



- [f](#)
- [t](#)
- [YouTube](#)
- [v](#)
- [RSS](#)

- [Hjem](#)
- [Webpsykologen](#)
- [Kurstilbud](#)
- [Bidragsytere](#)
- [Skrivelysten](#)
- [Kontakt](#)
- [FAQ](#)

Kurs med WebPsykologen
 Psykologi & Mindfulness som selvutvikling

Psykolog Liverød presenterer de fremste psykologiske teorier samt konsepter fra mindfulness på en måte som gir verdifulle redskaper i hverdagen. Et kurs for ALLE med interesse for menneskets utviklingsmuligheter. (Fast i Kristiansand)

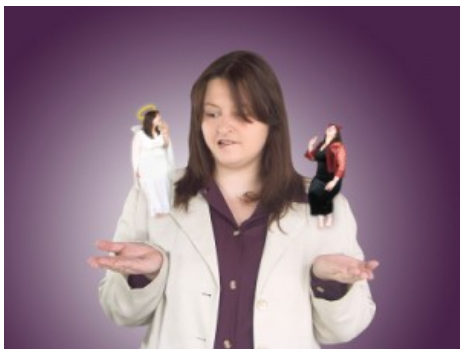
LES MER OG BESTILL Plass!

- [Artikler](#)
- [Video](#)
- [Bokprosjekter](#)

Splitting: Kaotisk liv i sort/hvitt

Skrevet av: *Psykologspesialist Sondre Risholm Liverød*

05.07.2011 | Kategori: [Artikler](#), [Forsvarsmekanismer](#), [Psykiske lidelser](#) | [5 kommentarer](#)



Noen mennesker har en tendens til å oppfatte seg selv og verden i en slags **sort/hvitt modus**. De har problemer med å se nyansene i tilværelsen og integrerer flere aspekter i sin oppfattelse av seg selv og andre. Enten er det ubetinget "godt", eller så er det ubetinget "ondt", og dette **kan veksle raskt** slik at personen kan virke ustabil i andres øyne. Psykologisk sett handler dette om en slags indre atskillelse mellom det som er positivt og det som er negativt. Å ta innover seg at andre personer kan være både gode og onde er komplisert og forholde seg til. Mennesker som fungerer med splitting som psykologisk forsvar tenderer derfor til å **idealisere den andre eller svartmale** vedkommende, og det finnes ingen mellomting. En person, hvis psykiske forsvarsmekanismer sentreres rundt det vi her kaller splitting, kan eksempelvis **tviholde på humanistiske verdier, men samtidig være hensynsløs ovenfor sine barn** eller underordnede uten å oppleve dette som konfliktfullt. De **sadistiske og de idealistiske behovene holdes på sett og vis atskilt** gjennom en indre "psykisk spaltning". Personer som håndterer tilværelsen gjennom bruk av splitting, kan ikke fungere i ekte intime forhold, fordi de i alt for liten grad evner å integrere gode og onde sider, noe som skaper kaos, uforutsigbarhet og voldsomme humørsvingninger i deres forhold til andre mennesker, og ofte er det mest utpreget i parforhold og kjærlighetsforhold hvor partene kommer svært nær hverandre.

Splitting i barndom

Splitting er altså en psykisk forsvarsmekanisme som sørger for at personens oppfattelse av seg selv og andre deles opp i forenklete kategoriseringer basert på "godt" eller "ondt". **Et lite barn deler også opp verden i godt og ondt fordi det er vanskelig å forholde seg til nyansene.** Å innse at et annet menneske kan være både "snilt" og "slem" **krever en ganske avansert håndtering og integrering av flere perspektiver på en gang,** noe små barn ikke evner. For at ikke verden skal bli uoversiktlig og kaotisk opererer barnet med enklere kategorier. **Den moren som kjeftet på barnet holdes på sett og vi atskilt fra den moren som trøstet barnet, selv om det selvfølgelig er samme mor.** På et tidlig stadium holder altså barn de negative og de positive aspektene fra hverandre, og slik blir tilværelsen mer oversiktlig og samtidig tryggere. **Å forholde seg til en mor som både kan være slem og snill er utrygt for et lite barn.**

