

UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE



UNIVERSITÀ DELLA
VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA
VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DELLE SCIENZE UMANE E SOCIALI

Corso di laurea in Scienze e Tecniche psicologiche

TESI DI LAUREA

**MECCANISMI DI DIFESA E
STRATEGIE DI COPING A CONFRONTO:
SIMILARITÀ E DIFFERENZE**

Relatore:

Barbara Sini

Studente:

Simone Faulisi

Mat. 19 D03 184

Anno accademico 2022/2023

INDICE

Capitolo 1. Meccanismi di difesa: storia e definizione	4
1.1 Le origini e l'evoluzione della concezione dei meccanismi di difesa.....	4
1.1.1 I Freud: da Sigmund alla figlia Anna e la prima concezione delle difese.....	4
1.1.2 Concezione kleiniana, introduzione dell'identificazione proiettiva.....	6
1.1.3 Kernberg e il collegamento tra difese e organizzazione di personalità.....	8
1.2 I meccanismi di difesa nell'ottica relazionale.....	8
1.3 La classificazione di Kernberg dei MdD.....	10
1.4 Classificazione e gerarchia dei meccanismi di difesa secondo Perry.....	15
1.4.1 La DMRS-Q e il lavoro di Perry riguardo la prima scala gerarchica dei meccanismi di difesa.....	16
1.4.2 Analisi dei 30 meccanismi di difesa.....	18
1.4.3 Funzionamento di alcuni Meccanismi di Difesa delle 7 classi sviluppate da Perry.....	23
1.5 Confronto tra la concezione di Kernberg e quella di Perry.....	27
1.6 Altre scale per la valutazione dei MdD.....	28
Capitolo 2. Strategie di coping: Storia e definizione	30
2.1 Definizione del concetto di coping e di appraisal secondo Lazarus e Folkman.....	30
2.2 la classificazione delle strategie di coping di Weiten.....	34

2.3 Confronto tra Weiten e Lazarus-Folkman riguardo alla concenzione del coping.....	39
2.4 Strumenti di valutazione per le strategie di coping.....	41
Capitolo 3.....	44
3.1 Confronto tra meccanismi di difesa e strategie di coping.....	44
3.2 La visione di Cramer e la sua idea di distinzione tra MdD e strategie di coping.....	46
3.3 Sovrapposizione teorica dei due costrutti.....	49
Conclusioni.....	52
Bibliografia.....	53
Sitografia.....	54

Capitolo 1

Meccanismi di difesa: storia e definizione

1.1 Le origini e l'evoluzione della concezione dei meccanismi di difesa

1.1.1 I Freud: da Sigmund alla figlia Anna e la prima concezione delle difese

Per introdurre il concetto di “meccanismo di difesa” può essere utile riportare la definizione proposta dalla ricercatrice Phebe Cramer (1998):

“Con il termine *meccanismo di difesa* ci riferiamo a un'operazione mentale che avviene per lo più in modo inconsapevole, la cui funzione è di proteggere l'individuo dal provare eccessiva ansia. Secondo la teoria psicoanalitica classica, tale ansia si manifesterebbe nel caso in cui l'individuo diventasse conscio di pensieri, impulsi o desideri inaccettabili. In una moderna concezione delle difese, una funzione ulteriore è la protezione del Sé - dell'autostima e, in casi estremi, dell'integrazione del Sé.” ⁽¹⁾

Dunque i meccanismi di difesa non sono altro che meccanismi psicologici che cercano di mediare le reazioni della persona agli stimoli esterni e svolgono funzione di tipo adattivo.

Essi sono al di fuori del controllo cosciente della persona e funzionano praticamente come automatismi.

La prima concezione formulata su questo processo, inizialmente vista solo come intrapsichica, nasce da una matrice di pensiero prettamente psicoanalitica.

(1) 1998a, p.885 - Lingiardi, Madeddu, *I meccanismi di difesa*, p.2

Difatti, l'argomento delle "difese" viene preso in esame, per la prima volta, dal padre della psicoanalisi: Sigmund Freud.

In "Analisi terminabile e interminabile", saggio scritto nel 1937 dallo psicanalista austriaco Freud, i meccanismi di difesa (MdD) vengono descritti come processi di cui "l'io si avvale per essere all'altezza del proprio compito, ossia per evitare pericoli, angoscia, dispiacere".

Freud quindi spiega come i MdD siano meccanismi di auto-conservazione per proteggerci da problemi di equilibrio di adattamento tra l'ambiente/la realtà esterna e la realtà interna di una persona.

Nella loro definizione è inclusa anche la funzione di controllo delle nostre pulsioni (nella concezione freudiana sono sessuali e aggressive).

Cosa più importante, definisce quelle che sono le proprietà generali delle difese dell'io, elencandole come qui di seguito riportate:

- A) caratterizzano sia i quadri psicopatologici sia la vita del soggetto normale;
- B) sono lo strumento principale con cui il soggetto gestisce gli affetti negativi;
- C) sono inconsce;
- D) sono discrete l'una rispetto all'altra;
- E) possono essere reversibili;
- F) possono essere sia adattive sia patologiche;
- G) quando ripetitive e inattuali finiscono per "preparare e favorire lo scoppio della nevrosi".⁽²⁾

La figlia, Anna Freud, portò avanti lo studio del padre, cercando di creare una prima classificazione dei meccanismi di difesa.

La sua sistematizzazione teorica è contenuta nel volume *L'io e i meccanismi di difesa* sia grazie al proprio lavoro durato trent'anni che ha dato vita a quello che viene definito l'indice Hampstead, ovvero un primo tentativo di standardizzazione del

materiale clinico relativo ai processi difensivi, A. Freud riuscì ad intuire che le singole difese fossero disposte lungo una linea evolutivo-maturativa.

(2) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.9

Richiama dunque l'attenzione su quattro criteri base per la valutazione della funzionalità di una difesa:

1. *Intensità,*
2. *Adeguatezza rispetto all'età,*
3. *Reversibilità,*
4. *Equilibrio tra le difese impiegate.*⁽³⁾

1.1.2 Concezione kleiniana, introduzione dell'identificazione proiettiva

Melanie Klein, psicoanalista austriaca, negli anni 30 si dedicò allo studio dei meccanismi di difesa legati alla psicosi, definiti da lei come *primitivi*.

Tra il 1930 e il 1957 gli studi che la Klein dedicò ai meccanismi di difesa si possono dividere in due macro-aree, rispettivamente le difese "nevrotiche" e le "psicotiche".

Il contributo più importante apportato alla ricerca di questo argomento riguardava lo studio di un particolare concetto: l'identificazione proiettiva.

Con il termine *identificazione proiettiva* Melanie Klein si riferisce ad "*un processo fantastico mediante il quale il bambino di pochi mesi mette nel seno della madre le sue feci, la sua urina e parti di sé cattive, che ha scisso dalle altre e per mezzo delle quali aggredisce e controlla il suo oggetto.*"⁽⁴⁾

Negli anni successivi la definizione di questo concetto non si focalizzava più sulla sola rappresentazione psichica dell'oggetto e dentro l'oggetto, bensì si estese, includendo anche elementi utili alla comprensione di come ogni individuo impara a creare e stabilizzare i rapporti con *l'altro*.

L'identificazione proiettiva assume dunque il significato di metodo che la mente adotta per sopperire alla necessità di gestione di un impulso o di un affetto particolarmente complicato per l'individuo e che, quindi, proietta su un altro individuo al fine di trovare una soluzione.

(3) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.11

(4) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.20

Bion descrive tale difesa come “*un processo in cui l’esteriorizzazione di parti del Sé o dell’oggetto interno avviene direttamente nell’oggetto esterno*”. (5)

Lo psicoanalista britannico definisce tale meccanismo con un altro nome: *Reverie*.

Gli impulsi (che prendono il nome di elementi β) che un bambino non riesce a metabolizzare, come l’angoscia (a causa della mancanza di risorse non ancora sviluppate per la poca esperienza), li proietta nel cosiddetto “contenitore”, quale la madre, che tramite la funzione α riesce a risolverglieli.

Riconsegnando al bambino gli elementi α , nonché le angosce metabolizzate e risolte, egli non solo si ritrova finalmente in uno stato di equilibrio, ma viene assimilata anche la capacità di far fronte a quello specifico problema, così che possa iniziare a far parte del suo apparato mentale.

(5) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.22

1.1.3 Kernberg e il collegamento tra difese e organizzazione di personalità

Uno psicanalista che contribuì molto alla ricerca sull'organizzazione di personalità fu Kernberg, il quale si concentrò sul rapporto tra disturbi di personalità psicotica, nevrotica e borderline e i diversi meccanismi di difesa a loro connessi approdando da un modello di organizzazione di personalità ad oggi ancora valido in ambito clinico.

Kernberg, al fine di una corretta diagnosi, teneva conto dei *meccanismi di difesa* che ciascuno mette in atto, ma anche di altri due fattori imprescindibili: *l'identità* (legata al concetto di integrazione o di diffusione) e la capacità di un buon *esame di realtà*, nonché la capacità di distinguere tra realtà e fantasia.

Analizzò meglio la concezione di difesa primitiva, ponendo come funzione fondamentale di queste l'abilità di tenere separate "le relazioni oggettuali idealizzate e persecutorie derivanti dalle prime fasi dello sviluppo, che precedono la costanza dell'oggetto."⁽⁶⁾

Questi meccanismi di difesa detti primitivi sono più difficili da affrontare e risolvere, poiché generalmente più radicalizzati nella vita dell'individuo, più rigidi e meno funzionali all'adattamento.

Nei prossimi paragrafi si analizzerà la classificazione di Kernberg relativamente ai meccanismi di difesa come esempio per fare un confronto tra due diversi metodi di valutazione dei MdD.

1.2 I meccanismi di difesa nell'ottica relazionale

Winnicott fu tra i primi psicoanalisti negli anni 60 ad interpretare con un'ottica diversa i meccanismi di difesa, che fino ad allora erano stati studiati quasi esclusivamente nell'ottica intrapsichica.

Egli sottolineò l'importanza di differenziare le difese classiche dell'Io da quelle messe in atto a seguito di traumi ambientali, per proteggere il Sé nel rapporto dell'individuo con la realtà esterna, idea condivisa anche dallo psicoanalista Kohut.

(6) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.28

Con la divisione delle difese in meccanismi di scissione verticale (come separazione del Sé infantile, che non ha ricevuto risposte speculari positive alle sue prime affermazioni di autonomia) e orizzontale (per celare uno sviluppo interrotto del Sé, al fine di evitare sentimenti di inferiorità e depressione) Kohut definì le difese anche come strutture, differenziandole in:

- *strutture primarie*, che si sviluppano in relazione alla responsività e alle cure dei caregiver originari;
- *strutture difensive*, che colmano il deficit e creano la psicopatologia manifesta;
- *strutture compensatorie*, che si sviluppano quando il bambino può rivolgersi a un caregiver/oggetto-Sé sostitutivo, da cui riesce a ottenere le esperienze di oggetto-Sé prima indisponibili, necessarie a strutturare la psiche. ⁽⁷⁾

In diverse conferenze tenute a Chicago, a metà degli anni 70', Kohut si focalizzò sulla condizione narcisistica, poiché credeva che nei pazienti narcisisti si fosse verificato un arresto evolutivo a causa di una mancanza di sintonia a livello empatico da parte dei caregivers.

Bowlby, di approccio non psicodinamico ma cognitivista, riprese il concetto kohutiano di MdD, ritenendo che le difese potessero essere considerate delle organizzazioni a livello cognitivo basate sull'esperienza affettiva.

Difatti i meccanismi di difesa diventano un elemento di definizione molto importante dei metodi adattivi e comportamentali della persona, tanto da essere associati da Bowlby alla concezione di *Modello Operativo Interno* (MOI).

Gli psicoanalisti e gli studiosi citati fino ad ora hanno apportato, nel corso degli anni, nuovi elementi al fine di teorizzare e comprendere al meglio il concetto di meccanismo di difesa, per poter elaborare una valida classificazione di livello gerarchico (che verrà meglio analizzata nei successivi paragrafi di questo elaborato).

(7) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.38

1.3 La classificazione di Kernberg dei MdD

Come precedentemente accennato, Kernberg si occupò dell'analisi delle difese in relazione ai disturbi di personalità, ovvero le difese come "l'identificazione proiettiva, idealizzazione primitiva, l'onnipotenza, la svalutazione e soprattutto la scissione"⁽⁸⁾.

La presenza di questi meccanismi di difesa permetteva di diagnosticare più facilmente un disturbo di personalità borderline e di distinguerlo da quello nevrotico, ad esempio.

I MdD sopra elencati, infatti, sono ritenuti più immaturi rispetto a quelli messi in atto da pazienti nevrotici.

