

adecuadamente, la reducción de la intensidad de la raíz bioquímica generará los estados de reserva, desconfianza, precaución, previsión, etc.

En las reacciones de excitación colérica, cuando la función reguladora del psiquismo es deficiente, se generan los estados de ira, agresividad, furia, irritabilidad, explosividad, impulsos destructivos, etc. Esta misma reacción, convenientemente regulada por los mecanismos de defensa, por esa especie de "relé psíquico" que todos poseemos en mayor o menor grado, da lugar a la combatividad, la iniciativa, el ardor, la ambición, el dominio de las situaciones, la resolución y la eficacia en la solución de los asuntos, de problemas o dificultades, es decir, se convierte en una acción positiva sobre personas, hechos o circunstancias del entorno.

Las notables diferencias que hay de unos individuos a otros en los mecanismos de defensa se deben al nivel de organización del Yo y a la naturaleza de las tensiones contra las cuales cada sujeto desea protegerse. Por otro lado, hay mecanismos de defensa normales y mecanismos de defensa patológicos.

Anna Freud nos ofrece la lista siguiente: el rechazo, la regresión, el aislamiento, la proyección, la racionalización, la introyección, la compensación, la supercompensación, la identificación, la sublimación, la fijación, la conversión somática, etc.

Todos estos mecanismos suelen aflojar la tensión, incluso pueden algunos de ellos producir una satisfacción sustitutiva o resolver más o menos aparentemente un problema. Pueden también ayudar a no desesperarse por las pocas cosas que pueden lograrse en proporción a los deseos y pueden hacernos olvidar tanto las injusticias vividas como lo absurdo de muchos hechos o acontecimientos.

La **REPRESIÓN**. Bajo el punto de vista psicoanalítico, la represión es el "aprimamiento en el subconsciente de recuerdos, ideas, emociones, etc. cuya exteriorización a través de la conciencia está impedida por las barreras psíquicas de la censura" (Merani). Por ejemplo, la atracción sexual, o el odio hacia el padre o la madre, o hacia un hermano o hermana. Otro ejemplo sería el niño que hace algo reprobable y sus padres le castigan por ello. Esto genera en el niño cierta ansiedad asociada al temor a perder el cariño de sus padres. Para evitarlo, el niño reprime el impulso a hacer de nuevo aquello que fue motivo de castigo, con lo cual evita también la ansiedad correspondiente.

Cuando en el subconsciente se almacenan una serie de emociones rechazadas (fuerzas,

impulsos, deseos, etc.) que acumulan cargas tensionales, más o menos irritativas, dentro del proceso químico celular correspondiente, es probable que esto desencadene una neurosis.

Este estado tensional anormal puede liberarse de varias maneras, como por ejemplo a través del sueño y con disfraces simbólicos o a través de manifestaciones de duda, temor, ansiedad y aprensión poco normales. En algunos casos, los estados tensionales excesivos producidos por la represión se manifiestan también a través de actos o de hábitos simbólicos o simulando algún padecimiento físico como expresión de lo reprimido.

Para Wilhelm Reich, la expresión corporal de la represión es la "rigidez muscular" en las distintas áreas del cuerpo: nuca, hombros, brazos, piernas, pecho, abdomen, etc. (esta doctrina está desarrollada ampliamente por su discípulo Alexander Lowen, del que debemos estudiar esencialmente su obra La depresión y el cuerpo). Es por esta razón que debemos aconsejar a ciertos neuróticos, cuya rigidez se manifiesta también en la escritura, los ejercicios gimnásticos, la sauna, los masajes, para que se relajen y queden "como nuevos" y, sobre todo, una vida sexual sana y abundante.

