

Los mecanismos de defensa están determinados por la forma en que el ego está organizado: cuando está bien organizado, tiende a tener reacciones más conscientes y racionales. Sin embargo, las diversas situaciones vividas pueden desencadenar sentimientos inconscientes, provocando reacciones menos racionales y objetivas y activando luego los diferentes mecanismos de defensa para proteger al Ego de un posible disgusto psíquico, anunciado por estos sentimientos de ansiedad, miedo, culpa, entre otros. En resumen, los mecanismos de defensa son acciones psicológicas que buscan reducir las inminentes manifestaciones peligrosas del Ego.

Todos los mecanismos de defensa requieren una cierta inversión de energía y pueden ser satisfactorios o no en el cese de la ansiedad, lo que permite dividirlos en dos grupos: los mecanismos de defensa exitosos y los ineficaces. Los exitosos son aquellos que logran disminuir la ansiedad ante algo que es peligroso. Los ineficaces son aquellos que no logran disminuir la ansiedad y terminan siendo un ciclo de repeticiones. En este último grupo se encuentran, por ejemplo, las neurosis y otras defensas patógenas.

¿Cuáles son los mecanismos de defensa?

Hay al menos quince tipos de mecanismos de defensa conocidos y explicados por las teorías de la psicología. Entre ellas, podemos mencionar: compensación, expiación, fantasía, formación reactiva, identificación, aislamiento, negación, proyección y regresión.