Почему некоторые люди постоянно защищаются и как с этим справиться

Они реагируют быстро и агрессивно

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ
- Взаимоотношения взрослых людей подразумевают умение взаимно преодолевать разочарования, но те, кто постоянно защищаются, видят угрозу там, где ее нет.
- Защитная реакция принимает различные формы, включая нападки, отрицание, выдумки, избегание и манипуляции.
- Порой люди приходят к выводу, что для собственного психического здоровья просто необходимо прекратить любые взаимоотношения с теми, кто постоянно защищается. Будь то личные или профессиональные взаимоотношения.

Как правило, в зависимости от участников, взаимоотношения между людьми бывают либо гармоничными, либо нет. Будь то семейные, платонические, романтические или профессиональные взаимоотношения. В этой статье мы рассмотрим одну из характеристик – реакцию защиты - и ее влияние на других людей, состоящих в близких отношениях.

Примеры защитных реакций

Большинство из нас, так или иначе, общались человеком, склонным занимать оборонительную позицию. Защитная реакция может принимать различные формы, включая словесные нападки, отрицание (отрицание того, что было сказано), выдумки (откровенная ложь), избегание (недопущение обсуждения вопроса), газлайтинг (например, называя другого человека "сумасшедшим" или предполагая, что с ним что-то не так) и т.п.
В своей основе все защитные модели поведения имеют одну общую черту: основной посыл состоит в том, что то, что говорит другой человек, неправильно или является проблемой. Более того, это сообщение заключается в том, что человек «перешел черту» (язык авторитарного наказания) потому, что он обратился к нему или попытался привлечь его к ответственности. Посыл заключается в том, что такая конфронтация - какой бы справедливой или уместной она ни была - неприемлема и недопустима.

Характеристика человека, который постоянно защищается

Те, кто легко занимают оборонительную позицию, имеют проблемы с контролем и властью, а также воспринимают любого, кто противостоит им или призывает их к ответственности, как угрозу. Они испытывают дискомфорт от чувств в целом, а также им сложно управлять собственными эмоциями. Подобные личности не любят «прорабатывать» эмоциональные проблемы через сотрудничество, как это принято у «взрослых». Они бывают довольно импульсивны и резкие в своих эмоциональных реакциях, не берут паузу, чтобы обдумать ситуацию. Наконец, они склонны избегать чрезмерной эмоциональной близости с другими людьми.

Что происходит в мозге, когда человек реагирует быстро, интенсивно и защищается

Когда человек занимает резкую позицию обороны, активизируется лимбическая система мозга - та, которая участвует в обработке эмоций. Врачи-психотерапевты называют подобную реакцию примитивной, но можно считать, что она в какой-то степени животная. Человеческие существа обладают мозгом и, в частности, корой головного мозга, которая поражает своей сложностью. Люди обладают способностью к разного рода умственной деятельности, что отличает их от других млекопитающих. Однако, важно помнить, что в основе своей люди - это живые, дышащие организмы, у которых есть автоматические системы выживания, встроенные для самозащиты.
Иными словами, никто никогда не назовет аллигатора «злым» за то, что он растерзал рыбака. Почему? Да потому что мы понимаем, что мозг аллигатора структурно отличается от человеческого. Хотя человеческая версия самозащиты выглядит по-другому, но защитная реакция так же примитивна. Она быстрая и природа ее такая же, как и у аллигатора. Людям в отношениях важно понимать, что те реакции, которые происходят в нашем мозге во время спора или ссоры, в значительной степени определяют то, что мы говорим или делаем.

Краткая версия того, почему человек выбирает позицию защиты

Кто-то начинает защищаться, чтобы избежать ответственности и заставить другого человека отступить.

Углубленная версия того, почему человек выбирает позицию защиты

Взрослые, эмоционально развитые люди в целом понимают, что успешные отношения любого рода требуют взаимного уважения. А для этого необходимо выслушивать другую точку зрения, и даже порой необходимо изменить собственное поведение, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности расстроенного оппонента. Когда кто-то быстро и необоснованно переходит к обороне, он посылает четкий и интенсивный сигнал: «Отвали, ты не прав и все!».
В этот момент расстроенный оппонент часто чувствует себя ошеломленным и растерянным, как будто его внезапно превратили в противника или врага, полностью отбросив период, когда оба собеседника были заодно. В такой ситуации людям часто хочется сказать: «Погоди, это же я! Помнишь? Ты реагируешь так, будто не знаешь меня или, что еще хуже, будто ненавидишь меня». В моменты, когда защищающийся быстро и необоснованно обороняется, в ход идут психологические защитные механизмы, которые вырабатывались годами, как средство защиты своего эго.

Простые способы справиться с ситуацией, когда кто-то принимает позицию защиты по отношению к вам

Чего не следует делать:
Не говорите: «Ты начинаешь защищаться». На самом деле, не произносите это слово ни в каком контексте, потому что простое упоминание этого слова сделает ситуацию еще более

взрывоопасной. Обороняющийся человек знает, что его «оборона» - это недостаток личности, потому что он слышал эту жалобу от многих других людей, которые были до вас.

Следуйте этим простым действиям:
Как только вы заметили защитную реакцию, сделайте паузу на несколько секунд или больше; посмотрите в сторону, на что угодно, что есть поблизости, чтобы отвлечься и уменьшить потенциал вашей собственной лимбической реакции; подумайте о том, чтобы мягко уйти от разговора и спокойно скажите: «Дай мне время, чтобы собраться с мыслями»; обсудите ситуацию с парой надежных друзей позже, чтобы подтвердить, действительно ли реакция была проблемным знаком, и, наконец, спросите себя, отражает ли эта защитная реакция долгосрочную модель поведения или же это единичный случай.

Советы на будущее

Многие люди сталкиваются с проблемами в профессиональных или личных отношениях, но одни отношения, несомненно, более нездоровые, чем другие. Если человек время от времени начинает защищаться, это можно принять. Но если человек никогда не позволяет вам по-настоящему высказать свое недовольство, вы, вероятно, не сможете с этим смириться.
Некоторые межличностные проблемы настолько серьезны, что в долгосрочной перспективе человек, чувствующий свою несостоятельность и разочарование, решает, что уход из этих отношений - либо поиск новой работы, либо прекращение конкретных личных отношений - это единственно верный выход, чтобы сохранить психическое здоровье. Тем, кто испытывает трудности, следует помнить, что проработка такого вопроса с психологом является одним из наиболее эффективных способов убедиться в том, что все принимаемые решения являются здоровыми.

Оригинальная статья: *Seth Meyers* - Why Some People Get So Defensive and How to Manage Them, September 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, защитная реакция, близость, интимность, отношения, лимбическая реакция, защита, оборона, оборонительная реакция, диалог, ответственность, здоровые отношения, газлайтинг, манипуляции.


EVERLAST