

I meccanismi di difesa: origine e funzione (parte I)

Luca Balugani*

«Joseph Sandler: Si vedono le forme più semplici di proiezione in coloro che credono che gli altri vogliano sedurli.

Anna Freud: Credo che questa sia piuttosto un'esteriorizzazione. La si vede negli stati prepsicotici. Uno viaggia in autobus o in metropolitana e crede che tutte le ragazze gli facciano nascostamente delle proposte. Questi sono in realtà i suoi desideri segreti di fare proposte alle ragazze. Non la chiamiamo proiezione. È in realtà un'esteriorizzazione dell'impulso: le proposte le fa la ragazza, invece dell'uomo.

Joseph Sandler: Ma è lui che desidera fare proposte, e crede invece che stiano facendo delle proposte a lui. Perché non è una proiezione?

Anna Freud: Il soggetto si libera di un derivato pulsionale criticato attribuendolo a qualcun altro. È una cosa che accade molto di frequente.

Joseph Sandler: Non è lo stesso che proiettare il desiderio aggressivo?

Anna Freud: Sì, è lo stesso, ma non la chiamiamo proiezione.

Joseph Sandler: Perché?

Anna Freud: Non lo so. Sto pensando all'uso abituale. Normalmente non è chiamata proiezione»¹.

* Psicologo e psicoterapeuta (Modena), docente all'Istituto Superiore per Formatori.

¹ J. Sandler, *L'analisi delle difese. Conversazioni con Anna Freud*, Bollati Boringhieri, Torino 1990, p. 98. «Joseph Sandler: Credo che dovremmo rilasciare alla gente un permesso di usare indifferentemente "proiezione" o "esteriorizzazione". Anna Freud: Finché non ne sapremo di più» (*Ibid.*, p. 100).

Breve storia dei meccanismi di difesa

I meccanismi di difesa rappresentano uno dei cardini della teoria freudiana. Come accaduto anche per altri contenuti della sua teoria, Freud rivisitò nel corso del tempo il ruolo delle difese, che ebbero una lunga fase di latenza prima di essere riprese sul finire della sua vita e dei suoi scritti. La prima sistematizzazione avvenne grazie alla figlia Anna, che dedicò all'argomento un omonimo volume, ma l'intuizione originaria rimane del padre: il termine "repressione" è già presente nei suoi scritti ottocenteschi (1894), come pure il concetto di meccanismo di difesa. I primi sette meccanismi vennero descritti nel 1905 e sono: l'humour, la distorsione, lo spostamento, la repressione, la soppressione, la fantasia e l'isolamento. Dieci anni dopo, tutti i meccanismi furono condensati nella sola repressione. Con il passare del tempo il Viennese andò a riconsiderare questa scelta di eccessiva semplificazione e preferì considerare i singoli meccanismi di difesa secondo la loro specificità evidenziando, ad esempio, come affetti disturbanti venissero gestiti attraverso la repressione in un modo ben diverso dall'isolamento. È lui stesso ad offrire ai suoi lettori una ricostruzione del peso di questo concetto nello sviluppo del suo pensiero:

Ho ripreso un concetto – o più modestamente, un termine – del quale mi ero servito esclusivamente trent'anni fa, all'inizio dei miei studi, e che poi avevo lasciato cadere. Intendo il termine "processo di difesa". Lo sostituii in seguito col termine "rimozione", ma il rapporto tra i due rimase indeterminato. Adesso sono del parere che ritornare al vecchio concetto di difesa presenti un sicuro vantaggio a patto che si stabilisca che esso dev'essere la designazione generale per tutte le tecniche di cui l'Io si avvale nei suoi conflitti che possono sfociare nella nevrosi; mentre "rimozione" rimane il nome di uno speciale fra questi metodi di difesa [...]. Queste esperienze sono un motivo sufficiente per ripristinare il vecchio concetto di *difesa*, che può abbracciare tutti questi processi aventi un'uguale tendenza – cioè la protezione dell'Io dalle pretese pulsionali – e per sussumervi la rimozione come un caso particolare².

