



BBC 126: FREUDIANSKE FORSVARSMEKANISMER ER UTMERKET UNNGÅELSE

Jeg har vært inne på Freud og hans etterkommere før, særlig da jeg skrev om drømmer i BBC 79. Freud hadde et frydefullt, for ikke å si freudefullt, begrepsapparat, og til dels fantasirike forklaringer på det han observerte. Men hvis vi ser forbi de dristigste strukturene og prosessene som han mer eller mindre diktet opp, beskrev han mange interessante og viktige fenomener. Vi har plikt til å se det verdifulle, også hos motstandere, og skal ikke gjøre noen til mer motstandere enn de er. Selv har jeg sans for Freud. Skinner og Freud omtales ofte som rake motsetninger. Det er stemmer ikke helt. Skinner var 35 år gammel da Freud døde, og Freud visste neppe om ham. Men Skinner kjente godt til Freud, og respekterte ham. Særlig i boken *Science and Human Behavior* fra 1953, hadde han mange eksempler på observasjoner som Freud hadde gjort. Skinner berømmet Freud for blant annet å «... spore atferd som tidligere hadde blitt oppfattet som uforutsigbar, formålsløs og tilfeldig, tilbake til relevante forhold» (s. 375). Men Skinner ble aldri psykoanalytiker, og hadde selvfølgelig også kritiske innvendinger til Freuds forklaringer, som jeg kommer tilbake til.



Utsikt mot Odalen og Storsjøen fra Veslehaugen en flott februardag. Kanskje går jeg dit som en form for forsvar?

Noe av det beste som Freud bidro med, er etter min mening hans beskrivelser av forsvarsmekanismer. De er sentrale, ikke bare i ortodoks psykoanalyse, men også i mer moderne avleggere som psykodynamisk psykologi. Forsvarsmekanismer er ubevisste prosesser der forskjellige instanser i «psyken» prøver å løse konflikter, og gjøre kompromisser. «Målet» er å kontrollere uakseptable drifter og følelser som kan være truende, og som kan skape angst. Id eller superego «krever» for mye av oss. Derfor kan vi ikke følge noen av dem fullt ut, og det må oppnås balanse mellom drifter og selvkontroll. Hvis den ene



"My therapist says it's a defense mechanism."

Joda, men det er vel ikke helt det vi skal fram til her.

parten får dominere, kan vi for eksempel bli for utagerende, eller for hemmede. Forsvarsmekanismer gjør derfor livet mer levelig, og bidrar til at vi mestrer hverdagen. De følgende forsvarsmekanismene er kanskje de vi hører mest om:

- Benekting er å stenge ubehagelige fakta ute fra bevisstheten, eller å nekte å innse dem, alt fra egenskaper ved oss selv som vi ikke ønsker, eller ikke vil vise fram, til handlinger som vi ikke vil innrømme å ha gjort. Ofte er det blank løgn
- Reaksjonsdanning er å bli opptatt av noe som er motsatt av en uønsket ubevisst impuls. For eksempel et ubevisst uakseptabelt hat mot en person, kan føre til overdreven omsorg for personen. Vi kan si at det er å gå litt lenger enn «bare» å benekte
- Regresjon er å gå tilbake til et tilbakelagt trygt stadium når vi møter utfordringer som vi ikke mestrer. Det kan være å la andre ta omsorg for oss, eller å reagere på infantile måter som vi tross alt kan ut og inn, fra primitivt raseri til å kjæle med dyr (hvis vi gjør det for å få trøst)
- Fortrengning er å skyve en uønsket idé, følelse eller ønske «ned i» underbevisstheten for ikke å få dårlig samvittighet, særlig ved å glemme noe uakseptabelt som vi har gjort. Sterke tilfeller kalles gjerne «hysterisk» amnesi eller glemsel. Fortrengte minner kan også dukke opp i for eksempel drømmer og forsnakkelser
- Projisering er å være opptatt av at *andre* har uakseptable tendenser som vi har selv. Å innse at vi er sinte, kan være ubehagelig, og en «løsning» kan være å beskyldre en annen for å være det
- Rasjonalisering er å erstatte en enkel og «brutal» forklaring på oss selv, og på våre handlinger, med mer kompliserte forklaringer som høres finere ut
- Forskyvning er å la en uakseptabel impuls mot noen, gå utover andre som det er mindre risikabelt, eller mer akseptabelt, å la den gå utover
- Sublimering er å la uakseptable lyster få mer akseptable «utløp». Hvis lystene er erotiske, kan det være kunst eller vitenskap. Er de voldelige, kan det være sport

