

al ego por pensar en los impulsos del id o entregarse a ellos, 3) el ideal del ego que condena al ego como algo perverso o 4) la tensión abrumadora del medio ambiente externo, persiste el hecho de que el ego es la víctima.

El ego no puede permanecer pasivo al experimentar ansiedad, sin tener en cuenta el tipo. En el caso de la ansiedad objetiva, la causa del miedo puede enfrentarse directamente. La persona puede hacer el intento de percibir la situación en forma correcta, evaluar las posibles soluciones y tomar una decisión para seguir una línea de acción en particular. Cuando un individuo elabora un proyecto, lo más probable es que resuelva el problema y desaparezca la ansiedad asociada con él. La ansiedad, como una *señal de alarma*, cumple con la importante función de preparar a la persona para comportarse apropiadamente o evitar la conducta. Algunas veces la acción apropiada no es posible y la ansiedad continúa haciendo estragos. En esos casos, el ego emplea mecanismos de defensa, los cuales se *enfrentan directamente a la ansiedad* y no a la situación que la produce. En la ansiedad moral y la neurótica, el peligro procede del interior de la personalidad. El ego, por lo general, tiene más dificultades al comportarse de manera racional con esas formas de ansiedad y gran parte de su estrategia defensiva puede utilizarse para protegerlo contra la potencia de esas fuerzas.

LOS MECANISMOS DE DEFENSA*

A medida que la personalidad se va desarrollando el individuo va aprendiendo métodos que le permiten descargar sus impulsos y adaptarse a la realidad, reduciendo así su ansiedad ante cualquier situación frustradora o conflictiva. Freud consideró que el desarrollo de la personalidad es en gran parte consecuencia de un aprendizaje, pero a pesar de ello no llegó a elaborar leyes ni a realizar comprobaciones experimentales sobre estos procesos tal y como luego han ido realizando otros psicólogos y particularmente los pertenecientes a la escuela del aprendizaje.

El término *defensa* aparece por primera vez en los escritos de Freud en el año 1894 en un trabajo titulado *Las neuropsicosis de defensa*, y con él describía las luchas del Yo contra las ideas y los afectos penosos o indeseables. Luego abandonó el término sustituyéndolo por "represión", hasta 1926, en que vuelve a emplearlo en su obra *Inhibición, síntoma y angustia*, designando con él *todos los mecanismos de que se sirve el Yo en los conflictos eventualmente susceptibles de conducir a la neurosis*, y reservando el término "represión" para uno de estos mecanismos.

Freud considera que las frustraciones obstaculizan la satisfacción del principio del placer. Los impedimentos pueden ser exteriores al sujeto o interiores; pero el conflicto es siempre intrapsíquico entre las catexias y anticatexias del Ello y el Yo o entre las del Ello y el Super-Yo. Generalmente el Yo intenta alguna solución práctica ante una frustración o un conflicto superándolo, evitando que se produzca o bien apartándose del mismo; pero si a pesar de intentarlo el Yo no consigue su finalidad puede utilizar una serie de mecanismos de defensa que, aunque no resuelvan concretamente la situación frustradora o conflictiva, al menos atenúan el sufrimiento que se deriva de

* Enrique Cerdá. *Una psicología de hoy*. Barcelona: Herder. Revisión técnica: Eva Laura García González. 1977: 537-552.

Estudios experimentales en hombres y en animales y una interpretación prudente de los datos así recogidos, han puesto en evidencia la consistencia y características propias de los mecanismos de defensa que describió y denominó *represión, desplazamiento, fijación, regresión, proyección y formación reactiva*. Ana Freud, que ha publicado una obra en la cual completa e integra lo descubierto y escrito por su padre sobre este aspecto de la teoría psicoanalítica, describe, además de los anteriores mecanismos, los de *identificación e introyección, racionalización o intelectualización y negación o apartamiento de la realidad o fantasía*. Hay, además, otro mecanismo de defensa descrito por el propio Freud que es la *conversión*, y otro que se debe a Adler y se denomina *compensación*.

Expondremos primero los mecanismos de defensa que han sido comprobados en términos operacionales por los psicólogos del aprendizaje y lo haremos utilizando simultáneamente los términos psicoanalíticos y los de la *learning theory* incluyendo algunos ejemplos de resultados experimentales. Finalmente expondremos los otros mecanismos sobre los cuales no tenemos datos acerca de si han sido o no trasladados al campo experimental, por lo que nos limitaremos a describirlos.

