Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования г. Москвы

"Московский городской педагогический университет"

Курсовая работа

"Защитные механизмы психики"

Выполнила студентка Сочнева Кристина Олеговна

Москва - 2013г.

***Оглавление***

Глава I. "Я знаю всё, но только не себя…" (Ф. Вийон)

1.1 О "силе Я" и "психологической защите"

1.2 Теория защитных механизмов А. Фрейд

1.3 Ориентация защитных процессов в соответствии с источником тревоги и опасности

Глава II. "Знание поможет избежать опасности. В знании - конец страха". Е.И. Рерих - "Живая Этика"

2.1 Механизмы защиты

2.2 Психологические механизмы защиты

Заключение

Список литературы

***Введение***

**"Судьба человека заключена в его душе…" (Геродот).**

Понимание природы человека - это задача исполинского масштаба, её решение было целью нашей культуры с незапамятных времён. Истинная цель - это познание природы человека каждым человеческим существом.

Начиная с раннего детства, и в течение всей жизни, в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые "психологические защиты", "защитные механизмы психики", "защитные механизмы личности". Эти механизмы как бы предохраняют осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний и перцепций, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях.

Защитный механизм (психологическая защита) - понятие глубинной психологии <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F>, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5\_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)>. Защитные механизмы лежат в основе процессов сопротивления <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5\_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7)>.

С помощью защитных механизмов личность бессознательно оберегает свою психику от травм, которые могут причинить ей реальные жизненные ситуации, грозящие разрушить Я-концепцию личности. Но вместе с тем эти механизмы мешают человеку осознавать свои заблуждения относительно собственный черт характера и мотивов поведения, что зачастую затрудняет эффективное разрешение личных проблем.

Термин "защитные механизмы психики" был впервые введён в психологию известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом в 1894 году в работе "Защитные нейропсихозы" и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF\_(%D0%AD%D0%B3%D0%BE)> против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81>. Изначально Зигмунд Фрейд <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4\_%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4> подразумевал под ним в первую очередь вытеснение <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%82%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5\_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)>, которое является прототипом психологической защиты, конечной целью которого является избегание неудовольствия, всех негативных аффектов, которые сопровождают внутренние психические конфликты между влечениями бессознательного и теми структурами, которые отвечают за регуляцию поведения личности. Но, в 1926 году <http://ru.wikipedia.org/wiki/1926\_%D0%B3%D0%BE%D0%B4>, в приложении к работе "Торможения, симптомы и тревожность" он возвращается к старому понятию защиты, утверждая, что его применение имеет свои преимущества: "*поскольку мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF\_(%D0%AD%D0%B3%D0%BE)> использует в конфликте и которые могут привести к неврозу <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7> - оставляя слово "вытеснение" для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований"*.

Позднее был детально разработан другими психоаналитиками, в первую очередь А. Фрейд <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4,\_%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0>. Анна Фрейд уже достаточно однозначно обозначила тот аффект, который включает работу защитных механизмов - это страх, тревога. Концепция механизмов психологических защит представлена Анной Фрейд в ее работе "Психология Я и защитные механизмы", русскоязычный вариант которой издан в 1993 году.

Цель этой работы - детально изучить защитные механизмы психики человека, главной функцией которых является поддержание нашего душевного равновесия. В то время как присутствие других всегда является признаком заболевания. Большинство из них могут проявляться и в том и в другом случае: все они срабатывают автоматически, то есть без нашего ведома, какого-либо сознательного усилия или намерения.

Задачи этой работы заключаются в том, чтобы проследить генезис защитных механизмов психики, начиная с первого года жизни каждого человека. Т.к. механизмы, функционирующие на первом году жизни, являются предшественниками последующих защитных механизмов.

Современное развитие психологии показывает, что защитные механизмы могут плодотворно изучаться независимо от теоретических воззрений психоаналитиков.

# ***Глава I. "Я знаю всё, но только не себя…" (Ф. Вийон)***

# ***1.1 О "силе Я" и "психологической защите"***

Понятие "силы Я" было введено З. Фрейдом ещё в раннем периоде его деятельности как отражающее в высшей степени важный психологический фактор, от которого зависит успех всякой психотерапии, в том числе психотерапии психоаналитической: "*Центральным узлом всей ситуации является относительная сила или слабость "Я"* (З. Фрейд).

"Я" - это посредник между интимными неосознаваемыми влечениями и внешней средой, который осуществляет функцию "синтеза" этих влечений и внешних требований. "Сила" же "Я" проявляется в толерантности к неудовлетворяемым аффективным напряжениям, в их переносимости субъектом без распада его поведения, в способности подчинить эти напряжения, приспособляя их к так называемому "принципу реальности",в сопротивлении, которое "Я" оказывает дезорганизации действий, если влечения не могут быть, по объективным причинам, реализованы.

Иными словами можно сказать, что "сила Я" определяется мерой способности целенаправленно регулировать действия в условиях невозможности удовлетворения влечений нарастающей силы.

Если для понимания природы сознания и "бессознательного" рассматривать как основную форму выражения "бессознательного" прежде всего установку и учитывать важную роль установки также в структуре

Явление открыто немецким психологом Л. Ланге (L. Lange, 1888 <http://ru.wikipedia.org/wiki/1888>); общепсихологическая теория установки на основе многочисленных экспериментальных исследований разработана Д.Н. Узнадзе <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%B5,\_%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9\_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87> и его школой (1956 <http://ru.wikipedia.org/wiki/1956>).

сознания, то объектом регулирующего воздействия "силы Я" становится сразу широкий класс психологических процессов, имеющих самое непосредственное отношение к повседневному поведению.

Понятие "силы Я" заслуживает вниманий потому, что оно позволило поставить в высшей степени важную, как оказалось в дальнейшем, для психологов и клиники проблему так называемой "психологической защиты".

Типологический критерий, особенно важный с точки зрения общественной практики - это градация степени выраженности именно того признака, который определяется в рамках психоанализа как "сила Я" и которую мы предпочитаем называть способностью контроля напряженных, стремящихся к реализации психологических установок. Это критерий особенно важен потому, что позволяет судить об основном параметре поведения - о его управляемости, о возможности для субъекта осуществлять целенаправленное регулирование поведения вопреки разнообразным мешающим воздействия, то есть о том, что при самых различных ординарных и экстремальных ситуациях является решающим фактором успеха всякой деятельности.

Регулирующие воздействия, оказываемые "силой Я" на влечения, стремящиеся к реализации, подчинение этим фактором неосуществимых влечений "принципу реальности", защищают целенаправленную деятельность от дезорганизующего влияния, оказываемого на неё разнообразными возмущающими её моментами. В этой связи возникал вопрос: на основе каких же форм психической активности, в результате каких психических процессов эта регуляция происходит? В ответ была создана широко известная психоаналитическая концепция "психической защиты".

"Психическую защиту" составляет, согласно представлениям психоаналитической школы, ряд специфических приёмов переработки представлений, нейтрализующих патогенное воздействие, которое эти представления могут оказывать на сознание.

Основным дефектом психоаналитической трактовки понятия "психологической защиты" является то, что последняя рассматривается как механизм, используемый только в эксквизитных случаях, - как единственное остающееся средство предотвращения грозных клинических последствий конфликта "Я" с противостоящим ему, якобы неизменно враждебным, "бессознательным". Именно так ориентирована разработка проблемы "психической защиты" в трудах Анны Фрейд, посвятившей ей особенно много внимания.

Между тем, в ряде клинических работ "психологическая защита" является нормальным, постоянно применяемым психологическим механизмом. Этот механизм имеет огромное значение в сопротивлении, оказываемом организмом болезни, и предотвращает - при его правильном функционировании - дезорганизацию психической деятельности и поведения не только в условиях конфликта сознания и "бессознательного", но и при становлении вполне осознаваемых аффективно окрашенных психологических установок.

В ряде исследований было показано, что способность к "защитной" психической деятельности выражена у разных людей в очень разной степени. Если у одних, "хорошо психологически защищённых", переработка патогенных старых и возникновение более адекватных новых психологических установок начинается как только лица этого психологического типа встречают какое-то, пусть даже незначительное препятствие в своих аффективных устремлениях, то другие, "плохо психологически защищённые", оказываются неспособными развить эту защитную активность даже к гораздо более серьёзных случаях - даже тогда, когда приспособительные изменения установок становятся необходимым условием предотвращения грозной клинической перспективы.

