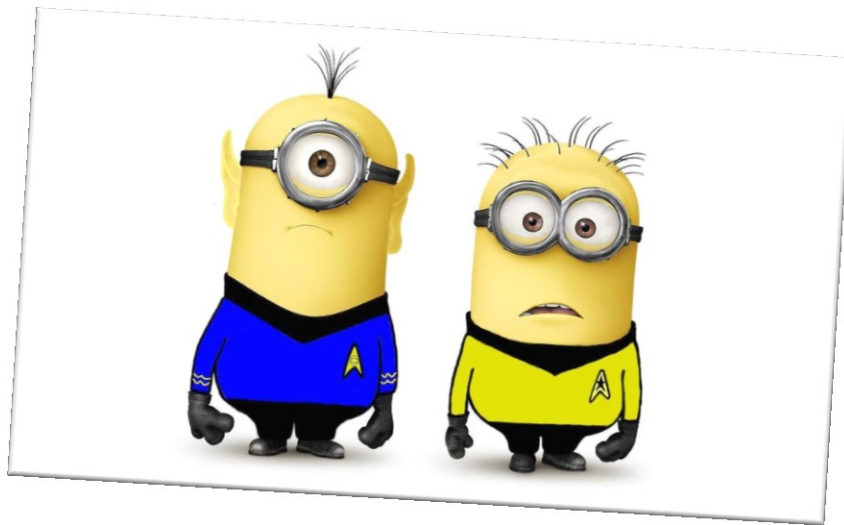


## Varför är vi så dumma?

Personligheten består av tre delar, detet, jaget och överjaget.

Jaget har ett tufft jobb att försvara och skydda en positiv bild av oss själva. Till sin hjälp har jaget försvarsmekanismer. Försvarsmekaniserna hjälper jaget att förvränga verkligheten, så att den positiva bilden av oss själva kan finnas kvar.

Vi är inte medvetna om att vi använder oss av försvarsmekanismer. När vi blir medvetna om det försvinner försvarsmekaniserns kraft.



### Scenario

*Johan är lagkapten i ishockey-laget. Johan är tillsammans med Sara. Sara dumpar Johan och blir istället tillsammans med Patrik. Patrik är värmlandsmästare i schack.*

*Hur hanterar Johan det här?*

## Bortträngning

Jaget trycker bort tankarna och känslorna till det omedvetna.

### Vårt scenario

*När någon frågar Johan om var Sara är, svarar Johan med "Vem? Oj, henne har jag inte tänkt på på jättelänge."*

## Förnekande

Man accepterar inte den sanning som hotar vår positiva bild av oss själva.

### Vårt scenario

*Johan tar inte till sig Saras ord om att hon inte vill vara tillsammans med honom längre. Han väntar fortfarande på henne när hon slutar skolan. Han följer henne när hon ska gå hem. Han säger till henne att de kan ha date på lördag etc. //*



## Regression

Man återfaller i ett beteende som egentligen hör till ett tidigare utvecklingsstadium.

### Vårt scenario

*Johan börjar sova med sin gamla nalle igen eller börjar suga på tumme. Alternativt går han hem och lägger huvudet i mammas knä och gråter lite.*

Barn som får småsyskon regriderar ofta. De får svårt att hantera att mamma/pappa nu har någon annan att rikta sin uppmärksamhet mot. Kom ihåg att ingen, allra minst ett barn är medvetet om sina försvarsmekanismer. Barnet söker inte medvetet uppmärksamhet genom att "bli mindre/ mer omoget".



## Rationalisering

Man ger en förklaring som det är lättare att leva med till det som har inträffat.

### Vårt scenario

*Johan säger till sig själv att Sara inte var värd honom, att det som hände var bra, för nu kan han få en annan, bättre tjej. Sara var inte värd honom.*

Det är vanligt att man tar till rationalisering, när ett förhållande tar slut.

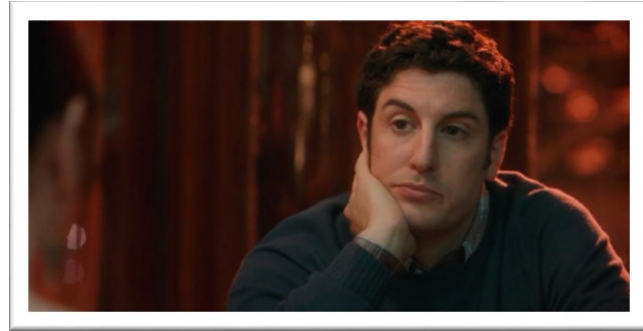


## Intellektualisering

Man gör en vetenskaplig studie, eller något intellektuellt, exempelvis en tidningskrönika av problemet.

