



Freud og forsvarsmekanismerne

Ib Goldbach

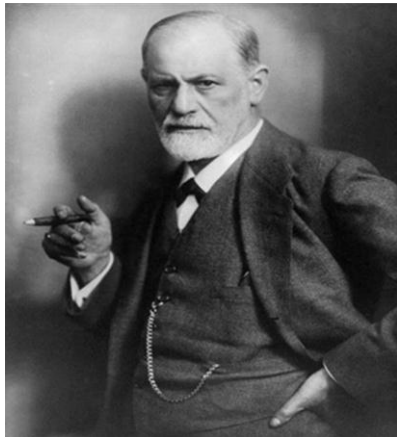
KISII 1. udgave 1. oplag 2012

© KISII og Ib Goldbach

Freud og forsvarsmekanismerne

Hvad har Freud at gøre i erhvervsuddannelsen?

De fleste mennesker forbinder den østrigske læge Sigmund Freud med drømmetydning og det underbevidste. Og det er da også hvad han er mest kendt for. Som uddannet læge med speciale i neurologi var han naturligvis optaget af sygdomsbilleder mere end af raske



mennesker. Men hans forskning og senere datteren Anna Freuds forskning har ført til mange videnskabelige landvindinger, som er almengyldige.

Sigmund Freud (1856 – 1939) er født af jødiske forældre i Tjekkiet, uddannet i Wien, hvor han virkede som læge og senere professor i neurologi ved Wiens Universitet, og hvor han levede det meste af sit liv, men måtte i 1938 flygte til London, efter det såkaldte Anschluss, hvor Hitler indlemmede

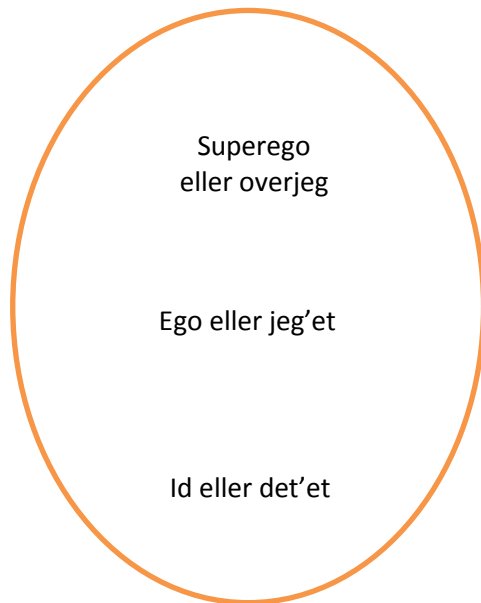
Østrig i det stortyske rige.

Med udgangspunkt i hypnose blev han opmærksom på hjernens dybereliggende og ikke bevidste lag, som bl.a. kom til udtryk, når patienten skulle beskrive sine drømme. Han første og hidtil største hovedværk blev da også Traumdeutung, som udkom i år 1900 (dansk udgave Drømmetydning, 1974). Drømmens formål er at patienten oplever eller ligefrem gennemlever nogle drifter, som omverdenen fandt uacceptable. På Freuds tid var det oftest seksuelle forestillinger i form af seksuel frustration og skyldfølelse. Men det var jo ikke kun Freuds tid, det var også dronning Victorias tid, som var belagt med utallige seksuelle tabuer. Senere inspireret freudiansk drømmetydning var ikke længere lige så optaget af den seksuelle skyldfølelse.

Fra hypnose og drømmetydning blev det klart for Freud at underbevidstheden har sin verden, som er lige så virkelig som den bevidste verden. Det førte til grundlæggelsen af den videnskabelige psykoanalyse. Mennesket er – siger Freud – i høj grad styret af kræfter i det underbevidste, kræfter som i sygelige tilfælde kan føre til neuroser. Behandlingen er vist velkendt, selv om den nok er parodieret på film og i romaner, hvor patienten ligger på en sofa og fortæller psykoanalytikeren om sin barndom. I virkelighedens verden kunne der være tale om en flerårig samtaleproces. Og helbredelsen var langt fra 100 %.

Psykoanalysens model er den velkendte tredeling oftest udformet som et æg:

Freud og forsvarsmekanismerne



Ægget forestiller psyken.

Den har tre kasser eller instanser, som normalt læses nedefra.

Id eller det

Ego eller jeg

Superego eller overjeg

Id'et

Den mest primitive instans og den der først optræder i livet er id'et. Her findes de medfødte instinkter og psykiske ønsker og drifter. Id er lystbetonet, det fungerer udelukkende efter personlig tilfredsstillelse uden hensyn til andre individer eller omgivelser. Når det utilfredse barn græder, sker det uden hensyn til om moderen står i kassen i Brugsen, er til jobsamtale eller sover trygt i sin egen seng. Gråden har udelukkende et mål om at tilfredsstille et behov. Behovene er ofte ubevidste. Det er ikke sikkert at barnet er bevidst om hvorfor det græder. Det kan være sult, utryghed eller blot ønsket om kontakt.

Når en sulten gadedreng i Rio de Janeiro første gang stjæler en kotelet i kødboden på torvet, gør han sig ikke klart, at hans handling er umoralsk. Han følger sin libido (lyst eller begær) for at tilfredsstille sin sult. Først når han bliver tævet af slagteren eller meldt til politiet, går det op for drengen, at der vist er forskellige opfattelser dette her.

Id'er udgøres af to handlinger. Den ene er libido, den anden aggression. Begge reaktioner ses hos børn, og også hos erhvervsskolelever.

Superego eller overjeg'et

Det rationelle superego er id'ets diametrale modsætning. Mens id er styret af drifter, er superego rationel, det er personens styrende instans. Men superego er ikke blot rationel (fornuftig), den udgør samtidig personens samvittighed, moralforestillinger og idealforestillinger. Det er superego, som fortæller os, hvad vi *bør* gøre. Hvis vi ikke gør som overjeg'et 'befaler' får vi problemer. Og vi reagerer med skamfølelse eller skyld.

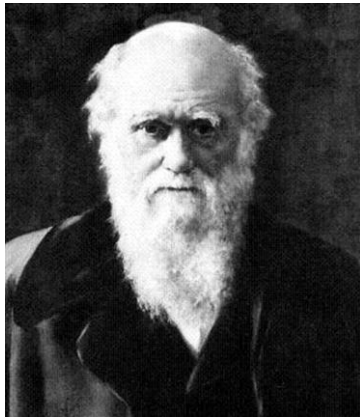
Ego eller jeg'et

Jeg'et er den realitetsbetonede del af psyken og befinder sig mellem drifterne (id) og samvittigheden (superego). Jeg'et er en slags mægler mellem id og overjeg'et. Det er her det realitetsbetonede kommer ind. Fordi personen på den ene side vil følge sine lyster og på den anden side respektere omgivelsernes krav og forventninger. Det er en balancegang,

Freud og forsvarsmekanismerne

hvor jeget både råder over nogle bevidste funktioner og nogle ubevidste. De bevidste funktioner, som også kaldes jeg-funktioner, er iagttagelse, perception, hukommelse, tænkning, brug af sprog osv. De ubevidste funktioner består af en række forsvarsmekanismer.

Forsvarsmekanismer



Allerede Charles Darwin (1809 – 1882) beskrev alle individers kamp for indre ligevægt. Hvis kroppen kommer i uligevægt, vil den bestræbe sig på at komme i ligevægt. Når vi fryser, kommer vi ud af balance og tager en trøje på for at genskabe ligevægt.

Denne søgen efter ligevægt kan være bevidst eller ubevidst. Vi kniber øjnene i, når vi kommer ud i stærkt sollys (ubevidst), vi nyser, når næsen irriteres (ubevidst), hunisbjørnen går i hi (ubevidst). Vi trækker hånden til os, når vi brænder fingrene (ubevidst). Vi svarer, når vi bliver spurgt

(bevidst).

