

## MECANISMELE DE APĂRARE ȘI ATITUDINEA FAȚĂ DE MOARTE LA TINERI

Maia HARITONOV, studentă

CZU: 128:159.942-053.6

[haritonov.maia@gmail.com](mailto:haritonov.maia@gmail.com)

*This paper aims to study the position of young people towards death and the defense mechanisms they use to deal with anxiety about death. The attitude towards death is, by far, determined by the existential vision, the acceptance of death, as well as the fear towards it being closely related to the pursuit of the meaning of life.*

Fenomenul morții a fost un obiect de studiu și de interes pentru umanitate de-a lungul istoriei. Psihologia pentru prima dată a început să abordeze fenomenul morții la începutul secolului XX. În lucrările timpurii ale lui Freud, el practic nu se referă la moarte, din motiv că considera că frica față de moarte este absentă la om, întrucât nu a avut experiența morții sau a ceva ce i-ar oferi o idee despre distrugerea vieții [1]. Ulterior, el introduce totuși conceptul de *tanatos* – instinctul morții, sau tentația care o are omul către autodistrugere [2].

Moartea constituie o temă de interes sporit pentru abordarea existențială, unde moartea este privită drept una dintre cele patru frici existențiale, un dat al existenței umane. Angoasa de moarte este prezentă drept o componentă de bază a oricărei alte frici sau fobii în viața fiecărui om. De fapt, Kierkegaard a fost primul care a trasat o distincție între frică și angoasă; el contrasta frica *de ceva*, cu angoasa, care nu e o frică de un obiect determinat [3]. Din acest motiv, construim bariere pentru a ne proteja de angoasă și, prin urmare, o transformăm în frica față de ceva împotriva căreia ne putem proteja. Mai mult de atât, cei care au această atitudine față de moarte se îngrijorează de faptul că nu vor reuși să ofere sens vieții lor. Este necesar de remarcat că acest accent existențial este în concordanță cu cel al lui Erikson (1963). Acesta consideră că indivizii, în ultimul lor stadiu de dezvoltare, trebuie să ajungă la împăcarea cu moartea prin rezolvarea crizei *integritate versus disperare*. V. Frankl consideră că conștientizarea finalității vieții îi oferă sens, îl ajută pe om să utilizeze

mai eficient resursele și oportunitățile ce îi sunt oferite. În urma studiilor empirice efectuate (P.T. Wong, G.T. Reker, G. Gesser) a fost dezvoltată o tipologie a atitudinii față de moarte, astfel oamenii pot avea următoarele atitudini: frica de moarte, evitarea morții, acceptarea morții, care la rândul său fiind complexă, conține trei subtipuri: abordare neutră, acceptarea morții, moartea ca evadare.

Pentru a face față angoasei de moarte, individul a dezvoltat mecanisme de coping. Conceptul de „mecanism de apărare” a fost introdus de S. Freud în 1894. În lucrările sale Freud susține că necesitatea de apărare apare în urma experienței durerii și tinde să distingă forma patologică de protecție de cea normală. S. Freud a subliniat că prototipul apărării psihologice este mecanismul de represiune, al cărui scop final este de a evita nemulțumirea, toate afectele negative care însoțesc conflictele mentale interne între pulsuniile inconștientului și acele structuri care sunt responsabile pentru reglementarea comportamentului individului. Odată cu reducerea afectelor negative are loc reprimarea conținutului acestora, modificându-se scenele reale, gândurile, reprezentările sau fanteziile care au precedat apariția afectelor.

Ulterior, psihologii care aparțineau altor curente psihologice au început să dezvolte conceptul de mecanism de apărare, completând lista mecanismelor de apărare cu noi tipuri. Astfel, s-a ajuns la concluzia că există un număr mare de mecanisme de apărare, ce îi permit individului să se debaraseze de anxietate distorsionând realitatea. În sens larg, termenul *mecanism de apărare* este folosit pentru a indica orice comportament care are drept scop eliminarea disconfortului psihologic. Astfel, persoana dorind să scape de stările emoționale neplăcute, dezvoltă mecanismele de protecție, ce protejează conștiința de experiențe negative și traumatizante. Mecanismele de apărare sunt o modalitate predominant inconștientă de a păstra nivelul stimei de sine, protejarea „Eu-lui”, dar și individualitatea. Scopurile protecției pot fi apropiate – menținerea unei stări pozitive, dar și îndepărtate – menținerea acestei stări cât mai mult timp posibil. Protecției pot fi supuse structurile cognitive (ce determină viziunea asupra lumii, opiniile, cunoștințele), tiparele

comportamentale (obiceiuri, abilități, tipul de activitate, stilul de comportament) sau componenta motivațională (dorințe, preferințe, gusturi). Totuși, e necesar de menționat că mecanismele de apărare au un rol dual, din motiv că pot asigura adaptarea eficientă a individului la lumea sa internă, dar în același timp pot cauza apariția unor dificultăți în adaptarea la normele societății. Cu alte cuvinte, mecanismele de apărare pot fi interpretate din mai multe poziții, nemaivorbind de faptul că pot fi întâlnite deseori unele diferențe în manifestarea fenomenologică a acestora.

