



1



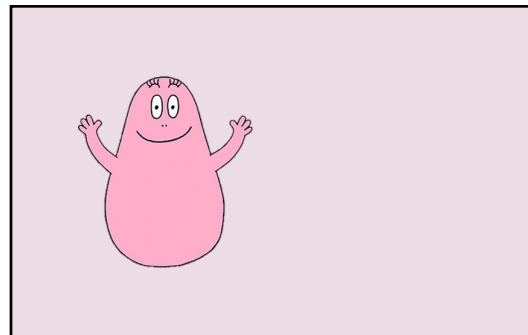
2



3



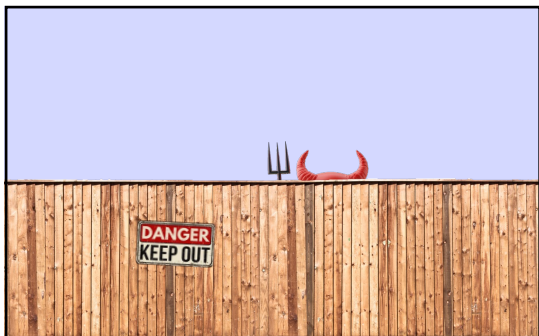
4



5



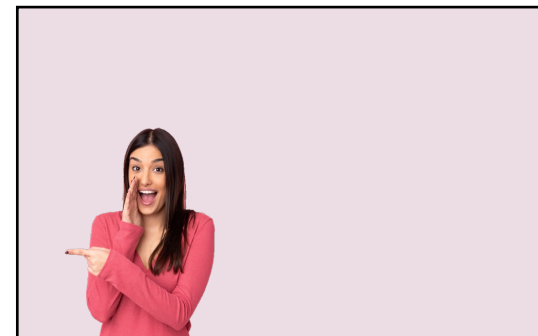
6



7



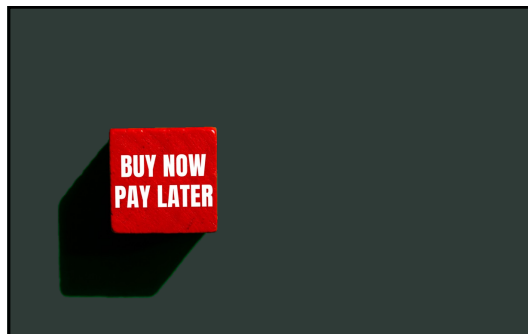
8



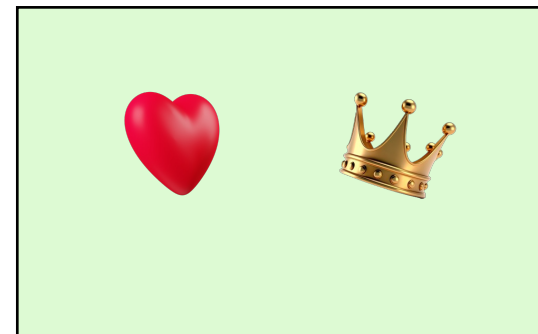
9



10



11



12

”Så snart vi registrerer, at der er noget, vi ikke vil vide, går vi i gang med at finde ud af, hvordan vi kan undgå at vide det”

- Jonathan Schedler

13



14



15

Did learning take place?

...eller sagt på dansk:

Fandt læring sted?

16



17

Opsummeret:

1. De arbejder uden, at vi er opmærksomme på det
2. De dæmper den bevidste oplevelse af negative følelser
3. De udvikler sig forudsigeligt i takt med, at vi vokser op
4. De kan være både primitive og modnede
5. Både de primitive og de modnede forsvar er til stede i alle, også helt normalt fungerende voksne
6. Mennesker, der bliver stressede, trækker mere på de primitive forsvar
7. Når forsvarsmekanismer kommer i spil for ofte, forbinder vi dem med psykisk lidelse