Ligesom kroppen søger ligevægt, vil psyken også søge ligevægt. Og ligesom kroppen har bevidste og ubevidste reaktioner, råder psyken også over bevidste og ubevidste reaktioner. Og det er jeget, der både har bevidste reaktioner (jeg-funktionerne) og de ubevidste reaktioner (forsvarsmekanismerne). En bevidst jeg-funktion kan f.eks. være at man udfordres af et problem, man ikke umiddelbart kan løse (man bliver bragt lidt ud af balance), hvorefter man tænker sig om, søger oplysning osv. (for igen at komme ligevægt). En ubevidst reaktion kan være at man beskyldes for et eller andet og uden nærmere refleksion siger 'Det har jeg aldrig sagt', 'det er ikke mig', 'det må være systemet'. Og det er netop her forsvarsmekanismerne træder i kraft.

Man kan også sige at hvad immunforsvaret er for kroppen, er forsvarsmekanismerne for psyken. Immunforsvaret sikrer kroppens overlevelse, den fysiske overlevelse. Hvis immunforsvaret svigter, opstår sygdom. Hvis det psykiske immunforsvar svigter, opstår der i værste tilfælde sår på sjælen, og i mindre grelle tilfælde tilpasningsproblemer.

Det betyder, at vi har brug for forsvarsmekanismerne!

Og det er netop i den forstand, at Sigmund Freud¹ får betydning for erhvervsuddannelserne.

¹ Og ikke mindst Freuds datter Anna Freud (1895 – 1982) *Das Ich und die Abwehrmechanismen*, 1946 (dansk oversættelse: *Jeget og Forsvarsmekanismerne* 1973).

Freud og forsvarsmekanismerne

Vi ser forsvarsmekanismer komme til udtryk overalt i erhvervsuddannelserne. Og derfor gennemgås nedenfor samtlige forsvarsmekanismer. **Og i efterfølgende øvelser skal kursisten vise, hvordan forsvarsmekanismerne håndteres i praktiske situationer i erhvervsuddannelsen på egen skole.**

Forsvarsmekanismerne sker i jeg'et, ikke i id'et eller overjeget.

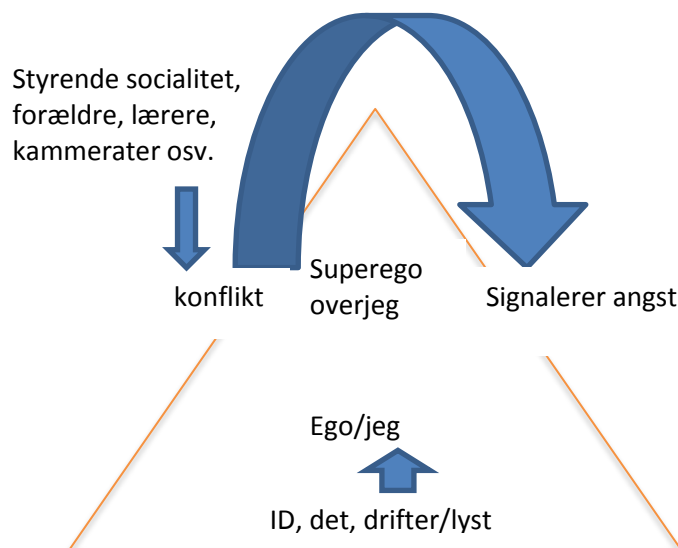
Definition:

Forsvarsmekanismer er automatiske psykologiske processer, som beskytter individet mod angst fra indre eller ydre farer eller stressorer. Man er ofte ikke selv opmærksom på disse stressorer

En stor del af jeg'et er ubevidst og det er her forsvarsmekanismerne optræder.

Jeg'et er påvirket af id'et, drifterne, lysten.

Overjeget er påvirket af omgivelserne (forældre, det sociale miljø, kammerater, lærere osv.) og regulerer jeg'et. Der opstår således konflikt mellem de kræfter der påvirker overjeget og jeget. Og denne konflikt signalerer en eller anden form for angst eller ubehag, som kommer til udtryk i forsvarsmekanismerne.



