

## Tien van de bekendste afweermechanismen - met een voorbeeld

1. **Ontkenning van de realiteit.** Ook wel 'loochening' genoemd. Voorbeeld: Iemand die de kerstdagen dikwijls alleen is en dat heel naar vindt maakt zichzelf wijs dat hij het juist helemaal niet erg vindt om met Kerstmis alleen te zijn.
2. **Verdringing.** Dezelfde persoon zegt: "Ik heb het nooit erg gevonden om met Kerstmis alleen te zijn". Ook nu weer gelooft hij (of zij) echt dat het waar is wat hij zegt en voelt. Pijnlijke dingen uit het verleden vergeten ("Ik kan me dat echt niet meer herinneren") is een veel voorkomende vorm van verdringing.
3. **Dissociatie.** Dissociëren is het ontkoppelen van de feitelijke ervaring en de bewuste herinnering daaraan. De Nederlandse hoogleraar kinderpsychiatrie Frits Boer geeft als voorbeeld een vrouw die in haar jeugd veelvuldig seksueel was misbruikt en daarover later zei "ik probeerde te denken dat niet ik het was bij wie dit werd gedaan.". In dit geval dus een min of meer bewuste poging tot dissociatie of ont koppeling van wat er feitelijk door het lichaam wordt ervaren en wat daarvan als beleving in het bewustzijn wordt toegelaten. Maar zo'n proces kan ook geheel onbewust verlopen.
4. **Regressie.** Gedrag vertonen dat in een eerder ontwikkelingsstadium angst en onzekerheid kon doen verminderen. Een pubermeisje dat het op de nieuwe school erg moeilijk heeft en thuis tussen haar poppen en beren op bed gaat liggen duimen. Een ervaren bergbeklimmer vertelde dat als hij tegen een steile wand hangend angst voelde opkomen hij gemerkt had dat hij ging duimen, en dat dat dan hielp om die angst de baas te worden.
5. **Projectie.** Tegen je partner aan wie je na een paar jaar een hekel begint te krijgen, maar dat gevoel niet tot je bewustzijn kunt toelaten, zeggen: "Jij hebt de pest aan mij he?".
6. **Rationalisering.** Hierbij worden ervaringen die in hun ware gedaante te pijnlijk zijn om te erkennen (tot het bewustzijn toe te laten) via redeneringen verdraaid tot ervaringen die eigenlijk helemaal niet onaangenaam waren.
7. **Verplaatsing.** Bijvoorbeeld na door de baas op het werk beledigd te zijn thuis de hond een schop geven in plaats van die baas, zonder dat die hond daar op dat moment enig aanleiding toe geeft.
8. **Reactievorming.** Van een ambivalent stel van gevoelens wordt het sociaal of moreel onacceptabele gedeelte verdrongen terwijl het acceptabele gedeelte juist sterk wordt aangedikt. Haatgevoelens jegens een partner kunnen zo verdrongen worden, en blijven, dankzij een 'overcompensatie' in uitingen van zorgzaamheid jegens diezelfde partner.
9. **Sublimeren.** In het Freudiaanse denken is het primitieve driftleven de motor van alle menselijke energie. Waar het uiten van die driften in onverhulde vorm door de beschaafde samenleving afgekeurd wordt kan men die onacceptabele driften sublimeren in zeer acceptabele uitingsvormen, zoals het bespelen van muziekinstrumenten.
10. **Identificatie.** Bijvoorbeeld bij gijzeling of gevangenschap met de dader. De angst voor, en haat jegens de dader, zijn te bedreigend om te worden toegelaten tot het bewustzijn. Door zich met de vijand te vereenzelvigen onderdrukt het Ik die negatieve gevoelens.