Represión. En primer lugar es preciso diferenciar la *represión* de la *supresión*. Un estudiante hablando con otros condiscípulos comenta el rigor de ciertos profesores para calificar los exámenes y la cantidad de suspensos que dieron en sus asignaturas el anterior curso. El tema es desagradable y produce una elevación del nivel general de ansiedad del grupo; alguno de los compañeros dice: "Hablemos de otro asunto que sea agradable"; se cambia de conversación y todo el mundo se siente más a gusto porque se ha reducido la ansiedad al cambiar de tema. Este proceso de desterrar de una conversación, de una forma consciente y verbalizada, unos temas desagradables que pueden producir ansiedad o sentimientos de culpa se denominan *supresión*. Pero la *supresión* puede ocurrir automáticamente; cambios en el tema de nuestras conversaciones o en el curso de nuestros pensamientos pueden ocurrir inadvertidamente, es decir, sin que ni verbalmente ni mediante un pensamiento consciente manifestemos deseo del cambio. También con este procedimiento puede reducirse la ansiedad, sin que tengamos conciencia de ello. La *represión* se diferencia de la *supresión* porque es automática y porque no ocurre bajo el control de estímulos

verbales, es decir, porque es *inconsciente*; generalmente las motivaciones de la *represión* son también más fuertes que las de la simple *supresión*. Mediante ella se olvidan aquellas ideas, pulsiones o acontecimientos que pueden engendrar ansiedad u otras clases de sufrimiento psíquico. La *represión* se parece al proceso normal de olvidar, pero se diferencia de éste porque se puede recobrar la memoria perdida temporalmente tan pronto como se reduce o elimina la ansiedad conectada con ella y porque, más que olvidar, lo que sucede es que el Yo, ejerciendo una anticatexia, sumerge en lo inconsciente aquello que resulta penoso o punible. Freud creía que lo reprimido no se había perdido del todo y hay evidencia experimental de que lo reprimido se recobra tan pronto la punición engendradora de ansiedad ha desaparecido (cf. Recuperación espontánea, cap. xx: 516).

En términos de aprendizaje, una respuesta se reprime porque de manifestarse seguirían a ella ansiedad y algún estímulo punitivo. El efecto de este posible estímulo punitivo estriba en poner en marcha una conducta de evitación que interfiera la emisión de la respuesta que sería susceptible de punición. Tan pronto cesa la punición, la respuesta de evitación se extingue y la respuesta reaparece. Cesa entonces la *represión*.

Existe evidencia experimental de que es más fácil recordar todo aquello que ha sido reforzado positivamente que lo que se ha reforzado negativamente o sobre lo cual pesa una punición. En el nivel humano gran parte de la conducta reprimida es verbal: decimos alguna inconveniencia, vemos el mal efecto producido por ello o somos objeto de alguna crítica y procuramos no volver a decirlo. Entonces verbalizamos aquella situación como desagradable y suprimimos esta conducta. En situaciones similares podemos reaccionar de la misma forma automáticamente, es decir, mediante el mecanismo de la *represión*.

Una considerable cantidad de experimentos se han realizado utilizando conducta verbal con la finalidad de verificar la existencia de la *represión*. Zeller ha hecho una revisión de conjunto de todos los trabajos que se habían publicado hasta 1950. Vamos a citar aquí una investigación de Meltzer dentro de esta línea. Se pidió a un grupo de estudiantes, después de regresar de vacaciones de Navidad, que hicieran una relación sumaria de todas las experiencias que recordaran de todo

ese período y que las clasificaran como agradables o desagradables, es decir reforzadas positiva o negativamente. El 68% de los recuerdos eran agradables y el 32% eran desagradables. Naturalmente, esto no prueba nada en favor de la existencia del mecanismo de represión, puesto que es lógico que la mayor parte de las experiencias vividas durante la Navidad hayan sido reforzadas positivamente. El experimento, en realidad, comenzó seis semanas después, tiempo en el que se les pidió volvieran a hacer la misma relación de acontecimientos. Más de la mitad de las experiencias agradables sólo se recordaron un 40%. Esta diferencia, aunque no acusada, es significativa y puede tomarse como una aportación en pro de la existencia de represión de los acontecimientos desagradables.

