

精神的な苦痛を防衛する方法

ケイト・ハギンス博士著

"Experiential Treatment for PTSD: The Therapeutic Spiral Model"より編集

虐待や心的外傷を生き延びた人は3つのレベルの役割で精神的な苦痛を防衛する。

根源的なもの(生きるためのメカニズムとしての自己防衛の自動的なレベル)

- 解離(心が体を離れる)
- 否認
- 意識の多重状態(分裂)
- 理想化
- 投影性同一化(感情や考えを他の人に投影する)
- 攻撃者との同一化

強迫観念、強迫行為、依存（これらは自己の苦痛を和らげるために始まる可能性がある。それが時あるごとに使われるようになると、個人の生活を支配し始めネガティブな影響が起り始める。）

- ドラッグ
- アルコール
- 強迫的思考
- 運動のしすぎ
- 働きすぎ
- 一気飲みと食べすぎ
- ダイエットのしすぎと食べ物のコントロール
- 異常性衝動
- リスクを負うこと

不適応な役割（個人の人生において、それほど破壊的ではないが、時として関係性や人生に問題を引き起こす可能性のある防衛的役割）

- 気付かれない世話人
- 支配的な親
- がんばりすぎる労働者や学生
- アダルトチャイルド
- 献身的な救助者

覚えておくこと・これらは役割であって、永久不変な役目ではありません。これらの役割は助けや援助、そしてモチベーションによって変えることができます！