² S. Freud, *Inibizione, sintomo e angoscia*, in Id., *Opere*, vol. 10, Boringhieri, Torino 1978, pp. 308-310. La figlia aiuta a comprendere meglio la specificità di questo meccanismo: «La rimozione è un evento che si verifica una volta sola, non ogni volta che sorge il moto pulsionale. D'altra parte, per mantenere la rimozione si richiede un costante dispendio di energie. Non credo di poterlo dire con parole diverse da quelle che ho usato nel libro: a mio avviso, c'è una notevole differenza fra il processo

Vaillant, ricostruendo il pensiero freudiano, ne rintraccia tredici³ cui ne aggiunge quattro che apparterrebbero invece ad un Io maturo. E non è un caso che il suo lavoro sia stato compiuto in un'epoca ben descritta da Safran: «Durante l'età dell'oro della psicologia dell'Io, fu fatto un tentativo sistematico per concettualizzare e sistematizzare le varie difese usate dagli individui»⁴. Infatti Vaillant riteneva grave l'errore di abbandonare i meccanismi di difesa considerandoli inutili⁵, anche se doveva pagare lo scotto del vano tentativo di arrivare ad una nomenclatura unitaria che Spitzer cercò di costruire nel corso della revisione del DSM III: «Dopo diverse ore di meeting divenne chiaro che non eravamo capaci [noi membri della task force creata da Robert Spitzer] di accordarci su una comune lista di difese»⁶.

Non fa eccezione a questa pluralità neppure la tradizione dell'Istituto Superiore per Formatori, che conosce diverse nomenclature a seconda degli autori. Rulla, nelle appendici dei suoi volumi dell'*Antropologia della vocazione cristiana*, riprende dodici difese a commento del test TAT di Murray; Cencini e Manenti, nel libro *Psicologia e formazione*, presentano una lista suddivisa in quattro livelli di gravità, con la

di rimozione, che avviene una sola volta, con un controinvestimento costante e che costituisce un processo continuo o una struttura permanente, e gli altri metodi di difesa. La formazione reattiva è certamente una struttura che deve essere mantenuta, ma non opera nello stesso modo costante in cui deve operare la rimozione per tenere a bada le pulsioni». (J. Sandler, *L'analisi delle difese*, cit., p. 156). Secondo Shapiro, il passaggio è dovuto ad una modificazione della teoria psicoanalitica stessa: se le patologie curate erano tic o specifiche fobie, era per lui consueto ricondurle a memorie rimosse; con il passaggio ad una teoria della libido prima e strutturale poi e con il riconoscimento di conflitti evolutivi più articolati, anche il numero delle difese crebbe (cf D. Shapiro, *Toward a Structural Theory of Psychopathology*, in «Social Research», 59 [1992], p. 802).

³ Invece A. Freud, *Io e meccanismi di difesa*, in Id., *Opere 1922-1943*, vol. 1, Boringhieri, Torino 1978, p. 180 ne raccoglie 9+1: rimozione, regressione, formazione reattiva, isolamento, annullamento, proiezione, introiezione, rivolgimento contro se stessi (masochismo), inversione e poi sublimazione, che per lei attiene più alla normalità che alla nevrosi.

⁴ J.D. Safran, *Psicoanalisi e terapie psicodinamiche*, Raffaello Cortina, Milano 2013, p. 54.

⁵ Senza bisogno di uscire dai nostri confini nazionali: «Una concezione finalistica (e teleologica) può essere utile sul piano soggettivo (ci muoviamo per fare una cosa) ma è del tutto insoddisfacente per una spiegazione causale (il nostro sistema nervoso centrale non ha alcun fine, ma solo delle modalità di funzionamento). Da questa non risolta ambiguità nascono le inadeguatezze della teoria dei meccanismi di difesa. La più evidente è che essi non servono a niente: un meccanismo rimanda all'altro, e alla fine il soggetto, dopo aver rimosso, scisso, o essere regredito, si ritrova in condizioni peggiori rispetto a quelle da cui era partito» (G. Fossi, *Psicoanalisi e psicoterapie dinamiche*, Bollati Boringhieri, Torino 1988, p. 97).

⁶ G.E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*, American Psychiatric Press, Washington 1992, p. 47 [traduzione nostra].

medesima nomenclatura di Kaplan e Sadock⁷ che si rifanno espressamente al testo del 1977 di Vaillant, (il quale riprendeva quanto scritto nel 1971); Guarinelli, in *Psicologia della relazione pastorale*, recupera quasi tutti i meccanismi di difesa dei precedenti autori, ma li classifica secondo tre livelli di gravità (e non quattro) e amplia le difese mature.