Sears realizó un experimento consistente en hacer aprender de memoria a un grupo de personas una lista de sílabas desprovistas de sentido. Después de un determinado número de ensayos se registraba el número de aciertos y de fallos. A continuación se les administraba un test una de cuyas partes era insoluble y ante la cual, naturalmente, fracasaban todos los sujetos. Inmediatamente después se les hacía aprender a los sujetos otra serie de sílabas desprovistas de sentido, paralela a la anterior y se registraban de nuevo los aciertos y errores. Esta vez el número de fallos en relación con los obtenidos en primer lugar era mayor y de valor significativo. Sears interpreta estos resultados diciendo que el fallo ante el test era vivido como una amenaza a la autoestimación y que esta vivencia actuaba como un factor generador de represión.

Desplazamiento. Cuando el Yo queda bloqueado y no puede hacer una catexia sobre el sujeto hacia el cual va dirigida, se desplaza esta energía sobre todo objeto sustitutivo. Un niño celoso de su nuevo hermanito que acapara el afecto de sus padres y familiares, siente deseos de agresión; el niño hace gestos de amenaza dirigidos al pequeño y entonces la familia interviene riñéndole y bloqueándolo. El niño busca entonces un objeto sustitutivo y sobre él desplaza su agresividad; más tarde los padres ven que está destrozando un muñeco. Otra situación frecuente en que se manifiesta este mecanismo es la del hombre que tiene que soportar en su trabajo a un jefe dictatorial viéndose forzado a reprimir su hostilidad hacia él; luego, cuando llega a casa, desplaza su agresividad latente hacia su esposa e hijos ante la

sean responsables. Aquellos adolescentes que tienen que soportar continuas frustraciones en su medio familiar por la irregularidad del comportamiento de los padres, por malas condiciones económicas y por otras circunstancias generadoras de hostilidad pueden desplazar ésta hacia la sociedad en forma de descontento, criticismo e incluso conducta delictiva.

Freud ya hizo notar que este mecanismo era general y lo utilizaba todo el mundo. Hacemos desplazamientos de energía psíquica continuamente y la dirección del desplazamiento está en función de previas fijaciones, disponibilidades de objetos y normas sociales. Fijaciones en la fase oral pueden favorecer en los adultos el desplazamiento de la energía psíquica hacia actos como fumar en exceso, afición a beber de los botellas en vez de los vasos o a mordisquear la pluma o el bolígrafo: para Freud estos desplazamientos expresarían en el nivel adulto el deseo infantil de succionar el pezón materno.

Quando los desplazamientos se dirigen hacia un objeto cultural decimos que hay una *sublimación*. A veces la sublimación se ha considerado un mecanismo de defensa independiente; sin embargo, su dinámica es la misma que la del desplazamiento y lo único que varía es el objeto. Una mujer con su maternidad frustrada puede sublimar sus pulsiones maternas dirigiendo éstas hacia otros niños a través de profesiones tales como educadora, puericultora u otras similares. Freud cree que la producción artística es consecuencia de la sublimación de frustraciones y a causa de la pasión con que suelen abrazarse las actividades estéticas arguye que éstas son actividades sustitutivas, socialmente aceptables, de pulsiones sexuales; esta interpretación parece un tanto arriesgada ya que es difícil comprender cómo se pueden sustituir unas actividades fisiológicas por otras puramente intelectuales; añadamos que no son raros los artistas, de ahora y de antaño, que llevan una vida sexual y afectiva completamente equilibradora y satisfactoria o bien, por el contrario, completamente disipada y libre, en cuyos casos resulta difícil explicar la producción artística mediante sublimaciones. Para ver el sentido de la sublimación según el pensamiento católico, basado en los hechos aportados por Freud, véase el trabajo de P. Messeguer.

En términos de aprendizaje, el desplazamiento no es más que la generación de una respuesta condicionada a una variedad de estímulos similares cuando el estímulo condicionante originario está ausente. Cuando Pavlov condicionaba las respuestas salivales de sus perros con el sonido de una campana y luego conseguía las mismas respuestas con los sonidos de otras campanas e incluso con el de un claxón o un metrónomo, actuaba provocando un desplazamiento de las respuestas de los animales hacia unos estímulos similares, pero no idénticos al original.