# ***1.2 Теория защитных механизмов А. Фрейд***

Судьба Анны Фрейд (1895-1982), и личная, и профессиональная, неразрывно связана с развитием оригинального направления практической психологии - детского психоанализа. Дочь классика психоанализа Зигмунда Фрейда, начав свою карьеру в 1912 г. с работы учительницы, уже в 1923 г. становится преподавателем и директором Венского института по подготовке детских психоаналитиков. Вначале в Австрии, а после эмиграции в 1938 г. в Великобритании Анна Фрейд самоотверженно занимается вопросами развития личности ребенка и помощи ребенку в полной драм жизни. Ее перу принадлежат такие пользующиеся популярностью труды, как "Введение в детский психоанализ" (1927), "Психоанализ для учителей и родителей" (1931), "Война и дети" (1944), "Норма и патология в детстве" (1966). Широкий спектр исследований Анны Фрейд - почетного доктора Университета Кларка (США) и Венского университета (Австрия), посвященных психоанализу детства, образованию, социальной работе, детской психиатрии и педиатрии, наиболее полно отражен в 8-томном собрании ее трудов (1971-1980, США). Мировую известность А. Фрейд принесла ее работа "Психология *Я* и защитные механизмы", открывшая путь к пониманию и преодолению конфликтов детской души.

"Во мне сидит черт. Можно ли его вынуть?" В этом вопросе шестилетней девочки к Анне Фрейд сфокусированы конфликты детской души, над разрешением которых в течение 70 лет бьется детский психоанализ. Каковы внутренние резервы детского "*Я"* в поединке с полным противоречий миром? Как рождаются защитные механизмы личности, позволяющие сохранить устойчивость поведения ребенка в веере различных жизненных ситуаций? Сколь велика магия слова мастера детского психоанализа, приходящего на помощь к испытывающему страхи и живущему не в ладу с самим собой и окружающими людьми растущему человеку? Ответы на эти и многие другие вопросы позволили Анне Фрейд по праву встать в одном историческом ряду с основателем психоанализа Зигмундом Фрейдом, а не просто остаться дочерью знаменитого отца. В отличие от традиционного психоанализа психологические воззрения Анны Фрейд проникнуты верой в силу человеческого *Я*, и созданное ею теоретическое направление не случайно вошло в историю науки под именем "Эго-психология".

В настоящее время задачу анализа можно определить следующим образом: получить максимально полное знание обо всех трех образованиях, из которых состоит психическая личность, и изучить их отношения между собой и с внешним миром. Иными словами, по отношению к *Я* - исследовать его содержание, границы и функции, проследить историю его зависимости от внешнего мира, *Оно* и *Сверх-Я*; по отношению к *Оно* - дать описание инстинктов, т.е. содержания *Оно*, и проследить их трансформации.

В приложении к работе "Торможения, симптомы и тревожность" (1926) высказывается предположение о том, что "дальнейшие исследования могут показать, что имеется тесная связь между конкретными формами защиты и конкретными заболеваниями, как, например, между вытеснением и истерией".

Регрессия и реактивное изменение *Я (*формирование реакции), изоляция и "уничтожение" - все они рассматриваются как защитные техники, используемые при неврозах навязчивости.

Двигаясь в этом направлении, нетрудно пополнить список защитных методов *Я* способами, описанными в других работах Фрейда. Например, в "Ревности, паранойе и гомосексуальности" (1922) интроекция, или идентификация, и проекция указываются как важные защитные способы, используемые *Я* при болезненных эмоциях данного типа, и характеризуются как "невротические механизмы". В своей работе по теории инстинкта (1915) Фрейд описывает процессы борьбы *Я* с самим собой и обращения, обозначая их как "изменения инстинкта". С точки зрения *Я* эти два последних механизма также могут быть зачислены в рубрику защитных средств, поскольку истоки всех превращений, которым подвергаются инстинкты, лежат в определенной активности *Я*. Если бы не вмешательство *Я* или внешних сил, которые представляет *Я*, каждый инстинкт знал бы только одну участь - удовлетворение.

К девяти способам защиты, которые очень хорошо знакомы на практике и исчерпывающе описаны в теоретических работах по психоанализу (регрессия, вытеснение, формирование реакции, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция, борьба *Я* с самим собой и обращение), можно добавить десятый, который относится, скорее, к изучению нормы, а не к неврозу: сублимацию, или смещение инстинктивных целей.

Насколько известно на данный момент, в своих конфликтах с производными инстинктов и с аффектами *Я* имеет в своем расположении эти десять способов. Задачей практикующего аналитика является определить, насколько они эффективны в процессах сопротивления *Я* и формирования симптома, которые он имеет возможность наблюдать у разных людей.

Анна Фрейд в своих работах определила, что вытеснение занимает среди способов защиты *Я* исключительную позицию по отношению ко всем остальным. Такие способы защиты, как изоляция и уничтожение, стоят бок о бок с истинно инстинктивными процессами типа регрессии, обращения и оборота против себя. Некоторые из них служат для овладения большим количеством инстинктов или аффектов, а другие - для овладения лишь малыми их количествами. Соображения, определяющие выбор со стороны *Я* того или иного механизма, остаются неясными. Возможно, вытеснение используется главным образом при борьбе с сексуальными желаниями, тогда как другие способы могут быть более пригодны для борьбы против инстинктивных сил различного рода, в частности против инстинктивных импульсов. Возможно также, что эти другие способы лишь завершают то, что оставило несделанным вытеснение, или же имеют дело с нежелательными мыслями, возвращающимися в сознание при неудавшемся вытеснении. Возможно также, что каждый защитный механизм вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан, таким образом, с конкретной фазой детского развития.

# ***1.3 Ориентация защитных процессов в соответствии с источником тревоги и опасности***

Инстинктивные опасности, от которых защищается Я, всегда одни и те же, но могут изменяться причины, по которым Я ощущает конкретное вторжение инстинкта опасным.

Общепринятого определения инстинкта не разработано до сих пор. Некоторые проблемы, в частности, применимость термина инстинкт по отношению к человеку носят дискуссионный характер.

**Мотивы защиты от инстинктов.**

а) *Тревожность Сверх-Я в неврозах взрослых.* Защитная ситуация, с которой мы больше всего знакомы в анализе и знания о которой наиболее полны, - это та, которая формирует основу невроза у взрослых.

Она заключается в том, что некоторые инстинктивные желания стремятся проникнуть в сознание и при помощи *Я* достичь удовлетворения.

 <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%82>*Я* не противостоит этому, но *Сверх-Я* протестует. *Я* подчиняется высшему образованию и послушно вступает в борьбу против инстинктивного импульса со всеми последствиями, которые влечет за собой такая борьба. Характерным для этого процесса является то, что само *Я* не рассматривает импульс, с которым оно борется, как опасный.

Мотив, побуждающий защиту, исходно не является его собственным. Инстинкт рассматривается как враждебный потому, что *Сверх-Я* запрещает его удовлетворение, и если он достигнет своей цели, то несомненно вызовет затруднения в отношениях между *Я* и *Сверх-Я*.

Следовательно, *Я* взрослого невротика боится инстинкта потому, что оно боится *Сверх-Я*. Его защита мотивирована тревогой *Сверх-Я*.

Если невроз возникает вследствие требовательности *Сверх-Я*, тогда те, кто воспитывает детей, должны лишь избегать всего, что может привести к формированию исключительно требовательного *Сверх-Я*. Они должны следить за тем, чтобы их воспитательные методы, которые затем интернализуются *Сверх-Я*, были мягкими; родительский пример, который *Сверх-Я* усваивает при помощи процесса идентификации, должен быть выражением их реальных человеческих слабостей и толерантной установки по отношению к инстинктам, вместо того чтобы быть претензией на сверхстрогий моральный кодекс, который невозможно применить на практике. Наконец, агрессивность ребенка должна иметь выход во внешний мир, для того чтобы она не стала вредоносной и не обернулась вовнутрь, в результате чего она наделяет *Сверх-Я* чертами жестокости. Если воспитанию это удастся, то мы должны предположить, что выходящие в жизнь человеческие существа будут свободны от тревожности, избавлены от неврозов, способны к наслаждению и не будут раздираемы внутренними конфликтами. Однако на практике воспитатели обнаружили, что надежда искоренить невроз из человеческой жизни иллюзорна, а с теоретической точки зрения она рассыпается, как только мы делаем следующий шаг в аналитическом исследовании.

б) *Объективная тревога в детском неврозе*. Исследование защиты в детском неврозе говорит нам о том, что *Сверх-Я* вовсе не является необходимым фактом в формировании невроза. Взрослые невротики стремятся отразить свои сексуальные и агрессивные желания, чтобы избежать конфликта со *Сверх-Я*. Маленькие дети точно так же обходятся со своими инстинктивными импульсами, чтобы не нарушать запретов своих родителей. *Я* маленького ребенка, как и *Я* взрослого, сражается с инстинктами не добровольно; его защита побуждается не собственными чувствами по этому поводу. *Я* видит в инстинктах опасность потому, что те, кто воспитывает ребенка, запретили их удовлетворение, и вторжение инстинкта влечет за собой ограничения и наказание или угрозу наказания. Детское *Я* боится инстинктов потому, что оно боится внешнего мира. Его защита от них мотивирована страхом перед внешним миром, т.е. объективной тревогой.