Le sfumature del costrutto presso l'Istituto di Psicologia

Di fronte ad una grande quantità di possibili definizioni, per offrire la precedenza ad alcuni autori di riferimento della rivista, vale la pena rifarsi anzitutto alla definizione che ne dà Rulla:

Attività con cui un individuo consciamente o subconsciamente cerca di impedire un deterioramento della propria struttura psichica minacciata. Una difesa può essere normale se porta ad una risoluzione in termini realistici della situazione di pericolo cui era esposta la personalità (per esempio, l'aumento di vigilanza di fronte ad un pericolo avvertito che porta ad una ricerca di nuove informazioni per conoscere maggiormente la realtà) e può essere patologica, nel caso in cui il meccanismo usato è inadeguato e porta al perpetuarsi della situazione di pericolo o alla creazione di altri svantaggi per la personalità intera (per esempio, una falsa rassicurazione di fronte ad un pericolo con negazione della realtà che realmente minaccia in qualche modo la personalità dell'individuo). In genere il grado di patologia di una difesa è legato e proporzionale al grado di incoscienza in cui viene tenuto sia il pericolo che il meccanismo usato per opporvisi. Una difesa patologica porta generalmente alla

⁷ Cf H.I. Kaplan - B.J. Sadock, *Psichiatria. Manuale di scienze del comportamento e psichiatria clinica*, Centro Scientifico Internazionale, Torino 2001, pp. 220-221. Questa la descrizione dei quattro livelli: «Le difese *narcisistiche* sono le più primitive e sono usate dai bambini e dalle persone con disturbi psicotici; le difese *immature* sono presenti negli adolescenti e in alcuni pazienti non psicotici, quelle *nevrotiche* sono presenti nei pazienti ossessivo compulsivi e isterici e negli adulti in condizioni di stress; le difese *mature* sono meccanismi adattivi normali e sani della vita adulta» (p. 218, corsivo nostro). A sua volta, in *Ego Mechanisms of Defence*, Vaillant riporta la sinossi di Kaplan e Sadock, ma la attribuisce a Meissner. In verità è lo stesso Vaillant a riportare questa quadruplica suddivisione in un suo articolo del 1971: Id., *Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms*, in «Archives of General Psychiatry», 24 (1971), p. 111, table 1. Lingiardi nei suoi volumi (ad es. *La personalità e i suoi disturbi*, Il Saggiatore, Milano 2004, p. 145) fa ripetutamente riferimento ad una classificazione di sette livelli, riferendoli a Perry e Vaillant perché riportati da quest'ultimo in *Ego Mechanisms of Defence*. In versioni successive, più correttamente, sono riferite al solo Perry.

repressione o negazione della realtà conflittuale e distorce il significato degli *atteggiamenti* nella loro forza motivazionale⁸.

Lo stesso autore, qualche anno più tardi, ne dà una definizione più sintetica: «Processo psicodinamico subconscio la cui funzione è di proteggere l'individuo contro il pericolo rappresentato dai suoi impulsi o affetti»⁹.

Una terza definizione, andando in ordine cronologico, la offre Imoda:

Processo psicodinamico per lo più subconscio volto a proteggere la persona da un pericolo che sorge dalla presenza di impulsi e affetti. La maturità o immaturità delle difese, che possono essere normali o patologiche, dipende dal grado di realismo, di compulsività o di libertà, di rigidità o di adattamento considerati nell'insieme della dinamica della persona e dei suoi fini¹⁰.