Nel 1994 Kernberg divide i 31 meccanismi di difesa in 4 macro-categorie:

- 1) **Meccanismi di difesa normali:** umorismo, anticipazione, repressione e sublimazione.
- 2) **Meccanismi di difesa nevrotici:** rimozione, annullamento retroattivo, proiezione, introiezione, isolamento, somatizzazione, regressione, negazione nevrotica, rovesciamento/formazione reattiva, rivolgimento contro se stessi, intellettualizzazione, razionalizzazione.
- 3) **Meccanismi di difesa borderline:** scissione, diniego, idealizzazione, svalutazione, identificazione proiettiva, controllo onnipotente, acting out.
- 4) **Meccanismi di difesa psicotici:** deanimazione, animazione, ipocondria, costrizione, smontaggio, fusione, incapsulamento autistico, frammentazione.

Analizzerò ora due dei più importanti meccanismi di difesa che studia Kernberg, nonché i principali meccanismi implicati nella categoria delle difese primitive: *l'identificazione proiettiva e la scissione*.

Nell'articolo "Proiezione e identificazione proiettiva: aspetti clinici ed evolutivi" (1992) Kernberg asserisce:

(8) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.38

“L’identificazione proiettiva è un meccanismo di difesa primitivo. Il soggetto proietta un’esperienza intrapsichica intollerabile su un oggetto; cerca di tenere l’oggetto sotto controllo in uno sforzo continuo di difendersi dall’esperienza intollerabile e, inconsciamente, nell’interazione reale con l’oggetto, induce l’oggetto a esperire ciò che è stato proiettato su di lui”⁽⁹⁾.

Sottolinea infine come sia differente dal meccanismo di difesa della proiezione, poiché quest’ultima è una forma più matura di difesa e, a differenza dell’identificazione proiettiva, seppure in entrambi venga proiettata sull’altro la propria “esperienza intollerabile”, il soggetto non andrà ad identificarsi con l’oggetto, ma al contrario si separerà e si distanzierà da lui/lei al fine di mantenere una certa autonomia e indipendenza dall’altro.

Con l’identificazione proiettiva ad essere proiettate nell’oggetto sono sia parti positive che negative di sé e nel primo step della relazione che si viene a creare vi è un processo di idealizzazione e, appunto, identificazione con l’oggetto, successivamente, nel caso in cui vengano tradite le aspettative e le proiezioni dell’individuo (cosa che avviene sempre vista l’impossibilità che l’altro possa aderire completamente ai desideri e ai bisogni della persona borderline), si verificherà un distanziamento dall’altro dettato dal bisogno di proteggersi sia dal vissuto di abbandono (visto che l’altro contiene parti di sé che andrebbero perse) sia dalla sensazione di intrusione da parte dell’altro da cui non ci si sente mai realmente separati, la conseguenza è una difficoltà costante e continua di trovare la giusta distanza nelle relazioni. Kernberg individua il meccanismo di difesa della *scissione* non solo come elemento rappresentativo per diagnosticare un disturbo di personalità di tipo borderline, ma le difese di scissione sono centrali anche nel caso della psicosi.

Nella personalità borderline il meccanismo di scissione consiste in un processo di separazione delle caratteristiche contraddittorie dell’oggetto,

(9) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, p.248

e poiché l'individuo cerca di difendersi dalle qualità "cattive", oppure potenzialmente pericolose per sé stesso, che avverte dentro e fuori di sé, assume una modalità di relazionarsi con l'esterno in cui tiene continuamente separate qualità buone da qualità cattive, perché non riesce a tollerare la presenza di ambivalenza e contraddittorietà che pure caratterizzano, comunemente, il modo di sentire e di vivere la complessità della relazione con l'altro oltre che con se stessi.

“Quando si riscontrano nell'organizzazione psicotica, queste stesse operazioni difensive primitive proteggono il paziente da un'ulteriore disintegrazione dei confini fra il Sé e l'oggetto.”⁽¹⁰⁾

Questo stesso meccanismo, in personalità più disorganizzate, è tipico della schizofrenia poiché, il soggetto non è in grado di distinguere la propria fantasia dalla realtà e tramite la scissione, che nello psicotico è interno al soggetto, tale meccanismo compromette ulteriormente l'esame di realtà, portando talvolta ad una alterazione delle abilità percettive, che confermano e rendono ancora più rigida la separazione tra parti buone e parti cattive impedendo la riunificazione, oltre che dell'oggetto, anche delle parti fantasmatiche mantenute separate dalla realtà.

Un altro meccanismo di difesa che Kernberg sottolinea essere rappresentativo del disturbo borderline di personalità è l'*acting out*.

Lacan in riferimento in riferimento a questo meccanismo di difesa afferma che "Ciò che è precluso al simbolico, ritorna nel reale".⁽¹¹⁾

(10) Lingiardi, Madeddu, (Kernberg, 1984) i meccanismi di difesa, 2002, p.262

(11) seminario IX di Jacques Lacan. L'identificazione – Graziano Senzolo, Istituto I.C.Le.S. Mestre (<https://www.forumlacan.it/commento-del-seminario-ix-di-jacques-lacan-lidentificazione-graziano-senzolo-istituto-i-c-le-s-mestre/>)

Questo meccanismo di difesa è associato al concetto di impulsività, in quanto l'individuo che si sente minacciato, per difendersi, passa all'azione. A livello comportamentale il soggetto quindi non riuscirà a contenersi e i pensieri sfoceranno in un comportamento estremo “come comportamenti criminali, perversi, di abuso di sostanze, disturbi alimentari, autolesionismo e suicidio.”⁽¹²⁾

Come si è potuto evincere dalla categorizzazione di Kernberg è evidente come egli proponga un metodo di classificazione dei meccanismi di difesa in base alla relativa organizzazione di personalità che contraddistingue un individuo.

Quest'ottica risulta funzionale al clinico, per l'attività diagnostica finalizzata all'individuazione della struttura e organizzazione di personalità di un individuo in quanto lo aiuta a riconoscere il livello di funzionamento di base del soggetto in base al livello in cui si situa il MdD da lui/lei adottato.

Alcuni meccanismi di difesa immaturi e maggiormente disadattivi non sono oggetto di analisi e studio di Kernberg, ma vengono meglio descritti da diversi psicologi e psicoterapeuti.

Il meccanismo di difesa della *dissociazione* difatti non risulta essere presente nella classificazione di matrice kernberghiana citata da Lingiardi nel testo “I Meccanismi di difesa” (2008).

Per primo fu Janet a porre le basi per interpretare al meglio il funzionamento di questo MdD, sostenendo che “in condizioni ordinarie le esperienze vengono interiorizzate automaticamente in schemi cognitivi precostituiti (...) mentre le esperienze devastanti e terrorizzanti non possono essere immagazzinate tramite canali usuali, per via della loro intensità.”⁽¹³⁾

(12) Acting Out (Defense Mechanism), Maria Ponsi (2020) (https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-24612-3_1356)

(13) Lingiardi, Madeddu, i meccanismi di difesa, 2002, (Van Der Kolk, Van Der Hart, 1982) p.272

Il soggetto dunque si ritrova a dissociarsi e tenere escluso dal controllo conscio tutti i pensieri che riportano alla memoria il trauma vissuto.

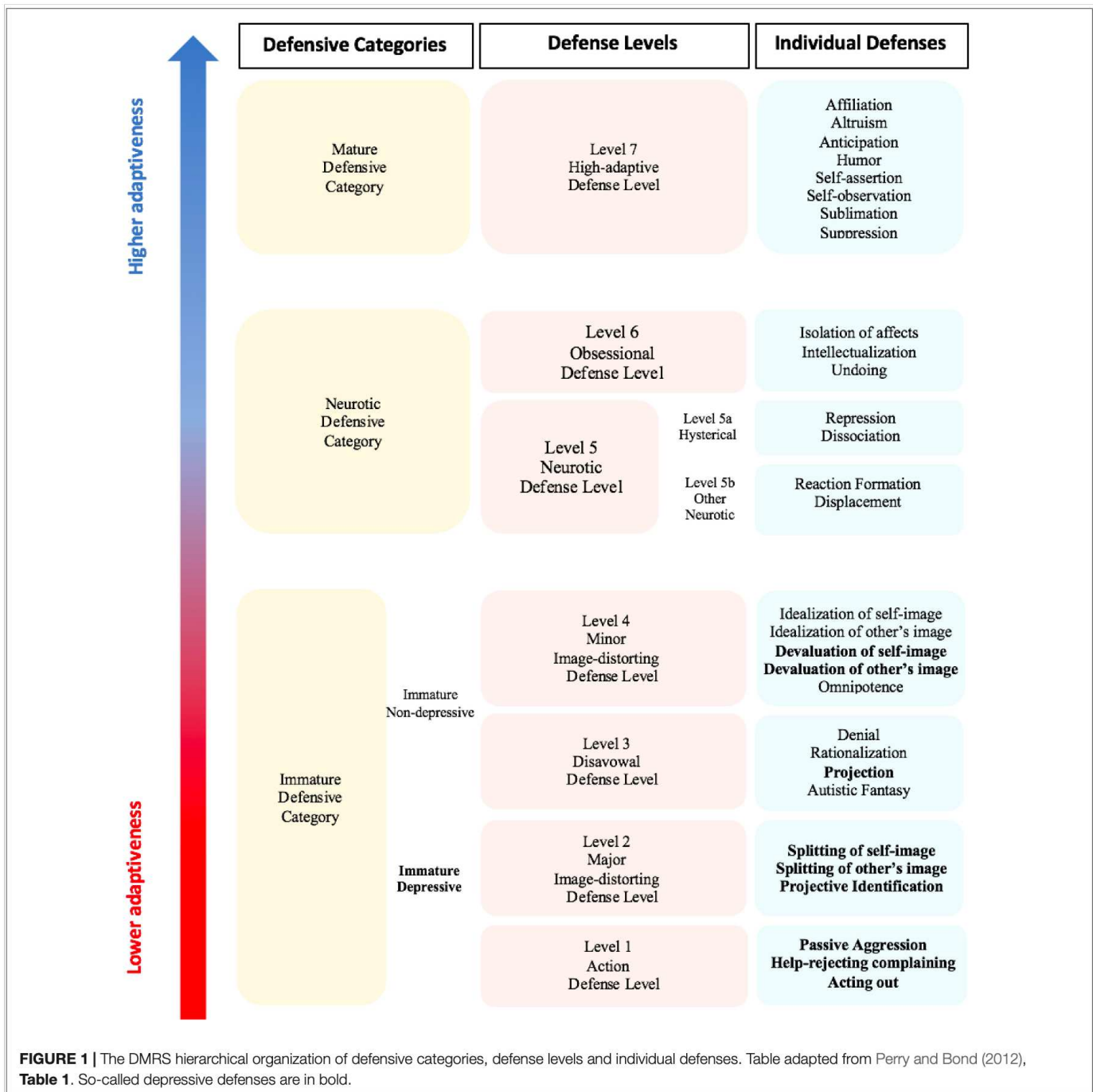
Generalmente il trauma e le memorie dissociate vengono somatizzate.

Per fare un esempio, il meccanismo di difesa della dissociazione può avvenire nel caso in cui una persona è vittima di un abuso sessuale: la persona avverte la sensazione di distaccarsi dal proprio corpo e di assistere alla scena dall'esterno, come se gli/le fosse estranea, pertanto si "dissocia" per liberarsi dall'angoscia. Questo processo può essere paragonato alla *negazione*, non nella totalità del funzionamento, ma per il fatto che, in modo analogo, anche tale difesa avviene un'alterazione della coscienza.

1.4 Classificazione e gerarchia dei meccanismi di difesa secondo Perry

Come abbiamo potuto comprendere nei paragrafi precedenti, i meccanismi di difesa hanno un ruolo adattivo nella vita dell'individuo e mediano tra la realtà interna e la realtà esterna, così da rendere la persona più capace (in caso di adattamento positivo) o meno capace (in caso di adattamento negativo) di gestire impulsi, desideri e necessità a livello intrapersonale, come pure proibizioni, relazioni, interazioni e affetti a livello interpersonale.