La **REGRESION**. La regresión es lo que en el A.T. (Análisis Transaccional*) sería un retorno al "yo infantil" a consecuencia de un enturbiamiento del "yo adulto". Ese enturbiamiento podemos considerarlo como una especie de fracaso del Yo frente al "Objeto". El sujeto, o bien no ha recogido informaciones para actuar eficazmente sobre su realidad circundante, o no es lo suficientemente activo y emprendedor para informarse y "asegurar" la acción adecuada para dominar los hechos, circunstancias o acontecimientos.

En cualquiera de los casos (impotencia, fracaso, fatiga, pereza, deterioro mental, etc.), el sujeto opta como solución a su problema el volver a un estadio anterior de desarrollo de su vida afectiva y mental en donde se sintió más cómodo, seguro y protegido. De este modo, se convierte en un niño interior reactivo, sea adoptando la fase de docilidad (dependencia-sumisión), sea adoptando un rol de rebeldía, negativismo, oposición o tozudez.

Toda regresión supone una vuelta atrás del proceso de maduración psicológico, tanto afectivo como mental. Por tanto, es un claro síntoma de neurosis, de desadaptación. El "Ello" domina sobre el "Yo", lo que tiende a crear un disturbio de la personalidad, pues así como la "progresión" es la tendencia a mejorar, a superarse para alcanzar una mayor adaptabilidad a los cambios y evoluciones de la vida, el sujeto con una libido "en regresión" huye de situaciones insostenibles refugiándose en pensamientos, sentimientos y modos de conducta primitivos, aunque cree que con su modo de pensar, sentir y actuar no elude las dificultades y problemas que

tiene delante.

El pensamiento regresivo es frecuente en sujetos que, a falta de adecuados estímulos de aprendizaje y de superación, quedan arrinconados y obsoletos en su profesión, viendo como otros compañeros, estudiosos y con ambición, alcanzan puestos elevados y mejor remunerados. La única solución compensadora de tales sujetos es la de refugiarse en otras etapas anteriores, es decir, volver la mente hacia el pasado muerto en donde se sintieron "seguros" e "importantes".

Ver, como complemento, la descripción del término "Regresión" en mi Diccionario de Grafología y términos psicológicos afines.

Tal como se desprende de la explicación dada al comienzo, los mecanismos de defensa los podríamos dividir en: a) normales y b) patológicos. Las defensas son normales cuando los mecanismos reguladores de la tensión emocional operan de modo que permiten la descarga de los excesos de tensión sin dar lugar a desequilibrios o trastornos funcionales más o menos importantes.

Cuando estos mecanismos de defensa son ineficaces y la acumulación de tensión no encuentra una vía de descarga, la persistencia en el inconsciente de estas cargas energéticas anormales tiende a producir trastornos tanto psíquicos como físicos: neurosis o comportamientos inadaptados, psicosis y síntomas físicos, como pueden ser la rigidez muscular de ciertas zonas corporales, las úlceras de estómago, las cardiopatías, los trastornos en la vesícula biliar y un largo etc.

La **SUBLIMACION**. Dentro de los mecanismos de defensa más positivos para la descarga de las tensiones podemos considerar la "sublimación". La sublimación viene a ser como un medio de alcanzar satisfacción en forma sustitutiva o imaginaria a las dos tendencias básicas de nuestros instintos: la sexualidad y la agresividad.

Se trata de un tipo de comportamiento o conducta en el que tendencias, impulsos instintivos, deseos, etc. que son moralmente y culturalmente rechazables por la conciencia y por la convivencia social se descargan canalizando su energía en torno a comportamientos socialmente aceptables. Todas las actividades científicas, artísticas, intelectuales, religiosas y culturales, en general, son -según Freud- consecuencia de la sublimación. Así, por ejemplo, ciertas tendencias sádicas se descargan en actividades como las de cirujano, dentista, escultor, grabador, matarife, luchador, cazador, etc., profesiones donde la agresividad sádica está justificada por su beneficio a la colectividad.

Socialmente, no podemos dar satisfacción directa a estos dos instintos más que en determinadas condiciones favorables a estos impulsos. Nuestra educación, nuestra cultura y las normas sociales establecidas exigen de nosotros un control, incluso un bloqueo, cuando el objeto que provoca estos impulsos es un "tabú" (padre, madre, hermanos, etc.). Evidentemente, no podemos matar al padre para acostarnos con la madre (complejo de Edipo). Sin embargo, y así es en muchos casos, podemos elegir como objeto de amor a una mujer que, en cierta medida, reúna rasgos o cualidades psicológicas parecidas a la madre (el origen de toda la psicología szondiana se fundamentó, precisamente, en este hecho).

Szondi señala como factores de sublimación los siguientes:

Factores instintivos > < Modo de sublimación de cada factor

- Pulsiones homosexuales = Cultura general y humanidad
- Pulsiones sádicas = Técnica y civilización
- Pulsiones epileptoides = La religión y la ética
- Pulsiones histeroides = El arte dramático
- Pulsiones catatónicas = Filosofía, metafísica, matemáticas, lógica
- Pulsiones paranoides = Poesía e investigación
- Pulsiones depresivas = La economía en general y el coleccionismo
- Pulsiones maníacas = La palabra (orador, político, cantante, etc.)

El sujeto con tendencias homosexuales satisface sublimadamente estas tendencias eligiendo profesiones en las que está constantemente en contacto con personas de su propio sexo (peluqueros, masajistas, sastres, médicos especialistas en enfermedades sexuales masculinas, etc.).

Los sujetos con tendencias sádicas pueden sublimar y descargar de modo indirecto estos impulsos en profesiones como cirujano, escultor, boxeador, torero, profesor "hueso", guardia, inspector de Hacienda y muchas otras profesiones donde el "hacer sufrir" es socialmente bien visto.

El masoquista, que se recrea en su dolor y que descarga sobre sí mismo su agresividad, no puede ir por la calle dándose latigazos con un látigo de pinchos, pero puede hacerlo en su habitación más íntima, como lo hiciera San Juan María Vianney, el cura de Arch por motivos religiosos (fig. 134 de Escritura y Personalidad), o puede hacerlo camuflado detrás de un

capuchón en una procesión de Semana Santa, circunstancia en la que, socialmente, se acepta el martirio público como penitencia.

El masoquismo puede descargarse también en actividades deportivas duras y con riesgo (pilotos de coches, escaladores de montaña, ciclistas, levantadores de grandes pesos, corredores de grandes maratones, etc.) y en profesiones no deseadas (basurero, enterrador, minero, escafandrista, empleado de funeraria, pocero, etc.).

Las sublimaciones necesitan para mantenerse un torrente irrefrenado de energía instintiva. Por eso hacen su aparición cuando desaparecen las represiones. En la sublimación las fuerzas defensivas del Yo no actúan en forma de oposición directa, lo que permite, mediante tretas, desexualizar los impulsos y canalizarlos en una dirección sublimada. Las personas que desarrollan la sublimación "hacen exactamente aquello que el instinto les exige, pero lo hacen luego que el instinto ha sido desexualizado y subordinado a la organización del yo" (Fenichel).

"Todo instinto o pulsión instintual se sublima en la medida en que la energía que genera se canaliza o deriva hacia un nuevo fin no sexual y apunta hacia objetivos socialmente valorados" (Laplanche).

La **PROYECCION**. La proyección es un mecanismo de defensa mediante el cual "escupimos" sobre el mundo o sobre los demás aquellas emociones, vivencias o rasgos de carácter que deseamos desalojar de nosotros mismos por inaceptables. Todo lo que resulta placentero es aceptado como algo perteneciente al propio yo. Todo cuanto resulta desagradable, molesto o doloroso es sentido como ajeno al yo.

La frustración desaparece cuando creemos que nuestros defectos, nuestras deficiencias y nuestros fracasos también los tienen los demás, o son los demás los causantes de esos fracasos, de esas deficiencias o de algo que nos deseamos tener. Por ejemplo, las personas que piensan mal creen que los demás también piensan del mismo modo. El pequeño comerciante que roba 50 gramos en cada kilo, cuando compra en otra tienda será el cliente más desconfiado.

