

Șerban Ionescu
Marie-Madeleine Jacquet
Claude Lhote

MECANISMELE DE APĂRARE

Teorie și aspecte clinice

Traducere de Andrei-Paul Corescu

Ediția a III-a revăzută și adăugită

POLIROM
2020

Cuprins

<i>Introducere la ediția a III-a</i>	9
<i>Introducere la ediția a II-a</i>	11
<i>Introducere la ediția I</i>	14

PRIMA PARTE

Fundamente

CAPITOLUL 1. Probleme generale	21
1. Scurt istoric	21
2. Șapte întrebări fundamentale	24
CAPITOLUL 2. Liste și clasificări	45
1. Liste de mecanisme de apărare. Problema numărului lor	45
2. Mecanismele reținute și prezentate în partea a doua a acestei lucrări și definițiile celorlalte mecanisme	55
3. Clasificări	66
CAPITOLUL 3. Apariția și evoluția mecanismelor de apărare	73
1. Originile mecanismelor de apărare: precursori, prototipuri, nuclee fizice	76
2. Cronologia apariției și problema ierarhiei	80
3. Evoluția mecanismelor de apărare	83
4. Un exemplu: secvența de dezvoltare a refuzului	86
CAPITOLUL 4. Evaluarea	94
1. Problemele pe care le ridică evaluarea mecanismelor de apărare	94
2. Principalele metode și instrumente de evaluare	102
3. Variațiile individuale legate de sex, de nivelul de instruire și alte diferențe culturale	109

CAPITOLUL 5. Utilizarea mecanismelor de apărare în practica clinică ...	116
1. Un punct de pornire : analiza apărării.....	116
2. Aplicații în psihoterapie.....	119
3. Mecanismele de apărare ca repere în diagnosticare și indici de evoluție a tulburărilor psihologice.....	125
4. Alte aplicații	127
CAPITOLUL 6. Perspective : pentru o abordare integrativă a proceselor psihologice de adaptare	131
1. Alte mecanisme numite „de apărare”	131
2. Conceptul de <i>degajare</i>	137
3. <i>Coping</i> -ul	140
4. Premisele unei abordări integrative	142
CAPITOLUL 7. Progrese și noi direcții de cercetare în anii 2020	146
1. Conceptul de <i>mecanism de apărare</i>	146
2. Diversificarea populațiilor studiate.....	151
3. Strategii defensive la personalul medical.....	160
4. Funcționarea defensivă în raport cu problemele societale și cultura.....	165

PARTEA A DOUA

Douăzeci și nouă de mecanisme de apărare

Activism.....	175
Afilieră	181
Afirmare de sine prin exprimarea sentimentelor	190
Altruism.....	197
Anticipare.....	205
Anulare retroactivă	211
Ascetismul adolescentului	217
Clivaj (al eului, al obiectului)	222
Contrainvestire	231
(De)negare.....	238
Formațiune reacțională.....	244
Identificare.....	254
Identificare cu agresorul.....	260
Identificare proiectivă.....	267
Intelectualizare	273
Introiecție	279
Izolare	286
Înlăturare	295

Întoarcere către propria persoană	300
Proiecție	308
Raționalizare	316
Refugiu în reverie	322
Refulare	333
Refuz (al realității)	341
Regresie	351
Retragere apatică	360
Sublimare	366
Transformare în contrariu	377
Umor	383
<i>Bibliografie</i>	389

Existența apărărilor transpersonale datorează mult ideilor vehiculate de mișcarea psihanalitică și mai ales lui Laing (1969/1972), care consideră că prin aceste apărări „eul încearcă să dirijeze viața interioară a celuilalt pentru a o proteja pe a sa”. Pentru Laing și ceilalți reprezentanți ai antipsihiatriei, maladia mintală constituie o apărare transpersonală. Pentru a-și proteja propria maladie, bolnavii (indivizi, cupluri, familii, grupuri, chiar și societatea în ansamblul ei) impun unor persoane sănătoase, dar mai slabe decât ei, un sistem de relații patologice și patogene. Astfel, persoane inițial sănătoase se îmbolnăvesc, maladia lor fiind expresia unor apărări transpersonale.

Printre aceste apărări, Mucchielli (1981) citează diferitele „atitudini nevrotice” descrise de Karen Horney (1937/1953), care au ca funcție evitarea angoasei interne pe care o generează în cultura noastră riscul de eșec în relațiile afective. Apărarea transpersonală se exprimă sub forma a trei modalități de schimb cu celălalt: apropierea extremă de acesta, tentativa de a-i câștiga admirația sau rupearea relațiilor.

