Capitolo quarto

I MECCANISMI DI DIFESA

Osserviamo queste quattro situazioni:

1. Un apprendista di 20 anni cerca invano di smontare il motore di una automobile. Il suo padrone lo vorrebbe aiutare ma lui si intestardisce a voler fare da solo. L'altro aspetta un po' e poi spazientito, lo «aiuta». E il ragazzo per tutta risposta sbatte a terra gli arnesi e se ne va. Il padrone gli ha rovinato tutto.
2. I genitori rimproverano il figlio davanti ai suoi amici e lui diventa rosso dalla vergogna.
3. «Il giorno del mio matrimonio tutti si sono fatti vivi, perfino gente che non immaginavo. Sono tanto felice».
4. «Ho tanto faticato ma è andata bene: sono felice».

Mancanza di tatto, svergognato, risentito: la stima di sé è stata offesa.
Riconoscenza, contentezza, soddisfazione: il mio io è stato riconosciuto.

1. La stima di sé

Ricollegandoci a quanto già detto in proposito, la stima di sé è l'immagine *sentita* di se stessi come risulta dal rapporto fra io ideale, io attuale e le loro componenti. Ogni uomo pesa se stesso con una valutazione immediata del suo positivo e negativo; da questo peso ne esce un'immagine di sé che l'io sente sotto forma di stima o non stima.

Ogni elemento costitutivo dell'io fornisce una rappresentazione parziale di ciò che è la personalità. Sono rappresentazioni affettivo-cognitive: ognuna di esse è associata a cariche affettive che colorano le rappresentazioni con tonalità di piacere-dispiacere. Queste rappresentazioni non sono tuttavia solo il risultato di investimenti pulsionali: riflettono sempre una combinazione di

componenti cognitive ed emotive, con un predominio di queste ultime nei gradi più primitivi di regolazione dell'autostima e un predominio di componenti cognitive, con implicazioni affettive ridimensionate, nei gradi più progrediti di regolazione dell'autostima.[1] L'insieme di queste rappresentazioni è sperimentata come stima di sé. La loro integrazione armonica produce una *stima di sé realista* che deriva quindi da una valutazione sufficientemente oggettiva di sé, include il sentimento della dignità personale, il riconoscimento dei propri limiti e l'apprezzamento del potenziale umano in nostro possesso su cui ci costruiamo.[2] Tale stima di sé ha una continuità longitudinale (attraverso il tempo) e trasversale (rimane relativamente costante per tutti gli aspetti dell'io).

Quando invece le rappresentazioni dell'io non sono integrate o sono contrastanti, producono *non stima di sé* che si riconosce in vari sintomi:

a) Rappresentazioni dell'io contrastanti, con sbalzi di umore e difficoltà a conciliare l'ideale e il reale.

b) Sentimenti di vuoto per la difficoltà a percepirsi realisticamente come un essere umano totale.

c) Incapacità di empatia con gli altri e di giudizio su di loro, dato che l'io è guidato più dalle percezioni immediate che da valutazioni ponderate e riflesse.[3]

I disturbi nella stima di sé possono perciò venire da ciascuna componente dell'io e/o dalla loro inconsistenza reciproca.

È impossibile vivere in una situazione di non stima di sé; sarebbe come vivere senza ossigeno o lasciare aperta una ferita senza curarla. La cura più adeguata è rivedere su base critica e realista le rappresentazioni dell'io. Ma si può anche prendere la strada più abbreviata dei meccanismi di difesa per compensare (e non risolvere) il deficit originario, che quindi rimane ma viene coperto da una *stima di sé compensatoria o difensiva*: un sistema di sicurezza che dovrebbe riparare il dubbio su di sé. Questo sistema

[1] G. Chrzanowski, *The genesis and nature of Self-Esteem*, in «Am. J. of Psychotherapy», 1 (1981), pp. 38-46.

[2] T. Horner e coll., *The mutual influences of the positive cohesive self, mental representational structures and interactive behaviour in the child's involvement with peers*, in «Int.J. of Psycho-Analysis», 4 (1976), pp. 461-475.

[3] O. Kernberg, *Sindromi marginali e narcisismo patologico*, Boringhieri, Torino 1978, pp. 320-347.

di copertura rimane precario, poiché non risolve ma funziona da tampone. La non stima di sé è sempre pronta a riemergere specialmente in situazioni difficili o ambigue. E allora il sistema di sicurezza va rinforzato con l'aggiunta di ulteriori difese che danno un'immagine falsata di sé dietro cui nascondersi: falsa umiltà, orgoglio, vanità, presunzione, falsa prudenza, atteggiamenti da santo, logica del «come se» e del «far vedere»...

Poca stima di sé - difese - stima compensatoria: ma il cammino non si può fermare qui; ci deve essere il passo successivo della *stima compensatoria creduta come realista*. Vivere senza ossigeno non si può, ma neanche vivere con un ossigeno viziato, e allora ci si può sforzare di credere e far credere che quell'ossigeno sia buono. La stima difensiva è percepita come vera stima di sé. L'uomo crede di essere davvero come tenta di rappresentarsi. Prende per reale ciò che è solo compensatorio.[4] In questi casi la stima di sé non è più controllata dalla realtà, ma da credenze magiche e immagini regredite. Si crea una differenza fra stato reale della persona e percezione di esso con conseguente inattenzione o distorsione di tutto ciò che non conferma la sensazione compensatoria soggettiva. Tutto questo è possibile grazie ai meccanismi di difesa.

2. Natura e caratteristiche dei meccanismi di difesa

Definizione. Ogni giorno ci imbattiamo in minacce alla stima di noi stessi: un'iniziativa andata male, una brutta figura, un'umiliazione ricevuta... Tutto questo ci fa sentire deboli, incerti, non amati. Il nostro io ne soffre e si affretta a medicare la ferita narcisista. Come la psiche, anche il corpo si premunisce dall'eccessiva stimolazione. Chiudere gli occhi, guardare da un'altra parte, osservare in modo sfuocato, estraniarsi dai rumori: tutte azioni che ci riparano da stimoli noiosi. L'autodifesa è la più antica legge della natura.

La concettualizzazione dei meccanismi di difesa (il termine è di Freud) rimane uno dei più validi contributi che la psicoanalisi ha

[4] Il caso estremo è nel delirio dove la persona si crede, senza ombra di dubbio, Napoleone. Il caso meno estremo è il falso mistico che è convinto di essere un santo, o il grande manager convinto di essere davvero una persona riuscita solo perché è importante agli occhi della gente.

dato per la comprensione dell'uomo. Essi indicano un processo mentale abituale, inconscio e a volte patologico, che l'io usa per far fronte a conflitti con la realtà esterna e/o la realtà interna affettiva. Difesa indica quindi autoprotezione contro tutto ciò che minaccia la propria autoconsiderazione. È un difendere o recuperare la stima di sé ma su basi scorrette cioè eludendo il problema. All'opposto, la persona non difensiva guarda in faccia la realtà anche se imbarazzante, e si costruisce un sistema di vita in cui tiene conto anche dei propri difetti e timori.

I meccanismi di difesa assolvono ad alcuni scopi:

a) Mantenere l'equilibrio dell'io di fronte a situazioni difficili: come rimarginare il dolore per la perdita di un oggetto amato? come stimarsi ancora dopo un fallimento? come gratificare se stessi nonostante le proibizioni e i divieti della società?...

b) Proteggere o restaurare la stima di sé minacciata dalle forze pulsionali: ho fatto una scelta di vita eppure continuo a sentire emozioni contrarie; sono disponibile agli altri, ma c'è anche il rancore che mi disturba; mi piace vedermi forte, ma ogni tanto incontro la paura che non conferma l'immagine prestante che mi sono fatto di me...

c) Neutralizzare conflitti con persone o parti della realtà sentiti come altrimenti irrisolvibili: se la realtà non conferma le mie opinioni che fare? Quando sono scoperto nei miei torti come uscire dall'imbarazzo? Se il mio collega è un rivale come vincerlo senza rischiare la lotta aperta?...

Inconsci ma riconoscibili. Tutti i meccanismi di difesa hanno tre caratteristiche comuni:

a) Negano, falsificano o deformano la realtà interna ed esterna.

b) Sono automatici e non atti deliberati.

c) Operano nell'inconscio così che la persona non è consapevole di ciò che avviene.

È chiaro quindi che constatare l'esistenza di tali meccanismi non comporta nessuna valutazione morale sul soggetto che li usa. Occorre sempre distinguere fra spiegazione psicologica e giudizio di valore, fra chiarificazione e valutazione.

Proprio perché inconsci non sono sempre osservabili direttamente, ma a partire dai loro effetti. Producono infatti distorsioni sistematiche, danno luogo a stili difensivi e possono simbolizzarsi in tratti corporali come la fissità e la rigidità, il sorriso stereotipato,

comportamenti sprezzanti e ironici, arroganza. Le difese più che entità puntuali sono dei processi: danno origine a stili difensivi. Stile significa un modo di funzionare costante dell'individuo, identificabile attraverso una serie di atti specifici: un modo di pensare, percepire, sentire, stare con gli altri, reagire alle situazioni... Le difese si manifestano in uno stile «indurito», fatto di modi di reazione automatici, ripetitivi e cronici. Da chi è osservabile questo io indurito? Innanzi tutto da un osservatore esterno che sappia cogliere non solo il contenuto dell'atto (che cosa si fa), ma lo stile dell'atto (come si fa): questo è possibile solo se l'osservatore è abbastanza libero dalle proprie difese. Cogliere lo stile al di là dell'atto è un modo nuovo e a volte sorprendente di capire l'uomo. Ma anche l'interessato può riconoscere il proprio stile difensivo, anche se non sa cogliere le singole difese di base perché inconscie. Le difese alterano la percezione della realtà interna ed esterna, coprono impulsi inaccettabili con desideri o convinzioni di copertura alternativi e a volte antitetici a quelli originali; il tutto viene sentito dall'interessato come disagio, come non libertà interiore: non conosce i termini del problema, ma il problema lo avverte. Ma a questo punto — come vedremo fra poco — anziché andare all'origine del problema si possono aggiungere altre difese: difendersi dal dover ammettere di difendersi.

Normali o patologici? Se l'io vuole funzionare bene anche nel pericolo deve rimanere organizzato ad un livello efficiente. In questo lo aiutano i meccanismi di difesa che grazie alla loro funzione di protezione non sono di per sé patologici. Se questa sera sono troppo stanco è saggio lasciar perdere il problema e andare a dormire per affrontarlo meglio domani. Se debbo superare un esame è bene che concentri l'attenzione sugli aspetti intellettuali isolando fuori i sentimenti di ansietà. Tutto questo si può fare in modo automatico senza bisogno di un atto di volontà; le difese lasciano libera l'attenzione e la concentrazione per altri compiti più importanti.

Tre criteri distinguono l'uso adattivo (adeguato, *«adaptive»*) o disadattivo (inadeguato, *«disadaptive»*) delle difese (cf. Tavola IX a p. 242):

a) *Scopo*: se le difese vanno nella direzione della soluzione del conflitto in termini realistici, sono adattive (favoriscono l'adattamento alla realtà). Disadattive invece se vanno nella direzione dell'evitare il conflitto. Si noti la differenza fra l'intellettualizzazio-

ne usata dal ricercatore che vuole arrivare ad una teoria per capire la realtà e l'intellettualizzazione usata da un marito incapace che si arrampica sugli specchi per ignorare la miseria del proprio matrimonio.

b) *Modalità d'uso*: una difesa è adattiva quando è flessibile cioè appropriata alla situazione, e quando il suo uso è limitato ad essa. È disadattiva quando è rigida, automatica e generalizzata: in questo caso il comportamento indotto dalla difesa scatta automaticamente e non è limitato ad una particolare situazione, ma appare in modo stereotipo e in situazioni diverse. La prima è quindi una risposta alla realtà, la seconda è una reazione ai propri impulsi. Vedi la differenza fra *scegliere di* essere allegro per sollevare l'atmosfera pesante e *dover* sempre fare il buffone di corte.

c) *Effetti*: la difesa è adattiva se permette di controllare il conflitto, in quanto protegge e abilita la persona a funzionare meglio. È disadattiva se perpetua il conflitto o crea ulteriori svantaggi alla personalità intera (ad esempio la costringe a ricorrere a ulteriori e più limitanti difese). Si noti la differenza fra l'aumento di vigilanza che spinge a cercare nuove informazioni e l'aumento di vigilanza che porta ad esagerare l'entità del pericolo e, con il tempo, ad essere sospettoso verso tutti e tutto.

