

# Los mecanismos psicológicos de defensa. Descubre cuales usas!

by María Zunzunegui Franco - lunes, mayo 24, 2010

[https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/los\\_mecanismos\\_de\\_defensa\\_sin\\_conciencia.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/los_mecanismos_de_defensa_sin_conciencia.html)

El ser humano es una criatura del aquí y ahora, al igual que el resto de los mamíferos del planeta. En la mayoría de las escuelas de desarrollo se enseña a permanecer observando y experimentando en el aquí y ahora, ya que es la semilla de lo eterno y trascendente, pero *los mecanismos de defensa frecuentemente nos limitan*. Descúbrelos y sácalos de tu vida!

## El eje horizontal

Cuando un ser humano experimenta algo que es muy difícil de integrar, de asimilar, entran en juego toda una serie de procesos de protección de la integridad del ser, incluyendo su presencia en el aquí y ahora. A parte de esta protección, estos mecanismos tratan de que la experiencia no asimilada sea, de alguna manera, pospuesta para que después, en un momento más favorable, podamos revivir la experiencia y asimilarla.

Todos los mecanismos de defensa ocurren de forma automática y están regidos por el inconsciente, por lo que en general su acción y presencia no es detectada por la persona que los está viviendo.

Con el paso del tiempo, los mecanismos de defensa se van saturando, por decirlo así, de material no asimilado y empiezan a funcionar no sólo para conservar la integridad de la persona sino que empiezan a convertirse en un problema porque comienzan a actuar como mecanismos contenedores y contenedores de inconsciencia.

Nuestras mismas defensas empiezan a convertirse en cadenas que nos mantienen en una constante lucha y defensa contra enemigos que muchas veces dejaron de existir hace años.

Siguiendo al psicólogo clínico Carlos de León de Witt, podemos dividir los mecanismos de defensa en cuatro sistemas, desde el más simple al de mayor nivel de complejidad. Cada sistema es sostenido por una dinámica particular que en esencia es inconsciente. Y cada uno de los sistemas cuenta con cinco mecanismos de defensa que van desde el más simple al más complejo, y el mecanismo que entra en acción va a depender de la intensidad de la carga de la experiencia no asimilada.

Los cuatro sistemas son los siguientes:

1. Negación. (con dinámica de conciencia de represión)
2. Distorsión (con dinámica de fantasía)
3. Justificación (con dinámica de justificación)
4. Reidentificación (con dinámica de conciencia de confusión).

A continuación se detallan por separado:

### 1. Negación:

El primer mecanismo, así como el más primitivo es negar. Cuando la integridad de la persona está en peligro y no es capaz de integrar la experiencia, entonces ésta se niega como válida y como perteneciente a sí misma. De este

modo se guarda para su integración posterior. Para poder negar la experiencia necesitamos utilizar un mecanismo de represión. Consiste en tomar la energía libre del individuo, densificarla en un glóbulo y en enviarla fuera de contexto. Sus cinco mecanismos de defensa son los siguientes:

- **Aislamiento emocional:**  
En la medida en la que hay más represión, sectores de la vida emocional enteros, comienzan a aislarse; entonces el individuo comienza a sentirse incapaz de sentir plenamente ciertas emociones primero y todas después.
- **Deflexión:**  
Es como un blindaje en el que todo rebota y con el que nada puede tocar al individuo. No sólo se han aislado aspectos emocionales de la identidad emocional, sino que ahora aprenderemos a “reflexionar” la realidad, es decir, el sujeto la ve detrás de un vidrio blindado.
- **Amnesia:**  
En la amnesia primero empezamos a olvidar episodios selectos y cuando esto se agrava, olvidamos etapas enteras de nuestra vida. Es muy común que mucha gente no tenga recuerdos de su infancia o solo tenga muy pocos de ella. Al negar constantemente la experiencia, su memoria queda enterrada. Y es común en estos casos que la gente se invente historias aceptables de sus momentos perdidos, de tal manera que llegan a creer que vivieron cosas que nunca ocurrieron ó que son alguien que no son, y nos estamos refiriendo a personas consideradas psicológicamente normales.
- **Desconectar:**  
La amnesia empieza a producir bloques enteros de desconexión y esa desconexión ya no solo es un aislamiento emocional, sino que pedazos enteros de la vida empiezan a desaparecer y se trasladan al inconsciente. En este contexto resulta más difícil recuperarlos ya que aunque se toquen en terapia, la persona los desconoce como propios.
- **Disociación:**  
Cuando la desconexión ya no es suficiente, el individuo hace una disociación y es algo que llamamos el síndrome de personalidad múltiple, en donde se desconoce tanto una parte de la personalidad propia que la identificamos como de otra persona. No es necesario llegar a extremos de patología psiquiátrica para que este mecanismo aparezca. De alguna manera todos tenemos ese síndrome en cierta medida. Los COEX primarios están suficientemente cargados con material no asimilado que muchas veces la persona los vive como si fueran experiencias externas y ajenas a ella.

## **2. Distorsión:**

A veces la negación no es suficiente y aparece la distorsión para ayudar a conservar la integridad de la persona. Aquí es donde entra en acción la dinámica de la fantasía.

Existe un aspecto sano de la fantasía ya que a través de ella se puede acceder a mundos simbólicos y arquetípicos que pueden alimentar la experiencia y favorecer el crecimiento. Con la fantasía se crean mundos enteros, sin límites, pero cuando es usada en los mecanismos de defensa, generalmente se distorsiona.

Los mecanismos de defensa en si, por ser parte de la vida, por ser parte de la conciencia y por ser parte de la esencia divina creativa, tienen un aspecto de creación de realidad. Todo el material reprimido y solidificado es la materia prima. La fantasía es el soplo de vida a esa materia, pero ese soplo de vida está distorsionado.

Los cinco mecanismos de defensa relacionados, son:

- **Distorsión sensorial:**  
Distorsión sensorial se da cuando la persona se vuelve hipersensible a ciertos estímulos o se vuelve hiposensible a otros. También puede ocurrir que la persona no pueda identificar sus sensaciones

adecuadamente porque las siente “como si fueran, pero no son realmente”.

Puede haber zonas del cuerpo adormecidas como comúnmente encontramos en los problemas sexuales, y viceversa; zonas tan sensibles que no soportamos su tacto o patrones de dolor distorsionado. La persona, por ejemplo, puede sentir un pequeño dolor en una parte del organismo físico, pero lo amplifica de tal modo que hace que se resienta todo el cuerpo debido a que no se establecen límites ni barreras para ese dolor.

- **Desplazamiento:**

Desplazar la energía hacia un objeto que no sea tan amenazante. Por ejemplo, puede ocurrir que el individuo sienta resentimiento hacia su jefe, pero sabe que si lo expresa con él, tendrá repercusiones negativas en el trabajo. Así, desplaza esa emoción hacia otra figura. Por otra parte, también se desplazan necesidades de cariño, por ejemplo hacia nuestras mascotas. Podemos encontrarnos a personas que tratan mejor a sus mascotas que a cualquier ser humano porque son menos amenazantes y pueden dejar de tratarlos bien cuando quieren porque no existe la culpa.

- **Futurizar:**

Futurizar supone reconocer en cierta medida una energía difícil de digerir y colocar una fecha en un futuro para solucionarla. Se crea una realidad futura en la que la energía amenazante se integra, desplazándola del aquí y ahora y no solucionándola nunca porque está situada en un futuro al que nunca llegamos.

- **Proyectar o retroflexión:**

Colocamos en otras personas u objetos la responsabilidad, culpa, necesidades o deseos que nos pertenecen, pero que no queremos aceptar como parte nuestra, ya que podrían poner en peligro la propia imagen o, en casos extremos, la supervivencia. Ejemplo: una persona educada con un gran celo religioso proyecta su inaceptable deseo sexual en otras personas. Así ya no es ella quien está en "pecado", son los demás quienes "sólo tienen sexo en la cabeza" y se van a quemar en el infierno, mientras ella gana el cielo con su pureza. Otro ejemplo es quien ha guardado una gran ira durante mucho tiempo y cree firmemente que todo el mundo está enojado con él y lo rechaza. No sospecha que es él quien rechaza primero: "ellos son los del problema, yo no".

