### 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 sexualne nagone v produktivne, socialno sprejemljive, nesexualne lastnosti.

5. **PROJEKCIJA**

- pri projekciji svoj nezaželeni ali nesprejemljivi 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 nepomemben

9. **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 področju

10. **NADKOMPENZACIJA**

- o njej govorimo, če gre kompenzacija tako daleč, da skušamo z velikimi napori izravnati primanjkljaj na samem manjvrednem področju

11. **SPREVRACANJE, OBRACANJE V NASPROTJE**

- pri tem mehanizmu skušamo potlačene težnje samemu sebi prikriti z nasprotnimi zavestnimi ugotovitvami.