# OS MECANISMOS DE DEFESA

# MECANISMOS DE DEFESA

O Ego protege a personalidade contra a ameaça ruim. Para isso, utiliza-se dos chamados mecanismos de defesa. Todos estes mecanismos podem ser encontrados em indivíduos saudáveis, e sua presença excessiva é, via de regra, indicação de possíveis sintomas neuróticos ou, em alguns casos extremos, sintomas psicóticos. Portanto, mecanismos de defesa são ações psicológicas que têm por finalidade, reduzir qualquer manifestação que pode colocar em perigo a integridade do Ego.



# RACIONALIZAÇÃO

É o processo de achar motivos lógicos e racionais aceitáveis para pensamentos e ações inaceitáveis. É o processo através do qual uma pessoa apresenta uma explicação que é logicamente consistente ou eticamente aceitável para uma atitude, ação, idéia ou sentimento que causa angústia. Usa-se a Racionalização para justificar comportamentos quando, na realidade, as razões para esses atos não são recomendáveis.

# Características da Puberdade



- Exemplo: Um aluno que, não ta conseguindo responder a uma questão, diz “isso não é interessante de saber mesmo” ou “não respondi porque não tive tempo de estudar, pois lá em casa fazem muito barulho.

# REPRESSÃO

- Sua essência consiste em afastar uma determinada coisa seja ela um evento, idéia ou percepção do consciente, mantendo-a à distância, no inconsciente, por ser algo potencialmente provocador de ansiedade. Estando no inconsciente não traz ameaças. Porém, o material reprimido continua fazendo parte da psique, apesar de inconsciente e continua causando problemas (sintomas).

  Segundo Freud, os sintomas histéricos com frequência têm sua origem em alguma antiga repressão. Algumas doenças psicossomáticas, tais como asma, artrite, impotência, frigidez. úlcera, etc, também poderiam estar relacionadas com esse mecanismo de defesa.

Exemplo: Quando a pessoa não se dá conta que está com raiva, mesmo que seja evidente pela fisionomia.



# PROJEÇÃO

- O ato de atribuir a uma outra pessoa, animal ou objeto as qualidades, sentimentos ou intenções que a pessoa recusa em reconhecer em si próprio, como sendo seu e portanto, atribui (projeta) ao outro. É um mecanismo de defesa através do qual os aspectos da personalidade de um indivíduo são deslocados de dentro deste para o meio externo. Além que afirma textualmente que “todos nós somos algo desonestos” esta, na realidade, tentando projetar nos demais suas próprias características. Ou então, dizer que “todos os homens e mulheres querem apenas sexo”, pode refletir sua própria projeção.

  Sempre que caracterizamos algo de fora de nós como sendo mau, perigoso, pervertido, imoral e assim por diante, sem reconhecermos que essas características podem também ser verdadeiras para nós, è provável que estejamos projetando.

  Pesquisas relativas à dinâmica do preconceito mostraram que as pessoas que tendem a estereotipar outras também revelam pouca percepção de seus próprios sentimentos. As pessoas que negam ter um determinado traço específico de personalidade são sempre mais críticas em relação a este traço quando o vêem nos outros.

Exemplo: O marido infiel, mostra suspeita da fidelidade de sua esposa.



# IDENTIFICAÇÃO

- Identificação é a capacidade de ocupar lugares e posições psíquicas diferentes. Primeiro há uma identificação para depois se formar uma identidade, que seria encontrar um eu, livre de ligação com qualquer objeto. O sujeito assimila um aspecto, uma propriedade, um atributo do outro e se transforma, total ou parcialmente, segundo o modelo desse outro. Em outras palavras, o indivíduo se identificado com o outro (pessoa ou objeto), cria internamente uma imagem ou fantasia e projeta isso para fora de si identificando-se com essa fantasia, construindo uma outra realidade psíquica.

  Conceito desenvolvido por Melanie Klein como parte de um fenômeno próprio aquilo que ela denominou de posição esquizoparanóide (SEGAL, 1975).

Exemplo: quando um filho cresce e age da mesma maneira opressiva que os pais.



# INTROJEÇÃO

- Significa incorporar para dentro de nós mesmos normas, atitudes, modos de agir e pensar que são dos outros e não verdadeiramente nossos. É o oposto da projeção.

Exemplo: quando está diante de uma pessoa importante e ela própria se atribui importância e brilhantismo pessoal sem o ser (comum nos puxa-sacos)



# DESLOCAMENTO

- É o mecanismo psicológico de defesa onde a pessoa substitui a finalidade inicial de uma pulsão por outra diferente e socialmente mais aceita. Durante uma discussão, por exemplo, a pessoa tem um forte impulso em socar o outro, entretanto, acaba deslocando tal impulso para um copo, o qual atira ao chão.

Exemplo: quando a mulher tem uma experiência ruim com um homem e diz que todos os homens não prestam.



# NEGAÇÃO

- É a tentativa de não aceitar na consciência algum fato que perturba o Ego. Os adultos têm a tendência de fantasiar que certos acontecimentos não são, de fato, do jeito que são, ou que na verdade nunca aconteceram.

**Exemplo de Negação**: Uma viúva coloca a mesa o lugar de seu marido, e se põe a conversar com ele.



# CONVERSÃO

- Numa linguagem simples seria a transformação de uma coisa em outra.

  No caso de psique X corpo, significa a manifestação orgânica de um sintoma neurótico.

