



FORSVARSMEKANISMER

På samme måte som vi har et kroppslig immunforsvar, har vi også et psykisk forsvar. Når vi føler oss angrepet går vi i forsvar. Mens immunforsvaret beskytter oss mot virus og bakterier, slår det psykiske forsaret inn når vi opplever motstand og ubehag.

Mekanisme	Dette skjer
Benekting	Du nekter for det som åpenbart har skjedd, gjennom å bortforklare, skyld på andre eller ytre omstendigheter.
Maskering	Du pakker inn og holder tilbake det du egentlig mener, gjennom å uttrykke deg utydelig, vagt eller svakt.
Intellectualisering	Du distanserer deg fra saken, din rolle eller problemet gjennom å diskutere og teoretisere på et overdrevent faglig nivå
Fortrenging	Du skyver noe til side og ut av bevisstheten fordi det representerer noe vondt eller konfliktfullt. Gjennom å unngå det ubehagelige bevisst, fortrenger du problemet og det det egentlig handler om.
Tilbaketrekking	Du flykter fra situasjonen og forlater samtalen eller rommet med en mer eller mindre plausibel unnskyldning.
Fnising	Du bryter ut i latter, fniser eller smiler på et helt upassende tidspunkt, gjerne når noe blir for alvorlig, for trist eller for skremmende.
Kategorisering	Du setter merkelapper på personer, reaksjoner og handlinger og putter de inn i en bestemt kategori eller stereotypi.
Rasjonalisering	Du gir overdrevent rasjonelle, analytiske og fornuftige forklaringer som avleder oppmerksomheten fra det det egentlig handler om, eller dine egne sosialt uakseptable eller skjulte årsaker eller motiv.
Angrep	Du går til angrep fordi det er lettere enn å forholde deg til vanskelige følelser. Så lenge du er i angrepsposisjon mobiliserer du til kamp, heller enn å kjenne etter på hvorfor det er vanskelig.

