STEG 3

Försvarsmekanismer

Förnekelse

Förnekelse är en normal och sund reaktion i början av en svår händelse. Men fungerar inte särskilt länge. Lever man i förnekelse under en längre tid blir verkligheten förvrängd. Förnekelse gick vi igenom grundligt i steg 1.

Kompensation

Kompensation använder sig de flesta kvinnor av i ett försök att betala igen eller skyla över skadan. De flesta kvinnor gör det genom välgörenhet, ideellt arbete eller genom att bli en ”perfekt” mamma. Många vill ha ett barn till så snart som möjligt, för att försöka kompensera förlusten.

Bortförklaring

Bortförklaring är ett försök att försvara ett beslut eller ge det godkännande genom goda skäl, i förhoppning om att smärtan skall upphöra. En kvinna kan intala sig själv att hennes beslut var det riktiga eller övertyga sig själv om att hon inte hade något annat val.

Förträngning

Förträngning är att utestänga det som skett ur medvetandet. Det går mycket djupare än förnekelse. Många kvinnor kan fullständigt stänga ute detaljer av sin abortupplevelse. Det är näst intill omöjligt för dem att komma ihåg datum, platser, människor eller till och med själva aborten.

Projektion

Projektion är att lägga skulden på andra i ett försök att lätta bördan av aborten. Somliga lever hela sitt liv utan att känna något ansvar för sina handlingar och lägger hela skulden för abortbeslutet på någon annan. De utmålar sig själva som totalt hjälplösa och hoppas därigenom att bli accepterade och urskuldade.

Reaktionsbildning

Reaktionsbildning är ett aktivt engagemang för de åsikter och handlingar man vill rättfärdiga inför sig själv, i ett försök att begrava känslor. Vissa gör detta till sin livsuppgift. Kvinnor kan också vägra att någonsin bli gravida igen. Detta är också en form av reaktionsbildning.

Från boken *En tid för läkedom* (2005) av Luci Freed, legitimerad psykolog & Penny Salazar, socionom. Båda har många års erfarenhet av rådgivning och terapi efter abort.