

Inom det psykodynamiska perspektivet talar, Sigmund Freud [1856-1939], om jagets försvarsmekanismer. För att orka med livet och dess påfrestningar skapar ditt "jag" olika sätt att förhålla sig till olika trängda situationer.

Normalt

Försvarsmekanismer finns normalt hos oss alla och är inget farligt. Det är enkelt uttryckt ett egenskydd från psykologisk skada. Det är dock viktigt att du lär känna dig själv och hur du reagerar i olika trängda situationer.

Om du tar till dig flera försvarsmekanismer och dessa fördjupas kan dessa överdrifter vara direkt onyttiga för dig. Psykiskt hot kan vara t ex konflikt, ångest, skam, situationer som hotar din självkänsla eller liknande. Fenomenet är även vanligt förekommande vid mellanmännsliga relationer, och är ofta ett ämne i grupp eller par terapi.

Ditt försvar

Det är ju fullt normalt att du försvarar ditt psyke om hot uppstår. Dina omedvetna försvarsmekanismer hjälper dig att klara av livet även i svåra stunder. Du går ju inte och bestämmer vilken av dem du tänker använda före du använder dem. De uppträder mest blandade och sällan för sig själv [rena].

Du är rädd om dig själv, både på ett medvetet och ett omedvetet plan. Det är en ren överlevnadsinstinkt och självbevaringsdrift. Det är därför du är beredd att försvara ditt psyke.

Försvarsmekanismer

Freuds teori bygger på att ditt jag strävar efter att vara anpassat till verkligheten. När dina krav på dig själv eller din omgivning blir för stora, upplever ditt jag ångest och du finner dig i psykisk obalans. Du mår helt enkelt dåligt.

När du mår dåligt kommer du omedvetet att använda dig av någon försvarsmekanism för att försvara ditt jag från ångest. I praktiken innebär det att dina försvarsmekanismer förvränger eller förtränger verkligheten en smula.

Att hantera försvarsmekanismer

Genom att ha ett öppet sinne och en vilja att lyssna och förstå vad/hur dina medarbetare känner sig kommer du kunna hjälpa till. Du ska bara vara ett bollplank och inte komma med några pekpinor.

- Ha en öppen dialog.
- Lyssna.
- Försök förstå reaktionen.
- Hjälp din medarbetare vidare i sin bearbetning.
- Medarbetaren måste få känna ditt stöd och att du finns närvarande.
- Vid besvärliga reaktioner - skaffa professionell hjälp.

Anna Freud

Det var dottern Anna Freud, 1895-1982, som efter pappans död var den ledande drivkraften att definiera och förklara försvarsmekanismer. Anna var ursprungligen pedagog. Hon invaldes 1922 till medlem i Wiens psykoanalytiska förening.

Hur ser de ut?

Några typiska och generella egenskaper hos försvarsmekanismer har beskrivits av Vaillant, 1994.

- ▶ Försvar utgör betydelsefulla verktyg för att hantera konflikter och känslöstämningar.
- ▶ De är relativt omedvetna om sin natur.
- ▶ Olika försvar är klart urskiljbara från varandra.
- ▶ Trots att försvar ofta kännetecknar kända psykiatriska problem så är de reversibla.
- ▶ Försvar är både patologiska [sjukliga] och adaptiva [anpassningsbara].

“Att vara totalt ärlig mot sig själv är en god övning”

- Sigmund Freud