Udgangspunktet er som ovenfor nævnt, at der skal genoprettes en ligevægt.

Tre typer forsvarsmekanismer

Forsvarsmekanismerne kan inddeles i tre kategorier:

- De primitive eller umodne forsvarsmekanismer
- De modne forsvarsmekanismer
- De neurotiske forsvarsmekanismer

Freud og forsvarsmekanismerne

De primitive forsvarsmekanismer er også de tidligste i udviklingen. Særligt kendetegn ved de primitive forsvarsmekanismer er at personen ikke indkapsler dem, men lever dem ud, og skubber problemet fra sig. Man fremmedgør dele af sig selv og lægger dem udenfor. Hvis jeg ser verden som sort/hvid er det for så vidt ikke mit problem, men verdens problem, at den er sort eller hvid.

Professor Claus Haugaard Jacobsen, Aalborg Universitet beskriver det således: De primitive forsvarsmekanismer kommer ud nærmest som ureguleret afføring eller diaré uden at bekymre eller genere personen, men til gengæld til gene for andre.²

De modne forsvarsmekanismer ses som angst og skyldskabende impulser, ønsker, følelser eller tanker, som håndteres ved at blive kanaliseret til en konstruktiv jeg-udviklende adfærd. Eller sagt med jævne ord: Den indre konflikt bliver løst tilfredsstillende, både for personen og for hans omgivelser. De modne forsvarsmekanismer er derfor også kaldt de adaptive eller tilpassende forsvarsmekanismer. For nu at bruge Claus Haugaards billede fra før placerer personen sin afføring på dertil indrettede steder, så det hverken er til gene for personen selv eller for hans omgivelser.

De neurotiske forsvarsmekanismer³ kommer i modsætning til de primitive og modne forsvarsmekanismer ikke til synligt udtryk. De forbliver så at sige i sjælen. Og for igen at bruge professor Claus Haugaards billede kan de neurotiske forsvarsmekanismer sammenlignes med en person med forstoppelse, hvor afføringen ikke kan komme ud, men der slipper alligevel nogle ildelugtende vinde ud.

Psykoanalytisk definition:
Forsvarsmekanismer er psykiske strukturer i jeget, der manifesterer sig som følelser, tanker eller adfærd.

De primitive forsvarsmekanismer

Benægtelse eller fornægtelse

- Man lukker øjnene for noget ubehageligt. Ved benægtelse vil man ikke se noget ubehageligt i øjnene. Benægtelse betragtes som en umoden form for fortrængning. Men mens fortrængningen indkapsles som en ubevidst reaktion er benægtelsen bevidst på den måde, at personen ikke mener den eksisterer. Hvis der er fare på færde, kan personen (typisk børn) fornægte at der er fare på færde. F.eks. 'vælger'

² Foredrag i Danskernes Akademi, januar 2012

³ psykisk forstyrrelse med angst og tvangstanter; påvirker ikke patientens personlighed og virkelighedsopfattelse. Er ikke så skadelig som psykose, hvor man ofte mister realitetssans. Neuroser ses som reaktioner i form af ængstelse og angst, fobier, tics, træthed, søvnløshed.

Freud og forsvarsmekanismerne

mange børn at falde i søvn, hvis de udsættes for stress som flyvning, mørke, uhyggelige billeder i en film osv. Eller 'vælger' at holde hænderne for øjnene.

Projektion

- Et forhold fra én selv overføres til andre. Den morgensure tror at alle mennesker er morgensure. Tyv tror at hver mand stjæler, er også et dækkende eksempel på projektion. Men bemærk: det går ikke ud over personen selv, han har projiceret problemet over på en anden person. Og det er netop hvad der gør den til en primitiv forsvarsmekanisme.

Projektiv identifikation

- Projektiv identifikation ligner projektion. Men forskellen er at personen ikke er helt uvidende om, at han skyder en anden person noget i skoene. Det interessante er måske snarere at den anden person accepterer projektionen. "Det var ikke mig, der smadrede vasen, altså må det være dig".

