

I MECCANISMI DI DIFESA

Secondo la psicoanalisi, quando alcune pulsioni sono incompatibili con la visione che l'individuo ha di sé o della realtà, l'individuo può ricorrere a delle strategie che vengono chiamate *meccanismi di difesa*.

Abbiamo visto come l'io debba fronteggiare contemporaneamente le richieste dell'Es e del Super-io. Per difendersi da queste pressioni l'io mette in moto questi meccanismi di difesa che hanno in comune due caratteristiche generali: *agiscono per lo più a livello inconscio*, e pertanto all'insaputa dell'individuo, e *distorcono, almeno in parte, la realtà* in modo da renderla più accettabile. I meccanismi di difesa sono piuttosto numerosi. Ne segnaliamo alcuni tra i più importanti.

Proiezione

Un individuo attribuisce ad altri idee o atteggiamenti che invece appartengono a lui stesso; in questo modo se ne libera. Ad esempio, un bugiardo crederà che tutti gli altri mentano, oppure un individuo attribuirà ad alcune categorie di individui (neri, extracomunitari, ebrei ecc.) la colpa dei propri insuccessi o vedrà in loro difetti che non ha il coraggio di ammettere di possedere.

Razionalizzazione

Si ricercano delle ragioni plausibili che forniscano una spiegazione dei propri atti o delle proprie opinioni. Ne è un classico esempio la favoletta della volpe che non arrivando a mordere l'uva si allontana dicendo: «Tanto era acerba!». Anche il proverbio: «Non tutto il male viene per nuocere» è un altro esempio di razionalizzazione.

Sublimazione

Si indirizza verso un'altra direzione, in genere molto accettata dalla società, l'energia psichica che proviene da impulsi di natura sessuale. Freud sostiene ad esempio che il bambino, durante la fase di latenza, sublima l'energia sessuale dei primi anni con lo sport e lo studio. Altro esempio è quello dell'individuo che si dedica a opere di volontariato verso persone bisognose.

Regressione

L'individuo ritorna a uno stadio evolutivo precedente dove la protezione era maggiore. Ad esempio un ragazzo di dieci anni che torna a bagnare il letto, oppure l'adulto che con un atteggiamento infantile fugge o «fa il bambino» di fronte a un problema.

Rimozione

L'individuo esclude dalla propria consapevolezza e respinge nell'inconscio un impulso o un desiderio. Freud considera questo meccanismo di difesa centrale nell'organizzazione psichica: il trattamento analitico consiste soprattutto nel recuperare e analizzare il materiale «rimosso». I lapsus, le dimenticanze, le amnesie sono tutti esempi di rimozione.

Identificazione

L'individuo assimila dentro sé l'immagine di un'altra persona e tende a imitarne il pensiero e il comportamento. Avviene una prima volta alla fine della fase fallica. Altri esempi sono rappresentati da coloro che assumono gli atteggiamenti e il modo di pensare di persone di successo o che comunque ritengono meno vulnerabili di loro.

Formazione reattiva

L'individuo si comporta in modo diametralmente opposto a quelle che sono le sue spinte inconscie. Ad esempio, un moralista che combatte vistosamente la pornografia sta in realtà combattendo contro se stesso. Oppure una madre potrebbe essere eccessivamente permissiva con un figlio per mascherare l'ansia che le proviene dal non averlo desiderato.