

## Afweermechanismen

(Van der Ploeg, 2007)

Een reactie die volgens de psychoanalyse voortkomt uit het onbewuste en vooral dient om angst te reduceren. Voorbeelden van afweerreacties zijn: rationalisatie, projectie, reactieformatie, verdringing, verplaatsing, splijting, projectieve identificatie, loochening, idealisatie, devaluatie en dichotoom denken. Afweermechanismen kunnen deel uitmaken van een gezond functionerende persoonlijkheid, **maar ook als een rigide patroon voorkomen bij persoonlijkheidsstoornissen en andere psychische stoornissen**. Tegenwoordig denkt men vanuit het cognitieve en schemagerichte model dat veel **afweermechanismen** samenhangen met een **disfunctionele manier van denken** voortkomend uit **vroeg ontwikkelde schema's (V.O.S.)** uit de jeugd. (p. 25)

## Rigide afweer

(Van der Ploeg, 2014)

Rigide afweer is een levenslang herhalend acting-out gedrag met behulp van (vaak) **primitieve afweermechanismen**. (p. 232)

## Primitieve afweermechanismen

(Van der Ploeg, 2017)

Afweermechanismen dienen als bescherming van het zelf (het bewuste deel van het ego). **Ieder mens gebruikt ze om door het geweten verboden impulsen, ongewenste krenkingen, en akelige of traumatische herinneringen uit het bewustzijn weg te houden**, of een ambivalente relatie hanteerbaar te houden.

**Je kunt ze zien als overlevingsstrategieën ontstaan in bedreigende situaties. Als de situatie echter verandert, kunnen dezelfde strategieën niet meer als hulp, maar als hindernis in de ontwikkeling gaan werken en juist een bedreigende wereld creëren.** Al naar gelang de ontwikkeling van de persoonlijkheid gebruikt het ego rijpe of minder rijpe (primitieve) afweermechanismen. De rijpere afweermechanismen zijn: verdringing, isolering, rationalisatie, projectie, verschuiving, ontkenning, identificatie en reactievorming.

Mensen met persoonlijkheidsstoornissen zoals NPS en BPS gebruiken deze ook, maar daarnaast de primitieve of archaïsche afweermechanismen zoals: loochening, splitsen, onnipotentie, primitieve idealisatie/devaluatie en projectieve identificatie. Iemand met een redelijk gezonde persoonlijkheid zal zich vrij gemakkelijk bewust kunnen worden van het mechanisme van afweer en ook van hetgeen wordt afgeweerd. Dit vermogen kan een hulp zijn bij het oplossen van ruzies en conflicten en de omgang met zichzelf en anderen vergemakkelijken. **Iemand met een persoonlijkheidsstoornis mist vaak dit vermogen tot introspectie en beleeft conflicten vooral als komend uit de buitenwereld (egosyntoon genoemd).** **Vandaar dat het voor hen veel moeilijker is een conflict uit te praten en de reden dat ze vaak herhaaldelijk in dezelfde soort conflictsituaties terechtkomen.** De afweermechanismen worden ook in de bijlagen van de DSM-IV genoemd en vanuit het cognitieve en schemagerichte model denkt men dat vooral **primitieve afweermechanismen** nauw samenhangen met een **disfunctionele manier van denken, voelen en handelen** voortkomend uit **Vroeg Ontwikkelde Disfunctionele Schema's** uit de jeugd. (pp. 229-230)

## Instrumenteel handelen

(Van der Ploeg, 2007)

**Het doelgerichte handelend gedrag van mensen op basis van verstandelijke overwegingen** waarbij dit handelen uitsluitend dient als middel of instrument en niet als een doel op zich. De tegenhanger hiervan is het expressief handelen dat voor komt uit affect of emoties. (p. 303)

## Instrumentele agressie

(Van der Ploeg, 2007)

**Het nadeel dat een ander wordt toegebracht, is bij instrumentele agressie een neveneffect van het steven naar een bepaalde beloning.** (p. 303)

## Dichotoom (denken) maatschappijbeeld

(Van der Ploeg, 2007)