Per analizzare al meglio la classificazione e l'analisi dei meccanismi di difesa prenderò in esame, oltre alla classificazione sviluppata da Kernberg descritta precedentemente, un recente documento di ricerca (2021): *"The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort"* di Mariagrazia Di Giuseppe and J. Christopher Perry. Successivamente metterò a confronto il metodo di classificazione dei MdD di Kernberg e quello di Perry per evidenziarne peculiarità e differenze. Perry illustra come, intorno agli anni 90, dapprima proposta da Vaillant, poi messa a punto e operazionalizzata dallo psicologo Perry, nacque una prima bozza di organizzazione gerarchica dei meccanismi di difesa, basata sul concetto di adattamento. In tale strutturazione gerarchica, i MdD sono classificati dal meccanismo più adattivo al meno adattivo. Successivamente Perry sviluppò la *Defense Mechanisms Rating Scales* (DMRS), un metodo per aiutare i professionisti, a livello clinico, nella diagnosi e nella valutazione dei MdD che sono messi in atto dal paziente. Questa scala valuta la quantificazione del livello di funzionalità/adattamento, differenziandosi in parte da Kernberg che associa i MdD al tratto della personalità del paziente, pur riconoscendo anche nella sua classificazione livelli di maggiore o minore gravità che denotano, in qualche misura, il grado di efficacia della pratica difensiva, nel garantire un maggiore o minore adattamento alla realtà. Ma le differenze tra le due saranno approfondite in dettaglio più avanti. Recentemente la DMRS è stata aggiornata grazie all'affiancamento della metodologia di ricerca Q-sort, ovvero un test psicologico dove al paziente viene richiesto di comparare due oggetti e riportare qual è il loro grado di somiglianza.



1.4.1 La DMRS-Q e il lavoro di Perry riguardo la prima scala gerarchica dei meccanismi di difesa

La DMRS-Q è un test self-report che dura intorno ai 30 minuti e una volta terminata la compilazione, tramite un software che calcola i punteggi ottenuti agli items, permette di identificare l'eventuale presenza, l'organizzazione e le peculiarità dei meccanismi di difesa che contraddistinguono il paziente in esame.

Nel corso degli anni, dalla sua prima stesura (intorno agli anni '90) fino agli aggiornamenti degli ultimi anni, si è giunti ad una scala gerarchica dei MdD, che ad oggi comprende ben 30 diversi meccanismi di difesa.

Il dominio di ogni meccanismo di difesa è analizzato attraverso 5 item, pertanto per analizzare la totalità dei 30 MdD, sono previsti 150 item complessivi, scelti da una batteria di 300 item totali.

I risultati ottenuti a questo test permettono di identificare non solo quale MdD un paziente mette in atto, ma anche a che livello si situa ciascuno dei MdD che risultano emergere dall'analisi dei dati raccolti da Perry.

I 7 livelli cui ciascun MdD può essere ricondotto secondo l'ottica di Perry, sono ordinati gerarchicamente dal meno adattivo al più adattivo come qui di seguito riportato:

- *Livello 1 - Difese che portano all'azione*: la fonte di stress percepita dall'esterno diventa incontenibile e insopportabile per il soggetto portandolo a rispondere ad un presunto attacco esterno mediante l'azione. L'impulsività e la mancata capacità di controllo nel soddisfare i propri desideri/impulsi e affrontare l'angoscia rendono i meccanismi di questo livello i meno adattivi.
- *Livello 2 - Difese che distorcono la percezione (più pesante) - borderline*: questo livello è contraddistinto dalla predisposizione dell'individuo a dividere la rappresentazione dell'oggetto in due classi, che si trovano ai poli opposti ed estremizzate: o rappresentato come completamente positivo e invulnerabile oppure, al contrario, completamente negativo e vulnerabile. Questi tipi di meccanismi portano l'individuo a proteggersi preventivamente contro oggetti pensati come potenzialmente dannosi, distorcendo l'immagine di quest'ultimi.
- *Livello 3 - Difese di diniego*: vengono messi in atto quando l'individuo non ha la capacità o le risorse per poter accettare e metabolizzare internamente una realtà esterna, spostando la fonte del problema su altro/i e senza tener conto della possibilità di poter trovare una soluzione da soli, credendo che quello non sia un proprio compito.
- *Livello 4 - Difese che distorcono la percezione (più leggero) - narcisistiche*: sono difese incentrate sulla protezione della propria immagine, andando a distorcere la

propria percezione per evitare tutte quelle possibili situazioni e quei possibili eventi potenzialmente dannosi o che genererebbero sentimenti di frustrazione, vergogna o debolezza.

Distorcendo la propria o altrui immagine temporaneamente, l'individuo riesce a mantenere un livello sufficiente di autostima, evitando di vivere la situazione stressante.

- *Livello 5 - Difese nevrotiche*: le difese appartenenti a questo livello agiscono nel momento in cui un pensiero, un impulso o un desiderio diventano inaccettabili. Questa dinamica che si verifica tra un impulso soppresso e una realtà, interna o esterna, che sopprime, porta l'individuo a vivere un conflitto che dovrà esprimere attraverso vie diverse da quella inizialmente vissuta e successivamente repressa. L'individuo attua, dunque, un processo di inibizione.
- *Livello 6 - Difese ossessive*: questi meccanismi di difesa operano con le stesse modalità dei meccanismi del livello 5, ma a differenza delle difese nevrotiche, per affrontare un impulso inaccettabile portano l'individuo ad allontanarsi dalla sfera emotiva, evitando di provare o vivere emozioni intense, le quali verranno minimizzate, generalizzate o espresse in maniera controversa.
- *Livello 7 - Difese più adattive/mature*: si tratta delle difese maggiormente efficaci nella gestione degli stressors e sono collegate direttamente alla concezione positiva di coping. L'individuo è portato a massimizzare e sfruttare al meglio le proprie risorse per affrontare situazioni difficili e fronteggiare agenti stressanti, senza dover ricorrere a distorsioni della percezione o repressioni, a livello emotivo e non, dei propri impulsi.

1.4.2 Analisi dei 30 meccanismi di difesa

Partendo dunque dal primo livello, ovvero quello delle difese che portano all'azione, per arrivare fino all'ultimo livello, le difese più adattive, Perry classifica e assegna i 30 differenti meccanismi di difesa ai 7 livelli di funzionamento, a loro volta raggruppati in MdD immaturi, nevrotici e maturi, specificando cosa si intenda per ciascuna delle tipologie.

- Categoria delle difese immature

- Livello 1- Difese che portano all'azione

1) *Acting out*: per far fronte agli impulsi o agli stressor esterni l'individuo agisce senza pensare, non considerando eventuali conseguenze. Ciò può sfociare in comportamenti antisociali e problematici, come l'uso di droghe o violenza fisica.

2) *Reclami di aiuto/rifiuto dell'aiuto*: una contrapposizione tra la richiesta di aiuto e il rifiuto di un qualsiasi suggerimento o consiglio.

3) *Comportamento passivo-aggressivo*: l'espressione di sentimenti ostili in una modalità velata e indiretta per sopperire un'eventuale delusione sentimentale, affettiva o riguardante un importante situazione per l'individuo.

- Livello 2 - Difese che distorcono la percezione (più pesante) - borderline

4) *Identificazione proiettiva*: un impulso vissuto dall'individuo come inaccettabile viene proiettato verso un'altra persona che pensa sia in grado di risolvere questo conflitto emotivo. Porta l'individuo a distorcere l'immagine delle altre persone poiché sposta la visione negativa su coloro che ha intorno.

5) *Scissione dell'immagine degli altri*: l'individuo non è capace di riconoscere le qualità positive e negative delle persone, considerandole o come completamente buone oppure completamente cattive, non riuscendo a riconoscere l'ambivalenza di una realtà ed escludendo la possibilità che possano coesistere sia la parte buona che quella cattiva.

6) *Scissione dell'immagine propria*: le caratteristiche di questo MdD sono le stesse della "Divisione dell'immagine degli altri", ma applicate sull'immagine che l'individuo ha di se stesso.

- *Livello 3 - Difese di diniego*

7) *Fantasia autistica*: un'eccessiva espressione dei propri sentimenti riguardo una persona, esagerandone, spesso in positivo, le sue caratteristiche: il cosiddetto "sogno ad occhi aperti". Se la realtà pare deficitaria e non soddisfa l'individuo, egli, per compensare, crea una fantasia più positiva.

8) *Proiezione*: per risolvere conflitti interni e stressors esterni, attribuisce i propri sentimenti su altre persone, negando di vivere queste emozioni.

9) *Razionalizzazione*: dare una spiegazione apparentemente plausibile ad un atteggiamento o un comportamento che in realtà non è stato ancora compreso. Il meccanismo di difesa della razionalizzazione fa sembrare questi atteggiamenti più tollerabili.

10) *Negazione*: l'individuo nega una propria ed eventuale risposta emotiva alla realtà esterna, nonostante ciò possa essere riscontrabile da un osservatore.

- *Livello 4 - Difese che distorcono la percezione (più leggero) - narcisistiche*

11) *Onnipotenza*: l'individuo si crede onnipotente, capace di cose sovranaturali o dotato di poteri speciali. Si sente superiore e questo gli permette di gestire i propri conflitti interni o gli stressors esterni, ponendosi al di sopra di essi e arrivando a non sentirsi minacciato.

12) *Svalutazione dell'immagine degli altri*: l'individuo affronta le difficoltà esterne o interne attribuendo qualità estremamente negative agli altri.

13) *Svalutazione della propria immagine*: l'individuo affronta le difficoltà esterne o interne attribuendo qualità estremamente negative a se stesso.

14) *Idealizzazione della propria immagine*: l'individuo affronta le difficoltà esterne o interne attribuendo qualità estremamente positive a se stesso, al fine di porsi al di sopra di esse (simile al meccanismo di difesa dell'onnipotenza).

15) *Idealizzazione dell'immagine degli altri*: l'individuo affronta le difficoltà esterne o interne attribuendo qualità estremamente positive agli altri, ponendosi quindi al di sotto di loro in termini di capacità e portando se stessi a deresponsabilizzarsi.

- Categoria delle difese neurotiche

- Livello 5 - Difese nevrotiche

16) *Spostamento*: L'individuo indirizza i propri sentimenti riguardo un agente di stress interno o esterno verso un altro oggetto, non causa del suo malessere.

A differenza dei meccanismi della proiezione, il soggetto ha consapevolezza di ciò e riesce, in parte, a gestire la portata di questo spostamento di emozioni.

17) *Formazione reattiva*: l'individuo vive emozioni in maniera opposta rispetto a come dovrebbe vivere e rispetto alla realtà.

18) *Dissociazione*: temporaneamente alcuni elementi si disconnettono dalla consapevolezza dell'individuo, portandolo ad integrare in maniera parziale solo gli aspetti non dannosi di una realtà/situazione che sta vivendo.

19) *Rimozione*: nel caso in cui ci siano pensieri invasivi e disturbanti, la mente dell'individuo le trattiene e le reprime a livello inconscio.

- Livello 6 - Difese ossessive

20) *Annullamento*: questo meccanismo di difesa porta a negare azioni e impulsi avuti dall'individuo.

21) *Intellettualizzazione*: eccedendo con il pensiero l'individuo minimizza l'importanza del problema.

22) *Isolamento degli affetti*: tramite una divisione tra l'aspetto cognitivo e l'aspetto affettivo/emotivo di un'esperienza l'individuo si protegge da eventuali stressors.

Egli rimane cosciente del significato di un'esperienza, ma non vi è un vero e proprio investimento emotivo.

Categoria delle difese mature

- Livello 7 - Difese più adattive/mature

23) *Repressione*: l'individuo non affronta gli stressors subito quando essi si presentano, ma rimanda in un secondo momento la ricerca di una soluzione.

24) *Sublimazione*: vi è un processo di spostamento delle risorse e delle energie della persona nell'affrontare i conflitti esterni/interni: il comportamento potenzialmente disadattivo viene "sublimato" in un comportamento più accettabile e socialmente lecito.

25) *Auto-osservazione*: dopo una presa di coscienza dei propri impulsi, l'individuo riesce a ragionarci e riflettere attivamente e coscientemente.

26) *Autoaffermazione*: l'individuo affronta direttamente i conflitti interni esprimendo in maniera positiva e sincera le proprie sensazioni e le proprie emozioni.

27) *Umorismo*: nonostante la difficoltà dei conflitti interni/esterni, l'individuo ha preso così tanta coscienza del problema che riesce addirittura ad essere ironico.

Ciò non implica una svalutazione del problema, ma al contrario, darne il giusto valore e riuscire ad essere tranquilli, equilibrati e ironici nelle fasi di gestione della difficoltà.

28) *Anticipazione*: la coscienza relativa al problema è così tanto consolidata che l'individuo riesce a prevedere e anticipare possibili squilibri emotivi davanti a degli stressors.

29) *Altruismo*: tramite una soddisfazione dei bisogni altrui, l'individuo riesce a sopperire anche i propri. È possibile che il soggetto sia cosciente di questo processo.

30) *Affiliazione*: l'individuo per affrontare le proprie difficoltà riesce a chiedere aiuto agli altri e a creare un'alleanza sana, al fine di sentirsi meno solo e ad arrivare alla radice del problema.