Когда мы обнаруживаем, что объективная тревога развивает в детском *Я*те же самые фобии, неврозы навязчивости, истерические симптомы и невротические черты, как и у взрослого вследствие активности *Сверх-Я*, мы, естественно, начинаем ниже оценивать могущество *Сверх-Я*. Мы понимаем, что то, что мы ему приписали, должно принадлежать самой тревоге. В формировании невроза, по-видимому, неважно, с чем связана эта тревога. Будь то страх перед внешним миром или страх перед *Сверх-Я*, существенно то, что защитный процесс порождается тревогой. Симптомы, входящие в сознание как конечный результат этого процесса, не позволяют нам определить, какой тип тревоги в *Я* породил их.

в) *Инстинктивная тревога (*страх перед силой инстинктов). Человеческое *Я* по самой своей природе не является плодородной почвой для беспрепятственного удовлетворения инстинкта. Под этим А. Фрейд имеет в виду, что *Я* дружественно по отношению к инстинктам, лишь пока оно мало отдифференцировано от *Оно*. Когда *Я* переходит от первичных ко вторичным процессам, от принципа удовольствия к принципу реальности, оно становится враждебной для инстинктов территорией. Его недоверие к их требованиям сохраняется всегда, но в нормальных условиях оно едва заметно. *Я* обращает свой взгляд на гораздо более ожесточенную борьбу, которую ведут на его территории *Сверх-Я* и внешний мир против импульсов *Оно*. У детей вызванная таким образом защита лучше всего может быть исследована в тех случаях, когда прикладываются значительные усилия для устранения с помощью воспитательных мер аналитического характера и самого терапевтического анализа причин объективной тревоги и тревоги сознания, которые в противном случае остаются скрытыми. В дальнейшей жизни мы можем наблюдать их в полной силе, когда внезапное вторжение инстинктивной энергии угрожает нарушить баланс психической организации, что в норме происходит при физиологических изменениях, в подростковом возрасте и в климактерическом периоде, а также в силу патологических причин - в начале одного из периодических приступов, возникающих при психозах.

**Мотивы защиты от аффектов**.

Точно те же причины, которые лежат в основе защиты *Я* от инстинктов, лежат и в основе его защиты от аффектов. Когда *Я* стремится защититься от инстинктивных импульсов на основании одного из указанных мотивов, оно обязано также отвергнуть аффекты, связанные с инстинктивными процессами. Природа этих аффектов несущественна: они могут быть приятными, болезненными или опасными для *Я*. Это неважно, поскольку *Я* не позволено испытать их такими, каковы они в действительности. Если аффект связан с запретным инстинктивным процессом, его судьба решена заранее. Одного того, что он с ним связан, достаточно, чтобы насторожить *Я* против него.

Таким образом, основания защиты против аффекта лежат попросту в конфликте между *Я* и инстинктом. Имеется, однако, другая, более примитивная связь между *Я* и аффектами, не имеющая аналога в отношении *Я* к инстинктам. Удовлетворение инстинкта исходно всегда является чем-то приятным. Но аффект может быть исходно либо приятным, либо болезненным, в зависимости от своей природы. Если *Я* не имеет ничего против конкретного инстинктивного процесса и не отвергает аффекта на этом основании, его установка по отношению к инстинктивному процессу будет полностью определяться принципом удовольствия: *Я* будет приветствовать приятные аффекты и защищаться от болезненных. *Я* все еще в большей степени готово отринуть аффекты, связанные с запретными сексуальными импульсами, если эти аффекты неприятны, например: горе, вожделение, печаль. Наряду с этим *Я* может дольше сопротивляться запрету в случае позитивных аффектов просто потому, что они приятны, или может короткое время выносить их, когда они внезапно врываются в сознание.

Эта простая защита против исходно болезненных аффектов соответствует защите против исходно болезненных стимулов, навязываемых *Я* внешним миром.

**Соображения относительно психоаналитической терапии.**

Этот обзор защитных процессов дает ясное представление о возможных направлениях аналитической терапии. Прогноз разрешения психических конфликтов наиболее благоприятен, когда мотивом защиты от инстинкта была тревога *Сверх-Я*.

Когда защита в детском неврозе мотивирована объективной тревогой, аналитическая терапия имеет хорошие шансы на успех. Простейший метод - который согласуется с принципами анализа - заключается для аналитика в том, чтобы, после того как он изменил защитные процессы в психике ребенка, попытаться повлиять на реальность, т.е. на тех, кто занимается воспитанием ребенка, с тем, чтобы понизить объективную тревогу, в результате чего *Я* принимает менее суровую установку по отношению к инстинктам и не должно более предпринимать столь больших усилий для их отвержения. В других случаях анализ показывает, что различные тревоги, которые привели к возникновению защиты, связаны с давно минувшей ситуацией. *Я* признает, что больше нет никакой необходимости бояться ее. Или же обнаруживается, что источник кажущейся объективной тревоги лежит в преувеличенных, незрелых и искаженных представлениях о реальности, основанных на первобытных ситуациях, некогда актуальных, но более не существующих. Анализ демаскирует эту "объективную тревогу" и показывает, что она представляет собой продукт фантазии, против которого не стоит осуществлять защитные операции.

Когда *Я* предприняло защитные меры против аффекта, чтобы избежать неудовольствия, то для их снятия, если мы хотим достичь стойкого результата, нужно еще что-то помимо анализа. Ребенок должен научиться выдерживать все большее и большее количество неудовольствия, не прибегая к защитным механизмам. Следует учесть, однако, что с теоретической точки зрения задача преподнести ему этот урок стоит не перед анализом, а перед воспитанием.

Единственное патологическое состояние, плохо поддающееся анализу, - это защита, основанная на страхе пациента перед силой собственных инстинктов. В подобных случаях существует опасность того, что разрушится защита *Я*, не будучи в состоянии немедленно прийти к нему на помощь. В той мере, в какой анализ может укрепить *Я*, вводя в сознание бессознательное содержание *Оно*, он и здесь имеет терапевтический эффект. Но в той мере, в какой введение в сознание бессознательных действий *Я* нарушает его защитные процессы и делает их неэффективными, результатом анализа оказывается ослабление *Я* и усиление патологического процесса.

защитный механизм фрейд

# ***Глава II. "Знание поможет избежать опасности. В знании - конец страха". Е.И. Рерих - "Живая Этика"***

# ***2.1 Механизмы защиты***

В структуре нашей личности существует множество несообразностей и противоречий. Например, какая-то часть нас может нуждаться в постоянном внимании, чтобы чувствовать себя в большей безопасности, в то время как другую часть это внимание беспокоит и ей хотелось бы, чтобы ее оставили в покое. Какая-то одна часть хотела бы напряженно работать и прибрести известность; другая часть не любит работать и ей больше нравится спать допоздна. В определенном смысле все мы любим свою мать, но в другом смысле можно сказать, что мы ее ненавидим. Жизнь преподносит нам многочисленные сюрпризы, которые нас расстраивают: мы чего-то желаем, но не можем иметь этого. Возникающее вследствие этого чувство разочарования может стать причиной сильного страдания, в особенности если это связано с различными аспектами нашей личности. Есть реалистические пути для того, чтобы справиться со страданиями и противоречиями, а есть явно нереалистические.

Если мы осознаем отдельные серьезные противоречия в самих себе, мы страдаем от этого. Что произойдет, если мы станем осознавать многие из них или даже все? Г.И. Гурджиев говорил, что если человек внезапно осознает все свои противоречивые части, то он, скорее всего, сойдет с ума. Но, к счастью, такое внезапное и полное самопознание маловероятно.

Раздробленные части нас самих представляют собой не просто случайное скопление; они активно организованы в то, что может быть названо ложной личностью, которая сохраняет свою структуру при всех происходящих изменениях и потрясениях. Когда мы разделяем себя на части, то активные механизмы ложной личности сохраняют эти части на своих местах. Гурджиев называл эти механизмы буферами.

Механической аналогией психологических буферов могут быть буферы железнодорожных вагонов. Когда вагоны составляют вместе, то один вагон катится к другому с довольно большой скоростью, чтобы от толчка сработал механизм сцепки. Представьте себе, какие толчки и тряску испытывали бы пассажиры от ударов друг о друга массивных стальных вагонов. Буфер как раз и смягчает эти толчки: он поглощает большую часть той энергии, которая внезапно выделяется при ударе, а затем медленно и незаметно высвобождает эту энергию. Психологические буферы сглаживают тот шок, который может возникать у нас при переключении от одной субличности к другой, делая его настолько незаметным, что мы часто не осознаем этих изменений. Такого рода психологические буферы могут работать и в границах отдельных состояний тождественности, и переход от одного такого состояния к другому также может действовать как буфер.

