

## **Ineke van Dok-Mak, Defensie- of afweermechanismen**

Uit: Heb mij lief! Over bevestiging en geborgenheid, Kampen 2006

(38) Zodra wij ons in het nauw gedreven voelen, niet bevestigd, niet geliefd, gekwetst, afgewezen of misbruikt, hebben wij een onbewust, ingebouwd psychisch systeem om ons te verdedigen, op de vlucht te slaan, een overlevingsstrategie op te bouwen.

Niemand wil pijn ervaren, noch lichamelijk, noch geestelijk en daarom verweren wij ons en beschermen wij onszelf. Matige pijn leidt er toe dat de meeste mensen terugdeinzen of hun spieren spannen om de pijn tegen te gaan of te vermijden. Bij extreme pijn kan de mens zijn bewustzijn verliezen.

In periodes of situaties waarin spanningen oplopen kunnen de psychologische afweermechanismen op de voorgrond treden en denken en gedrag gaan overheersen.

De afweermechanismen beschermen het ego, de persoon, tegen extreme angsten en gevaren en stellen het in staat om zijn functies te blijven vervullen. Hoe we dat doen hangt af van onze persoonlijkheid en onze opvoeding. Gaan we slaan, schelden, kruipen we in onze schulp of slaan we op de vlucht? Er is het fight-or-flight mechanisme: vechten of vluchten.

Wanneer er, gedreven door onbewuste processen en onopgeloste innerlijke conflicten uit het verleden, 'gekozen' wordt voor vluchten, reageren wij daar op verschillende wijzen op. De manier waarop we hierop reageren, hangt samen met onze persoonlijkheidsstructuur, onze emoties, motieven en innerlijke conflicten. Psychische spanning kan gereduceerd worden door het ontwikkelen van fantasieën of door het hanteren van afweermechanismen. Het kan een gewoonte worden en belemmert zo de (geestelijke) groei.

(39) In plaats van de situatie die angst bij ons oproept onder ogen te zien en het probleem aan te pakken (dit wordt coping genoemd), kunnen wij ons om wat voor reden dan ook geestelijk gaan beschermen. Net zo min als we lichamelijke pijn willen voelen, geldt dat ook voor emotionele pijn. Het kan gebeuren dat wij de volgende afweermechanismen hanteren om de spanning of de angst die in ons is ontstaan, te reduceren en dan toch te blijven functioneren:

### **Ontkenning**

Iemand weigert aspecten uit de omgeving die hem angstig maken te erkennen, weigert de realiteit onder ogen te zien; de ontkenning kan zowel de situatie zelf betreffen alsook de emoties die met de gebeurtenis samenhangen of daardoor worden opgeroepen.

- Voorbeeld: iemand die te horen heeft gekregen dat hij terminale kanker heeft weigert de mogelijkheid onder ogen te zien dat hij niet zal genezen.

### **Verdringing**

Een actief defensiemechanisme, waardoor impulsen of herinneringen die angst veroorzaken naar het onbewuste worden gedwongen.

- Voorbeeld: iemand die in de kindertijd seksueel is misbruikt ontwikkelt amnesie (geheugenverlies) voor de gebeurtenis.

### **Projectie**

Een onaanvaardbare impuls wordt onderdrukt en vervolgens toegeschreven aan, geprojecteerd op een ander; wij beschermen onszelf door onze eigen ongewenste gevoelens aan anderen toe te schrijven.

- Voorbeeld: in plaats te zeggen: 'ik heb toch altijd zulke problemen met 'die en die'', wordt gezegd: 'die en die heeft altijd problemen met mij.'
- Of: (40) een vrouw die sterk onderdrukte gevoelens heeft om een buitenechtelijke relatie aan te gaan, beschuldigt haar echtgenoot ervan dat hij haar ontrouw is.

### **Regressie**

Er wordt teruggedaan naar, teruggevallen op, een vroeger niveau van ontwikkeling, naar een eerdere periode in het leven waarin het leven nog aangenaam, veilig, zonder strijd en conflicten en ongecompliceerd was.

- Voorbeeld: een kind dat in paniek raakt en heel angstig is op de eerste schooldag, kan ineens op zijn duim gaan zuigen, zich achter de ouder verbergen, of gaan huilen en in een hoekje gaan staan.
- Of: een tiener, die hoort dat haar ouders na jarenlange ruzies en conflicten gaan scheiden, vindt een foto van zichzelf als meisje van vijf, toen alles nog goed was tussen haar ouders en toen haar omgeving nog veilig was; zij gaat zich in kleding en gedrag als een vijfjarige gedragen.
- Of: een kind dat reeds zindelijk is kan na een opname in een ziekenhuis of na de geboorte van een jonger broertje of zusje weer in zijn bed gaan plassen.

