Механизмы психологической защиты

Защитные механизмы психики – это психологические стратегии, бессознательно используемые человеком с целью защитить себя от тревоги, возникающей из-за непереносимых мыслей и чувств. Человек также неизбежно прибегает к защитным механизмам в попытке избавиться от чувства страха или вины. Защитные механизмы, как правило, не поддаются сознательному контролю, они вполне естественны и нормальны. Однако если они задействованы слишком часто, у человека развивается невроз, который может выглядеть как тревожность, фобии, навязчивые состояния или гистрионное (истерическое) расстройство.

Термин «механизм психологической защиты» был введен Зигмундом Фрейдом, который выделил и описал основные защитные механизмы. Его дочь Анна дополнила этот список еще десятью механизмами. Далее данный список расширялся другими психоаналитиками.

Рассмотрим основные защитные механизмы:

Идентификация с агрессором

Если человек боится кого-то, он может преодолеть этот страх, став похожим на того, кто представляется ему агрессором.

Одним из ярких примеров данного механизма является так называемый Стокгольмский синдром, благодаря которому жертвы идентифицируют себя с преследователями. Так, Патрисия Херст, похищенная в 1974 году американской леворадикальной террористической группировкой и перенесшая физическое, психологическое и сексуальное насилие, примкнула к группе бандитов и добровольно совершила вместе с ними ограбление. Патрисию оправдали на суде, так как она была жертвой, страдающей от Стокгольмского синдрома.

Вытеснение

Первый защитный механизм, описанный Фрейдом. Представляет собой непроизвольное вытеснение нежелательных воспоминаний, мыслей и чувств в бессознательное. Таким образом, происходит защита от непереносимого чувства тревоги, вины или стыда. Данная стратегия не является удачной в долгосрочной перспективе, так как вытесненные в бессознательное чувства все равно будут провоцировать тревогу.

Проекция

Представляет собой приписывание своих мыслей, чувств и мотивов другим людям. Как правило, на других проецируются социально неодобряемые мысли и поступки, например агрессивные или сексуальные фантазии. Человек может ненавидеть кого-то, но считать ненависть недопустимым чувством. Чтобы справиться с чувством вины по поводу ненависти, он может убедить себя в том, что тот, кого он ненавидит, тоже ненавидит его.

Расхожая фраза «Все так делают» в оправдание своего нелицеприятного поступка – еще один пример проекции.

Вымещение

Вымещение является перенаправлением импульса (как правило, агрессии) на беззащитную цель, которая служит символической заменой (это может быть человек или предмет). Например, человек чувствует себя некомфортно, имея сексуальное желание, направленное на другого человека, и направляет это желание на какой-либо предмет (фетишизм). Человек, подвергающийся нападкам со стороны вышестоящего руководства, может приходить домой и бить собаку или члена своей семьи.

Сублимация

Сублимация похожа на вымещение, однако в случае сублимации эмоции перенаправляются в конструктивное, а не в деструктивное русло, например, в творчество.

Творения многих великих музыкантов и художников являются примерами сублимации. Спорт – еще один хороший способ направить свои эмоции (например, агрессию) в конструктивную деятельность. По мнению Фрейда, сублимация является основой цивилизованной жизни, а наука и искусство представляют собой сублимированную сексуальность.

Отрицание

На сознательном уровне человек отвергает события, мысли и чувства, которые не может принять. Этот механизм является весьма примитивным и опасным, так как отрицание реальности не может длиться вечно. Отрицание может действовать само по себе или в комбинации с другими защитными механизмами, которые, как правило, проявляются в более слабой форме и поддерживают отрицание.

Пример отрицания: курильщик, который отказывается признавать, что курение вредит его здоровью. При этом он может прибегать к рационализации, убеждая себя в том, что загрязненная экология наносит ему больший вред, чем его собственное действие – курение.

Регрессия

Представляет собой возвращение на одну из предыдущих стадий психологического развития под влиянием стресса. Когда человек напуган или обижен, он часто начинает вести себя как ребенок.

Ребенок, попав в стрессовую ситуацию, например, оказавшись в больнице, может снова начать сосать палец или писаться в постель. Подростки начинают глупо смеяться, общаясь с лицами противоположного пола.

Рационализация

Рационализация – это когнитивное искажение фактов с целью сделать событие или импульс менее угрожающим. Человек часто прибегает к этой стратегии как на сознательном, так и на бессознательном уровне, когда пытается придумать себе оправдания.

Для многих людей отговорки и оправдания настолько естественны и бессознательны, что они не осознают, когда и зачем они их используют. Другими словами, они готовы верить своей собственной лжи.

Реактивное формирование

Заключается в попытке человека вести себя таким образом, который является противоположностью тому, что он действительно думает или чувствует. Как правило, человек при этом не понимает своих истинных мотивов. При реактивном формировании сознательные чувства прямо противоположны бессознательным: любовь – ненависть, стыд – отвращение, потребность выглядеть и вести себя пристойно – сексуальность. Данный механизм психологической защиты, как правило, сопровождается действиями напоказ и компульсивным поведением. Примером реактивного формирования является латентный гомосексуализм, когда мужчина открыто осуждает гомосексуалистов, а на самом деле защищается от собственных бессознательных чувств к мужчинам. Жесткое гомофобное поведение призвано убедить окружающих и самого себя в своей гетеросексуальности. Другие примеры: заботливая дочь, которая пытается во всем угодить своей матери, а на самом деле испытывает к ней негативные чувства из-за несчастливого детства; скупой человек, пытающийся доказать свою щедрость и т.д.

Подготовлено по материалам: Freud, A. (1937). The Ego and the mechanisms of defense, London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.

Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defence. SE, 3: 41-61.

Freud, S. (1896). Further remarks on the neuro-psychoses of defence. SE, 3: 157-185.

Freud, S. (1933). New introductory lectures on psychoanalysis. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. Pp. xi + 240.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психика, психология, защитные механизмы, механизмы психологической защиты

Источник фото: unsplash.com

