

Racionalizace

Tento obranný mechanismus využíváme, když si vytváříme atraktivní, avšak nepravdivé zdůvodnění svého chování. Debora například racionalizuje v situaci, kdy si zdůvodňuje koupi svetru tím, že byl zlevněný. Vzhledem k tomu, že další svetr vůbec nepotřebovala, přispěl tento její nákup, jakkoli nevýznamný, ke kolapsu ekosystému tím, že posílil trh s nikoli nezbytným zbožím. Tato zbytečná spotřeba vyčerpává zdroje a zvyšuje znečištění tím, že podněcuje výrobu a distribuci zboží, bez něhož se můžeme snadno obejít. Stejně jako pro většinu středních vrstev obyvatelstva Severní Ameriky je i pro Deboru velmi ne- příjemné brát tuto skutečnost na vědomí, a tak se vybavila mnohem přitažlivějším vysvětlením svého chování – prohlašuje, že si nový svetr opatřila proto, že byl laciný. Zbytečné nákupy ale ve skutečnosti nikdy laciné nejsou – z environ- mentalistického a sociálního hlediska jsou velmi drahé – racionalizací si zde však člověk drží úzkost daleko od těla.

Intelektualizace

Když si vytváříme emoční odstup od určitého problému, tím že ho popisujeme abstraktním, intelektuálním způsobem. Je mnohem snadnější obecně mluvit o vyčerpávání zdrojů než si přiznat svůj osobní podíl na tomto stavu. A také si mnohem častěji všímáme obecných hrozeb, než abychom na vlastní kůži zažívali, jak současná situace ohrožuje nás samotné. Mnozí lidé jsou například přesvědčeni, že toxický odpad je závažným problémem současnosti, ale nepřipouštějí si, že se to může týkat i jejich vlastního dvorku. Tenčí se vrstva ornice se týká zemědělců, ale nikoli mne. Vymírání je problém jiných druhů, ne toho našeho. Intelektualizace nás chrání tím, že nám dovolí se na dotyčný problém povrchně zaměřit, aniž bychom prožili úzkost z jeho důsledků.

Přemístění

Když vyjádříme své pocity vůči jinému, méně ohrožujícímu objektu. Svá znepokojení nad stavem životního prostředí směřujeme po nepřímých a neúčinných, ale o to pohodlnějších trasách. Jedním z nejčastějších příkladu je třídění odpadu – třídíme-li, pocítujeme uspokojení z toho, že pro naši planetu opravdu něco děláme. Ano, děláme, ale udělali bychom mnohem víc, kdybychom snížili svou spotřebu. Redukce spotřeby je mnohem obtížnější, a tak jsme se přesunuli do oblasti třídění odpadu. Tento přesun nám umožňuje projevovat naši starost a současně se vyhýbat úzkostným obavám z toho, že budeme muset vystačit s málem. I když samozřejmě souhlasíme s tím, že recyklace odpadu je lepší než nic a že třídění je věc určitě důležitá, musíme mít na paměti, že problémy se tím nevyřeší. Pokud si myslíme, že ano, pak třídění používáme jako obranu.

Potlačení

Když si svoji úzkosti sice uvědomujeme, ale aktivně se snažíme myslet na něco jiného. Je to vědomý pokus dostat úzkostnou myšlenku pryč ze své mysli. Většina z nás užívá potlačení pravidelně – třeba když míváme na ulici bezdomovce, když slyšíme znepokojivou zprávu o nukleárním odpadu nebo když začneme uvažovat nad neblahými důsledky provozu našich automobilů.

Sublimace

Dochází k ní když si svou nevědomou úzkost převedeme do společensky pozitivně přijímaného počínání, což je například práce v zaměstnání či nějaký jiný přínos pro společnost. Vyjádříme-li svou bolest poezií a úzkost napsáním knihy nebo malováním, uchýlíme se k velmi oblíbeným formám sublimace. Sublimací může být i naše prospěšná činnost v nějaké environmentalistické organizaci, aktivní podíl na omezování znečištění a pozitivní změna spotřebních návyků. Pocit úzkosti není prožíván v plném rozsahu, protože je převeden do kulturně prospěšného tvoření – sublimace tedy chrání daného jedince a ten navíc vytváří něco hodnotného pro společnost.