# ***2.2 Психологические механизмы защиты***

Современная психология и психиатрия многое узнали о различных видах буферов и о специфике их работы. Общий психологический термин для этих буферов - механизмы защиты. Понимание природы таких защитных механизмов очень важно. Теоретическое знание, об этом тоже имеет большую ценность, так как представляется, что некоторые из буферов могут оказывать сильное сопротивление технике самонаблюдения: применительно к этим защитным механизмам другие методы понимания структуры личности могут быть более эффективны, чем сам по себе метод самонаблюдения.

Психоаналитическая теория, которая очень подробно изучала защитные механизмы, показывает, что мы используем эти механизмы в тех случаях, когда у нас возникают инстинктивные влечения, выражение которых находится под социальным запретом (например, несдерживаемая сексуальность). Перенесенные внутрь нас самих запреты, существующие в нашей культуре, обычно относятся к тому, что называется "суперэго". Сильное "суперэго" может наполнять нас чувством тревоги и страха, когда мы начинаем думать о запрещенных действиях, не говоря уже о тех случаях, когда мы пытаемся совершать эти действия. Защитные механизмы, из-за которых мы не осознаем запрещенные влечения, предотвращают атаку со стороны "суперэго". Защитные механизмы выступают также в роли буферов по отношению к нашему осознанию тех разочарований и угроз, которые приносит нам жизнь. Хотя наиболее явно эти защитные механизмы проявляются у людей, которых называют невротиками и психотиками, они также в большой степени непреднамеренно используются нормальными людьми. Само состояние согласованного транса не сохранялось бы у нас без буферного эффекта этих защитных механизмов.

Некоторые люди могут использовать один или два из этих механизмов для почти всех своих защитных нужд. В этом случае они имеют ведущую форму защиты, которая является центральной в структуре их ложной личности. Но все мы используем от случая к случаю многие из этих защит.

Однако в современных психологических представлениях о защитных механизмах есть существенный недостаток. Модель человека, положенная в их основу, оказывается полностью отрицательной. В этой модели человек рассматривается как животное, которое инстинктивно заботится только о своем выживании и удовольствии, радуясь, когда оно причиняет боль и страдания другим и господствует над ними. В подобном свете окультуривание выглядит крайне необходимым для сдерживания этого животного начала. Нам нельзя позволить хватать все, что нам надо, везде, где нам захочется, насиловать, когда у нас есть на это настроение, и убивать всякого, кто оказывается у нас на пути. Запреты, обусловливания и автоматизации в процессе окультуривания, выработка в нас "суперэго", которое должно препятствовать проявлению нашей более глубокой природы, кажутся абсолютно необходимыми. Таким образом, обычно считается, что защитные механизмы работают на подавление нашей животной природы. И лишь тогда, когда они слишком эффективны и забирают у нас больше нашего счастья, чем в этом есть необходимость для компромисса с цивилизованной жизнью, они воспринимаются как невротические. Естественно и необходимо испытывать непреодолимые чувства страха и вины, когда вы думаете об ограблении банка или об изнасиловании ребенка, но, если такой же страх возникает у человека при мысли о поездке в лифте или о разговоре с незнакомым человеком, то он является невротическим.

По мнению Ч. Тарта для того чтобы частично уравновесить эту точку зрения надо попытаюсь показать, как различные защитные механизмы могут блокировать развитие и проявление более глубоких и положительных аспектов нашей природы. Он твердо убежден в том, что мы по своей основе столь же добродетельны, сколь извращенны и порочны. Наша задача состоит в том, чтобы понять и исправить существующие искажения, вырвать сорняки из нашего сада, после чего мы сможем приступить к культивированию в себе нашего положительного начала.

Его первые крупные научные публикации, "Изменённые состояния сознания" ("Altered States of Consciousness", 1969) и "Трансперсональная психология" ("Transpersonal Psychologies", 1975) сыграли важнейшую роль в признании современной психологией важности исследования данных областей и со временем стали классическими <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%E0%F0%F2,\_%D7%E0%F0%EB%FC%E7>

ЛОЖЬ

Все наши буферы и защитные механизмы являются разновидностями лжи. Они искажают истину как для нас самих, так и для других. Гурджиев особенно подчеркивал важность понимания природы лжи. Хотя большая часть людей считают, что они никогда не лгут или же делают это лишь изредка, Гурджиев настаивал на том, что большинство людей лгут большую часть времени. И то, что они не знают, что они лгут, делает эту ситуацию еще хуже.

Сознательная ложь может быть эффективной защитой от давления со стороны других. Человек, который клянется, что он не делал этого, может избежать наказания, исходящего из внешних источников. Успешность и эффективность лжи зависит от чувствительности других людей к лживости и от очевидных доказательств, которые могут как поддерживать, так и опровергать ложь. Иногда лгущий человек способен отождествляться с ложью, когда он сам начинает верить в истинность того, что он говорит, придавая всему этому убежденность, которая может передаваться тем, кто его слушает.

Частичное или полное отсутствие запретов на ложь со стороны "суперэго" также значительно увеличивает успешность лжи. Если вы пытаетесь лгать, испытывая при этом чувство вины и страха, то часто вы проявляете те или иные признаки своего беспокойства, которые могут насторожить ваших слушателей по отношению к вашей лжи. Поскольку прочность и стабильность общества в значительной мере зависит от того, чтобы люди не лгали о тех вещах, которые считаются особенно важными, большая часть процесса окультуривания посвящена созданию сильного "суперэго", которое будет наказывать человека чувством вины, когда он лжет. Если сильное "суперэго" не было создано - а "сильное" означает, что человек будет рассказывать правду о тех вещах, о которых, как мы считаем нужно говорить только правду, - наша культура будет называть такого человека психопатом, или социопатом. В общеупотребительном смысле это означает морально неполноценный человек, хотя психологи и психиатры стараются избегать такого ценностного суждения, когда используют термин "социопат" в научном смысле.

Если вы знаете, что вы намеренно лжете, то ваша имитация мира, вероятнее всего, остается адекватной. Но когда вы отождествляетесь с ложью и воспринимаете ложь как истину, то ваша имитация мира становится в значительной мере искаженной.

Иногда мы идем на ложь для того, чтобы избежать нашей более подлинной и более высокой природы. При этом мы можем говорить себе и другим, что "все так делают; это ничего не значит", зная достаточно хорошо, что мы не жили достойно нашей высшей сущности. Конечно, такого рода ложь может быть использована для того, чтобы избежать некоторых требований "суперэго", но, как настаивал Гурджиев и как знаю я сам, существует определенного рода врожденный, высший аспект нас самих, которому известна более глубокая нравственность, и мы пытаемся избегать жить в соответствии с ее принципами.

*Нравственность лжи*

Нашей реальной проблемой является неосознаваемая, привычная, автоматическая ложь.

Люди в согласованном трансе подобны машинам, и они при этом должны делать то, что они были обусловлены делать. Машины не являются ни хорошими, ни плохими. Собаки Павлова не были ни моральными, ни аморальными, когда у них выделялась слюна при звуке колокольчика. Вопрос о нравственности возникает только тогда, когда человек развивает в себе подлинную способность выбирать, лгать ему или нет. До этого вопрос нравственности является лишь уходом от реальной проблемы, которая состоит в недостатке у нас подлинного сознания и воли".

ПОДАВЛЕНИЕ

Подавление является сознательным защитным механизмом. При подавлении вы осознаете неприемлемость желания или побуждения и намеренно сдерживаете его проявление. Неприемлемость может быть результатом запретов со стороны "суперэго" и социальных соглашений.

В качестве примера представьте себе, что вы присутствуете на важной деловой встрече, вдруг вы почувствовали очень сильное желание почесать голову. Согласно социальным нормам, существующим в нашей культуре, чесаться при людях считается грубым и неприличным, в особенности, если вы делаете это долго и сильно, чтобы удовлетворить свое чувство зуда. И, несмотря на сильное желание почесаться, вы удерживаете себя от того, чтобы сделать это, стараясь никак не проявлять свой дискомфорт. Это означает, что вам нужно очень активно наблюдать за собой - ведь ваша рука может непроизвольно подняться и начать чесать голову "сама по себе" в то время, как ваше внимание ослабеет, - и активно сопротивляться своему желанию, направляя всю энергию на исполнение более важного желания вести себя достойно и благовоспитанно во время деловой встречи. В этом случае можно сказать, что подавление используется реалистично. Когда вы один, вы можете чесаться, сколько вашей душе угодно. быть может.

