Как устроен механизм психологической защиты?

Что такое «психологическая защита»?

Когда складывается сложная жизненная ситуация и возникают вопросы: «как быть?», «что делать?», «где выход?», разные люди по-разному ведут себя в схожих ситуациях. Одни люди отрицают наличие проблем у себя, другие – «забывают» о травмирующем их событии, третьи – начинают искренне считать, что происходящее не имеет к ним никакого отношения. Но к какому бы способу ни прибегал человек, ограждая свою психику от болезненных неприятных переживаний, опирается он в этом на свои защитные механизмы.

Начиная с раннего детства и в течение всей жизни в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые «психологические защиты», «защитные механизмы психики» или «защитные механизмы личности». Эти механизмы как бы предохраняют сознание человека от отрицательных эмоциональных переживаний, способствуют сохранению психологического равновесия, стабильности. В широком смысле термин «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт, сводящего к минимуму чувство тревоги, связанного с осознанием внутреннего или внешнего конфликта.

Обзор защитных механизмов

Термин «психологическая защита» в настоящее время используют почти все психотерапевтические школы, он включен в психологические и психиатрические словари. Но, к сожалению, до сих пор не существует ясности относительно общего числа механизмов защиты (оно колеблется от 8 до 23), также отсутствует их четкая единая классификация. Однако существует ряд защитных механизмов, существование которых признается всеми авторами.

К ним относятся уже **отрицание**, когда человек отказывается принимать какие-либо действия или события; **рационализация**, когда уже совершенным действиям или, наоборот, бездействию подыскиваются разумные оправдывающие объяснения, как это делала Лиса в басне про виноград.

Вытеснение (подавление) травмирующего впечатления. Например, часто тот, у кого в толпе вытащили кошелек из кармана, старается как можно быстрее «забыть» о случившемся, вытеснить эти неприятные воспоминания.

Регрессия – возврат психического развития на более раннюю ступень. Типичным случаем психологической регрессии является поведение 3-4-летнего ребенка после появления в семье новорожденного. Старший ребенок может начать хуже говорить, перестать пользоваться горшком, отказываться есть самостоятельно. Эти изменения в поведении предназначены для завоевания полного внимания родителей.

Реактивное образование – результат работы одного из защитных механизмов, которая приводит к возникновению способа поведения, прямо противоположного бессознательному вытесненному стремлению. Например, когда мать начинает преувеличенно заботиться, демонстрировать любовь и нежность нежеланному ребенку, которого на самом деле ненавидит.

Проекция – принятие своих мыслей, чувств и побуждений за чужие, «вкладывание» собственных мыслей в головы окружающих. Например, чувство ревности часто испытывают люди, склонные к проецированию. Муж, встречающий жену после работы, может увидеть, что она выходит из здания офиса вместе с симпатичным коллегой. Ревнивец тут же додумает несуществующие факты, вложит свои предположения в головы жены и ее сотрудника, начнет переживать и устроит скандал, не потрудившись прояснить ситуацию.

Интроекция – включение человеком в свой внутренний мир взглядов, мотивов и установок других людей; принятие чужого мнения за свое. Интроецирование, как правило, происходит во время отрицательного транса, которым является, например, состояние стресса. Мама, в запале ссоры кричащая дочери: «Тебя такую никто не полюбит!», серьезно осложняет личную жизнь будущей молодой женщины. А девочке гораздо легче согласиться с тем, что она такая плохая есть от природы, что ее никто не полюбит, чем предположить, что мама ей желает зла. В этом состоят защитные функции интроецирования.

Сублимация – перевод энергии инстинктов (преимущественно сексуальных и

агрессивных импульсов) в социально приемлемые формы. Проблема сублимации имеет первостепенное значение в воспитании и педагогике. Научить ребенка умению быстро переключать собственную энергию аффективных влечений и трансформировать ее в добрую шутку, иносказание, остроту, реализовать ее в какой-либо творческой деятельности, спорте – означает дать человеку в руки инструмент, значительно увеличивающий его адаптивные возможности в современном обществе.

Для чего нужны механизмы психологической защиты?

В психологии, к сожалению, не сложилось единого взгляда на явление «психологическая защита». Одни исследователи считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутреннего или внешнего конфликта. Другие предлагают делать различие между патологической психологической защитой и нормальной, профилактической, постоянно присутствующей в нашей повседневной жизни, обычной составляющей человеческого сознания.

Все механизмы психологической защиты помогают человеку свести до минимума чувство тревоги. Проекция помогает понять, что чувствуют, думают и желают другие люди, без нее было бы невозможно сочувствие и сострадание. Интроекция позволяет быстро без разъяснений и разбирательств передавать накопленный опыт от поколения к поколению через четкие сжатые высказывания. Сублимация является наиболее адаптивным способом психологической защиты, так как она приводит к социально одобряемым результатам. Согласно психоаналитической теории, художественное творчество представляет собой один из видов сублимации, когда фантазии творца сублимируются в творческие зрительные образы.

Автор - **Анна Бердникова**

[Источник](#)