

Módulo MECANISMOS de DEFESA

Prof. ELAINE CRISTINA

Turma: \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Mecanismos de Defesa do Ego são meios que seu inconsciente usa para mascarar a realidade, ou seja, são mecanismos usados para abrandar alguma dor. Ele te protege da frustração e dos conflitos mentais. São meios de você lidar com seus conflitos mentais inconscientes, que levam você a sentir angústia.

**Leia o conteúdo abaixo, faça uma análise, discuta em sala de aula, e no verso escreva QUAL você considera o MAIS UTILIZADO, e se você REFORÇA ou RECRIMINA o USO (imagine-se diante de um paciente).**

Na **repressão**, você manda um sentimento para o inconsciente; Na **negação**, você nega uma realidade; Na **racionalização**, você dá uma nova roupagem à uma ação; A **formação reativa** inverte a realidade: diz uma coisa querendo dizer outra; Na **projeção**, você projeta no outro algo que é seu; O **isolamento** separa o fato do afeto; tiramos, inconscientemente, o fato angustiante do foco atual; Na **regressão**, você volta a um estágio anterior do crescimento; No **deslocamento** você desloca um sentimento ameaçador que sofreu para uma ação em outra pessoa ou coisa; Quando você **sublima**, transforma um impulso sexual ou agressivo em algo aceitável. **Compensação**: quando a pessoa hipervaloriza uma característica que originalmente considera deficitária. Aquele que tem necessidade de realizar uma compensação em sua personalidade, seja em aspectos físicos, emocionais e/ou mentais, acredita ser inferior ou menos do que alguém em um ou mais destes aspectos. Se uma pessoa que se sente sexualmente inferiorizada ela tenta fazer compensações financeiras ou excessivamente afetivas. Para realizar este processo, enfatiza ou desenvolve intencionalmente um atributo que acredita valer mais do que aquele que acredita ou sabe não possuir. Este tipo de pessoa faz todo este movimento compensatório de energia no sentido de amenizar sua ansiedade e descontentamento no que se refere ao aspecto que não julga possuir, pois isto pode ser um fato ou mera imaginação. Se utiliza de mecanismos de compensação, por exemplo, a moça que procura desenvolver uma personalidade extremamente agradável, por acreditar não ser tão bonita quanto as demais e o menino que se torna um intelectual, por não se destacar nos esportes como os outros. A raiz do desenvolvimento deste mecanismo de defesa está em nossa sociedade extremamente competitiva e seletiva. A comparação e a medição do valor de uma pessoa a partir de suas conquistas materiais dentro de um padrão socialmente aceito fazem com que muitos tendam a se desvalorizar quando acreditam ou atestam fugir do padrão preestabelecido. Almejar um melhor padrão de vida e adquirir uma conduta moral são altamente desejáveis, contudo, é preciso saber aceitar fraquezas e deficiências, para poder, em seguida, atuar para que um novo patamar seja galgado. Do contrário, outros mecanismos de defesa serão mais estimulados. A base da superação está sempre na determinação e na inflexibilidade frente aos objetivos que se quer alcançar. O grande orador grego, Demóstenes era gago quando criança, mas a firmeza no objetivo traçado de quem queria ser lhe possibilitou superar este obstáculo. Contudo, é mais comum observar mecanismos de compensação não tão positivos, como a criança carente de atenção que se torna um aluno indisciplinado; um aluno de pouca força física que se torna briguento e violento, querendo impor respeito à turma; a pessoa que come um pacote de bolachas para esquecer o dia ruim; aquele que exagera nos seus feitos e nos de seus amigos ou família para diminuir seu complexo de inferioridade. Aquele que precisa compensar um aspecto de sua personalidade, não sabe quem realmente É, de forma integral. Um rosto bonito, um supercérebro ou um corpo maravilhoso são apenas aparência e transitoriedade, nós somos muito mais. Somos um conjunto de qualidades, que muitas vezes é deixado de lado, pelo desejo de ser alguém que não se é, ter algo que ainda não se tem ou ser reconhecido. Cabe apenas a nós nos reconhecer e saber do nosso valor. Quando procuramos compensar algo é porque estamos insatisfeitos e este é o primeiro passo para desenvolver os demais mecanismos de defesa: **não saber conviver com as dificuldades que a vida nos oferece para que possamos evoluir.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTA: \_\_\_\_\_