

Esipuhe

Kun maantiellä tulee vastaan yllättävä este, kuten kaatunut puu, vankkarakenteisinkin auto hyötyy järeästä puskurista. Auton sisällä selvitään vähemmillä vammoilla, jos autossa on tehokkaat turvatyyny. Samoin ihmismieli tarvitsee automaattisesti toimivaa suojaa kohdatessaan yllättäviä tilanteita ja ristiriitoja. Osalla auttavat vankat turvarakenteet, osa turvautuu liukkaaisiin väistöliikkeisiin. Joskus suojaamme itseämme ennalta jopa niin, että uhkaavan kokemuksen herättämä ahdistus jää kokematta tai tietoisesti tunnistamatta.

On kiinnostavaa ja usein hyödyllistäkin tarkastella ihmisten psyykkisiä suojautumistapoja. Osa paljon käytettävistä keinoista palvelee tarkoitustaan ja edistää sopeutumista elinympäristöön hyvin. Keinot voivat joskus myös haitata sopeutumista. Autoilijan on turha kuluttaa energiaansa esimerkiksi siihen, että syyttää puuta kaatumisesta tai jotakuta sen kaatamisesta. Ei myöskään kannata uskotella itselleen, ettei koko vauriota oikeastaan ollutkaan ja jos olikin, vaurioita ei ainakaan uuteen, hienoon autoon voinut tulla. Sen sijaan kannattaa hyväksyä tosiasiat, arvioida tapahtunut ja pohtia, mitä seuraavaksi voi ja kannattaa tehdä.

Teoria automaattisista ja pitkälle tiedostamattomista minän suojautumiskeinoista eli puolustusmekanismeista pohjautuu alkuaan Sigmund Freudin 1900-luvun alussa kehittämään psykoanalyttiseen teoriaan. Freud käytti suojakeinoista puhuessaan saksankielistä termiä *Abwehr*, joka suomeksi käännettynä tarkoittaa torjuntaa ja puolustusta. Suomessa käyttöön vakiintui termi *defenssi*.

Sittemmin psyykkistä puolustusjärjestelmää koskeva psykoanalyttinen teoria on jalostunut ja eriytynyt eri lailla painottaviin uusiin näkökulmiin. Useimmat psykologiatieteen koulukunnat myös psykoanalyysin ulkopuolella ovat ottaneet ilmiöön kantaa oman käsitteistönsä kautta. Alun perin alkukantaisten toiveiden tukahduttamiseen ja psykopatologisiin neurooseihin keskittynyt defenssiteoria on ajan myötä kehittynyt kattamaan laajemmin myös arkipäivän tiedon käsittelyä sekä henkilökohtaista kriisinhallintaa.

Vaikka sana *defenssi* on vakiintunut osaksi psykologian sanastoa, sen käsite on ajan kuluessa laajentunut ja täsmentynyt. Defenssien tai minän puolustautumismekanismien rinnalle on tullut samoja psyykkisiä toimintoja koskevia lähikäsitteitä, kuten elämänhallinta, coping, sopeutuminen ja niin edelleen. Eräät näistä sukulaiskäsitteistä ovat defensessejä laajempia, toiset suppeampia. Käsitteet ovat osin päällekkäisiä ja niiden merkitykset ja rajat usein häilyviä. Teemaan liittyviä käsitteitä luetellaan taulukossa 1. Tässä kirjassa käytetään pääasiassa termiä *puolustusmekanismi*.

Vuosikymmenten aikana on tunnistettu ja nimetty kymmeniä ellei satoja erillisiä mutta osin limittäisiä puolustusmekanismeja. Monet ovat aikanaan pyrkineet selkeyttämään termin käyttöä ja luokittelemaan puolustusmekanismeja eri ominaisuuksien perusteella ryhmiin, joita esitellään tarkemmin luvussa 7 Mittaaminen ja luokittelu. Sellaiset psykologian koulukunnat kuten kognitiivinen psykologia ja moderni neurotiede ovat koettaneet lähestyä ilmiötä omista näkökulmistaan (ks. luvut 1 Johdanto ja 2 Mielen suojautumisen biologia). Myös sosiaalipsykologiasta löytyvät omat näkökulmansa aiheeseen (luku 3 Sosiaalipsykologinen näkökulma).

Taulukko 1. Psyykkiseen toimintaan ja mielenhallintaan liittyy useita käsitteitä, joilla viitataan luonteeltaan hieman erilaisiin ilmiöihin. Tässä esitetään joitakin yleisempiä termejä.

Käsite	Määritelmä
Ajatusvääristymä	Nopea virheellinen tulkinta, joka ohjaa käyttäytymistä
Defenssi, psyykkinen puolustusmekanismi	Automaattinen psyykkistä tasapainoa ylläpitävä mielensisäinen prosessi
Elämänhallinta	Yleinen kyvykkyys ja elämänsenne
Sopeutuminen	Käyttäytymisen mukauttaminen vallitsevissa olosuhteissa selviytymiseksi
Stressi	Yksilön psykofyysinen reaktio ympäristön haasteeseen
Stressinhallinta (<i>coping</i>)	Tietoinen toiminta stressitilan purkamiseksi
Tunnesäätely	Kyky sietää erilaisia tunnetiloja ja hallita niistä seuraavaa käyttäytymistä

Psykologiassa ei toistaiseksi ole yhtä yleisesti hyväksyttyä tapaa hahmottaa ihmismielen puolustautumisjärjestelmää. Tässä kirjassa paneudutaan tarkemmin sekä teoreettisiin että arkipäivän käsityksiin psyykkisistä puolustusmekanismeista yhdistäen osin jo vanhentunutta psykoanalyttistä ajatusmaailmaa uudempiin psykologisiin teorioihin ihmisen käyttäytymisestä ja tiedon käsittelystä. Teoksessa pyritään tarkastelemaan ilmiöitä kokonaisvaltaisesti ja tieteidenvälisesti eri näkökulmista, konkreettista ja arkista kokemusta unohtamatta. Yksittäiset puolustusmekanismit esitellään järjestelmällisesti luvussa 9 Miten tunnistaa eri puolustusmekanismeja? Yleiskatsauksen lisäksi kirja toimii hakuteokseksi pikaisempaa käsitteenmäärittelyä kaipaavalle.