

Никольская И. М., Грановская Р. М.

Механизмы психологической защиты у взрослых

(Фрагменты первой главы книги «Психологическая защита у детей». СПб, 2000. С. 30-37.)

Специфика отдельных механизмов защиты вначале изучалась на базе их проявления у взрослых людей. И только потом внимание исследователей обратилось к более сложной задаче — изучению специфики детских защитных механизмов. В данной книге мы используем такую же логику, идем тем же путем. В связи с тем что основной темой данной книги является анализ защиты у детей, защитные механизмы у взрослых мы только перечислим.¹ Однако, рассмотрев механизмы защиты взрослых, мы тем самым очертим то феноменологическое пространство, к которому будет стремиться защита ребенка в процессе его индивидуального развития.

¹ Более подробно механизмы психологической защиты у взрослых рассмотрены в нашей книге «Защита личности: психологические механизмы». — СПб.: Знание, 1999.

1. Отрицание — это стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися положительными представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Это как бы барьер, расположенный прямо на входе воспринимающей системы. Отрицание характеризуется тем, что **внимание блокируется на стадии восприятия**. Информация, противоречащая установкам личности, не принимается. Чаще других механизмов защит отрицание используется внушаемыми личностями и нередко преобладает при соматических заболеваниях. Здесь снижение тревоги достигается путем изменения восприятия внешней среды. Это очень опасное положение, поскольку при этом, отвергая определенные аспекты действительности, человек начинает всеми силами сопротивляться жизненно важному лечению.

Отрицание рассматривается как отказ признавать травмирующую реальность, как прием самосохранения, выстраивающий психологический барьер на пути разрушительного проникновения трагедии во внутренний мир человека, в его ценностно-смысловую систему. Оно позволяет человеку перерабатывать трагические ситуации постепенно, поэтапно. Избегание может возникнуть как естественный способ удалиться от стресса (наказания) и его источника (родителей). Дети, чье поведение удалось изменить сильными физическими наказаниями, с большой долей вероятности будут склонны к бессознательному отрицанию тех норм, которые им пытались привить таким образом.

Примитивное отрицание — один из главных механизмов подавления страха, с помощью которого опасность как бы отодвигается и прекращает свое существование. Оно

чаще всего наблюдается у людей пассивных, инертных, бездеятельных. Человека с отрицанием как ведущим механизмом защиты отличают эгоцентризм, внушаемость, самовнушаемость, артистические и художественные способности, отсутствие самокритики и богатая фантазия. В крайних проявлениях обнаруживается демонстративность поведения, а при патологии — истерия.

2. Вытеснение связано с избеганием внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания не информации о случившемся в целом, а только истинного, но неприемлемого *мотива* своего поведения. Можно сказать, что неосознанным остается глобальный смысл вполне осознаваемых действий, поступков и переживаний. Вытеснение выполняет свою защитную функцию, не допуская в сознание желаний, идущих вразрез с нравственными ценностями, и тем самым обеспечивает приличие и благоразумие. Оно направлено на то, что раньше было осознано, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично, и поэтому удерживается в памяти. В дальнейшем этому вытесненному побуждению не позволяется проникать в область сознания в качестве причины данного поступка. Исключение мотива переживания из сознания равносильно его забыванию. Причина подобного забывания — намерение избежать дискомфорта, которое вызывается данным воспоминанием.

3. При подавлении, как и при вытеснении, защита проявляется в блокировании неприятной, нежелательной информации, но эта блокировка осуществляется либо при ее переводе из воспринимающей системы в память, либо при выводе из памяти в сознание. Подавление вступает в действие лишь тогда, когда тенденция нежелательного действия достигает определенной силы. В этих условиях соответствующие следы снабжаются как бы специальными метками, которые и **затрудняют** последующее **произвольное воспоминание события в целом** — блокируют их. В то же время, информация, маркированная таким образом, в памяти сохраняется. При подавлении страх блокируется путем забывания реального стимула и обстоятельств, связанных с ним по ассоциации. Обычно подавление проявляется при сдерживании эмоции страха и преодолении зависимости от агрессора.

