

## MECANISMOS DE DEFENSA, ACTUALIZACIÓN RESUMEN

Dra. Ileana Petra M.

Desde la época en que el Dr. Sigmund Freud y su hija Ana describieron los mecanismos de defensa George Valliant, tomando en consideración el desarrollo del conocimiento psicológico y psiquiátrico consideró la importancia de reclasificarlos de acuerdo con la forma en que eran empleados por diversos tipos de personalidad. También tomó en consideración otros factores sociales y psicológicos y los amplió de acuerdo con autores como Gabbard, Serrad, etc., dividiéndolos en cuatro grupos:

1. **Defensas narcisistas.** Que algunos autores asocian con las defensas inmaduras, en realidad se consideran las más primitivas y pueden ser vistas en los niños y en adultos poco maduros o que tienen rasgos patológicos o enfermedades mentales severas.
2. **Defensas inmaduras.** Se observan con frecuencia en adolescentes y en algunos adultos que no han progresado suficientemente hacia la madurez.
3. **Defensas neuróticas.** Término que actualmente empieza a desaparecer en muchas clasificaciones, pero esta agrupación puede ser asociada con clasificaciones modernas en donde individuos con conductas obsesivas compulsivas, histéricas así como personas que son sometidas a estrés, las llegan a emplear.
4. **Defensas maduras.** Por último este grupo se formó, considerando que todo ser humano tiende a angustiarse y por ende requiere protegerse utilizando defensas mentales que se enfrentan a las situaciones ansiogénicas y más que evitar enfrentarse al problema, le ayudan a disminuirla la ansiedad e inclusive conduce a soluciones aceptables para el individuo.

### **MECANISMOS DE DEFENSA NARCISISTAS.**

1. **Denegación** (negación). Como se señala en el libro de de la Fuente, permite que algunos aspectos dolorosos y ansiogénicos disminuyan, negando hechos reales y protegiendo los afectos. Se considera que este mecanismo de defensa también lo llegan a utilizar personas en estado normal e inclusive patológico. Ejemplo: no reconocer que una conducta inadecuada fue llevada a cabo e inclusive considerar que ni siquiera sucedió.
2. **Distorsión.** En este caso el individuo tiende a reorganizar la realidad en que vive para poderla incorporar a su realidad interna en donde podemos incluir creencias megalomaniacas, alucinaciones, ideas delirantes, etc. Ejemplo: sentimientos de superioridad que esconden un individuo inseguro de sí mismo.
3. **Proyección.** Cuando el individuo percibe sus acciones o sus impulsos internos como algo inaceptable, sus ideas modifican el hecho real para atribuir a otros sus propias malas conductas o deseos, recriminándolos. Freud lo llegó a asociar con conductas paranoides y tendencias homosexuales inaceptables para el individuo, que trata de ocultar lo que en verdad piensa y hace.

### **MECANISMOS DE DEFENSA INMADURAS.**

1. **Conducta agresiva-pasiva.** Observable en individuos que al no poder mostrar abiertamente su agresividad, buscan métodos indirectos para desplegarla. Ejemplos: conducta de fracaso, dejar las cosas para más tarde a pesar de que se lo están pidiendo de hace tiempo, y mostrar conductas enfermizas que molestan más a los otros que al supuesto enfermero.
2. **Introyección.** Como se ha señalado es introducir en uno mismo cualidades de otro individuo. Al joven le sirve para buscar otra forma de ser cuando está en busca de su propia personalidad. Más al ir madurando, si esto continúa se asocia entonces con formas de protección para no sentir la pérdida o posible pérdida de un ser querido al hacer suyas conductas de ese ser amado. También la introyección sirve para control de la ansiedad cuando se siente amenazado, y al introyectar la

agresión del otro, permite que pueda defenderse con una actitud semejante. Ejemplo: identificarse con el agresor o con la víctima, según le sea conveniente.