1.4.3 Funzionamento di alcuni Meccanismi di Difesa delle 7 classi sviluppate da Perry

Dopo aver accennato com'è strutturato il test DMRS-Q e dopo aver analizzato la classificazione dei 30 diversi MdD sviluppata da Perry, verrà qui di seguito descritto nel dettaglio uno solo dei MdD di ciascuna delle 7 categorie, che rappresenta un esempio tipico, più rappresentativo o comunque più importante/diffuso della classe relativa, e ci si addenterà sul funzionamento di ciascuno di questi meccanismi al fine di comprendere più nel dettaglio come funzionano e che funzione svolgano per l'individuo in termini di adattamento all'ambiente. Una esplicitazione esemplificativa dei comportamenti adottati dal soggetto in ciascuno dei MdD illustrati, permetterà di chiarire come essi si manifestino nei comportamenti e nelle azioni di vita quotidiana.

Livello 1- Difese che portano all'azione

ACTING OUT: Perry e la dottoressa Di Giuseppe definiscono l'acting out come meccanismo di difesa che si manifesta con la repressione dell'impulso originale che egli ha, poiché affrontare l'impulso significa affrontare stress e ansia. Successivamente la persona dovrà comunque sfogare la propria pulsione, ma esattamente in questa fase vi è un processo sbagliato di associazione, ovvero all'impulso viene associato un modo sbagliato per esprimerlo: si può manifestare con comportamenti aggressivi o con l'instaurazione di relazioni sessuali e intime deleterie per il soggetto. "L'impulso è espresso direttamente nel comportamento senza un pensiero precedente".⁽¹⁴⁾

(14) "The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort" di Mariagrazia Di Giuseppe and J. Christopher Perry. (2021)

Livello 2 - Difese che distorcono la percezione (più pesante) - borderline

IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA: questo meccanismo di difesa è già stato analizzato a inizio di questo capitolo, sottolineando come questo concetto sia stato studiato da diversi psicologi e psicoanalisti (Klein, Bion, ecc.).

Per fare un confronto tra due ottiche diverse di come si manifesta l'identificazione proiettiva e come questo MdD si traduca in comportamenti prenderò in esame gli studi portati avanti da Bion e riassunti nell'articolo che pubblicò nel 1957, in *Analisi degli schizofrenici e metodo psicoanalitico*, dove illustra come si comportavano diversi pazienti che ha seguito: nel momento in cui il paziente verifica che la persona in cui vengono proiettati gli impulsi irrisolti si rivela essere un oggetto negativo e non capace di risolvere i propri agenti stressanti, Bion nota un'intensificazione delle emozioni e il paziente, successivamente alla realizzazione della presenza dell'oggetto negativo, si mostra distaccato.⁽¹⁵⁾

Per quanto riguarda il documento di Perry e Di Giuseppe⁽¹⁶⁾ viene esplicitato come nel MdD dell'identificazione proiettiva l'individuo sperimenta l'altra persona, in caso di un'identificazione negativa, come se stesse facendo qualcosa di minaccioso, che lo fa sentire impotente, affermando che “il soggetto spesso induce negli altri il sentimento stesso di impotenza e di colpa che prova, il che può portare gli altri a indietreggiare.”⁽¹⁷⁾

(15) <https://www.funzionegamma.it/wp-content/uploads/2022/11/bion-identificazione-proiettiva.pdf>

(16) (17) “*The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort*” di Mariagrazia Di Giuseppe and J. Christopher Perry. (2021), p.14.

Livello 3 - Difese di diniego

PROIEZIONE: il soggetto, similmente all'identificazione proiettiva, proietta le proprie preoccupazioni su altri individui; la differenza tra questi due meccanismi di difesa risiede in come viene percepita e gestita la preoccupazione o l'impulso: nell'identificazione proiettiva vengono introiettate e quindi vi è un'assimilazione del contenuto, nella proiezione invece la propria persona e l'oggetto sul quale vengono riflessi i propri contenuti rimangono separati, portando il soggetto ad una migliore gestione della situazione stressante.

Livello 4 - Difese che distorcono la percezione (più leggero) - narcisistiche

SVALUTAZIONE DELLA PROPRIA IMMAGINE: il soggetto persiste nel commentare negativamente sé stesso e ciò può avvenire sia in una modalità dispregiativa, sia in una modalità sarcastica, ironizzando e nascondendo un sentimento di vergogna e il sentimento di vulnerabilità che egli prova. Non paragonabile all'autoironia, in quanto è un meccanismo di difesa tipico del disturbo di personalità di tipo narcisistico.

Livello 5 - Difese nevrotiche

DISSOCIAZIONE: Come viene definito da Liotti "non sempre l'esperienza traumatica conduce ad un disturbo serio e durevole delle funzioni integratrici (dissociazione), e reciprocamente non tutti i pazienti che soffrono di disturbi dissociativi della coscienza riportano esperienze traumatiche."⁽¹⁸⁾ In caso di esperienza traumatica l'individuo eviterà di rievocare pensieri o affrontare situazioni/esperienze che portino alla mente l'evento traumatico. Vi è un processo di alterazione della coscienza, che si manifesta con un comportamento distaccato in diverse situazioni che l'individuo reputa potenzialmente pericolose.

(18) TRAUMA E DISSOCIAZIONE ALLA LUCE DELLA TEORIA DELL'ATTACCAMENTO, Giovanni Liotti, (2005)

Perry e la collega Di Giuseppe definiscono la dissociazione in una modalità simile a Liotti, aggiungendo che essa “consente l'espressione dell'affetto o dell'impulso alterando la coscienza che consente all'individuo di sentirsi meno colpevole o minacciato.”⁽¹⁹⁾

Livello 6 - Difese ossessive

INTELLETTUALIZZAZIONE: al fine di avere un pieno controllo sulle proprie emozioni e sugli agenti stressanti, l'individuo teorizza e razionalizza le proprie emozioni, generalizzando l'affetto, così da poterne tenere distaccati e sotto controllo gli impulsi. ⁽²⁰⁾

Livello 7 - Difese più adattive/mature

SUBLIMAZIONE: processo in cui l'individuo controlla volontariamente i propri impulsi e le proprie emozioni poiché quest'ultime non sono accettate nel contesto sociale e se manifestate potrebbero avere conseguenze negative per lui. L'individuo quindi incanala gli impulsi manifestandoli e rendendoli socialmente accettabili, Perry e Di Giuseppe usano come esempio “un impulso ostile-competitivo, che può essere incanalato in sport o lavori competitivi, oppure gli impulsi sessuali, che possono essere espressi attraverso la danza creativa o l'arte. Il risultato della sublimazione è che agli impulsi originali viene concessa una certa espressione e l'attività o il prodotto risultante è socialmente accettato e spesso anche ricompensato.” ⁽²¹⁾

(19) (20) (21) “*The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort*” di Mariagrazia Di Giuseppe and J. Christopher Perry. (2021)

1.5 Confronto tra la concezione di Kernberg e quella di Perry

Mettendo a confronto le due teorizzazioni/modelli teorici analizzate in questo capitolo, ovvero quella di Kernberg e quella di Perry, si possono notare diverse differenze.

Come già enunciato in precedenza, Kernberg utilizza i meccanismi di difesa come elemento distintivo per poter diagnosticare meglio i disturbi di personalità. Per quanto mantenga la medesima ottica di Kernberg riguardo alla categorizzazione dei MdD in relazione ai disturbi di personalità, Perry struttura anche una scala gerarchica dei meccanismi dal meno adattivo al più adattivo.

Vengono presi in analisi anche MdD diversi dai due psicologi: Kernberg, prendendo in esame meccanismi associati ai disturbi di personalità, si concentra maggiormente sullo specifico studio di alcuni (si può notare come nella classe dei meccanismi di difesa psicotici di Kernberg vi siano dei meccanismi come la deanimazione/animazione e la fusione che Perry non include nella sua classificazione).

Di conseguenza vi è una diversa scala valutativa dei MdD: un MdD come la dissociazione generalmente ha come cause dei traumi di una certa gravità e nella scala gerarchica sviluppata da Perry questo meccanismo si trova al quinto livello di adattamento, quindi viene erroneamente reputato un MdD sufficientemente positivo.

La principale differenza risiede nel lavoro dei due psicologi e del risultato che esso ha prodotto: come detto precedentemente, grazie allo studio di Kernberg si è potuto creare un ponte di associazione tra i tratti di personalità e i MdD, invece Perry ha sistematizzato i meccanismi di difesa all'interno di una classificazione il cui scopo non era teorico ma metodologico cioè funzionale alla costruzione di uno strumento di valutazione clinica, da lui standardizzato e denominato DMRS-Q.

Ma oltre alla DMRS-Q esistono diverse scale per valutare e classificare al meglio i MdD.

1.6 Altre scale per la valutazione dei MdD

Si è potuto vedere, nei paragrafi precedenti, come e secondo quale principio sono classificati i meccanismi di difesa e come essi funzionino a livello pratico.

La scala gerarchica e il test DMRS-Q pone i MdD su diverse categorie in base alla loro capacità di adattamento, funzionale o meno, e all'equilibrio che esse sono capaci di costruire tra la realtà esterna e l'individuo.

Oltre alla scala di Perry esistono diverse scale create appositamente per valutare al meglio i MdD.

Un'altra scala molto diffusa è la *Defense Mechanism Inventory* (DMI), di Gleser e Ihilevich (1969), è "un test proiettivo che, attraverso il racconto di dieci storie, rileva cinque stili difensivi, quali: aggressività, proiezione, falsificazione della realtà, comportamenti autopunitivi, minimizzazione della gravità di minacce interne o esterne".⁽²²⁾

La principale teoria che sta alla base di questa scala riguarda la considerazione del meccanismo di difesa come ponte per un equilibrio tra realtà esterna/interna e propri impulsi. Questa teorizzazione è la base comune per tutte le scale di valutazione e gerarchiche dei MdD, la differenza della DMI risiede nella classificazione dei meccanismi di difesa in 5 macro aree:

“1. Rivoltarsi contro l'Oggetto (TAO). Questa classe di difese affronta il conflitto attaccando un vero o presunto oggetto esterno frustrante.

2. Proiezione (PRO). Qui sono incluse le difese che giustificano l'espressione di aggressività verso un oggetto esterno attribuendogli prima, senza prove inequivocabili, intenti negativi o caratteristiche.

3. Principalizzazione (PRN). Questa classe di difese affronta il conflitto invocando un principio generale che "scinde" l'affetto dal contenuto e reprime il primo.

(22) Ihilevich D., Gleser G.C., (1995) The Defence Mechanism Inventory. Its development and clinical application. In Conte H.R., Plutchick R., Ego defences: theory and measurement. John Wiley & Sons, New York.

4. Rivoltarsi contro se stessi (TAS). In questa classe ci sono quelle difese che gestiscono il conflitto indirizzando il comportamento aggressivo verso se stesso.

5. Inversione (REV). Questa classe include le difese che affrontano il conflitto rispondendo in modo positivo o neutro a un oggetto frustrante che potrebbe suscitare una reazione negativa.”⁽²³⁾

Un ultimo esempio di strumento di valutazione dei meccanismi di difesa è il Defense Style Questionnaire (DSQ). Questo questionario è stato sviluppato da Bond e al. nel 1983.

La prima versione del questionario prevedeva una somministrazione di 81 item, che nel corso degli anni cambiò fino ad arrivare a 72, divisi sulla base di tre fattori: stili di difesa maturi, nevrotici e immaturi.

Esiste una versione ridotta del DSQ-72, al fine di rendere più breve la somministrazione. Dopo diversi studi Bond è riuscito a mettere a punto il DSQ a 40 item il quale “ha dimostrato essere uno strumento internamente affidabile con valori di alfa di Cronbach relativamente alti, affidabilità split-half, affidabilità test-retest e correlazioni item-scale.”⁽²⁴⁾ Esso serve a valutare l’assetto difensivo di un individuo tramite la somministrazione di un questionario contenente 40 domande.

(23) [https://citeseerx.ist.psu.edu/document?](https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=b6a47d36a9b4bed319732ecc6e155f52c3962a60)

[repid=rep1&type=pdf&doi=b6a47d36a9b4bed319732ecc6e155f52c3962a60](https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=b6a47d36a9b4bed319732ecc6e155f52c3962a60)

(24) Psychometric Properties of the Defense Style Questionnaire (DSQ-40) in

Adolescents: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/>

[Ruuttu psychometrics DSQ J Nerv Ment Dis 2006-libre.pdf?](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[1455875263=&response-content-disposition=inline;](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[+filename=Psychometric Properties of the Defense S.pdf&Expires=1688045602&](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGM](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[wuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJS](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[WtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKS](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[bFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruuttu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AolUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAcIRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Capitolo 2

Strategie di coping:

Storia e definizione

2.1 Definizione del concetto di coping e di appraisal secondo Lazarus e Folkman

Uno dei principali problemi riscontrati durante gli anni di ricerca e di studi sui meccanismi di difesa riguardava proprio la creazione di strumenti di valutazione e un sistema di classificazione validi e riconosciuti dalla comunità scientifica.

