

Mecanismos de Defensa

Son recursos inconscientes que utilizan las personas para hacer frente a situaciones más o menos difíciles de frustraciones, ansiedad, miedo, inseguridad, etc. Con el objetivo de que dichas situaciones no les hagan daño. Los mecanismos de defensa son un medio con el que la persona se engaña a sí misma, y para protegerse recurre inconscientemente a tácticas mentales para falsificar y distorsionar experiencias e ideas amenazantes. Cuando una persona se encuentra ante una situación de estrés, miedo, angustia, etc., lo más usual es que erija ante sí un escudo, un mecanismo de defensa para protegerse de dicha situación, aumentando su sensación de seguridad, efectividad o utilidad.

Tipos de Mecanismos de Defensa

Compensación: Este mecanismo consiste en silenciar un sentimiento de inseguridad exagerando un rasgo real o deseable.

Ejemplos: Al tomar una copa cuando se ha tenido un mal día, lo que se busca en el fondo es conseguir una sensación de euforia y seguridad que en realidad no se tiene.

Hay personas también que compensan ciertos complejos físicos como: ser bajo, verse poco atractivo... con muchas horas de gimnasio, hasta conseguir un cuerpo escultural.



Identificación: Es lo contrario de la represión. La persona establece aquí una relación entre ella misma y otro personaje o grupo (normalmente con más fama que la persona que utiliza este mecanismo) de forma que participa de la gloria de aquel y evitar sentirnos incompetentes. Se emplea a menudo como una forma de autodefensa en situaciones donde el sujeto se siente totalmente desvalido.

Ejemplos: cuando los niños llevan sus personajes favoritos en las camisetas, se identifican con ellos y se sienten más seguros teniendo un modelo a seguir.

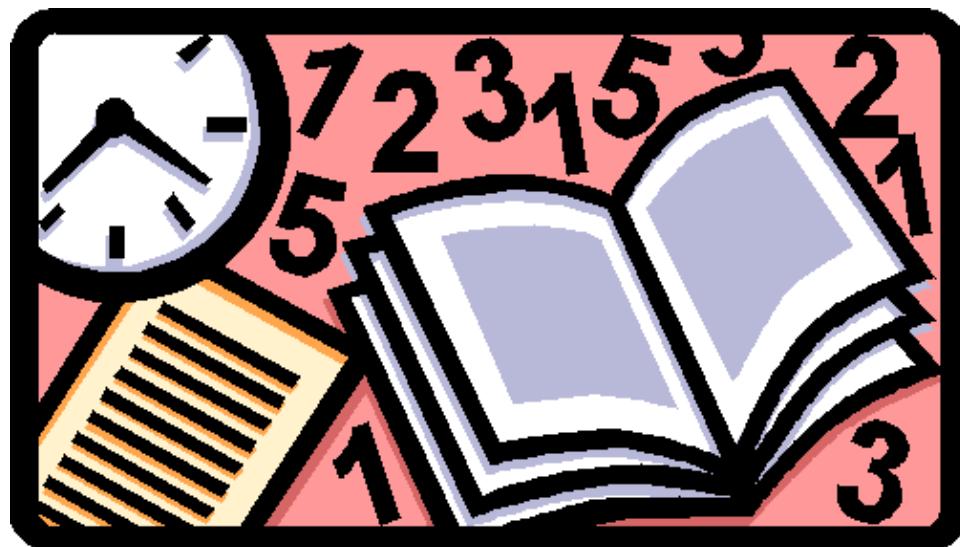
Hay también muchos fans de Michael Jackson que se visten y bailan como él, escondiendo su verdadera personalidad (con la que se sienten inseguros) detrás de una que tiene más aprobación que la suya.

Racionalización: Este mecanismo de defensa es una forma sutil de negación. Se comprende que se está amenazado, pero se desliga del problema analizándolo y racionalizándolo, casi como si se relacionara con otro sin afectarnos emocionalmente. La persona se da a sí misma explicaciones que no son verdaderas, pero que le sirven para convencerse de algo y evitar aquello que le crea ansiedad, o que de otra manera sería intolerable e irracional; también ocurre cuando las personas se engañan a sí mismas al pretender que una mala situación sea buena.

Ejemplos: cuando se pone el despertador pronto porque se tiene que hacer alguna tarea importante como estudiar o hacer un trabajo, y cuando suena el despertador se apaga diciéndose a uno mismo frases como: la verdad es que no es tan importante, seguro que me da tiempo a hacerlo luego en

menos tiempo del que creía...

Puede ser también cuando una persona tiene una cita y no va diciéndose a sí mismo frases como: quizás se le haya olvidado, tal vez en realidad no es muy importante mi presencia, etc.



Intelectualización: La persona maneja las experiencias potencialmente angustiosas como si fueran objetos de estudio o de curiosidad, a fin de evitar comprometerse emocionalmente. Permite a las personas reducir el impacto de los incidentes angustiosos. La intelectualización consiste en buscar un lenguaje sofisticado para marcar diferencias con el resto de la gente. Se da con frecuencia entre personas intelectuales.

Ejemplos: Un ejemplo de ello sería el niño repelente de la clase, ese niño que intenta destacar sobre sus compañeros a través de un lenguaje más avanzado para su edad, ocultando de alguna manera un sentimiento de inseguridad.

También se da en los adultos como en el caso de aquellos que utilizan un vocabulario muy técnico ante hablantes no especializados en el tema.



Represión: Probablemente es el mecanismo más frecuente con que se bloquean las sensaciones y recuerdos, es una forma de olvido. Mediante este mecanismo todo lo que le molesta al sujeto a nivel consciente se reprime, es decir, se repliega al subconsciente y de esta manera se saca de la conciencia las ideas y recuerdos que provocan ansiedad.