3. *Mal comportamiento*. El actuar mal le permite satisfacer un deseo fantasioso de ser un “bully” por lo que no tiene que tratar de controlar un impulso negativo y así evitar la tensión que le debería producir su conducta y permitiendo su manifestación cada vez que lo quiera. Ejemplo: creer que el portarse mal asegura su superioridad sobre un individuo o grupo.
4. *Regresión*. El individuo recurre a conductas anteriores a su nivel actual de desarrollo para manejar situaciones ansiogénicas y *evitar* la tensión. Se postula que este mecanismo puede ser considerada como normal en ciertas ocasiones, ya que permite al individuo relejarse de las tensiones diarias y así mantener cierto nivel de homeostasis. Ejemplo: con recuerdos positivos de su pasado, el individuo puede dormir mejor e inclusive se dice que ayuda al proceso creativo.
5. *Bloqueo*. Es la inhibición temporal o transitoria del pensamiento, especialmente cuando se ven involucrados los afectos. Aunque se parece a la represión, la diferencia yace en lo temporal y que se presenta *después* de la situación tensionantes y no antes como en la regresión que busca evitar la ansiedad. Ejemplo: al momento de encontrarse en un examen y vio que era difícil, no recuerda nada.
6. *Hipocondría*. Conducta excesiva ante una posible enfermedad real o no, que le permite evadir o controlar una situación social o familiar. El reproche que el individuo siente por parte de los demás, se convierte en sufrimiento y autoreproche y se queja de dolor a través de una enfermedad. Es un método que el individuo siente efectivo para evadir la responsabilidad, y los sentimientos de culpa se pueden eludir satisfactoriamente. Se debe distinguir del Trastorno de Personalidad Hipocondriaca en que como mecanismo de defensa se emplea ocasionalmente y como Trastorno, tiende a estar presente crónicamente. Ejemplo: una persona que va de médico e médico seguro de tener alguna enfermedad, que tiene a toda la familia preocupada.
7. *Fantasía esquizoide*. Este mecanismo de defensa no fue descrita por Freud, ha sido asociado con conductas autistas que les permite evitar el contacto íntimo, permaneciendo más en su pensamiento interior con poca tendencias a exteriorizar sus fantasías, Ejemplo: individuo que se presenta a un nuevo trabajo y va pensando que él será el único capaz de ser aceptado porque tiene capacidades más allá del resto de los seres humanos.
8. *Somatización (conversión)*. Transformar problemas psicológicos en síntomas corporales para no enfrentar conflictos que no ha podido resolver. Ejemplo: mujer que ante la pérdida del cariño de su hijo, desarrolla súbitamente una ceguera.

### **DEFENSAS NEURÓTICAS.**

1. *Represión*. Como se señaló en el libro de de la Fuente, es la expulsión del consciente de una idea o un sentimiento y mandarlo al inconsciente. Los autores a su vez la dividen en dos: a) Primaria en el cual se pone en acción este mecanismo antes de que el sentimiento o las ideas lleguen a la conciencia y b) Secundaria, cuando se inicia después de que el sentimiento o las ideas son conscientes. Es de hacer notar que estos sentimientos o ideas no han dejado de existir y que pueden llegar a la conciencia a través de otros fenómenos fisiológicos o psicológicos como los sueños, lapsus, etc. Este mecanismo debe diferenciarse de la *Supresión*, en tanto que ésta es solo posponer temporalmente el problema, pero con el fin de regresar a solucionarla y en la represión la intención es evitar que vuelva a surgir.
2. *Controlar*. Es buscar dominar situaciones para disminuir lo más posible la propia ansiedad y resolver según le conviene los conflictos interiores. Ejemplo: cuando una persona no muy bueno en lo que hace, realiza una actividad en su trabajo que no está bien hecha y busca “controlar la situación” diciendo que él puede arreglar todo fácilmente. O el padre que trata de controlar todas actividades de las familia para evitar encontrarse en situaciones angustiosas.
3. *Formación de una reacción*. (Formación reactiva). Se refiere a la “puesta en juego” de una actitud aceptable contraria a otra que no lo es y que continúa reprimida. La **formación reactiva** es un

mecanismo de defensa consistente en la expresión opuesta a la del deseo que el sujeto tiene pero evita, por motivos de censura. El motivo es que el sujeto anticipa censura moral a causa de la expresión de su deseo. Ejemplo: la temeridad que cubre la timidez y la inferioridad.

