

## I meccanismi psicologici di difesa: la formazione reattiva

*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 **Sigmund Freud** il primo a descriverli e a capirne la funzione per l'equilibrio mentale e poi la figlia **Anna Freud**, 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 particolarmente utilizzato dalle persone, la "formazione reattiva": **essa consiste nell'adottare un atteggiamento psicologico diametralmente opposto al proprio desiderio o vissuto emotivo inconscio.**

La si può vedere in azione quando **ad esempio una persona mostra un atteggiamento eccessivamente deferente verso una persona nei cui confronti invece segretamente ed inconsciamente nutre un sentimento di odio**, o quando **si tende a prendersi instancabilmente cura degli altri quando invece si vorrebbe in realtà ad un livello più profondo ed inconscio che qualcuno abbia cura di noi.**

E' importante sottolineare che la persona che utilizza un meccanismo di difesa (come ad esempio la formazione reattiva di cui stiamo parlando) non è assolutamente consapevole del desiderio inconscio, ma può diventarlo se – come avviene in psicoterapia – viene aiutata a porre attenzione ai propri vissuti emotivi e a confrontarsi con il senso dei propri comportamenti.

Prendiamo la situazione sopra descritta in cui la formazione reattiva agisce per non far rendere consapevole la persona del suo profondo bisogno di amore e attenzioni, facendola agire nel modo diametralmente opposto, ovvero quello di essere sempre alla ricerca di qualcuno di cui occuparsi:

se si fa delicatamente notare a questa persona quanto possa sembrare eccessiva la sua disponibilità verso il prendersi cura degli altri, specialmente se confrontata con quanto poco invece si prenda cura di se stessa, e la si aiuti altresì a mettere in relazione questo con il fatto che nella sua storia di vita c'è stata molta trascuratezza per i suoi bisogni di protezione; ecco che la persona potrebbe diventare maggiormente consapevole dei suoi desideri inconsci di amore e dei suoi inconsci bisogni di cure, inappagati forse da una vita intera.

A questo punto, analizzata con la persona sia la strategia difensiva che l'angoscia che la sottende, possono aversi importanti possibilità di cambiamento, perché il paziente potrebbe iniziare ad occuparsi del suo bisogno di cure, che ora non è più inconscio e che pertanto può iniziare a sentire, condizione necessaria questa affinché possa assumersene la responsabilità.

## La Relazione Sado-Masochistica

Recentemente ho letto un articolo in cui si parlava di un libro nel quale si narra che James Dean e Marlon Brando avrebbero avuto una relazione sado-masochistica, nella quale Brando seviziava sessualmente ed umiliava psicologicamente Dean. Amici di Dean racconterebbero che più Brando lo maltrattava più Dean si legava a lui, e più Dean si sottometteva e più Brando diventava sadico nell'esercizio del potere psicologico su di lui. Quando gli amici di Dean tentarono di aiutarlo a sottrarsi da questa relazione perversa, portando Dean alla polizia per denunciare le sevizie sessuali subite, egli difese Brando dichiarando di essersi procurato da solo le bruciature di sigaretta ed i lividi che aveva sul corpo.

La loro storia sado-masochistica - ammesso che sia vera - è comunque realistica, nel senso che è solo solo una tra molte di questo tipo, in cui c'è una vittima ed un *carnefice-persecutore* legati da una relazione psicologica e sessuale solida come poche (ma anche distruttiva).

Possiamo tranquillamente definirle relazioni "patologiche" e "perverse", in quanto sono intrise di odio e distruttività, rabbia ed invidia. Ben inteso: il sesso con venature sado-masochistiche non è una perversione in sé e non è "sesso malato" o "patologico" *in sé*. Lo diventa solo se e quando il partner viene *oggettivato* (o *si fa oggettivare*), cioè considerato un oggetto senz'anima da distruggere e su cui sfogare la propria inconscia violenza ed il proprio odio *per l'altro*. Se invece tra la coppia c'è un legame fatto di amore, rispetto, empatia, tenerezza, etc. allora il sesso può diventare un gioco in cui ogni fantasia erotica, per quanto "bizzarra" ed "estrema" possa essere, è un'espressione d'amore.