Splitning

- Ved splitning er verden sort/hvid eller god/ond. Der findes ingen mellemting. Hvis moderen forkæler barnet er hun god, og resten af verden ond. I børnelitteraturen er der normalt 'de gode' og 'de onde'. Og det er nemt at forholde sig til for børn. I voksentilstand bliver splitning noget mere kritisk. Dr. Jekyll og mr. Hyde er et af de mere grelle eksempler.

Idealisering og devaluering

- Idealisering og devaluering er hinandens modsætninger. Ved idealisering ser personen kun de gode sider ved en anden person. Ved devaluering ser personen kun det negative hos en anden person. Idealisering og devaluering er kernen i splitning.

De neurotiske forsvarsmekanismer

De neurotiske forsvarsmekanismer resulterer i ubevidste handlinger. Og de er ikke altid hensigtsmæssige, ja faktisk er de ofte uhensigtsmæssige. De kommer ikke op til overfladen. Men modparten reagerer naturligvis på dem. Det har ført til mange uoverensstemmelser, skilsmisser, misforståelser mellem forældre og børn, mellem lærere og elever, mellem kammerater og endog til større konflikter.

Fortrængning

- Fortrængning er den hyppigste og måske mest grundlæggende forsvarsmekanisme. En ubehagelig tanke eller oplevelse udelukkes fra bevidstheden – men lagres i underbevidstheden. Tilsyneladende glemmes begivenheden. Man kan f.eks. have været på jagt i efteråret, og når man så skal fortælle om jagten til andre venner

Freud og forsvarsmekanismerne

næste forår, 'glemmer' man alle strabadserne og husker kun de behagelige oplevelser. Det er – eller kan være – en uskyldig forsvarsmekanisme, men hvis der er for mange af dem, tapper de for energien, fordi det kræver energi at undertrykke oplevelser. Samtidig kan man jo i vennekredsen fremstå som lidt naiv, hvis man har for mange 'forglemmelser'. For mange uforløste fortrængninger på en gang kan give en mangel på sammenhæng i personligheden. Oftest sker der dog det, at tiden opløser fortrængningen. I den omtalte jagttur kan man senere komme i tanke om ubehagelighederne og grine ad dem.

Fornægtelse

- Fornægtelse er en variant af fortrængning og falder i forlængelse af den primitive forsvarsmekanisme benægtelse. Ved fornægtelsen vil personen ikke konfronteres med angstfremkaldende oplevelser. Fornægtelse kan i modsætning til fortrængning være en alvorlig lidelse hos voksne, da den ved gentagne tilfælde kan medføre psykoser.

Forskydning

- Ved forskydning overføres et problem til tredje person eller genstand. Typisk ved vrede, hvis personen ikke kan håndtere sin vrede mod 2. person, går vreden ud over 3. person. Hvis en ansat f.eks. ikke kan lade sin vrede gå ud over chefen, går det måske ud over konen.

Neurotisk projektion

- Ved neurotisk projektion tilskriver personen fejlagtigt uerkendte følelser til andre. Hvis en person føler vrede mod en anden person, vil den første person ved neurotisk projektion opleve en vrede mod sig selv fra anden person, som slet ikke føler vreden og derfor heller ikke forstå første personen.

Reaktionsdannelse

- Uacceptable følelser erstattes med diametralt modsatte bevidste følelser. En person (der mere eller mindre ubevidst) ikke bryder sig om børn, kan som gæst i et hjem med børn lovprise børn. Det ses også i det der kaldes politisk korrekt sprogbrug, hvor man for at være korrekt siger noget ganske andet end det man mener.

Rationalisering

- Ved rationalisering finder personen en fornuftig forklaring på en ubehagelig begivenhed. De er sure sagde ræven om rønnebærrene, da den ikke kunne nå dem. Eller den fattige, der hævder, at penge gør ingen lykkelig, og den grimme der tilføjer 'heller ikke skønhed.' Eller en irrationel adfærd retfærdiggøres med sund fornuft.