4. Рационализация — это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Суть рационализации — в отыскании места для испытываемого побуждения или совершенного поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей, без разрушения этой системы. Это подыскивание разумных объяснений *постфактум*, с целью получения для себя *индальгенции*. Для этого неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и,

после этого, осознается, но уже в измененном виде. Этот вид защиты чаще используется людьми с сильным самоконтролем. У них за счет рационализации происходит частичное снятие возникшего напряжения. Установлено, что рационализация формируется тем быстрее, чем чаще и сильнее человек испытывает субъективное ощущение несправедливости наказания. При этом в процессе рационализации может осуществляться дискредитация цели или жертвы. Например, цель может переоцениваться как «не настолько желательная, чтобы рисковать».

Одна из разновидностей рационализации — *уклончивость*. Лица, склонные к этому виду защиты, часто похожи на персонажей тех сказок, в которых герой, будучи преследуемым, превращается в рыбу; не чувствуя себя в безопасности и в этом обличье — превращается в оленя, а если его догоняют, то оборачивается птицей и улетает. Их трудно связать каким-либо их обещанием, они отказываются от всего, что сказали, уверяя, что имели в виду совсем другое. При этом, с субъективной точки зрения, — они правдивы. Ведь правда — это то, что человек говорит и думает, когда он не лжет. Когда он говорит искренне — он говорит правду. Но совсем не обязательно, что эта правда соответствует объективной реальности, истине.

5. Проекция — вид защиты, который связан с бессознательным *переносом* неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других, с целью *перекладывания ответственности* за то, что происходит внутри «Я», — на окружающий мир. С этой целью границы «Я» расширяются настолько, чтобы человек, на которого осуществляется перенос, оказался внутри них. Тогда в этом общем пространстве можно осуществить проекцию и тем самым вынести неприязнь к своим собственным представлениям и состояниям наружу.

После осуществления проекции, относясь к ним как к внешним, человек избегает необходимости принимать их как собственные. За счет этого у него полностью блокируется осознание своей вины, т. к. он переносит ответственность за свои поступки на окружающих. В этом плане проекция выступает как попытка справиться с недовольством собой путем приписывания неких качеств или чувств другим людям. Такая переориентация позволяет защититься от неприятия себя окружающими. Вместе с этим положительным эффектом возникает видение мира как угрожающей среды. А если среда угрожает, то это оправдывает собственную критичность и чрезмерное неприятие окружения. Когда среди других механизмов защиты акцентируется проекция, в характере могут усиливаться: гордость, самолюбие, злопамятность, обидчивость, честолюбие, ревность, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих.

6. Идентификация — разновидность проекции, связанная с неосознаваемым

отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого тоже осуществляется путем расширения границ «Я». Однако, в отличие от проекции, процесс направлен в другую сторону. Не от себя, а к себе. За счет этих перемещений **проекция и идентификация** обеспечивают взаимодействие личности с окружающей социальной средой, создают незаменимое для процесса социализации чувство отождествления. Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства и действия. Переместив свое «Я» в этом общем пространстве, он может испытать состояние единения, сочувствия, соучастия, симпатии, т. е. почувствовать другого через себя и тем самым не только понять его существенно глубже, но и избавиться от чувства отдаленности и порожденной этим чувством тревоги.

В результате идентификации осуществляется воспроизведение поведения, мыслей и чувств другого лица через переживание, в котором познающий и познаваемое становятся единым. Этот механизм защиты используется как бессознательное моделирование отношений и поведения другого лица, как путь повышения самооценки. Одним из проявлений идентификации выступает *предупредительность* — самоотождествление с ожиданиями других людей. Важно обратить внимание на то, что становление идентификации имеет своим следствием и *ограничение агрессии* против человека, с которым идентифицируются. Этого человека щадят и помогают ему. Человек, у которого ведущим механизмом защиты является идентификация, тяготеет к занятиям спортом, коллекционированию, литературному творчеству. При акцентуации возможны проявления высокомерия, дерзости и амбициозности.

7. Отчуждение — это защита, приводящая к изоляции, обособлению внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами. Отчуждение провоцирует распад обычного сознания: его единство дробится. Возникают как бы отдельные обособленные сознания, каждое из которых может обладать своими собственными восприятием, памятью, установками. Вследствие этого некоторые события воспринимаются по отдельности, а эмоциональные связи между ними не актуализируются и, поэтому, не анализируются. Можно сказать, что отчуждение осуществляет защиту личности путем отстранения «Я» от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания.