La definizione del concetto di meccanismo di difesa può avere dei limiti difficili da riconoscere, in quanto vi è complementarità tra questo concetto e le strategie di coping di un individuo.

Come meglio abbiamo definito all'inizio del primo capitolo, i meccanismi di difesa non sono altro che una funzione dell'lo che aiuta la mente a non affrontare in maniera diretta le pulsioni (interne o dipendenti da situazioni esterne) che l'individuo non è in grado di gestire. Nell'ambito della psicologia generale, invece, le strategie di adattamento indicano "l'insieme dei meccanismi psicologici adattativi messi in atto da un individuo per fronteggiare problemi emotivi ed interpersonali, allo scopo di gestire, ridurre o tollerare lo stress ed il conflitto".⁽²⁵⁾

Lazarus e Folkman nel saggio "Stress, appraisal e coping"⁽²⁶⁾ (1984) analizzano il concetto di coping partendo dall'analisi di che cosa sia lo stress.

(25) Lazarus, Richard S., *Stress, appraisal, and coping*, Springer Pub. Co, 1984, Weiten, Wayne, 1950-, *Psychology applied to modern life : adjustment in the 21st century*, 9th ed, Wadsworth Cengage Learning, 2009.

(26) "Stress, appraisal e coping", Lazarus, Folkman (1984) Springer Publishing Company, Inc.

l'OMS definisce lo stress "come uno stato di preoccupazione o di tensione mentale causato da una situazione difficile"⁽¹⁰⁾, sottolineando l'aspetto disadattivo e negativo del concetto. Lazarus invece definisce lo stress in relazione al processo di adattamento che si verifica quando si presenta un ostacolo nella propria vita e, conseguentemente a questa concezione, nel 1966 suggerì "di trattare lo stress come un concetto organizzativo per comprendere un'ampia gamma di fenomeni di grande importanza nell'adattamento umano e animale." ⁽²⁷⁾

Lazarus spiega come le emozioni possano essere un elemento importante per la valutazione di un pericolo o di uno stressor che l'individuo deve affrontare e per definire il processo di valutazione della realtà che l'individuo fa per conservare il proprio benessere costruisce la *teoria dell'appraisal*, sottolineando che "ne consegue che la valutazione è intrinsecamente transazionale: implica un'interazione tra l'evento e il valutatore (Lazarus, 1991)"⁽²⁸⁾.

Dunque l'emozione funge da elemento valutativo principale nella teoria dell'appraisal di Lazarus, poiché tramite l'esperienza e lo stato emotivo che il soggetto vive, egli potrà capire al meglio come affrontare la relativa situazione problematica. Successivamente al processo valutativo che il soggetto elabora sulla base delle emozioni che vengono suscitate dalla situazione, egli si ritroverà a dover agire per far fronte alla situazione e sviluppare un sistema per risolvere l'eventuale problema. Nel saggio viene definito come "l'appraisal determini l'intensità e la qualità delle tendenze all'azione, delle risposte fisiologiche, del comportamento e dei sentimenti" (Clore & Ortony, 2000; Frijda, 2007; Lazarus, 1991; Roseman & Smith, 2001; Reisenzein, 1994; Scherer, 2001).⁽²⁹⁾

(27) <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

(28) "Stress, appraisal e coping", Lazarus, Folkman (1984) Springer Publishing Company, Inc.

(29) Appraisal theories of emotion: State of the art and future development Agnes Moors, Phoebe C. Ellsworth, Klaus Scherer, Nico Frijda (Ghent University, University of Michigan, Geneva University, Amsterdam University) (2013)

Durante il processo di valutazione del problema vi sono differenti variabili che si possono presentare e che possono essere correlate alla differenti modalità di risoluzione che l'individuo può mettere in atto, quindi Lazarus afferma come "in generale, più emozioni richiedano più variabili di valutazione e/o più valori di valutazione".⁽³⁰⁾

Dunque, successivamente al processo di valutazione, l'individuo si troverà a dover affrontare il problema e proprio in questa fase subentrano i due differenti meccanismi citati precedentemente, i quali hanno come scopo ultimo preservare il benessere dell'individuo: i meccanismi di difesa o le strategie di coping.

Nel capitolo relativo al coping nel testo di Lazarus e Folkman viene analizzato come, per affrontare uno stressor, il soggetto può mettere in atto i MdD. Difatti viene citato il sistema di classificazione di Vaillant, nonché (come citato nel primo capitolo di questa tesi) lo stesso sistema di classificazione che Perry usa come riferimento per sviluppare il DMRS-Q.⁽³¹⁾

Differentemente dai MdD, il coping viene definito una modalità di risoluzione del problema che si presenta nella vita di un soggetto. Questa modalità può riguardare sia i pensieri sia le azioni che l'individuo vive al fine di far fronte alla difficoltà.

Nel testo Lazarus e Folkman definiscono il coping come la capacità di far fronte agli ostacoli sia di natura biologica e primitiva, oltre che di natura relazionale, difatti viene citata la teoria evolutiva di Darwin e, proprio per questa motivazione, le emozioni sono di essenziale importanza (come analizzato precedentemente) al fine di una corretta analisi e valutazione del problema.

(30) Appraisal theories of emotion: State of the art and future development Agnes Moors , Phoebe C. Ellsworth , Klaus Scherer , Nico Frijda (Ghent University, University of Michigan, Geneva University, Amsterdam University) (2013)

(31) "Stress, appraisal e coping", Lazarus, Folkman (1984) Springer Publishing Company, Inc. p.119

La teoria darwiniana afferma come tali meccanismi di difesa si possano ritrovare anche nel mondo animale, a livello più primitivo rispetto all'umano: la reazione di attacco-fuga davanti ad un pericolo ad esempio.

Per quanto alcuni primitivi e impulsivi meccanismi di difesa possano essere simili a quelli messi in atto nel mondo animale, le strategie di coping risultano essere un meccanismo più maturo ed evoluto della capacità primitiva di far fronte ai problemi. A tal proposito, Lazarus definisce come “nel modello psicoanalitico della psicologia dell'ego, il coping è definito come pensiero e azione realistici e flessibili che risolvono i problemi e quindi riducono lo stress”⁽³²⁾, sottolineando come sia un meccanismo mentale più complesso e maturo, che prevede capacità di gestione sia della propria sfera emotiva sia di differenti abilità cognitive al fine di risolvere al meglio la situazione stressante.

Successivamente a quanto descritto sulla teoria dell'appraisal e la definizione dell'emozione come elemento cardine per valutare situazioni ed eventi che si verificano nella vita di tutti i giorni, per chiarire il concetto di coping, si può ora analizzare, attraverso una classificazione in 4 macro-categorie, come funzionano le strategie di coping.

(32) “Stress, appraisal e coping”, Lazarus, Folkman (1984) Springer Publishing Company, Inc. p.118

2.2 la classificazione delle strategie di coping di

Weiten

Weiten (2009) sulla base degli studi e delle ricerche precedentemente analizzate, classifica le strategie di coping, suddividendole in 4 categorie sulla base della finalità per cui si mette in atto tale strategia:

- “Appraisal-focused (adaptive cognitive): orientato a modificare le proprie convinzioni e i propri pensieri;
- Problem-focused (adaptive behavioral): mirato a ridurre o eliminare gli agenti stressanti;
- Emotion-focused coping: mirato a gestire al meglio le emozioni;
- Occupation-focused coping: mirato a svolgere un’occupazione duratura nel tempo in grado di dare risposte positive.”⁽³³⁾

1) Le *strategie incentrate sulla valutazione* portano l’individuo a cambiare il proprio modo di pensare relativamente al problema che si sta affrontando. Ciò può manifestarsi come distanziamento cognitivo dal problema, ad esempio usando l’umorismo per evitare il problema.

2) Le *strategie incentrate sul problema* portano l’individuo a ricercare le fonti e le cause di nascita dell’agente stressante e a far fronte direttamente su di esse. Weiten dunque cita la *Teoria dell’appraisal* di Lazarus e Folkman, dove affermano che l’individuo può operare tramite 3 metodi di valutazione del problema: “inizialmente, durante l’appraisal primario, avviene una prima valutazione rispetto al significato di un evento, che può essere interpretato come rilevante o meno per il proprio benessere e i propri scopi, e come sfidante, minaccioso o dannoso. Con l’appraisal secondario, invece, si valutano le modalità con cui poter far fronte alla situazione, esaminando le risorse e le opzioni di cui si dispone: vengono individuate e attivate le strategie di coping.

(33) "Psychology applied to modern life : adjustment in the 21st century" - Weiten, 9th ed, Wadsworth Cengage Learning, (2009)

Dopo che la risposta è stata data, la situazione viene rivista e rivalutata (valutazione terziaria o reappraisal), considerando gli esiti e l'efficacia o meno delle strategie attuate, per decidere il successivo andamento delle azioni.”⁽³⁴⁾

Per quanto riguarda l'appraisal primario Lazarus e Folkman dividono questa fase in 3 tipologie diverse:

- 1) *irrelevante*: “quando un incontro con l'ambiente non ha implicazioni per il benessere di una persona”⁽³⁵⁾, la valutazione e, di conseguenza anche l'affrontare e il risolvere il problema, non produrrebbe risultati soddisfacenti o rilevanti per il soggetto.
- 2) *benigna-positiva*: in questa modalità il soggetto vive emozioni positive (gioia, amore, felicità) associate ad un'esperienza. Ciò comporta una valutazione positiva e ne consegue un'associazione mentale da parte del soggetto che percepisce la situazione come fonte di benessere.
- 3) *stressante*: al contrario della benigna-positiva, l'individuo vive emozioni negative relativamente ad una situazione e dunque assocerà a tale esperienza una sensazione di malessere.

A differenza dell'appraisal primario, il secondario non si concentra sulle emozioni negative/positive che il soggetto vive e sulla valutazione dell'evento in base alla sensazioni di malessere/benessere che produce, ma sulla valutazione di cosa si può fare e come si può agire davanti a tali situazioni, sulla base del risultato del processo di valutazione che corrisponde all'appraisal primario.

La fase dell'appraisal secondario è importante e cruciale poiché in quel momento l'individuo dovrà decidere come comportarsi relativamente allo stressor, dove egli dovrà tener conto di eventuali variabili che si possono presentare e anche essere cosciente della presenza di eventuali imprevisti.

Si potrebbe dire che è una fase di preparazione del piano di azione: esattamente come uno stratega l'individuo in questa fase compierà prettamente un lavoro intellettuale di previsione, valutazione dell'azione e delle conseguenze in base a

(34) (35) “Stress, appraisal e coping”, Lazarus, Folkman (1984) Springer Publishing Company, Inc. p.32-38

come si andrà ad agire.

L'importanza di questa seconda fase è relativa anche alla sensazione prodotta successivamente alla valutazione primaria e secondaria, poiché “le valutazioni secondarie delle opzioni di coping e le valutazioni primarie di ciò che è in gioco interagiscono tra loro nel modellare il grado di stress e la forza e la qualità (o il contenuto) della reazione emotiva.”⁽³⁶⁾

Come precisato da Bandura (1977a, 1982), dopo l'appraisal primario e secondario nell'individuo si produrrà un'aspettativa, che, a sua volta, potrà essere di due tipologie differenti:

- un'aspettativa relativa al risultato, ovvero il risultato che il soggetto si aspetta in relazione al comportamento che ha pensato di adottare per affrontare una situazione;
- un'aspettativa riguardante l'efficacia, nonché all'autostima del soggetto relativamente alla capacità di riuscita o meno nel trovare la soluzione al problema.

Infine la terza fase della teoria dell'appraisal è definita appraisal terziario oppure *reappraisal*.

Esso viene definito come un processo di valutazione di determinate nuove informazioni, “che possono resistere o alimentare pressioni sulla persona, e/o informazioni provenienti dalle proprie reazioni.”⁽³⁷⁾

Lazarus e Folkman nel loro testo usano come esempio la rabbia sfogata per far capire al meglio come agisce l'individuo nella fase di *reappraisal*: nel caso in cui un individuo sfoghi la rabbia verso un'altra persona durante una discussione, egli si accorgerà delle conseguenze di tale atto (quindi aver offeso/creato una situazione di disagio per l'altra persona) e a sua volta potrà provare senso di colpa o vergogna, di riflesso all'azione stessa che lui ha prodotto.

Nella teoria dell'appraisal di Lazarus e Folkman viene chiarito come esistano due principali “metodi di coping”: uno incentrato sul problema (*problem-focused*, come è stato appena analizzato in questa seconda sezione) e il secondo metodo è

(36) (37) “Stress, appraisal e coping”, Lazarus, Folkman (1984) Springer Publishing Company, Inc. p.34

invece incentrato sulle emozioni (*emotion-focused*, a cui Weiten dedica il titolo di una delle 4 macro-categorie).

3) Le *strategie incentrate sull'emozione* sono considerate meno adattive rispetto alle strategie incentrate sul problema, poiché non mirano a trovare una soluzione e a far fronte alle cause primarie dell'agente stressante, ma lo scopo di queste strategie è ridurre lo stato negativo e le conseguenti emozioni/sensazioni stressanti e negative che l'individuo vive: l'obiettivo è "l'evitamento di un breakdown emozionale e del sopravvento delle emozioni".⁽³⁸⁾ In via generale, quando si affronta un evento stressante, il primo step è proprio il controllo emotivo, poiché l'analisi di quali possano essere le fonti del problema e la ricerca di una soluzione può avvenire solo quando si è creato un equilibrio mentale ed emotivo. Alcuni esempi di coping incentrati sull'emozione sono: la rinuncia nell'affrontare il problema, la costruzione di una rete sociale che sostenga emotivamente l'individuo nei momenti di difficoltà, prendere le distanze, evasione - evitamento, accettazione delle responsabilità o colpe, utilizzo dell'autocontrollo e valutazione positiva.

4) Le *strategie incentrate sul lavoro* hanno un focus specifico sul risultato pratico che una persona riesce a portare a termine. L'individuo, quindi, si concentra su un'occupazione duratura che fornisce feedback positivi. A questa strategia specifica viene associato il concetto di *empowerment*.

"Empowerment, come introdotto da Klyubin et al. (2005a,b), mira a formalizzare la nozione combinata di un agente che controlla il suo ambiente e percepisce questo controllo nel linguaggio della teoria dell'informazione."

(38) Stress e lavoro nella società dell'informazione: identificazione, prevenzione e strategie di coping, a cura di Annalisa Galardi, Milano 2004, pag.79 (https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=r2m5AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&dq=modello+transazionale+dello+stress&ots=SBTEY8J7OB&sig=IJXchno8LExTfh-u5Kx50Oazyi4&redir_esc=y#v=onepage&q=modello+transazionale+dello+stress&f=false)

Conseguentemente a tale definizione, Klyubin teorizza 3 differenti modalità di empowerment, categorizzate sulla base di quanto specificamente o ampiamente la persona ha sotto controllo il compito/lavoro ⁽³⁹⁾:

- *Locale*: un controllo preciso del problema, che permette alla persona di operare in tranquillità e di calcolare e prevedere come il potenziale agente stressante opera o opererà in futuro.
- *Universale*: un controllo “universale” del problema, che permette di prevedere come l’agente stressante possa operare in tutte le possibili interazioni che potranno mai esserci nella dicotomia e nel rapporto agente stressante-mondo esterno.
- *Indipendente*: la persona non collega l’empowerment all’agente, quindi eventuali risultati non previsti o feedback negativi non porteranno l’individuo ad una conseguente svalutazione di sé stesso o ad un abbassamento del livello di autostima.

(39) Empowerment, An Introduction - Christoph Salge, Cornelius Glackin and Daniel Polani University of Hertfordshire (<https://arxiv.org/pdf/1310.1863.pdf>)

2.3 Confronto tra Weiten e Lazarus-Folkman riguardo alla concezione del coping

Dunque, Weiten raccoglie le strategie di coping sotto 4 macro-categorie, le quali si differenziano tra di loro in base alla finalità a cui è rivolta tale strategia.

A differenza del sistema prodotto da Lazarus e Folkman, che prevede una successione di momenti e fasi prima che l'individuo riesca ad elaborare e mettere in pratica una strategia, Weiten elabora una classificazione.

Lazarus e Folkman sottolineano nel loro testo come non ci sia un processo di coping migliore di un altro, ma al contrario, sarà soggettivo e dipendente da diverse variabili: il coping messo in atto dipenderà da tutte le caratteristiche che contraddistinguono il soggetto (risorse che egli possiede per far fronte all'evento e tratti di personalità) e da tutte le caratteristiche ambientali che l'individuo dovrà affrontare.

Per questa motivazione non elaborano una classificazione, dal momento in cui non vi è necessità di riportare le strategie di coping su una scala gerarchica, o comunque secondo dei livelli suddivisi in base alla potenzialità di adattamento.

Una distinzione importante che Lazarus e Folkman concettualizzano riguarda le caratteristiche delle strategie di coping, ovvero l'effetto e la funzione di questo meccanismo.

L'effetto di una strategia si riferisce alle conseguenze che tale coping può apportare alla vita di chi la applica. Mentre per quanto riguarda la funzione della strategia ci si riferisce allo scopo e alla finalità che essa ha.

Weiten riprende questa divisione, mantenendo una concezione simile a quella di Lazarus e Folkman, soprattutto basando la propria classificazione sulla stessa concezione di "funzione di coping" sottolineata da questi ultimi.

È presente anche una similarità anche nella definizione di strategie di coping incentrate sull'emozione, per cui Lazarus e Folkman affermano che "in letteratura si

trova un'ampia gamma di forme di coping incentrate sulle emozioni. Un grande gruppo è costituito da processi cognitivi diretti a ridurre il disagio emotivo e include strategie come l'evitamento, la minimizzazione, il distanziamento, l'attenzione selettiva, i confronti positivi e l'estrazione di valore positivo da eventi negativi".⁽⁴⁰⁾

Dunque si può denotare come addirittura alcuni esempi di strategie di coping citate da Lazarus e Folkman nel loro testo siano simili a quelle prese in esame da Weiten per spiegare la terza macro-categoria della sua classificazione. Le teorie citate presentano diverse similarità, nonostante Weiten proponga una vera e propria categorizzazione delle strategie.

Le teorie citate presentano diverse similarità, nonostante Weiten proponga una vera e propria categorizzazione delle strategie.

Le differenze principali delle teorie riguardanti il costrutto del coping risiedono spesso nelle differenze tra gli strumenti di valutazione elaborati per misurarle (le strategie di coping).

(40) "Stress, appraisal e coping", Lazarus, Folkman (1984) Springer Publishing Company, Inc. p.150

2.4 Strumenti di valutazione per le strategie di coping

Come precedentemente citato, diversi sono gli strumenti di valutazione per analizzare al meglio il funzionamento delle strategie di coping.

Due importanti esempi possono essere il CRI (Coping Responses Inventory, Moos, 2004) e il COPE (Coping Orientations to Problem Experienced, Carver et al., 1989).

- *CRI*

“Moos (2004) ha creato un inventario che considera principalmente il focus del coping e divide le risposte di coping in risposte di approccio e risposte di evitamento”.⁽⁴¹⁾ Esso valuta più precisamente 4 stili di coping diversi: due incentrati sull’approccio nell’affrontare il problema (approccio cognitivo e approccio comportamentale) e due incentrati su come l’individuo evita e sfugge dall’affrontare il problema (evitamento cognitivo ed evitamento comportamentale). Il CRI è un questionario self-report, composto da 58 item e può essere somministrato sia in forma individuale sia in forma collettiva e la durata di somministrazione è intorno ai 15 minuti.

- *COPE*

Anche questo test, come il CRI, è self-report. Costituito da 60 item, la finalità di questo questionario è di rivelare quale sistema di coping l’individuo adotti nei momenti di difficoltà e con quale frequenza. Il modello concettuale che ha guidato la costruzione dello strumento richiama i processi di auto-regolazione. Questo test si basa sulla teoria che sottolinea l’aspetto consapevole del coping, difatti “si sostiene che le persone tendono a regolare il proprio comportamento in funzione di una gerarchia di obiettivi più o meno consapevole.”⁽⁴²⁾

(41) The Examination of Reliability and Validity of Coping Responses Inventory Among Iranian Students, Mahbobeh Chinaveh

(42) Coping Orientation to Problems Experienced-Nuova Versione Italiana (COPE-NVI): uno strumento per la misura degli stili di coping. Claudio Sica, Marta Ghisi, Gianmarco Altoè, Cecilia Sighinolfi. (2008)

I 15 diversi meccanismi di coping presi in considerazione da Carver per creare questo questionario sono:

1. Attività: agire nel pratico con lo scopo di ridurre gli effetti negativi o di affrontare il problema;
2. Pianificazione: sul piano più cognitivo, l'individuo si concentra nel pensare a come risolvere il problema, pianificandone una soluzione;
3. Soppressione di attività competitive: evitare la competizione nelle attività che si stanno seguendo;
4. Contenimento: evitare di agire in una modalità impulsiva e attendere il momento giusto;
5. Ricerca di informazioni: l'ascolto dei consigli altrui e la ricerca di nuove informazioni;
6. Ricerca di comprensione: ricercare un sostegno sociale ed emotivo;
7. Sfogo emotivo: esprimere emozioni, dare sfogo ai propri sentimenti;
8. Reinterpretazione positiva e crescita: processo di rielaborazione del proprio vissuto sotto un'ottica positiva;
9. Accettazione: processo di accettazione del proprio livello (adeguato o meno) di capacità nell'affrontare la difficoltà;
10. Dedicarsi alla religione: processo di ricerca di conforto nella religione;
11. Umore: l'individuo ironizza sulla situazione così da non permettere un aumento dello stress;
12. Negazione: negare lo stress che l'individuo vive, portando quasi ad un processo di evitamento;
13. Distacco comportamentale: la persona tenderà sempre di più ad allontanarsi dalla situazione o dall'agente stressante, abbandonando tutti i tentativi di far fronte al problema e di trovare una possibile soluzione, evitando anche di accettare aiuti esterni. Spesso capita a chi ottiene scarsi risultati nonostante ci siano stati momenti di grande impegno e dedizione e diversi tentativi, da parte

della persona, per trovare una soluzione;

14. Distacco mentale: un processo mentale che porta l'individuo a tenere il più possibile i pensieri lontani dall'agente stressante e ciò può manifestarsi in diverse modalità comportamentali: dormire eccessivamente, passare il proprio tempo dietro ad attività che non hanno come scopo la risoluzione del problema (stare al cellulare, davanti alla televisione ecc.);

15. Uso di droghe o alcol: usare alcol o droghe per rendere più tollerabile lo stress.

(43)

(43) Coping Orientation to the Problems Experiences-new Italian version (COPE-NVI), Marta Ghisi, Claudio Sica, Cecilia Sighinolfi, Gianmarco Altoè (2008)

Capitolo 3

3.1 Confronto tra meccanismi di difesa e strategie di coping

Come si è potuto evincere dai precedenti studi, i meccanismi di difesa e le strategie di coping condividono diverse basi teoriche e risultano complementari relativamente ad alcuni aspetti.

Una ricerca americana di tipo longitudinale (Diehl, Chui, 2013, APA) mette a confronto le strategie di coping e i meccanismi di difesa, sia dal punto di vista teorico sia dal punto di vista pratico in età adulta.

La principale differenza risiede nella coscienza dell'individuo relativamente al proprio atteggiamento, infatti Manfred Diehl e colleghi (2013) affermano che “i criteri principali che sono stati applicati dai teorici per distinguere tra meccanismi di coping e di difesa sono il loro livello di coscienza, di intenzionalità e di adattabilità (Cramer, 2008; Haan, 1977; Vaillant, 1992, 1993). Pertanto, le strategie di coping tendono ad essere viste come consce, intenzionali e per lo più adattive, mentre i meccanismi di difesa sono visti come non consci, non intenzionali e potenzialmente disadattivi (Costa et al., 1991; Cramer, 2008)”.⁽⁴⁴⁾ Questa concezione viene sottolineata da Cramer stesso anche nella definizione di meccanismo di difesa che, come citato nella prima pagina di questa tesi, reputa questa dinamica per lo più inconsapevole.

(44) Change in Coping and Defense Mechanisms Across Adulthood: Longitudinal Findings in a European American Sample - Manfred Diehl, Helena Chui, Elizabeth L. Hay, Mark A. Lumley, Daniel Gröhn and Gisela Labouvie-Vief (2013) APA

Nello studio longitudinale (Diehl, Chui, 2013) viene sottolineato dai ricercatori come i processi cognitivi che stanno alla base dei meccanismi di difesa più maturi e delle strategie di coping siano ben più complessi rispetto ai MdD più disadattati e meno maturi: ne dà dimostrazione il modo in cui un individuo si comporta, ovvero se egli generalmente si presenta più autoriflessivo, più capace di pianificare e di prevedere, portando ad una migliore capacità di gestione dello stress e relazioni interpersonali più pacifiche e che evitano un conflitto.

Dunque possono essere associati i meccanismi di difesa più maturi alle normali strategie di coping, poiché entrambi condividono una buona capacità di adattamento alla realtà.

