

ringsproces (se figur 13.1). Den primære vurdering afgør, om en begivenhed udgør en trussel for personen. Der er tre mulige resultater af den første vurdering: Man ser bort fra begivenheden, den er irrelevant, neutral, man vurderer den måske ligefrem som en positiv begivenhed, der øger personens velbefindende, eller man ser begivenheden som en potentiel trussel mod sit velbefindende. Hvis den sidste vurdering er gældende, bevæger personen sig nu til en sekundær vurderingsproces. Her gøres personens copingressourcer op – de ressourcer, der sætter personen i stand til at gøre noget ved belastningen.

Coping

„Jeg kan klare det“, siger vi måske, når vi står over for en skrækkelig begivenhed. Vi mener, at vi er i besiddelse af det psykologiske forsvar, der skal til for at beskytte os imod det, der sker. Begrebet om psykisk forsvar kan spores tilbage til Freud, som mente, at vi er i besiddelse af et antal forsvarsmekanismer (se figur 13.2), der beskytter os mod angst og fjerner spændingerne. Ifølge Freud fornægter eller forvrænger forsvarsmekanismerne virkeligheden og virker i vores ubevidste.

Lazarus og Folkman (1984) mener som tidligere nævnt, at vi vurderer den trussel, der ligger i den belastende begivenhed, og at vi også vurderer vores evne til coping. De definerer coping som „... de kognitive og adfærdsmæssige bestræbelser på at håndtere bestemte ydre eller indre krav, som personen vurderer som krævende eller som vedkommende ikke har ressourcer til at klare“ (Folkman & Lazarus, 1990).

Der findes mange måder at håndtere belastende situationer på, og nogle metoder er mere effektive end andre. Det har fået psykologer til at forsøge at finde frem til de vigtigste strategier for coping – de måder, vi håndterer stress på – for at finde ud af, hvor effektive de er i forskellige belastende situationer. Man deler ofte strategierne op i to grupper: *strategier, der fokuserer på problemet* – de retter sig mod at forandre den situation, der skaber problemet, fx ved at ændre på noget i omgivelserne eller på noget i én selv – og *strategier, der fokuserer på følelser*, som rettes imod at håndtere lidelsen og den måde, som den opfattes på, snarere end at ændre ved noget i situationen.

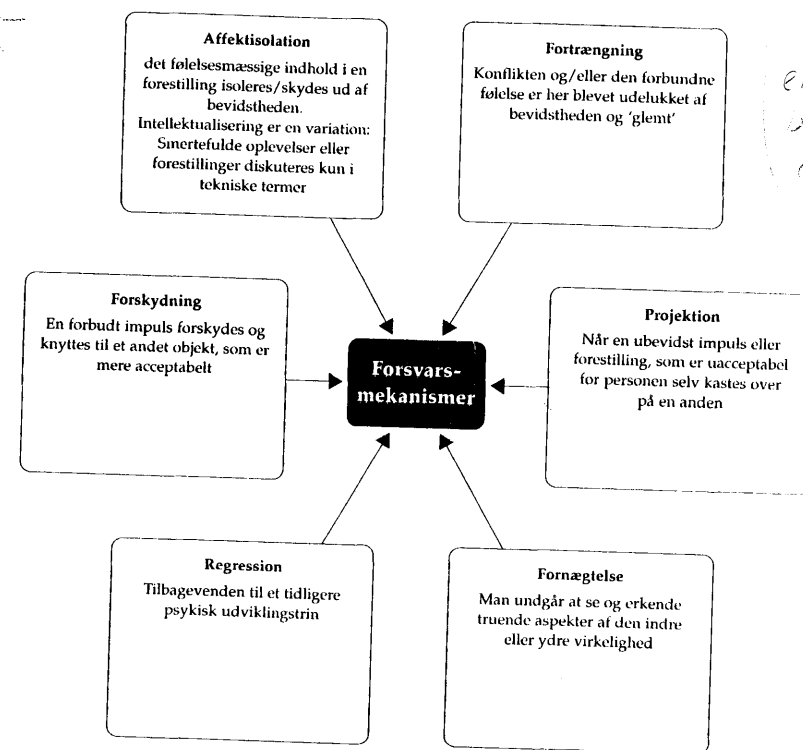
Lazarus (1992) skelner mellem forskellige tilpasningsmåder, kaldet *strategier for coping*, som vi, bevidst eller ubevidst, anvender, når vi står over for en belastning.

Lazarus og Folkman mener, at de copingsvar, som vi giver, enten er målrettet følelserne – *emotionsfokuserede* – eller rettet mod problemet – *problemfokuserede*.

Hvis copingsvarene er rettet mod følelserne, er målet at *reducere følelsen af smerte og bekymring eller frygt, som er forbundet med truslen*. En person kan benægte eksistensen af en trussel og på den måde være i stand til at fortsætte sin hverdag ved at revurdere situationen som ikke-truende. Her er det den psykoanalytiske teori om de psykologiske forsvarsmekanismer som ubevidste svar på truende følelsesmæssige situationer eller tanker, der gør sig gældende. Benægtelse, fortrængning, projektion, rationalisering, intellektualisering er alle eksempler på forsvarsmekanismer.

Forsvarsmekanismerne gennemgås og uddybes på side 102.

Er copingsvarene rettet mod problemet, vil personen *aktivt søge at mildne eller at klare truslen*. Man har ment, at problemrettet coping giver et bedre resultat,



Figur 13.2. Eksempler på forsvarsmekanismer (Cullberg, 1999).