Et illustrerende eksempel på ovenstående er barnet som legger seg på kvelden. Ofte er det slik at barnet har en bamse eller en form for trygghetskapende gjenstand med seg i sengen. Psykologisk sett er det som regel slik at **alt det som er trygt og godt i barnets omgivelser (eksempelvis den snille mammaen) plasseres i bamsen, og barnet holder bamsen tett innpå seg.** Alt det som virker skummelt og farlig (eksempelvis den kjeftende mammaen) plasseres derimot i skapet inkarnert som monster. Det skal lengst mulig unna, men selv om barnet gjemmer monstrene og spøkelsene i skapet, hender det at foreldrene må inn for å avkrefte monsterets eksistens. "Her er det ingen monster," konstaterer far og lukker igjen skapdøren. Og rent fysisk sett er det sannsynligvis ingen monster i skapet, men psykologisk sett finnes det noen monstre i barnet som ennå ikke er integrert i barnets opplevelsesverden.

Gjennom en trygg og god oppvekst vil barnet langsomt klare å se flere og flere nyanser i seg selv og andre. Det vil klare å håndtere motstridende følelser, tanker og opplevelser ved hjelp av refleksjon og psykologisk innsikt. **I tilfeller hvor barnet ikke har trygge nok omgivelser, eller opplever store traumer gjennom oppveksten, kan det hende at behovet for å "splitte" verden i enklere kategorier består også utover i voksenalder. I slike tilfeller skaper splitting som regel store emosjonelle og sosiale problemer for individet.**

Definisjon av splitting

Ved splitting håndterer personen indre eller ytre stressfaktorer og emosjonelle konflikter ved å betrakte seg selv eller andre som utelukkende gode eller utelukkende onde. Dermed mislykkes han eller hun i å integrere de positive og negative aspektene ved seg selv og andre til sammenhengende og nyanserte gestalter eller bilder. **I møte med personer som håndterer verden gjennom splitting kan man oppleve å bli idealisert eller totalt devaluert,** og dette kan skifte. Mellommenneskelig sett har man ofte en følelse av utrygghet i møte med slike personer.

Personens oppfattelse av seg selv eller andre kaller vi her objektbilder. Problemet ved splitting er at objektbilde er oppdelt i to motstridende poler, slik at personen kun kan se et av objektets emosjonelle aspekter av gangen. På et tidspunkt vil personen oppleve den andre i utelukkende positive termer og beskrive vedkommende som kjærlig, hederlig, mektig, verdig, raus, opplyst, kyndig, vennlig eller godhjertelig, og i en slik "modus" vil han eller hun ikke erkjenne noen negative egenskaper hos den andre. På et annet tidspunkt kan den samme personen oppleves i negative termer og beskrives som ond, hatefull, sint, destruktiv, sadistisk, egoistisk, avvisende eller verdiløst, og da er alle de positive egenskapene "forsvunnet". **I samtale med personer hvor splitting er en fremtredende mekanisme, vil man oppleve at personen snakker om andre i enten positive eller negative termer, som om verden er oppdelt i renskårede kategorier av godt eller ondt.**

I følge Christopher Perry (1989) viser splitting seg i all hovedsak på to måter:

- 1. Personen omtaler seg selv, en annen eller et objekt på én måte, men beskriver senere det samme på motsatt vis.**
- 2. Hvert objektbilde slås sammen med andre objektbilder i én av to kategorier: enten er de "gode" eller så er de "onde", og det finnes ingen mellomting.**

I en gitt situasjon hvor personen føler noe bestemt ovenfor en annen, kan ikke personen integrere nye følelser i situasjonen som ikke har samme valør. Alle egenskaper med samme følelsesmessige tone forsterkes, og dersom ny informasjon kommer inn i situasjonen, og man kunne forvente at dette ville endre noe i det følelsesmessige klima, vil det ikke skje. Motstridende synspunkter, ny informasjon eller andre følelser for objektet vil ekskluderes fra den emosjonelle bevisstheten, men ikke nødvendigvis fra den kognitive bevisstheten. Det betyr at personen kanskje kunne ta inn den nye informasjonen til en viss grad, og med fornuften se at det også burde forandre den følelsesmessige holdningen i den gitte situasjonen, men følelsene forbli like sterke, enten de er positive eller negative. Dersom den følelsesmessige holdningen likevel endrer seg, blir det til det diametralt motsatte, men slike endringer er som regel helt uforutsigbare.