Negli anni di studi riguardanti questi concetti, lo psicologo Haan (1977), attingendo dalla teoria dello sviluppo di Piaget e riferendosi alle principali basi teoriche della psicologia dell'Io, propone “un'altra concettualizzazione teorica dei meccanismi di coping e di difesa, reputandoli come processi dell'Io che dirigono il comportamento e sono coinvolti nei processi di accomodamento e assimilazione”.⁽⁴⁵⁾

Questi due ultimi concetti sono definiti da Piaget come due processi di adattamento durante l'età dello sviluppo: L'*assimilazione* riguarda assimilare e prendere coscienza della valenza e importanza di un evento o di un oggetto accorpandolo ad uno schema comportamentale/cognitivo già esistente, mentre l'*accomodamento* si verifica quando si presenta un nuovo oggetto o una nuova situazione, per cui l'individuo dovrà creare un nuovo schema mentale.

Nel modello messo a punto da Haan egli sottolinea la differenza (che già è stata analizzata all'inizio di questo paragrafo) tra i meccanismi di difesa e le strategie di coping, specificando come il confronto tra questi due processi mentali parta proprio dal livello di maturità che li contraddistingue: i MdD vengono definiti più impulsivi, mentre le strategie di coping vengono definite più complesse e che utilizzano a pieno le capacità cognitive della persona, riprendendo i due processi sopracitati

(45) Change in Coping and Defense Mechanisms Across Adulthood: Longitudinal Findings in a European American Sample - Manfred Diehl, Helena Chui, Elizabeth L. Hay, Mark A. Lumley, Daniel Grünh and Gisela Labouvie-Vief (2013) APA

dell'assimilazione e dell'accomodamento.

Tenendo sempre come riferimento la ricerca longitudinale portata avanti da Manfred Diehl e colleghi viene dimostrato come, oltre delle differenze epistemologiche e di funzionalità, vi siano delle similarità.

3.2 La visione di Cramer e la sua idea di distinzione tra MdD e strategie di coping

Cramer nel primo articolo (1998a) dove affronta la tematica delle similarità e le differenze tra MdD e strategie di coping pone un quesito come sottotitolo iniziale: “qual è la differenza?”.

Il primo concetto da mettere in chiaro per capire al meglio quali possano essere le differenze e similarità tra questi due meccanismi è il “processo di adattamento”, poiché è un processo che “comprende coping e difesa, sulla base del presupposto che entrambi soddisfano il bisogno dell'individuo di adattamento alla realtà.”⁽⁴⁶⁾

Entrambi hanno la funzione di proteggere l'individuo da eventuali situazioni stressanti o agenti stressanti, tenendo lontani sensazioni di ansia o negative che il soggetto può vivere. Haan afferma che i meccanismi di difesa subentrano nel momento in cui le strategie di coping falliscono, poiché i secondi sono più adattivi per l'individuo al fine di un sano equilibrio tra le proprie emozioni e i propri impulsi e la realtà che lo circonda.

Cramer nel suo articolo (1998a), sottolinea una sovrapposizione (che a volte descrive “come se non ci fosse alcuna differenza”) tra le due principali funzioni di coping e difesa: “(1) ridurre l'affetto negativo/allontanare l'affetto negativo dirompente e (2) tornare alla linea di funzionamento base, va a dire ripristinare un livello confortevole di funzionamento. Pertanto, le funzioni dei MdD e del coping possono essere descritte come finalizzate alla regolazione degli affetti e al mantenimento dell'omeostasi del sistema.”⁽⁴⁷⁾

(46) (47) Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? – Second Act - Ueli Kramer, Ph.D. Institute of Psychotherapy, Department of Psychiatry-CHUV, University of Lausanne, Switzerland (2010)

L'aspetto funzionale fa sovrapporre i MdD e i sistemi di coping nella loro definizione, ma la loro differenza/similarità non può essere analizzata solo attraverso l'ottica funzionale.

Com'è stato analizzato precedentemente per i MdD, vi è anche un aspetto gerarchico di cui tenere conto.

Cramer sottolinea come anche le strategie di coping siano potenzialmente organizzabili secondo un sistema gerarchico, ma a differenza dei MdD che sono organizzati in una struttura gerarchica di tipo verticale dal più disadattivo al più adattivo, esse possono essere organizzate invece secondo una linea orizzontale.

Questo perché le strategie di coping non sono organizzate secondo il loro grado di adattamento e non vengono distinte come una più adattiva dell'altra, in quanto il loro successo dipende solo dal soggetto che ne fa utilizzo.

Per quanto riguarda la qualità e la quantità di utilizzo dei MdD e delle strategie di coping si può denotare una differenza: le differenze qualitative nelle difese spiegano l'adattabilità – nel senso che alcune difese sono più mature di altre –, mentre quelle quantitative sono più relative alle strategie di coping, poiché una qualsiasi strategia di adattamento, se applicata eccessivamente dal soggetto (“abusata”), diventa disadattiva, creando una dinamica della quale il soggetto non riesce a fare a meno per affrontare l'ansia, difatti “recenti modelli di difesa e coping (Steffens & Kächele, 1988) suggeriscono di chiamare difesa un coping abusato, a causa del postulato conflitto interno sottostante.”⁽⁴⁸⁾.

Un altro livello secondo il quale poter affermare la differenza tra difese e coping è la distinzione tra tratto e situazione.

I meccanismi di difesa sono dinamiche create dall'io del soggetto al fine di trovare un equilibrio nella manifestazione dei propri impulsi verso la realtà che li circonda, andando a ricostruire il proprio comportamento sulla base del tratto di personalità che lo caratterizza.

(48) Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? – Second Act - Ueli Kramer, Ph.D. Institute of Psychotherapy, Department of Psychiatry-CHUV, University of Lausanne, Switzerland (2010)

Le strategie di coping invece sono dei “processi indotti dalla situazione” ⁽⁴⁹⁾, quindi di come il soggetto si adatta alla situazione e di come riesce a risolvere il problema che gli si pone davanti.

Si può quindi affermare che le difese siano costruite su problematiche interne al soggetto, invece le strategie di coping prevalentemente su problematiche esterne al soggetto.

Per quanto riguarda le scale di valutazione, anche esse possono essere un metodo per analizzare al meglio differenze e similarità tra MdD e sistemi di coping.

Per quanto riguarda i primi, a livello di ricerca e di misurazione, si può riscontrare una buona validità interna data da analisi fattoriali su sottoscale differenti (come per la DMRS-Q), ma ne risentono per quanto riguarda la validità esterna di tale concetto. La difficoltà risiede proprio nel rappresentare e misurare i meccanismi di difesa a livello clinico e, per come è stato analizzato in precedenza in questo elaborato (essendo una funzione dell’Io e un costrutto di matrice psicoanalitica), ne viene difficile comprovare e dimostrare clinicamente uno standard comune, così da comprometterne la “coerenza teorica”.⁽⁵⁰⁾

Per quanto riguarda invece le strategie di coping, esse vantano una buona validità esterna, poiché, rispetto ai MdD, è più facilmente definibile uno standard clinico, in quanto valutare comportamenti risulta più semplice rispetto alla valutazione di una funzione dell’Io.

Un problema che è generalmente riscontrato nella valutazione e misurazione delle strategie di coping durante la somministrazione di test self-report sono i bias nell’autosservazione, mettendo a discapito l’affidabilità del test a causa di “erronee percezioni del sé, tendenze manipolative e bugie”.⁽⁵¹⁾

Com’è stato sottolineato in precedenza, la differenza sostanziale che intercorre tra MdD e strategie di coping risiede proprio nel livello di coscienza dell’individuo che mette in atto queste dinamiche: ciò si riflette anche sui metodi e i test per valutarli.

Per le strategie di coping risulterebbe inutile una valutazione clinica o “osservatore-valutatore”⁽³¹⁾, poiché sono processi di cui l’individuo è cosciente e che si traducono

(49) (50) (51) Coping and Defense Mechanisms: What’s the Difference? – Second Act - Ueli Kramer, Ph.D. Institute of Psychotherapy, Department of Psychiatry-CHUV, University of Lausanne, Switzerland (2010)

e associano facilmente a dei comportamenti. Al contrario, per i MdD è necessaria una valutazione di questo tipo poiché sono dinamiche di cui il soggetto che le mette in pratica non è cosciente.

Davanti a questo livello di valutazione sorge il dubbio di quanto effettivamente le strategie di coping possano risultare coscienti e se, invece, i MdD siano solo processi nascosti alla coscienza del soggetto.

3.3 Sovrapposizione teorica dei due costrutti

In un recente studio ("Coping and defence mechanisms: What are we assessing? dei colleghi Laurentiu P. Maricutoiu e Danut I. Crasovan (2014)) il corpo di ricerca ha somministrato due questionari diversi (il *COPE* e il *Defense Style Questionnaire-60*) ad un campione di 542 adulti rumeni (di cui il 74,53% femmine) con lo scopo di dimostrare che i meccanismi di difesa e le strategie di coping siano dei costrutti "non indipendenti".⁽⁵²⁾

I risultati della ricerca sono stati di difficile interpretazione, difatti i ricercatori si sono avvalsi di un particolare sistema di analisi, il SEM ("La modellazione di equazioni strutturali (SEM) che è una particolare forma di analisi dei dati. Secondo questo approccio, un ricercatore inizia con un modello che specifica come più variabili sono correlate tra loro. Queste relazioni teorizzate sono formalizzate in un insieme di equazioni che includono le variabili in questione."⁽⁵³⁾ Inizialmente i ricercatori non riuscivano a delineare se ci fosse o meno una dipendenza tra questi due costrutti, con l'aiuto della SEM hanno interpretato i risultati più vicini al modello che

(52) "Coping and defence mechanisms: What are we assessing?" Di Laurentiu P. Maricutoiu and Danut I. Crasovan (Department of Psychology, West University of Timisoara, Romania - Post-Graduate Research Center COMMSCIE, West University of Timisoara, Romania)

(53) [https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/social-psychology-research-methods/structural-equation-modeling/#:~:text=Structural equation modeling \(SEM\) is,include the variables in question.](https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/social-psychology-research-methods/structural-equation-modeling/#:~:text=Structural equation modeling (SEM) is,include the variables in question.)

presuppone una relazione tra coping e difese rispetto al modello che presupponeva la loro indipendenza.

“I risultati del SEM hanno anche rivelato forti correlazioni tra fattori di secondo ordine di coping e meccanismi di difesa”⁽⁵⁴⁾, il che testimonia come queste due dinamiche siano strettamente collegate e per alcune definizioni si sovrappongono. Per questa motivazione il gruppo di ricerca suggerisce ai professionisti e ai terapeuti di approcciarsi sia ai meccanismi di difesa che alle strategie di coping con la stessa ottica, poiché questi due costrutti sono due facce della stessa medaglia e raccomanda "di calcolare due distinti indici di funzionamento difensivo (o stili di coping): uno per i meccanismi attivi (che include stili di difesa adattivi e/o stili di coping non evitanti), e uno per i meccanismi passivi (che include stili di difesa non adattivi e/o stili di coping evitanti).”⁽⁵⁵⁾

Questa raccomandazione nasce non solo dalla considerazione che coping e MdD siano complementari e in parte sovrapposti per alcune dinamiche, ma anche dal fatto che questi due costrutti possano verificarsi insieme, ma in modalità diverse. Nella vita di un individuo non per forza si verifica una situazione di “aut aut”, ma al contrario, davanti a differenti agenti stressanti il soggetto si potrà ritrovare ad operare meccanismi attivi oppure meccanismi passivi in base ad una totalità di fattori: natura dell’agente stressante, capacità di adattamento, gestione dell’emozioni/impulsi in relazione all’agente oppure situazione e tempismo con il quale si presenta tale difficoltà.

La ricerca testimonia come una comparazione tra sistemi di coping e i meccanismi di difesa sia molto complesso. I limiti di questo di studio, così come di altri studi, sono relativi sia al campione di riferimento (poiché non può essere facilmente generalizzabile ed estendibile ad campione numeroso, dal momento che il costrutto di riferimento che si sta andando ad analizzare è di matrice psicoanalitica e

(54) (55) “Coping and defence mechanisms: What are we assessing?” Di Laurentiu P. Maricutoiu and Danut I. Crasovan (Department of Psychology, West University of Timisoara, Romania - Post-Graduate Research Center COMMSCIE, West University of Timisoara, Romania)

prettamente soggettiva), sia alla modalità di somministrazione dei test, come citato in precedenza, per quanto riguarda i bias di un'erronea autovalutazione del soggetto, che potrebbero presentarsi in caso di una somministrazione di test self-report relativamente alle strategie di coping, e riguardano anche la "sovraordinazione di categorie di coping e difese."⁽⁵⁶⁾

Uno studio italiano delle dottoresse Miceli e Castelfranchi (2001), che analizza proprio questa tematica, associa i due processi agli aspetti consci e inconsci della dicotomia coping-difesa: *manipolazione* e *revisione*.