En Psicología nos servimos de la proyección para detectar determinados rasgos de carácter, como pueden ser las motivaciones, los problemas, las frustraciones y las conductas desadaptadas. Tests como el de Rorschach, el Szondi, T.A.T, Machover, etc., son esencialmente proyectivos. A través de estas pruebas se captan aspectos de la personalidad que ni el mismo sujeto sospecha, como, por ejemplo, el modo de enfocar la vida, el tipo de inteligencia, la originalidad o vulgaridad y, sobre todo, su equilibrio emocional y sus formas de agresividad.

Las tendencias proyectivas se desarrollan de modo importante en las personalidades de tipo "paranoide". Algunos paranoide muy sensibles son capaces de percibir el inconsciente de los demás y al interpretarlo se olvidan de su propio inconsciente. En los casos graves la proyección lleva a la deformación viciosa o a una falsa imagen de la realidad (delirio paranoide).

La proyección, bien canalizada, puede generar creaciones artísticas o científicas más o menos originales, pero en el caso del científico la proyección debe estar controlada por una inteligencia analítico-sintética que revise y sistematice las propias ideas con un serio cotejo de la realidad.

Otros mecanismos, como la negación, la introyección, el aislamiento, la formación reactiva, la anulación, la postergación de afectos, etc. serán tratados más adelante.

En cuanto a la expresión en la onda gráfica de los varios mecanismos de defensa descritos, la mayor parte de ellos no pueden deducirse de una manera clara y directa a través de los gestos gráficos, por lo que hemos preferido, para evitar errores, soslayar el tema.

De todos modos, en lo que se refiere al mecanismo de "represión", creo que las correspondencias grafológicas han sido suficientemente tratadas en mis dos artículos sobre la escritura "invertida" del Boletín núm. 5 de nuestra Agrupación y en otros artículos anteriores. La proyección, la sublimación, la regresión, etc. -según mi modesto criterio- requieren el empleo de los tests proyectivos para un mejor estudio, especialmente el test de Rorschach, el test de Szondi o el T.A.T., entre otros, sin que yo desprecie lo que se puede obtener por grafoanálisis.

Los mecanismos de defensa constituyen una conducta defensiva con la que opera la personalidad para mantener un equilibrio homeostático, es decir, una regulación de la tensión, de la excitación. Con esta conducta defensiva, el organismo puede lograr un ajuste o adaptación que elimine toda clase de inseguridad, peligro, tensión o ansiedad. Sin embargo, la conducta defensiva no resuelve los conflictos, sino que se limita a restringir la capacidad de actuación del yo frente al "objeto perturbador".

Por esta razón, cuando la conducta defensiva logra mantener el normal equilibrio de las funciones psíquicas y físicas, podemos decir que el individuo tiene un comportamiento adaptado y se desenvuelve, frente a su mundo circundante, sin grandes conflictos o perturbaciones, es decir, elimina fácilmente toda fuente de peligro, tensión, ansiedad o inseguridad.

Cuando fracasan los mecanismos de defensa o el sujeto pierde las defensas habituales, aparecen los conflictos psíquicos (ambivalencias), generadoras de ansiedad y, en casos extremos (pérdida de las defensas), se produce la desintegración psicótica. Toda rigidez en la conducta es la expresión de un fallo, de una insuficiencia o de una pérdida de los mecanismos reguladores de la tensión o excitación.

La flexibilidad, en grado II y III de la escala de Pophal, es reveladora de una conducta bien adaptada. Una excesiva flexibilidad, como ocurre en el grado I de esta escala, es señal de insuficiencia en los mecanismos reguladores de la actividad psíquica y física y supone una descarga constante de las tensiones emotivas sin ninguna clase de inhibición o control, tal como ocurre en las naturalezas histéricas.