Ejemplos: Un ejemplo de ello sería cuando un miembro de la pareja no quiere tener ir a comer a un restaurante y la otra sí. El miembro que sí quiere reprime" sus deseos que afloran por otros medios, como los sueños.



Otra forma puede ser cuando dos niños son invitados a ver una obra teatral, uno de ellos si desea ir, y el otro no, entonces el niño que si quería ir, al ver que su amigo no va a ir, él reprime su deseo de ir y no asiste a la obra.

Proyección: Estas personas reconocen con mucha facilidad y exageran las características personales de los demás que a ellas les desagradan y que no ven en sí mismas. Se cree que este mecanismo de defensa reduce la ansiedad que produce tener que hacer frente a características personales amenazantes. Se da cuando se le atribuyen a otras personas cualidades propias que no se desean, con lo cual localizamos fuera de nuestro ser el conflicto.

Ejemplos: es cuando se justifica la tardanza diciendo que se ha llegado tarde porque los demás también son impuntuales, cuando en realidad puede que esto sea totalmente incierto.

También se puede dar cuando una persona decide reconocer sus errores solo si otra persona acepta tener los mismos errores.

Búsqueda de Atención: Sería aquel mecanismo que las personas que no se resignan a quedar en segundo lugar utilizan. Esta búsqueda de atención muestra algún tipo de carencia o déficit que hay por detrás, que habrá que estudiar.

Ejemplos: Así, actos como marearse en público pueden ser utilizados para llamar la atención de forma inconsciente.

También puede ser cuando un trabajador hace mucho relajo en su trabajo, para llamar la atención de sus compañeros de trabajo.

Negación de la Realidad: Uno de los mecanismos de defensa más comunes es la negación, no reconocer una realidad dolorosa o amenazadora. Significa oponerse a reconocer la existencia de experiencias desagradables, de las que se está consciente, para protegerse, es un engaño a sí mismo.

Ejemplos: es cuando una persona pierde a un familiar muy querido, como por ejemplo su madre, y se niega a aceptar y se niega a aceptar que ella ya ha muerto y se convence a sí mismo que sólo está de viaje u otra excusa.

También se da en las personas que tienen vicios, las cuales se niegan a aceptar que tienen un vicio que no pueden superar.

Aislamiento: Lo que se intenta mediante este mecanismo de defensa es huir de las situaciones de tensión. Ante una situación conflictiva se separa la situación misma de los sentimientos que provoca.

Ejemplos: Se da en los psicópatas, los cuales no sienten pánico ante ninguna situación.

Se da también en las personas que tienen problemas en sus hogares, y buscan excusas para permanecer más tiempo fuera de casa, en el trabajo o la escuela, para evitar enfrentar el problema que tienen en su hogar.



Fantasía: Este mecanismo sería algo parecido a soñar despierto, al dar rienda suelta a su fantasía algunas personas escapan de sucesos desagradables. Se da cuando la persona, ante la insatisfacción que siente, recurre a la imaginación y experimenta a través de los sueños lo que no puede experimentar en la realidad. Las personas que con mucha frecuencia sueñan despiertas descubren que sus propias creaciones son más atractivas que la realidad.

Ejemplos: La persona que ha fracasado en variadas ocasiones, tiene constantes fantasías en las que alcanza el éxito.

De la misma manera una persona que ha sufrido decepciones en el amor vive fantaseando con el amor de su vida y vive una vida imaginaria.



Regresión: Las personas utilizan este mecanismo de defensa cuando ante un acontecimiento frustrante regresan inconscientemente a etapas anteriores de su vida. Bajo fuerte tensión las personas pueden retroceder a otras clases de conducta infantil. Se recurre a estas conductas infantiles para resolver un problema, con la esperanza de que alguien responda como lo hicieron las personas adultas en su niñez.

Ejemplos: en los niños que ven como su primer puesto en la familia queda relegado por la llegada de un hermanito. Estos vuelven en ocasiones a hacerse pis, regresando a una etapa que ya tenían superada.

Una joven que siente frustración por la poca atención que recibe de sus padres puede empezar a chuparse el dedo como si fuera un niño pequeño.

Formación Reactiva: Designa una forma conductual de negación, en la que el individuo expresa con exagerada intensidad, ideas y emociones que son lo contrario de lo que piensa. Cuando un deseo es reprimido, el sujeto puede realizar conductas totalmente contrarias a ese deseo, generando así una reacción negativa con el fin de evitar la angustia.

Ejemplos: personas con deseos homosexuales reprimidos que, al no aceptarlos conscientemente, desarrollan actitudes de suma hostilidad hacia los homosexuales, manifestación odiarlos e, incluso, reaccionando agresivamente ante ellos.

Una persona puede tener una idea negativa acerca de fumar, pero como la mayoría de sus amigos fuman, él dice que le agrada fumar aunque en realidad no le agrada.

Desplazamiento: Mediante este mecanismo el yo exterioriza y condensa en situaciones concretas y personas del afuera, problemas internos, como una forma de ubicarlos, manejarlos o huir de ellos. Es reencauzar los motivos y emociones reprimidos, apartándolos de sus objetos originales y sustituyéndolos por otros. Es un mecanismo que permite a esos impulsos encontrar una nueva expresión.

Ejemplos: Las personas que se obsesionan pensando que tienen una enfermedad, y aunque no la tengan empiezan a sentir los síntomas, puesto que tienen una manipulación psicológica que hace reaccionar al cuerpo como si la enfermedad existiera.