Et eksempel på dette kan være en person som lener seg på en religiøs leder. Han ser opp til lederen som en ufeilbarlig livsveileder. Da det viser seg at den religiøse lederen har begått overgrep mot barn eller er korrump, fortsetter personen å tilbe lederen. Selv om han med sin fornuft kan se at lederen var langt i fra feilfri, endrer han ikke sin forgudelse av vedkommende. For utenforstående kan dette oppleves som uforståelig.

Splitting av selvbylde

Forsvarsmekanismen splitting har sin bakgrunn i tidlig oppvekstmiljø. Som regel har personen vokst opp med stor grad av uforutsigbarhet og uklare eller motstridende tilbakemeldinger fra viktige omsorgspersoner. Bilde under illustrerer godt den forvirringen et barn opplever i møte med et emosjonelt ustabil miljø og inkonsekvente responser fra voksenpersoner.



Det er gjennom andres tilbakemeldinger at barnet forstår seg selv. Når barnet utsettes for et ustabil og uforutsigbart oppvekstmiljø, vil det få problemer med å forstå seg selv, og ikke minst seg selv i relasjon til omgivelsene. Senere i livet kan en spaltning eller splitting av selvbylde bli en konsekvens som følge av en slags innlært respons på tidlige betydningsfulle omsorgspersoners uforutsigbarhet. Barnet vet ikke hvem det er og har problemer med å utlede eget følelsesliv på en adekvat måte. Dermed fortsetter den omtalte oppdelingen av gode og onde aspekter ved en selv fordi barnet aldri har møtt den stabiliteten som skal til for å opparbeide seg et integrert og "helt" selvbylde. Gjennom en slags spaltning av seg selv som person demonstrerer personen dypest sett at han har motsetningsfylte synspunkter, forventninger og følelser omkring seg selv, som ikke kan forenes i en sammenhengende "selvforståelse". Det fører videre til et kaotisk indre liv med store og til dels uforutsigbare humørsvingninger.

Hos disse personene er altså selvbylde grovt sett oppdelt i to motsatte poler, "negativt" og "positivt", mens personens bevissthet begrenser seg til en av polene av gangen. På den måten har vedkommende kun adgang til de aspektene som har samme "emosjonelle tone" på et gitt tidspunkt. Derfor assosieres denne typen problematikk til det man på folkemunnet kaller "svart/hvitt-tenkning".

Hvilken psykologisk funksjon har splitting?

Forsvarsmekanismer er psykens immunforsvar. Forsvaret skal beskytte oss mot angstprovoserende følelser og emosjonelle konflikter som virker "truende" eller så omsegripende at vi risikerer å overrumplene av følelser, eller "gå i stykker" rent psykologisk sett. Forsvaret er altså et system som skal beskytte oss, men av og til kan det ha store omkostninger når følelser og konflikter holdes uten for bevisstheten. Spørsmålet her er hvilken funksjon splitting egentlig tjener. Dette er også interessant i forhold til at splitting veldig ofte skaper store problemer for individet både på et følelsesmessig og et relasjonelt nivå.

Først og fremst er splitting et forsvar som sørger for at personens gode objektbilder ikke trues av mer skremmende objektbilder. Gode objektbilder forblir på den måten plettfriske.

En annen funksjon ved splitting handler om den angsten personen føler dersom han eller hun gir uttrykk for sine behov, følelser eller ønsker overfor en annen. Som barn har vedkommende gjerne opplevd uforutsigbare reaksjoner i slike situasjoner, og dermed har det blitt utrygt å be om noe eller gi uttrykk for sine følelser. Ved hjelp av splitting dempes angsten forbundet med å registrere andres reaksjoner når han eller hun har uttrykt et behov, et

ønske etc. En person som bruker splitting tror det er umulig å forutsi hvordan andre vil oppføre seg mot han, og dermed blir det skummelt å uttrykke seg i det hele tatt. For å lette denne oppgaven deler personen andre inn i kategoriene "godt" eller "ondt" basert på stilltiende tegn og signaler. Eksempelvis kan vedkommende dra en slutning som: "Han beit seg i leppa når jeg kom inn i rommet, derfor hater han meg." Et annet eksempel, forankret i personens indre følelser, kan være følgende: "Jeg er så udugelig og slem, derfor hater de andre meg, så jeg trekker meg unna. Det er ingen grunn til å åpne seg for mennesker som misliker meg så mye."

