

# LÄR KÄNNA DITT INRE FÖRSVAR\*

Försvarsmekanismer har vi alla för att skydda oss mot inre stress, oro, ångest och rädslor. När vi själva går i försvar så är det alltså för att vi omedvetet förnimmar att vi behöver skydda oss. Om vi blir mer medvetna om dem, så kan vi lära oss något om oss själva och börja välja när vi vill använda våra försvar. Vilka försvar känner du igen hos dig själv? Gör gärna listan flera gånger med olika perspektiv, t ex privat eller arbete. Skriv ut fler exemplar av listan via QR-koden.



Mitt valda perspektiv för denna lista:

---

- Förlorar sinnet för humor
- Går i försvar och tar åt mig
- Ökad puls – musklerna spänns
- Hastigt mindre intelligent: *Jag förstår ingenting...*
- Vill ha rätt: *Så här är det...*
- Vill ha sista ordet – höjer rösten
- Överöser med information för att bevisa att jag har rätt
- Ändlösa förklaringar och rationaliseringar
- Spelar stackars mig
- Undervisar och predikar
- Rigid – inflexibel
- Förnekar
- Drar mig tillbaka och tystnar
- Sarkasmer
- Cynism – offer
- Skämtar på andras bekostnad
- Framhåller att jag är så speciell
- Sån här är jag... och det kan inte jag hjälpa*
- Vill inte förhandla/komma överens
- Anklagar andra
- Blir hastigt dålig och råkar ut för olyckor
- Förvirrad
- Plötsligt trött och sömning
- Intellektualiserar
- Spelar dum eller tokig – tillfälligt vansinne
- Överdrivet snäll och vänlig
- Selektiv dövhet
- Går till anfall som försvar
- Långsint, hyser agg, kan inte glömma en oförrätt
- Skojar bort saker och ting
- Opassande skratt och fniss
- Surt sa räven
- Det vet jag väl – låt mig vara
- Blir beroende av alkohol, droger, människor, sex, shopping, arbete, spel, godis etc
- Blir tom inombords, ger upp
- Går undan, t ex tar en promenad, går regelbundet på toaletten, gör små ärenden

\*) Fritt ur The Human Element av Will Shultz