Sumário

1. Freud e os Mecanismos de Defesa do Ego.....1
1.1. Repressão ou Recalque.....2
1.2. Projeção.....3
1.3. Introjeção.....4
1.4. Regressão.....4
1.5. Fixação.....6
1.6. Formação Reativa ou Supercompensação.....6
1.7. Compensação.....7
1.8. Racionalização.....7
1.9. Negação.....8
1.10. Sublimação.....9
2. Mecanismos mais eficazes.....10
3. Mecanismos mais neurotizantes.....11
4. Mecanismo de defesa mais utilizado pelos estudantes de medicina.....12
Conclusão.....12
Referências Bibliográficas.....14

MECANISMOS DE DEFESA DO EGO

1. FREUD E OS MECANISMOS DE DEFESA DO EGO

Sigmund Freud é o responsável por estabelecer a Teoria Estrutural da Mente no qual o modelo estrutural do aparato (esplendor) psíquico é a pedra fundamental da psicologia do ego.

Id – que na tradução brasileira significa isto – foi o termo usado por Freud para definir o inconsciente que busca energia, impulsos (natural, biológico, instintivo) é o responsável por levar, instigar o comportamento do ser humano seguindo o princípio do prazer.

Ego é o "eu" consciente, experiência, responsável pela regulação do *I*d*,* isto é, o principio da realidade. O ego cobre as três dimensões topográficas do consciente, pré-consciente e inconsciente.

Superego é "eu" mais forte que briga com o "eu", pode ser consciente ou inconsciente, desenvolve-se dos princípios morais, auto-censura.

Mecanismos de Defesa do Ego são processos psíquicos[1] do inconsciente que aliviam o ego do estado de tensão psíquica entre o *id* intrometido, o *superego* ameaçador e, as fortes pressões que provêm da realidade externa.

Ocorre na mente, na realidade, o que se chama de jogo de forças, isto é, *id* x *superego*, uma oposição e luta entre elas, provocando ansiedade com função de mostrar perigo interno. Esses mecanismos acontecem com a finalidade de possibilitar ao *ego* estabelecer soluções de compromisso (para problemas que é incapaz de resolver), ao permitir que alguns componentes dos conteúdos mentais indesejáveis cheguem à consciência de maneira disfarçada.

Para que o ego se fortaleça é necessário que exista eficiência dos mecanismos de defesa e isto depende do êxito alcançado pelo ego no maior ou menor alcance da integração das forças mentais conflitantes porque diferentes formas de formação de compromisso poderão se tornar sintomas psiconeuróticos.

Para Freud os Mecanismos de Defesa são processos subjacentes dos quais as pessoas defendem-se inconscientemente da ansiedade que sentem numa situação perturbadora. Podem fazê-lo distorcendo a realidade e enganando a si mesmo Todos os indivíduos utilizam desses mecanismos para proteger a auto-imagem, o que é muito freqüente no

[1] Psíquico é um adjetivo do Gr. *Psychikós.* Relativo à alma e às suas faculdades intelectuais e morais.

cotidiano. As pessoas necessitam de uma auto-imagem positiva, de aprovar comportamento, e justificá-lo quando necessário. Às vezes, a única maneira de conseguir isto é através de processos inconscientes, iludindo-nos e alterando os fatos reais, de modo a preservar auto-imagem.

Quando os mecanismos de defesa são levados a extremos, assumindo um papel predominante na vida das pessoas, a tendência dos psicólogos é considerar os comportamentos resultantes como anormalmente perturbados.

Segundo Freud o termo defesa deveria ser usado “para todas as técnicas que o ego utiliza em conflitos que podem levar à neurose“. Depois Freud ampliou o conceito de mecanismo de defesa, aplicando-o tanto a situações normais quanto patológicas; nestas um método especial de defesa protege o ego contra exigências instintivas.

Existem vários tipos de mecanismos de defesa. O próprio Freud classificou as defesas confirme a severidade da psicopatologia. Conforme pensava: negação, distorção e projeção são mecanismos associados à psicose. Os mecanismos de defesa neuróticos incluem repressão, isolamento, anulação, deslocamento e formação reativa. Freud considerou defesas maduras: sublimação, altruísmo, humor, supressão.

Explicar cada mecanismo de defesa do ego, como se forma e, citar um exemplo de: repressão (recalque), projeção, introjeção, regressão, fixação, formação reativa (supercompensação), compensação, racionalização, negação, sublimação.