Ruffiot și Aubertel (1982), apoi Aubertel-Verrier (1984) sunt primii care vorbesc despre conceptul *apărare familială*. Aubertel-Verrier (1984) abordează chestiunea aparatului psihic familial și descrie diferite mecanisme de apărare familială, printre care regăsim mai multe tipuri de refuz: refuzul diferenței între viu și neviu, refuzul diferenței dintre ființe, refuzul temporalității, refuzul diferenței dintre generații, al ciclurilor de viață familială, al diferenței dintre sexe, refuzul legii și al puterii sexuale, refuzul dependenței.

Anxietatea care există în orice grup este subiacentă *mecanismelor de apărare grupală*. Acestea au făcut obiectul unor importante cercetări, întreprinse de Anzieu (1975) și Kaës (1976, 1980, 1993), care definesc organizarea defensivă a grupului, creată de un aparat psihic grupal. Pe baza lucrărilor lui Jaques (1955/1965)¹, Kaës (1993) arată că în grup se instituie anumite mecanisme de apărare proprii acestuia. Membrii grupului recurg la mecanismele de apărare grupală fie pentru a-și întări propriile apărări, fie ca substitut pentru apărările lor deficitare, observație confirmată de lucrările lui Roussillon asupra

1. În 1971, Bejarano publică un studiu cu privire la utilizarea în scop defensiv, în cadrul grupurilor, a clivajelor între cele patru obiecte transferențiale prezentate de Bion.

paradoxului (1991) și asupra mecanismelor metadefensive în instituții (1988).

Să luăm exemplul ideologiei. Producerea unei ideologii de către un grup are evidente funcții defensive (Kaës, 1980; Mucchielli, 1981). Într-adevăr, ea protejează identitatea grupului împotriva disonanței istorice sau politice, elimină incertitudinea „îndulcind” percepția asupra evenimentelor istorice deranjante, consolidează în permanență sentimentul de luciditate al grupului, permite evitarea evenimentelor îngrijorătoare, constituie o justificare a viziunii asupra lumii, dezvinovățește recurgerea la violență și, în fine, joacă rolul unui filtru, distingând doar două tipuri de valori: bun și rău.

Astfel privită, ideologia se suprapune mai multor mecanisme clasice, dintre care Mucchielli citează: *refularea* (în virtutea faptului că ideologia îi obligă pe membrii grupului să adopte atitudini, moduri de gândire și interdicții similare, înăbușind astfel conflictele interne din sânul grupului), *proiecția* (prin desemnarea dușmanilor, pe seama cărora sunt puse toate pulsunile), *anularea* (prin transformarea unei stări de fapt într-o alta și solicitarea adoptării unor conduite total diferite), *sublimarea* (se sublimează, de exemplu, sentimentul de inferioritate într-un discurs despre organizarea puterii).

Să analizăm, mai întâi, ceea ce Mucchielli (1981) numește „formele socializate ale apărării interne”. Alcătuite din combinații de apărări care apar, în aceeași perioadă, la un mare număr de indivizi, îmbrăcând astfel o formă colectivizată, formele socializate cele mai răspândite în prezent ar fi divertismentul, ecologismul și toxicomanii. Ecologismul, de pildă, ar reprezenta un ansamblu de reacții defensive îmbinând refuzul realității sociale și tehnologice cu incriminarea societății și grupismul¹. Aceste reacții apar ca urmare a unei puternice angoase cauzate de unele sentimente de inferioritate (în fața progresului cunoașterii și a complexității societății), de teamă (teama de eșecul individual și social, teama de respingere) și, în sfârșit, de dorința de putere și de plăcere, toate exacerbate de societatea de consum. Pornind de la această analiză, Mucchielli (1981) ajunge la concluzia că ecologismul ar fi o combinație de mai multe mecanisme individuale de apărare, cum ar fi *refuzul realității* (sociale și tehnologice),

1. Termenul *grupism* desemnează căutarea grupului și plăcerea de a face parte din grup.

anularea retroactivă (ascetismul afișat reunind comportamente destinate înlăturării sentimentelor de dorință și a participării vinovate, anterioare, la societatea de consum), *regresia* (la comportamentele tipice adolescenței, mai ales grupismul) sau *compensarea* (inferioritatea compensată de un nou statut în cadrul grupului).

Un alt tip de apărări a fost pus în evidență grație studiilor consacrate interacțiunilor sociale și problemelor de identitate. Este vorba de *apărările sociale* cărora Mucchielli (1977) le-a dedicat teza sa de doctorat și o bună parte din lucrările sale publicate în 1980 și 1981. Aceste mecanisme asigură apărarea eului social¹ împotriva pericolelor exterioare ce aduc atingere valorii lui. Apărările sociale pot fi clasificate în trei categorii: 1) ținerea la distanță (atacuri, intimidări, evitări); 2) imobilizările (simulări cum ar fi prefăcătoria sau minciunile în scop de apărare; blocaje de tipul inhibiției; reacții ca autodiminuarea); 3) apropieri (supunere, justificări sau seducții).

