

Annulering

Du använder dig av ordbruk eller beteenden som slätar över störande tankar, känslor eller handlingar.

Bortträngning

Du tränger undan känslor som ger dig ångest.

Eskapism [flykt]

Du besegrar dina hinder i fantasin - du dagdrömmer.

Förnekande

Du förnekar en del av din verklighet.

Förskjutning

Du vänder din aggression mot någon/något annat än det som orsakade den.

Förträngning

Du glömmer bort obehagliga händelser.

Humor

Du skämtar bort verkligheten.

Identifikation

Du gör dig lik någon annan.

Idyllisering

Du vägrar se en konflikt.

Intellektualisering

Du tänker abstrakt och generaliserar.

Introjektion

Du ger omvärldsobjekt en plats i din egen inre psykiska sfär.

Isolering

Du isolerar dina känslor.

Kompensation

Du kompenserar omedvetet genom att satsa på något annat.

Konvertering

Dina psykiska reaktioner blir kroppsliga åkommor.

Magiskt tänkande

Du tänker bort obehagliga känslor genom att göra speciella handlingar.

Projektion

Dina känslor överförs på andra människor.

Rationalisering

Du tolkar verkligheten och dig själva så tilltalande som möjligt.

Reaktionsbildning

Om du har en dålig känsla eller en impuls vänder du den till dess motsats.

Regression

Du går tillbaka till ett tidigare stadium i livet t ex barndomen.

Självbestraffning

Aggression som vänds mot dig själv.

Splitting/klyvning

Du håller isär två helt motstridiga tendenser hos dig själv.

Sublimering

En känsla hos dig eller en impuls omvandlas till ett beundransvärt/kreativt beteende.

Vändning mot den egna personen

Du använder dig av masochism, genom att skylla allting på dig själv.

Vändning mot yttre objekt

Du hanterar konflikten genom att attackera ett verkligt, eller antaget, frustrerande objekt.

”Inlärning är det som finns kvar efter
att du glömt det du lärde dig i skolan”

- Albert Einstein, 1879-1965, geni