TAVOLA IX: Difese e meccanismi protettivi di controllo

Meccanismi di difesa	Meccanismi protettivi di controllo
– evitano il conflitto – sono automatici-generalizzati – creano ulteriori svantaggi	– affrontano il conflitto – sono flessibili-circoscritti – consentono un miglior funzionamento

Con il termine «meccanismi di difesa» si sottolinea l'aspetto disadattivo, con il termine «meccanismi protettivi di controllo» («*coping mechanisms*») si sottolinea l'aspetto adattivo. In questi ultimi prevale il volere razionale (che agisce secondo una valutazione riflessiva) sul valore emotivo (che agisce secondo una valutazione emotiva); grazie al loro intervento l'impulso rimane sotto il controllo della razionalità ed è usato nei limiti e secondo le circostanze che si confanno agli ideali della persona.

Questa distinzione non può essere categorica. Una difesa

adattiva in una certa età (o situazione) può diventare disadattiva in un'altra età (o situazione). C'è differenza fra la negazione nel bambino e nell'adulto, oppure fra la repressione immediata nel bambino dettata dall'ordine dei genitori e la repressione indiscriminata dell'adulto che dice no ai propri impulsi senza sapersi giustificare il perché.

Inoltre la difesa, anche se adattiva, va usata con cautela: di fronte a problemi importanti e complessi la persona non può affidarsi ad automatismi di protezione, ma deve rischiare la responsabilità della propria vita con una decisione volontaria. Anche i meccanismi di controllo, se usati in modo frequente ed esteso, possono danneggiare: la persona rischia di preoccuparsi di sopravvivere più che di vivere, e a lungo andare non sarà più governata dall'intenzione, ma dai bisogni di autoconservazione.

Vantaggi delle difese. I meccanismi di difesa non faranno crescere però fanno sopravvivere al sicuro. Infatti offrono due vantaggi:

a) Evitano alla persona il confronto (dall'esito incerto) con uno stimolo interno o esterno pericoloso.

b) Permettono gratificazioni sostitutive (rassicurarsi senza esporsi) e riducono ad un livello sopportabile gli effetti delle frustrazioni.

Analizziamo un fatto: il marito colto in adulterio dalla moglie. La realtà gli dice: «Sei un traditore» (= ferita alla stima di sé). Lui si difende: «È vero, però l'ho fatto perché è lei che in questi 5 anni di matrimonio mi ha esasperato con i suoi esaurimenti (proiezione). La prima ad allontanarsi è stata lei, quindi lei è la traditrice morale (razionalizzazione): infatti il tradimento del cuore è più grave di quello della carne (intellettualizzazione)». Vantaggi: quest'uomo evita la fatica di cambiare, si assolve dalla colpa, aspetta che a cambiare sia la moglie. La realtà gli dice che è un marito che delude, ma la *sua* verità psicologica gli dice che è la moglie che delude. La stima di sé è salva. A scapito della realtà, ma è salva.

Astraendo dall'esempio, ogni difesa fa un'affermazione negativa e una positiva.[5] L'affermazione negativa è la più ovvia: dico di

[5] R. Schafer, *Aspects of internalization*, Internat. Universities, New York 1968, p. 58.

no ad una realtà penosa. Un no espresso in forme diverse a seconda della difesa usata: «qui non c'è niente», «non sono stato io», «non c'è nessun nesso», «non è mai accaduto», «io non sento paura». Scartando una realtà penosa automaticamente affermo anche una realtà positiva rassicurante: negando una realtà ne affermo il contrario. È un sì che non emerge dall'evidenza reale, ma dal mio sistema difensivo. Un sì espresso in forme diverse a seconda della difesa usata: «io sono al sicuro», «io sono innocente», «posso stare tranquillo», «io sono potente», «io sono bravo e coraggioso». È una conclusione che nasce dalle difese, quindi non sorretta dai fatti, ma raggiunta distorcendo i fatti. Però è una conclusione che il soggetto vive come vera e oggettiva. Le difese permettono quindi una certa gratificazione altrimenti non raggiungibile. Temendo di non poter preservare la stima di sé tramite il confronto con la realtà, la si mantiene tramite la mediazione delle difese. Se non riesco a definirmi come uomo «totale» su basi realistiche, lo farò su basi difensive. Finché non intravvedo la possibilità di salvare la stima di me anche su basi realiste continuerò a difendermi: almeno preservo l'autostima altrimenti non assicurata dal confronto con la realtà. Ecco perché è difficile superare le difese anche nel caso migliore che siano portate alla consapevolezza. Conoscere non significa cambiare. Posso anche rendermi conto che sto proiettando o negando, ma ciononostante continuo a farlo: almeno è salvata l'autostima; e invece chi mi assicura che rinunciando a queste tattiche, dopo il bagno nella realtà, mi trovi ancora degno e amabile agli occhi miei e altrui?

I livelli di difesa. La stima di sé data dalle difese è fittizia poiché raggiunta distorcendo i fatti: come può bastare una stima che non regge alla prova della realtà? Fermarsi qui sarebbe terrificante: mi credo allegro e invece rido per non piangere. Mi reputo rispettoso dell'autorità e invece non ho il coraggio delle mie idee. Mi ritengo una persona libera aperta allo Spirito, mentre se ascoltassi la realtà vedrei che in nome del carisma sto cercando la mia affermazione esibizionistica. Mi dedico al servizio dei poveri e invece do agli altri al fine subconscio di ricevere. Queste illusioni possono bastarmi?

Infatti non bastano. Nessuno può tollerare una stima di sé costruita a scapito della realtà. Una sicurezza artificiale non dà sicurezza. A questo punto la personalità umana (non patologica!) ha la capacità di rimarginare questa ferita narcisista elaborando meglio il proprio sistema difensivo, in modo da sperimentare quella

stima di sé difensiva come invece stima realista. Ciò che è paura è sentito come coraggio, ciò che è fuga è sperimentato come confronto, l'artificioso come genuino, il pretesto come ragione vera, l'occasione marginale come la causa responsabile. In altre parole: *la persona si difende e poi si difende dal riconoscere che si sta difendendo*. L'alienazione di chi si crede non alienato.

La personalità si può organizzare intorno ad un sistema di difese, alcune più centrali e altre più periferiche. Quelle più centrali servono per difendersi da un conflitto. Quelle più periferiche servono per negare a noi stessi l'uso delle prime. Una rete di difese dove una serve per difendersi da un'altra precedentemente posta. C'è quindi un'organizzazione delle difese su vari livelli: la razionalizzazione contro la negazione, la formazione reattiva per non riconoscere di avere represso; ad un livello più centrale proietto (sei tu che mi fai arrabbiare) e ad un altro livello razionalizzo (creo una teoria a posteriori che mi dimostri che ho proprio ragione a dire che il guaio sei tu): in questo modo posso continuare a proiettare senza incontrarmi mai con la reale natura difensiva di questo mio modo di fare. Non è sempre possibile porre una netta demarcazione fra i vari livelli di difesa; tuttavia, quando si organizzano in tal modo, i livelli più centrali sono inconsci e automatici e i livelli più periferici (difesa della difesa) sono più preconsci o addirittura consci e volontari.[6]

Possiamo allora parlare di due classi di difese:[7]

1. *Difese strategiche*: sono operazioni psichiche centrali grazie alle quali la persona fa fronte ai propri bisogni infantili. Ad esempio: nego l'evidenza di certi fatti per non cambiare comportamento, sposto l'attenzione da un problema più urgente ma più penoso ad uno meno urgente ma meno difficile da accettare; mi presento sempre disponibile per essere stimato, sono compiacente con gli altri per poi ottenere favori.

2. *Difese tattiche*: sono operazioni psichiche secondarie che servono per non riconoscere consciamente l'uso delle difese strategiche. Di solito sono meno inconsce delle precedenti. Nego ma a me stesso dico che non sto negando bensì vivendo la virtù

[6] M. Gill, *Topography and Systems in psychoanalytic theory. Psychological Issues*, Monograph 10, Internat. Universities, New York 1963, p. 123.

[7] P.A. Dewald, *The handling of resistences in adult psychoanalysis*, in «Int. J. of Psycho-Analysis», 1 (1980), pp. 61-69.

della pazienza. Scarico rabbia sugli altri, ma mi convinco che invece sto lottando per gli ideali. Ho una relazione infantile di dipendenza affettiva, ma la presento a me stesso come relazione per il bene dell'altro attualmente in necessità di aiuto.

Ci vogliono mesi e a volte anni per portare una persona ad accettare che si sta difendendo. Ogni volta che si affaccia questa possibilità tenderà a scartarla come cosa che riguarda i nevrotici e non i normali come lui. Solo se accetta anche in sé la possibilità di illudersi senza volerlo, potrà poi passare a identificare i punti nodali della propria personalità che maggiormente chiedono conversione. Prima di convertirsi, occorre sentire la necessità della conversione e — prima ancora — ammettere che è normale, cioè che può capitare che l'uomo si racconti delle storie e poi le prenda come verità.

Si vede di qui il rapporto diretto fra conoscenza oggettiva della realtà e maturità intrapsichica del conoscente. Per conoscere oggettivamente dobbiamo esaminare l'oggetto del conoscere ma anche l'io che esamina. Gli psicoterapeuti sanno bene che è impossibile capire realisticamente i conflitti altrui senza capire i propri conflitti e le proprie trasferenze. Per questo devono sottoporsi ad analisi personale. Purtroppo molti psicoterapeuti non lo fanno. Così come molti pastori d'anime pretendono esaminare gli altri senza esaminare se stessi, o ci sono uomini che giudicano il reale senza controllare il proprio modo di vedere. In tutti i casi con effetti disastrosi.

Tutti gli uomini più o meno si difendono. Lo strano semmai è trovare gente che non si difende. Non difendersi significa esporsi al reale, quindi alla critica, a schemi cognitivi diversi dai nostri. Tutto questo è fonte di ansietà per tutti. Chi non ha una stima realista vive in un sistema chiuso e si difende rigidamente dalla realtà. Ma anche chi ha una stima realista a volte si ritira, si nasconde o scende a compromessi anche se con minore rigidità. Che la difesa sia la norma e non la eccezione basta guardarci attorno. Ai nostri figli diciamo «zitto tu, io sono tuo padre»; alle nostre mogli mandiamo il messaggio silenzioso «non tirare fuori problemi; se mi critichi vuol dire che sei stata tu una stupida a sposarmi». Ai loro familiari gli anziani trasmettono il messaggio «sono vecchio e fragile. Se mi scuoti ne muoio e tu lo avrai sulla coscienza». Ai nostri dipendenti facciamo capire: «se non sei d'accordo con me, devi essere molto prudente a dirlo altrimenti ti ritroverai a dover cercare un altro impiego». Non solo gli individui ma anche le istituzioni sono notorie per la loro abilità a proteggersi dalla sfida della realtà: vedi ad esempio il tabù della morte.[8]

[8] V. Messori, *Scommessa sulla morte*, Sei, Torino 1983.

3. Gerarchia delle difese

Da quanto detto appare chiaro il rapporto tra meccanismi di difesa — apertura alla realtà — gestione dei propri sentimenti. Più ricco è il sistema difensivo, minori saranno l'oggettività della conoscenza e l'uso creativo del potenziale affettivo interno, con la risultante finale di una stima di sé su basi compensatorie. Al contrario, minori sono le difese, più la stima di sé sarà realista, come risultato dal confronto con il mondo esterno e quello emotivo interno.

Ma non tutte le difese chiudono allo stesso modo. Già Freud postulò la possibilità della gerarchia delle difese.[9] Nel 1955 C. Brenner osservò che lo sforzo di stabilire una tale gerarchia non fu molto seguito.[10] Dopo di lui G.L. Engel [11] e K. Menninger [12] pubblicarono una gerarchia delle difese. Ma gli studi più importanti e recenti al proposito sono quelli di G. Vaillant [13] e successivamente di H. Bond.[14] Altri, ma non su base empirica come i due precedenti, sono quelli di A. Ronco [15] e A. Collette.[16] Data l'importanza degli studi di Vaillant in bibliografia ne riportiamo per esteso le fonti.

[9] S. Freud, *Le nevrosi da difesa*, in *Opere*, o.c., II, pp. 49-57; *Progetto di una psicologia*, in *Opere*, o.c., II, pp. 251 ss.

[10] C. Brenner, *An Elementary textbook of Psychoanalysis*, Internat. Univ. Press Inc., New York 1955, p. 101.

[11] G.L. Engel, *Psychological development in health and desease*, W.B. Saunders Co., Philadelphia 1962.

[12] K. Menninger, *The vital balance*, Viking Press Inc., New York 1963.

[13] G.E. Vaillant, *Adaptive Ego Mechanisms. A 30-year follow-up of 30 men selected for Psychological Health*, in «Archives of General Psychiatry», 24 (1971), pp. 107-118; G.E. Vaillant - C.C. Mc Arthur, *Natural history of male psychological health: I The life cycle from 18-50*, in «Semin. Psychiatry», 4 (1972), pp. 417-429; G.E. Vaillant, *Natural history of male psychological health: II; Some antecedents of healthy adult adjustment*, in «Arch. Gen. Psychiatry», 31 (1974), pp. 15-22; idem, *Natural history of male psychological health: III; Empirical dimensions of mental health*, in «Arch. Gen. Psychiatry», 32 (1975), pp. 420-426; G.E. Vaillant, *Natural history of male psychological health: V; The relation of choice of ego mechanisms of defence to adult adjustment*, in «Archives of General Psychiatry», 33 (1976), pp. 535-545; idem, *Adaptation to life*, Little Brown, Boston 1977; G.E. Vaillant, E. Milofsky, *Natural history of male psychological health: IX; Empirical evidence for Erikson's model of the life cycle*, in «American Journal of Psychiatry», 137 (1980), pp. 1348-1359; G.E. Vaillant - E. Milofsky, *Natural history of male alcoholism: IV; Paths to recovery*, in «Archives of General Psychiatry», 39 (1982), pp. 127-133.

[14] H. Bond e coll., *Empirical study of self-rated defense styles*, in «Archives of General Psychiatry», 40 (1983), pp. 333-338.

[15] A. Ronco, *Introduzione alla psicologia*, I, o.c., pp. 72-94.

[16] A. Collette, *La psicologia dinamica*, La Scuola, Brescia 1975, pp. 161-196.

Partendo da questi studi possiamo costruire una gerarchia delle difese in base a due variabili:

— *Grado di distorsione*: una particolare difesa *quanto* distorce o rende ciechi? Vedremo — soprattutto riferendoci agli studi di Vaillant — che alcune difese sono più distruttive o primitive di altre.

— *Oggetto della distorsione*: una particolare difesa *quale* distorsione produce o *a che cosa* rende ciechi? Vedremo che alcune difese si associano più a certi problemi che ad altri. Per questa seconda variabile seguiamo gli studi di Bond e in parte quelli di Ronco e Collette.

Vedremo poi entrambe le variabili (quanta e quale distorsione) in rapporto alla materia contro cui la difesa opera, che è sempre duplice: realtà esterna e realtà affettiva intrapsichica. Così ogni difesa ci offre tre informazioni:

1. Quanto è adattiva.
2. A quali problemi è soprattutto correlata.
3. Come la persona si mette in rapporto con la realtà esterna e interna.

Questa gerarchia è sempre approssimativa: gli stessi studi di Vaillant non sono definitivi e a tutt'oggi sottoposti a verifica.[17] Tuttavia ha un suo valore poiché in base alla difesa usata possiamo avere degli indizi circa la maturità di una persona e il suo modo di gestire il mondo e se stessa.

Ad esempio (si segua la sintesi nella tavola X):

— Soppressione: il suo uso dice che 1) il grado di apertura al reale è buono, infatti siamo nel grado IV; 2) lo stile è di confrontazione aperta 3) sia con la realtà che con i propri sentimenti usati creativamente a sostegno dei valori.

— Spostamento: 1) il grado di apertura al reale è minore, siamo infatti nel grado III; 2) comunque la realtà è abbastanza rispettata anche se re-interpretata in termini più favorevoli all'io 3) a causa di problemi circa la gestione dei propri sentimenti.

— Idealizzazione primitiva: 1) il grado di maturità è preoccupante (grado II); 2) lo stile è di distorsione della realtà 3) trasformata a causa di problemi di immagine dell'io.

— Negazione: 1) siamo a livello ancor più preoccupante (grado I); 2) la realtà è negata; 3) ci sono problemi non solo di autostima e immagine dell'io ma anche di comportamento esterno.

[17] J.R. Battista, *Empirical test of Vaillant's hierarchy of ego functions*, in «American Journal of Psychiatry», 139 (1982), pp. 356-357.

Grado di distorsione: quanto la difesa rende ciechi? Si possono dividere le difese in 4 gradi partendo dal grado 1 come il più accecante.

1. *Difese narcisiste*:[18] degli aspetti della realtà esterna sono negati e rifiutati. Le prove della vita che dimostrano il contrario di quanto il soggetto pensa o vuole non toccano la sua attenzione che rimane cieca all'evidenza. Un fatto crea ansia?: lo ignoro così per me non esiste più (negazione), mi ritiro nel mio castello d'avorio (ritiro sociale), protesto per la sua esistenza (acting-out), lo addebito ad un altro (proiezione), faccio tornare indietro il tempo fino a prima che insorgesse quel fatto (regressione), cerco di cancellarlo (annullamento retroattivo).

2. *Difese immature*: la realtà non viene negata ma trasformata, sconfessata. E questo la persona lo fa non manipolando direttamente la realtà (saremmo nei deliri e nelle allucinazioni psicotiche), ma agendo sul rapporto con la realtà. Cerca di alterare i sentimenti che nascono dall'impatto con la realtà penosa in modo che la risposta emotiva, così alterata, sia capace di dare alla realtà una tonalità diversa da quella originale. Quindi: scontro con la realtà → alterazione del sentimento derivante → realtà che appare sotto luce diversa.

Per fare questo le vie sono tante:

— onnipotenza: invece che debole mi sento imbattibile, così l'elefante incontrato prima diventa ai miei occhi un topolino.

— idealizzazione primitiva: si trova un salvatore onnipotente alla cui ombra stare sicuri: il gruppo magnificato, l'amico divinizzato che è la risposta a tutti i nostri problemi, la carriera idolatrata... Sono sconfessate la solitudine, la noia, il dubbio.

— rivolgimento contro se stessi: se la realtà fa paura, mi presento ancor più debole e inerme così avrà pietà di me. Come il cervo che all'ultimo atto della lotta porge all'avversario il collo sapendo che il nemico impietosito non infierirà su di lui.

[18] Questo e gli altri termini che contraddistinguono i 4 gradi non vanno presi nel loro senso clinico ma indicanti minore o maggiore adattamento sociale e psicologico. La terminologia è quella proposta da Vaillant, adottata anche da Freedman, Kaplan e Sadock nell'opera citata a p. 107, nota 89.

— fantasie schizoidi e pensiero magico: mi estraneo nel sogno in attesa che qualcosa caschi dall'alto.

Tanti modi per trasformare la mia risposta emotiva alla realtà che, vista con uno stato d'animo nuovo, mi apparirà meno dura.

3. *Difese nevrotiche*: non si pretende più che la realtà sia diversa; la si accetta ma apportandovi qualche modifica. Viene reinterpretata in modo da assicurarsi un maggior adattamento sociale. La persona è in grado di rispondere alle richieste sociali ma il suo problema è interiore, di adattamento psicologico: il rapporto con i propri sentimenti.

A questo livello riesco a muovermi bene nel mondo ma c'è in me un sentimento fastidioso: lo soffoco appena sorge (repressione), lo neutralizzo con il pensiero (isolamento), lo giustifico con ragioni plausibili (razionalizzazione), lo copro con il suo opposto (formazione reattiva), lo faccio deviare su bersagli più innocui (spostamento). Il contatto con la realtà non viene compromesso ma subordinato e modellato da questa cattiva gestione dei propri sentimenti.

4. *Difese mature*: permettono l'accettazione del reale, la buona gestione di esso e dei sentimenti interiori. A questo punto non si parla più di meccanismi di difesa, ma di meccanismi protettivi di controllo: soppressione, anticipazione, senso dell'umorismo.

Esiste quindi un continuum di chiusura-apertura al reale. Da un estremo di chiusura totale all'estremo opposto di disponibilità, con i passi intermedi di cattiva gestione della realtà e dei propri sentimenti. Un continuum — è bene ricordare — dell'uomo normale e non patologico.

Oggetto di distorsione: qual è il problema che richiama una particolare difesa? difendersi vuol dire non affrontare qualcosa: che cosa?

1. *Problemi di comportamento*: alcune difese suggeriscono un disadattamento non solo psicologico (scorretta gestione dei propri sentimenti), ma anche sociale (incapacità di trattare efficacemente con l'ambiente). Minano l'assunzione della responsabilità personale poiché il loro uso impedisce alla persona di gestire i propri impulsi con azioni costruttive che vadano a proprio beneficio. Il soggetto ritirato deve essere incitato a fare, la persona *«acting-out»* deve essere controllata. La proiezione impedisce l'autocritica, la negazione oscura i termini esatti della situazione per cui la soluzione è già compromessa in partenza; la regressione è un modo

di evadere; la scissione fa ragionare in termini esagerati di «tutto bello» - «tutto brutto» con sbalzi continui di umore.

2. *Problemi di immagine* (*propria e altrui*): come le precedenti, queste difese minano le relazioni sociali, ma non la capacità di lavorare. La persona è capace di lavorare, ma incapace di amare: può anche essere una persona di successo, ma non riesce a formare relazioni mature perché ha un'immagine irrealista di sé e degli altri. La ragione varia a seconda della difesa usata: la persona ha un concetto gonfiato di sé che deve difendere contro gli altri (onnipotenza), assolutizza irrealisticamente gli altri (idealizzazione), si vede colpevole di tutto ciò che capita di male (introiezione), oppure si ritira nel suo splendido isolamento (fantasie schizoidi).

3. *Problemi di auto-stima*: queste difese creano problemi circa l'uso del proprio potenziale psichico. Si lavora, si hanno relazioni, ma si è incapaci di gioire della vita. La logica di queste difese conduce la persona a non accettarsi nei propri sentimenti verso i quali fa opera di selezione e di censura. Sono difese che portano all'auto-mutilazione psichica: «sono insoddisfatto», «sono in crisi», «niente ha senso!»...

4. *Capacità creativa*: non più meccanismi di difesa ma meccanismi protettivi di controllo che permettono la padronanza dei conflitti (anticipazione), li mettono momentaneamente tra parentesi (soppressione), e li valutano con distacco (umorismo). È la persona matura: capace di lavorare, amare e gioire della vita.

Come si vede c'è una gerarchia che va verso il sempre maggior impatto costruttivo nei confronti delle vicissitudini della vita. Si parte dai problemi di comportamento. Poi ci sono problemi circa la visione realista di sé e degli altri come base per la relazione affettiva. Salendo ancora troviamo problemi di persone che hanno relazioni più stabili, ma non riescono ad esprimere tutto il loro potenziale. In vetta troviamo persone che riescono a dare una espressione creativa al proprio io. È il passaggio della vita stessa: problemi di controllo degli impulsi, problemi di relazione, di identità, di vocazione: pietre miliari con cui l'uomo deve misurarsi. Se le affronta in modo difensivo, allora dovrà pagare un prezzo alla vita rinunciando a qualcosa: alla capacità di lavorare, amare, gioire o creare secondo valori trascendenti.

Un'ultima osservazione: abbiamo fatto la distinzione fra maturità psicologica e maturità sociale. La seconda si limita alla dimensione di rapporto sociale; la prima invece include anche l'identità interiore e la capacità di realizzare nel sociale i valori in

cui si crede. Le due maturità non si identificano: si può essere adattati socialmente, ma con la confusione nel cuore. La maturità psicologica è più comprensiva di quella sociale: dove c'è disadattamento sociale c'è anche disadattamento psicologico, dove c'è adattamento sociale non necessariamente c'è anche adattamento psicologico e dove c'è adattamento psicologico è più facile che ci sia anche adattamento sociale. La dimensione intrapsichica è la variabile più importante per la felicità dell'uomo.

4. Definizione dei meccanismi di difesa

Vediamo ora le difese più importanti. Tralasciamo le difese che interessano la psichiatria e la pratica clinica. Trattiamo solo quelle che sono più frequenti e che in particolare chi vuol dare un aiuto di crescita dovrebbe saper riconoscere perché più direttamente in rapporto con il mondo dei valori. Ci dilunghiamo su di esse perché la nostra attività di formatori ce ne conferma l'importanza. Riconoscerle significa sapere dove si trova il vero problema di una persona o di un gruppo e impostare bene il problema è speranza per la sua soluzione. Nell'elenco seguiamo l'ordine della tavola X.

Chi vuole approfondire questo tema può rifarsi alle opere di A. Freud,[19] N. Cameron e A. Magaret,[20] H.P. Laughlin,[21] oltre alle già citate opere di A. Ronco [15] e A. Collette.[16]

a. Rifiuto del reale - Problemi di comportamento

Ritiro sociale: tendenza a ripiegarsi su se stessi come conseguenza del disagio nei confronti della realtà e dei propri sentimenti. Si esprime come mancanza di iniziativa, incertezza sul proprio ruolo, disagio nei rapporti sociali, mancanza di pianificazione per cui il futuro è lasciato al caso, impegno in cose di routine a scapito dell'innovazione. Un esempio può essere il pensionamento precoce: preti ancora giovani che si ritirano a vita privata non per raggiunti limiti di età, ma perché si sentono inadeguati alle esigenze di oggi. Non c'è bisogno di dare le dimissioni, basta rendersi

[19] A. Freud, *L'io e i meccanismi di difesa*, G. Martinelli, Firenze 1977.
[20] N. Cameron - A. Magaret, *Patologia del comportamento*, o.c., 1962.
[21] H.P. Laughlin, *Le nevrosi nella pratica clinica*, Giunti-Barbera, Firenze 1967; idem, *The ego and its defenses*, Jason Aronson Books, London 1979.

TAVOLA X: Elenco dei meccanismi di difesa

DIFESE				
I Narcisiste	II Immature	III Nevrotiche	IV Mature: meccanismi protettivi di controllo
– realtà rifiutata	– realtà trasformata	– realtà re-interpretata	– realtà accettata
– problemi di comportamento	– problemi di immagine propria e altrui	– problemi di auto-stima	– capacità creativa
Ritiro Sociale Acting-Out Scissione Proiezione Negazione Fissazione Regressione Annullamento Retroattivo	Onnipotenza Idealizzazione Primitiva Rivolgimento contro se stessi Fantasie Schizoidi Pensiero Magico	Formazione Reattiva Compensazione Razionalizzazione Intellettualizzazione Isolamento Spostamento Repressione-Rimozione	Soppressione Anticipazione Umorismo
(incapacità di gestire i sentimenti e di trattare efficacemente con l'ambiente)	(incapacità di relazioni sociali)	(incapacità di gioire di sé e della vita)	

inamovibili e fare le cose di routine. Un altro esempio è la ricerca del nido: si cerca la propria sistemazione, la parrocchia diventa il proprio regno dove nessuno può interferire. Le iniziative a livello diocesano non riescono a superare il muro di protezione del proprio nido.

Da notare che secondo importanti ricerche questa difesa gioca un ruolo centrale nella crisi dei preti. In particolare sono impressionanti 4 ricerche riportate — fra le altre — da A. Godin:[22] l'inchiesta sull'insoddisfazione professionale nel sacerdozio in Spagna voluta nel 1969 dalla Conferenza episcopale spagnola, un'inchiesta analoga in Canada del 1971, lo studio socio-psicologico sull'abbandono del sacerdozio negli USA dell'Est del 1969, l'inchiesta su tutto il territorio degli Stati Uniti condotta sui sacerdoti americani da parte del Centro nazionale di ricerche sull'opinione e voluta dalla Conferenza episcopale degli Stati Uniti del 1971. Da tutte appare chiaro che le motivazioni principali di insoddisfazione sacerdotale sono: la paura di fronte ad un sacerdozio incerto e oscuro, il sentimento di impotenza di fronte alla situazione, la coscienza di non esercitare più nessun controllo sul proprio destino, sentimenti di solitudine e inutilità. Il desiderio del matrimonio — osserva Godin — è più una conseguenza dell'abbandono che un fattore determinante l'abbandono. Quando un prete abbandona e si sposa si può dire che in 4 casi su 5 c'è stato a monte un problema di solitudine e isolamento. La difficoltà del celibato è la manifestazione di una crisi più generale. Il desiderio di sposarsi è più una conseguenza che un fattore causale determinante.

Il ritiro sociale può anche essere una difesa di gruppo: gruppo come evasione dalla realtà conflittuale, per trovare in esso risposte e soluzioni in una relazione immediata e accogliente senza passare attraverso il confronto con la realtà esterna. A questo proposito sono rilevanti le osservazioni di Godin su alcune esperienze di gruppo nella chiesa.[23]

Acting-out: letteralmente significa buttar fuori. È la scarica diretta di un desiderio o impulso inconscio per evitare di diventare consapevole dell'affetto che accompagna tale desiderio o impulso.

[22] A. Godin, *Psychologie de la vocation: un bilan*, Du Cerf, Paris 1975; anche in «Le supplément», 113 (1975), pp. 151-236.

[23] A. Godin, *Psicologia delle esperienze religiose: il desiderio e la realtà*, Queriniana, Brescia 1983, pp. 97-121.

Si tratta di un corto circuito fra stimolo e azione, una scarica esplosiva di quella tensione che risulterebbe dall'ammettere desideri inaccettabili. La scarica avviene attraverso un atto (o una serie di atti con un'intenzione comune) che è impulsivo, immediato, senza passare attraverso la valutazione razionale. Sono le azioni impulsive, i colpi di testa, gli atti autodistruttivi come la delinquenza e la droga, le ribellioni provocatorie, le cocciutaggini ostinate.

Un esempio classico: il ragazzo che di fronte alle incomprensioni dei genitori assume un atteggiamento «che tira i pugni». Con questa provocazione dimostra di non aver bisogno di nessuno, e così nasconde a se stesso il sottostante bisogno disperato di ricevere ascolto e dolcezza. La realtà gli direbbe che è indifeso e affamato, ma lui risponde che è autonomo. Con il comportamento rifiuta, ma il suo bisogno domanda e lui domanda rifiutando. La sua ribellione è un tentativo (inefficace) di comunicare la richiesta di aiuto, espressa però con il messaggio «io non ho bisogno di nessuno». A parole dichiara autonomia, ma l'affetto reclama sostegno. A occhio nudo lo si direbbe un prepotente-insensibile ma ad un livello più profondo è un pulcino bagnato nella nebbia. Nella stessa linea vanno alcuni studi circa la delinquenza minorile: è facile che il comportamento delinquenziale, specialmente negli adolescenti, sia associato ad una sottostante depressione anche se non visibile ad occhio nudo.[24]

Possono essere visti come *acting-out* anche certi comportamenti giovanili: il vestire con un'apparenza esterna di aggressività e spregiudicatezza, il parlare in termini provocatori che nasconde la sottostante inibizione, le discoteche affollate che offrono rapide e illusorie soluzioni di scarica allo scopo di non misurarsi con i propri affetti per timore di vederseli dentro.

Siccome nella pratica pastorale ci si imbatte facilmente in casi di questo genere, cerchiamo di decifrare il significato psicodinamico dell'*acting-out*. Possiamo vederlo strutturato su tre livelli sovrapposti: a) scarica della tensione, b) per salvaguardare illusoriamente l'integrità dell'io, c) contro un affetto inaccettabile che viene scaricato fuori in maniera furtiva.[25]

[24] J. Chiles e coll., *Depression in an adolescent delinquent population*, in «Archives of General Psychiatry», 37 (1980), pp. 1179-1184.

[25] E. Gaddini, *Acting out in the psychoanalytic session*, in «Intern. Journal of Psycho-Analysis», 1 (1982), pp. 57-64.

Ciò vuol dire che un atto di *acting-out* va decifrato poiché ntiene diversi significati sovrapposti.

Primo significato: il più ovvio e visibile ad occhio nudo (la epotenza del ragazzo). Si scarica la tensione anziché regolarla. un atto al servizio degli impulsi (lo *devo* fare) e non conseguenza lla pianificazione (lo *voglio* fare). L'impulso si presenta perento-, anticipa e fulmina ogni considerazione della realtà. Con ell'atto il soggetto *acting-out* tenta di rimuovere da sé, ponendolo lentemente fuori di sé, ciò che non può essere sopportato ed borato.

Secondo significato: (la paura del ragazzo di ammettere la pria dipendenza) ad un livello più profondo c'è la paura della dita dell'io. Scaricando la tensione l'io si illude di essersene rato e di aver raggiunto un senso di pienezza sostitutivo del agio. Attraverso l'*acting-out* si cerca di rassicurare la propria grità liberandola dalla tensione.

Con la prepotenza il ragazzo si illude di essere autosufficiente. po lo sfogo l'adulto si crede di essere più forte di prima. Con il o di testa il marito incapace si illude di essere un grande nte. Con l'atto provocatorio il pauroso si attribuisce una ipotenza magica.

Terzo significato: la richiesta mascherata. È il livello più ondo che contiene il nucleo essenziale dell'*acting-out*.

tensione da scaricare è dovuta alla presenza di un affetto che si vuole riconoscere. Il ragazzo del nostro esempio non vuole noscere la propria sete di affetto che butta fuori di sé in ezione aggressiva. Il vero messaggio della sua prepotenza è a to livello: un grido di aiuto, ma che lui stesso si rifiuta di ettere.

l messaggio dell'*acting-out* è simile a quello del naufrago che a la bottiglia in mare. Ma con un foglio scritto in codice per re — di fronte a sé e agli altri — la responsabilità di mittente. nessaggio mascherato che evade la censura persino di chi lo da. Si cerca così di rubare una risposta senza però far vedere la esta, della quale — se scoperto — l'interessato rifiuterebbe la nità. Infatti appena il messaggio clandestino è decodificato e isfatto (nel nostro caso i genitori considerano di più il zo), il soggetto *acting-out* aumenta la negazione provocatoria ncora più dispetti). Paradossalmente, più il messaggio è retato bene più c'è la reazione negativa: si è rivelato ciò che va passare di nascosto. È il caso del drogato scoperto nelle sue richieste più profonde e che ritorna a drogarsi, o sparisce perché deve minimizzare l'aiuto ricevuto e continuare a rubare affetto senza farlo vedere; oppure il ragazzo ribelle che in alcuni rari momenti si confida, ma appena si rende conto di averlo fatto se ne vergogna e si torna a trincerare nella scontrosità.

Se si vogliono aiutare simili persone occorre proteggere questa clandestinità: dare senza farlo vedere, intuire il messaggio senza renderlo pubblico e men che meno a chi lo ha mandato. Accettare una comunicazione che è e che rimane a senso unico: si sa accettare un'alleanza clandestina non riconosciuta da chi ne trae beneficio e non gratificante per chi la offre (cosa che l'educatore non sarà capace di fare se ha bisogno di vedere apprezzato il suo dare). La sola comunicazione di ritorno che ci si può attendere, è che il soggetto *acting-out* incominci ad avere fiducia nell'altro, sapendo che c'è qualcuno a cui aprirsi quando potrà uscire dalla clandestinità senza più terrore.[26] A questo punto sarà possibile un viaggio a ritroso: identificazione dell'affetto prima rifiutato e assunzione di responsabilità nei confronti di esso attraverso la sua gestione e non tramite la sua scarica evasiva. Esempi di quest'azione educativa si trovano ben espressi nel libro di B. Bettelheim *L'amore non basta*.[27]

Scissione (*Splitting*): alternativa attivazione di stati dell'io contraddittori e tenuti separati l'uno dall'altro, ma entrambi attivi in modo alternato.

Ogni decisione responsabile comporta il soppesare le diverse alternative per poi scegliere sulla base di una certezza solo morale e non matematica: troppo rischio; e allora dividiamo, una volta per tutte, ciò che è buono e ciò che è cattivo, il bello e il brutto e così si pensa di andare sul sicuro. Uno stile frequente in certi ambienti: il prete che ha passato i suoi anni di teologia a evadere in tante attività che lo sorreggessero, quando si trova responsabile in prima persona scopre tutta la propria inadeguatezza e frammentarietà interiore. Per ricrearsi punti di riferimento rassicuranti, deve abolire le ambivalenze che ogni realtà comporta. E così scinde la

[26] R.R. Monroe, *The psychotherapy of the impulsive and acting out patient*, in «The Journal of the American Academy of Psychoanalysis», 1 (1982), pp. 1-26; E.R. Shapiro e coll., *The borderline ego and the working alliance: indications for family and individual treatment in adolescence*, in «Internat. Journal of Psycho-Analysis», 1 (1977), pp. 77-87.

[27] B. Bettelheim, *L'amore non basta*, Ferro, Milano 1967.

realtà: isola la positività su alcune situazioni o persone che diventano «totalmente positive», e scarica la negatività su altre situazioni o persone che diventano invece «totalmente negative». In tal modo con l'intolleranza e il dogmatismo quella realtà confusa diventa ai suoi occhi chiara e distinta e lui si rassicura. La scissione riguarda l'io stesso: è come se ci fossero due io, separati fra loro nelle emozioni, ma non nella memoria. La persona si vede alternativamente come «tutta buona» e «tutta cattiva». Quando è in un polo può anche ricordare l'altro, che tuttavia non riesce ad integrare emotivamente con quello attuale: c'è ma in quel momento non ha alcuna pregnanza emotiva e quindi non influisce sul modo attuale di sentirsi. Manca una visione unitaria di se stessi.

Questa difesa può riguardare anche gli oggetti esterni, per cui ci sono ribaltamenti improvvisi di tutti i sentimenti riguardanti una persona o un'attività. L'altro da Dio diventa diavolo e viceversa. Quando odia ricorda l'altro sentimento positivo che però non riesce a integrare con quello attuale: «oggi mi ha deluso; l'amavo, è vero, ma questo non dice nulla: non c'è mai stato niente fra noi. L'avevo sposato per amore ma oggi non posso che odiarlo».

Alla base c'è una difettosa funzione sintetica dell'io: non si riesce a integrare aspetti contraddittori in un quadro unitario e completo. Un buon concetto di sé e dell'altro dovrebbe saper accettare le ambivalenze con la confidenza che possano essere contenute in una visione prevalentemente positiva.

Proiezione: contro pericoli che vengono dall'esterno la persona può anche sentire intatte le sue capacità di lotta, ma se il pericolo viene da dentro, la sua stessa energia è messa in crisi: quindi il pericolo va eliminato. E questo lo fa la proiezione che sposta all'esterno il pericolo interno. «Ho imbrogliato? No, è lui che è un truffatore». «Posso anche ammetterlo: sono stato un ingenuo, ma guarda lui che razza di imbroglione». «Se ho dovuto agire così è perché l'istituzione mi ha costretto». «Io non sto accusando, sto solo difendendomi dai vostri attacchi». È il meccanismo pagliuzza-trave: vedo la trave altrui (reale o immaginaria), trascuro la mia pagliuzza e non mi rendo conto che a volte la trave altrui è solo la mia pagliuzza ingigantita. I processi alle intenzioni hanno origine qui.

Ci sono due forme di proiezione:

Supplementare: evitare di riconoscere i propri impulsi inaccettabili attribuendoli ad altri («non sono io ad avere il nervoso, ce l'hai tu»).

Complementare: attribuire agli altri i motivi che spiegherebbero i propri turbamenti («io ho il nervoso, ma me lo hai fatto venire tu»).

La proiezione è una difesa comoda, ma altrettanto pericolosa:

— blocca la comunicazione: vedere un altro attraverso se stessi impedisce di percepirlo quale egli veramente è. Il rapporto non è più io-tu, ma io e mio pregiudizio su di te;

— distorce la realtà: è deformata da una percezione soggettiva guidata dai propri pregiudizi, che spingono a cercare nella realtà l'indizio di quanto si vuole essa contenga;

— crea eccessiva vigilanza in chi la usa: i suoi prodotti sono il sospetto ingiustificato, i pregiudizi, la tendenza a collezionare torti subiti, il rancore;

— ego-sintonica: non è considerata come patologica da chi ne fa uso, il quale perciò non solo non farà nulla per correggerla, ma neppure si accorge di trattare l'altro come uno schermo. Anzi, se qualcuno glielo fa notare, diventerà il bersaglio migliore delle sue proiezioni. È una difesa che agisce anche a livello sociale. È alla base del fenomeno del capro espiatorio su cui addossare responsabilità, torti, colpe e immaturità personali.[28] Da questi atteggiamenti derivano: rigidità e ripetitività del giudizio, condanna facile e sbrigativa dell'altro, insofferenza accentuata. La proiezione contribuisce alla formazione di sette: ci coalizziamo fra noi e buttiamo sugli esterni gli aspetti inaccettabili di noi stessi per vedere poi quei nemici con diffidente superiorità e commiserazione. Regna nelle «pseudo-comunità paranoidi» di perseguitati o persecutori: gli altri (specie se figure di autorità) sono visti contro di noi, soggetti dai quali difendersi.

Alcune condizioni favoriscono lo sviluppo della proiezione: l'aumentata complessità ambientale, il senso di inadeguatezza personale, il bisogno di sicurezza contro le contraddizioni e i dubbi, la non competenza nel proprio ruolo o le delusioni della vita. Forse è qui una delle spiegazioni della diffusione oggi così ampia di questa difesa.

Negazione: aspetti dolorosi della realtà sono inconsciamente trattati negando la loro esistenza.

[28] A. Manenti, *Vivere insieme; aspetti psicologici*, Dehoniane, Bologna 1981, pp. 33-43.

Un uomo affetto da tumore può sognare di essere sano (negazione nella fantasia); dopo l'improvvisa notizia di un lutto, almeno per qualche tempo diremo «non è vero, non è possibile». Si vuole evitare la percezione di qualcosa di doloroso che proviene dall'esterno.

Questa difesa annulla un'importante funzione dell'io: riconoscere e sottoporre ad esame critico la realtà degli oggetti. Perciò se allineiamo le difese su un continuum di patologia, la negazione va messa all'estremo opposto della sanità. È comune nelle psicosi ma non negli adulti, dove dovrebbe apparire solo in modo momentaneo di fronte ad uno stress molto severo. Man mano che l'adolescente impara ad affrontare i conflitti, alla negazione sostituisce progressivamente la repressione che a sua volta nell'adulto è sostituita dalla soppressione.

Fissazione: nello sviluppo psichico l'individuo passa attraverso stadi evolutivi, ciascuno dei quali caratterizzato da specifiche qualità. Si parla di fissazione quando lo sviluppo si arresta — in modo parziale o totale — ad uno stadio senza passare a quelli superiori che la crescita integrale comporta.

C'è fissazione quando l'adulto è rimasto bambino, almeno in alcuni settori della personalità. Dovrebbe vivere di convinzioni autonome e invece si lascia guidare dalle aspettative altrui, dalla paura delle punizioni o dalla ricerca di ricompense. Da un adulto ci si attende che sappia assumersi le proprie responsabilità e invece nella fissazione continua ad appoggiarsi agli altri, delega, aspetta che le cose si risolvano da sole. L'adulto vero è flessibile, l'adulto «fissato» è cocciuto e ostinato come il bambino di 2-3 anni che, nella fase di negatività, non si lascia smuovere né dai ragionamenti né dai fatti.

L'infantilismo non è nella forma, ma nelle motivazioni sottostanti: il comportamento si innesta nel contesto adulto e quindi è diverso da quello infantile. Carriera, affari, discussioni impegnative, servizio agli altri...: nessun adulto si comporta come un bambino. Ma sono le motivazioni sottostanti ad essere infantili: esibizionismo, opposizione, dipendenza...

Troppo spesso l'individuo non è preparato ad affrontare un nuovo stadio di sviluppo o perché ne teme le difficoltà o perché si sente troppo tranquillo nello stadio che dovrebbe abbandonare o perché non ha stimoli sufficienti per progredire. La vita lo obbliga ad andare avanti comunque, e lui lo farà a condizione di mantenere

certi stili infantili che andavano bene una volta, ma che oggi sono inadeguati.

Solo il 30-40% dei maschi adulti possono essere definiti generativi e 1 su 6 è ancora alle prese con problemi adolescenziali.[29] Il 60-80% di chi entra nella vita religiosa e sacerdotale presenta inconsistenze vocazionali nonostante la sanità mentale, la buona volontà e la retta intenzione e dopo 4 anni di formazione solo il 2% mostra un'aumentata maturità vocazionale.[30] I 2/3 della popolazione adulta ragiona ancora, dal punto di vista morale, con mentalità convenzionale e pre-convenzionale: 2 su 3 hanno difficoltà a vivere secondo i valori professati a parole.[31] E allora viene spontaneo chiedersi: l'uomo di cui parla la teologia esiste davvero? «Emerge che una serie piuttosto ampia di studi fornisce dei dati che ricorrono con una certa regolarità, e si potrebbe persino dire con una certa monotonia. Con una certa approssimazione: circa il 20% di ogni tipo di gruppo rivela difficoltà nel vivere che sono normalmente considerate sintomi psichiatrici; il 60% mostra qualche grado di immaturità o sviluppo incompleto che influenza l'ampiezza della sua libertà; e il 20% può essere considerato praticamente libero da debolezze psicologiche del tipo in questione. Dati come questi danno un'idea iniziale della condizione reale dell'"uomo moderno" e quest'idea porta a ridimensionare certe aspettative. Suggerisce che molte persone, in un modo o nell'altro, sono limitate nella loro "libertà effettiva", non avendo tanto equilibrio emotivo o tanta capacità nell'affrontare in modo costruttivo i problemi pratici della vita, come si vorrebbe supporre».[32]

Regressione: fissazione dice permanere, regressione dice tornare indietro. Si trattano i conflitti e le frustrazioni ritornando a modi di gestione che sono più primitivi, propri di uno o più stadi precedenti. L'esempio classico è il bambino che alla nascita del fratellino o il primo giorno di scuola torna a bagnare il letto o a succhiarsi il dito. Di solito la regressione si fonda su una fissazione già instaurata: se nel corso della vita c'è stato un conflitto non adeguatamente risolto ma accantonato, si può passare alla fase

[29] G.E. Vaillant - E. Milofsky, *Natural history...* 1980, o.c., p. 1353.
[30] L. Rulla e coll., *Struttura psicologica*, o.c., pp. 73-101.
[31] L. Kohlberg, *The claim to moral adequacy of a highest stage of moral judgment*, in «The Journal of Philosophy», 70 (1973), pp. 630-646.
[32] B. Kiely, *Psicologia e teologia morale*, o.c., pp. 56-57.

successiva, ma una nuova difficoltà può riattivare quel vecchio conflitto assopito rimasto latente: difficoltà che verrà affrontata ricuperando stili infantili propri dello stadio nel quale si originò il conflitto, o stili di stadi ancor più primitivi (fenomeno sleeper o di sonno). Così può capitare che durante gli anni di formazione sacerdotale «scompaiano» i problemi sessuali precedentemente apparsi forse anche solo in forma transitoria. Poiché «scomparsi», non vengono trattati. Finita la formazione, di fronte a frustrazioni o delusioni di varia natura, quei problemi sessuali possono riapparire questa volta in modo molto più acuto. (Di qui la necessità di affrontare nel periodo della formazione anche il tema della sessualità, specie se il soggetto non lo tira mai fuori).

Un altro esempio: ogni fase evolutiva della famiglia comporta dei compiti da realizzare.[33] Ci sono compiti specifici ad ogni fase che richiedono di essere affrontati bene: non si può fare qualsiasi cosa in qualsiasi momento, ma esistono momenti adatti e momenti non adatti. Così, non è psicologicamente sano avere rapporti sessuali (simbolo di relazione stabile) prima di aver costruito una relazione stabile e duratura, come non lo è procreare un figlio (simbolo di comunione) per compensare la mancanza di comunione. Occorre perciò che ogni fase sia affrontata adeguatamente per non compromettere lo svolgimento della fase successiva. Nel caso contrario si va avanti lo stesso ma aumenteranno le difficoltà per il compito successivo.[34] Siccome i nodi vengono al pettine, come operatori pastorali dovremmo mettere in seria discussione una certa pratica del chiudere un occhio, passar sopra, praticare sconti sperando nel miracolo. Altri esempi di regressione: chi è incapace di affrontare la realtà di oggi si sprofonda nella nostalgia del passato spesso abbellito e trasformato. L'adulto abituato a vivere una religiosità consensuale, oggi non trova più nel suo ambiente sociale tale consenso e per non andare anche lui in crisi evade dal confronto ritornando nel seno materno e protettivo di un gruppo di spiritualità.

La regressione porta indietro, ma non costituisce pericolo se parziale, cioè se non intacca tutta la personalità. Può avere un

[33] R. Mion, *Le famiglie giovani: il contributo dell'approccio evolutivo allo studio della famiglia nel primo stadio del ciclo di vita familiare*, in «Orientamenti Pedagogici», 1-2, (1977), pp. 95-107; pp. 285-307.

[34] A. Dini Martino - A. Manenti, *Vivere in due e più: aspetti sociologici e psicologici*, Paoline, Roma 1981, pp. 91-109.

ruolo adattivo nella misura in cui è temporanea e al servizio dell'io che vuole crescere. In questo caso può servire per arricchire l'orientamento alla realtà e riconfermare la propria identità su basi più mature. Certe attività infantili e ludiche dell'adulto possono aiutare se però rimangono confinate in settori secondari della sua vita, se non deteriorano il rapporto con gli ideali e se sono momentanee. Ma anche in questo caso rimane il rischio che la regressione parziale si estenda piano piano a tutti i settori della personalità trasformandosi in fuga dalla realtà anziché rimanere al servizio dell'impegno.

Annullamento retroattivo: compiere attività inconsciamente intese a rendere nulla una azione fatta precedentemente.

Si cerca di cancellare a posteriori una condotta riconosciuta come indesiderabile: è il caso della persona che dedica al ricordo appassionato di un congiunto defunto quelle attenzioni che gli aveva rifiutato in vita. Alla base c'è il rimorso e la paura della punizione da sé o dagli altri. Questo meccanismo impedisce l'assunzione della responsabilità per ciò che si è compiuto nel passato. Il sacramento della penitenza, inteso come annullamento retroattivo, perderebbe della sua efficacia: ottenuta la garanzia che il peccato è stato «lavato», si può ricominciare da capo e non sentire il dovere di rimediare a quella debolezza.

b. Trasformazione del reale - Problemi di immagine

Onnipotenza: fantasie e comportamenti che tradiscono una pretesa di potere assoluto.

Si manifesta così: tendenza alla grandiosità, desiderio smanioso per il possesso di oggetti al servizio del proprio io, convinzione inconscia di avere il diritto di essere onorati e riveriti, pretesa di essere perfetti e di essere trattati come persone privilegiate, speciali; tendenza a svalutare tutto ciò che offusca la propria sicurezza. Alla base c'è un sentimento di insicurezza e inferiorità da cui sfuggire e — soprattutto — un atteggiamento di svalutazione: se un oggetto non dà più soddisfazione viene abbandonato e congedato, in realtà non c'era neanche prima una vera capacità di amore nei suoi confronti.

Idealizzazione primitiva: tendenza a vedere situazioni, persone o ideali come totalmente buoni, in modo da neutralizzare gli aspetti negativi di essi o su di essi proiettati.

Si tratta di immagini mentali irrealistiche, tutte belle e potenti: la ragazza che vede il proprio amante solo e sempre perfetto; il prete ingenuo che deve vedere tutto rosa; il religioso che ha un'immagine della vita comune come comunità perfetta; il giovane che si obbliga a vedersi tutto a posto. Il modello identificatorio è così irrealistico da essere esente da contraddizioni.

Questa idealizzazione influisce negativamente sul formarsi di un ideale oggettivo: non interessa l'ideale in sé, ma la sua forza protettiva per me. Protezione di che cosa?

— Protegge il proprio io dalle contaminazioni derivanti dalla realtà con i suoi limiti e difetti. Vedendo tanti malati, saprò ancora credere nella salute? Meglio vedere tutti sani.

— Protegge l'ideale contro gli attacchi distruttivi da parte degli affetti contrari: se il mio ragazzo è una persona meravigliosa, io mi posso abbandonare a lui in uno stato di estasi dove non ci sarà più solitudine, dubbio, paura, incertezza; la sua grandezza affoga ogni mia perplessità.

— Protegge il senso di onnipotenza personale: guidato dall'ideale onnipotente, nulla potrà fermarmi.

In altre parole, si deve vedere tutto bello perché altrimenti l'ambivalenza della vita può intristire e la pluralità dei sentimenti contrastanti far nascere un dubbio: sarò capace di tener duro? Se riconosco i difetti di chi mi sta intorno, saprò apprezzarlo ancora? E se riconosco i miei, mi vedrò ancora degno? Se il mio ragazzo ha aspetti antipatici, continuerò ad accettarlo o mi arrabbierò contro di lui?

L'idealizzazione normale mantiene queste ambivalenze e quindi non esonera dal dubbio di potercela fare: lascia aperti al rischio. Pur credendo nell'ideale, l'incontro con il reale (specialmente nei suoi aspetti meschini) lascia aperte due possibilità: rinnovare la speranza o cadere nello scetticismo. Il limite può essere pietra di inciampo o occasione di rinnovato impegno. L'idealizzazione primitiva dà l'illusione che questo rischio non si presenti mai più. Ma evidentemente non sarà in grado di reggere alla prova del tempo e dall'illusione porterà alla delusione.

A livello sociale questa difesa è responsabile della dipendenza eccessiva dei discepoli dal proprio leader.[35] Costui è visto come

[35] R.G. Newman, *Thoughts on superstars of charisma: pipers in our midst*, in «American Journal of Ortopsychiatry», 2 (1983), pp. 201-208.

onnipotente e superiore e ci si siede ai suoi piedi guardandosi bene dall'avere idee proprie. Ci si riscalda al suo sole con il vantaggio che la pigrizia è convertita in virtù. Ci si sente soddisfatti senza rimetterci del proprio, perché ogni obbligo è addossato al capo. Ci si innalza senza fare uno sforzo e, senza averla sofferta, si riceve già pronta dalle mani del "Padre" la volontà di Dio. Senza far fatica si è rafforzati nel proprio convincimento dal consenso collettivo della comunità, che giudica supremo dovere e servizio di verità diffamare chiunque la pensi diversamente dal capo. Interessanti a tal proposito sono le pagine di C.G. Jung sul dissolvimento dell'io nella psiche collettiva.[36]

Altri esempi più ovvi sono l'infatuazione fantastica dell'amore bruciante o l'idealizzazione primitiva dei valori cristiani come strumenti terapeutici per la propria identità vulnerabile.

Rivolgimento contro se stessi: indirizzare contro di sé impulsi (spesso aggressivi) che non possono esprimersi all'esterno.

È l'opposto della proiezione: autorimproveri umilianti, sottomettersi a privazioni per punirsi, sentirsi colpevoli per cose che non meritano, scrupoli ingiustificati, esami di coscienza interminabili: tutte espressioni che dimostrano che la persona ce l'ha con se stessa. È la logica del «non potendo fare altro mi roderò dentro». Rientra in questa categoria lo pseudo-altruismo: l'amarezza per quello che si è porta a tenere eccessivamente in conto gli altri, cedere sempre e comunque, non rivendicare mai niente per sé, buttarsi via in servizi superficiali a scapito di quelli più essenziali. Non è vero altruismo poiché alla base c'è la rabbia per se stessi, o la paura di non saper gestire l'aggressività nel momento del rapporto sociale. Meccanismo da non confondersi con la sincerità dell'umiltà.

Fantasie schizoidi (compensazione in fantasia): tendenza ad usare la fantasia e ad indulgere in un ritiro autistico allo scopo di risolvere o gratificare con essa un conflitto (ad esempio aggressivo o sessuale).

Mediante la fantasia si possono raggiungere a livello irreale quelle soddisfazioni che ci sono negate nella vita reale. Si trasforma la realtà adattandola ai nostri desideri. Si può trovare questo

[36] C.G. Jung, *L'io e l'inconscio*, Boringhieri, Torino 1967.

tentativo già prefabbricato per noi nei films e nella televisione: ci attraggono perché permettono di rifugiarsi per un po' di tempo in un mondo di irrealtà dove trovare soddisfazioni immaginarie.

Nella vita adulta (a differenza della vita infantile) la gratificazione tramite la fantasia non è innocua: fantasia e realtà diventano incompatibili, c'è posto per una sola. Negli adulti la fantasia, oltre ad una funzione creativa, deve avere al più una funzione di gioco, che può servire momentaneamente a dare un sollievo distensivo.

Pensiero magico: si afferma o si suppone «una relazione di causalità tra un oggetto o un comportamento, presi materialmente, e diversi oggetti ottenuti su un piano superiore (morale, spirituale) senza che su questo piano ci sia uno sforzo adeguato».[37]

Esempio calzante è la pubblicità. Dice al bambino: se comperi il giocattolo Y (piano materiale) diventi anche tu un campione di motocross (piano ideale). Il bambino lo compera e si sente talmente un campione che questo fatto lo dispensa dalla fatica di doverlo diventare. All'adulto si offre prestigio gratis se compera un'auto di lusso, gioia se beve un certo caffè, successo in amore se usa un certo deodorante e armonia familiare con una bottiglia di spumante.

Anche la pratica religiosa può essere stravolta da questa difesa: si pone una relazione di causalità, non sempre conscia, tra il sacramento ricevuto (eucaristia) e un effetto prodigioso di ordine materiale (promozione all'esame), tra segno materialmente posto (confessione senza pentimento) ed effetto spirituale (benessere psicologico più o meno confuso con il perdono di Dio o la pretesa di non peccare più).

Il pensiero magico è il perpetuarsi nell'adulto della causalità infantile: il pensiero del bambino non interpreta la realtà con la stessa logica dell'adulto. Fra i processi di pensiero infantile e adulto non c'è solo differenza di grado: sono sistemi diversi di ragionamento. Per la causalità infantile c'è un'interazione diretta fra pensiero ed evento. È convinto di poter influenzare gli eventi, modificare la realtà o le relazioni fra le cose con il solo potere del suo pensiero.[38] Così per l'adulto che ragiona ancora con la causalità

[37] A. Godin, *Psicologia delle esperienze religiose*, o.c., pp. 37-38.

[38] J. Piaget, *La costruzione del reale nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze 1979, pp. 243-358.

infantile, pensare è uguale a fare: si può modificare la realtà solo pensando ad essa senza un'azione fisica intermediaria e adeguata. Ci incontriamo, dibattiamo il problema, facciamo le commissioni, poi stiliamo il documento; alla fine il tutto viene archiviato e il problema resta intatto, ma intanto noi siamo convinti di aver fatto quanto dovevamo.

Più la persona ha difficoltà ad affrontare una situazione dove tutte le soluzioni possibili sono frustranti, più cercherà una soluzione miracolistica. Le soluzioni magiche spuntano qualora non ci si sa spiegare, capire o controllare una data realtà. L'uomo moderno, orgoglioso della sua logica ferrea negli affari, si affida al magico quando affronta le cose spirituali: prova ne è il persistente fascino, nell'epoca dei computers, per la superstizione e l'interesse per l'astrologia, l'oroscopo e le scienze occulte.

Il pensiero magico — oltre che alla situazione ambigua — è anche legato alla struttura della personalità: maggiore è lo squilibrio fra bisogni e realtà, maggiore è l'uso di questa difesa. Se la persona in alcune aree funziona a livelli più bassi a causa di inconsistenze per quelle aree, quando la decisione tocca anche quelle aree è probabile che affronti la situazione ad un livello emotivo primitivo. Incapace di trovare una soluzione logica per quelle aree conflittuali ne cercherà una magica. A maggior ragione se il conflitto è inconscio: più i bisogni sono forti e inconsci, più si affronta la realtà con il potere della fantasia.

Ricordiamo un giovane novizio alla vigilia della professione. La decisione gli creava forti tensioni emotive di carattere affettivo e aggressivo. La decisione per la castità gli riattivava il problema della solitudine, l'obbedienza gli faceva sentire come non mai le difficoltà con i superiori. Due aree — affettività e autorità — in lui non sufficientemente risolte. A questo punto anziché affrontare i due problemi, la soluzione magica: «Salto il fosso e faccio la professione così non sentirò più insoddisfazione»; dopo 2 giorni altra aspettativa magica: «Lascio che siano i superiori a decidere, io sono stanco di trovare dei motivi e anche se ne trovassi uno, poiché l'ho cercato volutamente, sarebbe fittizio e forzato»; dopo tre giorni altra soluzione magica: «Esco dal seminario e tutto sarà risolto»; poi è il momento delle illusioni: «Ho problemi perché è l'ambiente, ma appena prete tutto sarà diverso»; ed infine la illusione classica della esperienza che risolve tutto: «Faccio un anno di missione e dopo sarò sereno». Incapace di affrontare la realtà, scappa dalla situazione con scelte miracolistiche.

Come dall'esempio, più la decisione è importante, più coinvolge l'intera personalità e più c'è la possibilità di ricorrere al pensiero magico. La nostra esperienza ce lo conferma: maggiore è la serietà della decisione, maggiore è la possibilità di affrontarla in modo irrealistico e infantile. Per organizzarsi la giornata l'uomo usa la logica, per decidere della vita può servirsi della fantasia. È irrazionale, soprattutto quando fa le grandi decisioni.

c. Reinterpretazione del reale - Problemi di autostima

Formazione reattiva: esprimere un pensiero, affetto o comportamento che nella forma o nella direzione manifesta sono diametralmente opposti al sottostante impulso inaccettabile.

Ad esempio: far troppo buon viso a cattiva sorte; super compiacenza con chi ci dà fastidio; soffocare di cure il prossimo quando invece si desidera essere curati; nascondere la paura con atteggiamenti temerari; insistere in modo esagerato su alcuni vizi, più per l'ansia e il bisogno di salvarsi da essi che per amore alla verità e al bene. La difesa si ravvisa nel «troppo».

Il soggetto pensa, sente, fa esattamente il contrario di ciò che instintivamente penserebbe, sentirebbe e farebbe. La formazione reattiva è anche chiamata trasformazione nel contrario: quando un impulso inaccettabile si fa sentire, il soggetto si irrigidisce in una condotta diametralmente opposta a quella cui tenderebbe l'impulso. È quindi una condotta esagerata, forzata. La funzione di questa difesa è di rassicurare il soggetto che non cede alle insinuazioni dell'impulso, anzi è estremamente contrario ad esso.

Il comportamento risultante è corretto, ma non sorretto da sottostanti convinzioni. La persona fa vedere a se stessa cose che in realtà non sente: si adatta ai criteri sociali, cerca l'approvazione altrui ma se potesse essere libera... Anche questo meccanismo è inconscio; l'individuo non è cosciente degli affetti indesiderati dai quali si difende, tuttavia il comportamento reattivo è di per sé conscio: si può avere coscienza di assumere atteggiamenti non sentiti fino in fondo. La formazione reattiva produce un buon adattamento sociale, ma il pericolo è che quando certe sicurezze vengono messe in crisi o certi controlli sociali perdono forza, allora la difesa si rompe. Si può spiegare così il fenomeno dei cambiamenti «improvvisi» che lasciano esterrefatti: il sistema difensivo si è rotto portando via la facciata e la vera natura prima rifiutata esce in modo incontrollato.

Da cosa fuggiamo? Da qualsiasi bisogno, ma da alcuni in particolare:

— Aggressività: l'incapacità di gestire questo impulso socialmente inaccettabile può far diventare eccessivamente remissivi o compiacenti; oppure superprotettivi fino a diventare invadenti o così esageratamente gentili da mettere l'altro in imbarazzo. Salvo poi trasformarsi improvvisamente in prepotenti quando una piccola contrarietà punge sul vivo.

— Dipendenza affettiva: il bisogno di affetto è coperto da comportamenti diametralmente opposti; l'indifferenza sdegnosa, la simulata assenza di sensibilità, la freddezza esteriore. L'affamato di affetto erige un muro contro ogni offerta affettuosa assumendo atteggiamenti acidi, per poi tentare di rubare quell'affetto senza che nessuno se ne accorga.

— Sessualità: la paura di cedere spinge ad avere comportamenti rigidamente puritani che rigettano ogni forma di intimità come indegna dell'uomo. È lo scandalizzarsi facile. Troppo puritani perché troppo libidinosi: a vederli però non sembrerebbe, tanto meno sono disposti a sentirselo dire. In realtà hanno un'eccessiva paura della loro sessualità che non riescono a integrare in un positivo concetto di sé.

— Insicurezza: per paura di trasgredire ci si attacca al dovere legalistico; per paura di dubitare si diventa dogmatici. Per paura di essere omosessuale, si esagera nei tratti maschili; per paura della propria frigidità ci si abbandona ad atteggiamenti seducenti. Si esagera da una parte perché si ha paura che emerga l'altra. Ma più di tutto emerge la propria insicurezza.

Compensazione: sforzo psichico per controbilanciare deficit (reali o immaginari) fisici o psichici.

È simile alla formazione reattiva ma, a differenza di quella, è in rapporto diretto con la poca stima di sé. È una misura protettiva contro il senso di inferiorità. Il gobbo non può correggere la propria deformazione, ma può diventare una potenza all'ombra del trono. La barba, i tacchi alti, i vestiti all'ultima moda possono mascherare in modo banale e ingenuo sentimenti di inferiorità fisica o sociale. Ad un gradino più elevato anche la riuscita nella carriera o il titolo di studio possono essere ambiti per scopi compensatori.

Ma c'è anche il caso di Demostene che, secondo la leggenda, lottò contro le balbuzie fino a diventare un grande oratore, o il caso

della ragazza bruttina che sa sviluppare un fascino spirituale. Non ogni compensazione, allora, è autodifesa, ma può anche servire per un migliore adattamento alla realtà. In questo caso non si tenta solo di combattere la debolezza originaria, ma di vedere se è possibile trasformarla in una fonte di forza; e se non è possibile, la persona non si dispera perché ha imparato a sviluppare altre soddisfazioni. Ed è forse la differenza fondamentale: attività iniziate con finalità compensatoria, possono ad un certo punto essere ricercate e compiute per il loro valore intrinseco o per un fine completamente diverso da quello che le aveva originate (è la teoria già considerata di Allport sull'autonomia funzionale dei motivi).

La compensazione, oggi in modo particolare, gioca un ruolo importante a livello sociale, dove il fattore essenziale di valorizzazione dell'uomo è nel suo status sociale, che dunque può diventare compensatorio. Si nasconde il vuoto di significato con il far vedere, con la popolarità, le onorificenze. La stessa difesa la si può ritrovare anche in campo religioso: impegni ritenuti scadenti nella vita quotidiana (o meglio l'incapacità di dar loro senso), sono compensati dalla mania di super-impegni in attività ecclesiali o sociali.

Razionalizzazione: la ragione dovrebbe consentirci un'adattamento migliore alla realtà: ci fa capire cosa sta succedendo, stimola a correggerci se abbiamo credenze sbagliate, fa sì che la nostra risposta sia sempre più appropriata alla realtà. Con l'uso difensivo della ragione succede invece il contrario: la persona cerca di adattare la realtà ai propri impulsi o alle proprie credenze. «Il ragionamento scopre le *vere* ragioni del nostro comportamento, la razionalizzazione invece scopre le *buone* ragioni per ciò che facciamo».[39]

Razionalizzare significa portare ragioni plausibili per le proprie opinioni o azioni: si crede così di spiegarle ignorando però le vere motivazioni, meno accettabili, che ne sono la vera sorgente. Si tratta di giustificare a posteriori un atto, attraverso un processo logico e razionale.

Le razionalizzazioni che ricordano la logica dell'uva acerba vanno dal banale al grandioso. Si attribuisce l'irritabilità al caldo; il desiderio di evadere diventa necessità di stare fuori per ragioni di

[39] G.W. Allport, *Psicologia della personalità*, o.c., p. 137.

lavoro; nostro figlio è violento con gli amici e noi minimizziamo: «sono solo cose da ragazzi»; non si ha voglia di andare a quell'appuntamento ma si dice «scusa del ritardo ma sai, il traffico...». Ad un livello più complesso costruiamo ideologie più raffinate: ci facciamo paladini della causa dei poveri quando il vero motivo è scaricare la rabbia per la categoria dei ricchi; predichiamo la teoria della disponibilità per giustificare la nostra paura di prendere posizione; sosteniamo la teoria dell'equilibrio dialettico ma in realtà abbiamo paura di inimicarci persone che contano.

L'inconveniente è che si difendono principi non assimilati personalmente ma ai quali ci si appella per coprire le ragioni meno accettabili di base. Non ricerca della verità, ma auto-difesa, per cui l'idea è portata avanti con rigidità e intolleranza, mentre il suo promotore è incapace di vedere le ragioni contrarie che potrebbero distruggere la conclusione per lui intoccabile. Chi usa la razionalizzazione finisce egli stesso per credere alle scuse che porta. È quindi una difesa molto efficace: rassicura la persona nelle sue intenzioni e motivazioni. Nasconde la verità, ma offre tranquillità di coscienza togliendo il senso critico. La realtà così mistificata può giocare crudeli vendette: crea delle persone non credibili e un po' ciarlatane.

Intellettualizzazione: anche qui si tratta di un uso difensivo della ragione, ma meno elaborato. Consiste nell'evitare il problema pratico affrontandolo ad un livello teorico. Si controllano gli affetti e gli impulsi con la riflessione astratta anziché rifacendosi alla esperienza. È un eccesso di pensiero, privato della componente affettiva.

C'è qualcosa fra noi che non va? Dirlo brucia e allora non lo tiriamo fuori, ma parliamo della teologia della comunità. Ho difficoltà affettive? Lasciamo perdere e costruisco la teoria generale dell'affettività. Si tratta di una fuga nei concetti intellettuali che sono emotivamente neutri per evitare sentimenti o problematiche imbarazzanti. Naturalmente, l'elaborazione teorica risentirà in qualche modo del problema personale irrisolto.

Isolamento: evitare il sorgere di una reazione affettiva minacciosa confinando selettivamente la propria attenzione sugli aspetti cognitivi, non emotivi, o depersonalizzati, del sottostante desiderio o impulso.

È l'uomo tutta testa e senza cuore che si ritiene tanto più capace di cogliere il reale quanto più è immune dalla contaminazione del

sentimento; riduce tutto ad un oggetto freddo di conoscenza e a questioni speculative. L'affetto è incapsulato. Tutto ciò che scotta viene raffreddato in un contesto impersonale e freddo, rimane solo l'aspetto intellettuale. Il comportamento — tagliato dalle sue sorgenti emotive — verrà intellettualizzato. È l'illusione di certi ambienti: si confonde la freddezza con la sicurezza, il rifiuto di sentire affettivamente con l'obiettività, la paura dei dubbi e incertezze con la fermezza della fede, la conoscenza teorica del divino con l'esperienza di Dio.

Come gli altri artifici difensivi, agisce anche a livello sociale: si mantiene la conversazione su temi banali o innocui (che tempo fa, la politica, il giornale appena letto) con tutti i luoghi comuni che questi discorsi comportano per rifiutare sistematicamente i veri problemi che scottano.

Si tende a incoraggiare l'isolamento per gli sbocchi intellettuali (e spesso costruttivi) che offre: non distratti dagli inconvenienti delle emozioni ci si può dedicare a oggetti aridi di studio, ci si rende sordi alla tentazione, si mantiene la pace interiore. Ma non ci si rende conto che questa obiettività è costruita sulla fuga e non sull'integrazione dei sentimenti. Nasce così una vera incomprensione per le debolezze altrui e la premessa di un crollo generale se un'emozione finora incapsulata riuscirà un giorno a superare il muro di protezione.

Spostamento: dirigere l'affetto verso un oggetto diverso da quello appropriato.

Sebbene l'oggetto sia cambiato, la natura istintuale dell'affetto e il suo scopo rimangono inalterati. Lo spostamento permette di scaricare lo stesso affetto verso un oggetto sostitutivo, più neutrale di quello originario. Tale oggetto sostitutivo è vissuto come simbolico dell'originale.

È la storiella dell'impiegato che non potendosela prendere con il capo si scarica con la moglie, la quale non potendo ribattere si scarica sul figlio che a sua volta rompe con l'amico. Padre e madre, irritati dal lavoro, se la prendono con il figlio deviando su di lui i loro conflitti di coppia: per i coniugi si riducono momentaneamente i pericoli, ma il figlio si logora. In questa trasmissione di conflitti, chi ne patisce di più è l'elemento psicologicamente più debole.

Data l'esistenza di questo meccanismo, nella pratica pastorale occorre sempre fare la distinzione fra problema reale e problema apparente. Apparente non nel senso che non c'è ma nel senso che

copre il vero, esistenziale problema. Esempio classico è la domanda sui rapporti sessuali prematrimoniali: il vero problema può essere la difficoltà di costruire il dialogo di coppia, tanto è vero che il rapporto prematrimoniale molto spesso inizia in un momento di crisi.

Repressione (rimozione):[40] escludere dalla coscienza contenuti psichici (idee o impulsi) al fine di evitare l'ansia. Si può escludere ciò che una volta era conscio (repressione secondaria), oppure soffocare idee e sentimenti prima ancora che possano raggiungere la consapevolezza (repressione primaria). È quindi un meccanismo automatico, senza passaggio dalla previa valutazione di ciò che viene rimosso.

Ogni cosa contraria alle tendenze dominanti della personalità cosciente, ai suoi desideri, ideali, voglie, e ogni cosa che distruggerebbe la buona opinione che ciscuno ama avere di sé, è adatta per essere rimossa. Il «dimenticare» della repressione è di tipo speciale perché spesso sconfessato da un comportamento simbolico che indica che il rimosso non è realmente dimenticato. La repressione è simile — come processo ma non come contenuto — alla negazione; nella negazione infatti è la realtà esterna piuttosto che quella interna ad essere trasformata.

Freud così spiegò la repressione: un'esperienza traumatica o una serie di esperienze (di solito infantili e di natura sessuale) vengono dimenticate o represse perché dolorose o disapprovate. Tuttavia l'eccitamento connesso allo stimolo sessuale non può essere estinto e tracce di esso persistono nell'inconscio sotto forma di memorie represse. Possono rimanere senza effetto finché un evento contemporaneo (per esempio una delusione) le fa rivivere. A questo punto diminuisce la forza delle contromisure repressive e il soggetto sperimenta — senza però riconoscerlo come tale — ciò che Freud chiamò «il ritorno del rimosso». L'eccitamento sessuale originario è rivissuto e trova un nuovo canale che gli permette di manifestarsi sotto forma di sintomo nevrotico. La repressione e il ritorno del rimosso sono forze conflittuali: la forza del contenuto rimosso lotta per esprimersi con la contro-forza dell'io che cerca di mantenere quel contenuto fuori dalla coscienza.[41]

[40] Esiste una certa confusione tra i termini repressione-rimozione-soppressione. Noi usiamo come sinonimi repressione e rimozione, dando invece un significato specifico alla soppressione.