### Vårt scenario

*Johan tar reda på statistik kring förhållanden och skriver en skoluppsats i ämnet.*



## Förskjutning

Man tar de negativa känslorna från en situation och låter dem gå ut över något eller någon annan. Man kanske inte vågar stå upp för sig själv eller ta kampen med någon – för att slippa ångesten över det, är man elak mot någon annan.

### Vårt scenario

*Johan låter sina sårade känslor gå ut över en klasskamrat istället. Johan börjar vara riktigt elak mot den här klasskamraten.*

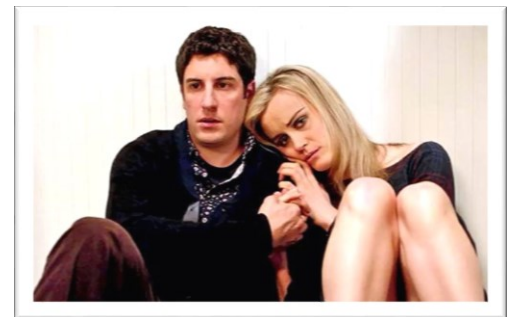


## Projektion

Man tror att någon annan har vissa känslor eller tänker vissa tankar om en själv. Men egentligen är det man själv som har de här känslorna eller tänker så om sig själv.

### Vårt scenario

*Johan fortsätter att tro att Sara tycker om honom, men att det är han själv som inte längre tycker om Sara.*

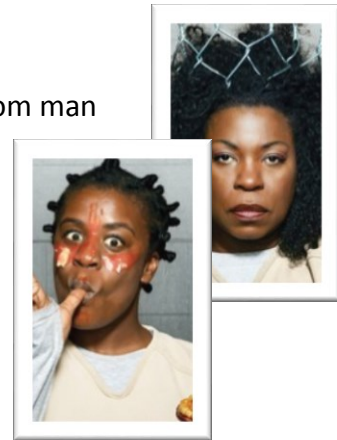


## Identifikation

Ibland kan man känna mindre ångest om man håller med sin "motståndare" än om man måste riskera att förlora honom.

### Vårt scenario

*Johan tror på allt Sara säger om honom och börjar också bete sig på det sättet. På så sätt kan han behålla en positiv bild av Sara.*



Det här är mycket vanligt i destruktiva föräldra-barn – förhållanden. Det är helt enkelt mindre ångestfyllt att tro på det elaka ens förälder säger om en än att slåss mot /stå upp mot sin egen förälder. Det är helt enkelt mindre ångestfyllt att acceptera att man är så dålig att det är ok att ens föräldrar slår en och på så sätt behålla en positiv bild av dem som ska vägleda en och vara ens trygghet här i livet.

## Reaktionsbildning

Man reagerar på motsatt sätt. Om man blir ledsen reagerar man med att skratta. Om man blir glad kanske man gråter.

### Vårt scenario

*Johan säger att han hatar Sara eller så skrattar han bara bort alltihop och säger att det inte berör honom alls att hon har gjort slut.*



Det finns ju ett slags ordspråk om att kärlek alltid börjar med bråk. Små pojkar och flickor, som blir förtjusta i varandra kanske visar det genom att busa med varandra istället. Pojkarna drar flickorna i deras flätor. Här behöver då pojkarna få hjälp med att förstå varför de betar sig så retsamt mot flickorna.

## **Sublimering**

Det här är den försvarsmekanism, som Freud menade egentligen var den enda hälsosamma. Man tar sina känslor från det som har hänt och investerar de i något kreativt, exv. sport, studier eller konstnärliga uttryck.

### **Vårt scenario**

*Johan tar all sin ilska och sin sorg med sig och ger 110% på träningarna.*



## **Kompensation**

När man presterar dåligt på ett område kan man sluta försöka göra något bra på detta område, för att istället bli duktig på något annat. Man försöker med andra ord att upprätthålla en positiv självbild genom att undvika delar av tillvaron där man riskerar att misslyckas för att istället söka sig till områden där sannolikheten för framgång är större.

### **Vårt scenario**

*Johan tar en paus från allt vad tjejer heter och satsar istället på sina killkompisar en tid.*