Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

DEFENSAS

Los seres humanos tenemos formas inconscientes de defendernos de lo que no queremos ver, escuchar o enfrentar de nosotros mismos, de nuestro entorno o de la manera que lo vivimos.

Son procesos psíquicos que el abuelo Freud nombró como “Mecanismos de Defensas”, formas mediante las cuales trato de lidiar con los conflictos internos, entre: la idealización de mi ser (ideal del yo), las demandas de mi querer ser (ello) y la represión por parte del “deber ser” internalizado (súper yo). Una parte de mi quiere, otra parte prohíbe y yo devengo según resuelva la contradicción entre las dos.

Como podemos suponer esto no siempre es posible sin conflicto, porque además, como ya decíamos no somos conscientes de lo que se está jugando, dentro de mí. Ante la dificultad de tramitar de buena manera, transformo el conflicto en malestar, me angustio o incluso lo somatizo (lo paso al cuerpo).

No queremos “saber” lo que no me “checa” con lo que yo debería ser y me defiendo lo más posible de eso que “sé” pero de lo que no quiero saber, lo que no quiero hacer consciente.

Son muchas formas las que utilizamos como defensa, como una especie de filtro que me permite ver sin ver. Pocas veces se presentan de manera “pura” e incluso se mezclan, por lo que se hace más difícil reconocerlas.

Hablaremos de los que de manera más común utilizamos:

Negación: No lo reconozco, por tanto no existe.

Proyección: Eso no es mío, es del “otro”.

Represión: “Olvidar” hacer caso omiso de un contenido perturbador, a pesar de haber tomado conciencia de él.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Regresión: Volver a formas de funcionamiento antiguas, incluso infantiles frente a hechos que perturban.

Aislamiento: Aislar, separar las emociones del hecho.

Racionalización: Encontrar razones que justifiquen una situación dolorosa "en realidad no es importante… por esto o lo otro".

Desplazamiento: Pongo en otro lugar u otra persona una emoción o impulso que no podría poner en el que produjo originalmente.

Sublimación: Satisfacer una necesidad primaria prohibida, al cambiarla de lugar a uno permitido.

Sexualización: Transformar una experiencia dolorosa o terrorífica en excitación sexual.

Inversión: Pasar de lo pasivo a lo activo; de ser víctima de una circunstancia a ser victimario.

Como decíamos los mecanismos de defensa son parte integral del funcionamiento psíquico, pueden tener una función transitoria, crean el espacio para que se pueda aceptar, permitir su elaboración generando un efecto benéfico, sin embargo de perpetuarse, obstaculizan el libre flujo de las emociones, lo que deviene en el malestar, la angustia o la somatización de la que hablábamos. Debido a que no somos conscientes de la manera en que las utilizamos, podemos, cuando se perpetuán caer en posiciones que redundan negativamente en nuestra forma de "vivir", de enfrentar nuestras circunstancias de vida. En ocasiones un mecanismo de defensa se anuda con otro y otro y otro, causando una gran infelicidad.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Un apoyo profesional serio, nos permitirá desenredar este tipo de “marañas” y así convertir una situación complicada en un proceso de conocimiento, crecimiento y bienestar.