

# MECANISMOS DE DEFESA DO EGO

2010

Trabalho apresentado a FUNEDI, sob a orientação da Mestre Leila Ferreira Eto para obtenção parcial de crédito na Disciplina Avaliação Psicológica Técnicas Projetivas

**Elizabete Bianca Tinoco Silva**

Contacto:

[biancatinocosilva@gmail.com](mailto:biancatinocosilva@gmail.com)

---

## RESUMO

A função do ego é mediadora, integradora e humanizadora entre as pulsões, as exigências e ameaças do superego e as demandas da realidade exterior. Ao contrário do id que é fragmentado em tendências independentes entre si, o ego surge como uma unidade e com instância psíquica que assegura a identidade da pessoa.

**Palavras-chave:** ego, id, técnicas projetivas.

---

O ego não é uma instância que passa a existir repentinamente, é uma construção. O mesmo se forma na sequência de identificações a objetos externos que são incorporados a ele. É um mediador, podendo, por um lado, ser considerado como uma diferenciação progressiva do id que leva a um contínuo aumento do controle sobre o resto do aparelho psíquico. Portanto, o ego é o pólo defensivo do psiquismo. Não é equivalente ao consciente, não se superpõe ao consciente nem se confunde com ele. O ego tem raízes no inconsciente, como é o caso dos mecanismos de defesa, que são funções do ego, assim como o desenvolvimento da angústia.

A função do ego é mediadora, integradora e humanizadora entre as pulsões, as exigências e ameaças do superego e as demandas da realidade exterior.

Ao contrário do id que é fragmentado em tendências independentes entre si, o ego surge como uma unidade e com instância psíquica que assegura a identidade da pessoa.

Os mecanismos de defesa do Ego são processos subconscientes desenvolvidos pela personalidade, os quais possibilitam a mente desenvolver uma solução para conflitos, ansiedades,

hostilidades, impulsos agressivos, ressentimentos e frustrações não solucionados ao nível da consciência. Técnica psicológica para desenvolver a personalidade, sua afinidade é tentar defender-se, estabelecer compromissos entre impulsos conflitantes e aliviar tensões internas selecionadas inconscientemente e operando automaticamente Freud declarava que o termo defesa deveria ser utilizado “para todas as técnicas que o ego utiliza em conflitos que podem levar à neurose”.

Posteriormente Freud ampliou o conceito de mecanismo de defesa, aplicando-o tanto a situações normais quanto patológicas (nas quais um método especial de defesa protege o ego contra exigências instintivas)

Os principais mecanismos descritos são a repressão, a negação, a racionalização, o isolamento, a formação reativa, a projeção, a regressão e a sublimação, sendo tais mecanismos encontrados em sujeitos saudáveis e sua presença excessiva é, via de regra, indicação de possíveis sintomas neuróticos. Freud cita outras observações sobre o tema, diz: mecanismos inconscientes pelos quais o Ego se dissocia de impulsos ou afetos sentidos como perigosos para a integridade.

### **O processo do ego tem como mecanismos de defesa:**

#### **• Anulação**

Mecanismo no qual invalida uma ação ou um desejo anteriormente válido. Frequentemente usado por quem tem transtornos obsessivos.

O pensamento geralmente é onipotente e não está relacionado com a realidade.

Ex: pessoa que bate três vezes na madeira para evitar algo, para se livrar do pensamento.

#### **• Negação**

Provavelmente é o mais simples e direto mecanismo, consiste simplesmente na recusa do sujeito a aceitar a existência de uma situação penosa demais para ser tolerada, ou seja, o indivíduo dá como inexistente um pensamento ou sentimento que, caso ele admitisse, causaria grande angústia. Este mecanismo é precursor de diversos outros mecanismos de defesa a projeção.

Ex: gerente rebaixado de cargo e tendo de prestar serviços anteriores à promoção.

#### **• Sublimação**

É o mecanismo pelo qual o sujeito desagressiva a energia agressiva ou dessexualiza a libido, transformando-as em algo socialmente aceito. A energia perde seu caráter, ou seja, a energia inerente a impulsos primitivos ou inaceitáveis é transformada e dirigida a objetos socialmente úteis.

- **Repressão – recalque**

Considerado um dos mais comuns mecanismos de defesa do Ego, consiste em afastar uma determinada coisa do consciente, mantendo-a a distância – no inconsciente – manipular o conflito, impulsos em competição, tendências a atos que constitui uma ameaça é imagem que fazemos de nós mesmos, afastar-se ou recalcar a consciência um afeto, uma idéia ou apelo do instinto. Resumindo, é o mecanismo que consiste em manter afastado da consciência alguma idéia penosa. Há dois tipos de repressão a primária que é inconsciente e equivale a negação secundária e uma segunda que é consciente, onde o indivíduo sabe que algo está lhe ameaçando, mas evita de qualquer forma que tal conteúdo venha á consciência.

Ex: um acontecimento que por algum motivo envergonha uma pessoa pode ser completamente esquecido e se tornar não evocável.

- **Racionalização**

Um dos mais comuns mecanismos planejados para manter o respeito próprio e evitar o sentimento de culpa. Constitui um mecanismo que visa a um propósito útil até o ponto que conduz à auto proteção e ao conforto psíquico. O sujeito cria uma justificativa falsa para não reconhecer a justificativa verdadeira

- **Regressão**

É o retorno a atitudes passadas que provaram ser seguras e gratificantes, e às quais a pessoa busca voltar para fugir de um presente angustiante. Devaneios e memórias que se tornam recorrentes, repetitivas.

Ex: uma abordagem infantil e imatura do mundo que pode ter permanecido latente por muitos anos pode ser despertada por uma experiência ou situação frustrante numa fase posterior. Adulto dando birra, fazendo birra.

- **Formação reativa**

Mecanismo pelo qual a pessoa vai expressar uma tendência oposta ao que estava expresso anteriormente. É um traço de caráter que representa o exato oposto do que seria naturalmente esperado pela expressão de tendências libertadas, um traço desenvolvido para manter a repressão destes impulsos e para negar e mascarar tendências da personalidade que existiram de uma forma oculta.

Ex: Traços de caráter perfeccionista e descompromissado constituem frequentemente formações reativas contra tendências, desejos e impulsos proibidos.

- **Isolamento**

Mecanismo no qual o indivíduo separa a idéia do afeto pelo qual ela estaria unida, assim, a idéia torna-se inócuo, neutro. O afeto pode acabar aparecendo sem a idéia – o sujeito experimenta crises de angústia sem saber por que – e vice e versa. É um mecanismo comum em

pacientes terminais onde a pessoa sabe que vai morrer, mas narra sua doença como se não ocorresse com ela.

- **Identificação**

Este é um mecanismo geralmente não defensivo que faz o sujeito se sentir acolhido à outra pessoa ou grupo, mas se ocorre um exagero desta aproximação, a pessoa pode estar provavelmente fazendo uma identificação com intuito de se defender da pessoa.

- **Idealização**

Mecanismo pelo qual o indivíduo exagera os aspectos positivos do objeto, visando se proteger de uma angústia.

Ex: pessoa que tem santo forte.

- **Compensação**

A personalidade em suas inadequações e imperfeições apresenta um mecanismo de compensações a fim de tentar assegurar o reconhecimento de que necessita.

Ex: AS pessoas cujas reações em relação à realidade em geral e aos estímulos sociais em partícula são bem integradas, a existência de uma inferioridade física pode provocar atividades construtivas que resultam em qualidades de notável utilidade social.

- **Projeção**

É um mecanismo oposto à introjeção. O sujeito vai atribuir a objetos externos aspectos psíquicos que lhe são próprios, mas não são reconhecidos como seus. Necessariamente, antes da projeção vem um mecanismo de negação, ou seja, é uma forma de deslocamento que se dirige para fora e atribui outras pessoas seus traços de caráter, atitudes, motivos e desejos contra os quais existem objeções e que se quer negar.

Ex: A incapaz de tolerar a angústia despertada pelo seu ódio de B, inconscientemente muda a sua atitude “eu odeio b” para “B me odeia”.

- **Introjeção**

Intimamente relacionada com a identificação, visa resolver alguma dificuldade emocional do indivíduo ao tomar para a própria personalidade certas características de outras pessoas. É o mecanismo onde o objeto externo se torna efetivo internamente. Uma ordem externa passa a fazer parte do próprio indivíduo como um valor seu.

A introjeção e a projeção estão intimamente ligadas com a identificação, formando assim dois outros mecanismos, a identificação projetiva onde se projeta uma característica própria no outro e se identifica com ela – ex; locutor de futebol – e a identificação introjetiva em que se introjeta características do outro e se identifica – ex: um sujeito fã da F1 e que tem um piloto

como ídolo e, ao vê-lo ganhar, sai do carro dirigindo como o piloto – É mais típico em pessoas que se sentem inferiorizadas e precisam de ídolos.

- **Deslocamento**

É o mecanismo psicológico de defesa onde a pessoa substitui a finalidade inicial de uma pulsão por outra diferente e socialmente mais aceita. Durante uma discussão, por exemplo, a pessoa tem um forte impulso em socar o outro, entretanto, acaba deslocando tal impulso para um copo, o qual atira no chão.

- **Cisão ou dissociação:**

Mecanismo pelo qual um grupo de sentimentos/pensamento é separado de outro grupo de pensamentos/sentimentos. Ocorre quando um grupo é tido com bom e outro como ruim. É uma forma de defesa que evita a angústia de pensar mal de quem se pensa bem. Assim, a dissociação faz o indivíduo não sentir culpa por ter pensamentos mal de algo bom.

- **Reparação:**

Consiste na reestruturação do objeto que foi danificado. Por exemplo, um indivíduo que fala mal de uma entidade religiosa, sente-se culpado e passa a rezar para restaurar o que fez e não mais sentir culpa.

- **Volta contra o eu:**

Mecanismo que consiste num redirecionamento do impulso onde o objeto é o próprio indivíduo. Utilizado no caso do sadismo. Por exemplo, a alguém que faz algo agressivo a outro, sente-se culpado e passa a se auto-agredir. O narcisismo utiliza-se desse mecanismo, mas de forma não defensiva.

- **Fixação:**

Detenção de uma forma incompleta na evolução da personalidade pela persistência resultante de certos elementos incompletamente amadurecido. Assim a personalidade apresenta uma carência de integração harmoniosa. Sua organização emocional encontra-se em permanente estágio imaturo e há um intervalo entre o estado biológico e a independência emocional. Cessação do processo de desenvolvimento da personalidade em um estágio anterior à completa e uniforme independência.

Ex: A criança pode continuar a falar como um bebê e a conservar sua dependência com a mãe do período em que estas características deveriam ter sido superadas.