

FUNZIONI DELL' IO e MECCANISMI DI DIFESA

Romeo Lucioni

La filosofia si è sempre posta il quesito che sostanzialmente possiamo riferire alla coscienza ed alla conoscenza. Descartes, poi, si è posto il problema della "verità" su quanto percepito in relazione all'essenza del reale, giungendo alla conclusione che l'uomo, come pensante (cogito), crea delle rappresentazioni.

Da qui inizia veramente la questione dell'Io con il gioco tra apparenza e realtà, tra latente e manifesto, tra concreto e simbolico.

Freud concepisce l'istanza dell'*apparato psichico* che si va organizzando in base alle esperienze percettive, interne ed esterne, ed ai vissuti.

Per la psicoanalisi l'Io:

?? come è descritto nella *prima* e nella *seconda topica*, è in relazione con l'ES e con le sue pulsioni che in esso albergano e, per altro lato, dipende dagli imperativi del Super-Io e dalle esigenze della realtà. In questo modo l'Io soggiace ad un *triplice selvaggio*:

~~///~~ il pericolo che incombe dal mondo esterno;

~~///~~ la libido con la quale l'Es esercita le sue pressioni innate;

~~///~~ il rigore del Super-Io che lo opprime e condiziona.

?? Da un punto di vista *dinamico* l'Io rappresenta un costante conflitto che induce un *dolore* verso il quale organizza meccanismi di difesa che si attivano appena si presenta un affetto spiacevole: "*segnale d'angoscia*". Questa reazione primaria, in seguito, viene sostituita da meccanismi più efficaci e meno dolorosi, oltre che protettivi, come sono per es. le fobie. In questo periodo il timore che percepisce l'Io è quello di *essere sopraffatto o annientato* (sparire nel nulla).

?? Da un punto di vista *economico* L'Io mette in atto continue operazioni difensive che si strutturano come comportamenti coatti o come azioni ripetitive.

?? Da un punto di vista *genetico*, l'Io si riferisce a due realtà:

~~///~~ l'Es che si presenta come fondamento pulsionale trasformandosi così nell'**Ideale dell'Io** (che sotto certi aspetti è una *formazione reattiva*);

~~///~~ un processo elaborativo nel quale l'Io si offre all'Es come oggetto d'amore che si attiva nel *narcisismo primario*.

Schematicamente possiamo riferire che:

A - Il funzionamento economico dell'Io presuppone l'utilizzazione di processi, prerogative, attitudini e capacità che fanno parte del patrimonio strutturale, neuro-anatomico e neuro-funzionale. Questi pre-requisiti permettono l'attivazione di:

FUNZIONI AUTONOME PRIMARIE o DI COSCIENZA (libere da conflitti) che si evidenziano come *aspetti adattivi* (non sono aspetti difensivi) che servono ad acquistare la "*costanza dell'oggetto*":

?? percezione

?? attenzione

?? rappresentazione

?? memoria

ed anche:

- ?? abilità motorie e controllo motorio
- ?? coscienza di sé e autoidentificazione
- ?? identificazione e coscienza della realtà
- ?? apprendimento o conoscenza
- ?? capacità di pensare o intelletto
- ?? capacità di esprimersi o linguaggio (verbale o non verbale)

che rendono possibile:

?? lo sviluppo psico-affettivo

- della fiducia (presuppone un senso di adesività all'altro)
- della capacità di sublimare le spinte libidiche attraverso:
 - la mentalizzazione
 - l'adeguamento agli usi ed ai costumi
 - la solidarietà
 - l'elaborazione del senso del sarcasmo e dell'umorismo
- della "teoria della mente"
- dell'autoconsiderazione
- della dipendenza motivazionale
- della capacità di stabilire rapporti sociali validi

?? lo sviluppo psico-mentale e razionale:

- dell'obiettività attraverso:
 - esame di realtà
 - rafforzamento dei confini dell' Io
 - sviluppo di un Io osservatore
- del pensiero concreto
- del pensiero affettivo
- del pensiero astratto
- del senso di realtà che comprende:
 - confini corporei chiari
 - discriminazione spaziale (dx-sin, alto-basso, avanti-indietro)
 - orientamento spaziale
- della consapevolezza di sé e della realtà
- della capacità di valutare sequenze di causa-effetto
- del funzionamento mentale sintetico-integrativo
- della capacità di intellettualizzare e di idealizzare
- dello sviluppo del linguaggio verbale e non-verbale
- dell'organizzazione di sentimenti di utilità e di problem solving
- della razionalizzazione

B - L'espressione percettiva, relazionale e quella legata ai vissuti (vivenziale) permettono all'Io una costante elaborazione e la organizzazione di:

FUNZIONI SECONDARIE - legate agli stimoli interni

ASPETTI EMOTIVO-AFFETTIVI

- ~~///~~ acquistare capacità di posticipare la scarica di impulsi
- ~~///~~ imparare a modulare gli affetti come l'ansia
- ~~///~~ tollerare ed affrontare le frustrazioni
- ~~///~~ far fronte all'insicurezza, all'angoscia, alla paura