Если вас воспитывали думать, что нехорошо чесаться перед другими людьми, вы можете делать это, когда вы один. Но если вас, по несчастью, воспитывали думать, что чесаться, когда у вас зуд, плохо само по себе, то вы никогда не сможете почесаться, по крайней мере почесаться, не испытывая при этом чувства вины. Подавление в этом случае используется для того, чтобы избежать давления со стороны "суперэго".

Подавление часто используется для того, чтобы мешать проявлениям лучшей части нас самих. "Мне следует защитить этого малыша, которого жестоко дразнят. Но если я стану это делать, то они и до меня доберутся. Они будут говорить, что я тоже глупая малявка, а я хочу, чтобы они думали, что я такой же взрослый, как они. Лучше не буду ничего говорить".

Сознание как имитатор мира достаточно хорошо функционирует и в случае подавления. При этом вполне реалистично представляется как внешний мир, так и ваше положение. При использовании операционального мышления имитация возможных последствий вашего поведения оказывается вполне реалистичной ("Я вряд ли произведу на людей хорошее впечатление, если буду чесаться"), и по этой причине ваше поведение имеет приспособительный характер. Имитация мира и вашего положения в нем оказываются вполне реалистичными, но вы произвольно контролируете свое внимание и энергию, доступные различным частям имитации, так что желание почесаться подавляется.

Подавление часто бывает полезным, по крайней мере, на поверхностном уровне, поскольку вы четко знаете, что делаете. Но на более глубоком уровне вы можете в действительности не понимать причин, по которым вы думаете, что вам нужно подавлять свое желание или чувство. Они могут быть обусловлены в вас, являясь частью согласованного транса, и тогда подавление может быть проявлением какой-либо другой патологии.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕАКЦИИ

Формирование реакции (русскоязычное название - "реактивное образование") - это более сильное проявление того сна наяву, которым является согласованный транс, поскольку они связаны с блокировкой и искажением нашего обычного сознания, не говоря уже о том, что они предотвращают возможность нашего пробуждения и развития высшего сознания. Ложь, с которой отождествляются, так что она является имитацией правды, также представляет собой весьма серьезное искажение.

Формирование реакции представляет собой резкий переход к противоположному для отрицания неприемлемого желания или чувства. При этом первоначальное желание или чувство непосредственно не переживается: немедленно включается в работу механизм ложной личности, и взамен переживается сильное противоположное желание или чувство. Реакция формируется почти мгновенно, без какого бы то ни было ощущения усилия.

Представим, что ребенком вы были глубоко религиозны, но ваши ожидания и надежды не оправдывались. Например, ваш любимый друг мог умереть, несмотря на ваши горячие молитвы. Вы ожесточаетесь и отрекаетесь от всех ваших религиозных чувств. Потом, во взрослой жизни, когда вы сталкиваетесь с упоминанием о чем-то религиозном, вы автоматически высмеиваете это. Так формируется реакция.

А вот другой пример. Предположим, вы узнали, что ваш соперник только что получил на службе значительное повышение в должности, которое, как вы считаете, должно было достаться вам. Вашей реакцией на глубинном уровне будут зависть, гнев и желание как-то досадить своему сопернику. Но по какой-то причине зависть и гнев для вас совершенно неприемлемы. В результате формирования реакции, которое происходит почти мгновенно, вы не чувствуете ни гнева, ни желания причинять зло. Вместо этого вы испытываете приступ "христианского милосердия" и с энтузиазмом рассказываете своим друзьям о том, как это замечательно, что коллега получил наконец вознаграждение за свои старания. А вот еще один пример. Предположим, вы испытываете в своей жизни одни разочарования, но ваше обусловливание заставляет вас чувствовать себя греховным, если вы сомневаетесь в Божественном провидении. Формирование реакции не позволяет вам непосредственно испытывать разочарование; вместо этого вы проводите большое количество времени, рассказывая людям о том, как прекрасно и справедливо Божественное провидение. Всякий раз, когда вы преисполнены нереалистического энтузиазма в отношении чего-либо, полезно задаться вопросом, не является ли это результатом действия защитного механизма формирования реакции с целью замаскировать какое-то другое чувство.

Механизм формирования реакции действует по принципу "зелен виноград". Когда вы не можете получить что-либо, вы начинаете выделять для себя все отрицательные аспекты этой вещи: "Я и не хотел эту дрянь!" Это мягкий вариант формирования реакции, поскольку первоначальное желание явно присутствовало в сознании до того, как сформировалась реакция.

Если взглянуть на сознание с точки зрения той модели имитатора реальности, которую мы рассматривали в предыдущие разделах, то мы отметим, что эффективной и полезной имитацией является та, которая точно отражает как окружающий мир, так и наши собственные сущностные, или глубинные, чувства и ценности. Чем более точно имитируется окружающий мир, тем более полезной оказывается имитация различных способов действия (операциональное мышление). Формирование реакции является основным искажением в процессе имитации мира, поскольку то, как мы воспринимаем свою реакцию на события, противоположно нашей более фундаментальной первоначальной реакции. Потому наши модели дальнейших направлений действия и их возможных последствий, а также соответствующее поведение будут неадекватными.

По мере того как вы приобретаете навык самонаблюдения, в особенности когда вы отмечаете более тонкие, незаметные аспекты ваших чувств, вы можете быть способными отмечать чувства, которые скрываются за формированием реакции, и исследовать их более глубоко. Этот тип защиты также можно исследовать, систематически спрашивая себя, нет ли у вас каких-либо чувств, которые противоположны вашим наиболее сильным убеждениям или сдерживаются этими убеждениями. Как и в случае всех защитных механизмов, здесь особенно полезна помощь умелого психотерапевта или специалиста в области Духовного роста, которая может дать вам возможность увидеть те аспекты вашего функционирования, которые вам трудно обнаружить самостоятельно.

ВЫТЕСНЕНИЕ

Вытеснение полностью препятствует осознанию неприемлемых чувств или желаний. Это расщепление вашего ума на сознательную его часть, которая не обладает осведомленностью о неприемлемом, и бессознательную часть, в которой может иметь место сильная реакция. Неприемлемое насильственно удерживается вне рамок осведомленности, без какого бы то ни было сознательного понимания того, что нечто в нас подавляется. Это подобно тому, как если бы некоторый материал, хранящийся в нашей памяти, был снабжен специальными предупреждающими знаками: "Внимание! Знание или переживание этого материала может оказать на вас столь травмирующее действие, что он должен всегда оставаться неосознаваемым!"

Нередко тот материал, который сейчас вытеснен, первоначально был осознаваемым. В этом случае вытеснение служит для устранения боли. Этот механизм также может действовать почти мгновенно по отношению к только что воспринятому материалу, сразу же вытесняя его, так что о нем вообще не остается никакой памяти в сознании, подобно тому, как это происходит при перцептуальной защите.

*Доказательства вытеснения*

На первый взгляд может показаться, что идее вытеснения изначально присущи противоречия. Как вы можете действительно знать о том, что кто-то нечто чувствует или желает, если этот человек утверждает, что у него совершенно нет сознательного переживания этого чувствования или желания чего-либо? Сама идея вытеснения могла бы стать просто иной формой того же подавления в его обыденном понимании: "Ты ненавидишь меня! Не хочешь ли ты сказать, что не чувствуешь никакой ненависти? Ты просто подавляешь свои чувства!"

Однако вытеснение - это защитный механизм, который часто используется против мощных чувств и желаний, и потому оно может иметь косвенные эффекты, которые позволяют постороннему наблюдателю делать вывод о том, что имеет место вытеснение.

Вытеснение нашей изначальной сущности всячески поощряется в процессе окультуривания и для большинства людей является очень сильным. В детском возрасте, если вам приходилось увидеть на улице какое-нибудь странное животное, вы обязательно останавливались, смотрели на него и удивлялись. Когда вы стали взрослым, то у вас в таких случаях, скорее всего даже не возникает желания остановиться и посмотреть. Вы слишком важны, вам нужно идти на работу. Вытеснение вашего естественного любопытства широко распространено, так что вы позволяете себе проявлять любопытство только в отношении тех вещей, которые наша культура считает важными, и это можно считать одним из наиболее ужасных последствий окультуривания.

Сознание как имитатор мира полностью перестраивает реальность в процессе вытеснения. По мере того как при восприятии возникают ощущения и мысли, которые могут высвобождать вытесненные желания и чувства, происходит активное блокирование, вытеснение, после чего внешние раздражители вообще не включают вытесненный материал в текущую имитацию реальности. Если думать об имитации мира и о наших переживаниях как об актерах которые выходят на сцену нашего ума и играют свои роли, то в случае вытеснения нежелательный актер просто не допускается на сцену. Однако восприимчивый наблюдатель иногда отмечает возникающий при этом беспорядок за кулисами. Косвенные эффекты вытеснения выдают его присутствие.

ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ

Если рассказать собеседнику, что в некоторых нацистских концентрационных лагерях охранники были садистами и убийцами, которым нравилось пытать узников, и что они получали почти сексуальное наслаждение от того, что мучили других, то ему, вероятно, будет неприятно думать об этом, и вы постараетесь поскорее уклониться от этой темы и не очень расстраиваться. Но если сказать ему, что он сам испытывает сексуальное возбуждение, причиняя боль другим людям, и что ему доставила бы удовольствие возможность убивать и пытать других, если бы она у него была, то это уже совсем другое дело!

Приемлемость или неприемлемость моих чувств и желаний является гораздо более важной вещью, чем приемлемость или неприемлемость чувств каких-либо других людей. Если что-то вызывает у вас чувство или желание, которое является неприемлемым, вы отождествляетесь с некоторыми другими аспектами себя или с другой субличностью, у которой нет таких чувств и желаний, и таким образом дистанцируетесь от них, не признавая их своими. Вы говорите себе - это была лишь минутная прихоть, быть может, незначительное отклонение, но это не было мной - что вы вообще не желаете думать об этом и иметь с этим дело.

*Субличности и разделенность*

Переходы от одной субличности к другой могут служить эффективной защитой от необходимости полностью переживать какие-либо неприятные вещи или иметь с ними дело. Действительно, оставаясь в пределах набора приемлемых субличностей, отождествляясь с ними все время, мы в значительной степени снижаем саму возможность возникновения неприемлемых чувств или желаний. Предположим, что у меня есть субличность, которой нравится мучить животных, но мое "Я" (в смысле моей сущности или глубинной самости) или мои обычные субличности испытывают отвращение от этой субличности-мучителя и ее чувств. Сосредоточиваясь на том, чтобы находиться в приемлемых субличностях, я могу использовать все мое внимание и энергию, так чтобы уменьшить возможность того, что эта жестокая субличность будет проявляться, даже если будут возникать "подходящие" обстоятельства. Однако я никогда не могу быть полностью уверен в том, что нежелательная субличность не будет активизироваться, поэтому в моей жизни будут существовать (пусть даже не всегда осознаваемые) неуверенность, неопределенность и оборонительная позиция.

Тождественность является качеством, создаваемым в процессе имитации мира. Качество "Это я!" первоначально возникает на основе прямых сенсорных связей: я вижу мою ладонь перед своим лицом, она связана с моей рукой, которая подчиняется моей воле, и, когда к моей руке кто-то прикасается, у меня возникает совершенно другое чувство, чем когда этот человек прикасается к мебели, и так далее. Качество "Это я!" затем применяется к некоторым умственным процессам, к определенным формам имитации мира, и когда из памяти извлекаются те или иные воспоминания, то мы всегда получаем их уже с ярлыком "Это я! Обслуживать в первую очередь!"

ИНТРОЕКЦИЯ

Интроекция является более примитивной формой отождествления. Объект, понятие или личность воспринимаются как существующие внутри вас, как часть вас, даже если с другой точки зрения они остаются полностью чуждыми и отдельными от вас. Будучи частью вас, эти вещи приобретают особенную силу.

Предположим, вы оказались в ситуации, когда ваша гостья сделала вам ряд отрицательных замечаний. Ей не понравились ваши занавески; ваша мебель, по ее словам, требует ремонта, у вас недостаточно "правильных" книг на полках, ваша стряпня мало похожа на ту вкусную еду, которой ее угощали где-то в другом месте, и так далее. Вы разгневаны, вы хотели бы отплатить ей той же монетой и предложить ей уйти. Но в процессе своего развития вы интроецировали образ, имитацию вашей матери. Вы ощущаете, как будто ваша мать, в некотором смысле, находится внутри вас, и она говорит вам, что вы должны быть всегда вежливыми с гостями, поскольку приличные люди никогда не обидят гостя в своем доме. Поэтому вы не действуете под влиянием ваших внутренних чувств и остаетесь вежливым и учтивым, даже хотя внутри себя вы испытываете страдание. Это и есть интроекция. Ваша мать действительно присутствует в вас в форме активной имитации.

Имитация интроецированного образа другого человека также может препятствовать вашему желанию быть великодушным, заботливым и восприимчивым.

Психоаналитики считают, что если нечто было вами в свое время интроецировано, то затем вы будете с этим отождествляться. Так, в нашем примере, если вы отождествляетесь с имитацией своей матери, то мнение, что с гостями всегда следует быть учтивым, будет вашим собственным. И это не воспринимается как нечто чужеродное внутри вас, оказывающее на вас давление; это стало вами. На практике психотерапевты часто не проводят четкого различия между терминами "отождествление" и "интроекция", но мы порой наблюдаем различие этих процессов в самих себе.

Когда возникает конфликт с интроекцией, он делает этот процесс полностью доступным для самонаблюдения, хотя те динамические причины, которые придают силу интроекции, могут не быть доступными для понимания без дополнительных усилий.

ИЗОЛЯЦИЯ/ДИССОЦИАЦИЯ

При изоляции или диссоциации неприемлемые желания и чувства ослабляются за счет их расщепления на не связанные между собой части. Этот вид защиты также называют компартментализацией. Если чувство А является для вас угрожающим или неприемлемым по той причине, что вы верите в Б, то эта защита удерживает А и Б в различных отделенных друг от друга частях вашего ума, так что вы не испытываете А и Б одновременно: никакого конфликта нет. Если вы не будете вкладывать энергию вашего ума в то, чтобы ассоциировать, объединять их, они так и останутся диссоциированными, разъединенными. Изоляция также может включать в себя расщепление того, что обычно является единым переживанием, на отдельные части, которые при этом утрачивают свой эмоциональный заряд.

Защитный эффект изоляции подобен использованию отождествления, когда конфликтующие друг с другом желания или чувства могут удерживаться в отдельных тождественностях, в отдельных субличностях, и по этой причине вообще никогда не встречаться друг с другом. Однако изоляция не требует прибавления энергии качества "Это я!" к изолируемым желаниям или чувствам, равно как и организации, или объединения их в субличности.

Изоляция может препятствовать тому, чтобы догадки и живой опыт помогали вам расти. Я знал людей, которые имели глубокие духовные переживания, но тем не менее использовали изоляцию для того, чтобы смягчить этот положительный шок, и потому в их жизни ничего не изменялось.

Сделать вывод о существовании изоляционной защиты можно в том случае, когда вы отмечаете, что кто-либо (включая вас самих) придерживается двух прочных и в то же время противоречивых мнений - обычно в разные моменты времени или в различном контексте - не испытывая при этом никакого конфликта или беспокойства в отношении их несовместимости. Если вы указываете человеку на эту несовместимость, возникает впечатление, что он старается не обращать на нее внимания, сохраняя эти мнения в изоляции.

Имитирующий аспект сознания не создает достаточных связей, или ассоциаций, между различными содержаниями опыта, хранящимися в памяти.

ПРОЕКЦИЯ

Проекция противоположна отождествлению. Когда возникает неприемлемое чувство или желание, то вместо присвоения ему ярлыка "Это я!" процесс имитации мира называет это "Это то, что чувствует или желает кто-то другой". Поскольку проективная защита возникает по отношению к неприемлемым, отрицательным чувствам и желаниям, другие люди при этом воспринимаются как плохие.

Предположим, вы пришли к убеждению, что гнев является отрицательным чувством: хорошие люди никогда не испытывают гнев, они исполнены понимания и заботы. Вас не только наказывали в детстве за то, что вы сердились, но и во многих других эпизодах ваши чувства не признавали: "В действительности, ты не сердишься. Это в любом случае нехорошо. Ты просто устал". Такое непризнание или неподтверждение чувств ребенка весьма распространено. А сейчас представьте себе, что вы находитесь в магазине, где служащий, который занят вами, очень медлителен и неумел. Ему приходится все искать, он вас все время переспрашивает и приносит вам не тот товар, который вы хотите посмотреть. В действительности этот служащий просто недостаточно хорошо знает свою работу, хотя он и делает все, на что способен. Однако вы спешите, и все эти задержки и ошибки вызывают у вас чувство гнева. Но поскольку испытывать гнев для вас неприемлемо, вы начинаете считать, что вы не нравитесь служащему, что он сердится на вас и намеренно досаждает вам. Служащий плохой и сердитый, в то время как вы наивны, добры и очень терпеливы. Когда такая проекция возникает, она начинает оказывать дальнейшее влияние на восприятие и моделирование мира вашим сознанием, так что вы начинаете в еще большей мере осознавать то, что служащий делает неправильно, а возникающее у вас искаженное восприятие будет подтверждать изначальную проекцию.