Hay numerosos trabajos que prueban la existencia de este mecanismo. Dollard y Miller han realizado un considerable número de investigaciones en este campo. Miller introducía dos ratas en una jaula y descargaba sobre ellas corriente eléctrica; las ratas se agredían como si cada una de ellas fuera para la otra responsable del estímulo punitivo; una vez que se producía la mutua agresión se hacía cesar el estímulo eléctrico desagradable. Cuando ya se había entrenado a las ratas suficientemente a este tipo de comportamiento, se introducía un muñeco de celuloide en la jaula. Las reacciones de las ratas eran idénticas; luego se retiraba una de las ratas, entonces al producirse las descargas eléctricas la agresión se desplazaba hacia el muñeco. Esta respuesta podía también desplazarse a otros objetos introducidos en la jaula siguiendo un nivel de generalización de respuestas en función aproximada de su semejanza con el estímulo original.

Freud afirma que se producen cambios de energía de unos instintos a otros. Si un instinto, por ejemplo, la sexualidad, se bloquea, otro puede aportar una satisfacción sustitutiva. La bulimia o tendencia a sobrealimentarse estaría en función de la falta de satisfacciones sexuales. Miller entrenó ratas a atravesar un laberinto al final del cual existía agua. Dividía a las ratas en dos grupos. A ambos se les suministraba agua hasta que quedaban saciadas. En cambio, a uno de los grupos se le daba comida muy abundante, mientras que el otro era sometido a una privación alimenticia. Las ratas hambrientas hacían el trayecto del laberinto más de prisa que las ratas bien alimentadas. Miller interpreta el experimento en el sentido de que la respuesta de "correr hacia la comida" ha sido desplazada por "correr hacia el agua".

Miller y Bugelski han hecho también estudios de desplazamiento de la agresividad en humanos. A un grupo de muchachos que estaban en un campamento de verano se les administró un cuestionario de actitudes hacia dos grupos étnico-culturales: japoneses y mexicanos. Cuando habían contestado la mitad del cuestionario se les comunicó que, por haber tenido que pasar el *test* aquella tarde, no había sido posible llevarlos a un pueblo cercano en donde se estaba celebrando una importante fiesta, tal y como con anterioridad se había pensado. Se pretendía de esta forma frustrarles y desencadenar en ellos agresividad. Terminada la experiencia se contaron las respuestas de actitudes negativas hacia los dos grupos étnicos mencionados, antes y después de la frustración. Había un aumento de actitudes negativas de valor significativo en la segunda parte del cuestionario. Este incremento de actitudes negativas lo interpretan los autores como una manifestación de la hostilidad dirigida hacia ellos por haberles impedido asistir a la fiesta, hostilidad que tuvieron que reprimir y desplazar hacia el experimento.

Finalmente diremos que mediante la generalización de respuestas es como se adquieren los síntomas denominados fobias (cf. cap. XXIII: 574-575).

Fijación. Como ya hemos dicho (cf. cap. XIX) el desarrollo de la personalidad atraviesa, según Freud, los períodos oral, anal, fálico y genital. Estos estadios representan diferentes modalidades de satisfacción del instinto sexual que todo individuo recorre hasta llegar a la fase genital o adulta. Sin embargo, al llegar a un nuevo nivel puede sentirse una menor satisfacción instintiva en relación con el nivel precedente y estos nuevos pasos pueden entonces asociarse a situaciones de conflicto generadoras de ansiedad. Entonces el sujeto puede quedar *fijado* en uno de los estadios pregenitales.

Incluso el sujeto normal es frecuente que tenga residuos de fijaciones en niveles de sexualidad pregenitales. Un ejemplo evidente lo constituyen los juegos sexuales previos al coito. Ahora bien, la fijación en sentido estricto hay que considerarla como un verdadero mecanismo de defensa, puesto que protege al individuo de la ansiedad que puede producirle el avance hacia un nuevo estadio de desarrollo. Un niño puede rechazar otra forma de alimentación que no sea el bi-

berón porque está acostumbrado a esta forma de alimentarse y le resulta más agradable y cómoda que otras modalidades nutritivas ya propias de su edad. Una persona con fuertes fijaciones orales puede tender a mantener siempre unas relaciones de pasividad o dependencia de los demás tal y como es típico en esta fase del desarrollo.

