



Способы психологической защиты

- **Психологическая защита** – это естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от эмоционально-негативной перегрузки. Все кажущиеся разнообразными техники можно свести, в принципе, к единой функции: "Что бы ни делать, как бы ни делать, лишь бы достичь комфортного состояния, безопасности".



**Классификация
основных способов
психологической
защиты**

Отрицание

- **Отрицание** — это стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе.
- Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Это как бы барьер, расположенный прямо на входе воспринимающей системы. Он не допускает туда нежелательную информацию, которая при этом необратимо теряется для человека и впоследствии не может быть восстановлена. Таким образом, отрицание приводит к тому, что некоторая информация ни сразу, ни впоследствии не может дойти до сознания.

Отрицание может позволить человеку и превентивно (опережением) отгородиться от травмирующих событий. Таким образом действует, например, страх перед неудачей, когда человек стремится не оказаться в ситуации, в которой он может потерпеть поражение. У многих людей это проявляется в избегании соревнований или в отказе от занятий, в которых человек не силен, особенно по сравнению с другими.

Подавление

- **Подавление** — защита, проявляющаяся в забывании, блокировании неприятной, нежелательной информации либо при ее переводе из восприятия в память, либо при выводе из памяти в сознание. Поскольку в этом случае информация уже является содержанием психики, так как была воспринята и пережита, она как бы снабжается специальными метками, которые позволяют затем удерживать ее.

- Особенность подавления состоит в том, что содержание переживаемой информации забывается, а ее эмоциональные, двигательные, вегетативные и психосоматические проявления могут сохраняться, проявляясь в навязчивых движениях и состояниях, ошибках, описках, оговорках. Эти симптомы в символической форме отражают связь между реальным поведением и подавляемой информацией. Для закрепления следов в долговременной памяти они должны быть особым образом эмоционально окрашены — маркированы. Чтобы что-то вспомнить, человеку необходимо вернуться в то состояние, в котором он получил информацию. Если тогда он был разозлен или огорчен (например просьбой что-то сделать), то, чтобы вспомнить об этом, он должен вновь вернуться в это состояние. Поскольку ему не хочется вновь чувствовать себя так плохо, то он вряд ли вспомнит. Когда человек устраняет мысль о том, что он не хочет или не может что-то сделать, он говорит себе так: «Не так-то уж и нужно было», «Мне это неинтересно, я это не люблю», тем самым обнаруживая негативную эмоциональную маркировку.

Вытеснение

- Вытеснение — это универсальное средство избежать внутреннего конфликта путем устранения из сознания социально нежелательных стремлений и влечений. Однако вытесненные и подавленные влечения дают о себе знать в невротических и психосоматических симптомах (например в фобиях и страхах).

Вытеснение считается примитивным и малоэффективным механизмом психологической защиты по следующим причинам:

- вытесненное все-таки прорывается в сознание;
- неразрешенный конфликт проявляется в высоком уровне тревожности и чувстве дискомфорта.

Вытеснение активизируется в случае возникновения желания, которое вступает в противоречие с другими желаниями индивида и несовместимо с этическими взглядами личности. Вследствие конфликта и внутренней борьбы мысль и представление (носитель несовместимого желания) вытесняются, устраняются из сознания и забываются.

Рационализация

- **Рационализация** — это механизм защиты, связанный с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам.

- Суть рационализации — в отыскании «достойного» места для непонятого или недостойного побуждения либо поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей без разрушения этой системы. С этой целью неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразуется и уже после этого осознается в измененном виде. При помощи рационализации человек легко «закрывает глаза» на расхождение между причиной и следствием, которое так заметно для внешнего наблюдателя.
- Рационализация актуализируется тогда, когда человек боится осознать ситуацию и стремится скрыть от себя тот факт, что в своих действиях он руководствовался социально нежелательными мотивами. Мотив, который лежит в основе рационализации, заключается в том чтобы объяснить поведение и, в то же время, защитить образ «Я».

Реактивные образования

- **Реактивные образования** — это замена нежелательных тенденций на прямо противоположные

Определенные социальные и внутриличностные запреты на проявление некоторых чувств (например, юноша боится проявлять свою симпатию к девушке) приводят к формированию противоположных тенденций — реактивных образований: симпатия превращается в антипатию, любовь — в ненависть и т. п.

Чаще всего рационализация достигается с помощью двух типичных вариантов рассуждения:

- 1) «зеленый виноград»;
- 2) «сладкий лимон».

Первый из них основывается на занижении ценности поступка, который совершить не удалось, или результата, который не был достигнут.

Замещение

- **Замещение** — это механизм психологической защиты от неприятной ситуации, в основе которого лежит перенос реакции с недоступного объекта на доступный или замена неприемлемого действия приемлемым. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью.

