



Los Mecanismos de Defensa

Los mecanismos de defensa son aquellas actitudes, unidas a ciertas formas de comportamiento, que el individuo tiene como “recursos”, en su mayoría inconscientes, para defenderse de emociones o pensamientos que, de otro modo, producirían ansiedad, sentimientos depresivos o heridas profundas, principalmente en la autoestima.

Nuestra querida hermana Mireya González los define como los “*modos subjetivos que usamos inconscientemente para distorsionar o negar la realidad, y hacer que las cosas nos parezcan como queremos que sean*” (Cfr. Ser persona V. I, pág. 148).

Al expresar que son los “*modos subjetivos*” quiere decir que son los recursos personales y propios de cada sujeto) que se utilizan para adaptar inconscientemente la realidad, o la parte de la realidad que le incomoda, al propio gusto y “comodidad”.

En el marco de las relaciones interpersonales, Mireya los define como los “*artifícios psicológicos manipulativos*” y expresa que constituyen un obstáculo para la comunicación sana, veraz y óptima, en la medida en que distorsionan la realidad objetiva, creando *falsas representaciones* de ella.

Sin dejar de reconocer la utilidad práctica de los mecanismos de defensa, especialmente para minimizar el efecto traumático de los embates y golpes que a veces pueda darnos la vida, cuando funcionan como verdaderos “almohadones psicológicos”, Mireya advierte que, “*si no desaparecen pronto, siempre hacen daño, pues se convierten en actitudes y hábitos insanos, inconscientes y permanentes*”, que distorsionan nuestras percepciones y nos impiden pararnos frente a la realidad y entablar relaciones sanas con los demás, a partir una percepción honesta de esa realidad.

Tipos de Mecanismos de Defensa

Se les suele clasificar como primarios o secundarios, en función del momento de su aparición en el proceso de desarrollo del ser humano. Cuanto más *primaria* es una defensa, más pertenece a las primeras etapas o épocas de la vida y curiosamente, más tiende a *negar la realidad*.

Por el contrario, cuanto más secundaria es una defensa, más pertenece a épocas tardías del desarrollo y más suele preservar (o evitar que se vulnere gravemente) el criterio de realidad.

Los mecanismos de defensa están integrados al funcionamiento psíquico de todo individuo, pero se convierten en *patológicos* (es decir, insanos) cuando se abusa de ellos, o cuando son demasiado rígidos. Existen muchas clasificaciones de los mecanismos de defensa. Nosotros tomaremos la clasificación que brinda Nancy McWilliams en su *Manual de diagnóstico psicoanalítico* (2011) para reconocer los siguientes:

Mecanismos de Defensa Primarios

EL RETRAIMIENTO O LA RETRACCIÓN: El retraimiento consiste en el “replegamiento” sobre uno mismo, alejándose de la realidad, para refugiarse dentro del mundo de las fantasías, imaginaciones o sueños. Un ejemplo fácilmente observable es el de los niños con sus “amigos imaginarios”. En el caso de las personas adultas, se puede ver un proceso de “retirada”, respecto de una actividad, un grupo o la participación en algún proyecto, cuando las cosas no son de su agrado.

Esta defensa le permite al individuo “escaparse” de la realidad dolorosa sin distorsionarla y, a diferencia de otros mecanismos de defensa primarios, no suele generar malentendidos en la interpretación de la realidad. Sin embargo, su



uso excesivo limita considerablemente la posibilidad de ASUMIR y “hacerse cargo” de la realidad, con los compromisos que eso conlleva.

LA NEGACIÓN: La negación consiste en el rechazo a aceptar que algo ocurre, y se basa en la convicción prelógica de sentir o pensar que “*Si yo no lo reconozco, eso no sucede*”. La mejor imagen para describir este mecanismo es la del avestruz, que cuando se cansa de correr, mete la cabeza en huecos de la tierra como una forma de “huir” cuando está en peligro. Obviamente, el peligro no desaparece porque la cabeza esté enterrada, pero al menos, no lo ve.