### **Rationalisatie**

Iemand construeert (met zijn ratio, verstand) een logische of sociaal wenselijke uitleg of een excuus voor een nare situatie waarin hem pijn is aangedaan of voor bepaald gedrag van de ander waardoor hij gekwetst is. Het gebeurt op zo'n manier dat het *lijkt* alsof er logisch en adequaat wordt gereageerd.

Hij reduceert daarbij de pijn en teleurstelling die opgeroepen zijn door het feit dat niet is bereikt of gebeurd wat men hoopte of verwachtte.

Bepaald gedrag van de ander, dat in wezen pijn oproept, wordt er door gerechtvaardigd.

Er wordt naar een 'goede' reden gezocht, in plaats van naar de 'ware' reden, door een aantal excuses of uitvluchten te bedenken.

- Voorbeeld: door, als we een bepaald doel niet bereiken, te zeggen (41) : 'ach, ik wilde het toch al niet...!', om de teleurstelling te verminderen.
- Of: andere mensen en omstandigheden als excuus aan te voeren: 'mijn kamergenoot heeft mij niet wakker gemaakt', of 'ik had teveel andere dingen te doen'. Beide uitspraken kunnen dan op zich waar zijn, maar zijn niet de ware reden voor het falen in bepaald gedrag of het behalen van een bepaald resultaat.
- Ook kan een (quasi) noodzakelijkheid worden aangevoerd: 'ik heb dit nieuwe model auto gekocht, want de vorige die ik had zou op korte termijn hoge reparatiekosten met zich mee gaan brengen'.
- Tevens het aanvoeren van een excuus om iets leuk, of juist niet leuk te vinden, zoals: 'ik zou toch niet naar die partij zijn gegaan, zelfs als ik wel was uitgenodigd. Ik houd niet van die groep mensen'.

### **Intellectualisering**

De emotie die verband houdt met een pijnlijke gebeurtenis wordt onderdrukt en de situatie wordt verstandelijk en intellectueel benaderd als zijnde een interessante gebeurtenis; het is een poging om zich los te maken van een emotioneel beladen gebeurtenis door er in verstandelijke en abstracte bewoordingen over te praten en daardoor alle emotionele beleving buiten te sluiten.

- Voorbeeld: iemand die van zijn partner te horen heeft gekregen dat de relatie over is, kan er over praten als 'het interessante en onvoorspelbare in liefdesrelaties'.

### **Sublimatie**

Een onderdrukte, niet sociaal aanvaarde impuls wordt omgezet in sociaal aanvaard en zelfs bewondering afdwingend gedrag. Maatschappelijk onaanvaardbaar gedrag wordt omgezet in maatschappelijk aanvaardbaar gedrag.

- Voorbeeld: iemand met sterk vijandige impulsen wordt een journalist die politici meedogenloos beoordeelt. (42)
- Of: iemand met agressieve neigingen wordt soldaat, slager, beeldhouwer of voetballer.

### **Identificatie**

Iemand vereenzelvigd zich met een bepaald persoon of instituut door te denken, te voelen en zich te gedragen op een manier waarvan hij veronderstelt dat die overeenkomt met de wijze van optreden van de (bewonderde) ander. Het doel is om eigen gevoelens van onzekerheid en minderwaardigheid op te vijzelen tot gevoelens van waardevol en belangrijk te zijn, door zich zaken van de ander eigen te maken en te integreren in de eigen persoonlijkheid.

- Voorbeeld: je kleden en gedragen als een popidool in de hoop en het verlangen dat iets van bewondering voor die persoon op jou wordt gericht.
- We kunnen ons ook identificeren met de pijn, de rouw of het verlies van de ander en dan niet in de eerste plaats om met de ander mee te lijden, maar om de eigen pijn en het eigen puin te verwerken, om te huilen om datgene wat ons is aangedaan en dat een plek te geven. Dit kan zich uiten door mee te rouwen met de dood van een bekende persoonlijkheid die nooit is ontmoet, maar die de onverwerkte pijn in onszelf triggert, losmaakt.
- Identificatie kan ook een methode zijn om de pijn om het verlies van een geliefd persoon te compenseren; er worden dan een of meerdere eigenschappen of karaktertrekken eigengemaakt en geïntegreerd in de eigen persoonlijkheid.
- In het algemeen zijn ouders de identificatiepersonen, de rolmodellen voor kinderen. Identificatie gaat verder dan imitatie, hetgeen oppervlakkiger is en van kortere, sneller voorbijgaande duur.