[41] S. Freud, *Metapsicologia. La rimozione*, in *Opere*, o.c., VIII, pp. 36-48.

La repressione-rimozione occupa un posto senza uguali fra le difese. È capace di controllare quei potenti impulsi di fronte ai quali le altre misure difensive risultano inefficaci. Tutte le altre difese dipendono da essa in quanto servono per rafforzare e mantenere la repressione. Ciò che è rimosso non è abolito, ma attutito; un cestino che brucia non può essere impunemente chiuso in un armadio. Per evitare il ritorno del rimosso occorrono difese ulteriori. In tal senso la repressione è la madre di tutte le difese.

d. Realtà accettata - Capacità creativa (meccanismi protettivi di controllo)

Soppressione: decisione conscia o semiconscia di posporre l'attenzione a impulsi o conflitti consci e di controllare o rendere inefficaci idee, impulsi, emozioni dissonanti con lo stile di vita liberamente scelto.

Con la repressione si esclude senza la consapevolezza di farlo; invece l'esclusione della soppressione è consapevole e voluta. Pospone ma non evita: «ci penserò domani» e domani mi ricordo di pensarci. Controlla senza pretendere di annullare. È quindi utile allo sviluppo perché al servizio della programmazione: si allontana ciò che non quadra con lo stile della persona e questo senza risentire conseguenze dannose perché fatto in forza di motivazioni e non per paura.

Anticipazione: pianificazione o previsione realista delle difficoltà future. Rientra qui la discussione fatta a proposito del volere razionale e ad essa rimandiamo.

Umorismo: Allport citando il romanziere Meredith lo definisce come «la capacità di ridere delle cose che si amano (compresi naturalmente noi stessi e le cose che ci riguardano) e amarle ancora».[42]

L'umorista è una persona capace di auto-oggettivarsi, è in possesso del senso delle proporzioni, è in grado di percepire le proprie incongruenze e assurdità in determinate circostanze, mettendo a fuoco — anche attraverso un atteggiamento distaccato e disincantato — il senso delle proprie immaturità. L'umorismo è

[42] G.W. Allport, *Psicologia*, o.c., p. 250.

quindi segno di maturità: i bambini e gli adolescenti non ridono di se stessi. In uno studio inedito, sempre citato da Allport, risultò che la correlazione tra conoscenza di sé e senso dell'umorismo era del 0.88, cioè un coefficiente altissimo, a indicare che chi si conosce bene sa anche ridere di sé e dei suoi guai. In secondo luogo — ma è una conseguenza di quanto fin qui detto — l'umorismo è proprio di chi, superato l'amore narcisista di sé, sa apprezzare realisticamente ciò che è. E può tollerare anche la percezione del proprio negativo, anzi, è capace di integrarlo. Al tempo stesso, la difesa dell'umorismo protegge la stima poiché consente al soggetto di non prendersi troppo sul serio, di non pretendere troppo da sé, di ridimensionare le proprie debolezze senza farne una tragedia; e, probabilmente, anche di non scaricarle sugli altri.

L'umorista costituisce una presenza positiva nel gruppo: facilita lo scambio e ridimensiona i problemi, in caso di conflitti funziona da cassa di decompressione (e non di risonanza) degli stessi e sa all'occorrenza intervenire per far capire all'altro i suoi difetti.

L'umorismo, dunque, è ben diverso dall'ironia e da tutte quelle forme di crudo senso del comico che denigrano gli altri dando all'io un'illusione magica di onnipotenza. Come pure è diverso da quel ridere sul piccante, che parrebbe esprimere una liberazione dalla repressione, ma che più spesso è solo un misto di regressione e intellettualizzazione, di compensazione nella fantasia e di coazione a ripetere.

e. A proposito della sublimazione

Volutamente non abbiamo messo questa nozione tipicamente freudiana nell'elenco delle difese per le molte perplessità che essa suscita. La sublimazione è il processo mediante il quale impulsi inaccettabili (specialmente sesso e aggressività) vengono canalizzati verso mete superiori socialmente e personalmente accettabili, trovando così la loro soddisfazione.

Nella sublimazione l'impulso mantiene il proprio scopo (la gratificazione) ma cambia l'oggetto (da uno socialmente questionabile a uno socialmente apprezzato). Il sesso e l'aggressività, non potendosi esprimere direttamente, cercano il proprio scopo attraverso canali sostitutivi. Sublimare significa proprio dare un nuovo percorso all'impulso bloccato nel suo scopo. Così il chirurgo trova una via di sfogo al suo sadismo sezionando la gente in modo

socialmente retribuito, l'artista succhia nell'arte il seno materno, il pugile sublima l'aggressività dando spettacolo, il prete sublima nel celibato le proprie tendenze erotiche. Gli interessi adulti sono un travestimento di ciò che realmente l'uomo desidera. A differenza delle altre difese, qui l'impulso anziché distorto o rimosso viene canalizzato verso scopi significativi, in modo da accaparrarsi un minimo di soddisfazione istintuale.

Per Freud la sublimazione è parte del processo di «formazione del carattere»;[43] è l'esito di una rimozione ben riuscita;[44] la maggior parte delle persone giungerebbe a metterla in atto deviando considerevoli quantità delle loro forze istintuali sessuali a profitto delle loro occupazioni professionali, tanto che lo stesso progresso culturale sottrarrebbe alla sessualità gran parte dell'energia mentale di cui questa abbisogna;[45] «ciò che (l'uomo) adopera a scopi civili, lo sottrae in larga misura alle donne e alla vita sessuale: la sua associazione continua con gli uomini e la sua dipendenza dalle relazioni con questi lo estraniano dai suoi doveri di marito e di padre».[46] Dunque è un meccanismo che sarebbe usato più o meno da tutti e che si estende a tutte le attività.

A nostro avviso, il concetto di sublimazione applicato al di fuori dei casi patologici è di dubbio valore.

Innanzi tutto le nostre operazioni mature non sarebbero che copertura di qualcosa d'altro: una via di sfogo per gli impulsi, una creazione della libido o libido esse stesse. Quindi la motivazione suprema rimane sempre l'istinto e la persona che sublima rimane sempre il lupo che si cela sotto la pecora. Tutto rimane istinto, la sublimazione cambia l'etichetta o la confezione esterna, ma il contenuto non varia. È negata la possibilità di vere motivazioni originali ispirate ai valori. Ma come fa — ci chiediamo — un istinto a creare un'attività superiore? Se creata dall'istinto, essa parteciperà sempre della natura istintuale.

Si replica a questa difficoltà dicendo che il concetto freudiano di istinto sessuale comprende tutti gli investimenti affettivi di cui la persona è capace, anche quelli positivi. Che il concetto di Freud sulla sessualità possa essere così allargato è molto problematico,

[43] S. Freud, *Carattere*, in *Opere*, o.c., V, pp. 401-406.
[44] S. Freud, *Metapsicologia*, in *Opere*, o.c., VIII, pp. 36-48.
[45] S. Freud, *Un ricordo*, in *Opere*, o.c., VI, p. 224.
[46] S. Freud, *Il disagio della civiltà*, in *Opere*, o.c., X, p. 593.

dato che secondo lo stesso Ackerman — psicoanalista di indubbia fede ortodossa — Freud non capì la forza creativa dell'amore, ossia come l'amore possa avere un'origine e un destino sganciati dalla libido: «Vi è qualcosa che resta in ombra nella visione di Freud, qualcosa che certamente è tenuto in ombra, se non addirittura assente. Si tratta, lo ripeto, dell'amore come forza positiva nelle relazioni familiari, come un'esperienza che arricchisce a vicenda, che fornisce lo stimolo all'apprendimento sociale (...). Il contenuto ideologico della psicoanalisi freudiana mette in luce particolarmente le tendenze verso la fissazione e la regressione; esaspera l'inerzia dello sviluppo emotivo. Ma non dischiude i segreti del movimento evolutivo della personalità, la capacità di imparare, l'elemento di creatività nello sviluppo dell'uomo. Freud, pur essendo un gigantesco creatore, ha confessato il suo senso di insuccesso e di incapacità per ciò che riguarda il tentativo di trovare una spiegazione alla creatività. Per sua stessa ammissione, egli non comprendeva la spinta creativa dell'artista».[47] Il problema che sta all'origine di questa impossibilità di spiegazione, è la teoria del monismo impulsivo: esiste un'unica energia che preme finché non viene scaricata direttamente o mediante sublimazione. In ogni caso è un'energia sessuale e tutt'al più aggressiva, che spingerebbe all'azione, ad ogni azione. Ora, tale affermazione è un'ipotesi non dimostrata e non necessaria.[48]

Una seconda critica riguarda la teoria di Freud alla base della sublimazione, secondo la quale gli affetti e le loro rappresentazioni si associano e dissociano a caso. Gli affetti, una volta staccatisi dall'oggetto che li ha originati, rimangono una «quantità di eccitamento», che si può legare a qualunque altro oggetto che possa essere investito da tale carica affettiva (cathexis). Se si associa ad un oggetto apparentemente più nobile, tale carica affettiva è sublimata. Questa teoria è discutibile e non provata se non per casi patologici.[49] Infatti, al di fuori della patologia, affetto e sua rappresentazione si associano secondo analogie di contenuto. Come fa allora un istinto ad associarsi ad una motivazione superiore quando fra i due termini c'è differenza qualitativa?

[47] N.W. Ackerman, *Psicodinamica della vita familiare*, Boringhieri, Torino 1971, p. 42.
[48] A. Ronco, *Introduzione*, o.c., pp. 82-83.
[49] D. Wyss, *Storia della psicologia del profondo...*, vol. II, o.c., pp. 53-63.

Una terza critica riguarda lo scopo della sublimazione, che dovrebbe essere quello di dare un appagamento all'istinto inferiore attraverso l'attività superiore. Ora, le attività sublimatorie non possono mai soddisfare la pulsione aggressiva o sessuale di base, quindi rimangono attività frustranti e perciò inutili per il soddisfacimento della pulsione. Lo stesso Freud ha dovuto ammettere che la sublimazione non dà tutta quella soddisfazione che l'uomo si aspetterebbe, perché rappresenta pur sempre un limite all'impulso.[50] La chirurgia non può soddisfare i bisogni sadici del chirurgo: questi rimarranno e quell'attività si mostrerà inutile.

Il concetto freudiano della sublimazione sembra quindi inutile per spiegare la rinuncia dell'uomo all'appagamento di desideri istintuali e per giustificare la scelta di attività superiori. Un esempio di questa insufficienza è dato dall'interpretazione del celibato volontario in termini di sublimazione. Il celibe che sublima sarebbe solo un individuo che cerca la soddisfazione sessuale in modo indiretto e velato, costretto ad accontentarsi delle briciole, o dei simboli, e soprattutto non trasgredendo alcuna proibizione sociale o dettame etico; anzi, quasi un eroe morale. In termini psicodinamici la sua sessualità si sarebbe trasformata, spostandosi da forme espressive più naturali e gratificanti ad altre meno gratificanti, ma più prestigiose socialmente, in realtà però sempre sessuali all'origine e nel fine ultimo.

Ora, né il concetto di trasformazione energetica, né quello di passaggio da attività inferiore a superiore appaiono chiari e dimostrabili; neppure appare convincente spiegare il normale progresso di crescita in termini di rinuncia all'impulso istintivo centrale, o in termini di attività superiore (e adulta) che di fatto non solo è meno appagante dell'inferiore (e infantile), ma deriva strettamente da quella ed è al suo servizio: è un progresso all'indietro o una crescita illusoria, che non lascia spazio alla libertà e creatività dell'individuo, e si risolve — nel migliore dei casi — in un faticoso e frustrante compromesso.

Nell'uomo esistono diverse energie oltre a quella sessuale, e dunque diverse fonti energetiche derivanti da altri bisogni, da motivazioni più complesse, da valori. Un progetto di celibato può derivare da una di queste energie, e diventa motivazione che

[50] S. Freud, *Il disagio...*, in *Opere*, o.c., X, pp. 594-595.

naturalmente dovrà dare una regolazione all'istinto sessuale, direttamente implicato in un disegno celibatario. Tale regolazione significherà anche un far morire (= mortificare) o limitare alcuni dinamismi tipici della sessualità, ma per lasciare via libera ad altri dinamismi qualitativamente diversi e originali, in vista di obiettivi diversi e creativi, non più sessuali. L'energia sessuale potrà allora contribuire ad orientare l'individuo verso una data direzione e dargli forza per certe prestazioni superiori, ma senza nascondersi o trasformarsi.[51]

[51] G. Nuttin, *Psicanalisi e personalità*, o.c., pp. 73-87; idem, *Comportamento e personalità*, o.c.