Sus raíces están en los primeros estados egocéntricos del desarrollo de la personalidad, donde todo lo que es, y no es, está determinado “en función” (o alrededor) de uno.

Esta defensa puede ser adaptativa en situaciones de crisis o emergencia, en las que el pleno reconocimiento de lo que sucede sería paralizante, traumatizante o insoportable en ese momento, como la pérdida de un hijo, el anuncio de que se tiene una enfermedad terminal, etcétera.

Sin embargo, supone claramente una clara distorsión de la realidad, por lo que **impide** la toma de consciencia sobre lo que sucede, el análisis claro de la situación y las diferentes opciones que se presentan como cursos de acción a seguir, la toma de decisiones necesarias y convenientes, y en última instancia, el desarrollo armónico de la personalidad.

EL CONTROL OMNIPOTENTE: El control omnipotente consiste en la fantasía de creer que la fuente de todo lo que sucede o no sucede es el deseo de uno mismo; se basa en el NO reconocimiento de la existencia separada de los demás, con una voluntad independiente y diferente de la propia.

En sus manifestaciones más convenientes, puede aparecer como la convicción de que si uno quiere algo, lo que sea que se proponga, lo puede conseguir, con tal de empeñarse seriamente en ello; cosa que es evidentemente irreal, pero al menos motivadora.

Hacer uso de esta defensa demasiado frecuentemente impedirá que el individuo pueda establecer relaciones de causalidad realistas (del tipo “si quiero ser el mejor alumno de la clase, tengo que estudiar mucho. Si hay alguna materia que se me dificulte, debo dedicarle más tiempo, o buscar ayuda de alguien que la conozca, etcétera) razonamientos que le orientarían bien para alcanzar realmente sus objetivos, y darse cuenta de que no basta “querer ser el mejor” para realmente serlo, sino que hay varias cosas que deben hacerse bien para que ese deseo se vea concretado en una realidad.

IDEALIZACIÓN Y DESVALORIZACIÓN: La idealización consiste en la necesidad de “otorgar” o atribuir un valor o un poder especial a una persona de la que se depende emocionalmente, y de ese modo sentir que se está asociado con alguien “omnisciente” y “omnipotente”, que resolverá las dificultades que se presenten, con facilidad y de manera definitiva.

Este mecanismo de defensa se ve con frecuencia en actividades tales como la política, el sindicalismo, la asociación empresarial, etcétera, en las que la persona “tiene fe ciega” en su líder.

También puede apreciarse con frecuencia la idealización en las relaciones de pareja, tanto en el noviazgo (a causa del enamoramiento) como en el matrimonio (por búsqueda de seguridad y estabilidad).

La desvalorización es la cara opuesta de la misma moneda y muchas veces expresa la frustración sentida cuando la realidad desmiente la idealización original. Todo amor tiene una semilla de idealización, pero no es poco frecuente que



después venga la decepción, hasta que se equilibren maduramente las cosas y se asuma que el cónyuge no es Superman, pero tampoco es el Chapulín Colorado 😊.

A veces, la DESVALORIZACIÓN aparece de manera separada a la idealización, y es la tendencia a “ningunear” a alguien, especialmente para autoafirmar la propia personalidad o para incrementar la influencia sobre los demás, en detrimento del que resulta desvalorizado.

A veces se ve, como ejemplo lamentable de esto, el “bullying”, a través del cual, quien lo ejerce, pretende sentirse superior y dar la imagen de poder sobre la víctima y sobre los demás.

EL DESPLAZAMIENTO O PROYECCIÓN: La proyección es el proceso por medio del cual, lo que está dentro de la persona, se malinterpreta como procedente de afuera, o se proyecta las acciones de cierto tipo de persona hacia las que consideramos que son igual.