- Суть замещения состоит в переадресации реакции. Если при наличии какой-либо потребности желаемый путь для ее удовлетворения закрыт, активность человека ищет другой выход для достижения поставленной цели. Защита осуществляется через перенос возбуждения, неспособного найти нормальный выход, на другую исполнительную систему. Однако способность человека переориентировать свои поступки с лично недопустимых на допустимые или с социально неодобряемых на одобряемые ограничена. Ограничение определяется тем, что наибольшее удовлетворение от действия, которое замещает желаемое, возникает у человека тогда, когда согласуются мотивы этих действий.

Ирония

- Ирония — это измененный знак моего переживания ситуации с «минуса» на «плюс». Тревога сменилась уверенностью, враждебность — снисходительностью... Человек находится в состояниях, которые автономны относительно ситуации, другого человека, предмета: я уже скорее субъект, чем объект этих ситуаций, и потому у меня есть возможность управления этими состояниями.

Ирония как психический процесс превращает то, что для меня ужасно, страшно, непереносимо, враждебно, тревожно, в противоположное.

Сновидение

- **Сновидение** — это бессознательные действия «Я» в состоянии сна, которые могут сопровождаться эмоциональными переживаниями.
- Сновидение можно рассматривать как особый вид замещения, посредством которого происходит перенос недоступного действия в иной план — из реального мира в мир сновидений. Подавляя комплекс недоступности, оно аккумулирует энергию в бессознательном, угрожая сознательному миру своим вторжением. Тайное покаяние, угрызения совести, подсознательные страхи приводят к их прорыву в сновидении. Задача сновидения — выразить сложные чувства в картинках и дать человеку возможность их пережить, осуществив тем самым замещение реальных ситуаций.

Сон может фокусировать внимание:

- на текущей ситуации или проблеме (фотографический снимок реальности);
- на причинах возникновения проблемы;
- на путях выхода из проблемы (ее разрешение).

Сны позволяют вывести наружу страсти, во сне могут наступить высвобождение, очищение, разрядка до предела выходящих из-под контроля эмоций, во сне можно реализовать желаемое поведение, самоутвердиться и поверить в себя. Сновидение — это альтернативный путь удовлетворения желаний.

Сублимация

- **Сублимация** — это один из высших и наиболее эффективных защитных механизмов человека. Она реализует замещение недостижимых целей в соответствии с высшими социальными ценностями.

Сублимация — это переключение импульсов, социально нежелательных в данной ситуации (агрессивности, сексуальной энергии), на другие, социально желательные для индивида и общества формы активности. Агрессивная энергия, трансформируясь, способна сублимироваться (разрядиться) в спорте (бокс, борьба) или в строгих методах воспитания (например у слишком требовательных родителей и учителей), эротизм — в дружбе, в творчестве и т. п.

Идентификация

- **Идентификация** — разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя чувств и качеств желаемых, но недоступных.

Идентификация — это возвышение себя до другого путем расширения границ собственного «Я». Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства и действия. Это позволяет ему преодолеть чувство собственной неполноценности и тревоги, изменить свое «Я» таким образом, чтобы оно было лучше приспособлено к социальному окружению, и в этом — защитная функция механизма идентификации.

Фантазия

- **Фантазия** (мечта) является очень распространенной реакцией на разочарования и неудачи. Например, недостаточно физически развитый человек может получать удовольствие, мечтая об участии в чемпионате мира, а спортсмен-неудачник — воображая, как с его соперником случаются всяческие неприятности, чем облегчает свои переживания.

Фантазии выполняют функции компенсации. Они содействуют поддержанию слабых надежд, смягчают чувство неполноценности, уменьшают травмирующее влияние обид и оскорблений.

Перенос

- **Перенос** — это защитный механизм, который обеспечивает удовлетворение желания на замещающих объектах.

Самым простым и довольно часто встречающимся видом переноса является вымещение — подмена объектов изливания накопившейся негативной энергии «танатоса» в виде агрессии, обиды.

Проекция

- **Проекция** — механизм психологической защиты, связанный с бессознательным переносом собственных неприемлемых чувств, желаний и стремлений на другое лицо. В его основе лежит неосознаваемое отвержение своих переживаний, сомнений, установок и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир.

Проекция проявляется в тенденции человека считать, что другие люди имеют такие же мотивы, чувства, желания, ценности, черты характера, которые присущи ему самому. При этом свои социально нежелательные мотивы он не осознает.

Интроекция

- **Интроекция** — это тенденция присваивать убеждения, установки других людей без критики, без попыток их изменить и сделать своими собственными. Человек наделяет себя чертами, свойствами других людей.

С целью снять внутренний конфликт и избежать психологического дискомфорта человек присваивает убеждения, ценности и установки других людей.

Деперсонализация

- **Деперсонализация** (от лат. *de* — отрицание, *person* — лицо) — это восприятие других людей как обезличенных, лишенных индивидуальности представителей некоторой группы. Если субъект не позволяет себе думать о других как о людях, которые имеют чувства и индивидуальность, он защищает себя от их восприятия на эмоциональном уровне.

При деперсонализации другие люди воспринимаются только как воплощение их социальной роли: они — пациенты, врачи, учителя. Акт деперсонализации других людей может в определенной мере «защитить» субъекта.