

I meccanismi di difesa

Psicologia clinica e laboratorio

A.A. 2014/2015

Un attore debutta in teatro nella parte di Amleto. È il momento del famoso monologo *Essere o non essere*. Pronunciate le ultime battute, non riceve però la standing ovation che si aspettava, bensì dei sonori fischi.

“Lo sapevo – pensa tra sé e sé – che questo pubblico non avrebbe capito la grandezza di Shakespeare”

SVALUTAZIONE

RAZIONALIZZAZIONE

Definizione

“Con il termine *meccanismo di difesa* ci riferiamo a un’operazione mentale che avviene per lo più in modo inconsapevole, la cui funzione è di proteggere l’individuo dal provare eccessiva ansia. Secondo la teoria psicoanalitica classica, tale ansia si manifesterebbe nel caso in cui l’individuo diventasse conscio di pensieri, impulsi o desideri inaccettabili. In una moderna concezione delle difese, una funzione ulteriore è la protezione del Sé – dell’autostima e, in casi estremi, dell’integrazione del Sé” (Cramer, 1998)

L'origine del concetto: Sigmund Freud

Le psiconevrosi di difesa, 1894

“...nella loro vita ideativa si era presentato un caso di incompatibilità [...] che aveva suscitato un affetto talmente penoso, che il soggetto aveva deciso di dimenticarlo, convinto di non avere la forza necessaria a risolvere, per lavoro mentale, il contrasto esistente tra questa rappresentazione incompatibile e il proprio Io” (p.123)

L'origine del concetto: Sigmund Freud

Rimozione: “il pilastro su cui poggia l’edificio della psicoanalisi” (Freud, 1915)

- Impedisce l’elaborazione dei contenuti psichici e l’abreazione dell’affetto
- Divide e indebolisce la personalità
- Aumenta la forza della fantasia
- Esaurisce l’Io

L'origine del concetto: Sigmund Freud

L'Io e l'Es, 1923 → il modello strutturale

- La funzione fondamentale dell'Io è quella di prevenire l'accumularsi di un eccessivo eccitamento, facilitando la gratificazione pulsionale in modo consono alla realtà.
 - Funzioni adattive delle difese:
 - Impedisce a impulsi e desideri potenzialmente dannosi per l'individuo e la società di trovare espressione nell'azione
 - Esclude dalla coscienza idee e sentimenti che scatenerrebbero grande angoscia
- Sono il fallimento della rimozione e il conseguente ritorno del rimosso a essere implicati nell'insorgere dell'angoscia

Le psiconevrosi

Evento traumatico originario (infanzia) e conflitto irrisolto



Rimozione di idee incompatibili con l'lo (desideri sessuali e aggressivi)

Evento scatenante



Angoscia segnale (minaccia del ritorno del rimosso)



Fallimento rimozione e angoscia traumatica (es. attacco d'ansia)



Sintomi nevrotici (fobie, ossessioni, compulsioni, ecc.) come seconda linea di difesa

Freud: rimozione e altre difese

RIMOZIONE



ISTERIA

FORMAZIONE
REATTIVA,
ISOLAMENTO,
ANNULLAMENTO
RETROATTIVO



OSSESSIONI E
COMPULSIONI

SPOSTAMENTO



FOBIE

Anna Freud

L'Io e i meccanismi di difesa, 1936

- Descrive in modo dettagliato la varietà e la forza dei meccanismi di difesa.
- Dall'Es all'Io.
- Aspetto adattivo delle difese.
- Difese lungo una linea evolutivo-maturativa.
- Distingue tra meccanismi di difesa e misure difensive.

