Р Е Ф Е Р А Т

**Механизмы психологической защиты**

В ситуациях, когда интенсивность потребности нарастает, а условия ее удовлетворения отсутствуют, поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты.

Защитный механизм (психологическая защита) - неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления.

Термин был впервые введён Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы *Я* против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. Изначально Зигмунд Фрейд подразумевал под защитным механизмом в первую очередь вытеснение.

На данный момент понятие механизма психологической защиты, в той или иной форме, вошло в практику большинства психотерапевтов, независимо от направления психологии, которого они придерживаются.

Основные характеристики защитных механизмов:

1. Отрицание или искажение реальности

2. Действие на бессознательном уровне.

Не существует общепризнанной классификации защитных механизмов психики. Это, по всей видимости, связано с тем, что минимизация отрицательных переживаний есть вообще естественная потребность любого живого организма, и с некоторым допущением любой психический процесс можно признать направленным на достижение этой цели. Необходимость в выделении отдельных защитных механизмов связана с практической потребностью психологов в выделении и описании *наиболее универсальных* из неосознаваемых защитных процессов.

Кмеханизмам психологической защиты, как правило,относятотрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение и некоторые другие [1]. Остановим свое внимание на характеристике каждого из названных механизмов.

**Отрицание** сводится к тому, что информация, которая тревожит, не воспринимается. Этот способ защиты характеризуется заметным искажением восприятия действительности. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности, которые неприемлемы на сознательном уровне. Поведение таково, словно проблемы не существует. Примитивный механизм отрицания в большей мере характерен для детей (если спрятать голову под одеялом, то реальность перестанет существовать). Взрослые часто используют отрицание в случаях кризисных ситуаций (неизлечимая болезнь, приближение смерти, потеря близкого человека и т.п.). Отрицание формируется еще в детском возрасте и часто не позволяет людям адекватно оценивать происходящее вокруг, что ведет к затруднениям в поведении. Например, при массовом социологическом исследовании взрослым людям задавали вопрос, убедили ли их материалы прессы о том, что курение вызывает рак легких. Положительный ответ дали 54% некурящих и только 28% курящих. Большинство курящих отрицали значение приводимых фактов, поскольку их принятие означало бы осознание серьезной опасности для их собственного здоровья.

**Вытеснение** - это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств. Вытеснение (мотивированное забывание) - бессознательный психический акт, при котором неприемлемая информация или мотив отвергаются цензурой на пороге сознания. Интересно, что быстрее всего вытесняется и забывается человеком не то плохое, что ему сделали окружающие, а то плохое, что он причинил себе или другим. С этим механизмом связана неблагодарность, все разновидности зависти и великое множество комплексов собственной неполноценности, которые вытесняются со страшной силой. Имеет значение, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную, травмирующую его информацию, она полностью вытесняется из его памяти. Великолепный пример вытеснения приведен в эпизоде из «Войны и мира» Л.Н. Толстого, где Николай Ростов с искренним воодушевлением рассказывает о своей храбрости на поле боя. В действительности он струсил, но вытеснение было столь сильным, что он уже сам верил в свой подвиг.

Фрейд подробно описал защитный механизм мотивированного забывания. Вытеснение представляет собой процесс удаления из осознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. Вытеснение играет существенную роль в формировании симптомов. Так Фрейд описал возникновение невроза в результате вытеснения как защитного механизма: «Согласно данным всех наших анализов, неврозы перенесения возникают благодаря тому, что *Я* не хочет воспринять мощного побуждения влечений, существующих в Оно, и не хочет оказать содействия моторному отреагированию этого побуждения, или же это побуждение неприемлемо для объекта, который оно имеет в виду. *Я* защищается от него с помощью механизма вытеснения; вытеснение восстает против своей участи и, пользуясь путями, над которыми *Я* не имеет никакой власти, создает себе заместительное образование, т.е. *симптом*. *Я* находит, что этот непрошенный гость угрожает и нарушает его единство, продолжает борьбу против симптома подобно тому, как прежде защищалось от первоначального побуждения влечений, и все это дает в результате картину невроза» [2, c. 536] Фрейд считал, что вытесненные мысли и импульсы не теряют своей активности в бессознательном, и для предотвращения их прорыва в сознание требуется постоянная трата психической энергии. Эта беспрерывная трата ресурсов *Я* может серьезно ограничивать использование энергии для более адаптивного, направленного на собственное развитие, творческого поведения. Это основной и наиболее часто встречающийся защитный механизм.

