-e teamă că nimănuți nu-i place de tine. Să presupunem că ai dreptate, nimănuți nu-i place de tine, și de fapt nimănuți nu i-a plăcut niciodată de tine și nimănuți nu-i va plăcea vreodată de tine, de la doctorii și asistentele din sala de naștere în care ai venit pe lume, și până la oamenii pe langă care treci pe stradă, tuturor le placă. "În munca cu pacienții paranoizi (deși știm că ei sunt cel mai mult în gardă), Adler se știe că spunea pacienților care se simțeau urmăriți: "Ce noroc pe capul tău...când ies eu pe stradă nici măcar câinii nu-mi acordă atenție."

6.5. Umorul ca și criteriu pentru terminarea terapiei

Mulți terapeuti, inclusiv Adler, Rosenthal, Shulnma, Mosek și Olsen, folosesc umorul ca barometru pentru finalizarea terapiei. Clientii care pot plasa și privi problemele lor dintr-o nouă perspectivă, fiind capabili să mențină o distanță confortabilă, își vor redescoperi adesea simțul umorului. Bineînțeles, ca și în orice altă tehnică care implică relațiile interpersonale, umorul trebuie utilizat cu măsură. Astfel, hipnoterapeuții care nu se simt confortabil cu folosirea umorului, n-ar trebui să o facă. De asemenea, pot exista clienți care nu pot răspunde umorului și nici în acest caz umorul nu trebuie folosit. Ca și cu alegerea oricărei tehnici, umorul și respectul reciproc trebuie întotdeauna luate în considerare ca modalitate de abordare terapeutică.

Râsul pare să aibă un efect curativ în toate formele de boala și orice tulburări, de la depresie până la hipertensiunea arterială și cancer. Râsul

stimulează sistemul imunitar, iar psihoterapeuții au început să încorporeze umorul în tratamentul tulburărilor comportamentale și emoționale. Când suntem deschiși umorului, devenim mai creativi, și putem vedea lucrurile dintr-o perspectivă diferită. Indiferent cât de serioasă pare o chestiune, există întotdeauna o alternativă, și acest mod de gândire flexibil ne ajută să renunțăm la unele tipare cognitive și la gândirea negativă stereotipă.

7. Dezvoltarea simțului umorului pe etape de vîrstă

Simțul umorului la copii depinde de stadiul lor de dezvoltare, maturitatea intelectuală și, nu în ultimul rând, de îndrumările parinților.

0 - 3 ani:

Din naștere posedăm o anumită cantitate de umor. În jurul vîrstei de 3 luni, bebelușul își arată buna lui dispoziție prin râs. În jurul vîrstei de 2 ani, își dau drumul: cei mici încep să cunoască lumea înconjurătoare de a cărei consistență se amuză copios. Este foarte amuzant atunci când nu se potrivesc detaliile. Astfel, un animal care poartă haine va provoca o adevărată explozie de râs, la fel ca și o ladă de gunoi care dansează în reclamele de la televizor. O mare sursă de amuzament este împrumutarea unor noi sensuri obiectelor cunoscute: copilul de 2 ani se va așeza într-o cutie de carton mimând con dusul unei mașini, copilul de 3 ani va telefona folosind o coală de hârtie în loc de receptor.

3 - 5 ani:

La această vîrstă intră în joc limbajul câteodată mai devreme, câteodată mai târziu, în funcție de dezvoltarea vocabularului. Foarte distractivă este joaca cu descrierile lucrurilor: un câine va fi numit intentionat fizică, nasul devine brusc ureche, cuțitul este numit furculiță. Această etapă de dezvoltare a umorului durează până în jurul vîrstei de 4 ani. Gluma nu este prostească, ci relevă stadiul de dezvoltare în care se află copilul. Copilul de 3 ani își dezvoltă simțul umorului, îi place să râdă și repetă frazele sau situațiile caraglioase.

4 - 6 ani:

Copilul poate să gândească acum în

"concepte": de exemplu, orice animal cu 4 picioare va fi numit deodată "vacă. Încetul cu încetul încep să-și construiască râsul tipic sexului de care aparțin. Băieții fac calambururi directe, cu voce tare, ajungând până la impertinență. Ei spun glume și fetele chicotesc pe seama lor. Pe de altă parte, fetele își spun povestioare colorat înzorzonate despre întâmplări hazlii. Umorul bărbătesc, la fel ca și știința, ia naștere din concurență, cel femeiesc, din dorinta de unire.

7-10 ani:

Începe joaca cu corpul. Umorul se bazează în principal pe bufonerie cum ar fi datul din fund sau grimasele. Abia apoi începe perioada jocurilor de cuvinte deoarece de abia la această vîrstă copiii pot să înțeleagă cuvintele cu mai multe sensuri. Copiii de 9 până la 10 ani povestesc mai departe cu mult entuziasm glumele pe care le-au auzit.

11-13 ani:

Satira este interesantă, iar jocurile de cuvinte nu mai sunt folosite numai în scopuri personale, ci și pentru a critica autoritatea. "Haioșii" sunt cei care au cea mai mare influență. Apare încet și ironia. În jurul vîrstei de 12-13 ani, când creierul copilului s-a dezvoltat astfel încât să poată gândi abstract, putem spune că dezvoltarea umorului s-a încheiat. Bazându-se pe experiența copilăriei, fiecare își dezvoltă un simț al umorului personal și individual ca o amprentă.

Adolescență

Simul neostil al umorului - personalitatea adolescentină folosește mai curând umorul filozofic profund care de obicei trezește mai curând zâmbetul decât râsul, care este mai curând intrinsec situației decât adaugat ei, care este mai curând spontan decât pregatit și care foarte adesea este irepetabil spre deosebire de glumele și ironia ostila (Maslow in Allport 1991, p. 284).

