

## I Meccanismi Psicologici di Difesa: la Razionalizzazione

*articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:*

I meccanismi psicologici di difesa sono comunemente usati da tutti noi e sono innumerevoli. *Essi sono una strategia che la psiche utilizza per proteggerci dal prendere consapevolezza di desideri, bisogni, pulsioni, contenuti e rappresentazioni mentali potenzialmente angoscianti, disturbanti o in qualche modo “pericolosi”.*

In questo articolo ho scelto di parlare di uno dei più usati un po' da tutti noi in varie circostanze: **la razionalizzazione**. Per introdurre alla sua comprensione partirò da una famosa favola di Fedro, “la volpe e l'uva”. In questa favola (cito liberamente) una volpe vede della succosa e dorata uva appesa in alto su una vite. La vista dell'uva gli fa venire l'acquolina in bocca e vorrebbe mangiarla, allora salta per prenderla ma non ci arriva. Prova e riprova... salta e risalta... fino a che dice a se stessa che in fondo quell'uva non è che la volesse poi tanto e che probabilmente era acerba e di cattivo gusto.

Cosa ha fatto dunque la psiche inconscia (e sottolineo inconscia) della volpe? Per proteggerla dalla spiacevole presa di coscienza dei sentimenti dolorosi legati ad un fallimento, la sua psiche ha prodotto **convincenti argomentazioni razionali**, ridefinendo l'obiettivo non raggiunto (prendere l'uva), ma tanto desiderato, come un obiettivo alla fin fine inutile, deprecabile e che non valeva la pena di perseguire con tanto investimento di energie.

In tal modo dunque l'inconscio della nostra volpe dell'esempio ha potuto **giustificare** la rinuncia all'uva, **portando argomentazioni logiche** a sostegno della decisione di lasciar perdere. La frustrazione per la sconfitta in tal modo viene, pertanto, lenita.

Detto ciò, **la cosa fondamentale da capire che definisce ogni meccanismo di difesa psichico è il fatto di agire automaticamente ed inconsciamente**. Nel caso della razionalizzazione cioè la persona non è consapevole del perché la sua mente produce quelle argomentazioni logiche; se lo fosse il suo razionalizzare su un evento non sarebbe un meccanismo di difesa, *ma una deliberata menzogna o, meno drasticamente, una semplice scusa*.

**Vediamo come:** poniamo che la volpe dell'esempio fosse stata vista da altre volpi e “per non perdere la faccia da volpe”, avesse deliberatamente mentito dicendo alle altre

volpi: “sì, ma tanto era acerba...” (sottotitolo: “se avessi voluto ci sarei arrivata eh!!”). allora in questo caso la volpe avrebbe mentito deliberatamente e con premeditazione e non avrebbe “razionalizzato”, nel senso di aver usato un meccanismo di difesa psichico.

Volpi a parte, credo che ognuno di noi potrebbe portare infiniti esempi personali. Facciamone solo un altro: immaginiamo una persona che ha un figlio che va a vivere all'estero per lavoro. Ogni volta che qualcuno gli chiede del figlio lui/lei dice: “sì, beh qui non c'è lavoro, doveva andare via... è per il suo futuro e per il suo bene, etc.”.

In questo modo, senza che lui/lei se ne renda conto, la sua psiche lo protegge, con le suddette argomentazioni razionali, dal mettere al centro della sua consapevolezza il sentimento di dolore per la separazione dal figlio. Il sentimento doloroso verrebbe cioè, in questo modo, inconsciamente bloccato prima che giunga acuto alla coscienza e al suo posto la psiche costruirebbe impalcature logiche che giustificano la situazione e “distraggano” dal dolore. La famosa espressione “Mal comune mezzo gaudio” indica un altro modo di razionalizzare.