Si assiste ad una progressiva ricomprensione dei meccanismi di difesa che va di pari passo con la riflessione scientifica sul tema. Padre Rulla riconosce due tipologie difensive ben differenti: una prima considerata normale e una seconda patologica. Tale distinzione viene ripresa poi da Imoda e dagli altri autori citati appartenenti allo stesso filone (Cencini, Manenti, Guarinelli...). Inoltre, si notano alcune differenze relative al grado di coscienza della difesa: è solo nella definizione del 1985 che i meccanismi di difesa sono esclusivamente subconsci, in linea con alcune pubblicazioni che verranno tra poco illustrate; tutte le altre definizioni sembrano evidenziare un "continuum" dei meccanismi difensivi che vanno dal conscio all'inconscio. Se per Rulla questo è già decisivo rispetto alla gravità, Imoda allarga l'orizzonte, includendole in un quadro dinamico più ampio, che arriva a comprendere persino i fini della persona. Una terza linea "evolutiva" della ricomprensione dei meccanismi di difesa è data da ciò da cui proteggono. Infatti, secondo l'idea originaria di Rulla, si trattava di

⁸ L.M. Rulla, *Psicologia del profondo e vocazione*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1989, p. 256. Ma il testo originale era in inglese, editato nel 1971.

⁹ L.M. Rulla, *Antropologia della vocazione cristiana. I. Basi interdisciplinari*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1985, p. 333. È l'idea psicoanalitica più "pura": cf J. Sandler, *L'analisi delle difese*, cit., pp. 61-62.

¹⁰ F. Imoda, *Sviluppo umano. Psicologia e mistero*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1993, p. 400.

una minaccia all'integrità psichica, un pericolo, salvo poi specificarlo ulteriormente in impulsi e affetti (idea ripresa da Imoda). Questo percorso articolato rispecchia quanto si trova anche nella letteratura statunitense, in particolare in G.E. Vaillant (presente in tutte le bibliografie degli autori citati).

Kiely li collega più direttamente alla teoria di Rulla:

Servono a conservare gli atteggiamenti utilitari e di difesa dell'io [...]. Il ruolo dei meccanismi di difesa può essere compreso, in un modo generale, come funzione difensiva dell'io per gli atteggiamenti e come protezione per tali atteggiamenti che entra in azione quando essi sono minacciati dalle inconsistenze¹¹.

Allargando lo sguardo

Si è accennato al lavoro sistematico di Vaillant sui meccanismi di difesa, una pubblicazione successiva ad anni di ricerche. Se per Freud essi proteggevano l'individuo da emozioni, idee ed impulsi, Vaillant afferma che i processi difensivi intervengono a distorcere o negare uno o più ambiti tra i seguenti:

1. *Affetti/pulsioni*: possono essere emozioni o desideri, ciò che lo psicologo chiama "Es" e il moralista "peccato". Freud avrebbe parlato di "libido", ma essa in realtà è solo una delle possibili pulsioni. Secondo la figlia Anna, queste erano resistenze all'analisi e all'analista, proprio a motivo del fatto che l'analisi ha come oggetto di gettare luce sull'Es.
2. *Coscienza/consapevolezza*: concerne la cultura di riferimento e di appartenenza di una persona, il suo Super-Io, inteso però non come un residuo dello stadio anale, ma come l'identificazione con una cultura che va a plasmare anche gli ideali individuali. Siamo dunque più vicini alla prospettiva di Erikson che a quella di Freud.
3. *Persone*: sono tanto quelle presenti nel mondo reale quanto quelle internalizzate, siano esse viventi o defunte. «Le persone

¹¹ B. Kiely, *Psicologia e teologia morale. Linee di convergenza*, Marietti, Casale Monferrato (AL), 1982, p. 186.

possono diventare fonte di conflitto sia quando non possiamo vivere con loro sia quando non possiamo vivere senza di loro»¹².

4. *Realtà*: l'ultima stella polare è costituita da quegli aspetti dell'ambiente che possono cambiare con una rapidità superiore alla nostra capacità di adattamento. Per offrire un'esemplificazione, Vaillant scrive: «L'acting out può ignorare la coscienza, la formazione reattiva può ignorare il desiderio, la negazione psicotica può ignorare la realtà e la fantasia può ignorare le relazioni esterne sostituendole con nuove relazioni create ad hoc»¹³.
5. *Rigidità del carattere*: non è Vaillant ma Anna Freud ad identificare (con Reich) l'esistenza di rigidità e tratti del carattere (corazze) che sono divenuti inconsci e che sottraggono mobilità alla persona¹⁴. Vaillant parla di *scripts*¹⁵.