În urma realizării demersului experimental, am ajuns la concluzia că în rândurile tinerilor cu vârsta cuprinsă între 20 și 24 de ani, cea mai răspândită atitudine față de moarte este „abordarea neutră”, care este cea mai sanogenă și permite realizarea potențialului, dar și aspirațiilor pe care aceștia le au. Cele mai nepopulare atitudini sunt „acceptarea morții” și „moartea ca evadare”. Atenție trebuie acordată faptului că cel mai mic nivel de anxietate e înregistrat la subiecții în cazul cărora nu se atestă atitudini religioase, sau credința e foarte puternică, cum poate fi identificat în cazul „abordării neutre” și „acceptării morții”. Pentru a se împăca cu moartea, indivizii pot aborda unul dintre cele trei trasee de bază, iar acestea sunt „abordarea neutră”, „acceptarea morții” și „moartea ca evadare”, prima atitudine fiind cea mai matură și dezirabilă din triadă. În urma analizei calitative a datelor, am identificat că pentru „frica de moarte” cele mai semnificative mecanisme de apărare sunt compensarea și raționalizarea, pentru „evitarea morții” – proiecția și formațiunea reacțională, „abordarea neutră” – regresie, proiecție și formațiune reacțională, în cazul atitudinilor „acceptarea morții” și „moartea ca evadare” nu poate fi identificat un mecanism de apărare ce ar fi relevant, întrucât datele nu prezintă relevanță la nivel global, ci doar la nivel individual.

De asemenea, a fost posibilă confirmarea ipotezei, conform căreia la persoanele cu mecanisme de apărare mature atitudinea față de moarte va fi diferită de a celor cu mecanisme de apărare imature sau primitive. Astfel, pentru „frica de moarte” s-a dovedit a fi dezvoltate mecanismele cu gradul de maturitate cel mai înalt (dezvoltate în

latență), pentru a face față angoasei față de moarte și anxietății că viața trăită nu are sens. „Evitarea morții” și „abordarea neutră” au în comun proiecția și formațiunea reacțională, că ambele denotă lipsa conflictului la nivelurile conștiente ale psihicului, dar nu neagă, în mod necesar, lipsa acestora în inconștient.

Referindu-ne la analiza cantitativă a datelor statistice, am identificat faptul că corelarea dintre atitudinile față de moarte și mecanisme de apărare diferă în funcție de atitudine. Astfel, la „frica de moarte” și „evitarea morții” corelația este negativă, invers proporțională, iar în cazul „abordării neutre” corelația este pozitivă. Deci, în primele două cazuri, pentru evitarea morții și a angoasei provocate de aceasta, este nevoie de mai mult efort și fortificare, în caz contrar, frica și angoasa vor crește, iar mecanismele de apărare a psihicului nu vor avea același efect. În cazul celei din urmă atitudini, cu cât mai mult este acceptată moartea și privită drept un dat al vieții, cu atât se fortifică mai mult mecanismele de apărare utilizate pentru protejarea psihicului. În cazul „acceptării morții” și „morții ca evadare”, sunt necesare cercetări adiționale pentru identificarea corelării dintre ele și a mecanismelor de apărare, din motiv că numărul de respondenți cu asemenea atitudini nu a fost suficient de mare pentru stabilirea acestora în cadrul cercetării noastre.

#### **Referințe:**

1. ФРЕЙД, З. *Истерия и страх*. Пер. с нем. А.М. БОКОВИКОВА. Москва: СТД, 2006. 319 с.
2. ФРЕЙД, З. «Я» и «Оно»: *сборник*. Пер. с нем. СПб.: Азбука-Классика, 2009. 218 с.
3. YALOM, I. *Psihoterapie existențială*. București: Ed. Trei, 2012, pp. 39-247.
4. ERIKSON, E. *Copilărie și societate*. București: Ed. Trei, 2015, pp. 60-81.
5. FRANKL, V. *Doctorul și sufletul*. București: Meteor Press, 2019, pp. 110-114.
6. WONG, P. T., REKER, G. T., GESSER, G. Death-attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In: *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. R. NEIMEYER (ed.). N.Y.: Taylor and Francis, 1994, pp. 121-148.

*Recomandat  
Rodica PASCARI, drd., lector univ.*