Innenfor psykisk helse ser man ofte hvordan "historien gjentar seg". Vi ser at mennesker ofte kommer i de samme konfliktene som preget deres barndom, også senere i livet. Ved forsvarmekanismen som her kalles splitting, er det spesielt tydelig. **Personen som henfaller til splitting virker uforutsigbar og irrasjonell ovenfor andre, akkurat slik de selv ble behandlet gjennom oppveksten av betydningsfulle voksenpersoner.**

Splitting er et såkalt maladaptivt eller lite gunstig forsvar fordi det forstyrrer personens indre følelsesliv i stor grad og ødelegger for relasjonen til andre. Personen er lite fleksibel i sin måte å reagere på, og vil derfor gå glipp av mange potensielt sett verdifulle sosiale og intime forbindelser. Isteden lever personen i en verden som er skarpt oppdelt i venner og fiender, men disse relasjonene er ikke realistiske fordi de på ingen måte tar hensyn til andres reelle karaktertrekk og egenskaper.

Når det gjelder splitting av eget selv bilde, har det også en ganske bestemt funksjon. Omgang med uforutsigbare mennesker betyr at man må håndtere tilbakemeldinger på egen person som er uberegnelige. Splitting forsvarer personen mot angsten forbundet med dette ved å fastholde et bestemt selv bilde uansett hvordan andre oppfatter og ser vedkommende. Slik slipper man for å bli følelsesmessig forulempet av andres tilbakemeldinger. Det minimerer rett og slett angsten forbundet med forsøk på å forutsi tilbakemeldinger fra uforutsigbare mennesker.

Fastlåst i negative tanker om seg selv

Noen ganger møter man mennesker som virker tilsynelatende fastlåste i svært negative tanker om seg selv. Dersom man forsøker å påpeke positive egenskaper eller aspekter ovenfor dem, avvises dette kategorisk. I et slikt tilfelle kan det virke som om vedkommende er i en slags "trassig opposisjon" mot alt som er positivt, men det kan altså dreie seg om en splitting av selv bilde som psykisk sett tjener en bestemt funksjon, men ulempen er at personens selv bilde blir ufleksibelt ovenfor omgivelsenes realitet. Personen er ufølsom og lite sensitiv for relasjoner som kan være givende og positive, til forskjell fra de uforutsigbare relasjonene fra oppveksten. Ufølsomhet ovenfor motsetningsfulle opplevelser av seg selv var i utgangspunktet en beskyttelsesmekanisme, men senere i livet forstyrrer det mellommenneskelige egenskaper og følelseslivet på uheldige måter.

Splitting som forsvarsmekanisme i krisesituasjoner

Splitting er et fenomen man ofte relaterer til ganske alvorlig psykopatologi dersom det utgjør en stor del av personens samlede psykiske forsvarsverk. Splitting kan imidlertid også forekomme i krisesituasjoner, som ved sjalusi, samlivsbrudd eller tap av nære slektninger eller venner. I slike tilfeller må splitting betraktes som en forbigående regresjon hvor personen henfaller til mer primitive nivåer av psykisk forsvar som følge av store emosjonelle påkjenninger. Cullberg nevner en kvinne som sitter ved graven og snakker med sin mann. Hun har en klar fornemmelse av at hennes nylig avdøde mann fremdeles er til stede, selv om hun rasjonelt sett er klar over at mannen er død. Disse aspektene holdes imidlertid fra hverandre, og her gir splitting mekanismen en slags trøst i sorgen.

Når parforholdet "splittes"

Som nevnt fører splitting til ufleksible og unyanserte objektbilder, uforutsigbare forandringer av den følelsesmessige stemningen, og mellommenneskelig turbulens. I en italiensk opera er man ofte vitne til sterke følelser som ofte skifter mellom inderlig kjærlighet og store skuffelser: "Jeg elsker deg, jeg elsker deg ikke, jeg elsker deg osv." Omtrent slik kan det oppleves å leve nært på mennesker som har med seg splitting som en overlevelsesmekanisme fra en ustabil barndom. **Forholdet kan oppleves som en følelsesmessig berg- og dalbane.** Det er stadig sterke følelser på spill i sprikende retninger, og det kan virke utmattende og gir grobunn for mye krangling og dårlig kommunikasjon.

