

MECANISMOS DE DEFENSA

Los mecanismos de defensa, por tanto, son procedimientos que mantienen el equilibrio psicológico de manera inconsciente para enfrentar la angustia o ansiedad, asociada a la expresión consciente de una representación pulsional (sexual o agresiva), a la transgresión del código moral, o a un peligro real externo.

Es decir, que partiendo de la idea de que hay contenidos pertenecientes al ámbito de lo inconsciente que no pueden pasar a la consciencia sin más porque nos perturbarían demasiado, los mecanismos de defensa harían posible que parte de ellos pasasen una especie de filtro siendo expresados en un modo en el que quedan negados o demasiado distorsionados como para afectarnos demasiado.

Los mecanismos de defensa son modos incorrectos de resolver el conflicto psicológico y pueden dar lugar a trastornos en la mente, la conducta y, en los casos más extremos, a la somatización del conflicto psicológico que lo causa.

PRINCIPALES MECANISMOS DE DEFENSA DESCRITOS EN LAS TEORÍAS DEL PSICOANÁLISIS.

1. DESPLAZAMIENTO

Se refiere a la dirección de un impulso (habitualmente una agresión.) hacia una persona o un objeto. Por ejemplo, alguien que se siente frustrado con su jefe y le suelta una patada a su perro, o aun mueble. Nos encontramos en este caso ante un mecanismo de defensa, como no nos es posible golpear al jefe porque nos despediría del trabajo desplazamos el objeto de nuestra ira hacia cualquier otro ser u objeto.

2.SUBLIMACION

Es similar al desplazamiento, pero el impulso se canaliza hacia una forma más aceptable. Una pulsión sexual se sublima hacia una finalidad no sexual, apuntando a objetos valorados positivamente por la sociedad, como la actividad artística, la actividad física o la investigación intelectual

3. REPRESION

Es el mecanismo que Sigmund Freud descubrió primero. Hace referencia al proceso por el cual el yo borra eventos y pensamientos que serían dolorosos si se mantuvieran en el nivel consciente, ya que la satisfacción de la pulsión reprimida resulta inconciliable con otras exigencias del superyó o de la realidad.

4. PROYECCIÓN

Hace referencia a la tendencia de los individuos a atribuir (proyectar) sus propios pensamientos, motivos o sentimientos hacia otras personas. Las proyecciones más comunes pueden ser comportamientos agresivos que provocan un sentimiento de culpa, y fantasías o pensamientos sexuales socialmente no aceptados. Por ejemplo, una chica odia a su compañera de piso, pero el superyó le dice que eso es inaceptable. Puede resolver el problema pensando que es la otra persona la que le odia a ella.

5. NEGACION

Es el mecanismo por el cual el sujeto bloquea eventos externos para que no formen parte de la conciencia y, por tanto, trata aspectos evidentes de la realidad como si no existieran. Por ejemplo, un fumador que niega que fumar puede provocar serios problemas para su salud. Negando estos efectos nocivos del tabaco, puede tolerar mejor su hábito, naturalizándolo.

6. REGRESION

Hace referencia a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores, un retorno a los patrones de comportamiento inmaduro. Por ejemplo, un adolescente al que no se le permite irse un fin de semana a casa de un amigo y reacciona con un berrinche y grita delante de sus padres, como si fuera un niño de menor edad.

7. FORMACION REACTIVA

Los impulsos no solo se reprimen sino que, además, se controlan exagerando el comportamiento opuesto. Es decir, que se detiene la aparición de un pensamiento

doloroso sustituyéndolo por otro más agradable. Por ejemplo, una persona que está muy enfadada con un amigo, pero le dice que está todo correcto para evitar la discusión.

8. AISLAMIENTO

Es un mecanismo por el cual se divorcian los recuerdos de los sentimientos, como una forma de soportar y tolerar mejor los hechos y la realidad. Se separa una idea intolerable para el yo de las emociones que produce, así permanece en la consciencia de forma debilitada. Por ejemplo, relatar un episodio traumático con total normalidad, igual que si se hablara del tiempo o de cualquier otro asunto trivial.

9. CONDENSACION

Es un mecanismo por el cual ciertos elementos del inconsciente (contenido latente) se reúnen en una sola imagen u objeto durante el sueño. Consiste en la concentración de varios significados en un único símbolo. El proceso de condensación hace que el relato del contenido manifiesto sea mucho más breve que la descripción del contenido latente. Es un término que surge de las explicaciones psicoanalíticas que dan cuenta de la creación de los sueños.

10.

RACIONALIZACION

En la racionalización se sustituye una razón real que no es aceptable, por otra que resulte aceptable. Es decir, se cambia la perspectiva de la realidad a través de ofrecer una explicación diferente.