Es decir: se “proyecta” hacia los demás, conductas, actitudes o percepciones que en realidad son propias de uno, las de un individuo hacia todos o la mayoría de aquellos con quienes identificamos a ese individuo. Por ejemplo: quien ha tenido mala experiencia con un abogado, podría decir “los abogados son así”....

En sus formas más extremas, tiende a producir distorsiones serias en la percepción que el individuo tiene de los demás. Sin embargo, en sus formas más maduras, es la base de la empatía.

En resumen, podemos decir que es el desplazamiento de un impulso interno hacia el exterior, o de un individuo hacia otros.

Cuando la proyección es de algo propio hacia otro u otros, por lo general los contenidos proyectados son siempre *desconocidos* (o NO asumidos) para la persona que los proyecta, precisamente porque tuvieron que ser expulsados, para evitar el disgusto de entrar en contacto consciente con estos contenidos. Digamos que se hacen más “digeribles” y menos insoportables cuando los vemos “en otra persona”.

LA INTROYECCIÓN O IDENTIFICACIÓN: es el proceso inverso al anterior, por medio del cual, lo que está fuera, se malinterpreta como procedente de dentro. En sus formas más problemáticas puede resultar en la identificación con el agresor, mecanismo a través del cual el individuo intentará sobreponerse a su dolor siendo o sintiendo como su agresor. En sus formas más benignas es la base de toda identificación con figuras importantes, en la vida del individuo.

IDENTIFICACIÓN PROYECTIVA: consiste no sólo en la proyección de aspectos negativos de uno mismo hacia alguien o hacia “los demás” (con la distorsión concomitante que ello supone) sino también en la presión ejercida sobre el otro o los otros para que se comporten de manera congruente con aquello que se proyecta. Por ejemplo, se proyecta un aspecto crítico de uno mismo y luego uno se comporta de tal manera que se provocará la crítica en el otro.

El mejor ejemplo de esto se da en ciertos esposos violentos e incapaces de reconocer sus propias culpas, y que pretende justificar sus agresiones haciendo sentir a la pareja que realmente se merece ese trato.

LA ESCISIÓN: “Escindido” quiere decir **separado**. La escisión consiste en la tendencia de separar el mundo y las personas para tratar de lidiar con ellos (lo más habitual es el maniqueísmo, que separa a todos y a todo en “buenos y malos”); es una manera eficaz de resolver la complejidad de la realidad, especialmente en situaciones confusas y amenazantes, pero siempre implica una distorsión de la realidad por vía de su SIMPLIFICACIÓN.



Es decir, la realidad suele ser más compleja que estar dividida solamente en dos categorías, como “negros o blancos”, “buenos o malos”, “pueblo y antipueblo”, “chairs o fifis”... por lo que, la escisión es una simplificación infantil, propia de las personas que tienen una capacidad para comprender muy limitada.

Un individuo que *escinde* generalmente tenderá a satanizar a las personas que no le caen bien o contra las que guarda algún tipo de rencor; pero es posible que hoy considerará malísima a la persona que consideraba buenísima la semana pasada, y tendrá dificultades al tener sentimientos ambivalentes hacia la misma persona.

LA DISOCIACIÓN: La disociación es otra forma de “SEPARAR” muchas veces una parte de la realidad que resulta insoportable. Es una manera de “desconectarse” de la experiencia actual de realidad, a veces creando otra representación (por supuesto, falsa) de la verdad o, peor aún, de uno mismo, para poder continuar existiendo en un momento excesivamente doloroso o traumatizante.

El uso frecuente de este mecanismo resultará en una visión discontinua no sólo del tiempo y del mundo, que estará llena de baches o huecos llamativos, sino también de uno mismo.

En sus casos más severos puede llevar a la persona a sentir que tiene varios sí-mismos (lo que puede finalizar con trastornos de bipolaridad o esquizofrenia).

Mecanismos de Defensa Secundarios

LA REPRESIÓN: La esencia de la represión consiste en *olvidar o “hacer caso omiso de algo” voluntariamente*, después de haber tomado consciencia de ello.