Hvordan oppdager man splitting?

I boken til Christopher Perry om klinisk vurdering av de psykiske forsvarsmekanismene, fremgår det en hel del beskrivelser av "forsvarsmekanismer i praksis". Hvordan kommer de til uttrykk i hverdagen og mellommenneskelige situasjoner? Følgende er en oppsummering av tegn på bruk av splitting.

- Personene snakker om seg selv i enten negative eller positive termer, og gir sjelden et mer nyansert inntrykk av egne egenskaper eller kvaliteter.
- I samtale kan man legge merke til at personen motsier seg selv ved flere anledninger vedrørende positive eller negative trekk ved noen eller noe. Personen endrer holdning i løpet av samtalen, uten at han eller hun virker forvirret over det plutselige skifte. Det kan virke som om vedkommende ikke "ser" eller erkjenner det åpenbare motsetningsforholdet og betar seg som om det ikke foreligger noen inkonsekvens.
- Dersom man påpeker selvmotsigelsene i personens uttalelser, benekter personen betydningen av selvmotsigelsen og forholder seg videre til et synspunkt.
- Personer som opererer med splitting klarer ikke å trekke konklusjoner ut i fra andres adferd. Det henger sammen med en generell dårlig evne til å vurdere hvordan andre kommer til å behandle dem eller reagere i ulike situasjoner. Mentalisering handler om vår evne til å forstå oss selv utenfra og andre innenfra, noe personer med et forsvar sentrert rundt splitting er svært dårlige til. De klarer ikke å utelde det mellommenneskelige samspillet på en nyansert og realistisk måte, og dermed er det lite grunnlag for å etablere gode relasjoner til andre.
- Ofte er det innlysende at personen har "adoptert" karaktertrekk fra en annen idealisert eller opphøyde personer, og "overført" disse egenskapene på en annen person i nåtiden. Dermed gir han eller hun en bestemt person "heltestatus", mens en annen person kan svartmales fullstendig, og det er ikke innlysende hvorfor den ene beskrives i så flatterende termer, mens den andre rakes ned på.
- I møte med splitting er det ofte påfallende hvordan personen endrer beskrivelse av seg selv, ofte i løpet av en samtale. "Jeg orker ikke å bry meg om hva andre mener, jeg vet at jeg er totalt udugelig og verdiløs," kan personen uttrykke på et tidspunkt, mens vedkommende senere forteller at: "Jeg vet at jeg er den som yter mest på jobb og får de beste resultatene."
- I samtale har personen en sterk tendens til å avvise sine tidligere prestasjoner eller handlinger som betydningsløse. Dersom man forsøker å påpeke at vedkommende har oppnådd noe, prestert noe eller handlet på en god måte tidligere, vil ikke han eller hun ikke tillegge dette noe verdi.

Konklusjon

Splitting er dypest sette en slags fragmentering av psykens innhold. I frykt for å ødelegge sine gode objektbilder dersom negative aspekter presser seg på, holdes det "gode" og det "onde" atskilt. Man opplever seg selv, andre og tilværelsen for øvrig i sort/hvitt. Det fører til en ufleksibel og rigid håndtering av eget følelsesliv og sosiale forbindelser. Opprinnelig beskytter splitting oss mot angst forbudet med ustabile og uforutsigbare relasjoner i tidlig alder, men senere i livet ødelegger denne beskyttelsesmekanismen for individet både på et følelsesmessig og mellommenneskelig nivå. Splitting tilhører det man kaller et alvorlig bildeforvrengende forsvar, og denne mekanismen relateres ofte til det man diagnostisk sett kaller emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse (borderline). Selvbildet og opplevelsen av andre forvrenges, noe som avstedkommer et unyansert forhold til selv og andre. Formålet med denne mekanismen er å opprettholde et sammenhengende selv, samt unngå den fragmenteringen som oppstår når negative og overveldende impulser truer personens selv og opplevelse av tilværelsen.

