

# PSYKISKE FORSVAR

Tekst: **Misser Berg**

---

Freud var den første, som allerede omkring år 1900 beskrev de psykiske forsvarsmekanismer, bl.a. projektion, fortrængning, regression, overføring mv. Freuds datter Anna arbejdede videre med sin fars idéer om forsvar, og hun har i bogen *Jeg'et og forsvarsmekanismerne* beskrevet en række af de forsvar, som jeget bruger til at beskytte sig med. Forsvar spiller en stor rolle i den psykotераpeutiske klinik. I den klassiske psykoanalyse betegnes forsvar i mange tilfælde som modstand, men her vil jeg nu holde mig til betegnelsen forsvar. Det er jo det, de er til for: at forsvare personligheden mod noget, som ikke kan rummes i bevidstheden, fordi det er for truende.

Men hvad er så psykiske forsvar? Jerome Blackman skriver, at begrebet forsvar refererer til den måde, hvorpå psyken lukker følelser ude fra bevidstheden (Blackman 2004 p. xiii). Næsten hvad som helst kan være et forsvar: "At kigge væk kan være et forsvar. At skribe ad nogen kan være et forsvar. At spille golf kan være et forsvar. Og det kan at spare penge op også være. Uanset hvad det er for en mental aktivitet eller adfærd – hvis den beskytter dig fra at opleve ubehagelige følelser, er den defensiv." (ibid. p. xiii, egen oversættelse).

Hyppige afbud, udeblivelser, manglende betaling etc. kan være forsvar mod, at det terapeutiske arbejde kommer for tæt på. Intellektualisering er ofte et forsvar mod at mærke følelser. Humor kan også være det. Kontrol kan bl.a. ses hos klienter, som grundigt har forberedt sessionen, så de har styr på, hvad der skal 'på bordet'. Projektion bruges hyppigt til at tillægge andre ens egne skyggesider og på den måde holde forskellige følelser, tanker eller impulser på afstand, fordi de ikke er i overensstemmelse med jeg-opfattelsen. Projektion ses også i overføringen, hvor fx et positivt eller negativt forældrebillede projiceres på terapeuten.

## TIDLIGE FORSVAR

Kontrol og projektion kaldes, sammen med bl.a. spaltning, benægtelse, idealisering, devaluering / diabolisering, projektiv identifikation, regression etc., for tidlige forsvar, fordi de er dannet, inden barnet har udviklet et sammenhængende jeg. Jeg har tidligere skrevet mere indgående om de tidlige forsvar set i relation til skam (Berg 2019), så her vil jeg se på det fra en lidt anden vinkel.

Ud over i klinikken møder vi også de tidlige forsvar både hos os selv og vores nærmeste. I skænderier kan vi fx bruge betegnelser som 'altid' og 'aldrig' ("Hvorfor skal du altid hjælpe alle andre? Hvorfor kan du aldrig forstå, hvor slemt jeg har det?"). Her er det forsvaret spaltning, der er i anvendelse. Spaltning bruges også sammen med projektion og devaluering, når vi taler nedsettende om de fremmede og på den måde adskiller os, 'de rigtige', fra dem, 'de anderledes, underlige', osv. I skænderier kan vi også forfalde til benægtelser ("Det har jeg aldrig sagt!" – "Jeg kunne da ikke drømme om at gøre sådan!").

Det lyder, som om vi bevidst kan bruge de tidlige forsvar, men det er ikke sådan, det foregår. Det er snarere de tidlige forsvar, som 'bruger' os. Det sker ubevidst, og i den pågældende situation er det simpelt hen sådan, det ser ud for os.

I kollektive kriser, hvor kaos- og angstniveauet er forhøjet, står de tidlige forsvar 'i kø'. Det blev tydeligt under valgkampen i USA, såvel som under pandemien herhjemme.

USA var spaltet i to næsten lige store lejre op til valget. Vi så, hvordan Trump pustede til spaltningen og massivt devaluerede den anden side, fx ved flittigt at bruge øgenavne (*Sleepy Joe, Crooked Hillary, Rocket Man*). Benægtelse florerede i udtalt grad. Fx benægtede Trump, at han tabte valget, og mange troede ham fuldt og helt på trods af utallige beviser på det modsatte. Der foregik en massiv diabolisering af personer som Hilary Clinton, Tom Hanks m.fl., som ifølge Trump og hans støtter er med i et pædofilt, satanistisk netværk, hvor de bl.a. drikker blod af spædbørn. Besættelsen af Capitol fik demonstranterne til at regrediere til et ekstremt primitivt niveau. Trump skabte en illusion hos sine tilhængere om, at han så dem, forstod dem og beskyttede dem. At han var ligesom dem. Melania Trump sagde fx i en tale: "*We are the deplorables*" – og tilhørerne jublede. "Vi er ligesom jer". Trump udbyggede spaltningen og devaluerede andre for at styrke idealiseringen af sig selv. Og han projicerede sin egen skygge over på de andre, som han beskyldte for at snyde, lyve og stjæle.



Patchworkmandala af den amerikanske patchworkkunstner, stofdesigner og forfatter Paula Nadelstern.

Herhjemme har der også været gang i devalueringen under pandemien: 'Frihedskæmperne' har kun haft hån til overs for flertallet af 'får', som lydigt og 'fakta-resistent' har gået med 'mundble'; flertallet er blevet kuppet af den magtsyge 'DDR-regering', som gennem skræmmekampagner har bildt befolkningen ind, at coronavirus er farligere end influenza etc. På bedste Trump-vis flyder nettet også over med øgenavne (Stasi-Mette, Den Store Leder, Mette Forrædderiksen etc.). De hadefulde bemærkninger viser, at vores statsminister tydeligvis provokerer mange menneskers negative morkompleks.

