

Afweermechanismen: de eenvoudige versie

Ageren	In het wilde weg wat doen. Impulsief. Niet nadenken of stilstaan bij je gevoel, maar acuut in actie komen (komt veel voor bij eet- en spijsverteringsstoornissen)
Affect-isolatie	Het ontdoen van gevoel. Een robot van vlees en bloed, die alleen functioneel is en niet in of meegaat met emotionele of gevoelsmatige reacties en gebeurtenissen.
Affiliëren	In <i>gelijkwaardigheid</i> met een ander een vraag of probleem van je overleggen.
Altruïsme	'Joris Goedbloed', de opofferende ziel, de goed-doener, Piet-staat-altijd-klaar.
Anticiperen	Een voorproef durven nemen op een te verwachte (meestal) onaangename gebeurtenis en de daarbij opkomende gedachten en gevoelens vormgeven.
Apathie	Niets doen, het teveel laten zoals het is. 'Maak je niet druk joh.'
Assertiviteit	In openheid en met innerlijke rust uitkomen voor wat je belangrijk vindt.
Devalueren	Neerbuigend doen (of denken), wegwuiven, bagatelliseren (ook van jezelf), 'Ik ben maar huisvrouw/inpakker.' Laatdunkendheid.
Hulp-afw-klagen	'Ik wil wel, maar ...'. De bekende 'ja-maar' types.
Humor	<i>Hartelijke en zachte</i> humor waar béide partijen evenveel en hartelijk om lachen.
Idealiseren	Eenzijdig kijken incl ophemelen: 'Ik had geen betere vader / moeder kunnen treffen'.
Intellectualiseren	Wazig, vaag, onduidelijk, in algemeenheden praten. 'Ik wil me meer mens voelen.'
Loochenen	Er breekt een stortbui los: 'Het is slechts een buitje, we hebben geen paraplu nodig.'
Omkering	Houden van wat verschrikkelijk of naar is. 'Echt een ijskoude douche is het heerlijkste wat er is. Dat is zo goed voor je.'
Reactieformatie	(zelfde als omkering maar ernstiger) De pyromaan die bij de brandweer werkt en betrappt wordt. De wrede of sadistische hulpverlener.
Omnipotentie	Jezelf beter vinden dan de rest, zoals de pocher, betweter. Denk aan 'de beste stuurman staan aan wal'. Heimelijke omnipotentie bestaat ook en zie je vaak bij 'de Redder'.
Onderdrukken	'Ik plan het straks in, dan heb ik er serieus de tijd voor.' én dit dan ook echt doen!
Ongedaan maken	Jezelf tegenspreken (in woord of daad). Bijv. 'Mijn ouders waren akelig streng tegen ons ..., maar ze bedoelden het altijd goed en ik vond dat toch wel fijn.'
Ontkenning	Een situatie niet als reëel erkennen of waarnemen. Het kan variëren van ernstig tot minder ernstig. Resp. ; Opa is gestorven en oma doet nog alsof hij in leven is en schenkt twee kopjes thee. Of je klust en mept op je vingers. De buurman hoort je vloeken en vraagt: 'Gaaf het? Ja hoor, er is niets aan de hand.'
Passieve agressie	Onwilligheid & heimelijke agressie ten top. De ober: 'Mijn collega komt zo bij u meneer.'
Projectie	Doen alsof je een bepaalde eigenschap, gevoel of gedachte niet hebt, maar de ander heeft die zogenaamd wel. Bijv. Jij bent niet jaloers of lui, maar die ánder ...!
Waanacht. projectie	Zelfde als projectie, maar ernstiger. 'Ze moeten mij <i>altijd</i> hebben. Zie je wel.'
Rationaliseren	Je gedrag goedpraten met een voor jezelf mooi klinkend argument.
Relativeren	Het in volwassen perspectief plaatsen van een gebeurtenis, waarmee gevoel en gedachte zo gedoseerd raken dat ze je niet uit evenwicht halen.
Somatiseren	Een vorm van ageren, maar in de vorm van zelf ziek worden. Bijv. je durft iemand niet op zijn slordige gedrag aan te spreken, waarmee hij jou duidelijk benadeelt en al tijdens dit gesprek wordt je 'opeens' moe en dat blijft de hele dag.
Spiritualiseren	Met new-age achtige teksten de zaken goedpraten. 'Het heeft zo moeten zijn.'
Splitsing	Jezelf in aparte gedeelten neerzetten: 'Nee hoor, ik gooide de koffie niet om, dat was mijn hand die dat deed.' Of: Ik zei toen tegen mezelf: 'Jan, je zou eens vaker met de fiets moeten gaan en Jan vond dat ook.' De vreemdganger splits intimitéit af. Herken in zwart/wit-denken.
Sublimatie	Je eigen nare ervaringen gebruiken als basis voor een toneelstuk of verwerken in een schilderij en dat <i>openlijk</i> tentoonstellen.
Verdringing	Het wegstoppen van nare of beschamende herinneringen. Verdringing is minder diep dan ontkennen. Vaak komen daarvoor wel vage, onbenoembare klachten in de plaats..
Vermijden	Stilletjes hopen dat uitstel vanzelf afstel wordt.
Verplaatsing	Je werkelijke gevoel/gedachte bij de <i>verkeerde persoon</i> (instelling, dier etc.) en op <i>het verkeerde moment</i> neerleggen. Bijv. Je collega heeft onaangenaam commentaar op jouw rapport. Een paar uur later vraagt hij jouw mening over een door hem afgenomen interview. Dan zeg je onderkoeld 'Dat je wel betere interviews gelezen hebt.'
Zelfobservatie	Je gedrag, gevoelens, gedachten en fantasieleven uit eigen beweging beschouwen, analyseren en lering uit trekken.