- **Formación reactiva:**

Cuando la persona siente algo demasiado adverso o peligroso para ella misma, se reacciona de forma contraria a lo que queremos. La distorsión máxima es lo que llamamos la formación reactiva, que consiste en transformar totalmente la experiencia al extremo opuesto. Por ejemplo, si estoy siendo torturado, el mecanismo de defensa que suelo utilizar no es suficiente para mantenerme en el aquí y ahora. Por esto, llega un momento en el que comienzo a amar y depender de mi torturador, independientemente de que me esté haciendo daño, porque es la única forma que tengo para no disociarme. Así el odio total se transforma en una especie de admiración y amor al torturador y así comenzamos a necesitar el dolor porque lo hemos asociado con el amor. La formación reactiva está muy presente en todo tipo de simbiosis sadomasoquistas.

### **3. Justificación:**

Surge cuando el sujeto necesita explicar en forma “lógica” la negación ó la distorsión. Muchas veces la justificación, al tener que convencernos de algo que no es cierto, genera programaciones verbales falsas. De alguna manera el individuo entra en un sistema contradictorio de justificar algo que no es cierto. Así se comienza a intelectualizar la experiencia y a programar el organismo con frases como “nadie me quiere” o “es normal que no me quieran porque no sirvo para nada”. Sus mecanismos son:

- **Diálogos internos.**

En estos diálogos están los cassettes, las programaciones y las voces internas. Después de un tiempo las voces se contradicen y se cae en una experiencia interna fragmentada. Perls nos dejó muy claro que cada vez que hay un diálogo interno necesitamos integrar algo, así de simple. Freud diría que es un diálogo entre el ello, súper yo y el yo.

La presencia o ausencia de estos diálogos internos nos pueden servir como indicadores de cuando estamos rompiendo el aquí y ahora. Cuando comienzan a detenerse, sabemos que nos estamos poniendo en contacto

con nosotros mismos y por lo tanto estamos más integrados. Sin embargo, cuando aparecen, sabemos que hay algo que integrar. Siguiendo este proceso podemos crear un proceso constante de autoterapia.

- Racionalizar, culpar.

Nos justificamos o justificamos a alguien a través de la razón o de un argumento lógico. Tenemos así todas las explicaciones y excusas de la gente que justifica con ello su conducta. Cuanto más inteligente es la persona, es más fácil usar este mecanismo: "me hago y te hago el tonto."

- Compensación.

La compensación puede ser un proceso intelectual interno o uno de acciones externas. En la compensación racionalizamos que podemos corregir o satisfacer algo si hacemos ciertas cosas. Por ejemplo supongamos que siento que no he amado a mi familia lo suficiente, pues lo voy a compensar yendo a misa con ellos, o dándoles dinero a mis hijos. Este proceso del ejemplo se realiza sin que el sujeto se de cuenta de que en realidad compensando una falta de cariño.

- Deshacer.

Se pretende anular un mal acto con uno bueno. Por ejemplo, nos unimos a una misión para dar de comer a los pobres, mientras matamos de falta de amor a nuestros más cercanos familiares. En este caso, se realizan actos de constricción, es decir, el individuo llega un momento que necesita hacer algo para deshacer lo que siente que ha estado mal. Y lo hace porque no lo ha podido compensar ni racionalizar.

- Espiritualizar o sublimar.