8. Terapia prin râs

Pacienții, medicii și profesioniștii în domeniul medical au ajuns la concluzia că râsul poate fi considerat unul dintre cele mai bune medicamente. S-a demonstrat că râsul scade tensiunea arterială, scade hormonii

de stres și crește imunitatea prin creșterea nivelelor limfocitelor T.

Râsul este contagios. Foarte multe spitale din SUA au implementate programe de terapie prin râs. În țări ca India există cluburi de râs, în care participanți se adună în fiecare dimineață pentru unicul scop de a râde și aceste cluburi au devenit la fel de cunoscute ca clubul Rotary.

Umorul este un limbaj universal. Este o emție contagioasă și o diversiune naturală. Îl unește pe oameni și sparge barierile dintre ei. Mai mult este gratuit și nu are efecte secundare.

Găsind umorul în tot felul de situații și râzând împreună cu ceilalți în tot felul de situații poate fi un antidot al stress-ului. Râsul este și un foarte bun mecanism de coping pentru cei care suferă de boli incurabile cum este cancerul.

De foarte mulți ani profesioniștii în domeniul medical au observat că cei care mențin o atitudine mentală pozitivă și împărtășirea râsului răspund mai bine la tratament. Răspunsurile fiziologice la râs sunt: creșterea frecvenței respiratorii, ameliorarea circulației, creșterea secreției hormonale, creșterea secreției enzimatiche.

Primul caz documentat despre efectul pozitiv al umorului asupra afecțiunilor a fost publicat în Jurnalul de Medicină New England în 1979 de către Norman Cousins, articolul purtând numele de „ Anatomy of an Illness”. Articolul prezenta faptul că 15 minute de terapie prin râs a produs două ore fără durere la un bolnav cu Spondilită anchilozantă și cu dureri lombare permanente. De asemenea și nivelele markerilor inflamației au scăzut. Astăzi interesul în terapia prin râs a crescut atât prin prisma studierii factorilor psihologici, a sistemului nervos central și a sistemului imunitar cât și prin studierea interacțiunilor acestor factori.

Mecanismul de acțiune:

Puterea de a râde într-o situație problematică conferă un sentiment de superioritate și putere. Umorul și râsul pot determina o atitudine pozitivă. Umorul oferă o

perspectivă asupra problemelor noastre.

Efectele terapiei prin râs asupra sistemului imun

Cercetările au arătat că după terapia prin râs există o creștere generală a activității sistemului imun inclusiv:

- Creșterea numărului și nivelului activității a celulelor Natural Killer care distrug celulele infectate viral și anumite tipuri de celule tumorale
- Creșterea limfocitelor T activate
- Creșterea Ig A cu rol în imunitatea locală: digestivă și respiratorie
- Creșterea γ interferonului
- Creșterea fractiunii C3 a complementului

Terapia prin râs produce scăderea hormonilor de „stress”. Rezultatele studiilor au arătat că terapia prin râs determină scăderea hormonilor de stress (Adrenalina, Dopamina) care sunt implicați în vasoconstricție și în suprimarea sistemului imun.

Terapia prin râs determină îmbunătățirea efectelor medicamentoase și nu determină înlocuirea terapiei medicamentoase. De asemenea terapia prin râs reduce durerea și ajută în procesul de vindecare.

Umorul este asociat cu bucuria; când râdem suntem mai spontani, deschiși și mai puțin defensivi. Mânia, tristețea și anxietatea sunt incompatibile cu râsul. Umorul întrerupe răspunsul la stress, regleză respirația, stimulează sistemul imunitar și crește toleranța la durere, râsul devenind astfel cel mai bun medicament posibil.

Așa că... hai să fim serioși în legătură cu umorul și să începem să râdem!

und Angst)

3. **Gorgos Constantin**, 1989, *Dicționar Enciclopedic de Psihiatrie*, Editura Medicală

4. **Jean Laplanche**, J.B. Pontalis, 1994, *Vocabularul psihanalizei*, Editura Humanitas

5. **Roland Chemama**, 1997, *Dicționar de Psihanaliză-Larousse*, Editura Univers Encyclopedic

6. **Paul Popescu-Neveanu**, 1978, *Dicționar de Psihologie*, Editura Albatros

7. **Kaplan și Sadock -Tratat de psihiatrie Clinică**, Editia a III-a, 2001, Editura Medicala

8. **Irina Holdevici**, 2005, *Elemente de Psihoterapie*, Editura Mar

9. **Jean Claude Rouchy**, 2000, *Grupul - spațiu analitic*, Editura Polirom

10. **Breuer și Freud**, „*Studii asupra isteriei*”, 1985, Editura Humanitas

11. **Anna Freud**, 1996, *Eul și mecanismele de apărare*, Editura Polirom

12. **Joseph Sandler**, 1998, *Analiza apărărilor. Converbiri cu A. Freud*, Editura Humanitas

14. **Sigmund Freud**, 1999, *Cuvântul de duh și inconștientul*, Editura Trei

15. **Sigmund Freud**, 1999, *Umorul*, 1927, Editura Trei

16. **Kuhlman J.**, 1999, *Umor și psihoterapie*, Editura Polirom

17. **DSM-IV TR**, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Text Revised*

Bibliografie

1. **Ionescu Șerban**, 2007, *Mecanismele de apărare-teorie și aspecte clinice*, Editura Polirom

2. **Freud Sigmund**, 1999, *Operă-Comicul și umorul*, Editura Trei

3. **Sigmund Freud**, 1926 *Inhibiție, simptom și angoasă* (Hemmung, Szimptom