Cualquier exceso, perturbación o fallo en los mecanismos reguladores de la tensión o excitación genera conflictos y desadaptación, tal como ocurre en mayor intensidad progresiva en los grados IVa, IVb y V de la escala de Pophal, cuyo extremo (grado V) señala las tendencias esquizofrénicas, en oposición al grado I, que coincide con tendencias histéricas.

La **INTROYECCION**. Este es un mecanismo de defensa que consiste en introyectar, mediante la absorción, identificación o imitación, ciertas cualidades que tienen los "objetos externos". El sujeto actúa imitando al padre o a la madre, al profesor, al actor de moda o a aquellas personas con las que se identifica. Cuando el Rey Sol decía "Francia soy yo", o cuando utilizamos frases como "mi empresa", "mi partido", "mi equipo", etc., estamos indicando un proceso de identificación introyectiva en el que asociamos cosas externas a nuestro yo, como si fuesen parte de nosotros mismos.

Cuando la introyección es exagerada, se produce lo que se ha venido a llamar el "canibalismo psíquico". Así, el celoso desarrolla tanto el sentimiento de posesión del ser amado como parte de sí mismo, que no puede tolerar ni una simple sonrisa de su pareja hacia alguien del otro sexo. Así también, el sujeto que no puede tolerar que otro compañero se siente en su mesa o utilice su teléfono o sus utensilios de trabajo.

En la época de los "Beatles", gran cantidad de jóvenes se dejaron melenas a imitación de los mismos, bajo la impresión subjetiva de que imitando a los componentes es este famoso grupo musical podrían triunfar en la vida y frente al otro sexo, tal como sus "modelos". Lo mismo ocurrió con los peinados de Brigitte Bardot, que pronto tuvo gran cantidad de mujeres imitadoras. En el fondo, la introyección parece recordarnos el primitivo instinto de "dominio y valimiento" que formuló Adler. Así, por ejemplo, el niño que imita a su padre cree que de este modo puede ser tan valioso, fuerte y potente como él. Las mujeres que imitaban a la "B.B." pretendían,

inconscientemente, tener su fuerte "sex-appeal". Los matrimonios que llevan mucho tiempo viviendo juntos y bien avenidos, al introyectar cada uno los gestos del otro, acaban pareciéndose. Siempre se imita a aquél que se admira.

La **CONVERSION**. La conversión o somatización es un fenómeno que se da principalmente entre los histéricos. Consiste en convertir en trastorno o enfermedad física las frustraciones o contrariedades sufridas. Mediante este mecanismo de defensa, ciertos histéricos, transformando en enfermedad las contrariedades sufridas, eligen este medio para dominar, castigar o retener a las personas de su círculo íntimo. Por ejemplo, habiéndose negado el esposo a llevar a su mujer a un viaje de negocios que tiene que hacer a Italia, ésta cae enferma de cualquier cosa de apariencia grave e impide el viaje. ¿Cómo podría el marido abandonar a su esposa en semejante estado? Coincide, además, que la conversión o somatización se produce siempre que es contrariado un deseo, sea o no razonable.

La **COMPENSACION**. Cuando fracasamos en algo o nos sentimos menos dotados de lo normal en algún aspecto, en muchos casos los mecanismos de defensa estimulan a triunfar en la misma dirección o en otra esfera sustitutiva. Por ejemplo, Demóstenes, tartamudo de nacimiento, logra, mediante ejercicios en la playa y en solitario, convertirse en uno de los oradores más famosos de la antigüedad. Beethoven, sordo como una tapia desde los 28 años, logra sus mejores composiciones a partir de su sordera. Pio Baroja no logra su triunfo como médico, pero en cambio logra ser uno de los mejores escritores de la generación del 98.

Por tanto, la compensación es desarrollar una conducta en la que el sujeto puede sentirse superior a la mayoría en descargo de no haber podido seguir otra conducta en la que se hubiera sentido inferior.

