

MECANISMOS DE DEFENSA DA PERSOALIDADE

Son recursos **inconscientes** que ten unha persoa para evitar ou reducir a ansiedade en certas situacións, de xeito menos ameazante.

Todos os mecanismos de defensa teñen unhas características en común:

- Son inconscientes.
- Operan de maneira mecánica e involuntaria.
- Tratan de reducir a ansiedade.
- Distorsionan a realidade.

Os máis importantes son:

NEGACIÓN

Non admite unha situación e non recoñece a realidade.

Ex: Unha persoa que lle diagnostican unha enfermidade grave, non a acepta e busca unha 2ª opinión.

REPRESIÓN:

Elimínase da consciencia unha situación, pensamento, sentimento, imaxe ou recordo que lle xerou a ansiedade.

Ex.: Unha persoa que de pequena case se afoga nunha piscina, non recordará aquel momento, pero seguiralle tendo un medo aterrador a auga.

INTELECTUALIZACIÓN OU ILLAMENTO

Somete as emocións ou sentimentos a un razoamento abstracto que separa a carga afectiva da situación ameazante.

Ex: Un sanitario cando somete a un paciente a unha proba invasiva, ten que separar as súas emocións.

DESPRAZAMENTO OU SUSTITUCIÓN

Dirixe a ansiedade hacia outro punto psicolóxicamente máis aceptable e ameazante.

Ex.: Un home a o chegar a súa casa discute coa súa familia por mor dunha discusión que tivo co seu xefe.

PROXECCIÓN:

Unha persoa que agocha impulsos ou sensacións ameazantes, que atribúe a outras persoas que o rodean. (Persoa que actúa con maldade e culpa a outra persoa da situación)

Ex.: Dous irmáns que están xogando cunha pelota, rompen un cristal dun furonazo!!!! E cando lles piden explicacións, un culpa ao outro.

REGRESIÓN

Manifestase un comportamento infantil nunha persoa adulta.

Ex.: Unha persoa adulta que sae ilesa dun accidente de tráfico e perde a un familiar nese suceso e reacciona dun xeito infantil (acurrucandose, chupando o dedo, etc).

RACIONALIZACIÓN

Distorsionanse os feitos para que resulten menos ameazantes, ocúltanse os verdadeiros motivos dando moitas explicacións.

Ex.: Un condutor que atropela a un cativo nun paso de peóns e da moitas escusas para minizar o sentimento de culpa.