Anna Freud: l'origine dell'angoscia

“I mezzi difensivi rivelati ora dalla psicoanalisi mirano tutti ad uno scopo: aiutare l'Io nella sua lotta contro la vita istintuale. Sono causati da tre tipi di angoscia a cui l'Io si trova principalmente esposto.” (1936)

- Angoscia morale (Es - Super-Io)
- Angoscia del reale (Es – realtà esterna)
- Angoscia istintuale (Es – Io)

Anna Freud: la funzionalità delle difese

- Intensità: porzione quantitativa di impiego di una difesa
- Adeguatezza rispetto all'età: prematurità, fissazione o regressione della difesa usata
- Reversibilità: capacità di disattivare specifici meccanismi di difesa se disfunzionali
- Equilibrio tra le difese: numero e flessibilità

La psicologia dell'io

Carattere = espressione di particolari stili difensivi.
Quali sono le modalità tipiche di una persona di gestire l'angoscia?

Conseguenze per l'approccio psicoanalitico:

- Dall'Es all'Io
- Dalle difese alle angosce (e quindi agli impulsi) che le hanno attivate
- Dal passato al presente

Melanie Klein (1927, 1946)

- Studia i meccanismi di difesa primitivi, legati agli stati psicotici.
- Divide le difese in psicotiche (contro le angosce derivanti dall'istinto di morte) e nevrotiche (contro la libido).
- Identificazione proiettiva.
- Le difese non si limitano a proteggere l'Io da sentimenti dolorosi ma rappresentano principi organizzativi della vita psichica.

Meccanismi di difesa: caratteristiche principali

- Rappresentano una risposta individuale sviluppata per eliminare o alleviare le situazioni di conflitto o stress (sia a livello del mondo interno che della realtà esterna).
- Sono lo strumento preferenziale con cui il soggetto gestisce istinti e affetti.
- Generalmente, ma non necessariamente, sono automatici.
- Tendono a specializzarsi nei diversi individui con l'utilizzo caratteristico delle stesse difese nelle stesse situazioni.
- Caratterizzano i maggiori quadri psicopatologici ma in modo variato e reversibile.
- Possono essere classificati lungo un continuum adattamento-disadattamento.

Tipi di difese

PRIMARIE

- Operano in modo globale e indifferenziato in tutta la dimensione sensoriale della persona
- Evitamento psicologico o distorsione dei fatti disturbanti
- Mancato raggiungimento del principio di realtà
- Mancata percezione della separatezza e della costanza di coloro che sono esterni al Sé
- Modalità di funzionamento del neonato o del bambino molto piccolo

SECONDARIE

- Operano trasformazioni specifiche del pensiero, del sentimento, della sensazione, del comportamento o una loro combinazione
- Hanno a che vedere con confini interni (tra Io, Es, Super-Io)
- Implicano molti adattamenti alla realtà
- La loro assenza definisce la struttura borderline o psicotica di personalità

Tipi di difese

PRIMARIE

Scissione
Identificazione proiettiva
Proiezione
Negazione (psicotica)
Dissociazione
Idealizzazione
Svalutazione
Acting out
Somatizzazione
Regressione
Ritiro

SECONDARIE

Spostamento
Intellettualizzazione
Isolamento
Razionalizzazione
Negazione (nevrotica)
Formazione reattiva
Rimozione
Annullamento retroattivo
Ipocondriasi
Umorismo
Repressione
Altruismo
Anticipazione
Sublimazione

RIMOZIONE

“La sua essenza consiste semplicemente nell’espellere e tener lontano qualcosa dalla coscienza” (Freud, 1915)

L’individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne tramite il non essere in grado di ricordare o il non essere cognitivamente consapevole di desideri, sentimenti, pensieri o esperienze disturbanti.

NEGAZIONE

L'individuo affronta conflitti emotivi e le fonti di stress interne o esterne rifiutando di conoscere qualche aspetto della realtà esterna o della propria esperienza che per gli altri è evidente.

L'individuo nega attivamente che un sentimento, una reazione comportamentale o un'intenzione sia stata o sia presente anche se la sua presenza è considerata più che probabile dall'osservatore.

SPOSTAMENTO

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne generalizzando o indirizzando su un oggetto, di solito meno minaccioso, un sentimento o una risposta primitivamente indirizzati ad un altro oggetto.