Fatta questa doverosa distinzione, vediamo di rispondere alla domanda: “Perché si cercano e si mantengono relazioni in cui si è umiliati e maltrattati, da difenderle a “spada tratta”, in modo adesivo, contro tutto e tutti?” e di converso: “Da dove viene il piacere sadico di umiliare ed abusare un altro essere umano?” La psicologia ha provato a dare alcune risposte e ne parlo anche in altri articoli che ho scritto e che si possono trovare in questa sezione “Articoli” del mio sito web (vedi “*La rimessa in atto del trauma*” e “*L’abusante abusato*”).

Una delle ipotesi psicodinamiche che sono state proposte per spiegare questo tipo di dinamiche relazionali è che ci sarebbe alla base di queste relazioni perverse un trauma psicologico, spesso ripetuto nel tempo; il quale, irrisolto e non superato, porta l’individuo che lo subì a ricercare e ripetere nel presente l’esperienza del trauma originario; sia nel ruolo di vittima che in quello di abusante.

L’obiettivo di questo *rimettere in scena* nel *qui ed ora* il trauma originario (infantile o successivo), sarebbe per la psiche inconscia quello di cercare “di risolvere” oggi ciò che accadde ieri e che ancora tormenta l’individuo continuando a “vivergli vivo dentro”. La speranza della mente inconscia è che nella *riattulizzazione* possa arrivare finalmente una soluzione ed un superamento del dolore e dell’angoscia legate all’evento passato. È insomma un modo per *padroneggiare* l’angoscia che si ha dentro. Può sembrare assurdo e insensato tutto ciò, ed in effetti *non-sensato* lo è in quanto espone l’individuo a nuovi traumi che aggravano ancor più la sua sofferenza psicologica, ma assurdo non lo è se pensiamo che la psiche ha anche un funzionamento inconscio, il quale segue regole tutte sue.

Il significato inconscio della ripetizione di un’esperienza traumatica al fine di elaborarla e superarla emotivamente lo si può capire meglio se si osserva il gioco infantile di bambini traumatizzati da qualche evento: nei loro giochi ripetono simbolicamente e continuamente la rappresentazione dell’evento subito, in modo da evocare le emozioni ad esso connesse per trovarne un senso ed una *elaborazione* (appunto). Per esempio, bambini che sono stati coinvolti in un incidente stradale, nei loro giochi ripetono continuamente tale incidente fino a che non riescono a tranquillizzarsi e a dare un “senso” a ciò che hanno vissuto.

Nel caso delle relazioni abusanti però il ripeterle non porta altro che ad una *nuova ri-traumatizzazione*, aggravando la sofferenza dello stato mentale. Rimettere in atto il trauma, ripetendolo nel *qui ed ora*, porta anche ad un ulteriore “vantaggio” (alla fine tuttavia illusorio) per l’economia psichica: fa sì che, cioè, un “**persecutore interno**” (l’immagine ed il ricordo, inconscio o conscio che sia, dell’abusante originario) possa diventare esterno (fuori da sé), identificandolo nel partner. Ciò sostituisce un conflitto psichico interno con uno esterno. Il persecutore *internalizzato* - che adesso è diventato esterno, concreto e reale, e con il quale si può avere una relazione - finirebbe dunque per non abitare più “il mondo interno”, ma la realtà attuale.

