

I meccanismi psicologici di difesa: L'Idealizzazione e la Svalutazione

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.

Tra questi ci sono **l'Idealizzazione e la Svalutazione**. Nell'infanzia idealizziamo i genitori, poiché potente è il bisogno di pensare che ci sia qualcuno di onnipotente a proteggerci, data la nostra inettitudine. Poi la svalutazione o de-idealizzazione dei genitori durante l'adolescenza è un altro passaggio fondamentale, *normale* e sano del processo di sviluppo psicologico. **In certe persone tuttavia il bisogno costante di idealizzare permane immutato dall'infanzia e diventa un tratto distintivo della personalità** (la personalità narcisista).

Altre persone invece adottano questa strategia difensiva nei momenti di particolare difficoltà emotiva in cui idealizzano la persona a cui si "attaccano": per esempio le donne durante la gravidanza, cioè in un periodo che le rende particolarmente vulnerabili, sono spesso propense a pensare che il loro ginecologo/a sia "il migliore". Tale comportamento evidenzia la convinzione che qualcuno a cui sia possibile attaccarsi sia onnipotente, assolutamente amorevole ed onnisciente e che, attraverso la fusione con questo Altro meraviglioso, sia possibile salvarsi. La nostalgia della figura genitoriale

onnipotente viene così appagata nuovamente ed appare nella convinzione che il proprio medico sia infallibile, o che il proprio partner sia perfetto, o che il proprio lavoro sia il migliore, etc.

In linea generale tanto più si è dipendenti (o si è in un periodo in cui le circostanze della vita alimentano la tendenza ad attaccarsi) tanto più si idealizza. Quando però un individuo tende a usare costantemente questa difesa - idealizzando alcuni e svalutando altri - motivato dalla ricerca della perfezione, ottenibile sia attraverso la fusione psicologica con le persone che idealizza, sia sforzandosi di perfezionare se stesso, egli ha probabilmente ***una personalità narcisista.***

Il bisogno del narcisista di essere continuamente rassicurato della propria avvenenza, potere, fama ed importanza per gli altri (la perfezione appunto) nasce proprio dalla dipendenza da questa difesa, in quanto nelle persone organizzate attorno all'idealizzazione i **problemi di autostima** sono contaminati dall'**idea che bisogna perfezionare il Sé, piuttosto che accettarlo così come è, per poterlo amare.**

La Svalutazione invece non è altro che l'inevitabile opposto del bisogno di idealizzare: ***poiché la natura umana è imperfetta, l'idealizzazione sarà condannata alla delusione. Quanto più una persona è stata idealizzata, tanto più radicale sarà la svalutazione cui andrà incontro.*** L'essere messi su un piedistallo, per quanto possa essere piacevole, non è altro che il passo che precede l'esservi buttati giù. *Inoltre la rabbia e l'odio verso chi si pensava potesse promettere molto e poi non mantiene sono elevati.* L'uomo che idealizza l'oncologo della moglie e pensa sia l'unico in grado di curarla, sarà poi quello che probabilmente lo denuncerà se la morte sconfiggerà il medico.

*Alcune persone trascorrono la propria vita passando da una relazione all'altra, in cicli ricorrenti di idealizzazione e delusione-svalutazione, cambiando il partner attuale con uno nuovo **ogni volta che si riveli un semplice essere umano.***