

Försvarsmekanismer

Alla människor använder sig av psykologiska försvarsmekanismer när inre eller yttre påfrestningar blir för stora. Dessa omedvetna försvarsmekanismer träder automatiskt in för att skydda oss när pressen blir svårhanterlig och vi inte förmår att hantera en känsla eller situation.

De psykologiska försvarsmekaniserna varierar mellan olika individer och kan listas från mycket primitiva till högt funktionella. Det kan vara allt från kraftigt utagerande till verklighetsförvrängning.

Här behandlas några vanligt förekommande försvarsmekanismer:

- Förnekelse.
- Bortträngning.
- Rationalisering.
- Projektion.

Förnekelse

Förnekelse är en mycket vanlig försvarsmekanism. Individen förnekar yttre faror när de blir allt för påfrestande.

Vid förnekande trängs dock inte impulserna bort. Individen som upplever faran blundar för den. Förnekelse skiljer sig därmed från bortträngning där personen tillfälligt lyckas förtränga situationen eller minnet av en situation.

Bortträngning

Bortträngning är en av de vanligaste försvarsmekaniserna. Den skiljer sig från förnekande genom att individen försöker tränga bort obehag från medvetandet, till exempel minnet av en obehaglig situation. Resultatet kan bli att känslan och ångesten finns kvar medan individen inte längre vet varför han känner ångest.

En tillfällig stark rädsla som vi förstår vad den beror på är sund, medan långvarig ångestproblematik som vi inte förstår orsaken till är ett sjukdomstillstånd.

Rationalisering

Att rationalisera innebär i detta avseende att inför sig själv och andra – i efterhand – hitta rationella förklaringar som försvarar ett eget misslyckande.

Rationalisering handlar inte om att försvara sig mot en upplevd fara utan mer om att försvara ett misslyckande genom att skylla på yttre omständigheter.

Projektion

Projektion är att omedvetet tillskriva andra personer egenskaper som i själva verket är en spegling av oss själva. Denna försvarsmekanism syftar till att försvara den egna självbilden genom att beskylla andra för det vi själva är.