Per quanto riguarda il livello di coscienza dei meccanismi di difesa, se Lazarus e Bandura pongono maggiori attenzioni alle strategie cosce di *coping*, Vaillant fa la scelta di considerare come meccanismi difensivi solo quelli utilizzati inconsciamente. Non tanto perché non si dia un continuum di consapevolezza per le difese così come per molte altre realtà psichiche, ma piuttosto perché

¹² G.E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense*, cit., p. 55 [traduzione nostra].

¹³ *Ibid.* [traduzione nostra].

¹⁴ A. Freud, *Io e meccanismi di difesa*, cit., p. 172: «Atteggiamenti del corpo quali la fissità e la rigidità, particolarità della persona quali un sorriso stereotipato, un contegno ironico e sprezzante, sono residui di processi difensivi molto attivi in passato che si sono staccati dalle loro situazioni originarie, dal conflitto con la pulsione o con l'affetto e sono divenuti tratti permanenti del carattere, formando la "corazza caratteriale", come la chiama Reich». O, come specifica Sandler: «Da quel che lei dice, intendo che certi modi di funzionamento che erano originariamente difensivi sono, in un certo senso, divenuti autonomi. Essi nel presente non dipendono più dal particolare impulso contro il quale ci si è difesi, e sono divenuti parte di ciò che chiameremo lo "stile" della persona» (J. Sandler, *L'analisi delle difese*, cit., p. 64). E a stretto giro la Freud: «Il paziente fa ciò dovunque si trovi, fuori di casa, con i suoi bambini, con i suoi genitori, con i colleghi. Ciò non ha niente a che fare con quel che viene suscitato nella situazione analitica» (*Ibid.*).

Da questo Sandler ricava: «L'Io non soltanto si difende contro i moti pulsionali e i loro derivati ma anche contro gli affetti associati a tali impulsi (per esempio, amore, desiderio, gelosia, umiliazione, dolore e lutto). Il destino di un affetto non è necessariamente identico a quello del contenuto ideativo della pulsione, ma una conoscenza del modo in cui un paziente si difende contro i suoi moti pulsionali ci informerà sulle difese che egli probabilmente userà nei riguardi dei suoi affetti non graditi» (*Ibid.*, p. 53).

¹⁵ G.E. Vaillant, *The Beginning of Wisdom Is Never Calling a Patient a Borderline*, in «Journal of Psychotherapy Practice and Research», 1 (1992), p. 118.

- preferisce mantenersi nella concezione freudiana (che porta il meccanismo di difesa fuori dall'area conscia) invece di avventurarsi in confusioni con tutte quelle azioni di *coping* che possono andare dalla ricerca di aiuti esterni alla ristrutturazione cognitiva¹⁶;
- li considera come mattoni dell'edificio psicopatologico;
- li paragona ad un "timeout" per far fronte a qualcosa di spiacevole e inaspettato.

L'oscillazione tra conscio ed inconscio rispecchia il dibattito tra le diverse correnti psicologiche: quelle a matrice freudiana e la psicologia dell'Io danno più rilievo alla dimensione inconscia, laddove le correnti cognitivo-comportamentali attribuiscono maggiore attenzione (quando non esclusiva) al conscio. Fare riferimento all'inconscio non è tuttavia ridurre i meccanismi di difesa alla struttura dell'Es, perché lo stesso Freud li andava a collocare all'interno del suo discorso sull'Io¹⁷. Questa posizione è condivisa anche da Schafer¹⁸, che ritiene che non soltanto le difese neghino l'emersione a coscienza di qualcosa, ma diano la possibilità di una gratificazione. Questo fa sì che la divisione

¹⁶ Cf G.E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology*, in «Journal of Abnormal Psychology», 103 (1994), p. 45.

¹⁷ Cf R. Spielman, *The Ego and The Mechanisms of Defence*, in «Australian and New Zealand Journal of Psychiatry», 36 (2002), p. 430. Un'ulteriore specificazione dell'intreccio tra conscio e inconscio la si trova in R. S. Wallerstein, *Development and Metapsychology of the Defense Organization of the Ego*, in «Journal of the American Psychoanalytic Association», 15 (1967), p. 136. Una persona può rendersi conto di difendersi dalla presenza di affetti piacevoli; oppure essere consapevole di un affetto spiacevole, ma non del fatto di difendersi e di come lo fa; oppure essere consapevole del comportamento agito, ma non del suo scopo difensivo. Ma in ogni caso si riscontra una dimensione di inconscio passibile di lavoro terapeutico.