În cazul apărărilor sociale, accentul cade pe adaptarea individului total la lumea socială. În acest context este indispensabil să evocăm „sistemul de securitate” propus de Kardiner (1947) și care se compune dintr-un ansamblu de conduite utilizate de indivizii aceleiași societăți pentru a înfrunța aceleași pericole și frustrări. Sistemul de securitate reunește măsuri de apărare instituționalizate la nivel social sau înscrise în psihismul individual, ca modalități obișnuite de reacție la frustrările induse de mediul social.

Bastide (1971/1972) amintea că psihiatrii și psihanalistii – fie ei africaniști ca Martens și soții Ortigues sau americaniști precum Devereux – au fost de acord cu definirea „culturilor etnice” drept un ansamblu de mecanisme de apărare. În acest context, Bastide îl cita pe Devereux, potrivit căruia cultura este, înainte de toate, un sistem standardizat de apărare și deci solidar funcțiilor eului.

Aceste afirmații pot fi puse în legătură cu lucrările lui Spiro (1965) despre *mecanismele de apărare elaborate cultural* care intervin la nivelul grupului sociocultural și constau în „credințe, practici, roluri și alte componente ale sistemelor cultural și social” (Spiro, 1972,

1. Eul social are trei componente: comunitar-participativă, prezentarea pentru celălalt și definirea prin celălalt. Principalele sale nevoi sunt: participarea, relațiile pozitive (de diverse genuri) cu partenerii sociali ai aceluiasi grup, securitatea și valorizarea personală în cadrul grupului, considerația socială.

p. 599). Aceste mecanisme realizează pentru societate ceea ce fac pentru o persoană mecanismele de apărare individuale. Printre exemplele oferite de Spiro se numără credința în fantome prezentă la locuitorii atolului Ifaluk, în Micropolinezia. În cadrul populației respective, orice comportament imoral și orice boală sunt puse pe seama unor spirite răuvoitoare care posedă ființe umane. Această credință le permite să-și deplaseze agresivitatea – foarte prezentă în mitologia, producțiile artistice, visele și răspunsurile lor la teste proiective – spre *aluz* (fantomile). Din acest motiv, în societatea respective, relațiile interindividuale se caracterizează prin împărtășire și colaborare strânsă.

Un alt exemplu este oferit de Singer (1978), pornind de la observarea comportamentului pigmeilor BaMbuti (care trăiesc în fostul Zair). Această populație, care de altfel prețuiește câinii (foarte utili, mai ales la vânătoare), manifestă un comportament foarte violent față de ei: câinii sunt bătuiți și, ca să supraviețuiască, trebuie să scormonească prin gunoaie. Deplasându-și agresivitatea spre câinii lor de vânătoare, pigmeii pot să-și reducă tensiunea psihică și să se adapteze optim la mediul lor împădurit, adaptare care presupune o strânsă colaborare între membrii comunității. Spre deosebire de locuitorii din Ifaluk, pigmeii BaMbuti nu se pot folosi de lumea supranaturală ca să-și deplaseze agresivitatea spre aceasta. Pigmeii cred însă într-o divinitate binevoitoare, pădurea în care trăiesc și care le asigură resursele alimentare și independența față de vecinii lor bantu ori sudanezi din satele din împrejurimi. Prin comparație cu populația atolului Ifaluk, pigmeii tolerează totuși exprimarea – într-un anumit grad – a agresivității, care poate avea o funcție adaptativă pentru societatea lor. Tot un mecanism de apărare constituit cultural poate fi considerat și faptul că, atunci când dimensiunea comunității lor depășește un anumit prag (estimat la aproximativ 30 de familii nucleare), are loc un proces de scindare.

Un alt exemplu privește modelarea culturală a sublimării ca modalitate de compensare a manifestărilor (proscrise) ale dependenței în cadrul populației amerindiene potawatomi (Hamer, 1969). Ca mecanism de apărare constituit cultural, sublimarea poate fi definită drept recompensarea directă a unui comportament interzis (neacceptat) prin intermediul exprimării simbolice (ritualizate) a motivației care stă la baza comportamentului respectiv (Spiro, 1961). Prin intermediul sublimării, grupul se protejează de posibilul comportament perturbator,

dând totodată unei motivații inacceptabile o expresie cultural acceptabilă.

