Sumário

Introdução.....1
Os mecanismos de defesa.....1
Referências Bibliográficas.....7

MECANISMOS DE DEFESA

INTRODUÇÃO

Sob esta acepção Freud entende todas as técnicas de que o ego se serve como proteção contra as reivindicações dos impulsos, representações sensoriais dolorosas e afetos insuportáveis. Nos escritos editados em 1894 e 1896 sobre “As neuropsicoses de Defesa” expressou já a convicção de “fazer da defesa o núcleo dos mecanismos psíquicos das citadas neuroses (histeria, neurose obsessiva).” (Freud Obras Completas).

A causa dos mecanismos de defesa reside na angústia que é adquirida como angústia primitiva pela experiência traumática do nascimento e se desenvolve a partir desse momento como sinal de perigo para as reações da defesa do ego. A hipótese introduzida depois do aparecimento do conceito de repressão de que a mesma evidenciava angústia foi revista por Freud trinta anos mais tarde na sua obra “Inibição, Sintoma e Angústia” (Obras Completas) e a repressão explicada como caso especial de defesa.

No tratado “O ego e os mecanismos de defesa”, Anna, a filha de Freud, menciona os seguintes dez ternos psicanalíticos que se encontram à disposição do ego, “na sua luta com as tensões dos impulsos e dos afetos”: Repressão, regressão, formação da reação, isolamento, anulação, projeção, introjeção, viragem contra a própria pessoa, refúgio no pólo contrário e sublimação, trauma do nascimento e resistência.

Segundo Freud, a escolha dos mecanismos de defesa depende do caráter de uma pessoa e para Adler da estrutura da sua ânsia de poderio Jung atribuía a um tipo psicológico. A hipótese do desenvolvimento do ego posta por Freud é igualmente importante para a psicologia analítica de Jung. Esta vê as raízes da angústia – como função preventiva a consciência do ego – não tanto nas impressões dolorosas e sensações físicas que são arrastadas pela separação entre a criança e a mãe quando do nascimento, mas muito mais no arquétipo da separação do psíquico individual do vasto âmbito de um psíquico coletivo. Quando, porém, o campo psíquico individual se centra em redor de uma personalidade, dá-se a hipótese de formação de uma crescente auto-reflexão e conseqüentemente a formação de uma consciência do ego.

OS MECANISMOS DE DEFESA

Repressão: Noção psicanalítica para os mecanismos de defesa psíquico e para a recusa e eliminação da consciência de todas as exigências indesejáveis dos impulsos e desejos Freud assume a existência de uma repressão primordial como primeira fase de repressão em que “se encontra implícito que é recusada a entrada na consciência à

representação psíquica do impulso. É acompanhada de uma fixação...” (“O Inconsciente”). Diz ainda a este respeito:

> *“Através da ação recíproca das duas influências (na fase do complexo de Édipo e ameaça do narcisismo através da castração) do perigo atual e do perigo íntimo e filogenético a criança assume as suas tentativas de defesa – repressões – que de momento se apresentam oportunas psicologicamente, se bem que sejam insuficientes quando a nova vivência da vida sexual fortalece as reivindicações dos impulsos pertencentes a essa fase”. (Tratado de Psicanálise)*

Freud apelida uma segunda fase de repressão como repressão subseqüente. Refere-se aos derivados psíquicos dos representantes, quer dizer, os pensamentos que têm uma outra origem e apenas lhe estão ligados por uma relação associativa. Freud declara a propósito das conseqüências da repressão.

> *“Chamamos repressão ao poder que nas mulheres e em menor quantidade igualmente nos homens dificulta ou impossibilita a satisfação de obscenidades e nelas reconhecemos aquele mesmo fenômeno psíquico que, no caso de moléstias, mantém afastado da consciência complexos de estímulos e seus derivados e se situa como fator primordial de censura nas chamadas psiconeuroses...” (“O Humor e suas relações com o inconsciente”)*

Regressão: (Do latim *regressus*, volta, retorno). Designação psicanalítica para designar o retorno a uma fase primitiva psíquica do desenvolvimento. Freud declara:

> *“Em relação à regressão podemos observar que desempenha um papel na teoria da formação neurótica do sintoma, não menos importante do que a teoria dos sonhos. Podemos, portanto, distinguir uma tríplice espécie de regressão: a) uma regressão tópica no sentido dos sentimos aqui expostos; b) uma regressão temporal, na medida em que é uma regressão à formações psíquicas mais antigas; c) uma regressão formal quando modos primitivos de expressão e de representação tornam o lugar dos habituais. Estas três formas dos casos, coincidem, já que o que é mais antigo do ponto de vista do tempo é, simultaneamente, formal primitivo e, na topografia psíquica, está mais perto do fim da percepção”. (“A Interpretação dos Sonhos”)*

Adlet fez as seguintes observações:

> *“A hipótese freudiana de que todos os fenômenos nervosos referentes às neuroses são regressões a um primitivo estado biológico da libido, apóia-se numa realidade sexual ou física: inundação de uma força (libido) por um impedimento (conflito atual)... A este respeito são permitidas as seguintes observações: dado que o desenvolvimento verificado em*

> *cada fase reflete o presente e o futuro, não se pode falar na generalidade, de uma regressão, dado que ele se reporta sempre a experiências do passado". ("O Problema da Homossexualidade")*

Jung opõe a noção de regressão à de progressão. As duas somente podem ser consideradas como fases passageiras do decurso do energético do processo psíquico. Jung afirma que:

> *“a regressão não é necessariamente, um retrocesso, no sentido de um desenvolvimento retrógrado ou degeneração, mas representa uma fase necessária de desenvolvimento em que o homem não tem, porém, consciência do seu desenvolvimento, dado encontrar-se numa posição obsessiva em que tudo se passa como se estivesse num estado de primeira infância ou mesmo num estado embrionário no ventre materno... A regressão como adaptação ao mundo interior pessoal apóia na necessidade vital de satisfazer as reivindicações de individuação...” (“A Energia”)*

Formação reativa: Esse mecanismo substitui comportamentos e sentimentos que são diametralmente opostos ao desejo real, é uma inversão clara e, em geral, inconsciente do desejo.

Como outros mecanismos de defesa, as formações reativas são desenvolvidas, em primeiro lugar, na infância.

> *“Como as crianças tornam-se conscientes da excitação sexual que não pode ser satisfeita, evocam conseqüentemente forças psíquicas opostas que, a fim de suprimirem efetivamente este desprazer, constroem as barreiras mentais” (1905a, livro 2, p. 73 na Ed. Bras.).*

Não só a idéia original é reprimida, mas qualquer vergonha ou auto-reprovação que poderiam surgir ao admitir tais pensamentos também são excluídas da consciência. Infelizmente, os efeitos colaterais da formação reativa podem prejudicar os relacionamentos sociais. As principais características reveladoras de formação reativa são seu excesso, sua rigidez e sua extravagância. O impulso, sendo negado, tem que ser cada vez mais ocultado.

Negação: É a tentativa de não aceitar na realidade um fato que perturba o ego. Os adultos têm a tendência de “fantasiar” que certos acontecimentos não são assim, que na verdade não aconteceram. Este vôo de fantasia pode tomar várias formas, algumas das quais parecem absurdas ao observador objetivo.

A notável capacidade de lembrar-se incorretamente de fatos é a forma de negação encontrada com maior freqüência na prática psicoterápica. O paciente recorda-se de um acontecimento de forma vívida, depois, mais tarde, pode lembrar-se do incidente de maneira diferente e, de súbito, dar-se conta de que a primeira versão era uma construção defensiva.

Racionalização: É o processo de achar motivos aceitáveis para pensamentos e ações inaceitáveis. É o processo através do qual uma pessoa apresenta uma explicação que é ou logicamente consistente ou eticamente aceitável para uma atitude, ação, idéia ou sentimento que emerge de outras fontes motivadoras. Usamo-las para justificar nosso

comportamento quando, na realidade, as razões para nossos atos não são recomendáveis. Racionalização é um modo de aceitar a pressão do superego; disfarça nossos motivos, tornando nossas ações moralmente aceitáveis. Enquanto obstáculo ao crescimento, impede a pessoa que racionaliza ou qualquer outra, de aceitar trabalhar com as genuínas forças motivadoras menos recomendáveis.

Voltar-se contra si mesmo: Surge quando o indivíduo, fundamentalmente submisso aos padrões sociais, acha que os padrões são por demais rigorosos, e portanto, não consegue pô-los em prática, ou que lhe falta autocontrole para executá-los. A estabilidade só é conseguida através de luta contínua. É observado em crianças cujas mães nunca, ou muito poucas vezes, permitem a expressão da agressividade, mesmo que seja em forma indireta. Isto é dá mesmo se a criança não consegue suprimir sua agressividade ou se a mãe não lhe pune, fisicamente a agressividade.

