

WYBRANE MECHANIZMY OBRONNE

Wyparcie - usunięcie ze świadomości lub utrzymywanie poza świadomością myśli, wyobrażeń i wspomnień, które są bolesne lub budzą lęk.

Przykład: pacjent mający omówić z terapeutą swój trudny problem zapomina o wyznaczonej wizycie.

Zaprzeczanie - udawanie, że sytuacja naprawdę zagrażająca lub wzbudzająca lęk nie ma miejsca.

Przykład: przekonanie, że pomimo palenia papierosów nie zachoruje się na raka płuc ("Mnie się to nie zdarzy").

Projekcja - przypisanie własnego, nieakceptowanego impulsu innej osobie.

Przykład: kobieta, która podświadomie zazdrości innym kobietom, świadomie tej zazdrości jednak nie akceptuje, nie przyjmuje i wypiera do podświadomości uważając za dziecinną, sama ma wrażenie, że inne kobiety ciągle jej czegoś zazdroszczą.

Racjonalizacja - użycie samooszukujących się usprawiedliwień nieakceptowanego zachowania lub niepowodzenia.

Przykład: wynajdujemy dobre strony tego, że skradziono nam samochód, podkreślając korzyści zdrowotne płynące ze spacerów, myślenie "Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło".