ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ - бессознательные действия (противодействия) человека, направленные на защиту от тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира.

В психоанализе понятие "З.М." относится к Я, которому приходится обороняться от различного рода угроз, исходящих от ограничений внешнего мира, требующих удовлетворения бессознательных влечений, фантазий и всевозможных представлений, связанных с идеалами, нравственными ценностями, внутренними запретами. На начальном этапе развития психоанализа З. Фрейд (см.) использовал понятие "защита" (см.), которое впоследствии было заменено термином "вытеснение". В работе "Я и Оно" основатель психоанализа охарактеризовал Я как "несчастное существо", т.к. ему приходится служить как бы двум господам: "беззащитное с обеих сторон Я тщетно обороняется от наглых требований Оно, а также от укоров карающей совести", т.е. от Сверх-Я (см.).

Более того, "несчастное Я" страдает, по мнению Фрейда, от троякого рода угроз, исходящих со стороны внешнего мира, бессознательных влечений Оно и сурового Сверх-Я. Говоря о трудном положении, в котором находится "несчастное Я", он подчеркнул то обстоятельство, что этому Я все время приходится защищаться, обороняться от нависших над ним угроз.

При этом Фрейд указал на ряд защитных действий, используемых Я с целью избежания внешних и внутренних опасностей. В частности, он отметил, что "истерическое Я защищается от мучительного восприятия, грозящего ему вследствие критики его Сверх-Я, тем же путем, каким оно обычно привыкло защищаться от невыносимой для него загрузки объектом - т.е. путем акта вытеснения". Наряду с вытеснением в этой же работе родоначальник психоанализа коснулся таких средств защиты, как идентификация, сопротивление, регрессия, сублимация, образование реакций.

В работе "Торможение, симптом и страх" (1926) Фрейд высказал мысль о необходимости использования понятия "защита", к которому он обращался 30 лет тому назад в статье "Еще несколько замечаний о защитных невропсихозах".

Он полагал, что "будет, несомненно, полезно вернуться к старому понятию "защита", если условимся, что оно должно служить обозначением всех тех технических приемов, которыми пользуется Я при всех своих возможных конфликтах, ведущих к неврозу".

Считая это "терминологическое новшество" оправданным, Фрейд особо выделил такие технические приемы защиты Я, как вытеснение, изоляция, ре-грессия, реактивные изменения Я. В этой работе еще не использовался термин "Э.М.": в ней фигурировали понятия "технические приемы Я", его "методы защиты".

Однако Фрейдом были высказаны важные мысли, предопределившие, по сути дела, интерес ряда психоаналитиков к проблеме Э.М. Я. Две из них заслуживали особого внимания: одна мысль касалась необходимости исследования тесной связи между особыми формами защиты и определенными невротическими заболеваниями; вторая - выявления зависимости между уровнем развития психики и методами защиты, используемыми человеком до разделения Я и Оно, до формирования у него Сверх-Я и после образования этих психических инстанций.

Отталкиваясь от идей Фрейда, его дочь А. Фрейд, специализировавшаяся в области детского психоанализа, обратилась к исследованию Э.М.

В работе "Я и защитные механизмы" она выделила девять способов защиты, которые ранее были описаны, но не систематизированы в различных трудах по психоанализу. К ним относились: регрессия (возвращение на более раннюю стадию психосексуального развития), вытеснение (изгнание в бессознательное того, что ранее было сознательным), реактивное образование (изменение неприемлемого на приемлемое), изоляция (отделение невыносимых событий или идей от связанных с ними чувств), аннулирование (мысленная отмена, уничтожение нежелательного действия), проекция (вынесение вовне), интроекция (вбирание вовнутрь), борьба Я с самим собой, обращение (направленность против себя, меняющаяся нацеленность импульса). К этим девяти способам защиты добавлялся десятый - сублимация (переключение с социально неодобряемого на социально приемлемое), которая относилась скорее к нормальному, а не невротическому развитию. По мнению А. Фрейд, в своих конфликтах со Сверх-Я, внешним миром и Оно Я имеет в своем распоряжении упомянутые выше десять способов защиты. Задача практикующего психоаналитика состоит в том, чтобы "определить, насколько они эффективны в процессах сопротивления Я и формирования симптома, которые он имеет возможность наблюдать у разных людей".

Основываясь на таком понимании практики психоанализа, А. Фрейд рассмотрела механизмы защиты Я в зависимости от уровня психического развития человека. В работе "Я и защитные механизмы" (на русском языке издана под названием "Психология "Я" и защитные механизмы", 1993) она сформулировала следующие положения: о вытеснении можно говорить тогда, когда Я отделено от Оно; проекция и интроекция являются такими способами защиты, которые зависят от дифференциации Я от внешнего мира; сублимация предполагает наличие Сверх-Я, т.е. принятия или знания нравственных и социальных ценностей; регрессия, обращение и борьба против себя не зависят, по-видимому, от стадий психического развития человека, поскольку являются такими же

древними, как и его инстинкты.

Предложенная А. Фрейд классификация Э.М. по их положению во времени (в зависимости от стадий психического развития) не совпадала с исследованиями ряда психоаналитиков, в частности М.

Кляйн, считавших, что интроекция и проекция являются теми психическими процессами, которые участвуют в развитии Я и в его дифференциации от внешнего мира. Эта классификация противоречила и психоаналитическому опыту, свидетельствующему о связи раннего проявления неврозов маленьких детей с процессом вытеснения. А. Фрейд понимала условность выдвинутой ей классификации Э.М. и поэтому сосредоточила свое внимание не на прояснении ее, а на исследовании ситуаций, провоцирующих действие защитных реакций.

В центре ее внимания оказались прежде всего такие Э.М., как отрицание в фантазии, слове и действии, идентификация с агрессором, проекция в форме "альтруистического подчинения".

Фрейд не остался в стороне от дальнейшего обсуждения вопроса о Э.М. В работе "Конечный и бесконечный анализ" он отметил, что Я пользуется разными методами, чтобы избежать опасности, страха, неудовольствия: "Мы называем эти методы "защитными механизмами". Фрейд признал, что пока они недостаточно хорошо известны, но соответствующая работа А.

Фрейд позволяет получить первое представление о многообразии и многостороннем значении Э.М. Одновременно Фрейд дал разъяснения по поводу отношения между различными способами защиты: "Вытеснение относится к другим методам защиты, как пропуски в тексте относятся к его искажению, а в различных формах такой фальсификации можно найти аналогии многообразию изменения Я". Фрейд обратил внимание на патогенную роль Э.М.

Он высказал мысль, согласно которой в процессе развития Я механизмы, служащие для предотвращения опасности, могут превратиться в саму опасность. Я приходится платить слишком высокую цену за их услуги: Э.М. налагают ограничения на Я, требуют значительных энергетических затрат на их поддержание, оказываются тяжелым бременем для психики. Однажды оказав услугу Я, они не исчезают, фиксируются в нем и становятся "постоянными способами реагирования, присущими характеру человека и повторяющимися на протяжении всей жизни, как только вновь возникает ситуация,

подобная первоначальной". З.М. становятся своего рода инфантилизмами, оберегающими

Я взрослого человека от опасностей, которые в действительности уже не существуют. Более того, человек начинает выискивать такие ситуации, которые могли бы заменить первоначальную опасность, чтобы тем самым оправдать его фиксацию на ранее использованных и ставших привычными ему способах реагирования. Поэтому, замечал Фрейд, можно понять, "как защитные механизмы, все более отчуждая от внешнего мира и постоянно ослабляя Я, подготавливают вспышку невроза".

Фрейд считал, что действие З.М. дает знать о себе и в процессе анализа, аналитической терапии. Фактически во время аналитической работы пациент повторяет те способы реагирования, к которым он привык и которые привели его к психическому заболеванию. Главное же заключается в том, что "защитные механизмы, выстроенные против прежних опасностей, в ходе лечения повторяются в виде сопротивления исцелению". Подобное сопротивление приводит к новому возникновению защитных конфликтов и отыгрыванию их, в результате чего могут возобладать негативные переносы, сводящие на нет предшествующие позитивные результаты анализа. Словом, можно говорить о том, что существует сопротивление раскрытию сопротивлений, а "защитные механизмы действительно заслуживают того названия, которое мы им дали в самом начале, прежде чем они были более детально исследованы".

В.М. Лейбин