Hun bliver for mange den kontrollerende heks, som styret af sit magtbegær begrænser folks frihed. For andre er hun den gode mor, som passer på os allesammen, og som altid gør det eneste rigtige. Polariseringen trives under pandemien.

Når der sker noget ekstraordinært, som en naturkatastrofe eller som nu en pandemi, så forsvarer mange af os ved at spalte vores sarte side fra; og det er ofte netop dér, vores følelser befinder sig. Vi indsnævrer vores jeg, så det bliver mere ensidigt, for så bliver det også stærkere. 'Frihedskæmperne' får kraft og styrke ved at projicere deres svage og mindreværdige side over på de lydige 'får'. Mange oplever at være blevet mere handlekraftige og bedre til at yde en ekstra indsats, men nogle oplever også en ubehagelig følelseløshed, som står i modsætning til jegopfattelsen.

#### FRASPALTNING AF DEN SARTE SIDE

Mange af de beretninger, vi har hørt fra overbelastede sundhedsvæsener både i Danmark og i udlandet, har

handlet om sådan en fraspaltning af den sarte side. Sundhedspersonalet var dagligt under et stort og risikofyldt arbejdspress, samtidig med at de også blev konfronteret med tunge skæbner, svære valg og angst og ulykkelige pårørende. Som regel måtte de gøre sig hårde, men nogle gange blev det for meget, og den fraspaltede side overtog scenen i form af et sammenbrud.

Sådan en spaltning i personligheden er for nogle af os allerede etableret i barndommen. Her er der dannet et såkaldt nød-jeg. Det er jungianeren Erich Neumann, der har navngivet og beskrevet nød-jeget, som et forsvar, der er skabt for at beskytte et barn i nød. I stedet for en positiv primær relation, symboliseret ved det arketypiske billede af paradiset, har der været en forstyrret primær relation, som symboliseres ved det arketypiske billede af helvede. Det er karakteriseret ved sult, smerte, tomhed, kulde, hjælpeløshed, fuldstændig ensomhed, tab af al sikkerhed og beskyttelse. Det er et hovedkulds fald ned i opgivelsen og frygten for den bundløse afgrund (Neumann 1988 p.74). Der sker det, at barnets jeg barrikaderer sig imod både den ydre og den indre verden (ibid. p.78). Her starter en ond cirkel, hvor rigiditet, aggression og negativisme veksler med følelser af opgivelse og mindreværd. Rigiditeten ledsages af omfattende forsvar, som forstyrrer og hæmmer den progressive udvikling. De fortrængte indhold og ubevidste drifter akkumulerer og bryder endelig igennem barrieren og oversvømmer bevidstheden. Dette medfører en vekslen mellem rigiditet og kaos (ibid. p.78-79).

Et barns nød-jeg er et patologisk forstærket jeg, som må klare sig med sine egne ressourcer, på trods af at det ikke er udstyret til det fra naturens side og heller ikke har det udviklingsmæssige stade til at klare det (ibid. p. 81). Vi får altså en splittelse af personen i to dele: En pansret, barrikaderet del, som er blevet for hurtigt voksen, og en, ofte meget mere ubevidst, måske primært kropslig del, som er lidende, angst, og som ikke føler sig værd at elske. Den pansrede del dominerer bevidstheden, og den fortrængte side kommer kun til syne, når jeget mister kontrollen som fx. i et sammenbrud.

Nødjeget giver styrke ved at fortrænge komplekse følelser af opgivelse og mindreværd, og mange af os kan

takke vores nød-jeg for at have hjulpet os, fx. med at tage en uddannelse. Og for at have givet os handlekraft i krisesituationer. Men der er en pris at betale, hvis nød-jeget fortsætter uhindret. Så mister vi muligheden for at fremme vores personlige proces, individuationsprocessen, som gør os i stand til at bære vores svage sider og videreudvikle de stærke. Muligheden for at erkende vores unikke psykologiske realitet.

### STYRKE DE SVAGE, FRASPALTEDE SIDER

Den måde, vi håndterer tidlige forsvar på i klinikken, er bl.a. gennem spejling og holding. I den jungianske psykologi ønsker vi ikke at nedbryde forsvarerne, men i stedet styrke de svage, fraspaltede sider af bevidstheden, så de kan accepteres. På den måde hjælper vi vores klienter med at blive mindre afhængige af omverdens tilbagemeldinger og spejlinger og med at udvikle nogle mere modne forsvar, så deres evne til at rumme modsætninger og til at hvile mere i sig selv gradvist styrkes.

### LITTERATUR

- Berg, Misser: Skam og tidlige forsvar. Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2 2019.  
Blackman, Jerome S: 101 Defences. How the Mind Shields Itself. Brunner-Routledge 2004.  
Freud, Anna: Jeg'et og forsvarsmekanismerne. Hans Reitzel 1984.  
Neumann, Erich: The Child: Structure and Dynamics of the Nascent Personality. Karnac 1988.



Misser Berg, jungiansk psykoanalytiker DSAP, IAAP og MPF. Medlem af C.G. Jung Institutets studieledelse. Bestyrelsesmedlem i DSAP og i Jungforeningen, København. President-Elect i IAAP. Privat praksis i Allerød.

---