Проекция может быть использована и для того, чтобы проецировать ваши положительные качества на других людей таким образом, чтобы не создавать угрозы для своей собственной низкой самооценки и для связанной с ней возможной вторичной выгоды. Спасения всегда ищут на стороне: "Придет кто-нибудь, кто наведет порядок", "Все изменится к лучшему". Когда вы проецируете слишком много своей добродетели вовне, вы становитесь возможным объектом нездоровых манипуляций других людей.

Одна из функций моделирования мира состоит в том, чтобы не только представлять переживаемый опыт, но и показывать его местоположение в пространстве, времени, а также в измерении "Я" - "не-я". В случае проекции внешние аспекты опыта первоначально имитируются достаточно хорошо, но имеет место полное обращение местоположения ваших собственных чувств в размерности "я"/"не я". Это серьезное и весьма распространенное и обыденное искажение восприятия реальности. Всем нам приходится встречать множество неприятных людей, которые заявляют, что они сами обычно считают других людей неприятными.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ

Рационализация является формой защиты, которая позволяет как-то реагировать на ситуации, вызывающие неприемлемые чувства и желания, но которая маскирует и ослабляет эту неприемлемость путем подстановки более приемлемых рациональных причин взамен неприемлемых мотиваций.

Предположим, что в детстве вас беспокоило чувство неадекватности и вы испытываете неприязнь к этому чувству. Вы обнаружили, что если вы даете советы другим людям, которых беспокоят какие-либо проблемы, это приводит к тому, что вы забываете свое чувство неадекватности, ощущая себя значимым и компетентным. И сейчас, когда вы встречаете кого-либо, кто кажется вам обеспокоенным, это автоматически включает в вас ваши собственные чувства неадекватности, но эти чувства немедленно рационализируются с помощью похвального желания оказать помощь другому человеку. Вы сейчас можете помочь ему и испытать от этого положительные эмоции: вы верите, что вы поступаете так из лучших побуждений. Ваши рациональные объяснения того, почему вы стремитесь давать совет, являются буфером между вами и вашим действительным, неприемлемым для вас чувством неадекватности. Нашей естественной сущности действительно свойственно желание помогать другим, так что к этой рационализации примешана большая доля истины. Чем больше истины примешивается к защитной реакции, тем больше эффективность рационализации. Большая часть того, что считается рациональным мышлением, в действительности является рационализацией.

Предположим, вы поняли, что вы против своей воли помогали Другим людям, испытывающим страдания, для того чтобы скрыть свое собственное чувство неадекватности. "Ну, хорошо!", - говорите вы, - больше я не буду никому ничего советовать! У меня свои собственные психологические проблемы, так что я не могу давать советы - это просто притворство". Может быть, это и так. Но это тоже может быть основанная на рационализации защита от вашей естественной эмпатии и заботливости о других.

При рационализации процесс моделирования мира создает хорошую имитацию внешней ситуации, но в ней слабо отражена ваша собственная позиция.

СУБЛИМАЦИЯ

Психоаналитическая идея сублимации состоит в том, что вы используете свою инстинктивные желания и энергии, первоначально связанные с неприемлемым объектом, и фокусируете эту энергию на другом, более подходящем объекте. Фрейд предложил теорию о том, что сексуальные инстинкты мальчика первоначально фокусируются на его матери. Но кровосмешение запрещено, и поэтому эти желания не могут быть удовлетворены. Однако когда мальчик взрослеет и собирается жениться, он может выбрать женщину, которая некоторыми важными чертами будет напоминать его мать. В его бессознательном уме образ его жены и образ матери уравниваются, так что сексуальные отношения с женой частично удовлетворяют его первоначальное желание сексуального контакта с собственной матерью, не создавая того конфликта, который может вызывать осознание этого желания. Человек, который считает секс чем-то изначально греховным, может прожить в безбрачии всю жизнь и пытаться сублимировать сексуальную энергию в какие-либо добрые дела.

Физически агрессивный человек, зная, что прямое насилие создаст для него неприятности, может стать весьма преуспевающим дельцом в сфере бизнеса.

Не обязательно полностью принимать эту теорию, но мы можем воспринимать сублимацию как замещающую форму вознаграждения, дающую нечто такое, что в достаточной степени удовлетворяет ваши желания, чтобы, по крайней мере, частично, освобождать вас от их давления. В одном из крайних случаев это может быть сознательный процесс, при котором вы знаете, что идете на компромисс, которого требует реальное положение дел. В другом случае вы можете не осознавать того, что вы делаете, и просто использовать рационализацию или другие защитные механизмы для поддержки процесса сублимации.

Вы также можете сублимировать духовные энергии в ту или иную повседневную деятельность. Например, люди, которые длительное время испытывали проблемы со здоровьем, такие, например, как повторяющиеся годами приступы мигрени. Самое лучшее медицинское лечение ничем не смогло им помочь. В конце концов эти люди вовлекались в парапсихическую или духовную деятельность, и проблемы со здоровьем исчезали. Спустя некоторое время эти люди осознавали, что у них было природное призвание к духовной или парапсихической деятельности, которое они не развивали в себе из-за того, что это не одобрялось нашей культурой. Они попытались полностью использовать такого рода энергию в своей повседневной деятельности. Им это отчасти удавалось, но только лишь отчасти, и медицинские проблемы стали результатом того, что сублимация была недостаточно эффективной.

ОТКАЗ

Отказ противопоставляет силу силе. Когда у вас возникает неприемлемое желание или чувство, ваш ум создает сильное противодействие, которое говорит: "Нет! Я не хочу этого, я так не чувствую!" Таково насильственное качество этого прямого стиля защиты. Его сила и очевидная преднамеренность создает у того, кто использует этот стиль защиты, чувство, что он решителен и полон жизненной силы.

Отказ отличается от подавления, при котором человек признает значимость желания или переживания, но отказывает себе в его проявлении, обычно по каким-то (обычно) реалистическим причинам, при этом не обманываясь в отношении того, чего бы ему на самом деле хотелось. Отказ отличается от формирования реакции, поскольку здесь присутствует очевидная преднамеренность. Вы чувствуете, что вы выбираете отказ от чего-либо (вне зависимости от того, есть ли у вас реальная возможность выбора или нет), в то время как при формировании реакции ваше обращение к, другой крайности автоматизировано и кажется вашей естественной реакцией. Конфликт в этом случае не ощущается.

НАРКОТИЗАЦИЯ, ИЛИ ОТВЛЕЧЕНИЕ

Наркотизация, или отвлечение, является активной фрагментацией внимания, рассеиванием энергий и отвлечением от чего-либо неприемлемого. Для наших практических целей (не учитывая эффектов тренировки) мы обычно располагаем относительно неизменным количеством сознательного внимания. Поэтому процесс имитации мира может одновременно иметь дело лишь с ограниченным числом вещей. Неприемлемое желание или чувство становится действительно беспокоящим лишь когда оно захватывает достаточно большую часть доступного нам внимания. Если же внимание перескакивает от одной вещи к другой, то его трудно увлечь чем-либо.

Предположим, что вы беседуете с человеком, который говорит, что эксперты "Журнала Потребителей" провели испытания образца дорогого автомобиля, который вы только что купили, и нашли, что эта машина сделана недостаточно качественно, может создавать массу проблем, и что это вообще неудачная покупка. Большинство из нас в значительной степени отождествляются со своей машиной, равно как и отдают себе отчет, что это одно из главных финансовых вложений, поэтому вполне естественно, что вас задевает и расстраивает, когда ваш выбор подвергают сомнению подобным образом. Но как только вы начинаете реагировать на отрицательный подтекст в отношении вашего выбора, это тут же напоминает вам о том, что завтра вам нужно отогнать машину на техобслуживание, что напоминает вам, что завтра вечером вы планируете посмотреть кинофильм, затем вы замечаете, что у вашего приятеля красивая прическа, и говорите что-нибудь на этот счет, что напоминает вам о пикнике, на который вы однажды вместе выезжали, и поэтому вы замечаете, что проголодались, и так далее.

Наркотизация притупляет ваше внимание к угрожающим аспектам вашей реальности не за счет того, что полностью поглощает вашу умственную энергию, но путем ее распределения между столь большим количеством разных вещей, что это отвлекает вас от тех событий, которые могли бы вас расстроить.

Ваш имитатор реальности здесь не бездельничает. Уж он-то трудится сверхурочно, создавая интересный мир, но этот процесс уделяет одинаковую долю энергии и внимания всему, таким образом не выделяя того, что является существенно важным.

Когда наркотизация оказывается доминирующим стилем фальшивой личности, вы ведете очень деятельный и занятый образ жизни, но некоторые действительно важные вещи как-то ускользают от вашего внимания, несмотря на всю эту активность. Ваша постоянная занятость может вести к тому, что вы будете чувствовать усталость большую часть времени, и эта усталость будет отуплять вас, так что вы не сможете увидеть то, чего вам не хватает в вашей жизни. Такая наркотизация может быть первейшей защитой против реального роста. Метания от одного духовного учителя к другому, увлечения различными духовными практиками одновременно - все это делает вас слишком занятым для того, чтобы услышать голос своей подлинной сущности.