**Проекция**. При проекции - человек свои собственные нежелательные черты приписывает другим, и таким путем защищает себя от осознания этих черт в себе. Механизм проекции позволяет оправдывать собственные поступки. Например, несправедливая критика и жестокость по отношению к другим. В этом случае такой человек бессознательно приписывает окружающим жестокость и нечестность, а раз окружающие такие, то в его представлении становится оправданным и его подобное отношение к ним. По типу - они этого заслуживают.

Нечеткие формы проекции проявляются в повседневной жизни. Многие из нас совершенно некритичны к своим недостаткам и с легкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. Проекция бывает и вредоносной, потому что приводит к ошибочной интерпретации реальности. Этот механизм часто срабатывает у незрелых и ранимых личностей. Человек, постоянно приписывающий другим собственные стремления, противоречащие его моральным нормам, получил даже специальное название - ханжа.

**Идентификация** - бессознательный перенос на себя чувств и качеств, которые присущи другому человеку и недоступны, но желательны для себя. У детей - это простейший способ усвоения норм социального поведения и этических ценностей. Например, мальчик бессознательно старается походить на отца и тем самым заслужить его любовь и уважение. В широком смысле идентификация - это неосознаваемое следование образам, идеалам, которое позволяет преодолеть свою слабость и чувство неполноценности.

**Рационализация** - псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, которые в действительности вызваны причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Так, переживая психическую травму, человек защищает себя от ее разрушительного воздействия тем, что переоценивает значимость травмирующего фактора в сторону ее понижения: не получив страстно желаемого, убеждает себя, что «не очень-то и хотелось».

Наиболее яркие феномены рационализации получили названия «кислый виноград» и «сладкий лимон». Первый, известный по басне Эзопа «Лиса и виноград», отражает понижение значимости недоступного. Защита по типу «сладкого лимона» направлена на преувеличение ценности имеющегося. Если человек демонстрирует пренебрежительное отношение к высшему образованию, то не исключено, что он защищается от огорчений в связи с упущенной возможностью учиться. Этот же человек не жалеет сил, чтобы дать своим детям высшее образование, которое ему самому якобы не нужно.

**Замещение** - перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Данный механизм разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Замещающая деятельность отличатся переводом активности в иной план. Например, из реального осуществления в мир фантазии.

Когда человеку не удается выполнить действие, необходимое для достижения поставленной перед ним цели, он иногда совершает первое попавшееся бессмысленное движение, дающее какую-то разрядку внутреннему напряжению. Такое замещение мы часто видим в жизни, когда человек срывает свое раздражение, гнев, досаду на другом человеке или первом попавшемся предмете.

**Изоляция, или отчуждение** - удаление эмоциональной составляющей происходящего из сознания. При этом неприятные эмоции блокируются от доступа к сознаниею, т.е. нет связи межу эмоциональной окраской и событием. Этот вид защиты напоминает синдром отчуждения, для которого характерно чувство утраты эмоциональной связи с другими людьми, ранее значимыми событиями или собственными переживаниями, хотя их реальность и осознается.Также, если при выполнении какой-либо работы (деятельности) излишне погружаться в характер такой деятельности, то подобное может привести к сбою в осуществлении этой деятельности. (Если боксер будет все время думать о том, что удары противника способны вызвать болевые ощущения и различного рода травмы, а то и привести к смерти в результате сильного удара-то подобный боксер изначально проиграет вследствие невозможности вести поединок из-за страха и проч.)

Таким образом, необходимо знать, что психологическая защита может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека, даже при нарушении им социальных норм и запретов, так как она создает почву для самооправдания [3].

Рассмотрев основные механизмы психологической защиты, остается ответить на вопрос: так что же такое защитные реакции для человека - спасение или фальшивый фасад?