4. *Desplazamiento*. Trasladar un sentimiento hacia otra persona u objeto que se parezca de alguna manera al mismo individuo y le permite disminuir la ansiedad. Ejemplo: considerar que la ira que siente en verdad es respuesta a la ira que observa en otra persona.
5. *Externalización*. Proviene del mecanismo de defensa de la *proyección*, solo en un sentido más amplio al percibir en el mundo externo su propia personalidad atribuyendo a todos sus propios conflictos, actitudes y modos de pensar. Ejemplo: creer que si él es un perverso los demás también lo son.
6. *Inhibición*. Limitar o renunciar parcialmente lo que el individuo es, con el fin de evitar entrar en conflictos consigo mismo o con personas que le rodea. Ejemplo: esposa que renuncia a sus propios gustos para no sentir angustia que podría provocar problemas con su pareja.
7. *Disociación*. Presente en individuos con histeria en el cual el individuo modifica temporalmente en forma importante su propia identidad para evitar angustia emocional. Puede ser observada en conducta contrafóbica, en farmacodependientes o emociones religiosas extremas. El ejemplo de una conducta contrafóbica es cuando un joven que fácilmente se asusta en la noche, asiste continuamente a películas de terror para mostrar valor.
8. *Intelectualización*. Evitar mostrar afectos y concentrarse en aspectos realistas e inanimados y así eludir establecer un vínculo más íntimo de las personas, poniendo énfasis en detalles irrelevantes con el fin de no tener que ver el todo. Ejemplo: no aceptar salir con algún chico por sentir que todos ellos solo quieren tener sexo o son egocéntricos o no son suficientemente atractivos, etc.
9. *Sexualización*. Ver todo aquello relacionado con la sexualidad como algo de menor contenido erótico para no sentir angustia por su interés en ella. Ejemplo: ver películas eróticas diciendo que son películas de arte.
10. *Aislamiento*. Reprimir un afecto que acompaña a una situación provocador de angustia con el fin de evitar establecer relaciones con un objeto o situación. Ejemplo: el obsesivo deja de pensar en la posibilidad de una infección al estar levándose continuamente las manos.
11. *Racionalización*. Buscar explicar con pensamientos aparentemente lógicos una conducta con el fin de justificar actitudes, creencias o una conducta que sería vista en forma inaceptable. Ejemplo: en un accidente el culpable justifica el hecho señalando que nadie hubiera podido evitar el choque, porque la carretera estaba en malas condiciones.

## **DEFENSAS MADURAS**

1. *Humor*. Emplear la comedia para expresar sentimientos y pensamientos sin incomodidad y sin producir un efecto desagradable en los demás. Facilita al individuo aceptar y concentrarse en problemas personales sin que le afecten o le impidan funcionar ante los demás. Puede burlarse de sí mismo como parte de la interacción con otros. Ejemplo: profesor que le apena saber que ya no puede oír como antes se expresa anecdóticamente de situaciones en que ese problema le provocó una situación graciosa.
2. *Anticipación*. Prever en forma objetiva soluciones a futuros problemas. Implica una planeación cuidadosa para evitar una situación afectiva desagradable. Ejemplo: prepararse para una ponencia en que se espera la presencia de expertos y buscar forma de no hacer el ridículo.
3. *Altruismo*. Emplear de modo constructivo sus habilidades para servir a otros y recibir una experiencia agradable sin que las gracias se den en forma directa. El individuo no requiere de renunciar a nada, sino que aprovecha sus habilidades “sobrantes” para ofrecer este apoyo. No se está hablando de renunciar a sí mismo. Ejemplo: un profesionista capacitado gusta de ayudar a uno que apenas está empezando, sin esperar recibir gracias, pues el placer se encuentra en la experiencia que va adquiriendo el novato.

4. *Sublimación*. Obtener satisfacción convirtiendo conductas inaceptables a lo socialmente admisible. Con lo cual el individuo canaliza en vez de bloquear aquello que es negativo. Ejemplo: individuo agresivo que decide dedicarse a boxear.
5. *Ascetismo*. Mostrar sobriedad y moderación en relación a los efectos placenteros de las experiencias. El individuo obtiene gratificación a través de creer que está realizando valores morales que le inculcaron. Ejemplo: Tener oportunidad de obtener un premio que quiere, pero prefiere sacrificarse y pasárselo a otra persona.
6. *Supresión*. Postergar consciente o inconscientemente un deseo o un conflicto, reconociendo su existencia, lo cual permite mitigar el malestar. Ejemplo: Saber que su deseo de divertirse pero que es más importante aprender, lo que lo resigna a concentrarse en sus estudios.

### **Bibliografía**

1. de la Fuente R. Psicología Médica. Fondo de Cultura Económica. México 1998.
2. Sadock B., Sadock V. Kaplan /& Sadock. Sinopsis de Psiquiatría. 10a. Ed. Lippincott Williams & Wilkins. New York. 2009.
3. Gabbard GO., Vaillant GE., Adaptation to life. Boston: Little Brown. 1977.