Постановка под сомнение чрезмерной занятости, поиски чувства покоя, скрытого за всеми формами активности, могут обнаружить факт действия наркотизации, как одной из форм психологической защиты.

РЕГРЕССИЯ

Регрессия обычно воспринимается как последний рубеж защиты, к которому прибегают, когда более "взрослые" защитные механизмы оказываются неэффективными. У человека происходит регрессия к той личности и тем психологическим структурам, которые были у него в более раннем возрасте, когда жизнь, предположительно, была более удовлетворяющей. Эта форма регрессии может быть не столь очевидной, как при гипнозе, когда испытуемый заявляет, что он моложе, чем на самом деле, и весьма убедительно ведет себя в соответствии с этим возрастом, но взамен этого включает в себя сдвиг в эмоциональных отношениях и склонностях в направлении тех, что характерны для более раннего возраста. Регрессия может длиться лишь несколько мгновений или же гораздо более длительные периоды времени.

Ч. Тарт разработал весьма полезную технику для наблюдения таких форм регрессии - это "мгновенные ответы", немедленная словесная реакция на вопросы, когда нет времени на то, чтобы сформулировать ответ или обдумать его (внутренний цензор); эта техника может быть очень показательной в том случае, если вы собрались действительно докопаться до истины. Если вы приняли такое решение вместе со своим другом или супругой, попросите его или ее неожиданно задавать вам вопрос "Сколько тебе лет?" в то время, когда вы наиболее эмоциональны. Отвечайте немедленно, как только вам задали вопрос, и говорите первую цифру, которая пришла вам на ум, вне зависимости от того, как вы оцениваете свой ответ.

Обычно в этих ответах вы оказываетесь на удивление молодым. Когда такая техника используется обеими сторонами во время спора, поразительно, как много доводов оказываются смешными, когда оба участника такого эксперимента осознают, что они действуют так, будто им по три или по четыре года. Понятно, что все это должно делаться в атмосфере обоюдного доверия и уважения, а не в качестве способа заставить вас соглашаться с доводами вашего оппонента, вынуждая вас признавать, что вы ведете себя по-детски. Техника "быстрых ответов" может быть использована и многими другими способами для того, чтобы узнать больше о самом себе.

В нашей жизни присутствует какая-то напряженность и вечная поспешность, которая отчуждает нас от самих себя и от других людей. Взаимодействуя с этим самоотчуждением, и в огромной степени его усиливая, искаженность нашего восприятия внешней реальности, особенно, других людей, равно как и наших собственных внутренних чувств, возникающая по причине нашей автоматизации и наличия в нас защитных механизмов, часто становится причиной неадекватных поступков.

Последствия этих неадекватных действий создают огромное количество того, что Ч. Тарт называет бессмысленным страданием. Это бессмысленное страдание является абсолютно ненужным и лишь отвлекает на себя ту энергию, которая могла бы быть использована для разрешения реальных проблем. Вообще большая часть страданий, существующих в нашем мире, являются такими бессмысленными, совершенно бесполезными и ненужными страданиями, уродливым порождением погруженных в транс людей. Обычное для нашей культуры убеждение, что некоторое разумное количество страданий является неизбежным и нормальным, действует как дополнительный дорогостоящий защитный механизм, препятствующий нам задавать вопросы самим себе и нашей культуре. Вторичная выгода еще более тормозит наше естественное желание обрести разум и счастье. Бессмысленное страдание может быть обычным, но оно, несомненно, не может считаться "нормальным" в смысле здоровья. Это ужасное расточительство!

# ***Заключение***

С развитием социума развиваются и индивидуальные способы психозащитной регуляции. Развитие психических новообразований бесконечно и развитие форм психологической защиты, ибо защитные механизмы свойственны нормальным и аномальным формам поведения между здоровой и патологической регуляцией психозащитная занимает среднюю зону, серую зону.

Развитие личности предполагает готовность к изменению, постоянное повышение своей психологической надёжности в различных ситуациях. Даже отрицательное эмоциональное состояние (страх, тревога, вина, стыд и т.д.) могут обладать полезной для развития личности функцией. Например, та же тревожность может быть со склонностью экспериментировать с новыми ситуациями, и тогда функция психозащитных техник более чем амбивалентна. Направленная на нейтрализацию психотравмирующего воздействия "здесь и сейчас", в пределах актуальной ситуации, психозащита может справиться достаточно эффективно, она спасает от остроты переживаемого потрясения, иногда предоставляя время, отсрочку для подготовки других, более эффективных способов переживания. Однако уже само её использование свидетельствует о том, что, во-первых, палитра творческого взаимодействия личности с культурой ограниченна, а неумение жертвовать частным и сиюминутным, завороженность актуальной ситуацией - всё это приводит к свёрнутости сознания на себя, на утоление и умаление психологического дискомфорта любой ценой; во-вторых, подменяя действительное решение постоянно возникающих проблем, решение, которое может даже сопровождаться негативными эмоциональными и даже экзистенциальными переживаниями, комфортным, но паллиативным, личность лишает себя возможности развития и самоактуализации. Наконец психозащитное существование в жизни и культуре - это полная погруженность в нормы и правила, это неспособность к их изменению. Там, где кончается изменение, там начинается патологическая трансформация и разрушение личности.

"Защита". Значение этого слова говорит само за себя. Защита предполагает наличие, как минимум двух факторов. Во-первых, если ты защищаешься, значит, есть опасность нападения; во-вторых, защита - значит, приняты меры для отражения нападения. С одной стороны хорошо, когда человек готов ко всякого рода неожиданностям и имеет в своём арсенале средства, которые помогут сохранить свою целостность, как внешнюю, так и внутреннюю, как физическую, так и душевную. Чувство безопасности - одна из базисных потребностей человека.

При определённых обстоятельствах защитные механизмы, призванные в иных условиях способствовать скрытию переживаний, зачастую выполняют и положительные функции.

В связи с выше изложенным приходит понимание острой актуальной темы исследований механизмов преодоления и их связи с защитными механизмами. Преодоление и защита являются взаимодополняющими процессами: если потенциал механизмов преодоления оказывается недостаточным для психологической переработки аффекта, то аффект достигает неприемлемого уровня, и вместо механизмов преодоления начинают действовать защитные механизмы. Если исчерпан и потенциал защиты, то происходит фрагментация переживаний путём расщепления. Выбор защитных механизмов осуществляется также с учётом степени и вида перегрузок.

К числу нормальных механизмов преодоления следует отнести юмористическое осмысление сложной ситуации путём отстранённого созерцания определённых обстоятельств, позволяющих разглядеть в них нечто смешное, и так называемую сублимацию, подразумевающую отказ от стремления к непосредственному удовлетворению влечения и выбор не просто допустимого, а благотворно влияющего на личность способа удовлетворения. Следует отметить, что механизмом преодоления можно назвать лишь сублимацию, а не любое подавление влечений ради соблюдения условностей.

Поскольку фактически любой психологический процесс может быть использован в качестве защиты, никакой обзор и анализ защит не может быть полным. Феномен защиты имеет множество аспектов, требующих углубленного изучения и если в моноличностном плане он разработан достаточно полно, то межличностные таят в себе огромные возможности для приложения исследовательского потенциала.

# ***Список литературы***

1. Райкрофт Ч. "Критический словарь психоанализа". Пер. с англ. Л.В. Топоровой, С.В. Воронина и И.Н. Гвоздева под редакцией канд. философ. наук С.М. Черкасова. - СПб.; Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995.

2. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд., 2012 г.

. А. Фрейд "Психология "Я" и защитные механизмы" - М., 1993г.

. Ч. Тарт Пробуждение. Преодоление препятствий к реализации возможностей человека. М.: АСТ, 2007

. Самосознание и защитные механизмы личности - Хрестоматия по социальной психологии личности под ред.Д.Я. Райгородский - Самара, 2008г.

. Психология самосознания - Хрестоматия по социальной психологии личности под ред.Д.Я. Райгородский - Самара, 2000г.

. Адлер Альфред "Наука о характерах: понять природу человека" - М.: Академический проект, Парадигма, 2013г.

. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса.

. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита.2-е изд. М.: Смысл, 2000.

10. Р. Коллин. Теория небесных влияний. Человек вселенная и тайны космоса <http://vesbook.ru/catalog/book/teorija\_nebesnyh\_vlijanij.\_chelovek,\_vselennaja\_i\_tajny\_kosmosa/> - Издательство Путь, М., 2000г.

. Шишкин О.А. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD,\_%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3\_%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87> Сумерки магов. Георгий Гурджиев и другие. - М.: Эксмо, Яуза, 2005.