

Försvarsmekanismer

För att klara av livets alla påfrestningar och bekymmer skapar sig jaget efterhand många olika strategier. Dessa strategier kallas försvarsmekanismer och används av jaget för att försvara vårt psyke mot ångest och obehagskänslor. Här följer några exempel på vanligt förekommande försvarsmekanismer som alla människor någon gång använder sig av.

Bortträngning. Det här är den kanske mest frekvent använda försvarsmekanismen som vi har. Den här försvarsmekanismen fungerar genom att vi sägs tränga bort minnen och impulser som väcker oro hos oss. Dessa minnen trängs bort till det omedvetna för att minnena förmodligen är för smärtsamma för vårt medvetna att hantera. T ex Lisa kommer inte ihåg att hon såg sin pappa slå hennes mamma när hon var liten. Lisa orkar förmodligen inte bearbeta ett sådant minne eftersom hennes pappa alltid varit snäll mot henne händelsen trängs istället bort och konserveras i Lisas omedvetna.



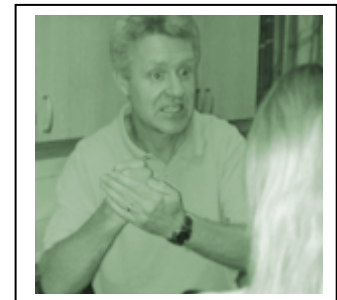
Förnekelse är en annan vanligt använd försvarsmekanism. Förnekelse används av individen då individen inte vill se ett orosmoment i tillvaron som antingen handlar om känslor som är inblandade i en händelse eller om känslan i sig. Denna försvarsmekanism används ofta av människor som får ett dödsbesked. En kvinna får beskedet att hon med största sannolikhet kommer att avlida inom sex månader. Efter beskedet betar sig kvinnan som vanligt och låter anhöriga och omgivningen tror att hon är helt frisk. Kvinnan orkar alltså inte bearbeta känslan av att möta sin egen död och förnekar därmed sjukdomen helt.



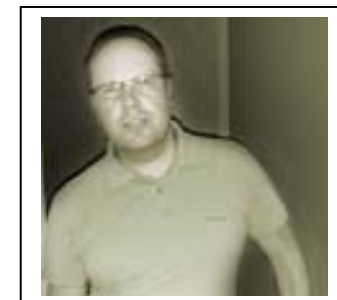
Rationalisering: Med rationalisering menar man att individen i efterhand konstruerar en falsk men möjlig förklaring till sitt beteende eller handling. Exempelvis kan Pelle förklara för en kompis att anledningen till att han stal pengar ur kassaapparaten var för att butikschefen tidigare under veckan varit elak och orättvis mot Pelle.



Projektion är ytterligare ett exempel på en försvarsmekanism. Den här försvarsmekanismen fungerar så att man tillskriver andra känslor som man själv har. Exempelvis har man en stark önskan att vara otrogen mot sin partner kan man ständigt anklaga honom eller henne för att vara otrogen.



Med **förskjutning** menar man att man låter sina känslor gå ut över någon annan än den personen de från början var riktade mot. Tänk exempelvis att du blivit irriterad på en kollega eller studiekamrat under dagen. Väl hemma ställer någon familjemedlem en annars ickeprovocerande fråga. Istället för att du lugnt besvarar den här frågan kanske du tar ut ilskan och aggressionen som du tidigare känt under dagen.



Regression innebär att individen går tillbaka i utvecklingen och individen beter sig som om den vore mycket yngre än dess faktiska ålder. Detta gör individen för att visa att de krav som ställs på en vuxen i vissa lägen blir för stora för att mäta med. Kroppen orkar inte längre och vi visar ett behov av att bli omhändertagna som vi blev när vi var små.

Alla människor använder sig någon gång av försvarsmekanismer. En del gör det sällan medan andra gör det mer frekvent. Enligt det psykodynamiska perspektivet måste individen använda sig av försvarsmekanismer för att klara av krav och ångest fyllda situationer. Försvaren använder vi för att behålla den psykiska balansen, för att bevara vår självkänsla och för att skydda oss. Detta är bra i måttliga mängder men använder man sig allt för ofta av försvarsmekanismer leder detta dels till en förvrängd självuppfattning och kan även bidra till att vår psykiska hälsa tar skada.