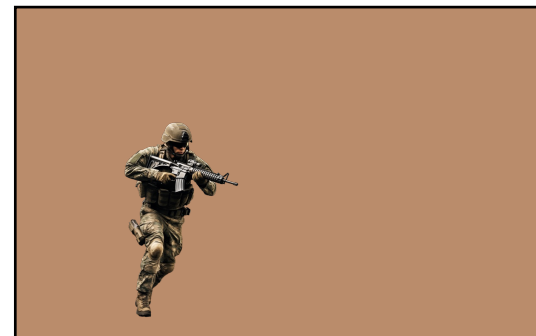
18



19



20



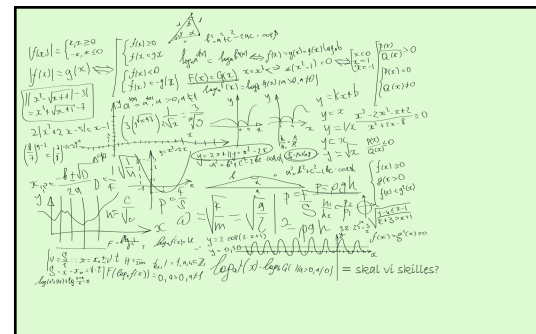
21



22



23

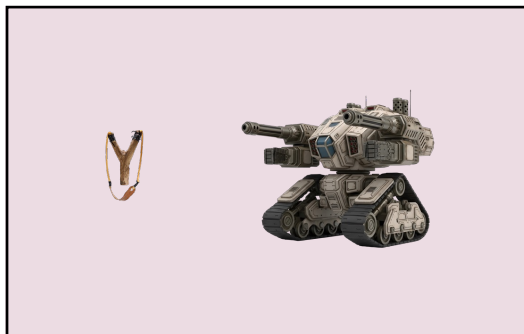


25

Problemets komponenter

- Hvilket forsvar er i spil?
- Hvor modent er det?
- Spiller det sammen med andre forsvar – og hvordan?
- Hvor rigid er klientens identitetsfølelse?

26



27



28

Primitive forsvar



- Ses allerede tidligt i livet
- Udvikler vores afgrænsning som individer fra den ydre verden
- Er rettet mod andre

29

Fornægtelse

- Gør hvad der står "på pakken"
- Fornægter sandheden, når
 - Den ikke er passende eller til at håndtere
 - Situationen ikke giver plads til at reagere
 - Den er i konflikt med fundamentale overbevisninger
- Er en stor hjælp i overlevelsessituationer

30

Omnipotent kontrol

- Giver os en følelse af mægtiggørelse – at vi kan noget i livet – og inspirerer os til at forfølge vores drømme
- Bliver et problem, når vi udøver magt over vores omverden uden hensyntagen og uden øje for konsekvenserne
- Kan blive decideret antisocial (narcissistisk personlighedsforstyrrelse)
- Ses også hos meget angstsyge børn (tvingende adfærd)

31

Idealisering // Devaluering

- Ekstremt polært – ingen midterposition
- Skift fra en pol til en anden sker meget pludseligt
- Ses i den rene form hos spædbarnet
- Bliver problematisk, når vi ikke længere kan se en "hel" person; kan holde os fast i usundt parforhold eller ekstrem bevægelse
- Ses ofte hos dem, der har en tendens til at underkaste sig i relationer
- Ses dog også hos dem med narcissistiske træk – værdi per association
- **CAVEAT:** Efter idealisering følger typisk devaluering

32

Projektion, introjektion og projektiv identifikation

Projektion: Noget inden i os forstås som noget, der kommer udefra
Beskytter os ved at projicere sider i os selv over på andre

Introjektion: Nogen uden for os forstås som noget, der kommer indefra
"Beskytter" os ved at forklare andres handlinger som et resultat af noget, vi selv har haft magt over (fx påklædning)

Projektiv identifikation: Starter som projektion; opstår når modparten "falder ind i rollen"
Beskytter os ved at få den anden til at indtage en rolle, der bekræfter projektionen

33

Splitting

- Ses både hos spædbarnet, på stadion og i krig
- Grundstenen i både bitre skilsmisser og forældrefremmedgørelse
- Beskytter os ved at forenkle realiteterne og bekæmpe angst
- Giver os troen på, at vi kan overkomme store vanskeligheder

34

Somatisering

- Når følelsesmæssige tilstande finder et fysisk udtryk
- Finder typisk vej, der hvor mennesker mangler ord eller rum for følelser
- En "ægte" oplevelse med "uægte" årsag

