

# Defenssit

- Defenssit ovat tiedostamattomia psyykkisiä säätelyprosesseja
- Defenssien suhteen tiedostamattomuus viittaa siihen, että vaikka defenssinmukainen käyttäytyminen on ihmisen nähtävissä ja tiedostettavissa, hän ei tiedosta miten defensi vääristää todellisuutta
- Defenssejä tutkimalla voidaan sekä ymmärtää henkilön sopeutumista jossakin kriisitilanteessa että selittää irrationaalista käyttäytymistä

# Defenssit

Defenssit voidaan jakaa neljään luokkaan Vaillantien jaon mukaan.

Adaptiivisia defensessejä:

- sublimaatio: tunteiden kanavointi, purkaa tunteensa esimerkiksi tekemiseen; työhön, taiteeseen jne.
- auttaminen eli altruismi: purkaa pahaa oloaan auttamalla muita
- tietoinen torjunta: ongelmaa ei kielletä, mutta se siirretään pieneksi hetkeksi syrjään
- huumori
- arvon kieltäminen; esim. kahden opiskelupaikan väliltä valittaessa rupeaa vähättelemään toista vaihtoehtoa päätöksen jälkeen
- kompensatio; olen huono urheilussa, mutta hyvä kirjoittamaan, harrastan siis sitä.

# Defenssit

Defenssit voidaan jakaa neljään luokkaan Vaillantien jaon mukaan.

Neuroottiset defenssit:

- torjunta: ikäviä asioita ei päästetä mieleen
- älyllistäminen ja isolaatio: tunteet eristetään ja asiaa pohditaan vain älylliseltä kannalta
- kohteensiirto: tunteille etsitään sijaiskohde; kiukettelee kumppanilleen, jos töissä ei mene hyvin
- reaktionmuodostus: tunne muutetaan vastakohtakseen; viha esimerkiksi sivistyneeksi käytökseksi

# Defenssit

Defenssit voidaan jakaa neljään luokkaan Vaillantien jaon mukaan.

Epäadaptiiviset defenssit:

- projektio: oma ominaisuus tai tunne heijastetaan toiseen; mustasukkainen huomaa muiden mustasukkaisuuden, muttei omaansa
- fantasia: esimerkiksi fantasia toisista vanhemmista, jotka tulevat hakemaan pois epämiellyttävästä tilanteesta
- acting out: toiminnallistaminen; huonoa oloa yritetään poistaa esimerkiksi ryypäimällä tai väkivallalla
- passiivis-aggressiivisuus: esimerkiksi mykkäkoulu
- taantuma; henkilö taantuu aikaisemmalle kehitystasolle. Esimerkiksi sisar uuden vauvan synnyttyä
- kosto

# Defenssit

Defenssit voidaan jakaa neljään luokkaan Vaillantien jaon mukaan.

Alkukantaiset ja psykoottiset defenssit:

- kieltäminen; tosiasioita ei haluta kohdata; ”hän ei ole kuollut” tai ”hän ei ole lopettanut parisuhdettamme”
- lohkoaminen: hyvän ja pahan jyrkkä jakaminen; ”muut ovat vain pahoja, minä en”
- aistiharhat ja hallusinaatiot