1.1. Repressão ou Recalque

A repressão, “esquecimento motivado” ou recalque é um Mecanismo de Defesa Neurótica do Ego que se desenvolve na fase de latência e, consiste em afastar uma determinada coisa (ato, pensamento, pulsões, desejos, sentimentos) do consciente, mantendo-a a distância, isto é, no inconsciente. A repressão afasta da consciência um evento, idéia, percepção que podem promover ansiedade e impedir, desse modo, qualquer "manipulação" possível desse material. Contudo, aquilo que é reprimido, não obstante inconsciente, prossegue a constituir a psique, que persiste ocasionando problemas.

O fato de uma pessoa possuir dificuldade em reconhecer seus impulsos produtores de angústia, ou dificuldade de lembrar-se de acontecimentos passados traumáticos são exemplos de repressão, isto é, omissão forçada e deliberada de recordações ou sentimentos. Pode ocorrer em situações extremas a exemplo de acontecimento muito doloroso da repressão pode apagar lembrança do acontecimento e, também tudo referente a ele, incluindo nome, identidade, e originando profunda amnésia.

Conforme Freud, a repressão não é efetuada de uma só vez e definitivamente, entretanto exige consumo de energia constante para manter o material reprimido. O ego ao tomar medidas defensivas contra as forças psicológicas recalcadas que acabam por lhe esgotar os recursos

dinâmicos, tornando-os menos capaz de por em exercício sua função de adaptação da realidade externa. A energia excedente perdida em especial é aquela que é fonte das atividades criadoras (sociais e sexuais). Leva-se em conta que os sintomas histéricos com freqüência se originam em alguma antiga repressão.

Algumas doenças psicossomáticas, a exemplo de: asma, artrite e úlcera, também podem estar relacionadas com a repressão. O cansaço excessivo, as fobias, a impotência ou frigidez podem ser derivados de sentimentos reprimidos. Os conteúdos recalcados, apesar de inconscientes, continuam atuantes e tendem a reaparecer de forma disfarçada como em sonos, atos falhados, lapsos de linguagem e, outros.

O recalque ou repressão sempre que exagerado abrange inclinações que o ego consciente não desaprovaria, caso se tornassem conscientes. Essa função inibitória, automática e exageradamente rígida é uma das causas mais comuns das perturbações psiconeuróticas. Conseqüência que muitos sintomas psiconeuróticos são resultados de tensões insuportáveis ocasionadas através de recalque exagerado.

No recalque acontece uma omissão de parte da realidade, isto é, o sujeito “não vê” ou “não ouve” o que está ocorrendo. Em sentido amplo, é uma operação psíquica com tendência a ocultar da consciência um conteúdo desagradável ou inoportuno a exemplo de idéia, afeto ou outros. A partir deste sentido o recalque seria uma modalidade especial de repressão e, em sentido mais restrito, qualifica certas operações do sentido amplo, diferentes do recalque; que podem ser: pelo caráter consciente da operação e pelo fato de o conteúdo reprimido se tornar simplesmente pré-consciente e não inconsciente ou no caso da repressão de um afeto, porque este não é transposto para o inconsciente, mas inibido, ou mesmo suprimido.

Exemplo de recalque: jovem executivo contratado para uma empresa antiga e tradicional e, os colegas de trabalho reagem primariamente contra os impulsos do jovem funcionário, o qual sonha em fazer carreira na empresa e tenta criar projetos para a melhoria desta. Ele é criticado pelos outros que afirmam que se a empresa já funciona bem desta forma e, não precisa mudar.

1.2. Projeção

Mecanismo de Defesa Imatura do Ego caracterizado por ter seu desenvolvimento na fase oral. A projeção consiste em ser um processo metal de atribuir a uma outra pessoa, animal ou objeto as qualidades, sentimentos ou intenções que se originam no próprio indivíduo que desconhece ou recusa, ou seja, as características ligadas ao Eu são gradativamente afastadas em direção a outras pessoas, objetos. Mecanismo que se manifesta quando o *Ego* não aceita reconhecer um impulso inaceitável do *Id* e o atribui à outra pessoa. Através deste mecanismo de defesa aspectos da personalidade de um indivíduo são transferidos de dentro deste para o meio externo, isto é, do meio interno para o meio externo.

A projeção é defesa de origem muito arcaica, que encontrada em ação particular na paranóia, mas também em modos de pensar “normais”, a exemplo da superstição.

A ameaça é tratada como força externa. O indivíduo que utiliza da projeção pode lidar com sentimentos reais, porém não admite ou está ou consciente do fato de que a idéia, comportamento temido é proveniente dele mesmo.

Sempre o indivíduo caracteriza algo de fora como sendo mau, perigoso, pervertido, imoral e como outros, sem reconhecer que essas características podem também ser verdadeiras ele, provavelmente está projetando.

