

OBRAMBNI MEHANIZMI

1. **POTLACEVANJE ALI REPRESIJA**- spada med osnovne obrambne mehanizme. Gre za potiskanje neprijetnih dogodkov in konfliktov iz zavesti. Tako jih sicer na videz pozabimo, jih pa s tem ne odstranimo. Dokaj običajna je preusmeritev pozornosti na nek zunanji dražljaj, ki naj bi bil čimbolj nepomemben.
2. **ZANIKANJE**- pojavi se takrat, ko ljudje niso pripravljeni priznati, da se jim dogaja nekaj neprijetnega
3. **PREMIK**- Če potlačimo agresivnost in sovraštvo v sprevrženi obliki, nezavedno prenesemo na ne drugo osebo ali stvar, govorimo o premiku
4. **SUBLIMINACIJA**- to je posebna oblika premika, ki je v glavnem odgovorna za produktivni in kreativni doprinos ljudi. Tako subliminacija kanalizira seksualne nagone v produktivne, socialno sprejemljive, nesexualne lastnosti.
5. **PROJEKCIJA**- pri projekciji svoj nezaželeni ali nesprijemljivi impulz pripišemo drugi osebi, s tem da svoje negativne lastnosti pripisujemo drugim, vidimo druge v slabši, in zato sebe v boljši luči.
6. **INTROJEKCIJA**- le-ta mehanizem je nasproten projekciji - dobre lastnosti drugih pripišemo sebi
7. **IDENTIFIKACIJA**- Če se poistovetimo ali identificiramo s kako zelo ugledno in pozitivno osebo, prevzamemo njene idealne lastnosti...
8. **RACIONALIZACIJA**- tu gre pravzaprav za nekakšno opravičevanje samega sebe-> sladka limona - nekaj dosežemo, pa ni bil nas prvoten pomen, zato to olepšujemo / -> kislo grozdje - kadar nek nedosegljiv cilj prikažemo kot nepomemben9. **KOMPENZACIJA**- imenujemo ga tudi mehanizem izravnavanja. Če se na nekem področju čutimo šibke in nekompetentne, manjvredne, bomo to nezavedno skušali izravnati z večjim uspehom na drugem področju10. **NADKOMPENZACIJA**- o njej govorimo, če gre kompenzacija tako daleč, da skušamo z velikimi napori izravnati primanjkljaj na samem manjvrednem področju11. **SPREVRACANJE, OBRACANJE V NASPROTJE**- pri tem mehanizmu skušamo potlačene težnje samemu sebi prikriti z nasprotnimi zavestnimi ugotovitvami.