Предлагаю рассмотреть ответ на этот вопрос Карла Р. Роджерса, одного из представителей гуманистического направления в психологии. «Я знаю, - пишет он, - что из-за защитных реакций и страха люди могут вести себя жестоко, незрело, очень разрушительно, антисоциально, причинять боль. Мой опыт говорит мне о том, что в основе человека лежит стремление к положительным изменениям. Имея глубинные контакты с индивидами во время психотерапии, даже с теми, чьи расстройства наиболее сильны, чье поведение наиболее антисоциально, чьи чувства кажутся наиболее экстремальными, я пришел к выводу, что это правда. Я начал чувствовать, что чем более полно человека понимают и принимают, тем более он старается сбросить фальшивый фасад, используемый им при встрече с жизнью» [5, с. 68].

Карл Роджерс сравнивает защитные реакции с дамбой, удерживающей чувства, запертые во внутреннем мире человека. «Когда ко мне приходит человек, обеспокоенный своими, только ему присущими трудностями, я уверен, что самое лучшее - это постараться создать такие отношения с ним, в которых он чувствует свободу и безопасность. Моя цель - принять его таким, каков он есть. Мой опыт показывает, что он использует свободу для того, чтобы все более и более стать самим собой. Он начинает ломать фальшивый фасад, сбрасывать маски и роли, в которых он встречал жизнь».

Это проиллюстрирует высказывание женщины, участвовавшей в ряде психотерапевтических бесед: «Как я вижу это сейчас, слой за слоем я избавлялась от защитных реакций. Я не знала, что было на дне, и очень боялась дойти до дна. Сначала я почувствовала, что внутри меня ничего нет - только огромная пустота чувствовалась там, где я хотела иметь твердое ядро. Тогда я почувствовала, что стою перед массивной каменной стеной, слишком высокой, чтобы перелезть через нее, и слишком толстой, чтобы пройти сквозь нее. После этого, казалось, стена исчезла, но за ней я обнаружила дамбу, сдерживающую яростно вспененные воды. В конце концов я не смогла более выдерживать это напряжение и пустила поток. В действительности все мои действия свелись к тому, что я поддалась чувству охватившей меня острой жалости к себе, затем - чувству ненависти, потом - любви. После этого опыта я почувствовала, как будто я перепрыгнула через край пропасти на другую сторону и наконец-то ощутила, что оказалась в безопасности» [5, c. 157].

Так драматично человек описывает процесс поиска самого себя, неразрывно связанного с избавлением от защитных реакций, по мнению Карла Роджерса. Он уверен, что очень уменьшился бы опыт, который в большей мере присущ человеку с защитными реакциями: чрезвычайного удовлетворения одной потребности (в агрессии, сексе и т.д.) за счет недостатка удовлетворения других нужд (в товарищеских отношениях, в нежных отношениях и т.д.)

Карл Р. Роджерс мало разделяет почти преобладающее представление о том, что человек в основе своей иррационален и, если не контролировать его импульсы, он придет к разрушению себя и других. «Поведение человека до утонченности рационально, когда он строго намеченным сложным путем движется к целям, которых стремится достичь его организм. Трагедия в том, что наши защитные реакции не дают нам возможность осознать эту рациональность, так что сознательно мы движемся в одном направлении, в то время как организмически - в другом».

При избавлении от защитных реакций «…сознание вместо того, чтобы быть сторожем многочисленных и опасных непредсказуемых побуждений, из которых лишь немногим может быть разрешено появиться на свет, становится довольным обитателем общества побуждений, чувств и мыслей, которые, как обнаруживается, очень хорошо управляют собой, когда за ними не следят со страхом.» [5, c. 166]

защитный отчуждение психический сопротивление

**Использованная литература**

1. Грановская, Рада Михайловна. Элементы практической психологии. - Л.: Издательство ЛГУ, 1984. - 392 с.

2. Фрейд, Зигмунд. Психоаналитические этюды.-Мн.: ООО «Попурри», 1997. - 606 с.

3. Кочунас, Римантас. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 1999. - 240 c.

4. Роджерс, Карл Рэнсом. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. - 480 с.