- Identifikasjon med aggressor er å oppfylle forventninger fra en som har makt over oss, eller som i verste fall kan ødelegge oss, for å blidgjøre vedkommende. Det er også kalt Stockholmsyndromet, oppkalt etter et gissel som tok gisseltakerens parti

Det er mer å si om hvordan instansene i personlighetene går fram for å løse konfliktene, og som man må sette seg inn i for virkelig å kjenne psykoanalytisk og –dynamisk teori. På den andre siden er det umulig å påvise at det ubevisste opererer slik Freud og hans følgere postulerer. Det vil forbli hypotetisk, for ikke å si upåvisbart, og dermed av begrenset verdi. Noe annet er det med «observasjonsgrunnlaget» for å snakke om forsvarsmekanismer, det vil si det som vi kan *observere* at vi gjør for å dempe eller vri oss unna ubehag, og hvorfor vi gjør det. Det er både interessant og viktig. Ser vi nærmere på det, ser vi også at freudiansk psykologi ikke har «monopol» på det som i praksis er forsvarsmekanismer.



Sigmund Freud (1856–1939) og Burrhus F. Skinner (1904–1990). De nevnes ofte som rake motsetninger, men mange vil nok bli overrasket over hvor åpen Skinner var for mye av det som Freud mente.

For det første er det store likheter mellom de forskjellige forsvarsmekanismene, og hvordan vi tenker og snakker om slike fenomener til daglig. Benekting fanges langt på vei opp av «blåneking», som når vi blir tatt for, eller konfrontert med, noe som vi faktisk har gjort. Reaksjonsdanning kalles gjerne å «overdrive den andre veien», som når en som har sluttet å røyke, «hater» røyk. Regresjon er neppe mye mer enn å bli primitive, barnslige eller umodne når vi kommer til kort. Fortrengning har blitt et ord i dagligtalen som vi bruker når vi hevder å ha glemt noe som vi ikke vil huske. De som hevder å ha fortrengt noe, snakker ofte usant, men det fine ordet øker kanskje sjansen for å bli trodd. Projisering ligner mye på situasjoner der vi sier «snakk for deg selv» eller «på seg selv kjenner vi andre». Rasjonalisering er ikke særlig mer enn bortforklaringer, unnskyldninger og eufemismer, og dekkes blant annet av ordtak som å «lyve så man tror det selv», og «høyt henger de, og sure er de». Forskyvning er å være feig, som når noen har behandlet oss dårlig, og vi «tar igjen» mot noen andre som det er lettere å hevde seg mot, som en erstatning. Sublimering kan være all aktivitet som får oss til å framstå som edle og flotte, for å oppnå sosial anerkjennelse. Identifikasjon med aggressor er å smiske, blidgjøre og å «hyle med de ulvene man er med», som når vi sier at vi mener noe annet enn det vi egentlig mener (se BBC 109). For øvrig var det ikke Freud som kom på ideen om at problemer kan «demmes opp», eller «stenges inne, og gi seg problematiske utslag senere. Den går i alle fall tilbake til Aristoteles og andre gamle grekere.

Vi kan også spørre hvorfor det kalles *forsvarsmekanismer*, og ikke bare forsvar. Det kan skyldes at man mener å vite hvordan instansene går fram i de forskjellige formene for forsvar. Et like godt ord for 'mekanisme' kunne for øvrig ha vært 'metode' eller 'måte'.