Identifikation

- Personen overtager og indlever sig i en andens persons adfærd og holdninger. Det kan være særlige positive træk, som personen ønsker om sig selv, men ikke besidder, men som personen identificerer sig med hos en anden person. Personen A mangler nogle karaktertræk som personen B har, og derfor identificerer sig med B. Det er en ganske udmærket mekanisme gennem opvæksten. Fordi evnen til at identificere sig med andre er en del af socialiseringen. I erhvervsuddannelserne taler vi også om, at de unge skal have idealbilleder. Men mekanismen bliver farlig, hvis den slår over i det der kaldes identifikation med angriberen. Det var det billede man så i filmen om autoritær opdragelse, hvor et børnehavebarn identificerer sig med tante Kati, fordi barnet vil overtage hendes rå magt. For voksne kan identifikation slå over i personlighedsspaltning.

Intellektualisering

- Uacceptable følelser håndteres ved abstrakt tænkning og lidenskabsløse ord. Typisk hvis personen skal beskrive noget der er smerteligt eller følelsesmæssigt ubehageligt. Det kan være et krigsbillede, der beskrives intellektuelt. Og personen vil ikke vise, at han er berørt af begivenheden – for ikke at vise følelser.

Affekt-isolering

- Affektisolering er en endnu kraftigere mekanisme end intellektualiseringen. Det følelsesmæssige indhold ved en bestemt situation skubbes helt ud af bevidstheden. Det kan være en pige, der er blevet voldtaget, og fuldstændigt lidenskabsløst beskriver voldtægten som læste hun op af en vejrudsigt. Følelserne tales ihjel.

Regression

- Ved regression vender personen tilbage til et tidligere udviklingstrin – typisk til en periode med tryghed. Når personer regredierer søger de tilbage til omsorg. Det ses hyppigt blandt børn der i en alt for høj barnealder igen begynder at tisse i sengen, fordi de mangler ømhed eller tryghed og så ubevidst udfører handlinger som udløser tryghed. Regression kommer til udtryk ved utryghed, og hos voksne er en del alkoholisme en slags regression. På det mindre skadelige plan ser vi regression, når ældre kursister skal på skolebænken. De falder alle tilbage til rollen som skoleelever fra egen skoletid. Alene det, at de anvender udtrykket skolebænk er et udtryk herfor. Ordet skolebænk bruges vist kun af kursister. Men det har også den konsekvens, at når kursisten regredierer til egen skoletid, hvor læreren havde autoriteten og alle de rigtige meninger, er det vanskeligt at få kursisten til at tage del i ansvar for egen læring. For læreren ved jo alligevel, hvad det er rigtigt og hvad forkert.

Freud og forsvarsmekanismerne

De modne forsvarsmekanismer

De modne forsvarsmekanismer er som nævnt angst og skyldskabende følelser eller tanker, som bliver kanaliseret til en konstruktiv adfærd. De modne forsvarsmekanismer bliver derfor også kaldt de adaptive eller tilpassende forsvarsmekanismer.

Sublimering

- Sublim, af latin sublimis højt hævet, bruges om noget storslået i åndelig forstand, noget ophøjet. På Freuds tid opfattedes sublimering fortrinsvis om en undertrykt seksualdrift som førte til skabende virksomhed inden for kunst, litteratur, musik eller selvofrende social aktivitet. Og på Freuds tid brugte man ofte munkene som eksempel på sublimering. I dag opfattes sublimering som et bredere begreb som ikke nødvendigvis en undertrykt seksualitet, men andre skyldfølelser som kanaliseres til sublime aktiviteter.

Humor

- Et pinligt emne eller tabuemne håndteres hvis det gøres humoristisk. Humoren giver en distance til noget angstprovokeret, og spænding og ubehag mindskes eller opløses. Humoren fremhæver det morsomme eller ironiske i en konflikt, og indeholder et moment af sandhed eller selvobservation. Humor er i Grønland en meget hyppigt forekommende forsvarsmekanisme. Langt mere end f.eks. i Danmark.
Den som kun tager spøg for spøg og alvor kun alvorligt,
har forstået begge dele lige dårligt.