Es una manera de alejar un contenido de la consciencia por su potencial perturbador. Este proceso puede aplicarse a una experiencia total, a los afectos conectados a esa experiencia, o a las fantasías y deseos asociados a ella.

El mejor ejemplo de esto puede ser la presencia de un vicio, una actitud compulsiva, una atracción o un sentimiento hacia algo o alguien que no está bien considerado o no se ve como conveniente, ya sea por la misma persona o por sus grupos de referencia.

Podemos poner el ejemplo más específico del niño que se siente “enamorado” de una maestra... Probablemente quisiera decirle cosas bonitas, pasar mucho tiempo con ella, quizá hasta abrazarla, pero poco a poco va comprendiendo que no es posible, por lo que esos sentimientos se reprimen hasta que finalmente desaparecerán.

LA SUBLIMACIÓN: La sublimación consiste en encontrar una satisfacción derivada y adaptativa de aquellos impulsos que no pueden ser expresados directamente, ya sea por los propios principios morales, por las prohibiciones sociales, o por las condiciones sociales: Los psicólogos dicen por allí que un cirujano podría estar sublimando su agresividad, a través de bisturí bien empleado; un artista sublimaría su exhibicionismo al hacer cosas para el público, etcétera.

Comparado con la represión, la ventaja de la sublimación es que permite la descarga (aunque desplazada y transformada) del impulso original, en lugar de luchar contra él pretendiendo que no existe.

LA FORMACIÓN REACTIVA: La formación reactiva consiste en transformar una emoción o un impulso en lo opuesto y contrario. Es un mecanismo caracterizado por la adhesión a un pensamiento contrario al que ha sido “reprimido” de alguna manera.



En la formación reactiva, el pensamiento “recalculado” (vamos a decir reprimido y ocultado) permanece como contenido inconsciente. Las formaciones reactivas tienen la peculiaridad de convertirse en una alteración de la estructura de la personalidad, poniendo al individuo en alerta, como si el peligro estuviera siempre presente y a punto de destruirlo.

Positivamente, hablaríamos de que el odio será transformado en amor, la envidia en gratitud etcétera. **Sin embargo**, el problema es que, a diferencia de la sublimación, en este mecanismo de defensa, los impulsos primarios prevalecen sin transformarse, y permanecen en estado latente, dispuestos a surgir en cualquier momento.

Aquellos individuos que temen mucho sus emociones agresivas y tienen dificultades para diferenciar entre “pensar” y “hacer” tenderán a usar formaciones reactivas para protegerse de lo que podría sentirse como peligrosamente incontrolable.

Un ejemplo de esto puede ser la homofobia. Una “Formación Reactiva” frente a los sentimientos de homofobia, podría ser el militar en un movimiento LGTB+ o salir a las manifestaciones de orgullo gay.

En el lado opuesto, podríamos ver el tener sentimientos de atracción hacia personas del mismo sexo, y tomar la decisión de hacerse religioso o religiosa, pensando que así se “sublimaría” esa tendencia. El problema es que, a diferencia de la sublimación, al ser directamente lo opuesto, el cualquier momento puede producirse un “estallido” del sentimiento o tendencia original, produciendo resultados francamente desastrosos.

LA REGRESIÓN: La regresión es el proceso inconsciente por el cual el individuo volverá a formas o etapas de desarrollo o funcionamiento más antiguas, generalmente para evitar el conflicto o el esfuerzo creado por el crecimiento y el cambio.

Es el proceso de volver a una etapa anterior, en la que la satisfacción era más inmediata, o el disgusto era menor, o había la presencia de muchos satisfactores. Un ejemplo es el comportamiento de los niños que, al tener dificultades en sus relaciones con otros niños, regresan, por ejemplo, a la fase oral y reanudan el uso de chupetes, se chupan un dedo o comen en exceso.