For det andre har vel de fleste forstått at forsvarsmekanismene har et stort fellestrekk. Jeg skrev at *de* hjelper oss til å «dempe eller vri oss unna ubehag». Da er vi selvsagt inne på to viktige atferdsanalytiske begreper, nemlig unnslippelse og unngåelse, som forsvarsmekanismer opplagt kan forstås som. Ordene 'forsvar' og 'unngåelse' har også nokså lik betydning: Forsvar er å unngå noe, og vice versa. At forsvar selvfølgelig kan være lært, for ikke å si *er* lært, kommenterte selvfølgelig Skinner. I *Science and Human Behavior* fra 1953 er han inne på «alternative» atferdsanalytiske måter å forstå Freuds forsvarsmekanismer på. På side 376–378) tar han blant annet utgangspunkt i søskenrivalisering, der den ene i et søskenpar har blitt straffet, kanskje mange ganger av både bror eller søster, og av foreldre, for handlinger mot den andre. Da kan den som har blitt straffet, få aversjon mot å utføre handlinger som kan bli straffet, og begynne å gjøre andre handlinger i stedet. Slik holdes aggresjonen nede. Det kan forklare mange forsvarsmekanismer: Hvis hun (eller han) ikke lenger vet om sine aggressive impulser, er det fortrenning. Hun kan også tilrettelegge for at aggressive impulser oppstår sjeldnere, for eksempel ved å gjøre veldedig arbeid eller andre «fredelige» aktiviteter, som vil være reaksjonsdanning. Hvis hun faktisk opptrer aggressivt mot sitt søsken, kan hun rasjonalisere det ved å finne grunner til at det var «nødvendig», og til og med til hjelp for den andre. Nok en mulighet er å begynne med aktiviteter der lignende atferd er akseptert, for eksempel i militæret eller i kampsport, det vil si sublimering. Hvis personen kjenner aggressive impulser, men ikke retter dem mot søskenet, men mot andre eller noe annet, er det forskyvning. Det går også an å se, og påpeke, konflikter mellom andre søskenpar, som vil være projisering.



Det engelske komikerparet Mel Smith og Griff Rhys Jones. Jones konfronterte Smith med at han var arbeidssky, som han unektelig kan se ut som. Smith svarte at han egentlig var arbeidsnarkoman, men at han forsvarte seg mot det ved å benekte det. Den kan vi bruke i mange sammenhenger.

Skinner mener at det selvfølgelig er vanskelig å påvise at alle slike væremåter skyldes tidligere straff av aggresjon mot søskenet, men «De er rimelige følger av slik straff, og vi kan ty til den tidlige historien *når vi ikke kjenner til noe annet som kan forklare atferden*» (s. 378). Uansett, «Slike uttrykk er rett og slett væremåter hos en person som har en spesiell historie. De er hverken symptomer på, eller det skjulte uttrykket for, undertrykte ønsker eller impulser.

Dynamismene er ikke at aggressive impulser på dyktige måter kjemper for å unnsnippe restriktive sanksjoner, men resultatet av komplekse variabler ... Oppdemmede emosjoner er ikke årsak til forstyrret atferd, men en del av den. Å være ute av stand til å huske et gammelt minne, fører ikke til nevrotiske symptomer, men er i seg selv et eksempel på ineffektiv atferd» (s. 378–379). Forsvar er altså ikke prinsipielt forskjellig fra annen atferd.

Skinner (s. 377–378) nevner også andre mer eller mindre gode strategier og utveier som vi kjenner fra dagliglivet, og som Freud var inne på, men som vi neppe trenger å være freudianere for å kjenne til: Vi kan fantasere og dagdrømme om det vi egentlig har lyst til å gjøre, og drømme om det i søvne. Det går også an å unngå frykt for å bli straffet ved å straffe seg selv, for eksempel ved å utsette seg for farer. Også forsnakkelser er en mulighet, som å si at «Jeg hater min bror» når vi mente å si «Jeg hater ikke min bror», som før øvrig kan være benektning. Også i boken *Verbal Behavior* fra 1957 gir han mange eksempler på hvordan slike fenomener kan forklares ved hjelp av atferdsprinsipper.



I ishockey må det være lov å forsvare målet såpass uten at det på noen måte er patologisk...

