Проекция – самый мощный защитный механизм

Что такое проекция? Как она работает? И может ли человек управлять этим защитным механизмом?

«Компьютер – это не отражение человека. Это лишь проекция очень небольшой части нас самих. Той части, которая отвечает за логику, упорядоченность и ясность», - говорит американский программист и публицист Эллен Ульман.

Проекция – это основной психический механизм, направленный на самозащиту. Он влияет на то, насколько хорошо люди понимают друг друга в процессе коммуникации. Проекция – это «приписывание» своих мыслей, эмоций и образа действий другим людям. Как правило, данный механизм задействуется, когда человеку нужно объяснить себе какой-то неоднозначный поступок или мысль другого человека. Часто дисфункциональные отношения могут длиться годами именно благодаря проекции, так как человек объясняет поведение партнера со своей точки зрения, приписывая ему свои чувства и умозаключения.

Проекция и избегание

Проекция требует отрицания определенных аспектов реальности. Когда включается данный защитный механизм, человек интерпретирует действия другого человека так же, как свои собственные, приписывая другому свои мотивы. Так работает человеческий мозг, и во многом коммуникация построена именно на проекции. Так как отношения предполагают коммуникацию, разрушение защитных механизмов может производить негативный эффект.

Человеческий мозг – уникальный орган, поскольку в большинстве своем он «живет» в фантазиях. Единственное соприкосновение мозга с реальностью происходит посредством органов чувств. Таким образом, человек получает информацию из внешнего мира и перерабатывает ее. С этой точки зрения, восприятие целиком и полностью зависит от того, как мозг перерабатывает информацию из внешнего мира.

Когда фотоны попадают на сетчатку глаза, информация, которую они несут в себе, превращается в паттерн мозговой активности, который впоследствии становится осознаваемым. Тем не менее, мы знаем очень мало о том, что мы видим, на сознательном уровне. Таким образом, мы общаемся друг с другом, но мозг одного человека не общается напрямую с мозгом другого. И это является еще одной преградой на пути передачи максимально объективной и корректной информации.

Проекция, таким образом, является такой ошибкой восприятия, которая позволяет человеку приписывать информацию, верную для него, другим людям. Получается, что он воспринимает других людей через себя, не учитывая различия в поведении, поступках, мыслях и чувствах. Обычно такое положение вещей рассматривается как психологически мотивированная защита, призванная устранить или смягчить неприятные чувства. Хотя, по сути, проекция – не более чем искажение реальности, без которого человеческая психика не может нормально функционировать, поскольку замечать и учитывать все вокруг – слишком энергозатратный для головного мозга процесс.

Человеческий мозг воспринимает информацию выборочно, развивая кратчайшие пути к пониманию сути вещей. Можно сказать, что защитные механизмы психики и являются такими кратчайшими путями к пониманию того, что происходит вокруг человека и внутри него, что, безусловно, играет важнейшую роль, однако может вести к заблуждению. Когда два или более

человека имеют схожие искажения реальности, они могут не заметить противоречий и не задаваться какими-либо вопросами. Тем не менее, мы не всегда имеем схожие искажения, поэтому нам приходится «достраивать» реальность, когда образ мыслей или действий другого человека не укладывается в нашу картину мира.

Разница между внутренним и внешним становится менее различимой, когда речь идет о психических процессах. Мы можем легко принять что-то, происходящее внутри нас, за внешние процессы. Проекция срабатывает именно тогда, когда существует препятствие на пути понимания другого человека. Отчасти каждый из нас живет в своем мире, однако эти миры пересекаются и позволяют нам взаимодействовать друг с другом.

Проекция считается примитивным механизмом, развивается она уже в раннем детстве. Если у ребенка достаточно хорошие родители, они стараются учитывать его картину мира, но при этом помогают ему воспринимать реальность более объективно. Однако противостоять проекции ребенка – не совсем верный путь, поскольку он нуждается в этом механизме, помогающем «достаивать» его реальность. При должной поддержке он со временем научится проецировать свои мысли и чувства на других в меньшей степени, больше учитывая особенности мышления и отличия окружающих его людей.

Если у взрослого человека проекция срабатывает слишком часто и становится основным защитным механизмом, ему сложно корректно интерпретировать намерения других людей, что часто ведет к недоверию и конфликтам. Но в то же время именно она позволяет строить отношения с другими людьми. Человек может управлять данным защитным механизмом, при условии, что он понимает, когда и почему он срабатывает. Именно в таком управлении кроется ключ к эффективной коммуникации.

Оригинальная статья: Grant Hilary Brenner, - Is Projection the Most Powerful Defense Mechanism? Psychology Today, September 2018.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, защитный механизм, защитные механизмы психика, психолог, проекция

Источник фото: unsplash.com