¹⁸ Cf R. Schafer, *The Mechanisms of Defense*, in «The International Journal of Psychoanalysis», 49 (1968), p. 55. «Secondo il modello classico strutturale i meccanismi di difesa prevengono la consapevolezza di desideri sessuali o aggressivi inconsci, mentre per il pensiero psicodinamico contemporaneo è meno probabile che tali meccanismi vengano costruiti solo per difendersi da spinte pulsionali. Il terapeuta a orientamento psicodinamico oggi vede le difese come dirette a preservare un senso di autostima di fronte a vergogna o vulnerabilità narcisistica, a garantire un senso di sicurezza quando l'individuo si sente gravemente minacciato da abbandono o altri rischi e a proteggerlo nei confronti di pericoli esterni» (G.O. Gabbard, *Introduzione alla psicoterapia psicodinamica*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2005, p. 29). Il pensiero di Gabbard è su questo punto in linea con quello di Kohut e della Psicologia del Sé: «Le cosiddette difese-resistenze non sono né difese né resistenze. Esse costituiscono piuttosto elementi preziosi per proteggere il Sé, per quanto debole e difensivo esso possa essere, dalla distruzione e dall'invasione [...]. Il paziente protegge il Sé difettoso in modo che esso sarà pronto a ricominciare a crescere in futuro, e continuare a evolversi proprio da quello stesso punto in cui il suo sviluppo è stato interrotto» (H. Kohut, *La cura psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino 1986, p. 183).

di Io e di Es venga superata, quasi che le due strutture siano alleate, il che significa che di fatto ad operare l'azione difensiva è la persona stessa, seppure in maniera inconscia. E più la difesa è primitiva e meno tollera il "no".

Lo statunitense raccoglie poi tre caratteristiche della difesa a partire da differenti contributi (Alexander, Gill, Eissler...):

- deve rimanere inconscia al pari del contenuto rifiutato;
- ha un che di arcaico e magico, tipico del pensiero primario;
- cerca di estendere la sua sfera di influenza.

Un'ultima sottolineatura la merita l'adattività o meno dei meccanismi di difesa. Questi non sono sul medesimo piano, e si accennava sopra a quattro possibili livelli¹⁹: l'autore, però, precisa che non vanno reificati ma sono da intendere in modo "metaforico", ossia non possono essere misurati con la precisione del millimetro per centimetro cubo²⁰. È dunque in linea con il pensiero di Anna Freud:

Se li guardi al microscopio [tutti i meccanismi di difesa] si confondono l'uno con l'altro. Trovi rimozione dappertutto. Trovi formazioni reattive e identificazioni. Trovi cinque o sei difese in un singolo atteggiamento. La questione è che non si deve guardarli al microscopio, ma macroscopicamente, come meccanismi, eventi, strutture, o come si voglia chiamarli, ben visibili e separati. Allora si distingueranno, e il problema di separarli teoricamente diventerà trascurabile. Per guardarli bisogna togliersi gli occhiali anziché metterli²¹.

Lettura psicodinamica e nomenclatura non sono avversarie

Davvero è necessario arrivare ad una codificazione precisa dei meccanismi di difesa? Vaillant ritiene che ci siano molteplici ragioni che spingono in questa direzione, per un intento diverso da quello che ha portato alla nascita di un *Manuale diagnostico statistico* il quale aveva

¹⁹ Cf G.E. Vaillant, *Adaptation to Life*, Harvard University Press, Cambridge (MA) 1995 (ed. or. 1977), pp. 79-80. Si tratta di diciotto meccanismi di difesa, ricavati dal confronto tra i seguenti autori: P. Simonds, A. Freud, A. Valenstein, E. Semrad, O. Fenichel, L. Kolb. Il primo livello è chiamato "psicotico" invece di "narcisistico".

²⁰ Cf G.E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense*, cit., p. 41.

