

MECANISMOS DE DEFENSA

No siempre reaccionamos enfrentándonos a la fuente o causa de las frustraciones; a veces utilizamos estrategias inconscientes destinadas a no resolver el problema, sino a evitar el displacer o protegernos contra la ansiedad y frustración. Los mecanismos psicológicos de defensa fueron estudiados por el psicoanálisis. Vamos a definirlos para poder detectar cuándo y cómo los utilizamos en la vida cotidiana:

Represión: consiste en impedir que los pensamientos y sentimientos dolorosos o peligrosos que producen ansiedad entren en la conciencia. Por ejemplo, tener el deseo de herir a otra persona.

Negación: se trata de ignorar las realidades desagradables para no tener que enfrentarse a ellas. Por ejemplo, preocuparse excesivamente por el trabajo y así no pensar en los problemas personales. Ya lo señala el refranero: «No hay peor ciego que el que no quiere ver»

Racionalización: con este mecanismo se pretende justificar las ideas o conductas propias ante el temor de que no sean aceptadas por los demás. Es el caso de un estudiante que recibe un suspenso y dice a su familia que «el profesor me tiene manía». Éste es un buen ejemplo si la causa real fue cultivar la vagancia.

Fantasía: consiste en realizar con la imaginación aquello que no puede conseguir en la realidad. Por ejemplo, una persona tímida que se imagina a sí misma plantando cara a sus amigos.

Identificación: implica incorporar, como propias, ciertas características ajenas. Es una necesidad evolutiva de los niños que se apropian de cualidades de las personas que admiran. La identificación es positiva si proporciona ideales o finalidades y negativa si es exagerada, por ejemplo, si alguien cree que es Napoleón.

Proyección: con ella atribuimos nuestros defectos o faltas, pensamientos o deseos inaceptables a otros. Por ejemplo, pensamos que nuestra pareja nos puede ser infiel, porque nosotros lo hemos sido o deseamos serlo. El refrán: «Piensa el ladrón que todos son de su condición», expresa este mecanismo.

Regresión: se pretende volver a una fase anterior del desarrollo ante situaciones de estrés o ansiedad. Por ejemplo, ocurre cuando un niño al nacer su hermano se comporta como si fuese más pequeño para recibir más afecto de sus padres.

Formación reactiva: consiste en adoptar o expresar sentimientos contrarios a los verdaderos. **Freud** denominó a estas conductas, «actos disfrazados». Cuando alguien dice «No me volveré a enamorar nunca más», desarrolla una formación reactiva, se presenta ante los demás con una “coraza” para proteger su vulnerabilidad y evitar nuevos daños psicológicos.

Desplazamiento: con este mecanismo se descargan sentimientos hostiles sobre personas u objetos que no suscitaron las emociones. Por ejemplo, un padre que pega a su hijo porque ha reñido con su mujer.

Compensación: se oculta el fracaso en una actividad tratando de triunfar en otra, como el caso de una persona poco atractiva que desarrolla habilidades musicales extraordinarias.

Sublimación: según Freud, muchos impulsos considerados por el sujeto como inaceptables (impulsos agresivos y sexuales) son desviados, siguiendo a **Freud**, hacia actividades aceptadas como “superiores” o sublimes: actividades artísticas, intelectuales o de ayuda social. Por ejemplo, el deseo sexual puede sublimarse escribiendo cartas de amor.