Tabella 2.1 I meccanismi di difesa

Meccanismo di difesa	Descrizione
Difese primitive	
Scissione	Compartimentalizzazione delle esperienze del Sé e dell'altro tale da rendere impossibile un'integrazione. Quando l'individuo si confronta con contraddizioni relative a comportamenti, pensieri o affetti considera le differenze con blando diniego o indifferenza. La scissione previene il conflitto generato dall'incompatibilità di due aspetti polarizzati di sé o di altri.
Identificazione proiettiva	Coesistenza di un meccanismo di difesa e di una comunicazione interpersonale; questo fenomeno coinvolge comportamenti tali da generare una sottile pressione interpersonale su un altro individuo affinché assuma le caratteristiche di un aspetto del Sé o di un oggetto interno che vengono in lui proiettate. L'individuo che costituisce il bersaglio della proiezione incomincia quindi ad avere comportamenti, pensieri e sentimenti che sono in accordo con quanto è stato proiettato.
Proiezione	Consiste nel percepire e nel reagire a impulsi interni inaccettabili e a elementi che da questi derivano come se fossero al di fuori del Sé. A differenza di quanto si verifica nell'identificazione proiettiva, il bersaglio della proiezione non si sente cambiato.
Diniego	Disconoscimento di dati sensoriali che permette di evitare la consapevolezza di aspetti della realtà esterna difficili da affrontare.
Dissociazione	Distruzione del proprio senso di continuità nelle aree dell'identità, della memoria, della coscienza o della percezione al fine di mantenere l'illusione di un controllo psicologico di fronte a un senso di impotenza e di perdita del controllo. Anche se simile alla scissione, in casi estremi la dissociazione può comportare un'alterazione dei ricordi che si riferiscono a determinati eventi, dovuta a una disconnessione del Sé da tali eventi.
Idealizzazione	Attribuzione di caratteristiche di perfezione o quasi perfezione ad altri al fine di evitare ansie o sentimenti negativi quali disprezzo, invidia o rabbia.
Acting out	Messa in atto impulsiva di desideri o fantasie inconsci al fine di evitare affetti dolorosi.
Somatizzazione	Conversione di dolore emotivo o di altri stati affettivi in sintomi fisici, con focalizzazione dell'attenzione su preoccupazioni somatiche (piuttosto che intrapsichiche).
Regressione	Ritorno a una fase precedente dello sviluppo o del funzionamento al fine di evitare i conflitti e le tensioni associati al livello di sviluppo presente.
Fantasia schizoide	Ritiro nel proprio mondo interno al fine di evitare ansie relative a situazioni interpersonali.

Meccanismo di difesa	Descrizione
Difese di alto livello (nevrotiche)	
Introiezione	Si tratta di un modo per gestire la perdita di una persona, interiorizzandone gli aspetti significativi. Un individuo può anche introiettare un oggetto ostile o cattivo per avere l'illusione di esercitare un controllo su tale oggetto. In forme non difensive l'introiezione è parte dei normali processi di sviluppo.
Identificazione	Consiste nell'interiorizzare le caratteristiche di un'altra persona, al punto di diventare come questa. Mentre l'introiezione porta a una rappresentazione interiorizzata che viene percepita come "altro", l'identificazione è percepita come parte del Sé. Anche l'identificazione può svolgere funzioni non difensive nel normale sviluppo.
Spostamento	Trasferimento di sentimenti associati a un'idea o a un oggetto a un altro che presenta qualche somiglianza con l'originale.
Intellettualizzazione	Uso eccessivo del pensiero astratto al fine di evitare sentimenti disturbanti.
Isolamento dell'affetto	Separazione di un'idea dallo stato affettivo a essa associato al fine di evitare emozioni intense o spiacevoli.
Razionalizzazione	Giustificazione di attitudini, credenze o comportamenti inaccettabili al fine di renderli tollerabili.
Sessualizzazione	Attribuzione di un significato sessuale a un oggetto o a un comportamento al fine di rendere eccitante e stimolante un'esperienza negativa o di allontanare ansie associate all'oggetto.
Formazione reattiva	Trasformazione di un desiderio o impulso inaccettabile nel suo opposto.
Rimozione	Eliminazione di idee o impulsi inaccettabili attraverso un blocco del loro accesso alla coscienza. A differenza del diniego, che coinvolge dati sensoriali esterni, la rimozione è rivolta a stati interni.
Annullamento retroattivo	Tentativo di negare implicazioni sessuali, aggressive o che sono fonte di vergogna di un precedente commento o comportamento attraverso rielaborazioni, precisazioni o comportamenti di segno opposto.
Difese mature	
Umorismo	Consiste nel trovare elementi comici e/o ironici in situazioni difficili al fine di ridurre un senso di disagio o affetti spiacevoli. Permette inoltre di mantenere una certa distanza e obiettività rispetto agli eventi, e quindi di riflettere su quanto sta succedendo.
Repressione	Decisione consapevole e volontaria di non prestare attenzione a un particolare sentimento, stato o impulso. A differenza della rimozione e del diniego, che sono inconsci, la repressione è un meccanismo di difesa conscio.

Meccanismo di difesa	Descrizione
Difese mature	
Ascetismo	Tentativo di eliminare gli aspetti piacevoli di un'esperienza a causa dei conflitti interni prodotti da tale piacere. L'ascetismo può essere usato per perseguire obiettivi trascendenti o spirituali, come nel celibato.
Altruismo	Subordinazione dei propri bisogni a quelli altrui. Comportamenti altruistici possono essere usati in funzione di problemi narcisistici, ma possono anche essere alla base di attività costruttive e socialmente utili.
Anticipazione	Differimento di una gratificazione immediata prevedendo e pianificando il conseguimento di futuri obiettivi.
Sublimazione	Trasformazione di obiettivi socialmente criticabili o internamente inaccettabili in alternative socialmente accettabili.