#### Obrambni mehanizmi

Dokazati sebi in drugim da nismo sami krivi za neuspeh

Freud: obrambni mehanizmi so postopki, ki jih uporablja posameznik za obrambo lastnega jaza

Obrambni mehanizmi:

* reakcija na neuspeh
* vir je anksioznost
* vloga – da nismo krivi za neuspeh
* odvijajo se na podzavestni ravni

1. Kompenzacija in nadkompenzacija
   1. Komp: neuspeh na enem področju nadomestimo z uspehom na drugem področju (npr.: ful si stor za sport pa pol ful uspes pr mti )
   2. Nadkomp: neuspeh spremenis v vrhunski uspeh (npr.: si ful mejhn pa ti zarad tega res negre basket pol pa tok treniras da se naucis res obvladat zogo pa varke delat pa hitrost in si pol res uspesn – eni temu tut pravjo da rines z glavo skoz zid sam da se prerines skos s svojo trmo)
2. Identifikacija: mejhni otroc se tko obnasajo k starsi u ksnih takih fucked up situaciji
3. Racionalizacija:
   1. Sladka limona: narobe tankas pa mors dt 30.000 pol pa reces no sm si saj zapomnu za zmeri kva tankat 
   2. Kislo grozdje: lisica je vandrala naokrog pa je sla mem trte pa vid cist gor pr vrhu res lep tak socn zrel grozdje, kr svetu se je u soncu, pa se steguje pa steguje pa skace pa pleza pa ji ne rata pol pa nakonc rece mah brezveze se matrat tlele sej itak kisu 
4. Sublimacija: preoblikujes nacin za uresnicitev cilja – rd bi neki klou pa pobijou pa ker nemors ldi strelat pa klt k gres na twentyfive for live pol pa se rajs ratas lovc al pa kirurg
5. Regresija: nazadovanje. To neki nardis da si bolse vole ampak s tem sekr ne res problema recmo zjokas se
6. Represija: potlacs sploh se noces zgovarjat o tem pa delas se kokr da se nikol ni nc zgodl
7. Projekcija: svoje negativne lastnosti projeciras na druge – toj takt k ti pirc rece bedak
8. Introjekcija: pozitivne lastnosti drugih projeciras nase – toj pa takt k pirc rece da je drgac on res intelegentn (nase projecira dobro lastnost ns ush ustalih )
9. Premestitev: prfoks ti da najprej neopraviceno k zamodis 30 sek pol te uprasa pa zabije pol pa k reces kuko je mozn da mas neupraviceno pa se sut te pa se napizdi in ti k bi najraj popizdiu pa ga fuknu cez okn se zadrzis po pa prides dam najprej tamauga napizdis kva dela u tvoj sob pol se mat k ti se ni skuhala kusila kao kej moj kusiu.. pa noben od domacih sploh ni biu nc kriu
10. Zanikanje: glavo tiščimo u pesk – tvoj mulc pa se eni majo klapo pa zbijejo sipo sosedu pol pa ti reces da tvojga mulca ni blo zravn pa itak ves da je biu (sam to bi blo loh tut zato k si skrt pa noces sosedu placat sipe ampak dobr nej bo)