

## MECCANISMI DI DIFESA

- Funzioni dell'Io, automatiche ed inconse, che proteggono il soggetto dalle richieste istintuali dell'Es o da un dolore mentale che un'esperienza traumatica reale può attivare. Vengono attivati da conflitti fra istanze psichiche e/o con la realtà.
- Sono processi psichici, seguiti da una risposta comportamentale, che si attivano in condizioni normali influenzando in modo determinante il carattere ed il comportamento. Hanno una funzione adattiva perché hanno l'effetto di evitare ansia e angoscia.
- Diventano espressione di situazioni patologiche quando sono troppo rigidi, ripetitivi e inefficaci, oppure quando sono meccanismi primitivi
- La qualità e la quantità dei meccanismi di difesa dipendono dal processo complessivo di maturazione dell'individuo (meccanismi di difesa arcaici e/o evoluti).

## ALCUNI MECCANISMI DI DIFESA

**RIMOZIONE:** meccanismo di difesa automatico ed inconscio mediante il quale l'Io esclude dalla coscienza rappresentazioni, fantasie, pensieri, ricordi inaccettabili.

**REGRESSIONE:** meccanismo di difesa automatico ed inconscio mediante il quale l'Io ritorna a modi di funzionamento psicologico (comportamento o affetti) caratteristici di stadi più antichi, soprattutto dell'infanzia

**FORMAZIONE REATTIVA:** meccanismo di difesa automatico ed inconscio mediante il quale l'Io nasconde pulsioni, sentimenti e desideri inaccettabili mediante atteggiamenti emotivi, idee e comportamenti opposti.

**RAZIONALIZZAZIONE:** meccanismo di difesa automatico ed inconscio mediante il quale l'Io si dà spiegazioni logiche e ragionevoli di un comportamento irrazionale, effetto di desideri inaccettabili inconsci, o delle difese utilizzate per fronteggiare tali desideri.

**INTELLETTUALIZZAZIONE:** meccanismo di difesa (frequente in adolescenza) per cui il soggetto traspone su un piano astratto, generale, teorico, ideologico, conflitti ed emozioni, per padroneggiarli.

**SUBLIMAZIONE:** processo psicologico mediante il quale impulsi primitivi vengono soddisfatti attraverso una modificazione dello scopo o dell'oggetto, che permetterà comportamenti soddisfacenti per il soggetto ed approvati dalla società (ad esempio lo sportivo sublima la propria competitività aggressiva nell'agonismo).  
E' la difesa normale per eccellenza.

**ISOLAMENTO:** meccanismo di difesa automatico ed inconscio mediante il quale l'Io separa la rappresentazione di un impulso inconscio dall'affetto ad essa pertinente.

**INIBIZIONE:** meccanismo di difesa automatico ed inconscio mediante il quale l'Io diminuisce o perde la motivazione necessaria per impegnarsi in una certa attività, allo scopo di evitare l'angoscia connessa ad impulsi inaccettabili legati a quella attività.

**IDENTIFICAZIONE:** processo mediante il quale l'Io assume tratti, qualità, caratteristiche di una persona emotivamente significativa. Assume il significato di meccanismo di difesa quando interviene lenire il dolore derivante da una perdita reale o fantasmatica di quella persona oppure per controllare la paura di una aggressione reale o fantasmatica da parte della stessa (*identificazione con l'aggressore*).

**SPOSTAMENTO:** meccanismo di difesa **automatico ed inconscio** mediante il quale l'Io **trasferisce l'accento**, l'interesse, l'intensità di una rappresentazione da questa ad altre rappresentazioni originariamente poco intense, collegate alla prima da una **catena associativa**.  
Insieme alla **proiezione** è un meccanismo di difesa proprio delle fobie.

**PROIEZIONE:** meccanismo di difesa **automatico ed inconscio** per il quale l'Io **attribuisce** atteggiamenti, impulsi e fantasie proprie ad altre persone o ad oggetti materiali esterni.

**NEGAZIONE:** meccanismo di difesa **automatico ed inconscio** per cui il soggetto, **pur formulando un desiderio**, un pensiero, un sentimento, fino a quel momento rimosso, continua a difendersi da esso **negando** che gli appartenga ("Non penso che egli sia cattivo").

**DINIEGO:** meccanismo "arcaico" di difesa **automatico ed inconscio** mediante il quale l'Io **esclude** dalla **consapevolezza** aspetti spiacevoli o dolorosi della realtà.

**SCISSIONE** (dell'Io o dell'oggetto): meccanismo di difesa "arcaico" automatico ed inconscio per cui una struttura mentale perde la sua integrità e viene sostituita da due o più strutture parziali. In seguito alla scissione di un oggetto l'atteggiamento verso le due strutture parziali è **antitetico**: un oggetto viene sperimentato come "buono", l'altro come "cattivo". L'oggetto buono viene idealizzato in modo eccessivo (*idealizzazione primitiva*), mentre l'oggetto "cattivo" viene svalutato.

**IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA**: meccanismo di difesa "arcaico" automatico ed inconscio per cui il soggetto, in fantasia, immagina di essere all'interno di un oggetto ad esso esterno o di **mettere dentro** ad esso parti di sé, con l'illusione di un controllo su di esso. La persona oggetto di identificazione proiettiva, anche attraverso lo strumento di comunicazione non verbale messo in atto dal soggetto, **si sente invasa** da sensazioni, affetti, stati d'animo del soggetto stesso (*controidentificazione proiettiva*).