El punto más extremo de justificar algo es espiritualizarlo o sublimarlo. Muchas veces se oyen frases como: "es que esto tiene sentido" o "es que esto me lo mando Dios", "esto ha sido muy bueno para mi, porque me ha ayudado a crecer", etc., justificando algo doloroso sin haber sentido el dolor. Desde fuera podemos creer que la persona está muy sana, pero la espiritualización no es integración. La sublimación es un mecanismo de defensa que tiene que ver con la espiritualización. Por ejemplo una persona tiene impulsos sexuales y toda una neurosis relacionada con el sexo y es consciente de ella. Aun así, continúa teniendo el impulso sexual y no sabe qué hacer con él y tampoco puede justificarlo. Por eso lo espiritualiza, lo sublima, diciendo que está haciendo el amor con Dios.

Si la espiritualización o la sublimación fueran conscientes hablaríamos de transmutación realmente. Pero en ese caso ya no serían mecanismo de defensa, porque por definición, todos los mecanismos de defensa son inconscientes. Estaríamos ya hablando de mecanismos de crecimiento.

#### **4 . Reidentificación:**

La reidentificación sucede cuando el sujeto ya no tiene elementos para explicar o resolver el dilema a través de los mecanismos de defensa ya explicados y ocurre por decirlo, así un crash del sistema psicológico. Gracias a ese crash hay una nueva oportunidad de reorganizar toda la psique. La mayoría de las veces esa reorganización lleva a mecanismos de defensa más sofisticados aún, pero por otro lado puede ser una muy buena oportunidad de reorganizar la personalidad en una forma más sana. De hecho muchas veces en terapias muy profundas, la persona llega a tener este tipo de crashes de sistema y puede ser muy beneficioso.

La dinámica que ocasiona este crash le llamamos confusión y básicamente se da porque no hay datos ni experiencia suficiente para manejar el material. La personalidad puede optar en desarrollar alguno de los cinco mecanismos de defensa siguientes:

- Regresión.

Cuando el individuo comienza a confundirse, necesita reidentificarse, y busca un punto de referencia en su historia personal, lo suficientemente sólido y estable para identificarse ahí y detener el mundo un rato. Así, en situaciones de mucho estrés la persona tiene regresiones y empieza a comportarse como se comportaba cuando tenía tres años, dos años, cinco años. Si la desorganización y la confusión son suficientemente amplias, el sujeto llega al extremo de la regresión que es a la etapa fetal y entra en un estado catatónico o en autismo.

El último punto de resguardo que encuentra la persona es la vida fetal. Normalmente, antes de llegar a ese punto, encontramos etapas previas, y nos encontramos con personas con comportamientos infantiles o adolescentes ya que en una regresión no existe tanta necesidad de justificar los actos.

- **Identificación.**

La identificación puede ocurrir hacia un punto sólido de la historia personal del individuo o puede producirse hacia un punto externo como un grupo, el jefe o el maestro. En la regresión la persona sigue en sí mismo, sin embargo, en la identificación, la persona empieza a perderse, se pierde a él mismo.

- **Introyección.**

La introyección es parecida a la identificación. El individuo encuentra un punto de referencia y lo internaliza. También podemos llamar proyección a la introyección ya que a la persona la poseen valores, formas y puntos de referencia que no son de ella ni de su identidad.

Para no sentirnos expuestos, incorporamos a nuestro sistema, los valores o características de quien nos representa grandeza. Recordemos la facilidad con la que mucha gente adoptó la ideología nazi (y participó activamente en ella) para no ser atacada por el partido de Hitler. Nos olvidamos de nuestros valores morales durante la lucha por sobrevivir. Es más fácil adoptar los del más poderoso. Veamos el "síndrome del niño golpeado". El niño golpeado incorpora esta nefasta parte de su padre para, de cierta forma, aliarse a su torturador y sobrevivir. Entonces, también será un padre golpeador. También se introyecta la manera de ser, de hablar y de vestirse del grupo social que frecuentamos para ser aceptados.

- **Confluencia.**

La confluencia o el síndrome de Zelig de Woody Allen, el personaje de Allen en esa película, era un camaleón, sin identidad, es decir, no hay ni siquiera la identidad que es poseída en la introyección, si no que el individuo tiene una identidad y al rato otra identidad.