Under kategorien "forsvarsmekanismer" skriver vi flere artikler om psykens ulike strategier for å beskytte seg mot indre og ytre stressfaktorer og emosjonelt ubehag. Noen ganger fører det psykiske forsvaret til sjelfred, mens andre ganger ender det med store problemer og psykopatologi.

Kilder

[Cullberg, Johan \(1999\). Dynamisk psykiatri i teori og praksis. Tano Aschehoug. \(Anbefales!\)](#)

Perry, Christopher (1989). *Defense Mechanism Rating Scale*. Fifth edition. Oversatt av Kjølbye, Morten og Sørensen, Per: *De psykiske forsvarsmekanismer. Instrument til klinisk vurdering af de psykiske forsvarsmekanismer*. (Boken kan anskaffes ved henvendelse til Morten Kjølbye ved psykoterapeutisk avdeling, Psykiatrisk hospital i Århus, Skovagervej 2, 8240 Risskov.)

Av Psykolog Sondre Risholm Liverød
WebPsykologen.no

[Skriv ut denne artikkelen](#) / [Del via e-post](#)

Psykologer Oslo

Samtaleterapi - Selvtutvikling. Effektiv psykologbistand. Dao-kveld.
www.samtalen.no Annonsevalg ▶

Kommentarer!

5 kommentarer



1. For ikke at tale om, hvad det gør ved vedkommendes børn...

Skrevet av [Missfit Howdi](#) den 05.07.2011 kl 19:35



2. Godt da at der findes en graasone der man kan bare være.

Skrevet av [Ådne Aschehoug Aadnesen](#) den 05.07.2011 kl 20:34



3. Flott art. med et høyst aktuelt tema! Sitter igjen med en del assosiasjoner i forhold til barn, av i dag, og den samfunnsutviklingen de utsettes for både i form av oppløste familier og, for mange, stadig nye fam. strukturer – omveltning i l...ivet. Hvor viktig det er at vi voksne er modne i prosessene ungene uforskyldt og ufrivillig havner opp i! Hadde foreldre forstått rekkevidden, klart å se utenfor egoet sitt, og tenkt på de uskyldige små barnas beste, hadde nok mye vært ugjort! Kanskje skulle meglere, i slike saker, la foreldrene først få countaine litt, før det saklige starter, tror det til syvende og sist ville være det barna er best tjent med... Som en moden forelder er det å forstå viktigheten av et godt samarbeid, innen barnas omgivelser- alfa og omega, forstå at ei positiv enighet om barnas oppdragelse gir barna den modningsprosessen de trenger for å få del i nyansene som da også senere gir dem den viktige balansen i livet – m.a.o. et godt liv. Å være den av foreldrene som i hovedsak har ansvaret alene, kan f.eks. handle om avstand i forhold til boplass, er tøft i seg selv. Selvfølgelig er man ikke bare blid og snill hele tiden, noe ungene forstår og takler, innenfor ei viss ramme. Det er da viktig at den andre, som ikke har anledning til det daglige nærværet med barnet, forstår viktigheten av å være mot barnet som om han/hun hadde daglig kontakt og ikke prøve å gi alt du ikke får gitt resten av året i løpet av ei uke eller to i året, da slipper barnet å tro at hos pappa er det ”fest” og hos mamma er det bare ”hverdag.” Samarbeid og enighet, her, er utrolig viktig for et barnesinn og den sunne modningsprosessen, når det er sagt, vet jeg om barn som har sett på den fraværende som en Gud, bygget seg et ”drømmeslott,” som har endt opp med knuste drømmer ++ Viktigst av alt er å gi barnet anerkjennelse for at det er til og ikke fordi det følger foreldres ønsker, drømmer og evt. egne uoppfylte mål..... Å inngå et forhold med en umoden voksen, en unge i et voksen kropp, er ødeleggende, ingen normal kan fungere i et slikt forhold. Splitt og hersk benyttes gjerne som redskap når impuls kontrollen er lik null, egointeressene alltid prioriteres og forhandlinger/samarbeid med den andre ikke eksisterer, - pågår kontinuerlig.. Den eneste plassen samarbeid foregår er der herskerens interesser følges. Samfunnet og dets selvrealiseringsprosesser gjør ikke disse personer noe bedre.. Er man med på notene er man fantastisk, men legges en protest inn, på urett og eller svik, er man umulig/vanskelig.. Ja, ja her kom jeg med litt av filosofien min igjen.. ;)))

Skrevet av [Lillian May Synnøve Hansen](#) den 08.07.2011 kl 21:41

4. [...] ved hjelp av ”rasjonell tankevirkosomhet” rundt en sak han har opphøyd som altavgjørende. Splitting er en forsvarsmekanisme som sørger for at mennesket holder negative eller forstyrrende [...]