O la persona que se va poniendo vieja y quiere lucir más joven, demostrarse a sí misma que puede hacer algo que hacía en la juventud, etcétera, sin reparar en el ridículo que pudiera estar haciendo.

Es un mecanismo común en casi todo desarrollo psicosocial y emocional, que nunca progresa linealmente, sino que fluctúa hacia delante y hacia detrás.

EL AISLAMIENTO: El aislamiento consiste en la separación de una parte de la realidad respecto del conjunto. Por ejemplo, separar los afectos de los pensamientos... Así se puede pensar y tomar conciencia de un hecho “fríamente”, porque su significado emocional está artificialmente “aislado”, y de esa manera no perturba al individuo.

Esta especie de “anestesia psíquica” puede ser útil en profesiones donde es necesario mantener la cabeza fría, tales como la cirugía, la contabilidad o el ejército. Es diferente de *la disociación* en el sentido de que la experiencia no está “clausurada” de la conciencia, sino sólo en su componente afectivo.

El uso excesivo de este mecanismo conlleva la sobrevaloración del pensamiento y la infravaloración del sentimiento.



LA INTELECTUALIZACIÓN: La intelectualización es una forma de aislamiento, que reconoce intelectualmente la existencia del afecto, pero no lo siente. Es decir, el afecto es teóricamente aceptable para el individuo, pero su expresión sigue inhibida o neutralizada.

Con frecuencia se piensa que es un paso evolutivo considerable el poder pensar racionalmente en una situación cargada de emociones, pero abusar de este mecanismo **truncará** las dimensiones de experiencia que tienen que ver con el juego, el humor y, por supuesto, el amor.

Un ejemplo de “intelectualización” podría ser la situación en la que un cirujano debe de operar a un pariente cercano. De alguna manera debe “neutralizar” su afectividad para poder “tener la cabeza fría” y el pulso firme, para hacer lo que debe de hacer y precisamente como tiene que hacerlo.

LA RACIONALIZACIÓN O JUSTIFICACIÓN: La racionalización consiste en encontrar razones que *justifiquen* un acto que, si no fuera por esas “razones”, podría ser vivido como conflictivo.

También es el mecanismo que entra en juego cuando no se consigue algo que se deseaba y se decide que en realidad no se lo deseaba tanto, o bien cuando algo malo sucede y *se decide*, en retrospectiva, que no era tan malo. Esta defensa permite aceptar las cosas con cierta resignación y un mínimo de resentimiento, pero su uso excesivo puede llevar a que todo sea racionalizado o “justificado” y “justificable”.

LA COMPARTIMENTALIZACIÓN: La función de la compartimentalización consiste en permitir que dos condiciones conflictivas entre sí, coexistan sin producir confusión, vergüenza, culpabilidad o ansiedad conscientes.

Cuando un individuo “compartimentaliza” sostiene dos o más ideas, actitudes o comportamientos que están esencialmente en conflicto, sin reconocer la contradicción.

Puede ser el caso de personas que se apropian indebidamente del dinero de otros haciendo fraude en el negocio, personas que tienen una doble vida, haciendo cosas que no le son lícitas, etcétera.

LA ANULACIÓN O COMPENSACIÓN La anulación consiste en el esfuerzo inconsciente de compensar alguna emoción dolorosa —generalmente la culpa y la pena o vergüenza— con un comportamiento que la borrará como “mágicamente”.

Por ejemplo: un individuo que *siente* que le está haciendo daño a otra persona (aunque no sea necesariamente verdad que así sea) puede intentar compensarla tratándole excesivamente bien de manera compulsiva.

Por ejemplo, una madre divorciada, que siente que por su culpa (por no haber aguantado el matrimonio, a pesar de lo insoportable que era) sus hijos crecerán sin un padre, y trata de compensarlos sobreprotegiéndolos y evitando así que maduren y aprendan a hacerse cargo de sus responsabilidades por ellos mismos

EL DESPLAZAMIENTO: El desplazamiento se refiere a la *redirección* de una emoción o impulso desde su objeto natural hacia otro objeto, porque expresarlo al objeto natural resultaría demasiado angustioso.

