

Psicología y desarrollo humano

Mecanismos de defensa Psicoterapeuta Victoria Molina Oliva

Todos hemos escuchado, alguna vez, hablar de los mecanismos de defensa que utilizamos a lo largo de nuestra vida. Pero no todos sabemos lo que en realidad son y de qué manera funcionan, por lo que en esta ocasión abordamos el tema para tratar de explicar, de manera general, estos mecanismos presentes en la vida del ser humano.

El Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV TR), de la American Psychiatric Association, postula: “Los mecanismos de defensa (o estrategias de afrontamiento), son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y las amenazas de origen interno o externo. El individuo suele ser ajeno a estos procesos y a su puesta en funcionamiento. Los mecanismos de defensa median las reacciones personales frente a conflictos emocionales y amenazas de origen interno y externo”.

Se puede decir que los mecanismos de defensa son funciones psíquicas reguladoras de las cargas energéticas presentes en el aparato psíquico (niveles de tensión). La defensa es utilizada para procurar el mantenimiento del equilibrio y con ello evitar algún tipo de trastorno o alteración producida por el exceso de tensión. Dicho de otra manera, se trata de estrategias psicológicas inconscientes que se utilizan para tratar de disminuir, o quitar, el displacer originado por la tensión que produce un conflicto que no se puede solucionar de forma adecuada.

Los mecanismos de defensa, pues, son los caminos inconscientes que utiliza el ser humano para que las situaciones estresantes, conflictivas, frustrantes, etc., no le sobrepasen, le anulen o le destruyan, reduciendo la angustia, ansiedad, impotencia, agresividad, etc. que le provocan. Son las herramientas mediante las cuales el Yo enmascara, oculta o diluye todo aquello que produce una tensión que no se puede soportar.

Todos los diversos procedimientos utilizados para hacer frente al conflicto psíquico, son las estrategias de las que el Yo se vale para tratar de recuperar un equilibrio que le permita continuar con sus funciones necesarias para la vida. El Yo está gobernado por el miramiento de la seguridad; se propone la tarea de la auto-conservación y se vale de las sensaciones de angustia, como una señal que indica los peligros amenazadores, para su integridad. Por lo tanto, el Yo combate en dos frentes: tiene que defender su entereza contra un mundo exterior amenazante, así como contra un mundo interior demasiado demandante. Y contra ambos aplica los mismos métodos defensivos, sin embargo defenderse de un mundo externo suele ser una tarea un poco más sencilla; lo que resulta difícil es escapar de los peligros internos, ellos persisten, como amenazas, aunque temporalmente puedan ser frenados.

Con todo esto, se puede pensar que los mecanismos de defensa son recursos “adecuados” para la protección del Yo. Es verdad, el Yo puede estar momentáneamente protegido o regulado con ellos, sin embargo la mayoría de las defensas son más dañinas que benéficas. Solamente muy pocas de ellas en realidad resultan “positivas” para un funcionamiento sano de la psique humana. A pesar de que todos los mecanismos de defensa disminuyen la

tensión, sólo unos cuantos son verdaderamente adaptativos y permiten al sujeto superar el conflicto con mayor fortalecimiento de su personalidad, al corregir errores, posturas o dinámicas; el resto no son adaptativos, son sólo paliativos que impiden enfrentarse cara a cara con los problemas que generan la tensión, obstaculizando así el crecimiento. Por lo tanto, se puede decir que los mecanismos de defensa ayudan porque representan un alivio, pero si sustituyen el enfrentamiento directo con las tensiones, impiden el adecuado desarrollo de un Yo maduro.

Vemos, entonces, que las defensas representan una solución a muy corto plazo y, si no nos damos cuenta de ello, llegan a convertirse en un peligro ya que nos van alejando, cada vez más, de la realidad de nuestra existencia. Después de un corto tiempo, no pueden seguir preservando al Yo de las demandas internas o de las exigencias externas, surgiendo una fuerte ansiedad y se vienen abajo. Así, el sujeto tendrá que recurrir a otras defensas más fuertes (y más peligrosas), que le ayuden a disminuir la acrecentada tensión, convirtiéndose este camino en un hábito, en un círculo vicioso que repetirá, compulsivamente, siempre que se le presente este tipo de sensación displacentera. Esta dinámica inconsciente, lleva al individuo a enfrentar su realidad de una manera “falsa”, llegando a tener conductas muy desadaptadas y, en muchas ocasiones, a desarrollar diferentes patologías. Como decía Freud: “Sin duda, la lucha defensiva contra la moción pulsional (tensión instintiva/interna) desagradable se termina a veces mediante la formación de síntoma ... la lucha contra la moción pulsional encuentra su continuación en la lucha contra el síntoma ... ahora se impone avenirse a esta situación ... sobreviene una adaptación al fragmento del mundo interior que es ajeno al Yo y está representado por el síntoma, adaptación como la que el Yo suele llevar a cabo normalmente respecto del mundo exterior. La lucha defensiva secundaria contra el síntoma es variada en sus formas, se despliega en diferentes escenarios y se vale de múltiples medios”.

