

Os 12 mecanismos de defesa

Em 1925, Sigmund Freud, com a Teoria da Psicanálise, lançou as bases dos mecanismos de defesa, que sua filha Anna viria a descrever e classificar. Agora sabemos que, embora cada pessoa tenha reações únicas, os mecanismos de defesa são padrões comuns que manifestamos de várias maneiras:

1. Negação

A recusa em reconhecer o óbvio, a fim de evitar o impacto emocional e diminuir a ansiedade diante de acontecimentos perturbadores ou ameaçadores.

2. Repressão

O bloqueio de memórias dolorosas ou traumas não superados, por meio da censura da memória ou pensamentos que podem trazê-los à consciência.

3. Projeção

Atribuir os próprios defeitos ou deficiências a outra pessoa ou objeto, para negá-los como próprios, anular a culpa ou escapar da rejeição social.

4. Introjeção

Incorporar as qualidades ou virtudes alheias, assumindo-as como próprias, de maneira que as falhas ou carências pessoais sejam minimizadas.

5. Regressão

Volte a um estágio anterior de desenvolvimento ou a comportamentos imaturos e infantis para ganhar confiança e lidar com o estresse.

6. Treinamento Reativo

Manifestar intenções e / ou expressar ideias opostas às verdadeiras, a fim de evitar ansiedade ou mostrar valores inaceitáveis.

7. Deslocamento

Reagir de forma injusta e exagerar para uma pessoa indefesa ou objeto isolado da situação que originalmente causou a frustração.

8. Sublimação

Satisfaça desejos inaceitáveis por meio de atividades socialmente aceitas ou menos desagradáveis para minimizar consequências adversas.

9. Racionalização

Desculpar-se por meio de argumentos lógicos que permitem justificar erros, atitudes ou desejos absurdos e, assim, ocultar deficiências genuínas.

10. Isolamento de afeto

Os sentimentos relacionados aos eventos dolorosos são separados da fala, de forma que as emoções não acompanham as palavras.

11. Supressão

Cancele o significado de uma realidade dolorosa por meio de atitudes ou ideias compensatórias para reduzir a ansiedade ou a sensação de ameaça.

12. Humor

Alterar o significado de uma situação desagradável de forma divertida : ironia, sarcasmo ou zombaria para anular ou diminuir o sentimento de inadequação.

O papel dos mecanismos de defesa

Embora todos tenhamos maneiras diferentes de lidar com nossos conflitos internos, os mecanismos de defesa são comuns a todas as pessoas.

Quando ficamos frustrados ou nossa autoimagem é prejudicada, há um desequilíbrio na psique que os mecanismos de defesa são responsáveis por regular.

Os mecanismos de defesa não são bons nem ruins, eles são simplesmente ativados pelo que a mente pode perceber como uma ameaça potencial.

Assim como as emoções, os mecanismos de defesa podem funcionar bem ou mal dependendo do grau de saúde mental de cada indivíduo.

Mecanismos de defesa ideais promovem o bem estar da pessoa ao atingir um equilíbrio entre seus desejos, moral e possíveis medos.

Referência

ADMINISTRADOR. **Joelma Ruiz - Espaço de psicologia.** 2020. Disponível em: <<http://www.joelmaruiz.com.br/2020/10/18/os-12-mecanismos-de-defesa/>>. Acesso em: 18/01/2025.