

## I MECCANISMI DI DIFESA

Un meccanismo di difesa, nella teoria psicoanalitica, è *una funzione propria dell'Io attraverso la quale questa istanza intrapsichica si protegge da eccessive richieste libidiche o da esperienze di pulsioni troppo intense, che non è in grado di fronteggiare direttamente*. Un meccanismo di difesa *entra in azione con modalità al di fuori della sfera della coscienza*: di fronte a una situazione che genera eccessiva angoscia, per esempio, l'Io ricorre a varie strategie per fronteggiare l'estrema portata ansiosa dell'evento, con lo scopo preminente di escludere dalla coscienza ciò che è ritenuto inaccettabile e pericoloso. Questi i meccanismi di difesa:

- **ACTING OUT**

Questa difesa permette al soggetto di scaricare o esprimere sentimenti o impulsi anziché sopportarli e riflettere sui dolorosi avvenimenti che li hanno provocati. Sono presenti i seguenti elementi:

1. il soggetto ha sentimenti o impulsi che non può esprimere, sperimentando l'impulso originario determinerebbe infatti un rapido aumento della tensione e dell'ansia;
2. il soggetto evita la consapevolezza e abbandona ogni tentativo di prendere tempo, di riflettere o di elaborare una strategia per affrontare l'impulso o il sentimento;
3. il soggetto esprime l'impulso o il sentimento direttamente attraverso un comportamento, la messa in atto, non preceduto da pensiero.

Ciò comporta l'espressione di impulsi piuttosto primitivi di tipo aggressivo, sessuale, di attaccamento ecc., senza tener conto delle conseguenze. Dopo l'agito, il soggetto può riacquisire la capacità di riflettere, si sente di solito colpevole o si aspetta delle punizioni, a meno che non entri in gioco un'ulteriore difesa, come la negazione o la razionalizzazione. L'acting out è un comportamento non adattativo perché non mitiga gli effetti del conflitto interno e spesso procura al soggetto gravi conseguenze negative esterne.

Da non confondersi con la Dissociazione e l'Identificazione proiettiva.

- **AFFILIAZIONE**

Questa difesa concilia i bisogni individuali di attaccamento emotivo con il desiderio di far fronte efficacemente ad un conflitto interno o a fonti esterne di stress. Affiliandosi agli altri, il soggetto può esprimersi, confidare problemi e sentirsi meno solo o isolato con il proprio conflitto. Non vanno considerati esempi di affiliazione comportamenti quali cercare di scaricare su qualcun altro la responsabilità di affrontare i nostri problemi, costringere qualcuno ad aiutarci o mostrarci indifesi per spingere gli altri ad aiutarci. Non si deve tener presente l'affiliazione semplicemente perché si appartiene ad un'organizzazione (Chiesa, club, Alcolisti anonimi ecc.) o si frequenta uno psicoterapeuta: in questi casi si tratta di rapporti basati sul dare e ricevere.

Da non confondersi con l'Ipocondriasi, che presenta una componente ostile verso gli altri, e l'Altruismo.

- **AGGRESSIONE PASSIVA**

L'individuo affronta conflitti emotivi o fonti di stress, interne o esterne, esprimendo aggressività verso gli altri in modo indiretto e passivo. Una facciata di apparente disponibilità maschera una resistenza nascosta nei confronti degli altri. Chi fa uso dell'aggressione passiva ha imparato ad attendersi una punizione, una frustrazione o un rifiuto se esprime bisogni o sentimenti direttamente a qualcuno che ha potere o autorità su di lui. Il soggetto si sente impotente e pieno di risentimento che viene espresso attraverso un atteggiamento passivo: il soggetto ritiene di aver diritto proprio alle cose che non chiede apertamente. Il disagio che il comportamento passivo (soprattutto quando al soggetto vengono richieste azioni) aggressivo causa agli altri, suscita un certo piacere nel soggetto. L'espressione passiva della rabbia del soggetto si manifesta attraverso un comportamento testardo, inetto, lento, sbadato o attraverso dimenticanze.

Da non confondersi con l'Ipocondriasi e lo Spostamento.

- **ALTRUISMO**

Questa difesa affronta un conflitto emotivo con l'aiutare gli altri e nel contempo soddisfa bisogni sociali e di attaccamento. Il soggetto è di solito consapevole che le proprie azioni altruistiche sono sostenute da propri bisogni e sentimenti. In molti casi, il conflitto ruota attorno all'angoscia relativa a situazioni passate stressanti per le quali era necessario un aiuto che in qualche modo non era disponibile o era insufficiente. L'altruismo incanala gli affetti, ad esempio la rabbia, e le esperienze, ad esempio l'impotenza, in risposte socialmente molto utili che accrescono anche il sentimento soggettivo di padronanza del passato. Per giudicare presente questa difesa ci deve essere un chiaro e dimostrabile rapporto funzionale tra i sentimenti dell'individuo e la risposta altruistica.

Da non confondersi con la Proiezione, l'Acting out, la Formazione reattiva, la Sublimazione e l'Affiliazione.

- **ANNULLAMENTO RETROATTIVO**

In questa difesa, il soggetto esprime un affetto, impulso o commette un'azione che induce sentimenti di colpa o ansia che portano il soggetto a minimizzare il disagio esprimendo, in un secondo momento, l'affetto, l'impulso o l'azione opposti. L'atto della riparazione libera l'individuo dall'esperienza del conflitto. Nella conversazione, ad esempio, le affermazioni del soggetto sono immediatamente seguite da precisazioni con significato opposto a quello dell'affermazione originale tanto da rendere difficile all'osservatore capire quale sia realmente il sentimento o l'intenzione primaria del soggetto.

Da non confondersi con la Scissione, dove le due rappresentazioni opposte sono tenute separate, e la Formazione reattiva, dove viene manifestato soltanto l'affetto sostituito.

- **ANTICIPAZIONE**

L'individuo mitiga i propri conflitti emotivi prevedendo le reazioni emotive a problemi futuri, sperimentando così l'angoscia futura attraverso la rappresentazione mentale sia delle idee che degli affetti angoscianti. Questa prova permette all'individuo di preparare una migliore risposta adattativa al conflitto o alle tensioni previsti.

Da non confondersi con la Fantasia autistica, dove l'individuo non ha intenzione di mettere realmente in pratica le azioni immaginate, e l'Annullamento retroattivo.

- **AUTOAFFERMAZIONE**

Questa difesa affronta un conflitto emotivo attraverso l'espressione diretta dei propri sentimenti o desideri e, in tal modo, mitiga l'ansia o l'angoscia che sopravvengono ogni volta che forze contrarie interne o esterne ne impediscono l'espressione. L'autoaffermazione permette all'individuo di funzionare senza l'ansia o tensione che si crea ogni volta che sentimenti o desideri sono inespressi e senza un senso di vergogna o colpa per non aver difeso le proprie ragioni in situazioni emotivamente conflittuali. Le conseguenze emotive sono peggiori quando l'autoaffermazione è bloccata da proibizioni interne, piuttosto che esterne come per esempio da un capo autoritario. Da non confondersi con l'Aggressione passiva, l'Acting out e lo Spostamento.

- **AUTOSSERVAZIONE**

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress, interne o esterne, riflettendo sui propri pensieri, sentimenti, motivazioni e comportamenti. È in grado di vedere se stesso come lo vedono gli altri, riuscendo così a capire meglio le reazioni degli altri nei propri confronti. Questa difesa permette all'individuo di adattarsi nel miglior modo possibile alle esigenze della realtà esterna e di crescere e migliorare il proprio modo di affrontare lo stress. Da non confondersi con la Fantasia autistica, la Razionalizzazione, la Svalutazione di sé, l'Onnipotenza e il Diniego.

- **DISSOCIAZIONE**

Nella dissociazione un particolare affetto o impulso, di cui il soggetto non è consapevole, agisce nella vita del soggetto al di fuori della coscienza: si parla di un'alterazione temporanea delle funzioni integrative della coscienza o dell'identità. Il materiale dissociato è comunemente vissuto come troppo minaccioso, troppo conflittuale o troppo ansiogeno per essere ammesso nell'esperienza conscia ed essere, quindi, riconosciuto dal soggetto. Esempi comuni di materiale minaccioso includono il ricordo di un trauma con la relativa paura di morte e i relativi sentimenti di impotenza, o l'improvviso impulso di uccidere una persona molto vicina. La dissociazione permette comunque l'espressione dell'affetto o impulso alterando la coscienza, permettendo all'individuo di sentirsi meno colpevole o minacciato. A differenza dello spostamento, in questa difesa l'oggetto bersaglio non è necessariamente un altro rispetto all'oggetto originario e, inoltre, ci troviamo davanti ad un'alterazione della personalità. Da non confondersi con la Menzogna, lo Spostamento, la Formazione reattiva, l'Isolamento, la Rimozione e la Scissione.

- **FANTASIA AUTISTICA (O SCHIZOIDE)**

La fantasia autistica implica l'uso dei sogni ad occhi aperti come mezzo per non affrontare o risolvere problemi esterni o come modo di esprimere e soddisfare i propri sentimenti e desideri. Se da un lato il soggetto può essere consapevole della natura fittizia della fantasia, dall'altro essa può rappresentare per lui la modalità più consona per esprimere o gratificare il bisogno di relazioni interpersonali soddisfacenti. Il soggetto, mentre utilizza la fantasia, allontana momentaneamente la convinzione di essere impotente, attivando invece la convinzione di essere onnipotente, di poter fare qualsiasi cosa. La fantasia è maladattativa quando porta a non sperimentare il mondo reale ma a rifugiarsi nella gratificazione di un mondo immaginario: ciò si verifica senza la perdita della capacità di percepire la realtà esterna, il soggetto conosce la differenza tra vita reale e fantastica. Da non confondersi con l'Acting out, l'Onnipotenza e l'Anticipazione.

- **FORMAZIONE REATTIVA**

L'individuo affronta conflitti emotivi sostituendo, inconsciamente, i propri pensieri o sentimenti inaccettabili con comportamenti, pensieri o sentimenti diametralmente opposti. Il soggetto così evita sentimenti di colpa inaccettabili e la sostituzione può gratificare il suo desiderio di sentirsi moralmente superiore. Si può considerare presente la formazione reattiva quando un soggetto reagisce ad un evento con un'emozione di tono opposto a quello che l'evento susciterebbe abitualmente nelle altre persone. Nella forma più tipica, la rabbia e la paura verso coloro che agiscono contro l'individuo sono sostituite da attenzione e preoccupazione; a volte, la rudezza e la svalutazione sostituiscono la preoccupazione o l'interesse che sono giudicati inaccettabili.

Da non confondersi con l'Annullamento retroattivo che differisce dalla formazione reattiva perché l'osservatore percepisce entrambi gli affetti o impulsi opposti presenti nell'individuo, mentre nella formazione reattiva viene percepito soltanto l'affetto sostituito e non quello originario.

- **IDEALIZZAZIONE**

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress, interne o esterne, attribuendo qualità esageratamente positive a se stesso o agli altri. Descrive relazioni, più o meno reali, con persone o sistemi potenti, riveriti, importanti. Questo serve di solito come fonte di gratificazione e come protezione da sentimenti di impotenza, di scarsa importanza, di poco valore. La difesa realizza una sorta di travaso di importanza mediante l'associazione a tali figure. Il soggetto, benché sia in grado di riconoscere nella persona idealizzata aspetti concreti di colpe o difetti, ne sminuisce il loro significato, preservandone così un'immagine pura.

Da non confondersi con la Scissione.

- **IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA**

In questa difesa il soggetto proietta su qualcun altro un affetto o impulso per lui inaccettabile, come se appartenessero all'altro, e, a differenza della proiezione, resta consapevole di provare lo stesso affetto o impulso ma lo crede una reazione a quello stesso affetto o impulso che ritiene presente nell'altro, senza rendersi conto di aver attribuito egli stesso all'altro quell'affetto o impulso stesso. Questa è la difesa della persona traumatizzata che si è sentita, irrazionalmente, responsabile per i propri traumi ed entra in gioco l'identificazione proiettiva quando eventi interpersonali stimolano ricordi traumatici. Nel vissuto del soggetto l'altra persona gli sta facendo qualcosa di minaccioso e che lo fa sentire impotente, quindi reagisce attaccando e credendo che le proprie reazioni siano giustificate, mentre in realtà è il soggetto che provoca l'altro. Emerge nel soggetto un senso di colpa per i desideri aggressivi provati verso l'altro, senso di colpa che viene controllato attraverso l'identificazione con l'altro. Paradossalmente, il soggetto induce spesso nell'altro proprio quel sentimento di impotenza e colpa che sperimenta egli stesso, e ciò induce spesso gli altri ad allontanarsi.

Da non confondersi con la Proiezione e l'Acting out.

- **INTELLETTUALIZZAZIONE**

In questa difesa, l'idea rappresentante l'affetto o l'impulso è mantenuta conscia ed espressa sotto forma di una generalizzazione: gli elementi cognitivi restano consci, anche se in modo generalizzato o impersonale, mentre il soggetto prende distanza dall'affetto o impulso. Di solito, il soggetto si riferisce alla propria esperienza in termini generali o in seconda o terza persona.

Da non confondersi con l'Isolamento, la Razionalizzazione e la Proiezione.

- **IPOCONDRIASI**

L'ipocondriasi comporta l'uso ripetuto di una o più lamentele nelle quali il soggetto chiede apparentemente aiuto. Contemporaneamente, poi, il soggetto, rifiutando l'aiuto che gli viene offerto, esprime sentimenti nascosti di ostilità e risentimento. L'ipocondriasi è una difesa contro la rabbia che il soggetto prova ogni volta che sente la necessità di dipendere emotivamente dagli altri. La rabbia sorge nel soggetto dalla convinzione, o dall'esperienza passata, che nessuno soddisferà realmente i suoi bisogni. Il soggetto allora esprime la rabbia sotto forma di un rimprovero indiretto: da un lato rifiuta l'aiuto, dall'altro continua a chiederne di più, legando a sé l'altro attraverso la richiesta manifesta di aiuto. L'incapacità di affrontare un problema senza l'aiuto degli altri riflette la sensazione di essere impotenti e aumenta il risentimento verso gli altri da cui si dipende.

Da non confondersi con l'Aggressione passiva, la Dissociazione, l'Annullamento retroattivo e la Svalutazione.

- **ISOLAMENTO**

Nell'isolamento la persona perde contatto con i sentimenti associati ad una data idea, per esempio un evento traumatico, mentre rimane consapevole degli elementi cognitivi, per esempio i dettagli descrittivi dell'evento stesso: l'individuo è incapace di sperimentare contemporaneamente le componenti cognitive e quelle affettive di un'esperienza, in quanto l'effetto è escluso dalla coscienza. Talvolta l'affetto può essere separato temporaneamente dall'idea ad esso associata ed essere vissuto, più tardi, senza legame con l'esperienza originaria.

Molto spesso gli affetti isolati sono associati ad ansia, vergogna o colpa che emergerebbero se essi fossero vissuti direttamente.

Da non confondersi con l'Intellettualizzazione dove il soggetto passa da una prospettiva personale ad una generale, cambiando il punto di riferimento.

- **NEGAZIONE NEVROTICA**

Questa difesa ha la funzione di impedire al soggetto che la utilizza, e a chiunque lo interroghi, di riconoscere specifici sentimenti, desideri, intenzioni o azioni dei quali il soggetto potrebbe essere responsabile. La negazione nevrotica consente di non ammettere o di non prendere coscienza di un fatto psichico, idea o sentimento, che il soggetto ritiene potrebbe causargli vergogna, rammarico o altri affetti dolorosi.

Da non confondersi con la Rimozione, la Dissociazione e la Formazione reattiva.

- **ONNIPOTENZA**

Con questa difesa l'individuo risponde ad un conflitto emotivo o a fonti di stress, interne o esterne, comportandosi come se fosse superiore agli altri, come se possedesse speciali poteri o capacità. Questa difesa protegge il soggetto da una perdita di autostima che si verifica ogni qual volta delle fonti di stress inducono sentimenti di delusione, impotenza, mancanza di valore. L'onnipotenza minimizza soggettivamente tali esperienze, anche se possono rimanere oggettivamente evidenti per gli altri.

Da non confondersi con la Formazione reattiva e la Scissione.

- **PROIEZIONE**

Il soggetto rinnega i propri sentimenti, le proprie intenzioni, la propria esperienza attribuendoli, proiettandoli, agli altri, di solito a coloro dai quali si sente minacciato o che sente in qualche misura affini. La proiezione non delirante permette al soggetto di affrontare emozioni e motivazioni che lo fanno sentire troppo vulnerabile (vergogna ed umiliazione) per poter ammettere di provarle egli stesso. Si occupa invece di tale emozioni e motivazioni negli altri, una volta proiettate. L'uso della proiezione costringe il soggetto ad occuparsi continuamente di coloro su cui ha proiettato i propri sentimenti per diminuire la consapevolezza di essi.

Da non confondersi con la Svalutazione, l'Identificazione proiettiva e la Razionalizzazione.

- **RAZIONALIZZAZIONE**

L'individuo fornisce una ragione fittizia, ma plausibile, per una data azione o impulso anche se una motivazione più egoistica o difficile da ammettere è evidente ad un osservatore esterno. La motivazione nascosta può essere egoistica ma può anche riguardare sentimenti di affetto o amore che mettono a disagio il soggetto. Si ritiene che il soggetto sia inconsapevole o minimamente consapevole della vera motivazione sottostante: egli dell'azione percepisce soltanto la motivazione fittizia, più accettabile socialmente.

Da non confondersi con la Menzogna, dove il mentire è un'azione consapevole, l'Intellettualizzazione, che non distorce i fatti ma li priva della loro componente affettiva, e la Proiezione, dove le motivazioni vengono attribuite agli altri.

- **REPRESSIONE**

La repressione tiene lontani dalla coscienza sia il pensiero che l'affetto associati ad un fattore stressante al fine di occuparsi di qualcos'altro; comunque il materiale represso può essere volontariamente riportato completamente alla coscienza. I sentimenti dolorosi vengono riconosciuti ma il soggetto rimanda il momento di affrontarli a quando si sentirà più capace o il momento sarà più appropriato. L'ansia nevrotica è ridotta al minimo dal momento che il materiale non è rimosso, ma represso, sebbene l'ansia anticipatoria possa essere ancora presente finché non verrà affrontata la fonte di tensione.

Da non confondersi con la Rimozione.

- **RIMOZIONE**

La rimozione è una difesa che protegge il soggetto dalla consapevolezza di ciò che sta provando o ha provato in passato. L'individuo prova un particolare affetto, impulso o desiderio, ma la reale consapevolezza di ciò che esso è, l'idea associata ad esso, rimane al di fuori della coscienza: vengono percepiti soltanto gli aspetti emotivi, e non cognitivi, dell'esperienza. Quando la rimozione è in azione, il soggetto prova sentimenti e impulsi che non riconosce e non riesce a riconoscere la situazione o l'oggetto che può evocarli. Inconsapevole dell'origine dei suoi impulsi o sentimenti, la persona li esprime immutati o li altera usando un'altra difesa: ad esempio, l'impulso rimosso di picchiare qualcuno può essere alterato, utilizzando la difesa dello spostamento, con il risultato che il soggetto si arrabbia eccessivamente per un qualche banale fastidio. Mentre la dissociazione altera l'esperienza cosciente, la rimozione mantiene intatta l'esperienza cosciente, tenendo lontana dalla coscienza solo l'idea intollerabile.

Da non confondersi con la Negazione e la Dissociazione.

- **SCISSIONE**

L'individuo affronta i conflitti emotivi considerando se stesso o gli altri come completamente buoni o completamente cattivi, non riuscendo ad integrare le caratteristiche positive o negative di sé e degli altri in immagini coese. Spesso, lo stesso individuo sarà alternativamente idealizzato e svalutato. Un oggetto sperimentato come buono diventa negativo senza che tale cambiamento di prospettiva sia prevedibile. Tutte le proprietà dell'oggetto buono, ad esempio, ascrivibili allo stesso tono emotivo sono messe in evidenza e i punti di vista, le aspettative o sentimenti contraddittori sono esclusi dalla consapevolezza emotiva, non necessariamente dalla consapevolezza cognitiva. La scissione delle immagini di sé si verifica, spesso, contemporaneamente alla scissione delle immagini degli altri, dal momento che entrambi i meccanismi sono appresi precocemente in risposta all'imprevedibilità di persone significative per il soggetto. Nella scissione delle immagini di sé il soggetto dimostra di avere punti di vista, aspettative e sentimenti contraddittori in relazione a sé e non è in grado di conciliarli in un'entità coerente. Il soggetto non è in grado di sperimentare se stesso come una mescolanza più realistica di attributi sia positivi che negativi. La scissione difende il soggetto dall'ansia suscitata dal timore di danneggiare le immagini buone permettendo agli aspetti negativi di infiltrarsi tra quelli positivi. Si tratta di una difesa maladattativa nel momento in cui il soggetto si comporta in modo imprevedibile ed irrazionale verso gli altri; si tratta di una difesa adattativa nel momento in cui essa minimizza l'ansia che il soggetto proverebbe se armonizzasse la visione di se stesso con il modo in cui le persone significative lo vedono e lo trattano. Da non confondersi con l'identificazione proiettiva, la Svalutazione e l'Annullamento retroattivo.

- **SPOSTAMENTO**

L'individuo affronta conflitti emotivi, dovuti a fonti interne o esterne di stress, indirizzando, più o meno consapevolmente, su un oggetto meno minaccioso un affetto, impulso o azione primitivamente indirizzati ad un altro oggetto: i due oggetti hanno per l'individuo una qualche affinità. A differenza della sublimazione, nello spostamento l'impulso può mantenersi socialmente inaccettabile oppure può essere considerata inappropriata la modalità di espressione. Da non confondersi con la Dissociazione, L'Aggressione passiva e la Proiezione.

- **SUBLIMAZIONE**

L'individuo affronta conflitti emotivi, dovuti a fonti interne o esterne di stress, incanalando sentimenti o impulsi potenzialmente maladattativi in comportamenti socialmente accettabili. Questa difesa deve essere considerata presente soltanto quando può essere dimostrata una stretta relazione funzionale tra i sentimenti e il tipo di risposta. Per esempio, un impulso ostile può essere incanalato in sport o lavori competitivi, o impulsi sessuali possono essere espressi attraverso la danza creativa o l'arte. Il risultato della sublimazione è che gli impulsi originari possono essere in qualche modo espressi e nel contempo l'attività o il prodotto che ne risultano possono essere in qualche modo fonte di approvazione o ricompensa sociale. Da non confondersi con lo Spostamento e l'Altruismo.

- **SVALUTAZIONE**

Questa difesa comporta l'uso di affermazioni sprezzanti, sarcastiche o comunque negative, nei confronti di se stessi o degli altri al fine di accrescere l'autostima. La svalutazione può respingere la consapevolezza dei desideri o della delusione per desideri non appagati. I commenti negativi sugli altri, di solito, nascondono un certo senso di vulnerabilità, vergogna o mancanza di valore che il soggetto sperimenta in prima persona quando esprime i propri desideri e si trova di fronte ai propri bisogni.

Da non confondersi con la Proiezione e la Scissione.

- **UMORISMO**

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress, interne o esterne, enfatizzando gli aspetti divertenti o ironici del conflitto o della fonte di stress. Ogni volta che un conflitto o tensioni esterne bloccano la piena espressione degli affetti o la soddisfazione di desideri, l'umorismo permette una certa espressione simbolica di essi, mitigando temporaneamente la frustrazione dovuta al conflitto.

Da non confondersi con la Svalutazione e l'Aggressione passiva.

**Fonte:** [www.sarabreschi.it](http://www.sarabreschi.it)

**Testo consigliato:**

- Freud Anna, "L'Io e i meccanismi di difesa", Giunti Editore, Firenze, 1997