

MECCANISMI DI DIFESA

Attribuisci un punto alle affermazioni in cui ti riconosci. Di seguito troverai uno schema di lettura.

- 1. Quando provo emozioni intense, spesso le trasformo in qualcosa di produttivo o creativo (come fare sport o arte).**
- 2. Quando sono sotto stress aiutare gli altri mi fa sentire meglio.**
- 3. Quando temo che qualcosa possa andare storto, mi preparo mentalmente in anticipo.**
- 4. Uso l'ironia per alleggerire situazioni emotivamente pesanti.**
- 5. Quando sto male, cerco qualcuno con cui parlare e chiedo esplicitamente aiuto.**
- 6. A volte mi accorgo che certi ricordi o pensieri spariscono dalla mia mente.**
- 7. Mi capita di non ricordare cose emotivamente difficili.**
- 8. Quando in sono irritato a volte mi comporto in modo estremamente gentile.**
- 9. Mostro l'emozione opposta a quella che provo davvero.**
- 10. Quando qualcosa mi tocca troppo, lo trasformo in un'analisi razionale.**
- 11. Trovo subito una spiegazione logica per giustificare ciò che faccio.**
- 12. In situazioni spiacevoli mi distacco da ciò che accade e non mi sento pienamente "nella situazione presente".**
- 13. In alcune circostanze, soprattutto se intense, mi sento distante.**
- 14. Ho costruito un mondo interno in cui mi rifugio quando la realtà non mi piace.**
- 15. Quando qualcosa mi pesa, mi isolo nella mia immaginazione.**
- 16. Tendo a minimizzare perché a volte le cose sono molto pensanti.**
- 17. Mi dico che certe cose non sono così gravi anche quando in realtà penso che lo siano.**
- 18. Mi capita di attribuire agli altri emozioni che forse provo io.**
- 19. Mi sembra che gli altri ce l'abbiano con me anche senza motivo.**
- 20. Penso che, se voglio davvero qualcosa, alla fine succede.**
- 21. A volte mi sento come se potessi controllare le cose più di quanto sia realistico.**

22. Quando provo emozioni forti, agisco d'impulso invece di fermarmi a pensare a cosa è meglio fare.
23. Per scaricare la tensione divento aggressivo/a.
24. Quando sono arrabbiato, faccio fatica a dirlo esplicitamente.
25. Mi capita di 'punire' qualcuno con silenzi o ritardi.
26. Quando ci rimango male, sono triste o mi arrabbio tendo a chiudermi.
27. Quando qualcosa mi stressa mi isolo e mi distacco invece di affrontare la situazione.
28. In situazioni di stress mi capita di vedere le persone come totalmente buone o totalmente cattive.
29. Quando qualcuno mi delude, faccio fatica a ricordare che ha anche lati positivi.
30. A volte sento di provocare forti reazioni negli altri.
31. Mi accorgo che qualcuno si rivolge a me in modo forte con la stessa emozione che provo io.
32. Quando qualcosa è troppo doloroso, mi concentro altrove.
33. Mi rifiuto completamente di vedere aspetti della realtà che non sopporto.
34. Passo rapidamente dal vedere qualcuno come perfetto al considerarlo terribile.
35. Le mie opinioni sulle persone cambiano drasticamente in base a come mi sento. (Potrei amare ed odiare la stessa persona due giorni consecutivi senza che abbia fatto nulla di così grave).