Não é difícil encontrar pessoas que se defendem da angústia originada por fracasso,culpa ou próprios defeitos projetando a responsabilidade por esse fato em alguém ou em algo; exemplo: trata-se uma pessoa com hostilidade, justificando a que ela é uma pessoa hostil, enquanto na verdade o único agente cometendo hostilidade é o próprio indivíduo; outro exemplo marido feio que exige que sua mulher seja bela, na realidade ele pode estar projetando o desejo de ser belo na mulher, visto que foi incapaz de cumpri-lo.

1.3. Introjeção

Mecanismo de Defesa Imatura do Ego a Introjeção é incorporação imaginária de um objeto ou de uma pessoa, amada ou odiada, ao ego ou ao superego do indivíduo.

Introjeção está relacionada com a identificação, tem como objetivo resolver alguma dificuldade emocional do indivíduo, tomando para a própria personalidade determinadas características de outras pessoas; neste mecanismo a pessoa substitui o objetivo inicial de um impulso por outro diferente e, socialmente mais aceita.

A introjeção é usada como defesa pode obliterar a distinção entre o sujeito e o objeto. Através da introjeção de um objeto amado há possibilidade de evitar a consciência dolorosa da separação ou a ameaça da perda. A introjeção de um objeto temido tem a finalidade de evitar a ansiedade quando as características agressivas do objeto são internalizadas, mantendo desta forma a agressividade sob controle. Os livros de psiquiatria trazem como exemplo clássico a identificação com o agressor e, podendo acontecer com a vítima, na qual as qualidades autopunitivas dos objetos são adotadas e, estabelecem-se dentro do *self* como um sintoma ou traço de caráter.

Exemplos de introjeção: durante uma discussão a pessoa tem um forte impulso em socar o outro, porém acaba deslocando tal impulso para

um copo, o qual atira ao chão. Outro exemplo é a criança que desenvolve boas e más auto-representações baseada em como seus pais percebem e respondem a elas.

1.4. Regressão

Mecanismo de Defesa Imatura do Ego que se desenvolve durante a fase erógena anal a Regressão é um regresso a um nível de desenvolvimento prévio ou a um modo de expressão mais simples, mais infantil; é semelhante a atitudes infantis, porém é mais comum do que as pessoas imaginam. É processo psíquico no qual Ego recua, fugindo das circunstâncias provocadoras de conflitos da atualidade, para um estágio anterior.

Consiste em ser uma forma de aliviar a ansiedade escapando da realidade para comportamentos dos quais em anos anteriores reduziram a ansiedade. Este mecanismo é considerado como forma de defesa muito primitiva, conquanto ocorra redução da tensão é corriqueiro que a fonte de ansiedade inicial seja deixada sem solução.

Utiliza-se da regressão para fantasiar com o objetivo de criar uma válvula de escape, defender-se de ameaças e angustias. É muito eficiente, pois dissipa a angústia e torna capaz de enfrentar novamente o problema. Contudo, de forma constante, afasta da realidade, fornece falsos e passageiros sentimentos de triunfo, e o despertar para a realidade, que ocorre por meio das constantes pressões do mundo objetivo, pode ser muito doloroso.

Na regressão os indivíduos comumente nos estados patológicos, assumem comportamentos de criança buscando afeto sendo uma defesa contra uma frustração pelo retorno a uma modalidade de comportamento e de satisfação anterior.

Freud diferenciou o conceito de regressão em três espécies de regressões:

Regressão Tópica: no sentido do esquema do aparelho psíquico. Acontece ao longo de uma sucessão de sistemas psíquicos que a excitação percorre normalmente segundo determinada direção. Este tipo de regressão é especialmente manifestada no sonho, onde ela prossegue até o fim. Encontra-se em outros processos patológicos em que é menos global como na alucinação ou mesmo em processos normais em que vai menos longe, memória.

Regressão Temporal: são retomadas formações psíquicas mais antigas. Esta regressão supõe uma sucessão genética e designa o retorno do sujeito a etapas ultrapassadas do seu desenvolvimento a exemplo das fases libidinais, relações de objeto, identificações, entre outras.

Regressão Formal: designa a passagem a modos de expressão e de comportamento de nível inferior do ponto de vista da complexidade, da estruturação, da diferenciação, de figuração habituais são substituídos por modos primitivos.

Pode-se concluir que as três formas de regressão são apenas uma e, geralmente coincidem, pois o que é mais antigo no tempo é igualmente primitivo na forma e, na tópica psíquica, situa-se mais perto da extremidade perceptiva.

