



## E-book Afweermechanismen

## Praktijk META

### Afweermechanismen

Velen van ons zijn zo opgevoed, dat ze vaker werden beloond om hoe ze zich gedroegen dan om wie ze waren. Wellicht trok je de conclusie: "Wat ik ook geef, het is niet goed genoeg". Als kind legde je de schuld bij jezelf en trok je een barrière op, een schil tegen je authentieke gevoelens en verlangens. Met als gevolg dat je nu het gevoel kan hebben dat je jezelf bent kwijtgeraakt, dat je waarschijnlijk weinig zelfvertrouwen hebt, en je misschien met een groot schuldgevoel kampt.

Om de pijn en het verdriet van 'het afgewezen zijn' af te schermen van bewuste waarneming, gebruik en we (dikwijls meerdere) afweermechanismen.

De vroegste afweermechanismen waren:

- Splitsing: De hulpeloosheid wordt afgesplitst om het te kunnen verdragen.
- Schuld: Het is niet de schuld van mijn ouder, maar van mij; mijn ouder is o.k., ik ben niet-o.k.
- Onterechte Hoop: Als ik maar mijn best doe en verander, komt het goed\*.
- Of juist onterechte Macht: De ander moet veranderen zodat er gebeurt wat ik wil\*\*.
- Ontkenning van je behoeften: Het maakt mij niks uit, het is niet erg dat ik niet krijg wat ik nodig heb\*\*\*.

Voorbeelden van andere afweermechanismen zijn:

- Projectie: eigen eigenschappen, impulsen etc. aan een ander toeschrijven
- Rationalisatie: redenen aanvoeren voor handelingen die andere bedoelingen verbloemen
- Dissociatie: gevoelens uitschakelen
- Fantasie: vlucht, escapisme
- 'Acting out': je roekeloos en onverantwoord gedragen om niet na te hoeven denken
- Somatisatie: psychische conflicten worden vertaald naar lichamelijke klachten
- Verdringing: impulsen of herinneringen worden 'vergeten'
- Vermijding: iets niet onder ogen willen of durven zien
- Reactieformatie: een onaanvaardbare prikkel wordt omgezet in het tegenovergestelde
- Isolatie: je herinnert je wel het voorval maar niet het gevoel wat erbij hoorde
- Introjectie: je maakt je eigenschappen of gedachten van de ander eigen
- Regressie: terugvallen in een vroegere leeftijdsfase
- Ongedaan maken: met 'magische middelen' iets bezweren
- Sublimatie: impulsen 'veredelen' en 'beschaven'

\*Dit uit zich in meegaand en toegevend gedrag. Je probeert aan de behoeften van anderen te voldoen en neemt alle verantwoordelijkheid en schuld op je.

\*\*Dit uit zich door zich verheven te voelen boven de schuldige ander, irritatie, agressief en intimiderend gedrag of een veroordelende, superieure houding.

\*\*\*Dit uit zich in een 'werkverslaving' of een verslaving aan drank, drugs, gokken of passief amusement (tv kijken)