²¹ J. Sandler, *L'analisi delle difese*, cit., p. 119.

lo scopo di classificare i disturbi tramite codici, servendosi di segni e sintomi. Vaillant naviga in un torrente psicodinamico, nient'affatto interessato a dare etichette ai pazienti. Come già accennato i meccanismi di difesa per lui

- sono metafore, ossia chiedono interpretazione e rimandano a processi più che a entità nette, anche perché sono abbreviazioni per descrivere i diversi stili cognitivi e l'alterazione nel considerare la realtà interna e quella esterna²²;
- hanno nomi paragonabili a quelli dei colori e dei profumi (quindi conservano un carattere idiosincratico);
- non possono essere osservati direttamente ma inferiti tramite sintomi e resistenze²³;
- hanno un'eziologia inconscia;
- sono fulminei e appaiono raramente separati dal resto dei comportamenti e delle attività psichiche di una persona.

Una definizione precisa serve, pertanto, ad evitare confusioni semantiche che spesso si verificano tra psicologo e psicologo; in secondo luogo favoriscono la possibilità di una ricerca empirica. Ma soprattutto la loro codifica precisa serve a preservare una lettura psicodinamica della persona. Infatti, un paziente (Vaillant si riferisce prima di tutto ai ricoverati in psichiatria) offre una risposta al suo disagio che è unica, idiosincratica, non riducibile ad un algoritmo. E ciò che caratterizza la psicopatologia è proprio l'uso di specifici meccanismi di difesa. Una descrizione definita dei meccanismi di difesa consentirebbe di evitare di utilizzare quelle categorie "cestino" (come ad esempio è stato in certi anni il disturbo borderline) che sono utili a celare l'incapacità di compiere una più precisa analisi differenziale. Altro vantaggio sarebbe l'evitare di costruire un'etichetta per ogni tipo di disturbo. A questo proposito Vaillant fa l'esempio della distinzione sul filo di lana tra ipocondria e somatizzazione: la prima lamenterebbe un disturbo illusorio, mentre la seconda dei sintomi illusori.

²² Cf G.E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology*, cit., p. 45. In G.E. Vaillant, *Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms*, cit., p. 115 le indica come fossero figure nascoste al modo di percetti del Rorschach, leggibili solo in virtù di una lettura idiosincratica.

²³ Concetto già espresso da A. Freud nel suo testo sui meccanismi di difesa.

Sarebbe preferibile classificarle entrambe come meccanismi di difesa, a loro volta strettamente legati alla personalità.

Ci sono anche altri vantaggi in una nomenclatura dettagliata²⁴.

1. In una difesa si condensano degli *scripts* stereotipati in base ai quali una persona reagisce ad una situazione stressante, e questo aumenta la possibilità di empatizzare invece di condannare, comprendere invece di scaricare.
2. Rendere ragionevole ciò che diversamente non lo sarebbe. Si tratta di costruire un linguaggio comune per cui i clinici possono comunicare tra loro.
3. Se il paziente è come una persona in terra straniera, trovare qualcuno che possa comprenderlo è scoprire che si può anche vivere una difficoltà senza aumentare la quota d'ansia.
4. Ed è avere a disposizione un metro attraverso il quale misurare i progressi di un paziente psichiatrico mentre passa da meccanismi di difesa più primitivi verso quelli più maturi²⁵. Ad esempio, l'intellettualizzazione spesso soppianta negazione e proiezione.

²⁴ Cf G.E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense*, cit., pp. 37-38.

