

I meccanismi psicologici di difesa: Il Diniego e i Negazionisti del Covid-19

Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

I meccanismi psicologici di difesa sono comunemente usati da tutti noi, ne sono stati delineati una ventina ed **agiscono a livello inconscio**. 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 fonte di sofferenza e che in noi si sono attivati, generandoci ansia. Fu Freud il primo a descriverli e a capirne la funzione per l'equilibrio mentale e poi la figlia Anna, anche lei psicoanalista, continuò il lavoro del padre ampliandone la classificazione.

Da allora per gli psicoterapeuti che lavorano seguendo un orientamento psicoanalitico o psicodinamico *i meccanismi di difesa sono un elemento centrale del lavoro con il paziente*, nel senso che uno degli obiettivi del lavoro terapeutico è quello di aiutare il paziente a capire in quali modi - cioè attraverso l'utilizzo di quali meccanismi di difesa – egli gestisce l'angoscia. Ulteriore passo del lavoro con il paziente è poi quello di capire assieme a lui che cos'è che gli fa provare un senso d'angoscia: quali contenuti mentali, conflitti, pulsioni, emozioni, etc.

Trai i meccanismi di difesa ce n'è uno chiamato "**Diniego**": **esso consiste nel negare che i fatti che accadono siano mai accaduti**. È un meccanismo che usiamo precocemente nell'infanzia: spesso infatti il bambino affronta le esperienze spiacevoli rifiutando il loro dato di realtà ("ciò non è accaduto").

Il diniego continua ad operare automaticamente in ognuno di noi come prima reazione ad un avvenimento catastrofico: infatti la prima reazione quando qualcuno ci informa della morte di una persona è solitamente "Oh, No!". Oppure quando vengono feriti i sentimenti di qualcuno in una situazione in cui piangere non è opportuno, né saggio, è molto più facile rimuovere e *denegare* i sentimenti feriti che riconoscerli pienamente e poi inibire coscientemente il pianto.

In situazioni di grave crisi o guerra la capacità di negare il proprio senso di orrore e terrore può effettivamente salvare la vita, aiutando a “mantenere il sangue freddo”. Meno positivamente però il diniego – sempre con lo scopo di proteggerci da sentimenti spiacevoli - può contribuire a mettere in pericolo al nostra vita, come in quei casi in cui esso ci porta a non fare prevenzione, per esempio effettuando pap-test (per la paura della risposta) negando così i rischi di poter contrarre malattie mortali; come se ignorare di poter essere vulnerabili ad un possibile tumore permetta magicamente di evitarlo.

Altri esempi sono i coniugi che negano di avere un partner violento, alcolisti che negano di avere un problema con l'alcol, madri che ignorano l'evidenza delle molestie sessuali subite dai figli, anziani che non smettono di guidare nonostante le ovvie menomazioni, etc.

Da quanto detto è facile capire quale sia il meccanismo psicologico alla base del pensiero negazionista anche circa il Covid-19: **se nego l'esistenza del Covid-19** – la qual cosa ribadisco ulteriormente avviene al livello inconscio – **mi proteggero** (*cioè la mia mente mi protegge*) **dal prendere contatto con tutto quello che accettare l'esistenza del virus comporterebbe**: sentimenti di terrore, sconforto, impotenza, angoscia per l'incertezza del futuro, paura di perdere il lavoro, paura della morte, della malattia, etc.

Ecco che allora, negando l'esistenza del Covid, posso “magicamente” pensare di continuare a fare la stessa vita di prima, evitando tutte le angosce (perdita del lavoro, morte, malattia, etc.), tutti i cambiamenti psicologici, la modifica dei miei schemi di vita consolidati, l'accettazione del fatto che in definitiva ho scarso controllo sulla mia vita e le difficoltà di adattamento ad una nuova dimensione del reale: ... “ma poiché nego che la realtà che conoscevo sia cambiata” ... mi evito tutta la fatica psicologica di riadattarmi ad un modo che è mutato.