

I MECCANISMI DI DIFESA DELL'IO

I meccanismi psichici operano a livello inconscio con il compito di mantenere l'equilibrio psichico degli individui sani fra le diverse forze operanti dell'ID, IO, SUPER-IO, REALTA'.

Essi vengono raramente usati uno alla volta o in coppia anzi vengono usati contemporaneamente anche se uno o due tendono ad essere primari su quelli che si manifestano.

La psicologia clinica si interessa dei sistemi che controllano gli impulsi o promuovono un comportamento adatto: la mancanza o l'eccesso di funzione di questi meccanismi condurranno con molta probabilità a disturbi psichici.

Tali meccanismi possono essere considerati patologici quando persistono in una età in cui le necessità di difesa dell'io si sono attenuate.

L'uso di questi meccanismi da parte delle persone normali è di solito temporaneo, autolimitato, riconosciuto spontaneamente e corretto automaticamente oppure implicante soltanto aree isolate e circoscritte non limitando in misura significativa le funzioni più importanti, distinguendosi dall'uso patologico per il maggior valore adattivo e per la breve durata.

Molte patologie dell'io si trovano nelle psiconevrosi che, secondo Fenichel, si basano sul conflitto nevrotico che interviene tra pulsioni, fra l'Es che spinge per scaricarsi, e l'io che preme per impedirlo.

La nevrosi significa dolore e sofferenza mentre la psicosi non sempre comporta una acuta sofferenza perché l'io è troppo inadeguato o compromesso per registrare la realtà, i sentimenti, ecc.

I meccanismi di difesa dell'io sono:

- la rimozione. E' un meccanismo continuamente operante e consiste nel fatto che al materiale inconscio viene sbarrato l'ingresso nella coscienza o che il materiale già presente nel conscio viene rigettato nell'inconscio. Essa avviene a carico dei contenuti dell'id e dell'io- rimozione dei contenuti in contrasto con la realtà e disapprovati dal Super io- e talvolta a carico delle situazioni di realtà- rimozione di fatti dolorosi, di situazioni inaccettabili, di ricordi penosi-. Si mantiene così l'equilibrio tra esigenze dell'id, io, super io e realtà;
- lo spostamento. E' una forma di rimozione e consiste nello spostare un impulso dalla sua idea originaria ad una idea più accettabile. Talvolta il contenuto che dovrebbe essere represso rimane nella coscienza mediante la formazione di uno stato di animo o di un atteggiamento cosciente antitetico rispetto allo stato di animo o all'atteggiamento disapprovato. Es. la

aggressività verso una persona significativa quale potrebbe essere un genitore, può essere rappresentato e negato nello stesso tempo da un amore eccessivo e da un attaccamento ingiustificato, ciò si definisce come formazione reattiva. A questo modo l'inconscio ottiene la propria soddisfazione con la presentazione del contenuto proibito mentre l'io soddisfa le esigenze del super io che vuole abolito o convertito quel contenuto;

- la proiezione: si presta ad altri sentimenti che vivono all'interno del soggetto. Secondo alcuni autori rappresenta un meccanismo di difesa dal sintomo angoscia sostitutivo dell'insuccesso presentato dal meccanismo della rimozione. I pregiudizi, certe opinioni incontrollate e le superstizioni molto spesso si basano su proiezioni;
- la introiezione: è l'assunzione all'interno delle funzioni di un oggetto esterno. Esso presiede alla costruzione del nostro mondo interno insieme ad altri meccanismi e corrisponde ad un processo che comprende svariati livelli di complessità ed alla cui base vi è il desiderio di incorporare l'oggetto;
- la scissione: è una operazione attraverso la quale una struttura mentale viene suddivisa, per scopi difensivi, in due o più strutture;
- la identificazione proiettiva: è un processo per il quale una persona fantastica di essere all'interno di un oggetto con vari intenti oscillanti tra il desiderio di comunicazione con l'oggetto e la intenzione di controllare l'oggetto;

