Механизмы психологической защиты: вытеснение

Вытеснение в психологии представляет собой такой механизм психологической защиты, когда человек не признает и не действует в соответствии с болезненными мыслями или чувствами о каком-либо событии, случившимся с ним в прошлом. Он делает это бессознательно и может даже не понимать, что это событие действительно произошло с ним. Его сознание предпочитает делать вид, что психотравмирующего происшествия никогда не было, потому что мысли и воспоминания о нем непереносимы для психики. Вытеснение, по сути, является «мотивированным забыванием», однако нежелательные мысли, воспоминания, эмоции и идеи не пропадают бесследно - они хранятся в бессознательном.

Такой тип амнезии является попыткой справиться с травмирующим опытом: искажения воспоминаний призваны защитить человеческую психику. Подавление непереносимых эмоций может быть полезно для человека в краткосрочной перспективе. Однако бессознательное является мощной когнитивной системой, которая защищает благополучие человека, контролируя пагубное воздействие вытеснения.

Вытеснение используется мозгом как защитный механизм с целью защитить себя. Чтобы понять механизм вытеснения, необходимо разобраться в природе защитных механизмов.

Вытеснение: защитный механизм

Вытеснение было первым защитным механизмом, обнаруженным Фрейдом. Большинство экспертов на сегодняшний день склоняются к тому, что вытеснение является наиболее важным механизмом защиты. Фрейд отмечал, что вытеснение не может быть успешной стратегией в долгосрочной перспективе, так как оно вызывает нежелательные чувства, вроде тревоги или гнева из-за воспоминаний, которые были подавлены и хранятся в бессознательном. Однако стоит помнить и о том, что человек не выбирал вытеснять то или иное событие из памяти, и, соответственно, не может контролировать воспоминания об этом событии.

З. Фрейд определил защитные механизмы как «психологические стратегии, которые бессознательно используются с целью защитить человека от тревоги, возникающий из-за непереносимых мыслей и чувств». Фре был уверен, что непереносимые чувства невозможно контролировать и психика предпочитает вытеснить их из сознания.

В качестве защитного механизма, вытеснение помогает мозгу какое-то время пребывать в позитивном радостном состоянии.

Вытеснение или подавление?

Эти два защитных механизма часто используют как синонимичные понятия, что является ошибкой. Как было отмечено выше, при вытеснении человек не имеет воспоминаний о событии и может быть уверен, что оно никогда не происходило. Подавление представляет собой сознательное усилие, направленное на устранение воспоминаний о

событии, а также связанных с ним эмоций и чувств. Человек выбирает подавлять чувства, мысли или желания, потому что считает их неуместными.

Главное различие между вытеснением и подавлением заключается в том, что при подавлении мысли, чувства и желания отрицаются на сознательном уровне, а при вытеснении – на бессознательном. При подавлении человек понимает свои импульсы и пытается подавить их, в то время как при вытеснении он не осознает, что с ним происходит.

Подавление может привести к нахождению в конфликте с самим собой и к гневу, а вытеснение - к намного более негативным последствиям. Это объясняется тем, что при подавлении человек имеет все возможности проработать волнующую его ситуацию, в то время как проработать вытесненный психотравмирующий опыт практически не представляется возможным из-за того, что человек не осознает его, однако страдает из-за его последствий. При подавлении у человека есть возможность поговорить с тем, кто явился причиной психотравмирующей ситуации, вытеснение же заставляет его чувствовать отвращение к тому, кто явился причиной психотравмы, без четкого понимания, почему так происходит. Он может испытывать презрение к человеку из-за небольшой ссоры и избегать общения с ним, не понимая, что причины кроются намного глубже.

Кроме того, подавление в целом считается более позитивным защитным механизмом, поскольку оно заставляет человека вести себя в соответствии с нормами поведения в обществе. Вытеснение же может привести к весьма серьезным последствиям. Человеку необходимо сделать сознательное усилие, чтобы позволить себе в полной мере ощущать свои эмоции без попыток подавить их. В противном случае, он может столкнуться с психологическими проблемами в будущем.

Вытеснение в современной психологии

Современные психологи часто используют термин «вытеснение» применительно к вытесненным воспоминаниям. Вытесненные воспоминания – это случаи из жизни клиента, которые он не может вспомнить без помощи психотерапевта. Специалист может использовать такие инструменты, как, например, гипноз. Стоит отметить, что терапия, направленная на извлечение вытесненных воспоминаний, - весьма противоречивая тема.

В течение 20 века терапевты часто прибегали к гипнозу с целью помочь людям вспомнить случаи сексуального насилия. В некоторых случаях, выяснялось, что насилия никогда не было. Последующие исследования установили, что под гипнозом человек легко внушаем, и терапевт может «создать» ложное воспоминание о событии.

Сейчас психологи сходятся во мнении, что вытесненные воспоминания – весьма редкое явление. Большинство клиницистов уверены, что если однажды, достаточно большое количество времени назад, память было потеряна, восстановить ее практически не представляется возможным.

Однако под вытеснением Фрейд подразумевал не только воспоминания, но чувства, эмоции и желания. «Оговорка по Фрейду» или парапраксис, то есть ошибка в речи, воспоминании, физической реакции может быть результатом чего-то, спрятанного в бессознательном человека.

Подготовлено по материалам: American Psychological Association.APA concise dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association, 2009. Print.

Colman, A. M. (2006).Oxford dictionary of psychology. New York, NY: Oxford University.

Essays, UK. (November 2013). Link Between Forgetting, Distortion, And Repression Of Memories. Retrieved from http://www.ukessays.com/essays/psychology/link-between-forgetting-distortion-and-repression-of-memories-psychology-essay.php?vref=1.

Garssen, B. (2007). Repression: Finding our way in the maze of concepts. Journal of Behavioral Medicine, 30(6), 471-81. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s10865-007-9122-7.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психологическая защита, психика, психотравма, психотравмирующее событие

Источник фото: unsplash.com