En el Boletín núm. 2 de nuestra Agrupación hay un extenso artículo sobre las escrituras compensadas. Para comprender mejor este aspecto psicológico aconsejo la lectura del mismo.

La **RACIONALIZACION**. Es una forma de negación en la que, para evitar el conflicto o la frustración, se dan razones o se expresan argumentos que ocultan, justifican o encubren los fallos o contrariedades. Mediante este mecanismo, el sujeto se defiende del efecto frustrante y trata de convencerse que, en el fondo, no deseaba aquello que no ha conseguido. Un ejemplo es el de la zorra que después de varios saltos no logra alcanzar las uvas de la parra y exclama: "¡Vah, están verdes!". Otro ejemplo es el del joven que se siente frustrado por las calabazas que le ha dado una muchacha de la que está enamorado y dice para sí mismo: "Es estúpida, no sabe lo que se pierde, ¡con la gran cantidad de chicas que hay, incluso mejor que ella!". O el del empleado que

aspira a un cargo que la empresa ha dado a otro compañero de su departamento. Cuando el empleado ascendido le dice: "Siento que me hayan elegido a mí pues, por antigüedad, te tocaba a ti ascender", el aludido contesta: "No te preocupes, mis aspiraciones son más altas".

La **FIJACION**. Es una intensa adhesión a algo o a alguien, como la fijación de la madre en el complejo de Edipo, o al padre en el de Electra. La fijación se refiere, mayormente, a adherencias desarrolladas en la infancia que persisten de una manera inmadura o neurótica en el adulto. Su consecuencia es la inaptitud para desarrollar otras adhesiones normales desplazando la libido hacia otras personas u objetos. Es estos casos, el sujeto conserva las mismas ideas y la misma manera de hacer las cosas. La fijación conduce a la rigidez mental.

El apego exagerado a personas u objetos puede volverse ambivalente, es decir, el sujeto odia y ama a la vez el "objeto" de su fijación. La fijación a la madre, por ejemplo, puede llevar a un apego al estado "oral" en aquellos sujetos que la madre les prolongó el pecho demasiado, o se mostró excesivamente protectora en la infancia, lo que entrafna más tarde en el adulto un comportamiento infantil tiránico y absorbente. En algunos casos, la fijación puede provocar una transformación de la libido en perversiones. Según Freud, las fijaciones en las etapas oral, anal y genital primarias pueden provocar neurosis, psicosis y criminalidad.

La fijación no sólo es un estado de estancamiento o regresión a cualquiera de las fases de evolución infantil (oral, anal, genital, etc.), sino que puede referirse también a ciertos contenidos representativos (experiencias, imagos, fantasías, etc.) que persisten de manera fija e inalterada en el inconsciente y a las cuales se ligan cargas energéticas (pulsiones, impulsos) que tienden a alcanzar un fin. Así, por ejemplo, la esposa que no ha recibido suficientes muestras de comprensión, afecto e interés por parte del marido puede desarrollar una fijación impropia a los padres y al antiguo hogar. Evocando satisfacciones de su vida de soltera y del trato que recibió de sus padres, evita la carga de ansiedad que le proporciona la frustración matrimonial.

La **FORMACION REACTIVA**. La formación reactiva es una actitud o hábito de reacción opuesto al deseo reprimido. El sujeto lucha directamente contra toda representación penosa, frustrante o dolorosa, sustituyéndola por un síntoma primario de defensa o "contra-síntoma", consistente en adoptar una conducta o reacción que excluye de la conciencia a los elementos que intervienen en el conflicto (la representación sexual y el reproche que ésta suscita, por ejemplo), en favor de virtudes morales llevadas al extremo, como pueden ser el pudor, la escrupulosidad, la persecución de las conductas inmorales, etc.

Las conductas "reactivas" son propias de sujetos de carácter obsesivo que se comportan de