Aniquilamento: Aparece depois da violação do padrão social, tentando restituição por essa violação (que pode ser real ou imaginária). Estes mecanismos que são formas de repressão são mais positivos do que os que são formas de negação no sentido de que o indivíduo se conforma, apesar de tudo, com os padrões sociais, havendo também melhor visão do meio e de si mesmo.

Restrição do ego: Neste caso os padrões não são extensos a ponto de ser impraticável evitar violações. A expressão do desejo é relegada a uma área restrita do ego, sendo assim evitada a punição. Através desse mecanismo o indivíduo consegue reconciliar, de modo estável, desejos e padrões. Aparece em filhos de pais mais frios do que cruéis.

Distorção: Mudança grosseira da realidade externa para servir a necessidades internas - incluindo crenças megalomaníacas fora da realidade, alucinações e delírios de realização de desejos - utilizando persistentes sentimentos delirantes de superioridade ou autoridade.

Projeção: O ato de atribuir a uma outra pessoa, animal ou objeto as qualidades, sentimentos ou intenções que se originam em si próprio, é denominado projeção. É um mecanismo de defesa por meio do qual os aspectos da personalidade de um indivíduo são deslocados de dentro deste para o meio externo. A ameaça é tratada como se fosse uma força externa. A pessoa pode, então, lidar com sentimentos reais, mas sem admitir ou estar consciente do fato de que a idéia ou comportamento temido é dela mesma. Sempre que caracterizamos algo “fora” como mau, perigoso, pervertido e assim por diante, sem reconhecermos que essas características podem também ser verdadeiras para nós, é provável que estejamos projetando. É igualmente verdadeiro que quando percebemos os outros como sendo poderosos, atraentes, capazes e assim por diante, sem apreciar as mesmas qualidades em nós mesmos, também estamos projetando. A variável crítica na projeção é que não vemos em nós mesmos o que parece claro e óbvio nos outros.

Isolamento: É um modo de separar as partes da situação provocadoras da ansiedade, do resto do psique. É o ato de dividir a situação de modo a restar pouca ou nenhuma reação emocional ligada ao acontecimento. O resultado é que, quando uma pessoa discute problemas que foram isolados do resto da personalidade, os fatos são relatados sem sentimentos, como se estivessem acontecido a um terceiro. Esta abordagem árida pode tornar-se uma maneira dominante de enfrentar situações. Uma pessoa pode isolar-se cada vez mais em idéias e ter contato cada vez menos com seus próprios sentimentos.

As crianças podem brincar com isto dividindo suas identidades em aspectos bons e maus. Podem pegar um animal de brinquedo e fazê-lo falar e fazer todo tipo de coisas proibidas. A personalidade do animal pode ser tirânica, rude, sarcástica ou irracional. Uma criança pode revelar, através do animal, comportamentos que os pais não permitiram em circunstâncias normais.

A discussão de Freud sobre isolamento aponta que o protótipo normal de isolamento é o pensamento lógico, que também tenta separar o assunto da situação emocional em que se encontra. O isolamento é um mecanismo de defesa somente quando usado para proteger o ego de aceitar aspectos de situações ou relacionamentos dominados pela ansiedade.

Acting out: Expressão direta de um desejo ou impulso inconsciente a fim de evitar a consciência do afeto concomitante. A fantasia inconsciente, envolvendo objetos, é manifestada impulsivamente no comportamento, gratificando, desse modo, mais o impulso que sua proibição. Em nível crônico, o acting out implica ceder aos impulsos para evitar a tensão que resultaria do adiamento da expressão.

Bloqueio: Inibição, geralmente de natureza temporária, de afetos (habitualmente), pensamentos ou impulsos.

Hipocondria: Transformação da censura alheia – originando-se da privação, solidão ou de impulsos agressivos inaceitáveis – em autocensura e queixas de dor, enfermidade somática e neurastemia. A doença real pode também ser acentuada em excesso ou exagerada por suas possibilidades de evasão e regressão.