Questo processo di *esternalizzazione e proiezione* di tali angoscienti rappresentazioni interne su una figura reale che le “incarna” simbolicamente è un grande sollievo per l’equilibrio mentale della persona abusata, perché le conferisce la sensazione di controllare “il mostro che ha dentro” (e che ora è fuori da sé: tangibile, controllabile, attaccabile ... conoscibile!). Pensate all’importanza che ha sempre avuto storicamente

rappresentare figurativamente “il Male” o Satana (definito appunto come “incarnazione” del male). O rappresentare le paure in qualcosa di definibile e raffigurabile: per esempio la paura universale del buio con “L’uomo nero”, il Boogeyman.

Da tutto ciò discende ovviamente che tali relazioni tutto sono fuorché relazioni d’amore: alla loro base c’è una scelta inconscia che si basa infatti non sull’amore, ma bensì sul bisogno di rimettere in scena relazioni intrise di distruttività ed odio. Certo è anche vero che in certe occasioni ci sono sentimenti ambivalenti che comprendono anche l’amore (quando per esempio l’abusante del passato non era uno sconosciuto, ma una persona amata come un padre, una madre, uno zio, etc.). Ed è proprio tale ambivalenza emotiva che rende così difficile capire che quello è “un amore malato” da cui separarsi; un legame che crea sofferenza, ri-traumatizzazione e che alimenta i **Disturbi Dissociativi**.

Fino ad ora della relazione sadico-masochistica ho descritto la psicologia di chi si rende vittima, vediamo ora però di capire meglio anche la psicologia del persecutore sadico e violento: le esperienze passate di chi poi diventerà un abusante in effetti non sono molto dissimili da quelle di chi poi cerca relazioni in cui si farà umiliare, maltrattare e seviziare. Il sadico violento insomma fu spesso, a sua volta, vittima nell’infanzia di un altro sadico violento (vedi in questa sezione l’articolo “*Abusante abusato, le conseguenze del maltrattamento infantile*”).

Ciò che differenzia chi si farà ri-vittimizzare da chi diventerà (in vari gradi) un sadico violento **è la modalità di gestione e risoluzione psicologica del trauma**. *Il primo ripete il trauma rivestendo il ruolo che rivestì nell’infanzia; il secondo si identifica invece con l’aggressore* (attraverso un meccanismo di difesa detto appunto “**Identificazione con l’aggressore**”) e ricopre questo ruolo nella relazione che poi va *co-creando* con il partner.

E chi sceglie come partner? Una persona con una storia per molti versi simile e che in maniera complementare “si incastra” bene con il tipo di relazione che lui *ha bisogno* di rimettere in scena. Per tali motivi, *avendo l’uno bisogno dell’altro per affrontare e cercare di risolvere i loro “traumi interni”* (seppure in modi che poi si riveleranno inefficaci), queste coppie sono solide come poche altre.

*Entrambi i partner cercano insomma inconsciamente di curarsi* (in modi diametralmente opposti) *attraverso la relazione perversa che mettono in piedi*.

Ma torniamo al sadico-persecutore-abusante: in lui il meccanismo psicologico inconscio che si attiva per cercare di risolvere i suoi traumi interni è quello di rimetterli in scena, ma utilizzando il cosiddetto **rivolgimento del passivo in attivo**: *cioè la configurazione relazionale traumatica della sua infanzia nella quale ci sono due persone, una abusata ed una che abusa, viene ugualmente rimessa in scena nel qui ed ora con il partner* (come tentativo inconscio di risolvere il trauma), *ma in modo che lui possa ora rivestire un ruolo attivo, di abusatore*.

Ciò gli permetterebbe di non sentire più quel senso di umiliazione, paura, passività ed impotenza che sentì allora (e che ancora si trova nelle profondità della sua psiche e che a volte risale alla coscienza), ma bensì di sentirsi potente (quello che dicevo più sopra quando parlavo “dell’identificazione con l’aggressore”). Anche in questo modo un

*persecutore interno* può diventare esterno, concreto e reale oggi.... **incarnandolo lui!**  
Psicologicamente è sempre più vantaggioso che lasciarlo nel proprio “mondo interno”.