



LOS MECANISMOS DE DEFENSA EN EL ÁMBITO LABORAL

¿Todo bajo control?

Mecanismos de defensa: cómo funcionan y de qué nos protegen

Ante una situación de riesgo, un animal la resuelve instintivamente mediante dos reacciones básicas: huida o ataque. Pero los seres humanos contamos con la capacidad de razonar y abordarlas mediante respuestas conscientes, que se denominan “estrategias de afrontamiento”. Capacidad de acción, razonamiento y seguridad son su base. Estas tácticas multifuncionales y adaptables nos permiten moderar las emociones, disminuir el malestar y librarnos del peligro.

Sin embargo, no todas las situaciones se registran siempre de modo consciente y nos permiten dar una respuesta adecuada. En algunas ocasiones, estamos expuestos a momentos de estrés, ansiedad o angustia que devienen de amenazas externas o nos enfrentamos a recuerdos u emociones inaceptables. Cuando se vivencian con una intensidad extrema, imposible de conciliar por la conciencia, nuestra psiquis produce otro tipo de respuestas. Se disparan sin avisar y proporcionan una especie de refugio.

El psicoanálisis denominó “mecanismos de defensa” a aquellos procesos mentales inconscientes encargados de minimizar las consecuencias perturbadoras. Falsifican o distorsionan experiencias para que sean más aceptables y permitan conservar nuestra autoimagen, así como afrontar la realidad de alguna manera.

Las personas solemos usar diferentes defensas a lo largo de la vida. Son necesarias y se desarrollan desde niños, cuando no contamos con los recursos necesarios para lidiar con el dolor. Su función consiste en proteger el equilibrio emocional, permitir el desarrollo de la personalidad, facilitar la socialización y el contacto con la realidad. Solo devienen patológicas cuando su uso persistente conduce a un comportamiento inadaptado que afecta negativamente nuestra salud física y la visión de la realidad.

Los mecanismos de defensa son modos incorrectos de resolver el conflicto psicológico y pueden dar lugar a trastornos en la mente, la conducta y, en los casos más extremos, a la somatización del conflicto psicológico que lo causa.

A continuación, te presentamos los diez principales mecanismos de defensa descritos en las teorías del psicoanálisis. Estos mecanismos son parte de ti y a veces actúan de forma inconsciente, muchas veces incorrectos para los demás y para tu bienestar, por ello debes conocerlos, interiorizarlos y evitar de que se apoderen de ti en tu área laboral, con tu jefe, con tus compañeros, etc.

A. MECANISMOS DE DEFENSA PRIMARIOS

1. Desplazamiento.

Se refiere a la redirección de un impulso (habitualmente una agresión) hacia una persona o un objeto. Por ejemplo, alguien que se siente frustrado con su jefe y le suelta una patada a su perro, o a un mueble. Nos encontramos en este caso ante un mecanismo de defensa: como no nos es posible golpear al jefe porque nos despediría del trabajo, desplazamos el objeto de nuestra ira hacia cualquier otro ser u objeto.

2. Retraimiento

El retraimiento consiste en el replegamiento sobre uno mismo y un alejamiento de la realidad para refugiarse dentro del mundo de las fantasías o del sueño. Un ejemplo fácilmente observable es el de un bebé angustiado o sobreestimulado que se protege durmiéndose. Esta defensa le permite al individuo escaparse de la realidad dolorosa sin distorsionarla y, a diferencia de otros mecanismos de defensa primarios, no suele generar malentendidos en la interpretación de la realidad. Sin embargo, su uso excesivo limita considerablemente la posibilidad de hacerse cargo de la realidad.

3. Idealización y Desvalorización

La idealización consiste en la necesidad de otorgar un valor o poder especial a una persona de la que se depende emocionalmente y así poder asociarse con alguien omnisciente y omnipotente que resolverá las dificultades de manera definitiva. La desvalorización es la cara opuesta de la misma moneda y expresa la frustración sentida cuando la realidad desmiente la idealización. Todo amor tiene una semilla de idealización.

4. Proyección

Hace referencia a la tendencia de los individuos a atribuir (proyectar) sus propios pensamientos, motivos o sentimientos hacia otra persona. Las proyecciones más comunes pueden ser comportamientos agresivos que provocan un sentimiento de culpa, y fantasías o pensamientos sexuales socialmente no aceptados. Por ejemplo, una chica odia a su compañera de piso, pero el superyó le dice que eso es inaceptable. Puede resolver el problema pensando que es la otra persona la que le odia a ella.

5. Control Omnipotente

El control omnipotente consiste en la fantasía de que la fuente de todo lo que sucede es los deseos de uno mismo; se basa en el no reconocimiento de la existencia separada de los demás con una voluntad diferente de la propia. En sus manifestaciones más benignas puede aparecer como la convicción de si uno quiere algo, lo que sea, lo puede conseguir con tal de ponerse a ello; cosa evidentemente irreal, pero motivadora. Hacer uso de esta defensa demasiado frecuentemente impedirá que el individuo pueda establecer relaciones de causalidad realistas que le orientarían para alcanzar sus objetivos.

6. Negación

Es el mecanismo por el cual el sujeto bloquea eventos externos para que no formen parte de la consciencia y, por tanto, trata aspectos evidentes de la realidad como si no existieran. Por ejemplo, un fumador que niega que fumar puede provocar serios problemas para su salud. Negando estos efectos nocivos del tabaco, puede tolerar mejor su hábito, naturalizándolo.

