Автор: admin
06.10.2011 16:38 - Обновлено 30.10.2014 03:06

Как работают механизмы психологической защиты?

Пациент на приеме у психиатра проходит тест Роршаха.
– Что вы видите на этом рисунке?
Пациент с волнением вглядывается в черное пятно:
– Красивая голая девушка раздвигает ноги.
– А на этом?
– Мужчина и женщина делают это в лодке.
– Ну, а на этом?
– Двое мужчин... Доктор, да вы извращенец!
– Я-то почему?
– А зачем вам такая книжка?
(Известный анекдот)

Давно известно, что почти за каждой чрезмерно выраженной чертой характера скрывается ее противоположность. Но дело в том, что противоположность эта, как правило, не осознается самим человеком. Например, необычайная храбрость вполне может быть попыткой преодолеть страх – причем не просто преодолеть, а как бы изменить знак с минуса на плюс, то есть сильный страх скрывается столь же мощным «выпяченным» на передний план пренебрежением к своей жизни, отвагой и т.д.

Страх часто маскируется и агрессивностью, имеющей целью убедить самого носителя данных качеств в собственной смелости (так маленькая собачонка, шалея от собственной «грозности», издали яростно облаивает крупного пса, который может и ретироваться от греха подальше).

Все это – проявление особых механизмов реакции нашей психики на раздражители, которые называются «психологическими защитами». Психологи выделяют целый ряд таких защит, в той или иной мере свойственных всем людям. Их причиной является попытка бегства от собственных «недостойных», неприемлемых чувств. Что в себе мы отвергаем? То, что не вяжется с нашим представлением о себе, и то, что отвергается социумом (очень часто эти две категории совпадают) – ведь отказываться от приемлемого, «правильного» нет нужды. Важно, что человек далеко не всегда склонен бороться с тем в себе, что его не устраивает. Факторы совершенно неприемлемые мы склонны вообще «не замечать», вытесняя их из сознания. Естественно, при этом мы перестаем отдавать себе отчет в их существовании – но это не значит, что сами факторы исчезают, просто теперь они действуют исподволь.

Дополнительным подтверждением действия скрытых установок или чувств может служить упорное нежелание индивида признать их при попытках указать на их наличие. Причем его реакцией в этом случае будет не просто отрицание, а отрицание яростное, протестующее, эмоциональное. Степень этой эмоциональной взвинченности при этом, на сторонний взгляд, совершенно несоизмерима с ничтожностью повода. Это как раз тот случай, когда «на вору шапка горит». Так и здесь – человек чувствует, что приписываемое ему соответствует реальности, но ведь он и сам себе (а не то что другим) боится в этом признаться. И в свете этого его чрезмерно острая реакция вполне естественна и понятна – ведь мы, по сути, нащупали его «больное место», а в доме повешенного не говорят о веревке.

Один из основных и наиболее интересных с точки зрения взаимодействия между людьми механизмов личностной защиты – проекция. Здесь неприемлемые факторы не только вытесняются из сознания, но и «выводятся» вовне, то есть проецируются, приписываются другим людям. А реагирует индивид на них уже как на «чужие» черты. Получается, для выявления защит стоит обращать внимание не только на чрезмерную заостренность и «выпячивание» каких-либо личностных качеств, но также на постоянное «видение» одних и тех же черт (главным образом, негативных) в других людях.

Вполне вероятно, что индивид подобным образом попросту защищает себя от осознания собственных негативных чувств и мыслей, причем их негативность или недопустимость относительна – они являются таковыми именно для данного индивида. Его оценка может и совпадать с принятыми социальными установками, но для срабатывания механизма проекции важно именно личностное ощущение неприемлемости. Так, желания человека могут противоречить общественным нормам, но вполне соответствовать его представлению о себе, органично укладываясь в контекст его личности. В этом случае человек может вполне осознавать свою асоциальность, но не испытывать никакой необходимости внутренне от нее защищаться.

Познакомимся вкратце и с другими механизмами психологической защиты. Отрицание заключается в избегании информации, несовместимой с образом себя и мира. Этот механизм действует по принципу: «глаза не видят – желудок не страдает».

По иному принципу функционируют такие механизмы, как рационализация и замещение. Рационализация связана с поиском разумного объяснения, «оправдывающего» (по

крайней мере, в наших глазах) наше неприемлемое поведение. Например, в еще одном анекдоте жена пилит мужа:

– Когда ты бросишь пить?
– Маша, ты же знаешь – у меня нет силы воли...
– А полгода не спать с женой сила воли есть?

На самом деле это довольно типичное поведение алкоголика, который обязательно сумеет объяснить, почему же именно он пьет. (Помните упивающегося своим чувством вины перед дочерью Мармеладова из «Преступления и Наказания»: «Я пью, потому что сугубо страдать хочу!») В других случаях рационализация может выполнять конструктивную роль, служа не сокрытию от себя некоей информации, а изменению отношения к ситуации («Если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло»).

Механизм замещения переносит нашу реакцию с объекта, по отношению к которому ее проявить нельзя, на другой объект. Мелкий служащий, затерроризированный начальством, в кругу семьи сам превращается в домашнего тирана. Домохозяйка, не смея открыто конфликтовать с мужем, срывается на детях или просто яростно гремит кастрюлями в мойке. Наконец, хрестоматийный пример: Лев Толстой, колющий дрова дабы заглушить половой голод.

Защитные механизмы личности чрезвычайно важны для психологической саморегуляции, поскольку позволяют поддерживать психику в динамическом равновесии. Они сокращают «время реакции на раздражитель» и способствуют поддержанию внутреннего комфорта. В то же время, как всякий «механизм», они неконтролируемы и, пока остаются неосознанными, препятствуют нашему пониманию самих себя (да и других людей).

Автоматический запуск «встроенного механизма» психологической защиты все-таки очень отличается от осознанного поведения, при котором мы не реагируем автоматически на ситуацию (она ведет нас), а самостоятельно и активно действуем в ней с полным осознанием того, что происходит здесь и сейчас, в данном конкретном межличностном взаимодействии.

Поэтому человеку, стремящемуся к духовному росту и раскрытию себя как личности, полезно знать о механизмах психологической защиты, уметь их отслеживать и если прибегать к ним, то сознательно и без всяких уловок – хотя бы перед самим собой. Только осознав собственные скрытые импульсы, можно стать подлинным хозяином своих чувств.

Автор - **Александр Смирнов**

Источник