Exemplos de regressão: aqueles que já leram as histórias em quadrinho ou assistiram o desenho de Charly Brown vão se lembrar que o personagem Linus, sempre volta a um espaço psicológico seguro quando está sob tensão. Ele se sente seguro quando agarra seu cobertor, tal como faria ou fazia quando bebê. A regressão pode ser desde assistir um filme

até o ato estereótipo da regressão, que seria agir como uma criança e fantasiar seu próprio mundo (exemplo citado acima: Linus). Fumar e usar outros tipos de objetos que proporcionam prazer momentâneo também é regressão. Outro exemplo é uma pessoa que depois de repetidas frustrações na área sexual, regrida, para obter satisfações, à fase oral, passando a comer em excesso.

1.5. Fixação

A Fixação – Mecanismo de Defesa do Ego – é caracterizada pela apreensão de maneira incompleta na evolução da personalidade através da persistência que resulta de determinados elementos incompletamente amadurecidos. Desta forma, a personalidade indica uma carência de integração harmoniosa. Sua organização emocional persiste em permanente estágio imaturo e, ocorre intervalo entre o estado biológico e independência emocional. O final do processo de desenvolvimento da personalidade em um estágio antecedente à completa e uniforme independência amadurecida.

Exemplo de Fixação é quando criança continua a falar como um bebê e a conservar sua dependência com a mãe em um período que estas características deveriam ter sido superadas.

1.6. Formação Reativa ou Supercompensação

A Formação Reativa ou Supercompensação é um Mecanismo de Defesa Neurótico do Ego que se desenvolve na fase erógena anal de Freud, ou seja, desenvolve-se primeiramente na infância.

A supercompensação é um processo psíquico característico quando se adota uma atitude, comportamento, sentimento de sentido oposto a um desejo real que tenha sido recalcado, constituindo-se, em uma reação contra ele, isto é, processo psíquico que através de um impulso indesejável é mantido inconsciente, por causa de uma forte adesão ao seu contrário, uma inversão clara e, em muitos casos, inconsciente do verdadeiro desejo.

Resumindo a formação reativa consiste em transformar um impulso inaceitável em seu oposto, mantendo o impulso indesejado longe do consciente e, superenfatizando o impulso oposto; é característica da neurose obsessiva, podendo acontecer em outras formas de neurose também. Caso este mecanismo seja utilizado em qualquer estágio inicial do desenvolvimento do ego, ele pode se tornar um traço de caráter permanente, como no caráter compulsivo.

As crianças e adultos se tornam conscientes da excitação sexual da qual não pode ser suprida, recordam conseqüentemente forças psíquicas opostas com a finalidade de combatê-la. Para essa omissão há construção

de barreiras mentais opostas ao real sentimento sexual, a exemplo: repugnância, vergonha, moralidade. Além da idéia original se reprimida, qualquer vergonha ou auto-reprovação que poderiam surgir ao admitir tais pensamentos também acabam por ser excluídos da consciência.

Os relacionamentos sociais podem ser danificados por efeitos colaterais da formação reativa. Este mecanismo de defesa tem como fundamentais marcas: excesso, rigidez, extravagância. O impulso, quando negado, tem que ser cada vez mais escondido.

A formação reativa é responsável por esconder partes da personalidade e reduzir o poder de uma pessoa responder a eventos e, transformando a personalidade relativamente em inflexível.

Exemplos de Formação Reativa: pai muito rude com a filha utiliza-se desse mecanismo para se livrar de uma relação incestuosa com a filha. Pais que não conseguem aceitar que possuem ressentimento relacionado aos filhos acabam interferindo de forma exagerada em suas vidas, utilizando o desculpa de estarem preocupados com seu bem-estar e segurança. Esta superproteção é na realidade uma forma de punição. Uma pessoa muito valente pode ser reflexo de um medo do oculto.

1.7. Compensação

Compensação é um Mecanismo de Defesa do Ego que consiste em processo psíquico no qual o indivíduo se compensa por alguma deficiência, pela imagem que tem de si próprio, por meio de um outro aspecto que o caracterize, que ele, então, passa a considerar como um trunfo. A personalidade em suas inadequações e imperfeições apresenta mecanismos de compensações que tem a finalidade de tentar assegurar o reconhecimento daquilo que precisa.

Exemplo de Compensação: indivíduos dos quais as reações em relação a realidade como um todo e, aos estímulos sociais particularmente estão bem integradas, contudo a existência de uma inferioridade física pode provocar atividades construtivas que resultam em qualidades de notável utilidade social.

1.8. Racionalização

Mecanismo de Defesa Neurótica do Ego a Racionalização é o processo através do qual uma pessoa apresenta uma explicação que é logicamente, racionalmente consistente ou eticamente aceitável para uma atitude, ação, idéia ou sentimento que causa angústia ou pensamento, ações inaceitáveis. Racionalização é usada para justificar comportamentos quando, na realidade, as razões para esses atos não são recomendáveis.

Racionalização é uma forma de admitir a pressão do *Superego* e, desta maneira dissimular os reais pretextos, isto é, tornar o inaceitável mais aceitável.