En términos de aprendizaje la fijación consiste en una respuesta tan fuertemente condicionada que la operación de extinguirla o debilitarla tiene poco efecto. A causa de la previa historia de condicionamiento la respuesta persiste a favor de subsiguientes respuestas que podrán reforzarse.

Según Freud, las fijaciones se producen porque hay una intensa gratificación de una determinada conducta y el nuevo tipo de conducta es, al menos inicialmente, menos gratificador. En otros términos, a mayor condicionamiento más dificultad de extinción. Youtz entrenó ratas a presionar una palanca de la que se desprendía una bolita de comida. A un grupo de ratas le hizo repetir el experimento 10 veces y a otro 40. Después rompió el circuito. Este último grupo extinguía su hábito con mucho mayor dificultad que el grupo que solamente lo realizó 10 veces. Cuanto más intenso es el refuerzo positivo, es más fácil que se produzca una fijación de aquella conducta.

Maier, Glaser y Klee entrenaron ratas a hacer una discriminación entre dos puertas, blanca la de la derecha y negra la de la izquierda. Las ratas tenían que saltar desde una plataforma colocada debajo y delante. La puerta de la derecha se abría automáticamente en cuanto la rata tropezaba con ella al realizar el salto y en el interior de ella había comida. La puerta de la izquierda era impracticable y al saltar las ratas se daban un golpe con ella cayendo a una red situada debajo. Una vez entrenadas, las ratas discriminaban perfectamente los dos estímulos, uno gratificador y el otro punitivo.

Entonces se modificaban las circunstancias experimentales y se colocaba a las ratas ante un problema insoluble. En vez de haber una puerta que fuera gratificante y la otra punitiva, simultáneamente se alternaba en ella una respuesta de cada tipo, de tal forma que el 50% de las veces que se dirigían hacia cualquiera de las dos puertas recibían gratificación y el otro 50% castigo (golpe y caída). Si no se decidían a

saltar de la plataforma se ponía en marcha una corriente de aire que llegaba por debajo y que las obligaba a saltar. En esta fase del experimento los animales chillaban y defecaban, y una vez pasada la fase inicial seleccionaban una respuesta estereotipada, saltando siempre hacia una de las puertas fuera la de la derecha o la de la izquierda; este hábito de posición se fijaba de tal manera que aunque la otra puerta se tuviera abierta y en ella hubiera comida las ratas continuaban saltando hacia la puerta sobre la que habían fijado su respuesta. A 10 de estos animales se les dejó durante 4 meses sin utilizarlos experimentalmente. Después de este periodo se repitió el experimento y de 7 de ellos todavía seguían respondiendo de la misma forma. Se les inyectó cardiazol, fármaco que produce fuertes convulsiones en estos animales, pero aún así y todo no se consiguió modificar sus respuestas.

La interpretación de estos hallazgos ha sido objeto de discusiones; principalmente se ha preguntado por qué esta conducta se fijaba a pesar de ser castigada el 50% de las veces. Se ha contestado que también era reforzado positivamente el otro 50% y que las ratas se encontraban en un conflicto evitación-evitación y sus respuestas estereotipadas eran la conducta más adaptativa posible dentro de los límites del comportamiento de estos animales. El efecto punitivo era suficiente para poner en marcha una conducta de evitación que interfería con el aprendizaje de una nueva discriminación quedando fijada la respuesta.

Regresión. Si la fijación representa un fallo en el progreso evolutivo del individuo, la regresión implica una vuelta a anteriores periodos del desarrollo como consecuencia de experiencias traumáticas. La regresión exige que previamente se haya producido una fijación. La persona tiende a regresar al estadio en el cual previamente ha experimentado fijaciones más intensas. El Yo es tanto más maduro cuanto más se desprende de las formas más primitivas de comportamiento, consiguiendo a la vez satisfacer sus pulsiones en forma aceptable por el Super-Yo y por la sociedad; si no se consigue esto, pueden aparecer fijaciones y si éstas tampoco resuelven la situación pueden sobrevenir regresiones a periodos infantiles del comportamiento.

Freud ha considerado que los trastornos psicopatológicos se debían a mecanismos de fijación y regresión. Las neurosis son fijaciones