Hablamos, entonces, de que el círculo vicioso que mencionamos, nos va alejando de la realidad, llegando incluso a desconocerla o transformarla. Cuando los mecanismos de defensa son ineficaces y la acumulación de tensión no encuentra una vía de descarga, la persistencia en el inconsciente de estas cargas energéticas tiende a producir trastornos, tanto psíquicos como físicos: neurosis, comportamientos inadaptados, psicosis, síntomas físicos (ej. Rigidez muscular, dolores de cabeza, afecciones respiratorias, gástricas), etc.

Se sabe que el Yo, endeble e inacabado, de la primera infancia, recibe unos daños permanentes por los esfuerzos que se le imponen para defenderse de los peligros propios de este período de la vida. De los peligros con que amenaza el mundo exterior, el niño es protegido por sus padres, pero de las amenazas internas no puede más que defenderse en base a sus arcaicos mecanismos defensivos inconscientes.

Al trauma de la infancia puede seguir de manera inmediata un estallido neurótico, una neurosis de infancia, poblada por los empeños defensivos y con formación de síntomas. Puede durar un tiempo largo, causar perturbaciones llamativas, pero también se la puede pasar latente e inadvertida. En ella prevalece, por lo común, la defensa; en todos los casos quedan como secuelas alteraciones del Yo (como si de cicatrices se tratara). Anna Freud, quien estudió a fondo los mecanismos de defensa, siguiendo las aportaciones de su padre, explica: “Los síntomas neuróticos aparecen como modos de fijación de mecanismos defensivos. El papel del Yo en la formación de aquellos compromisos denominados síntomas, consiste en el uso invariable o fijación de un especial método de defensa, erigido

contra una particular exigencia instintiva, que se repite exactamente con el retorno estereotipado de la misma exigencia”.

Es oportuno mencionar, que siempre existirá un estrecho vínculo entre las formas de defensa y el desarrollo de ciertas enfermedades. Las grandes diferencias que hay de unos individuos a otros, en los mecanismos de defensa utilizados, se deben al nivel de organización del Yo y a la naturaleza de las tensiones contra las que se protege.

Cuando la conducta defensiva logra mantener el normal equilibrio de las funciones psíquicas y físicas, podemos decir que el individuo tiene un comportamiento adaptado y se desenvuelve sin grandes conflictos o perturbaciones, es decir, elimina fácilmente toda fuente de peligro, tensión, ansiedad o inseguridad.

Cuando los mecanismos de defensa fracasan en su objetivo, aparecen los conflictos psíquicos generadores de ansiedad, angustia y, en pocas palabras, patologías, que en casos extremos (pérdida de las defensas) pueden llevar a la desintegración psicótica. El DSM-IV TR presenta una escala de los mecanismos de defensa, dividiéndolos en grupos según los niveles de mayor o menor adaptación (normalidad). A pesar de que algunos términos pueden no ser del todo comprensibles, se presenta como instrumento informativo:

Nivel adaptativo elevado

Este nivel de mecanismo de defensa da lugar a una óptima adaptación en el manejo de los acontecimientos estresantes. Estas defensas suelen maximizar la gratificación y permiten tener conciencia de los sentimientos, las ideas y sus consecuencias. También promueven un óptimo equilibrio entre opciones conflictivas. Ejemplos de defensas en este nivel son: afiliación, altruismo, anticipación, autoafirmación, autoobservación, sentido del humor, sublimación, supresión.

Nivel de inhibiciones mentales (formación de compromisos / síntomas)

El mecanismo de defensa en este nivel permite que ideas, sentimientos, recuerdos, deseos o temores potencialmente peligrosos, se mantengan fuera de la conciencia del individuo. Ejemplos son: abstinencia, aislamiento afectivo, desplazamiento, disociación, formación reactiva, intelectualización, represión.

Nivel menor de distorsión de las imágenes

Este nivel se caracteriza por distorsiones de la imagen de uno mismo o de los demás, que pueden ser utilizadas para regular la autoestima. Ejemplos son: devaluación, idealización, omnipotencia.

Nivel de encubrimiento

Este nivel permite mantener situaciones de estrés, impulsos, ideas, afectos o responsabilidades desagradables o inaceptables, fuera de la conciencia del individuo, sin ser atribuidos erróneamente a causas externas. Ejemplos son: negación, proyección, racionalización.

Nivel mayor de distorsión de las imágenes

Este nivel se caracteriza por una enorme distorsión o atribución incorrecta de las imágenes de uno mismo o de los demás. Ejemplos son: fantasía autista, identificación proyectiva, polarización de la propia imagen o de la de los demás.

Nivel de acción

Este nivel se caracteriza por mecanismos de defensa que se enfrentan a amenazas de origen interno o externo mediante una acción o una retirada. Ejemplos son: agresión pasiva, comportamiento impulsivo, quejas y rechazo de ayuda, retirada apática.

Nivel de desequilibrio defensivo

Este nivel se caracteriza por el fracaso de la regulación de la defensa para contener las reacciones del individuo frente a las amenazas, lo que conduce a una marcada ruptura con la realidad objetiva. Ejemplos son: distorsión psicótica, negación psicótica, proyección delirante.