Nas pessoas há uma luta constante que busca dar sentido as experiências, é uma procura por explicações para fenômenos internos, comportamento e sentimento. Procurando satisfazer essa busca, evitando a angústia e mantendo o auto-respeito, são criadas “explicações” racionais a partir de fatores emocionais e, motivacionais, para justificar o Eu (*Ego*); a procura pelas “boas razões”, mesmo que falsas, para atitudes e fracassos.

A racionalização sobre algum fato vai além de uma simples “explicação”, envolve um conjunto complexo de “explicações”, evitando ataques, isto é, se uma for destruída terá outra para substituí-la.

O que diferencia a Racionalização da Dissimulação é o fato de que tais “explicações” não são simples mentiras, geralmente não as pessoas não estão em condições, e nem tem a intenção de enganar, simplesmente não estão conscientes das deformações do pensamento. A racionalização também pode ser confundida com a Razão, enquanto esta também pode ser influenciada por fatores emocionais e motivacionais, na racionalização há preocupação em justificar a si mesmo, tendo como conseqüência a tomada de atitude agressiva contra os contestadores de tais “explicações”, uma vez que são as defesas de Eu.

Segundo os psicanalistas a racionalização é uma mentira inconsciente que se coloca no lugar do que se reprimiu.

A racionalização é um método muito comum, que campo que vai desde o delírio ao pensamento normal. Como qualquer comportamento pode admitir uma explicação racional, muitas vezes é difícil decidir se esta é falha ou não. Em especial no tratamento psicanalítico se encontra todos os intermediários entre dois extremos; em certos casos é fácil demonstrar ao paciente o caráter artificial das motivações chamadas e desafiá-lo assim a não se satisfazer com elas; em outros, os motivos racionais são particularmente sólidos (os analistas conhecem as resistências que a “alegação da realidade”, por exemplo, pode dissimular), mas mesmo assim pode ser útil colocá-los “entre parênteses” para descobrir as satisfações ou as defesas inconscientes que a eles se juntam. Como exemplo do primeiro caso se encontra racionalizações de sintomas, neuróticos ou perversos a exemplo do comportamento homossexual masculino explicado pela superioridade intelectual e estética do homem; ou compulsões defensivas como ritual alimentar explicado por preocupações de higiene.

Exemplos de Racionalização: um rapaz que viaja de graça em um ônibus, e procura justificativas para sua ação como “a passagem é muito cara”, “a empresa já tem muito dinheiro”, “eu pago passagem todo dia, um dia a menos não vai fazer diferença”, “o ônibus está lotado, não vou passar pela borboleta, vou ficar aqui mesmo...”. Aluno que não conseguindo responder a uma questão diz “Isso não é interessante de saber mesmo.”, e outras.

1.9. Negação

Negação é um dos Mecanismos de Defesa Narcisista do Ego que se desenvolve na fase erógena oral de Freud. É a tentativa de não aceitar, evitar na consciência algum fato, aspecto doloroso da realidade que perturba o Ego, negando dados sensoriais. Embora a repressão proteja contra afetos e derivados dos impulsos, a negação anula a realidade externa; recurso que pode ser utilizado em estados normais e patológicos.

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.

A Negação talvez possa ser considerado o mecanismo de defesa mais ineficaz, porque se baseia em negar os fatos acontecidos na base de mentiras que acabam se confundido e na maioria das vezes contrariando uma à outra.

Exemplo de Negação: garoto que ao ser acusado de roubo, sendo verdadeiramente culpado, diz: "Eu não tenho nada comigo! Eu achei no chão e o Dono da Loja me deu!"

1.10. Sublimação

Mecanismo de Defesa Madura do Ego a Sublimação se desenvolve durante o período de latência da fase erógena de Freud. Sublimação é considerado entre os mecanismos de defesa o mais eficaz, a proporção que canaliza os impulsos libidinais para uma postura socialmente útil e aceitável.

Sublimação é a expressão que não designa mecanismo específico, mas vários mecanismos podem fazer uso nas defesas bem sucedidas; como a transformação da passividade em atividade; o rodeio em volta do assunto, à inversão de certo objetivo no objetivo oposto. O comum é que se encontra sob a influência do ego, finalidade, objeto ou ambos, transforma-se sem bloquear a descarga adequada. Sublimação é diferente das defesas que usam contracatexias[2], pois os impulsos sublimados descarregam-se, contudo os outros não.

Também na sublimação o impulso original acaba pelo fato de que a respectiva energia é retirada em benefício da catexia do seu substituto. Em outras defesas, a libido do impulso original é contida por uma contracatexia elevada.

