

LOS MECANISMOS QUE DEBES CONOCER Y REEMPLAZAR



Algunos ejemplos de mecanismos de defensa del yo en psicología son:

1. EJEMPLO DE REPRESIÓN O SUPRESIÓN EMOCIONAL

La represión es seguramente uno de los mecanismos más conocidos por todos nosotros. Conlleva un intento más o menos voluntario de mantener un recuerdo o experiencia emocional desagradable ajenos a la conciencia. Cuando el acceso al recuerdo o a una parte del mismo es total, hablamos de amnesia psicógena.

Un ejemplo de represión como mecanismos de defensa, sería el que ocurre cuando el aburrimiento nos hace sentir mal y de alguna manera lo cubrimos comiendo, haciendo alguna actividad placentera, ver series, etc.

2. EJEMPLO DE REGRESIÓN PSICOLÓGICA.

Muchas personas se han preguntado en alguna ocasión, ¿qué es eso de la regresión? La regresión es un mecanismo según el cual el estado de

conciencia se traslada a momentos anteriores de nuestra biografía, siendo la infancia el momento habitualmente escogido.

Se ha tratado de dar explicación de muchas maneras a este suceso, y algunas explicaciones propuestas consisten en que es una forma de la mente de retrotraerse a momentos anteriores de su existencia, donde se sentía segura o no tenía que cargar con alguna responsabilidad.



Sin embargo, la teoría de la disociación estructural de la personalidad de Onno van der Hart podría explicar este suceso como una invasión de la PE (donde se aloja la experiencia traumática) en la PAN (la parte aparentemente normal y adulta de la persona).

Es complicado encontrar ejemplos de regresión psicológica en la vida cotidiana. Una manera sana y normal de regresión, puede ocurrir cuando jugamos a algún juego o deporte que practicábamos de pequeños o adolescentes.

3. EJEMPLO DE PROYECCIÓN

Este fenómeno consiste en colocar en el otro material propio. La proyección ocurre a diferentes niveles: uno de ellos puede deberse a la dificultad de atribución emocional: si me siento inseguro contigo, es porque no te gusto.

La forma clásica de proyección y de la que solemos hablar cuando nos referimos con la típica afirmación “estas proyectando”, es aquella donde colocamos en el otro, cualidades que detestamos de nosotros mismos. Lo cual no implica que no las tengan, sino que lo que realmente rechazamos es poseerla.

El caso de proyección como mecanismo de defensa del yo más clásico es el que ocurre cuando tenemos inseguridades. En la fobia social ocurre con mucha frecuencia, la persona con fobia social anticipa que está cayendo mal o dando una pésima imagen debido a como se siente por dentro.

4. EJEMPLO DE IDENTIFICACIÓN PROYECTIVA (INTROYECCIÓN)

Constituiría el proceso inverso a la proyección. La introyección es el mecanismo por el cual tendemos a colocar en nosotros cosas que son de otras personas. Esto le suele ocurrir con mayor frecuencia a aquellas personas predispuestas a sentir culpa y a responsabilizarse de las cosas debido a un exceso de auto exigencia.

Un ejemplo de introyección en psicología, sería lo que ocurre durante el maltrato psicológico, donde la víctima acaba pensando que aquello que le sucede lo está provocando de alguna manera.

5. EJEMPLO DE NEGACIÓN

Otro de los “trucos” mentales con más difusión. La negación consiste en un rechazo parcial o total de la realidad tal y como se nos presenta, tratando de por todos los medios negarla y en otros casos de edulcorarla.

La negación es una de las fases clásicas que aparecen en el duelo complicado donde nos resistimos a aceptar una realidad sumamente dolorosa.

Un tipo de negación clásica, es la respuesta que podemos tener cuando se nos comunica una mala noticia, como puede ser haber contraído alguna enfermedad grave.



6. EJEMPLO DE SUBLIMACIÓN

La sublimación como mecanismo de defensa, es un mecanismo complejo y elaborado, que conlleva la faceta conductual. En muchos casos supone una solución adaptativa a una situación comprendida como problemática. Consiste en encontrar una acción sustitutiva para una pulsión, impulso o deseo que es inapropiado expresar o enactuar. Por ejemplo, si siento rabia y me apunto a alguna actividad donde descargue adrenalina.

7. EJEMPLOS DE AISLAMIENTO O DESLIGAMIENTO

Este es un mecanismo “en relación a..”, una pareja, un amigo, un compañero de trabajo, la sociedad o incluso el mundo. Cuando pensamos que nos van a rechazar, de forma anticipatoria se lleva a cabo una “huida a tiempo” para protegernos emocionalmente del dolor.

En otras ocasiones es un intento de reafirmación en solitario bajo el enunciado “no necesito a nadie”, generalmente tras alguna situación donde nos hemos sentido heridos, poco valorados o abandonados.

8. EJEMPLO DE DISOCIACIÓN

La represión emocional descrita anteriormente forma parte del grupo de síntomas disociativos. La mente dispone de una serie de respuestas anatómico fisiológicas para regularnos antes las experiencias emocionales desagradables intensas.

Mientras la ansiedad es una respuesta de activación, los síntomas disociativos son una respuesta dorsovagal donde nos desconectamos de lo que nos está sucediendo o estamos sintiendo. Las formas más



habituales son la despersonalización y la desrealización.

La disociación es un recurso evolutivo, ya que muchos animales presentan respuestas de defensa pasiva ante el peligro.

9. EJEMPLOS DE INTELECTUALISMO Y RACIONALIZACIÓN

El intelectualismo es un tipo de (auto)engaño. Es una forma de contar o contarnos una visión simplista, ajena, general y abstracta de algo que no queremos o no podemos aceptar. Ocurre mucho en política.

La racionalización es un mecanismo similar, pero en este caso la meta es tratar de neutralizar el dolor traspasando la emoción a la cabeza y localizando el asunto. Un caso de racionalización como mecanismo de defensa, es lo que hacemos cuando tratamos de justificar una acción inapropiada.

10. EJEMPLO DE IDEALIZACIÓN

Es un mecanismo de exaltación del otro. Ocurre frecuentemente cuando nos enamoramos, ya que haciendo al otro especial me vuelvo yo también especial siendo elegido/a por él o ella. Por esta misma cuestión, cuando nos dejan se resiente la autoestima, ya que se llevan esa parte de nosotros que nos convertía en alguien especial.

El caso más claro de idealización es el que ocurre con los personajes famosos, a los cuales atribuimos cualidades sobre humanas y una autoridad en temas que no tienen por qué serlo. Por ejemplo, cuando un futbolista habla de política.

11. EJEMPLO DE DESPLAZAMIENTO

El desplazamiento es otra de las estrategias que tiene la mente para protegernos. En este caso consiste en focalizarnos en un aspecto diferente al motivo real que nos preocupa pero que de alguna manera se encuentra relacionado.