²⁵ Questa idea si radica nella convinzione che ci sia una comparsa evolutiva nelle difese: «Il bambino deve aver raggiunto una differenziazione tra Io e Es per impiegare la rimozione. Analogamente, proiezione e introiezione dipendono da una differenziazione del Sé dal mondo esterno. La sublimazione richiede l'esistenza di valori del Super-Io, e ne segue che rimozione e sublimazione non possono essere usate se non relativamente tardi. La trasgressione, la trasformazione nel contrario, il rivolgimento contro il Sé sembrano essere indipendenti dallo stadio di sviluppo. Può darsi che essi siano tra i primissimi meccanismi di difesa dell'Io» (J. Sandler, *L'analisi delle difese*, cit., p. 79). Questa idea è ripresa da R.S. Wallerstein, *Development and Metapsychology of the Defense Organization of the Ego*, cit., pp. 133-134, che evidenzia il passaggio dalla prospettiva strutturale e adattiva di Freud a quella evolutiva della figlia, con una gerarchia dal più vicino al bisogno di adattamento biologico e ai bisogni, verso quei meccanismi che sono più prossimi alla realtà e alle esigenze dell'adattamento sociale. Un altro autore che ha un concetto "evolutivo" delle difese è Kernberg, che si rifà poi alla Klein: «Si suggerisce che, in seguito a questo consolidamento dell'Io, la rimozione si affermi come l'operazione difensiva centrale, contrariamente alla scissione tipica della fase antecedente» (O.F. Kernberg, *Teoria della relazione oggettuale e clinica psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino 1980, p. 40). Da questa distinzione deriva poi anche un'altra conseguenza di tipo strutturale: «Nel paziente nevrotico l'organizzazione difensiva dell'Io è incentrata sulla rimozione e su altre operazioni difensive avanzate o di alto livello, come la formazione reattiva, l'isolamento, l'annullamento retroattivo, l'intellettualizzazione e la razionalizzazione, che tutte proteggono l'Io dai conflitti intrapsichici respingendo un derivato pulsionale o la sua rappresentazione, o entrambi, dall'Io cosciente. Nei pazienti con debolezza dell'Io – vale a dire con organizzazione della personalità di tipo al limite [borderline] – invece, la scissione e altri meccanismi connessi, come l'idealizzazione primitiva, i tipi primitivi di proiezione (particolarmente l'identificazione proiettiva), il diniego, l'onnipotenza e la svalutazione, proteggono l'Io dai conflitti, dissociando o tenendo attivamente separate esperienze contraddittorie del Sé e degli altri» (O.F. Kernberg, *Mondo interno e realtà esterna*, Bollati Boringhieri, Torino 1985, p. 15).

Ogni tanto, nella letteratura psicoanalitica relativa ai meccanismi di difesa, emerge il nome di Reich e il suo riferimento alla corazza che diventa *script* o stile a seconda delle differenti riletture. Shapiro esplicita in maniera chiara il valore del suo pensiero: «Benché Reich non lo affermi, la sua concezione spesso suggerisce che il problema nevrotico non sia nella persona né agisca su di essa, bensì *sia* la persona»²⁶. Il meccanismo di difesa va inserito nella totalità della persona: un individuo ha una sua coerenza interna che deriva non dal meccanismo di difesa ma da uno stile nel condurre la propria esistenza che è matrice del resto, senza ovviamente che si possa definire ogni aspetto della vita. Il meccanismo non è qualcosa di cui si “soffre”, ma qualcosa cui la persona partecipa attivamente. E arriva a concludere che «tutti i meccanismi di difesa più comuni dovrebbero essere [...] analizzabili cioè come aspetti o manifestazioni di modi di funzionamento più generali»²⁷. La mente, insomma, è un organizzatore più che un'organizzazione²⁸.

²⁶ D. Shapiro, *La personalità nevrotica*, Bollati Boringhieri, Torino 1991, p. 32.

²⁷ D. Shapiro, *Stili nevrotici*, Astrolabio, Roma 1969, p. 171. «Supponiamo di osservare un indiano che ha una cultura che non ci è familiare, intento a svolgere una strana danza con grande fervore. Mentre osserviamo perplessi può darsi che notiamo che c'è siccità e che ci troviamo in una comunità agricola; prendiamo così in esame la possibilità che la sua sia una danza di preghiera designata a far venire la pioggia, e che forse esprime anche apprensione. Osservando attentamente possiamo riuscire a decifrare certi gesti regolari che confermano le nostre congetture. Non c'è dubbio che a questo punto abbiamo raggiunto un livello di comprensione significativo. Ma i limiti di tale comprensione appaiono evidenti se solo consideriamo che lì vicino c'è ad osservare un agricoltore non indiano, che è danneggiato anche lui dalla siccità e tuttavia non partecipa alla danza. Lui non pensa a fare quei gesti: invece va a casa e si logora con mille apprensioni. *L'indiano danza non solo perché c'è siccità, ma anche perché è indiano*» (*Ibid.*, pp. 21-22).

²⁸ Cf *Id.*, *Toward a Structural Theory of Psychopathology*, cit., p. 804.