ISOLAMENTO

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne mostrandosi incapace di sperimentare contemporaneamente le componenti cognitive e quelle affettive di un'esperienza in quanto l'affetto è escluso dalla coscienza.

La persona perde contatto con i sentimenti associati ad un'idea (es. un evento traumatico) mentre rimane consapevole degli elementi cognitivi (es. dettagli descrittivi).

RAZIONALIZZAZIONE

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne escogitando spiegazioni rassicuranti o a lui utili, ma inesatte, per il comportamento proprio o altrui.

Si ritiene che il soggetto sia inconsapevole o minimamente consapevole della vera motivazione sottostante.

INTELLETTUALIZZAZIONE

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne attraverso l'uso eccessivo del pensiero astratto per evitare di provare sentimenti che lo disturbano.

ANNULLAMENTO RETROATTIVO

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne con un comportamento destinato a riparare simbolicamente o a negare precedenti pensieri, sentimenti o azioni.

FORMAZIONE REATTIVA

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne sostituendo i propri pensieri o sentimenti inaccettabili con comportamenti, pensieri o sentimenti diametralmente opposti.

ACTING OUT

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne agendo senza riflettere o senza preoccuparsi delle possibili conseguenze negative.

Comporta l'espressione di sentimenti, desideri o impulsi attraverso un comportamento incontrollato con apparente noncuranza delle possibili conseguenze a livello personale o sociale.

IDEALIZZAZIONE/SVALUTAZIONE

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne attribuendo caratteristiche esageratamente positive/negative a sé stesso o agli altri.

PROIEZIONE

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne attribuendo erroneamente ad altri i propri sentimenti, impulsi o pensieri non riconosciuti.

Il soggetto rinnega i propri sentimenti, le proprie intenzioni, la propria esperienza attribuendoli agli altri.

INTROIEZIONE

Processo per cui un individuo considera proveniente dall'interno qualcosa che in realtà è esterno.

Es. identificazione con l'aggressore (Anna Freud, 1936).

IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA-1

Il soggetto proietta su qualcun altro un affetto o un impulso per lui inaccettabile come se fosse realmente l'altro ad aver dato vita a tale affetto o impulso.

Il soggetto, a differenza della proiezione, rimane pienamente consapevole di ciò che ha proiettato, ma lo interpreta erroneamente come reazione giustificabile nei confronti dell'altro.

IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA-2

Esempio. Pz: (*in tono accusatorio*) “Tutti voi strizzacervelli adorare starvene lì seduti a giudicare le persone, ma di quello che pensate non me ne frega niente!”

- Pz è ostile e critico
- Pz giustifica il proprio atteggiamento presumendo che il terapeuta sia giudicante nei propri confronti
- Profezia che si auto-avvera: il terapeuta si sentirà ostile nei confronti del Pz

ONNIPOTENZA

L'individuo affronta conflitti emotivi e fonti di stress interne o esterne comportandosi come se fosse superiore agli altri, come se possedesse speciali poteri o capacità.

Protegge il soggetto da una perdita di autostima che si verifica quando fonti di stress inducono sentimenti di delusione, impotenza, mancanza di valore. L'onnipotenza minimizza soggettivamente tali esperienze anche se esse possono rimanere oggettivamente evidenti per gli altri.

SCISSIONE

L'individuo considera se stesso o gli altri come completamente buoni o cattivi; non integra le caratteristiche positive e negative di sé e degli altri in immagini coese; spesso la stessa persona viene alternativamente idealizzata e svalutata.

Riferimenti bibliografici

- Eagle, M. N. (2012). Da Freud alla psicoanalisi contemporanea: Critica e integrazione. Milano: Cortina
- Freud, A. (trad. it. 1967). L'Io e i meccanismi di difesa. Firenze: Martinelli
- Lingiardi, V., & Madeddu, F. (2002). I meccanismi di difesa. Milano: Cortina
- McWilliams, N. (2012). La diagnosi psicoanalitica. Roma: Astrolabio