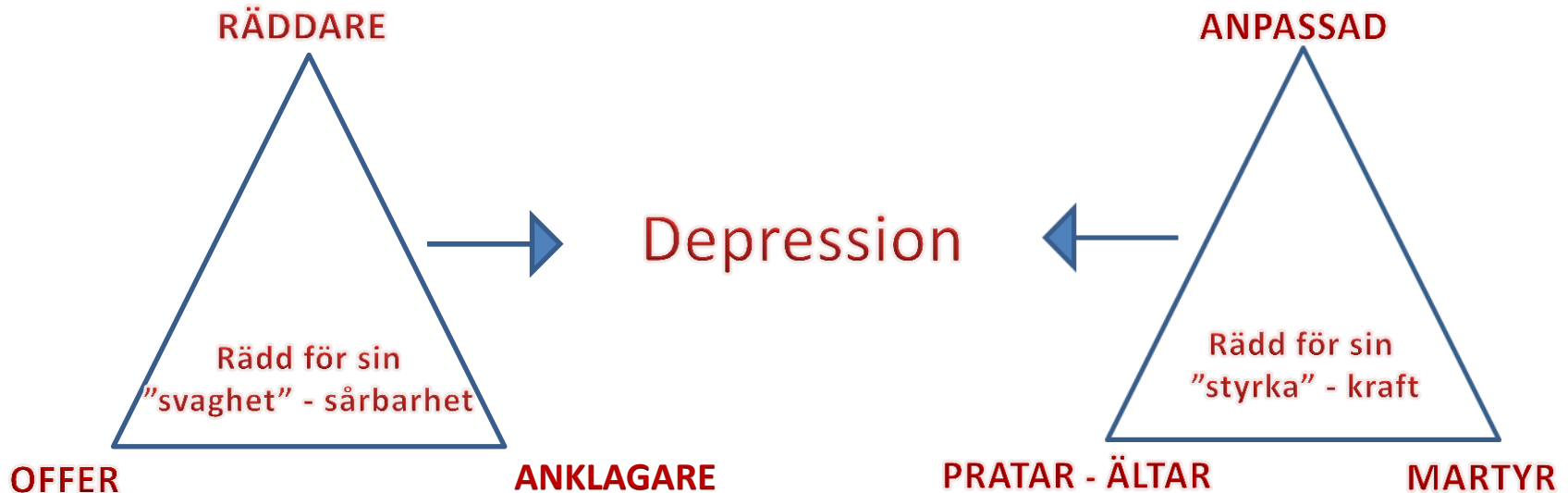


Våra ego-försvarsstrategier

”VARNINGSTRIANGLAR”



Här en förenklad "bild" på hur våra egoförsvar kan se ut. Ena ytterligheten handlar om Räddaren och vad som därefter händer, när det inte blir som "Räddaren" omedvetet tänkt sig. Han/hon blir en "anklagare" och därefter ett "offer". Den andra ytterligheten handlar om den "Anpassade", som när det inte blir enligt förväntan, hamnar i "bitterhet" och för att komma vidare, "pratar om" andra. Omedvetet rör vi oss utefter hela skalan. Mer eller mindre...

Kommentar:

Under några år, hade jag förmånen att arbeta tillsammans med en person som, liksom jag, ville mer av MEDVETENHET om sig själv. Sitt eget. Vi arbetade med sorgbearbetning i grupp. Vårt gemensamma åtagande vilade på SANNINGENS grund, vilket innebar att så fort något inte "kändes" helt "rent" mellan oss, delade vi med varandra. I den här processen blev våra olika rädslor, olika försvarsstrategier synliga. Min strategi har varit Räddarens och min Medarbetare, den Anpassade. Räddare är i djupet rädd för sin "sårbarhet". Den Anpassade i djupet rädd för sin "kraft". **Margaretha Fahlström Westin**