**De sociale structuur wordt voorgesteld als bestaand uit 2 klassen**, die verschillende kenmerken hebben. Tegenstellingen tussen 2 klassen komen onder anderen voort uit: Machtsaspecten, Bezit en Uitbuiting. (p.162)

## Fundamentele Denkfouten

(Van der Ploeg, 2014)

We spreken hierover als er sprake is van selectieve interpretatie bij de informatieverwerking, die hierdoor leidt tot vertekening (bias) van het informatieproces. Aangezien dit informatieproces erg complex en persoonsgebonden is, is het aantal denkfouten moeilijk in te schatten. Hier de meest herkenbare denkfouten:

- **Willekeurige gevolgtrekking.** Hiermee wordt bedoeld dat een persoon een conclusie trekt over een gebeuren zonder dat er sprake is van oorzaak en gevolg. Vaak is de gevolgtrekking gebaseerd op subjectieve emoties voortkomend uit depressieve gevoelens of angst.
- **Overgeneralisatie.** Als op basis van slechts enkele indrukken of voorvallen een verregaande conclusie wordt getrokken.
- **Absoluut-dichotoom denken.** Als het denken duidelijk zwart-wit is ingekleurd en dus zonder grijswaarden of nuances.
- **Selectieve abstractie.** Hierbij wordt de aandacht op één detail gericht, uit zijn context gelicht en conclusies getrokken over de gehele situatie op basis van dat detail.
- **Emotioneel redeneren.** Denkfout waarbij de eigen emotionele reactie door een persoon wordt gezien als bewijs voor de juistheid van zijn oordeel over een bepaalde kwestie. Deze wijze van redeneren van een emotionele stoornis wordt in stand gehouden, omdat de persoon niet langer nagaat of zijn oorspronkelijke interpretatie correct is maar juist zijn interpretatie bevestigd ziet door zijn eigen emotionele reactie.
- **Personalisatie.** Hiervan is sprake als iemand een situatie op zichzelf betreft, terwijl deze situatie niets met de betrokkene te maken heeft.

We zien denkfouten vaak als symptomen bij personen met neurotische en psychiatrische stoornissen zoals bij angst, depressie, persoonlijkheidsstoornissen en schizofrenie. (pp. 250-251)

## Vroeg geleerde ontwikkelingsschema's

(Van der Ploeg, 2016)

Dit zijn oude of vroege onaangepaste schema's (V.O.S.). Het zijn stabiele schema's die in de kindertijd zijn ontwikkeld en **in belangrijke mate disfunctioneel kunnen zijn** en bij een persoon **veel emotionele en sociale problemen kunnen veroorzaken zoals in de omgang met anderen**. (p. 117)

## Onaangepaste schema's

(Van der Ploeg, 2014)

Men spreekt van onaangepaste schema's als informatie door een persoon eenzijdig en vervormd geïnterpreteerd wordt leidt dit tot extreme emoties en probleemgedrag. De 'misinterpretatie' van informatie kan gebeuren doordat men als kind bepaalde ideeën heeft gekregen over zichzelf, andere mensen en gebeurtenissen waardoor er zo genoemde denkschema's zijn ontstaan die onaangepast zijn te benoemen.

**Deze onaangepaste schema's kunnen ontstaan zijn als gevolg van schadelijke ervaringen in de kindertijd en kunnen op volwassen leeftijd nog steeds bestaan omdat ze nooit gecorrigeerd zijn en disfunctioneel zijn, dat wil zeggen niet meer kloppend met de huidige situatie. Zij hebben daardoor allerlei negatieve gevolgen voor de persoon en zijn omgeving.** (p. 235)

## Referenties

Van der Ploeg, P. (2007). *Encyclopedisch woordenboek van de psychologie*. Garant.

Van der Ploeg, P. (2016). *Trauma voor het Leven: Kinderen van narcistische ouders*. CCGT.

Van der Ploeg, P. (2014). *Narcisme te Lijf: Onbalans tussen denken en voelen bij het pathologisch narcisme. Een neuro-psychosociale benadering*. CCGT.

Van der Ploeg, P. (2017). *Psychopathie te Lijf: Extreme onbalans tussen denken en voelen bij psychopathie. Een neuro-psychosociale benadering*. CCGT.