As sublimações exigem uma grande quantidade de coisas incontidas de libido devido a isto é que as sublimações aparecem após a remoção de certa repressão. As forças defensivas do ego não se opõem frontalmente aos impulsos originais, conforme ocorre no caso das contracatexias, mas incidem angularmente; originando uma resultante em que se unificam a energia instintiva e a energia defensiva, com liberdade para atuar.

[2] Contracatexia é um termo psicanalítico. É a projeção de energia pulsional sobre aquelas representações que podem impedir o acesso da consciência dos desejos inconscientes. As contracatexias aparecem fundamentalmente como conseqüência da atitude defensiva do sujeito frente suas vontades inaceitáveis e estão ligados ao conjunto de valores e ideais que se incluem no superego.

Distinguem-se as sublimações das gratificações substitutivas neuróticas pela sua dessexualização, isto é, a gratificação do ego não é primordialmente instintiva.

Caso não sejam rejeitados pelo desenvolvimento de uma contracatexia, fato que os excluirá do desenvolvimento posterior da personalidade, os impulsos pré-genitais e as atitudes agressivas simultâneas organizam-se, mais tarde sob a primazia genital. A realização mais ou menos completa desta organização é indispensável para que tenha êxito a sublimação daquela parte da pré-genitalidade que não é usada sexualmente no mecanismo do pré-prazer. Há pouca probabilidade da existência de sublimação da sexualidade genital adulta; os genitais constituem um aparelho que tem objetivo da realização da descarga orgástica plena, isto é, não sublimada.

O objeto da sublimação são os desejos pré-genitais. Caso tenham sido reprimidos e se permanecem no inconsciente, competindo com a primazia genital, não podem ser sublimados. A capacidade de orgasmo genital é que possibilita a sublimação (dessexualização) dos desejos pré-genitais.

Caracteriza-se a sublimação por: inibição do objetivo, dessexualização, absorção completa de um instinto nas respectivas seqüelas, alteração dentro do ego; qualidades todas estas que também se vêem nos resultados de umas tantas identificações, qual seja, no processo de formação do superego.

As sublimações, especialmente aquelas com origem na infância dependerem da presença de modelos, de incentivos que o ambiente forneça direta ou indiretamente, comprovada a afirmação de Freud no sentido de que a sublimação talvez se relacione intimamente com a identificação. Os casos de transtorno da capacidade de sublimar mostraram que esta incapacidade corresponde a dificuldades na promoção de identificações. O exemplo do que acontece com certas identificações, também as sublimações são capazes de opor-se e se desfazerem, com êxito maior ou menor, certos impulsos destrutivos infantis; mas também podem satisfazer, de maneira distorcida, estes mesmos impulsos destrutivos; de algum modo, toda fixação artística de um processo natural “mata” este processo.

Sublimação também pode se considerada como mecanismo de defesa que envolve uma “separação de sistemas” para que os sentimentos perturbadores possam ser isolados, de tal forma que a pessoa se torna completamente insensível em relação ao acontecimento sublimado e comente-o como se tivesse acontecido com terceiros. São “comportamentos lógicos de estanques”, um processo de isolar uma, dentre as várias partes do conteúdo mental, de tal forma que as interações normais que ocorreriam entre elas se reduzam, e assim, os conflitos seja evitados.

A sublimação permite que alguém que detentor de muita agressividade, até mesmo um sádico, se enalteça pela prática de atos socialmente elogiados, como modelo o médico cirurgião. Derivação de instintos e tendências egoístas e materiais para objetivos altruístas e espirituais.

Exemplos de Sublimação: um ladrão que rouba, e não experimenta dos sentimentos de culpa que estão ligados a esse ato; outro é um filho que após a morte de sua Mãe fala com uma freqüente e com muita naturalidade sobre a morte da mãe.

2. MECANISMOS MAIS EFICAZES

Os Mecanismos de Defesa do Ego mais eficazes são: sublimação e regressão. A Sublimação é um Mecanismo de Defesa Madura do Ego e permite que os instintos sejam canalizados, vez de bloqueados ou desviados. Esta canalização proporcionada pela sublimação torna este mecanismo eficaz na medica que canaliza os impulsos libidinais para uma postura socialmente útil e aceitável. Um exemplo desta eficácia além dos impulsos libidinais são os impulsos competitivos, destrutivos, homicidas que o ser humano possui desde os primórdios são sublimados em esportes, jogos (lutas e outros).

A Regressão também é um mecanismo eficaz porque dissipa a angústia e torna o indivíduo capaz de enfrentar novamente o problema. É usada para fantasiar com o objetivo de criar uma válvula de escape, defender-se de ameaças e angustias, pois o indivíduo regride a estágio anterior, refugiando-se a locais, pensamentos, comportamentos que o colocam em segurança, diminuindo a ansiedade.