Introjeção: Com um objeto amado, a introjeção implica a internalização das características do objeto, com o objetivo de aproximar-se do objeto e estabelecer a sua constante presença. A ansiedade resultante da separação ou a tensão originada dos sentimentos ambivalentes para com o objeto são, assim, diminuídas. A introjeção de um objeto temido serve para evitar a ansiedade pela internalização das características agressivas do objeto, pondo sob controle, desse modo, a agressão. A agressão deixa de ser percebida como externa, é retirada do interior e usada como defesa, tornando a posição fraca e passiva do indivíduo em outra forte e ativa. A introjeção pode também fazer surgir um sentimento de culpa, em que a autopunição introjetada é atribuível ao componente hostil e destrutivo de um vínculo ambivalente como o objeto. As qualidades de autopunição do objeto são assumidas e estabelecidas dentro do próprio self como um sintoma ou traço de caráter, que representa efetivamente tanto a destruição quanto a preservação do objeto. Isto também é chamado de identificação com a vítima.

Comportamento passivo-agressivo: Agressão para com o objeto, manifestada indireta e inefetivamente através da passividade, masoquismo e volta contra o self.

Controle: Tentativa exagerada de manejar ou regularizar os acontecimentos ou os objetos do ambiente no interesse de minizar a ansiedade e resolver conflitos internos.

Deslocamento: Substituição propositada e inconsciente de um objeto por outro, no interesse de resolver um conflito. Embora o objeto tenha sido mudado, a natureza instintual do impulso e sua finalidade permanecem inalteradas.

Dissociação: Modificação, temporária, mas drástica, do caráter ou do senso de identidade individual a fim de evitar angústia, inclui estados de fuga e reações de conversão histérica.

Esternalização: Tendência a perceber no mundo e nos objetos externos componentes da própria personalidade, incluindo impulsos instintuais, conflitos, humor, atitudes e estilos de pensamentos. É um mecanismo mais geral que a projeção, que é definida por sua derivação e correlação com introjetos específicos.

Inibição: Limitação ou renúncia, inconscientemente determinada, de funções específicas do ego, isoladamente ou em combinação, para evitar a ansiedade originada do conflito com impulsos instintuais, o superego ou forças ou figuras do ambiente.

Intelectualização: Controle dos afetos e impulsos por pensar sobre eles ao invés de experimentá-los. Constitui um excesso sistemático de pensamento com privação do afeto para defender-se da ansiedade gerada por impulsos inaceitáveis.

Sexualização: Dotar um objeto ou uma função de significado sexual que realmente não possuem ou que existem em menor grau, para afastar ansiedades ligadas a impulsos proibidos.

Altruísmo: Satisfação vicária, mas construtiva e instintualmente gratificante, por serviço prestado aos outros. Este mecanismo de defesa pode ser diferenciado da capitulação altruísta, que implica o abandono da gratificação direta ou de necessidades instintuais para favorecer realização das necessidades alheias em detrimento do self, com a satisfação vicária sendo obtida somente por meio da introjeção.

Ascetismo: Eliminação dos afetos diretamente prazerosos atribuíveis a uma experiência. O elemento moral está implícito na colocação de valores sobre prazeres específicos. O ascetismo está direcionado contra todos os prazeres básicos percebidos conscientemente; a gratificação se deriva da renúncia.

Sublimação: Gratificação de um impulso, cuja finalidade é preservada, mas cujo alvo ou objeto é convertido, de socialmente objetável, em socialmente valorizado. A sublimação libidinal implica uma

dessexualização dos impulsos instintuais e a colocação de um juízo de valor que substitua a valorização do superego ou da sociedade. A sublimação dos impulsos agressivos ocorre através de jogos ou esportes prazerosos. Ao contrário das defesas neuróticas, a sublimação permite que os instintos sejam canalizados, ao invés de represados ou desviados. Na sublimação os sentimentos são reconhecidos, modificados e dirigidos para pessoa ou finalidade importante, resultando daí modesta satisfação instintual.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **KAPLAN**, Harold I., Compêndio de Psiquiatria Dinâmica, Porto Alegre, Artes Médicas - 1984

- **DORIN**, E., Dicionário de Psicologia - Abrangendo Terminologia de Ciências Correlatas, Vol. VI, São Paulo, Edições Melhoramentos - 1978

- **FADIMAN**, James e **FRAGER**, Robert, Teorias da Personalidade, São Paulo, Ed. Harbra - 1986

- **DOUCET**, Friedrich W., A Psicanálise, Munique, Editora Associados - 1972