7. Regresión

Hace referencia a cualquier retroceso a situaciones o hábitos anteriores, un retorno a los patrones de comportamiento inmaduro. Por ejemplo, un adolescente al que no se le permite irse un fin de semana a casa de un amigo y reacciona con un berrinche y grita delante de sus padres, como si fuera un niño de menor edad.



8. Formación reactiva

Los impulsos no solo se reprimen, sino que, además, se controlan exagerando el comportamiento opuesto. Es decir, que se detiene la aparición de un pensamiento doloroso sustituyéndolo por otro más agradable. Por ejemplo, una persona que está muy enfadada con un amigo, pero le dice que está todo correcto para evitar la discusión.

9. Condensación

Es un mecanismo por el cual ciertos elementos del inconsciente (contenido latente) se reúnen en una sola imagen u objeto durante el sueño. Consiste en la concentración de varios significados en un único símbolo. El proceso de condensación hace que el relato del contenido manifiesto sea mucho más breve que la descripción del contenido latente. Es un término que surge de las explicaciones psicoanalíticas que dan cuenta de la creación de los sueños.



10. Racionalización

En la racionalización se sustituye una razón real que no es aceptable, por otra que resulte aceptable. Es decir, se cambia la perspectiva de la realidad a través de ofrecer una explicación diferente. Por ejemplo, una mujer se enamora perdidamente de un hombre, e inician una relación. Al cabo de un mes de empezar el noviazgo, el hombre rompe la relación porque considera que la mujer tiene una autoconfianza muy baja y no le deja respirar. Pese a que la mujer lleva tres fracasos amorosos consecutivos por la misma razón, concluye: "ya sabía que este hombre era un perdedor", o bien "desde el primer momento supe que este hombre no me convenía".

B. MECANISMOS DE DEFENSA SECUNDARIOS

1. Represión

La esencia de la represión es olvidar o hacer caso omiso de algo voluntariamente después de haber tomado consciencia de ello; es una manera de alejar un contenido de la consciencia por su potencial perturbador. Este proceso puede aplicarse a una experiencia total, a los afectos conectados a la experiencia, o a las fantasías y deseos asociados a ella.

2. Regresión

La regresión es el proceso inconsciente por el cual el individuo volverá a formas de funcionamiento más antiguas, más infantiles, para evitar el conflicto o el esfuerzo creado por el crecimiento y el cambio. Es un mecanismo común en todo desarrollo social y emocional, que nunca progresa linealmente, sino que fluctúa hacia delante y hacia detrás.

3. Aislamiento

El aislamiento consiste en la separación de los afectos de los pensamientos; se puede pensar y tomar conciencia de un hecho, pero su significado emocional está aislado y no perturba al individuo. Esta “anestesia psíquica” puede ser útil en profesiones donde es necesario mantener la cabeza fría tales como la cirugía o el ejército. Es diferente de la disociación en el sentido de que la experiencia no está obliterada de la conciencia, sólo su componente afectivo. Su uso excesivo conlleva la sobrevaloración del pensamiento y la infravaloración del sentimiento.

4. Intelectualización

La intelectualización es una forma de aislamiento que reconoce la existencia del afecto intelectualmente pero no lo siente; el afecto es teóricamente aceptable para el individuo, pero su expresión sigue inhibida. Es un paso evolutivo considerable poder pensar racionalmente en una situación cargada de emoción, pero abusar de este mecanismo truncará las dimensiones de experiencia que tienen que ver con el juego, el sexo y el humor.

5. Racionalización

La racionalización consiste en encontrar razones que justifiquen un acto que sería vivido como conflictivo sin esas razones y entra en juego cuando no se consigue algo que se deseaba y se decide que en realidad no se deseaba tanto, o bien cuando algo malo sucede y se decide en retrospectiva que no era tan malo. Esta defensa permite aceptar las cosas con un mínimo de resentimiento, pero su uso excesivo puede llevar a que todo sea racionalizado.

11. Inversión

La inversión consiste esencialmente en transformar lo pasivo en activo; en lugar de que el individuo se sienta pasivamente objeto de una situación dolorosa, la invierte y se convierte en el sujeto activo de ella. Un ejemplo común de esto es la transformación de la necesidad de depender del otro en que los demás dependan de uno. Una buena parte de los comportamientos altruistas parten de esta defensa.



12. Actuación

La actuación tiene una relación íntima con la inversión en el sentido de que se basa en la inversión de pasivo a activo para actuar algo en la realidad que es intolerable a nivel mental y emocional; actuando algo el individuo puede preservar su sentimiento de capacidad y a la vez evacua una emoción dolorosa.

13. Sexualización

La sexualización es una manera de transformar una experiencia de terror o dolor en excitación placentera; el miedo al abandono o el abuso, por ejemplo, pueden ser sexualizados para que sean sentidos como experiencias gratificantes. No es infrecuente que los individuos relativamente sanos sexualicen ciertas áreas complejas de la vida (dependencia, agresión) para que sean más llevaderos.

14. Sublimación

La sublimación consiste en encontrar una satisfacción derivada y adaptativa de aquellos impulsos que no pueden ser expresados directamente por las prohibiciones sociales: un cirujano podría estar sublimando su agresividad; un artista sublimaría su exhibicionismo, etc. La ventaja de la sublimación es que permite la descarga (desplazada y transformada) del impulso en lugar de luchar contra él.