El desplazamiento permite que se descarguen, por ejemplo, cantidades de afecto en una dirección menos peligrosa que la original, o bien que está permitida socialmente.



Puede darse el ejemplo del enamoramiento de una persona indebida, que termina en una amistad íntima con algún pariente cercano de esa persona.

EL VOLVER CONTRA SÍ MISMO: Volver contra sí mismo implica redirigir hacia uno mismo aquellas emociones (generalmente negativas) que estaban (o debieran de estar) dirigidas hacia otra persona.

Por ejemplo, si un individuo depende de alguien poco fiable o inestable, puede ser más llevadero volver contra sí mismo la crítica, la frustración y la rabia que produce esta situación, y sentirse responsable de ella, antes que reconocer la impotencia y la vulnerabilidad de tener que necesitar de alguien con quien no se puede contar, o que no es capaz de ayudarle a resolver sus problemas.

Un ejemplo de este mecanismo de defensa puede ser el de la mujer maltratada que termina convenciéndose de que se merece ese maltrato.

LA INVERSIÓN: La inversión consiste esencialmente en *transformar lo pasivo en activo*; en lugar de que el individuo se sienta pasivamente objeto de una situación dolorosa, la invierte y se convierte en el sujeto activo de ella.

Un ejemplo común de esto es la transformación de la necesidad de depender del otro en hacer que los demás dependan de uno. Una buena parte de los comportamientos altruistas parten de este mecanismo de defensa, que, usado apenas un tantito en exceso, se convierte en manipulación.

LA ACTUACIÓN O FANTASÍA: En este mecanismo de defensa, el individuo crea una situación en su mente que es capaz de eliminar el disgusto inminente que le produce la realidad, pero que, en rigor, es imposible de lograr.

Es una especie de “teatro mental” en el que el individuo lleva una historia diferente de la que vive en la realidad, donde sus deseos no pueden ser satisfechos. En esta realidad creada, el deseo se satisface y la ansiedad disminuye. Ejemplos de fantasía son: sueños de día, ilusiones conscientes, o fantasías inconscientes, que son el resultado de alguna represión y las llamadas fantasías originales.

Webgrafía:

<https://aperturas.org/articulo.php?articulo=0000852&a=Diagnostico-Psicoanalitico-Comprender-la-estructura-de-personalidad-en-el-proceso-clinico-McWilliams-N>

<https://www.consultabaekeland.com/p/es/psicologo-madrid-faqs/mecanismos-de-defensa.php>

<https://www.youtube.com/watch?v=9rH5kzG4ZLs> Gestalt y 6 mecanismos de defensa

<https://www.youtube.com/watch?v=WRI2o13J8Wo> MECANISMOS DE DEFENSA

<https://www.youtube.com/watch?v=cwWbGRJUWYQ> MECANISMOS DE DEFENSA

<https://www.youtube.com/watch?v=zCMtrIWaGeg> MECANISMOS DE DEFENSA DIBUJOS

<https://www.youtube.com/watch?v=TJqM1Eu8r4U> ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

<https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog.php?wurl=que-son-los-mecanismos-de-defensa>

Referencias bibliográficas:

González Riba, Ángela Mireya (2013). Ser persona. La psicología a la luz de la Fe. Tomo I (Págs. 148-158).

Almendro, M.T. (2012). Psicoterapias. Manual CEDE de Preparación PIR, 06. CEDE: Madrid.

Arlow, B. (1964), Psychoanalytic Concepts and the Structural Theory. Nueva York: International Universities Press.

Cramer, P. (1991). The Development of Defense Mechanisms: Theory, Research, and Assessment. Nueva York, Springer-Verlag.

Grünbaum, A. (1984). The Foundations of Psychoanalysis: A Philosophical Critique. University of California Press.