3. MECANISMOS MAIS NEUROTIZANTES

Os Mecanismos de Defesa do Ego mais Neurotizantes são: racionalização, repressão e, formação reativa.

Racionalização é o processo através do qual uma pessoa apresenta uma explicação que é logicamente, racionalmente consistente ou eticamente aceitável para uma atitude, ação, idéia ou sentimento que causa angústia ou pensamento, ações inaceitáveis. Racionalização é usada para justificar comportamentos quando, na realidade, as razões para esses atos não são recomendáveis. Uma forma de aceitar a pressão do *Superego* e, desta maneira disfarçar os verdadeiros motivos, isto é, tornar o inaceitável mais aceitável. Devido a esta luta na mente, pressão do superego este mecanismo torna-se neurotizante, pois lida com a mente, com consciente e inconsciente de forma direta.

A repressão é mecanismo que consiste em afastar uma determinada coisa do consciente, mantendo-a a distância, isto é, no inconsciente. A repressão afasta da consciência um evento, idéia, percepção potencialmente provocadoras de ansiedade. O material reprimido continua fazendo parte da psique, apesar de inconsciente, e que continua causando problemas devido ao fato de não ser realizada de uma só vez e definitivamente, exigindo consumo de energia constante para manter o material reprimido. O ego ao tomar medidas defensivas contra as forças psicológicas recalcadas que acabam por lhe esgotar os recursos dinâmicos, tornando-os menos capaz de por em exercício sua função de adaptação da realidade externa. A energia excedente perdida em especial é aquela que é fonte das atividades criadoras (sociais e sexuais). Leva-se em conta que os sintomas histéricos com freqüência se originam em alguma antiga repressão. Na repressão sempre que exagerada abrange inclinações que o ego consciente não desaprovaria, caso se tornassem

conscientes. Essa função inibitória, automática e exageradamente rígida é uma das causas mais comuns das perturbações psiconeuróticas.

Da mesma forma que a racionalização na repressão ocorre uma constante ação do inconsciente e do consciente sempre tentando e, utilizando energia para atingir o objetivo; esta batalha envolve ativamente a mente do individuo e, quando não coordenada corretamente torna-se patológica, extremamente neurotizante.

Formação Reativa consiste em transformar um impulso inaceitável em seu oposto, mantendo o impulso indesejado longe do consciente e, superenfatizando o impulso oposto; é característica da neurose obsessiva. Devido a estas características este mecanismo é considerado como neurotizante, pois assim como a racionalização e a repressão é necessário integração completa e, direta entre o inconsciente e o consciente.

As defesas conhecidas como neurotizantes, ou neuróticas são defesas ineficazes que requerem repetição ou perpetuação do processo de rejeição, com o objetivo de impedir a invasão súbita dos impulsos rejeitados. Nas defesas neuróticas

Os impulsos opostos não encontram descarga, mas permanecem suspensos no inconsciente e ainda aumentam pelo funcionamento continuado das suas fontes físicas, produz-se estado de tensão, com possibilidade de irrupção.

4. MECANISMO DE DEFESA MAIS UTILIZADO PELOS ESTUDANTES DE MEDICINA

Os estudantes de medicina utilizam principalmente a racionalização como Mecanismo de Defesa do Ego já que é utilizado para manter o respeito próprio e, evitar o sentimento de culpa. Constitui um mecanismo que tem como objetivo um vantajoso até o ponto que leva a auto-proteção e ao conforto psíquico, pois o estudante deve procurar manter o objetivo na sua profissão e, estudar, protegendo sua mente das amarguras, tristezas da profissão.

Os estudantes de medicina também utilizam da sublimação, pois todas as frustrações, impulsos secretos, agressividades, renúncias familiares, ou seja, toda energia é canalizada para o estudo. Os estudantes deste curso também expressão a repressão em eventos que abrangem sentimentos de culpa, vergonha, diminuição da auto-estima que são característicos dos estudantes de medicina. Os impulsos que o ego não é capaz de manipular a não ser por meio da repressão não deixam de conservar seu impulso e, sua tensão dinâmica proibindo o caráter verdadeiro de forças instintivas e propensões socialmente não aceitas. A repressão age de forma a manter as convenções éticas e sociais auxiliando a pessoa a adaptar-se aos costumes e instituições sociais.

Outro mecanismo usado pelo estudante de medicina é a compensação que consiste em compensar inadequações e imperfeições que possui com o objetivo de garantir o reconhecimento e perfeição daquilo que precisa.