35

Afreagerende adfærd

- Forløsningen af følelser gennem handlinger
- Også selvskade, ekstreme manier eller afhængigheder
- Kan også tage "positiv" form: Træning, musik eller kunst
- Hjælper os ved at skabe et fysisk afløb for følelser, vi ikke kan udtrykke
- Ligger tæt op af teleologisk modus

36

Dissociation

- Adskiller virkeligheden fra vores erkendelse af den
- Almindelig hos folk, der genoplever traumer eller som står i akut krise
- Hjælper os når vi oplever noget, vi ikke kan kapere
- I ekstreme tilfælde del af den dissociative personlighedsforstyrrelse

37



Modnede forsvar

- Udvikler sig i takt med at vi bliver voksne
- Udvikler den indbyrdes afgrænsning af forskellige dele inden i os selv
- Kræver mere avanceret, abstrakt tænkning
- *Supplerer* de primitive forsvar - og gør dem mere socialt passende

38

Undertrykkelse

- Den modnede udgave af fornægtelse
- Hjælper os i formen "tilsigtet undertrykkelse" ved at parkere følelser til et mere passende tidspunkt
- Kan stille sig i vejen for mere hensigtsmæssige coping-strategier eller udskyde vigtig bearbejdning uendeligt

39

Regression

- Når vores adfærd ligner noget fra et tidligere udviklingsstadium – den voksne kvinde med lillepiged adfærd, den nyligt fraskilte "festabe"
- Kan også have en mere permanent karakter
- I mere ekstrem form: Moralsk masochisme

40

Isolation af affekt

- Isolere de følelsesmæssige aspekter af noget, vi rent kognitivt forstår
- Hjælper os til at opretholde funktion via psykisk følelsesløshed
- **Intellektualisering** lægger abstrakt lag henover situationen
- **Rationalisering** dulmer følelser med fornuft
- **Moralisering** lægger normativ fordømmelse henover udgangspunktet
- **Relativering** sidestiller nuværende kvaler med noget, der er værre

41

Afladshandlinger

- Velfungerende som afsæt for reparation – men ikke som forsøg på at annullere
- Står de i vejen for yderligere mentalisering, volder de også problemer på den lange bane
- Kan blive særdeles problematiske i samspil med OCD eller tvagstanker

42

At vende sig mod sig selv

- Avanceret form af introjektion (noget udefra ses som noget inden i)
- Tager afmålt og begrænset ansvar for en situation for at skabe kontrol
- Kan skabe rod i vores oplevelse af ansvar og skyld, og dermed selvværd

43

Forskydning

- Følelser eller reaktioner fra en relation flyttes over i en anden
- Giver afløb for afmagt i én konflikt ved at skabe en ny konflikt, hvor vi har mere handlefrihed
- Dulmer smerte ved at genskabe situationer og relationer (fra en "eneste ene" til en ny)

44

Identifikation

- Et virksomt værn mod eksklusion eller angst i puberteten
- Hjælper os til at skabe sunde fællesskaber gennem et fælles tredje
- Kan stå i vejen for afsøgningen af egen identitet og grænser
- Skaber problemer i terapien, hvis klienten svarer det terapeut "nok gerne vil høre"

45

Humor

- Central komponent i vores mentale og relationelle sundhed
- Kan være et signal om, at noget i samtalen eller situationen er vanskeligt
- Begynder at volde problemer, når alle tilløb til alvor punkteres
- Virksomt middel til – også i terapi – at sænke paraderne

46

Eksternalisering

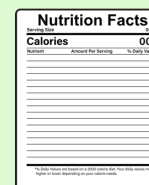
- Holder ansvar fra livet ved at pege på forhold uden for en selv

47

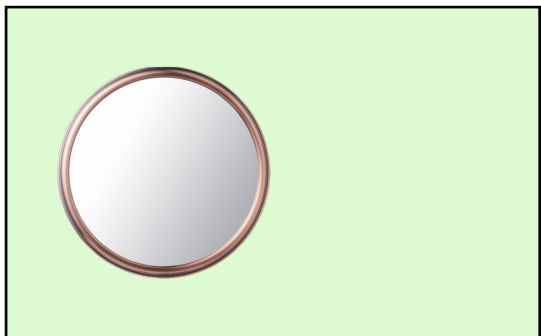
Forsvar eller personlighed...?



48



49



50