Skrevet av [En terrorists forrykte tankeverden i Webpsykologen](#) den 26.07.2011 kl 20:19

5. På psykiatrisk avdeling finnes det mange engler og demoner. Psykotiske mennesker sliter med en realistisk oppfattelse av seg selv og verden, og i mange sammenhenger fungerer mennesker i krise på et psykisk forsvar sentrert rundt splitting. Det betyr at de oppfatter andre som enten utelukkende gode (engler) eller utelukkende onde (demoner). Å se nyansene eller gråsonene i tilværelsen (mennesker er både gode og onde) er en mental operasjon som krever psykisk overskudd, og ved mangel på slikt overskudd henfaller man ofte til mer sort/hvitt opplevelser av seg selv og verden: Jeg er helt udugelig; Ingen liker meg; Ingen bryr seg om meg etc. er eksempler på unyanserte selvpoppfattelser som ofte er en del av kjernen i psykisk lidelse. Dette tema ser vi mer på i artikkelen følelsesmessig ansvarsfraskrivelse.

Skrevet av [Følelsesmessig ansvarsfraskrivelse i Webpsykologen](#) den 05.10.2011 kl 11:54

6. Din kommentar avventer godkjenning



Splitting er en psykologisk forsvarsmekanisme brukt av personer som har manglende evne til integrering av ulike og motsatte affektive tilstander. Altså holde motsatte tanker, følelser eller tro om seg selv eller andre.

Selvet, eller oppfattelsen av hvem man er, er fragmentet, grunnet store ubearbejdede psykiske påkjenninger. Typisk traumer i tidlig barndom. Dette er typisk for narsissister og psykopater, men benyttes også av andre.

Den fører til projeksjon i stor stil fordi slike ikke klarer holde på egne negative og positive egenskaper samtidig. Dermed projiseres negative ut på andre mens de fremstiller seg som overdrevet grandiose. Den blir utgangspunkt for idealisering og devaluering, for reaksjonsdannelse, benektning, krenkelse og nødvendigvis ekstrem løgnaktighet.

EKSEMPEL: Narsissistens fortrenge aggresjon **PROJISERES** på andre, slik at narsissisten opplever andre som truende og blir redd. (De fortrenger at den aggresjon de "opplever" er deres egen). Dermed kan en slik personlighet med overbevisning fremstille seg som **REDD** for den andre, mens den andre blir forvirret fordi denne ikke har vært truende og vil avvise dette og dermed for omgivelsene fremstå benektende.

Da er vi rett over i projektiv identifikasjon, der narsissisten gjennom projeksjon får den andre til å fremvise den projiserte adferd gjennom trusler og manipulasjon.

I en setting av en barnefordelingsak forstår de flest at dette går fryktelig galt for barna!!

LÆR DEG DISSE MEKANISMER FOR SAKKYNDIGE PSYKOLOGER HAR VIST AT DE IKKE KLARER AVSLØRE SLIKE!

Trusler mot dette forsvar vil nødvendigvis berøre skammen og fører dermed til aggresjon, synlig og passiv (manipulasjon).

Her er en enkel fremstilling : <http://www.youtube.com/watch?v=oVTVn3ziF3M&feature=g-upl>

eller en litt mer beskrivende fremstilling: <http://www.youtube.com/watch?v=bLKocF5g45c>

Skrevet av [Rune Fardal](#) den 04.11.2012 kl 14:08

Hva er din mening? Legg igjen en kommentar

Navn (må fylles ut)

E-post (vil ikke bli publisert) (må fylles ut)

Nettside



Motta oppdateringer på diskusjonen via e-post

Søk etter innhold

Utvalgte artikler

Hvordan utvikles dårlig selvtillit

Dårlig selvtillit utvikler seg ofte fra tidlig alder. Vi ble forlatt, overbeskyttet, mishandlet, ekskludert eller fratatt noe.