Carrer (1982) include matriarhatul printre mecanismele culturale (deci colective) de apărare a eului. Acest autor pornește de la textul lui Ernst Jones (1924/1977) în care matriarhatul, cu complexul său avuncular, reprezintă un mod de apărare (între altele) adaptat protejării individului față de pulsunile specifice complexului oedipian. Complexul avuncular se referă la faptul că în societățile în care dreptul matern ocupă un rol predominant, autoritatea paternă este, în general, acordată fratelui mamei, tatăl biologic asumându-și în raport cu propriii copii doar rolul unui fel de frate mai mare. În acest context, agresivitatea oedipiană se exercită și în direcția unchiului matern și este mai puțin violentă. Carrer menționează, de altfel, un mod de funcționare familial, adopția, care prezintă analogii cu organizarea avunculară. Faptul că de la 7 ani educația copilului de sex masculin este încredințată unei familii adoptive ar putea atenua pulsunile oedipiene, așa cum se întâmplă cu organizarea avunculară sau – în zilele noastre – cu plasarea în familii adoptive a unor copii cu probleme psihologice.

Umorul constituie un exemplu excelent de trecere de la o apărare intrapsihică intraindividuală la o apărare prezentă, în același timp, la un mare număr de indivizi și care îmbracă și o formă colectivizată, socializată, deosebit de eficientă în societățile aflate sub dictatură.

În special, este vorba despre bancurile politice, produse folclorice (deoarece, ca gen, sunt orale și autorii lor sunt anonimi) tipic citadine. Bancurile politice au cunoscut o proliferare extraordinară în societatea comunistă, cenzura și supravegherea continuă a indivizilor creând condițiile propice dezvoltării lor.

Ștefănescu (1991), care a realizat, între 1979 și 1989, volumul de 960 de bancuri care circulau în România, ne oferă câteva date statistice :

- media apariției pe deceniu este de un banc la 4,71 zile ;
- bancurile pot fi puse în legătură cu evenimentele care se află la originea lor. Bancurile apar, uneori, chiar a doua zi după eveniment ;
- bancurile sunt în majoritate creația unor intelectuali (în 67% din cazuri).

Predomină două teme : lipsa cronică a tot felul de bunuri de larg consum (și mai ales a alimentelor !) și personalitatea conducătorilor (și în mod firesc, în România, cea a soților Ceaușescu).

Într-o perioadă în care sărăcia atinsese apogeul, circula următorul banc, prezentat sub formă de anunț la ziar: „Schimb scobitoare folosită la un capăt contra hârtie igienică folosită pe o parte”.

Incultura lui Ceaușescu, obsesia lui de a demola vechile cartiere ale Bucureștiului, pasiunea lui pentru vânătoare, dorința soției sale, Elena, de a trece drept mare savant se află la originea multor bancuri. Iată un exemplu :

Într-o zi, Ceaușescu își povestea isprăvile de la o partidă de vânătoare: „Am vânat tot felul de animale... Și lei, și tigri, și elefanți... Dar cel mai bine m-am distrat la vânătoarea de pliznăi...”. Cei de față priveau nedumeriți. Nimeni nu mai auzise de așa ceva. În cele din urmă, unul, mai curajos, și-a luat inima-n dinți și l-a întrebat: „Tovarășe Președinte, dar ce animale-s astea?”. „Păi, habar n-am – răspunde Ceaușescu – eram pe undeva prin Africa! L-am doborât dintr-un copac. Erau foarte speriați și țipau întruna: *Please, no! Please, no!*”

2. Conceptul de *degajare*

Conceptul de *degajare* sau *mecanism de degajare* (*working-off mechanism*) a fost introdus în 1943 de Edward Bibring, într-o lucrare în care acesta propunea o explicație pentru compulsia la repetiție¹. În viziunea lui Bibring, mecanismele de degajare constituie modalități de gestionare a tensiunilor de către eu. Funcția lor este „de a dizolva progresiv tensiunea prin schimbarea condițiilor interne care o produc”. Bibring (1943) descrie mai multe mecanisme de degajare, cum sunt familiarizarea cu o situație anxiogenă sau detașarea de libidou (în activitatea de doliu).

Considerând că noțiunea de apărare este insuficientă pentru a explica schimbarea ce apare în cursul curei psihanalitice, Lagache

1. Definită de Laplanche și Pontalis (1967), *compulsia la repetiție* este „un proces imposibil de ținut sub control și având origini inconștiente, prin care subiectul se plasează activ în situații neplăcute, repetând astfel anumite experiențe trecute fără a-și aminti prototipul și având, dimpotrivă, impresia foarte pronunțată că este vorba despre ceva ce își are motivația deplină în prezent”.