8. Замещение — это защита от тревожащей или даже нестерпимой ситуации с помощью *переноса реакции с «недоступного» объекта на другой объект* — «доступный», или замены неприемлемого действия на приемлемое. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. Этот механизм защиты связан с переадресацией реакции. Когда желаемый путь реагирования для удовлетворения

некой потребности оказывается закрытым, то нечто, связанное с исполнением этого желания, ищет другой выход. Существенно, что наибольшее удовлетворение от действия, замещающего желаемое, возникает тогда, когда их мотивы близки, т. е. они размещены на соседних или близких уровнях мотивационной системы личности. Замещение дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен прямо и безнаказанно. Оно имеет две разные формы: замещение объекта и замещение потребности. В первом случае снятие напряжения осуществляется путем переноса агрессии с более сильного или значимого объекта (являющегося источником гнева) на более слабый и доступный объект или на самого себя.

Особенности защитного поведения людей с акцентуацией защиты по типу замещения — это импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость, реакция протеста в ответ на критику. Часто имеет место увлечение «боевыми» видами спорта (бокс, борьба и т. п.) Такие люди предпочитают фильмы со сценами насилия, а профессию выбирают, связанную с риском. Вместе с акцентуацией по типу замещения могут обнаруживаться жестокость, неуправляемая агрессивность и аморальность.

9. Сновидение — вид замещения, в котором происходит переориентация, т. е. перенос недоступного действия в иной план: из реального мира в мир сновидений. При этом чем больше комплекс подавляется, тем более вероятно, что он будет аккумулировать энергию в бессознательном и угрожать сознательному миру своим вторжением. Тайное покаяние, тайные угрызания совести приводят к прорыву их в сновидении. В сновидении конфликт устраняется не на основе его логического разрешения и не на основе трансформации, что характерно для защиты по типу рационализации, а с помощью языка образов. Возникает образ, примиряющий антагонистические установки и тем самым снижающий напряженность. Так, сцена перехода через мост может служить метафорой необходимости принятия важного решения или существенного изменения в жизни. Падение напряженности одновременно устраняет надобность в вытеснении. Сны постоянно что-то компенсируют и дополняют. Необходимо подчеркнуть, что, в отличие от реальности, сон проявляет тенденцию к расширению зоны допустимых восприятия и представлений.

10. Сублимация — это замещение инстинктивного действия реализации цели и использование вместо него иного, не противоречащего высшим социальным ценностям. Такая замена требует принятия или, по крайней мере, знакомства с этими ценностями, т. е. с идеальным стандартом, в соответствии с которым избыточные сексуальность и агрессия объявляются антисоциальными. Сублимация способствует социализации благодаря накоплению социально приемлемого опыта. Поэтому этот механизм защиты развивается у

детей достаточно поздно. Таким образом, сублимация осуществляет защиту путем перевода сексуальной или агрессивной энергии человека, избыточной с точки зрения личностных и социальных норм, в другое русло, в приемлемое и поощряемое общество — творчество. Сублимация — это **способ уклонения на иной путь разрядки напряженности**. Она является наиболее адаптивной формой защиты, поскольку не только снижает чувство тревоги, но и приводит к социально одобряемому результату. Тогда чувство освобождения мыслей, просветление занимают место сексуального удовлетворения. Успех сублимации зависит от степени, до которой новое поведение отвечает цели первоначального поведения. При акцентуации сублимация может обнаруживаться ритуальными и другими навязчивыми действиями.

11. Катарсис — защита, связанная с таким изменением ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Для этого в качестве посредника иногда привлекается некая внешняя, глобальная система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация теряет в своей значимости. Изменения в структуре ценностей могут происходить только в процессе мощного эмоционального напряжения, накала страстей. Система ценностей человека весьма инерционна, и она сопротивляется изменениям до тех пор, пока не возникнут раздражения столь мощные или столь не соответствующие всей наличной системе норм и идеалов человека, что они сломают защитный барьер всех других форм психологической защиты. Следует особо подчеркнуть, что катарсис несет с собой *очистительный эффект*. Катарсис — это и средство защиты личности от необузданных импульсов (своего рода клапан, спасающий от примитивных инстинктов), и способ создания нового направления в устремленности в будущее.