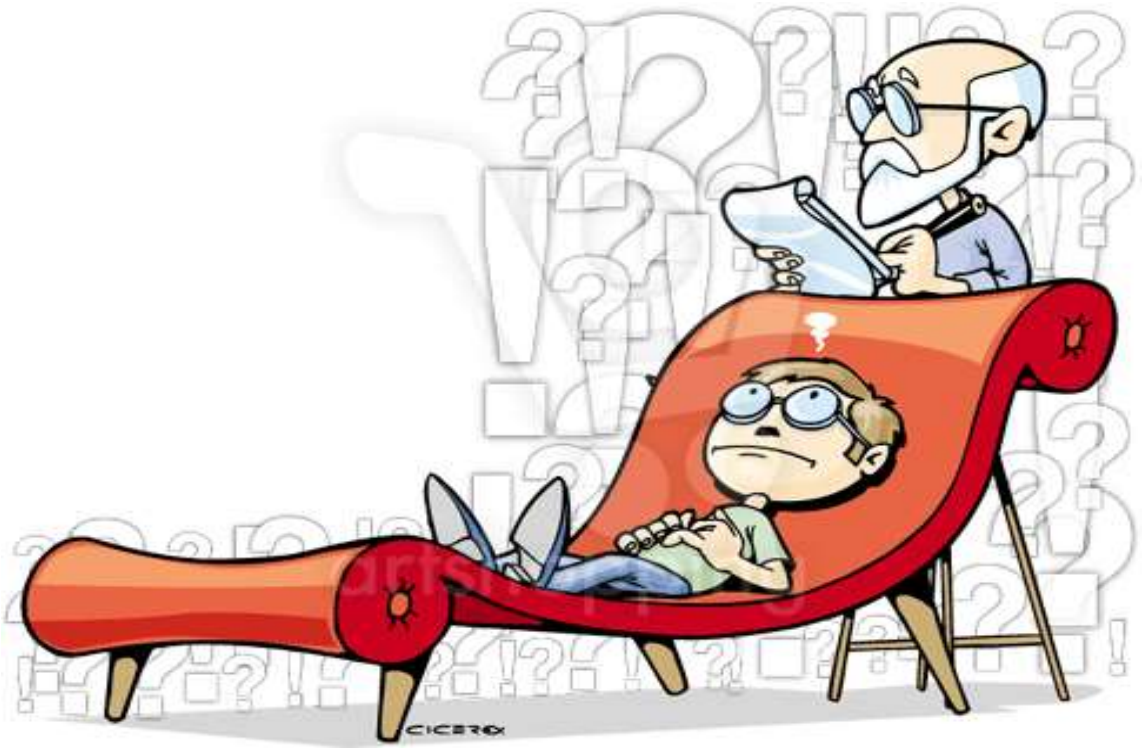
# Exemplo: Dores de cabeça, passa-se o problema da mente para o corpo.



# ISOLAMENTO

- Distanciamento de uma pessoa ou objeto que causa desconforto por algum motivo ou isolar um comportamento ou pensamento interrompendo qualquer ligação.

Exemplo de isolamento: Um ladrão que rouba e não experimenta os sentimentos de culpa que estão ligados a esse ato. Outro exemplo seria um filho que, após a morte de sua mãe, fala com uma frequente e enorme naturalidade sobre a morte dela.



# INIBIÇÃO

- Significa impedir uma função ou alguma conduta.



# ANULAÇÃO

- Significa ter ações que contestam ou desfazem um dano que o indivíduo imagina que pode ser causado por seus desejos. Fazer o inverso do ato ou do pensamento precedente.

# Exemplo: fazer o sinal da cruz para afastar um pensamento pecaminoso



# FORMAÇÃO REATIVA

- Esse mecanismo substitui comportamentos e sentimentos que são diametralmente opostos ao desejo real. Trata-se de uma inversão clara e, em geral, inconsciente do verdadeiro desejo. Através da Formação Relativa, alguns pais são incapazes de admitir um certo ressentimento em relação aos filhos, acabam interferindo exageradamente em suas vidas, sob o pretexto de estarem preocupados com seu bem-estar e segurança (superproteção), que nesse caso é uma forma de punição. O esposo pleno de raiva contra sua esposa pode manifestar sua Formação Relativa tratando-a com formalidade exagerada ou ser super bem tratado na casa da namorada pela mãe dela, mas sentir que a futura "sogra" detestou a visita.

# Exemplo: ódio em amor e amor em ódio .



# FANTASIA

- O indivíduo concebe em sua mente uma situação que satisfaz uma necessidade ou desejo, que na vida real não pode por algum motivo ser satisfeito.

Exemplo: Um homossexual que precisa manter o casamento e que, quando procurado pela esposa para o sexo, ele fantasia que esta tendo relações homo e não hétero durante o ato.



# SUBLIMAÇÃO

- Na impossibilidade de realização de um desejo, encontra um substituto aceitável por meio do qual pode se contentar. É uma forma de deslocamento e um recalque bem sucedido. A frustração de um relacionamento afetivo e sexual mal resolvido, por exemplo, é sublimado na paixão pela leitura ou pela arte. O chupar o dedo ou a chupeta para o bebê o faz se sentir como se estivesse mamando no seio da mãe.

Exemplo: um indivíduo com alta agressividade pode se tornar cirurgião, para o que necessita cortar tecidos sem hesitação; é uma forma de socializar a agressividade.



# Bibliografia


- www.sobreavida.com.br
- BANOV, Márcia R. Ferramentas da psicologia organizacional. São Paulo: CenaUn, 2002.
- BERGAMINI, Cecília W. Psicologia Aplicada à Administração de Empresa. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1992.
- VOLPI, José Henrique. Mecanismos de defesa. Artigo do curso de especialização em Psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano,2008.