Per quanto riguarda la *manipolazione* essa si manifesta come un'alterazione dei propri processi mentali sulla base del rifiuto inconscio di un affetto o un impulso percepito e vissuto negativamente dal soggetto.

La mente in questo caso manipola attivamente se stessa al fine di operare come se il problema non lo si dovesse risolvere, ma dal quale ci si dovrebbe proteggere.

La *revisione* invece è un processo di ricontrollo delle proprie funzioni mentali e dei comportamenti relativamente al problema che il soggetto sta vivendo. A differenza della manipolazione, questo processo rimane cosciente alla mente del soggetto e ha lo scopo di risolvere attivamente l'affetto negativo.⁽⁵⁷⁾

Le ricercatrici associano al processo di manipolazione i meccanismi di difesa e al processo di revisione le strategie di coping, basandosi sulla stessa visione della ricerca di Manfred Diehl e colleghi.⁽⁵⁸⁾

(56) "Coping and defence mechanisms: What are we assessing?" Di Laurentiu P. Maricutoiu and Danut I. Crasovan (Department of Psychology, West University of Timisoara, Romania - Post-Graduate Research Center COMMSCIE, West University of Timisoara, Romania)

(57) "Further Distinctions Between Coping and Defense Mechanisms?" Di Maria Miceli e Cristiano Castelfranchi - Institute of Psychology National Research - Council of Italy (2001)

(58) Change in Coping and Defense Mechanisms Across Adulthood: Longitudinal Findings in a European American Sample - Manfred Diehl, Helena Chui, Elizabeth L. Hay, Mark A. Lumley, Daniel Gröhn and Gisela Labouvie-Vief (2013) APA

Conclusioni

L'analisi in questa tesi di laurea dei MdD e delle strategie di coping aveva come scopo di inquadrare al meglio la definizione di questi due costrutti e capire le differenze e le similarità.

Dunque a conclusione di questa ricerca si può denotare come queste due dinamiche mentali abbiano diverse caratteristiche in comune.

Non per questo rappresentano lo stesso costrutto: per meglio definire il concetto, con una metafora che è stata già precedentemente citata, i MdD e le strategie di coping sono due facce della stessa medaglia.

La difficoltà principale è la definizione del confine tra questi due meccanismi e come si è potuto evincere da questa ricerca, gli stadi più adattivi dei MdD possono essere riconosciuti come strategie di coping.

Rimangono ancora diversi punti da definire per teorizzare al meglio questi concetti e la comparazione tra di essi: a causa dell'aspetto introspettivo delle difese vi è una assenza di una classificazione comunemente riconosciuta dei MdD, invece per quanto riguarda le strategie di coping vi è una difficoltà nel poter classificare, secondo un canone ben preciso, la totalità delle strategie esistenti, in quanto dipendono da diverse caratteristiche, interne ed esterne al soggetto, come ampiamente illustrato nel corso della trattazione.

Ancora oggi vi sono molti studi riguardanti questi due costrutti e col tempo si potrà definire al meglio l'identità di ciascuno dei due, così da poter capire i tratti comuni e le peculiarità.

BIBLIOGRAFIA

- Among Iranian Students, Mahbobeh Chinaveh “The Examination of Reliability and Validity of Coping Responses Inventory”(2011/2012)
- Manfred Diehl, Helena Chui, Elizabeth L. Hay, Mark A. Lumley, Daniel Grünh and Gisela Labouvie-Vief “Change in Coping and Defense Mechanisms Across Adulthood: Longitudinal Findings in a European American Sample” (2013) APA
- Mariagrazia Di Giuseppe and J. Christopher Perry- “The Hierarchy of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort” (2021)
- Anna Freud, “L’Io e i Meccanismi di difesa”, Giunti editore (2017)
- Annalisa Galardi, “Stress e lavoro nella società dell’informazione: identificazione, prevenzione e strategie di coping”, EDUCatt Università CattolicaMilano (2004)
- Ihilevich D., Gleser G.C., “The Defence Mechanism Inventory. Its development and clinical application.” In Conte H.R., Plutchick R., Ego defences: theory and measurement. John Wiley & Sons, New York. (1995)
- Ueli Kramer “Coping and Defense Mechanisms: What’s the Difference?” – Second Act - Ph.D. Institute of Psychotherapy, Dep (2010)
- Laurentiu P. Maricutoiu and Danut I. Crasovan “Coping and defence mechanisms: What are we assessing?” (Department of Psychology, West University of Timisoara, Romania - Post-Graduate Research Center COMMSCIE, West University of Timisoara, Romania) (2014)
- Lazarus, Folkman, “Stress, appraisal e coping”, Springer Publishing Company,Inc., (1984)

- Lingiardi, Madeddu, “I meccanismi di difesa: Teoria, valutazione, clinica”, Raffaello Cortina Editore (2002)
- Giovanni Liotti, TRAUMA E DISSOCIAZIONE ALLA LUCE DELLA TEORIA DELL’ATTACCAMENTO, (2005)
- Maria Miceli e Cristiano Castelfranchi “Further Distinctions Between Coping and Defense Mechanisms?” - Institute of Psychology National Research - Council of Italy (2001)
- Agnes Moors , Phoebe C. Ellsworth , Klaus Scherer , Nico Frijda “Appraisal theories of emotion: State of the art and future development” (Ghent University, University of Michigan, Geneva University, Amsterdam University) (2013)
- Claudio Sica, Marta Ghisi, Gianmarco Altoè, Cecilia Sighinolfi, “Coping Orientation to Problems Experienced-Nuova Versione Italiana (COPE-NVI): uno strumento per la misura degli stili di coping” (2008)
- Weiten "Psychology applied to modern life : adjustment in the 21st century", 9th ed, Wadsworth Cengage Learning, (2009)

SITOGRAFIA

- Bion, identificazione proiettiva: <https://www.funzionegamma.it/wp-content/uploads/2022/11/bion-identificazione-proiettiva.pdf>
- GOLDINE C. GLESER AND DAVID IHILEVICH, "AN OBJECTIVE INSTRUMENT FOR MEASURING DEFENSE MECHANISMS": <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=b6a47d36a9b4bed319732ecc6e155f52c3962a60>
- seminario IX di Jacques Lacan. L’identificazione – Graziano Senzolo, Istituto I.C.Le.S. Mestre: (<https://www.forumlacan.it/commento-del-seminario-ix-di-jacques-lacan-lidentificazione-graziano-senzolo-istituto-i-c-le-s-mestre/>)

- Maria Ponsi, Acting Out (Defense Mechanism) (2020): (https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-24612-3_1356)
- Psychometric Properties of the Defense Style Questionnaire (DSQ-40) in Adolescents: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruutu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric Properties of the Defense S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AoIUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAciRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42829736/Ruutu_psychometrics_DSQ_J_Nerv_Ment_Dis_2006-libre.pdf?1455875263=&response-content-disposition=inline;+filename=Psychometric+Properties+of+the+Defense+S.pdf&Expires=1688045602&Signature=HrIJ0NvnQGs8bM61JnKkK5RG0MVs4w6AoIUk~7Lc11td0bqfPNgCcGMwuzB8ly8~TR1j4WNL0aZ-ZJ5D~sM-CWcqklluZB7t0pgM7ou1GmAciRIjMHSJM72ozrHgNILSBeZH1yyVd9KPnGNfVQJSWtREKj77rH3lqKrF~Q6mvjIFAQp3cnGx6X53JuWKVVxmJ3bgtpLdeDLL57jbTLgIFKSbFheQezBMBB-mF~qx0Wh4VbAAsYgiC1p5aAy7rahnKahpOQn9isjD07w09vQ-TIDSVWByVLfgo55OywarfMmi8hFP8arHKodUeXWHmolA9LU-mEGn5j2flGemzghd1Q_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Christoph Salge, Cornelius Glackin and Daniel Polani, "Empowerment, An Introduction" - University of Hertfordshire: <https://arxiv.org/pdf/1310.1863.pdf>
- Structural Equation Modeling: <https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/social-psychology-research-methods/structural-equation-modeling/#:~:text=Structural>
- Sito WHO (World Health Organization), pagina dello stress: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

RINGRAZIAMENTI

Sono sempre stato un ragazzo logorroico: lo può confermare chiunque abbia visto sulla mia chat di whatsapp “Simone sta registrando un audio”.

Cercherò di essere più sintetico con i ringraziamenti, ma so per certo che non ci riuscirò.

Questi sono stati anni, per certi versi, difficili della mia vita: chi mi è stato vicino sa quante ne ho passate e quante ne ho combinate.

Ma sono stati anni meravigliosi: sono maturato, ho conosciuto un’infinità di persone fantastiche e vissuto un’infinità di esperienze fantastiche.

E tutto questo non sarebbe potuto accadere se non avessi avuto al mio fianco tanti amici, parenti, conoscenti che mi hanno accompagnato negli ultimi 4 anni della mia vita (4 anni perché sì, sono fuori corso).

Ringrazio i miei cugini, i miei zii e i miei nonni che si sono sempre mostrati interessati e mi riempivano di domande le volte in cui ci incontravamo: “come sono andati gli esami?”, “hai tanto da studiare?”, “sai ci servirà uno psicologo in famiglia, sei pronto?”. Grazie per aver creduto in me.

Ringrazio la mia famiglia più stretta: i miei genitori, mio fratello e Marghe che mi hanno supportato dal primo giorno e anche sopportato quando avevo giusto quell’attimo di burnout.

Quando vi raccontavo cosa studiavo o quando festeggiavamo insieme i successi agli esami si vedeva benissimo la felicità nei vostri occhi. Nell’ultimo periodo si sono aggiunti due occhi in più, vero Beatrice?

Ringrazio poi tutti i miei amici:

Ringrazio Nicko e Lipuozz che negli ultimi anni sono entrati nella mia vita e hanno preso la tribuna d’onore nel mio cuoricino.

Ringrazio anche tutte le persone che hanno fatto parte di SeLAC: Carli, Gloria, Fede e Chiara. Mi avete fatto capire il lato artistico della vita.

Ringrazio un'amica che c'è da una vita: Valeria, che nonostante ci sentiamo ogni 8 anni, ogni volta sembra di star rivivendo i nostri 8 anni, proprio come quando eravamo alle elementari.

Ringrazio Pea, che non so chi più dei due ha sentito piangere l'altro in questi anni e che ha fatto da spalla ad ogni difficoltà. So che posso sempre contare su di te.

Ringrazio Marti, Eli ed Olli, che per gran parte di questo percorso abbiamo condiviso momenti di tristezza, felicità, rabbia, momenti bui e anche i momenti più luminosi della mia vita.

Ringrazio Sven, che è sempre rimasto al mio fianco, ma nell'ultimo periodo è stato una persona davvero importante per me, perché la sua pazienza e la sua capacità di ascoltare e aiutare non sono da tutti.

Ringrazio i 4 elementi:

Gughi: na roccia, come il suo elemento. Mi ha aiutato a riprendere la lucidità e ad essere più razionale nei momenti difficili.

Lollo: posso giurare che non conosco persona che più di lui riesce a farti staccare la mente dai problemi. È come se avesse il potere più bizzarro di tutti.

Goli: potrei scrivere un poema. Sei come un secondo fratello, che mi ha sostenuto in tutto e che, in parte, devo a te questa laurea, perché se non fosse stato per il tuo aiuto quando ho cambiato da fisica a psicologia, in questo momento starei ancora piangendo a letto. Ne abbiamo viste davvero tante e ci siamo tirati tante testate nel corso degli anni, ma mi hai fatto vivere i migliori momenti della mia vita.

Ringrazio tutto il mio gruppo di amici per essere stato sempre un punto di riferimento e un momento di svago e felicità nella mia vita. Soprattutto vi ringrazio per essere stati la mia famiglia.

Ringrazio anche Anna, che nell'ultimo periodo mi ha dato coraggio per cambiare il percorso della mia vita e scegliere di fare regia.

Ringrazio anche chi saltuariamente rivedo ed è sempre un piacere parlarci o fare serata, anche per quei pochi momenti all'anno.

Ci tengo a ringraziare anche tutte quelle persone che ora non fanno più parte della mia vita, ma che in un modo o nell'altro mi hanno fatto crescere.

Infine, come ultima persona, ma non per importanza, voglio ringraziare chi mi ha ascoltato e consolato quando stavo male. La persona più paziente e con il cuore più grande che io abbia mai conosciuto. La persona che mi ha sempre ascoltato mentre ripetevo ognuna delle materie di questa triennale. La persona che mi ha dato la forza e la determinazione per affrontare qualsiasi situazione della vita. La persona che ci è stata quando mi mancava qualcosa, come la voglia di fare, la concentrazione, la mentalità positiva e a volte, anche il braccio sinistro.

Ti ringrazio di tutto, mamma.