Til tross for sin respekt for Freud, beklaget Skinner at Freud diktet opp «... for mange forbindelser mellom slike forhold, og senere atferd» (s. 375). Han siktet selvfølgelig til de ubevisste prosessene som utgjør forsvarsmekanismer. Skinner mente altså at Freud var en god læringspsykolog, men at han hadde vært enda bedre hvis han hadde vært mer parsimoniøs, eller gått mer rett på sak, og ikke via sine postulerte psykiske irrganger. En annen psykoanalytiker lå faktisk nær Skinner i synet på hvordan forsvarsmekanismer oppstår. Jeg tenker på Franz Alexander (1891–1964), og en bok som jeg tror at han skrev i 1949 (som jeg ikke husker tittelen på). Der mener jeg det står at forsvarsmekanismer er «conditioned», altså betinget, som er et godt eksempel på at psykoanalyse og atferdsanalyse ikke trenger å stå så langt fra hverandre. En annen likhet er at Skinner selvfølgelig ikke har problemer med at forsvar kan være ubevisst, det vil si atferd som vi ikke beskriver for oss selv, det vil si i Skinners litt generelle betydning av ‘ubevisst’. Selv om Freud «plussset på» en god del, snakket han nok om det ubevisste også i Skinners betydning. I tillegg er både freudianere og

skinnerianere enige om betydningen av å avdekke forsvar, eller unngåelse, som har «gått for langt», og som svekker fungering, og av å hjelpe pasienter med å finne mer hensiktsmessige måter å gå fram på. Det krever å bli bevisst på hva forsvaret, eller unngåelsen og unnlappelsen, har gått ut på.

Forsvar generelt ligner altså på «standard» unngåelse, og kanskje enda mer på et svært viktig begrep innenfor aksept- og forpliktelsesterapi, eller ACT, som er en atferdsanalytisk samtalebehandling. Jeg tenker på unngåelse av *opplevelse*, som omfatter unngåelse av konkrete situasjoner, men enda mer av ubehagelige tanker og følelser. Det kan gå ut på mye, som å ruse seg, utagere seksuelt, selvskade, søke kontakt, røyke eller overspise. Mer indre strategier kan være å tenke på noe annet og på fortid og framtid, benekte, selvinstruere, selv-observere, bli numne eller dissosiere. Det siste er å stenge ute sanseintrykk, som ved traumer, og er et alvorlig eksempel. Innenfor ACT snakkes det også om «kognitiv fusjon», det vil si å oppleve ens beskrivelser av virkeligheten som *selve* virkeligheten, og ikke bare som *beskrivelser* av virkeligheten som kan endres. Det snakkes også om begrunnelse, det vil si å «bruke» vonde tanker og følelser som absolutte grunner for å gjøre, eller ikke gjøre, noe. Fusjon er ikke så forskjellig fra freudiansk benekting, og begrunnelse ligner på rasjonalisering. Psykoanalytiske forsvarsmekanismer er for øvrig ikke alene om å ha paralleller i dagligtalen. Flotte ACT-begreper som fusjon og begrunnelse betyr neppe noe særlig mer enn «skråsikkerhet», og «bortforklaring» eller «unnskyldning», henholdsvis. Både kognitiv fusjon, og begrunnelse, kan også forstås som unngåelse, og dermed som forsvar. Innenfor psykoanalyse betraktes en viss grad av forsvar som uunngåelig og adaptivt. Innenfor ACT mener man det samme om unngåelse av opplevelse, fusjon og begrunnelse. Det kan være nok et eksempel på at psykoanalyse og atferdsanalyse ikke er så forskjellige eller motsetningsfylte som noen tror.

Så langt jeg vet, er lokallaget i dvale, og jeg tviler på om det blir noe seminar før til høsten. Det må vi til gjengjeld krysse fingrene for. La oss håpe at vi får det til før det faglige forfallet blir for alvorlig rundt omkring. Det hjelper *litt* at Nafø har planer, som kan ses på atferd.no.

På grunn av påsken kommer neste BBC, som handler om oppmerksomhet, 25. mars.

18. februar 2021

Børge Holden



Grytsetra i februarsol, og med nysnø, en idyll uten like der er lite å forsvare seg mot.