### **Reactieformatie**

Een angst oproepende impuls of een gevoel van angst wordt vervangen door het tegenovergestelde gevoel, bijvoorbeeld: haat wordt vervangen door liefde. Het originele gevoel is er nog wel (43) maar het wordt gemaskeerd door een gevoel dat geen directe angst oproept, oftewel: het ware motief kan worden verborgen onder een sterke motivatie om het tegenovergestelde naar buiten te brengen of te tonen. Echte liefde is te onderscheiden van liefde die veroorzaakt is door de reactieformatie, door het blijkgewen van een extravagant vertoon, een overdadig en soms dwangmatig vertoon, dat het onechte, gemaskeerde aangeeft. Onacceptabele, onbewuste gevoelens en gedrag worden onderdrukt en de psychische energie daarvan wordt geuit in een overdreven reageren met het tegenovergestelde gedrag.

Het kan zich uiten in een zeer star normen- en waardensysteem, waardoor aanpassing aan de omgeving en anderen wordt beperkt en in een niet kunnen omgaan met beperkingen van anderen.

- Voorbeeld: onderdrukte vijandige gevoelens kunnen zich uiten in een overdreven 'show off' van gastvrijheid.
- Of: onbewuste verlangens om een misdaad te begaan omzetten in de hoogste eis in strafmaat voor misdadigers.
- Een moeder die een ongewenst kind heeft kan het overbevestigen en overbeschermen en zeer veel geduld aan de dag leggen om het kind te overtuigen van haar liefde en zichzelf te bewijzen dat ze een goede moeder is. Het gedrag van de moeder lijkt zeer betrokken maar is in feite eisend.
- Iemand die geïnteresseerd is in pornografie kan zich uitermate en tot in het extreme gaan inzetten voor de bestrijding ervan en zo aangeven hoe ethisch correct hij is.

### **Fixatie**

Stilstand in de emotionele ontwikkeling. Gedurende een normale, gezonde ontwikkeling gaat iemand door allerlei fases heen tot de volwassenheid is bereikt. Iedere volgende stap die een kind zet op weg naar het volwassen worden, gaat echter gepaard met frustraties en angst en als deze te groot worden, kan het zijn dat de ontwikkeling gedurende langere of kortere tijd stilstaat. (44)

- Voorbeeld: een heel afhankelijk kind kan zo angstig worden bij de gedachte dat het zelfstandig moet leren optreden, dat fixatie oftewel stilstand de oplossing lijkt.
- Of: een kind ontwikkelt een dusdanige woede en vijandigheid ten opzichte van zijn vader dat op de leeftijd dat deze gevoelens beginnen een deel van de normale emotionele ontwikkeling stopt. Als hij volwassen wordt kan het zijn dat hij tegenover mannelijke autoriteitsfiguren dezelfde gevoelens en reacties heeft als tegenover zijn vader.

### **Conversie**

Een psychologisch conflict, veel stress en niet geuite emoties, worden omgezet in een lichamelijke stoornis zoals een verlamming, gebalde vuisten, spierzwakte, trillingen, blindheid, gevoelloosheid, doofheid, verschillende soorten pijn, verlies van coördinatie, 'epileptische' aanvallen, een onvermogen om te spreken...

Uitgebreid lichamelijk onderzoek moet aantonen dat het niet een ziekte is van fysieke, organische aard. Persoonlijkheidstrekken, die gepaard gaan met conversie, volgen een bepaalde lijn.

Het betreft vaak mensen die een oppervlakkig sociaal leven leiden.

Velen zijn narcistisch en op zichzelf gericht.

Velen vragen aandacht door kinderlijk dramatisch en overdreven gedrag. Over kleine dingen kunnen zij zich zeer opwinden.

Sommigen doen zich afhankelijk en hulpeloos voor.

Anderen trekken zich terug zodra er situaties zijn die spanning veroorzaken, of vermijden ze.

Velen reageren op de conversiesymptomen met het zogenaamde 'belle indifférence' ('mooie onverschilligheid'). In dit geval ontbreekt het de persoon aan oprechte betrokkenheid bij de veronderstelde lichamelijk aandoening. Ze zijn vaak ontvankelijk voor hypnose en placebo's.