- il diniego o negazione: è una modalità molto regressiva attraverso la quale ci si difende da esperienze penose o aspetti inaccettabili del sé. I contenuti rimossi possono accedere alla coscienza alla sola condizione di essere negati; su tale metodo è basata la fantasia del capovolgimento dei fatti reali nel loro contrario, viene usato in quelle situazioni nelle quali è impossibile sfuggire certe sensazioni dolorose provenienti dall'esterno;
- la razionalizzazione: l'io rifiuta l'illogicità o l'inaccessibilità di una proposizione; si creano argomenti, talvolta logici e ferrei, che dimostrano come un determinato contenuto è comprensibile e legato a precisi motivi; è un processo di schermatura volto a coprire una crepa nel mal riuscito processo della rimozione per cui viene operata inconsciamente una distorsione delle idee, motivazioni ed interpretazioni con la finalità di creare delle giustificazioni di fronte a sé stesso ed agli altri;
- la ambivalenza: indica atteggiamenti emotivi opposti verso uno stesso oggetto;
- l'interiorizzazione: è una trasformazione di una relazione interpersonale con una relazione o rapporto intrapsichico, è la incorporazione di una relazione interumana es. la relazione di autorità padre-figlio viene interiorizzata come relazione tra Super Io e Io;

- la inibizione: è la condizione di un processo psichico o neurofisiologico temporaneo o permanente bloccato da un altro o da diversi altri processi psichici o neurofisiologici;
- la identificazione: indica il processo mediante il quale il soggetto si costituisce gradualmente come tale assimilando uno o più tratti di un altro individuo e modellandosi su di esso. Facendo parte dei meccanismi fisiologici di costruzione dell'io in ogni forma di educazione, può trasformarsi in meccanismo di difesa patologico lì dove vi è imitazione servile oppure nella perversione sado-masochista in cui si verifica l'identificazione con ciò di cui si ha paura e che si vorrebbe sopprimere: l'aggressore. Anna Freud designa con il termine " identificazione con l'aggressore" un particolare meccanismo di difesa prevalente nel periodo iniziale di formazione del super io- il soggetto si difenderebbe dall'aggressione, sotto forma di critiche rivolte a lui da una autorità esterna- assumendo egli stesso il ruolo dell'aggressore, ossia imitandone i comportamenti, adottandone i simboli di onnipotenza, ecc.;
- l'isolamento: è usato nella nevrosi ossessiva soprattutto. L'io separa gli impulsi istintuali dal loro contesto pur trattenendoli nella coscienza ed in tale modo il pensiero, la fantasia o il ricordo possono avere libero accesso alla coscienza mentre la emozione o il contesto, di solito dolorosi, ad essi collegati, restano inconsci;

- la limitazione dell'io: meccanismo attraverso il quale vengono allontanate le sensazioni spiacevoli attuali provenienti dall'esterno, perché potrebbero far emergere delle sensazioni simili vissute nel passato. L'io rinuncia ad ogni attività che potrebbe procurargli dolore o angoscia, non desiderando più impegnarsi in essa. Rappresenta, non rientrando nel quadro della psicologia delle nevrosi, come le diverse forme di negazione, uno stadio normale dello sviluppo dell'io;
- la sublimazione: attraverso tale meccanismo la pulsione cambia lo scopo o l'oggetto realizzando alla fine la sua scarica, come afferma Fenichel. Se si vuole sublimare una pulsione aggressiva è opportuno ritirare l'energia della pulsione; successivamente attivare una operazione psichica che possa consumare l'energia delle cariche aggressive attraverso il nuovo processo psichico. Affinché una operazione del genere sia possibile, gli impulsi pregenitali, sperimentati nell'infanzia, devono essere trasformati in genialità. Mentre gli impulsi pregenitali sono trattenuti dalle contro cariche psichiche dell'io che creano uno stato di arginatura, quelli genitali trovano una canalizzazione libera che consente o la scarica diretta o indiretta, dopo la modificazione dello scopo, attraverso la sublimazione;
- la psicosomatizzazione: rappresenta un meccanismo di difesa caratterizzato dal convogliare per via neuro umorale emozioni, pensieri o comportamenti penalizzanti di funzioni fisiologiche e quindi sul corpo.

Note bibliografiche:

- I meccanismi psichici (Manuale di psicoanalisi e psichiatria dinamica);
- M.Villanova “ I meccanismi di difesa”.