- ~~///~~ contenere l'eccitazione psicologica del collettivo
- ~~///~~ controllare il panico di fronte alla novità evitando:
 - ?? delirio di familiarità
 - ?? atti aggressivi per padroneggiare la situazione
 - ?? fare pagliacciate e mettersi in ridicolo
- ~~///~~ evitare la disorganizzazione di fronte al senso di colpa
- ~~///~~ non ricorrere ad immagini gratificanti già vissute
- ~~///~~ controllare le proprie reazioni a situazioni conflittive

ASPETTI RELAZIONALI

- ~~///~~ difendere l'integrità dell' Io di fronte alle pressioni della vita di gruppo
- ~~///~~ saper valutare la realtà sociale
- ~~///~~ imparare dall'esperienza
- ~~///~~ trarre conclusioni da quanto succede agli altri
- ~~///~~ utilizzare la coscienza per finalizzare il comportamento
- ~~///~~ imparare a dimensionare il senso del diritto

ASPETTI COGNITIVI

- ~~///~~ difendersi dagli impulsi primitivi
- ~~///~~ evitare processi di pensiero primario come:
 - ?? onnipotenza
 - ?? idealizzazione primitiva
 - ?? svalutazione
- ~~///~~ resistere alle tentazioni evitando:
 - ?? l'occasione
 - ?? il fascino delle cose
 - ?? il contagio
- ~~///~~ non tendere alla sublimazione
- ~~///~~ aver cura degli oggetti a garanzia dell'uso futuro
- ~~///~~ controllare le "cateratte del passato"
- ~~///~~ evaporizzare i contributi personali nella causalità degli eventi
- ~~///~~ instaurare spontaneamente controlli sostitutivi
- ~~///~~ restare "ragionevoli" di fronte a gratificazioni inattese
- ~~///~~ usare un sano realismo nei confronti di regole ed orari
- ~~///~~ dare un giusto valore al tempo personale
- ~~///~~ controllare le proprie reazioni nei confronti di:
 - ?? errori
 - ?? fallimenti
 - ?? insuccessi
- ~~///~~ programmare realisticamente
- ~~///~~ scegliere gli strumenti adatti agli obiettivi

B - Per affrontare l'inesorabile "*triplice selvaggio*", individuato da Freud, l'Io organizza, sulla base delle esperienze personali, i:

MECCANISMI DI DIFESA DELL' IO

I meccanismi di difesa rappresentano le attività, per lo più inconsce, che le funzioni dell'Io mettono in gioco per bloccare, trasformare, annullare o contenere vissuti che generano tensione, dolore, fastidio, rifiuto, ecc.

C.G. Jung parla di “trasformazioni” di qualcosa riferito ai *sentimenti*, ma sia la prima che la seconda parola lasciano dei dubbi, infatti si parla di:

?? *cambiamenti* = più vicini a un qualcosa che appartiene al soggetto (mentre trasformazione è più legata all'Io);

?? *sentimenti* = si riferisce ai valori ed al mondo affettivo mentre quelle che si modificano spesso sono anche altre funzioni, attività o espressioni.

La denominazione di *meccanismi di difesa* è per lo più riferita a S. Freud che l'ha utilizzata con un profondo significato economico in quanto riferito al fatto che se l'Io non riuscisse a intervenire per bloccare l'istinto (Es), l'unico destino del soggetto sarebbe quello di vivere in uno stato di stress (conflitto) sino al momento di poter godere di qualche gratificazione.

Anna Freud ha studiato più a fondo questi meccanismi primitivi e, insieme al suo allievo C. Bremer, li enumera riconoscendone ben dieci.

Quando un meccanismo diventa poco efficace, l'io tende a sostituirlo stabilmente con un altro, come succede spesso con la *proiezione* se la *negazione* non funziona. Il processo porta a emarginare i meccanismi più arcaici e a favorire quelli più adeguati.

* PSICOAFFETTIVI

- rimozione
 - negazione
 - proiezione
- } meccanismi arcaici
- introiezione
 - sublimazione
 - identificazione
 - autovalorizzazione
 - fuga
 - mimetismo
 - intellettualizzazione
 - identificazione proiettiva

* PSICOMOTORI - COMPORTAMENTALI

- crescita dell'autonomia
- apprendimenti motori

DIFESA DELL' IO: legate alle forze istintive inconsce

~~Es~~ impulsi primitivi ed istintivi propri dell' Es:

- aggressività
- distruttività
- angoscia
- panico

~~Es~~ meccanismi di difesa capaci di contenere le pulsioni:

- rimozione (isteria)
- spostamento (meccanismi fobici)
- formazione reattiva (meccanismi ossessivo-compulsivi)
- isolamento d'affetto (separa l'affetto dall'ideazione)
(isolamento - intellettualizzazione)

- annullamento retroattivo (s.ossessivo compulsiva; pensiero magico)
- somatizzazione (meccanismi ipocondriaci)
- conversione
- meccanismi schizoparanoidi
- meccanismi depressivi
- meccanismi ripetitivi coatti: (iperattività, baldanza, ardimentosità)