Los mejores espías son aquellos que pueden confluír, y que tienen como uno de sus principales mecanismos de defensa el confluír, pero aprenden a observarse y manejarlo conscientemente. La propaganda política lo que trata es estimular la confluencia por que en una masa es más fácil perder la identidad. Cuando el individuo permanece como individuo, es muy difícil que pierda su identidad, pero en una masa es muy fácil manipularlo.

- **Autonulificación.**

En la auto-nulificación, la persona decide dejar de existir, dejar de que su experiencia tenga importancia, entonces es muy fácil caer en un total servilismo, por ejemplo, en un hogar donde la mujer sea totalmente abusada y a parte viva para el bien de su marido, estando totalmente nulificada; se puede despertar un día y tener una descarga, cortándole los genitales al marido. Lo que ocurrió es que estaba autonulificada y llegó un día que ese mecanismo ya no surtió efecto y lo último que pudo hacer fue una descarga.

El primer punto es reprimir, negar y por último autonulificarse. Para poder autonulificarse es necesario haber negado y haber reprimido, haber pasado por distintos mecanismos de defensa hasta que ya no importe la experiencia. Todos tenemos todos los mecanismos de defensa o la posibilidad de usar todos. También todos desarrollamos una preferencia que está marcada por el grado de necesidad y por el medio ambiente que nos rodea que promueve más cierto tipo de mecanismos.

Y otro punto es que estos mecanismos de defensa, por ser inherentes a nuestra supervivencia biológica y psicológica existen en forma potencial desde que estamos en el vientre materno, y se manifiestan en la medida que nos desarrollamos y enfrentamos a distintas situaciones. Pero el hecho es que cuanto más usemos mecanismos de defensa, más aumenta la presión y por tanto cuando hablamos de los mecanismos de defensa últimos también estamos hablando de forma implícita, de un mayor grado de disociación o de pérdida de contacto.

Tener mecanismos de defensa no es algo negativo, es algo natural y que nos permite vivir una vida más o menos equilibrada, pero cuando su presencia es excesiva lleva a la persona a una inercia en donde ya no puede o ya no se atreve a vivir cosas nuevas y renovarse. Cuando estamos en un proceso de psicoterapia, muchas veces los mecanismos de defensa se convierten en las principales fuerzas antagónicas al cambio. De ahí que es importante

para el terapeuta reconocerlos y saber manejarlos.

Me gustaría plantear la cuestión de la necesidad de protección. ¿Por qué nos sentimos amenazados y necesitamos protegernos con los mecanismos de defensa? En realidad constituye una defensa ante la muerte o dejar de existir. Y dejar de existir como nos hemos concebido o con lo que nos hemos identificado implica un acercamiento a la fusión con el todo, o con Dios, dejando las máscaras y lo que creemos que nos hace existir. Implica una fusión y desestructuración de todo lo que nos contiene para darnos cuenta paradójicamente que todo aquello que nos protege, a la vez nos obstaculiza pero también nos ayuda a seguir creciendo. El Ser es suficientemente poderoso y sabio para poder manejarse en el mundo con total conciencia, libertad y amor, sin embargo, para darnos cuenta de ello, necesitamos tener miedo a desaparecer para saber de que no podemos hacerlo, simplemente porque en nuestra esencia somos inmortales.

De esta manera, comenzamos a protegernos. Los mecanismos de defensa, hasta comprender la eternidad, nos ayudan verdaderamente, si se utilizan de forma consciente a sobrevivir en el juego de la creación. Es una especie de adaptación consciente al mundo. En realidad no necesitamos protegernos de nada, pero para ello es necesario llegar a un nivel de conciencia de la totalidad, de nuestros mecanismos de defensa, de nuestras adicciones a lo conocido, del miedo a lo desconocido, de la aceptación de todas nuestras partes, de debilitación de los opuestos, de compasión y libertad. Conocer es poder y poder implica mayor nivel de responsabilidad y mayor necesidad de Amarnos y Amar.