CONCLUSÃO

Os mecanismos de defesa do Ego são processos subconscientes desenvolvidos pela personalidade, os quais possibilitam a mente desenvolver uma solução para conflitos, ansiedades, hostilidades, impulsos agressivos, ressentimentos e frustrações não solucionados ao nível da consciência. Técnica psicológica para desenvolver a personalidade, sua finalidade é tentar defender-se, estabelecer compromissos entre impulsos conflitantes e aliviar tensões internas selecionadas inconscientemente e operando automaticamente. Freud declarava que o termo defesa deveria ser utilizado “para todas as técnicas que o ego utiliza em conflitos que podem levar à neurose“. Posteriormente Freud ampliou o conceito de mecanismo de defesa, aplicando-o tanto a situações normais quanto patológicas (nas quais um método especial de defesa protege o ego contra exigências instintivas).

Os mecanismos de defesa do ego dividem-se em diversos tipos. São eles:

Repressão - É um dos mais comuns mecanismos de defesa do ego consiste em afastar uma determinada coisa do consciente, mantendo-a à distância (no inconsciente).

Projeção - É uma forma de deslocamento que dirige-se para fora, e atribui a outras pessoas seus traços de caráter, atitudes, motivos e desejos contra os quais existem objeções e que se quer negar.

Introjeção - Intimamente relacionada com a identificação, visa resolver alguma dificuldade emocional do indivíduo, ao tomar para a própria personalidade certas características de outras pessoas.

Regressão - É o retorno a atitudes passadas que provaram ser seguras e gratificantes, e às quais a pessoa busca voltar para fugir de um presente angustiante.

Fixação - Detenção de um forma incompleta na evolução da personalidade pela persistência resultante de certos elementos incompletamente amadurecido. Assim a personalidade apresenta uma carência de integração harmoniosa.Cessação do processo de desenvolvimento da personalidade em um estágio anterior à completa e uniforme independência amadurecida.

Formação Reativa (Supercompensação) -Traço de caráter que representa o exato oposto do que seria naturalmente esperado pela expressão de tendências libertadas, um traço desenvolvido para manter a repressão destes impulsos e para negar e mascara tendências da personalidade que existiram de uma forma oculta.

Compensação - A personalidade em suas inadequações e imperfeições apresenta um mecanismos de compensações a fim de tentar assegurar o reconhecimento de que necessita.

Racionalização - Um dos mais comuns mecanismos planejados para manter o respeito próprio e evitar o sentimento de culpa. Constitui um mecanismo que visa a um propósito útil até o ponto que conduz à auto proteção e ao conforto psíquico.

Negação - Provavelmente é o mecanismo de defesa mais simples e direto, pois alguém simplesmente recusa a aceitar a existência de uma situação penosa demais para ser tolerada.

Sublimação - É o mecanismo pelo qual a energia inerente a impulsos primitivos ou inaceitáveis, é transformada e dirigida a objetivos socialmente úteis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL ESCOLA. Mecanismo de Defesa X Comportamento Social. Disponível em: < http: // anderzd. wordpress. com/ 2007/ 08/ 06/ mecanismo- de- defesa- x- comportamento-social/ >. Acesso em: 31 de out de 2007.

CAVALCANTE. Antonio Mourão. Mecanismos de Defesa do Ego. Disponível em: < http://www.mouraocavalcante.net/Pages/Psy/Psy_01.html >. Acesso em: 31 de out de 2007.

OLLETA, Javier. E. DICCIONARIO DE PSICOLOGÍA CIENTÍFICA Y FILOSÓFICA. Disponível em: < http://www.e-torredebabel. com/ Psicologia/ Vocabulario/ Contracatexia.htm >. Acesso em: 02 de nov de 2007.

KAPLAN, Harold I.; SADOCK, Benjamin J.; GREBB, Jack A. Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica. 7. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

KAPLAN, Harold I.; SADOCK, Benjamin J. Tratado de psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 1999. 3 v.

KOLB, Lawrence Coleman. PSIQUIATRIA CLÍNICA. 9. ed. 1977. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

MACKINNON, Roger A. A Avaliação psiquiátrica na prática clínica. 1988. 1. ed. Porto Alegre: Artes Médicas.

PERSONALIDADE. Teorias da Personalidade – Sigmund Freud. Disponível em: < http:// virtualpsy.locaweb.com.br/. php?Sec=53&art=159 >. Acesso em: 30 de out de 2007.

PSICANÁLISE FREUDIANA. Mecanismos de Defesa. Disponível em: < http:// fundamentosfreud.vilabol.uol.com.br/mecanismosdedefesa.html >. Acesso em 01 de nov de 2007.

ZIMERMAN, David E. Fundamentos psicanalíticos. 1. ed. 1999. Porto Alegre: Artimed.

STONE, Michael H. A cura da mente. 1. ed. Porto Alegre: Artimed.