Министерство образования РФ

Московский Экономико-Финансовый Институт

Факультет - Менеджмент Организации

Реферат

Тема: «Механизмы и формы психологической защиты»

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2006 г.

Москва 2006 г.

# Содержание

Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3

Теория защитных механизмов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .4

Защитные механизмы и неврозы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .11

Интеллектуальные защиты . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .13

Развитие защитных механизмов у детей и подростков . . . . . . . . . . . . . . . . 16

Заключение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .20

Список использованной литературы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 21

## Введение

В ситуациях, когда интенсивность потребности возрастает, а условия её удовлетворения отсутствуют, поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты. Психологическая защита определяется как нормальный механизм, направленный на предупреждение расстройств поведения не только в рамках конфликтов между сознанием и бессознательным, но и между разными эмоционально окрашенными установками. Эта особая психическая активность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые могут предохранять личность от стыда и потери самоуважения в условиях мотивационного конфликта. Психологическая защита проявляется в тенденции человека сохранять привычное мнение о себе, отторгая или искажая информацию, расцениваемую как неблагоприятную и разрушающую первоначальные представления о себе и других.

## Теория защитных механизмов

В современной психологической литературе могут встречаться различные термины, касающиеся феноменов защиты. В самом широком смысле защита – это понятие, обозначающее любую реакцию организма с целью сохранить себя и свою целостность. В медицине, например, хорошо известны разнообразные явления защитных реакций сопротивления заболеванию (*сопротивляемость* организма) или защитные *рефлексы* организма, такие, например, как рефлекторное моргание глаза как реакция на быстро приближающийся объект или отдергивание руки от горячей поверхности. В психологии же наиболее часто встречаются термины, касающиеся явлений психологической, а не только биологической, защиты, - защитные *механизмы*, защитные *реакции*, защитные *стратегии*, *невротические* защиты и *защитность* как свойство личности. Кроме того, в экспериментальной психологии был обнаружен широко известный теперь феномен *перцептивной* защиты, который заключается в резком повышении порогов восприятия ''табуированных'', т.е. запретных слов, объектов, ситуаций.

В настоящее время психологической защитой считаются любые реакции, которым человек научился и прибегает к их использованию неосознанно, для того чтобы защитить свои внутренние психические структуры, свое ''Я'' от чувств тревоги, стыда, вины, гнева, а также от конфликта, фрустрации и других ситуаций, переживаемых как опасные (например, для кого-то это может быть ситуация принятия решения).

Исторически первым ученым, создавшим достаточно стройную теорию защитных механизмов ''Я'', был известный австрийский врач и психоаналитик Зигмунд Фрейд. Эта часть созданной им теории и практики психоанализа была встречена с пониманием учеными, представляющими смежные с психоанализом области медицины (особенно психиатрии) и психологии и впоследствии была развита многими психологами, хотя не все они разделяли психоаналитический взгляд на природу защитных механизмов. В настоящее время термин ''защитный механизм'' обозначает прочный поведенческий защитный паттерн (схему, стереотип, модель), образованный с целью обеспечить защиту ''Я'' от осознавания явлений, порождающих тревогу. Термин ''поведенческий'' требует здесь некоторого уточнения. Для одних авторов он означает внешне наблюдаемые паттерны мышления, чувствования или действия, которые функционируют как обходные маневры, как избегание тревожащих явлений или как трансформаторы того, что порождает чувство тревоги или ощущение тревоги. Этот взгляд больше присущ психологам и психиатрам не психоаналитической ориентации, но признающим бессознательную природу защитных механизмов. Для других же авторов, придерживающихся более психоаналитического понимания природы защитных механизмов, внешне наблюдаемые и регистрируемые виды защитного поведения (а также, разумеется, чувства и мысли, связанные с ним) являются всего лишь внешними, иногда даже частными проявлениями внутреннего, скрытого, интрапсихического процесса, который, по их мнению, как раз и является истинным защитным механизмом. Для этих авторов внешне наблюдаемое, регистрируемое поведение является только защитной *реакцией* в отличие от механизма, который обеспечивает конкретные реакции.

Основными и общими для разных видов защитных механизмов чертами, как считали Фрейд и все его последователи, является то, что они: а) бессознательны, т.е. человек не осознает ни причин и мотивов, ни целей, ни самого факта своего защитного поведения по отношению к определенному явлению или объекту, б) защитные механизмы всегда искажают, фальсифицируют или подменяют реальность. Вообще, следует отметить, что проблемой тревоги занялись гораздо раньше представители психоаналитической, а не психологической школы, и уже в первых своих работах, посвященных защитным механизмам, Фрейд указывал, что существует два основных способа справляться с тревогой. Первым, более здоровым способом, он считал способ взаимодействия с порождающим тревогу явлением: это может быть и преодоление препятствия, и осознание мотивов своего поведения, и многое другое. Вторым же, менее надежным и более пассивным, способом является способ справиться с тревогой за счет бессознательной деформации реальности (она может быть внешней или внутренней), т.е. способ формирования какого-либо защитного механизма. Интересно, что в современной психологии эта идея обрела новое звучание в виде разделения понятий *защитные стратегии и стратегии* *совладания* со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Стратегии совладания могут быть различны, но они всегда осознаны, рациональны и направлены на источник тревоги (например, студент, тревожащийся по поводу конкретного экзамена, может выбирать различные стратегии для подготовки к нему и успешного его прохождения). Защитные же стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение в виде, например, забывания времени экзамена, потери конспектов или зачетки; возникновения психологической зависимости от какого-нибудь человека; импульсивного злоупотребления алкоголем, курением; переедания и даже серьезных соматических заболеваний.

Основные защитные механизмы различаются по определенным параметрам: по степени обработки внутреннего конфликта, по способу искажения реальности, по степени количества энергии, затрачиваемой субъектом на поддержание того или иного механизма, по степени инфантильности (т.е. зависимости от предыдущей определенной стадии развития данного человека) и, наконец, по типу возможного душевного расстройства, возникающего вследствие прибегания к тому или иному защитному механизму. Все это в той или иной мере описывает возможные варианты динамической трансформации наших желаний под давлением тревоги, угрозы, внешних или внутренних ограничений, требований реальности, т.е. того, что Фрейд метко назвал ''судьбой влечения''. Используя свою известную трехкомпонентную структурную модель психики (''Оно'', ''Я'' и Сверх-''Я'' в русской терминологии или Ид, Эго, Супер-Эго в зарубежной), Фрейд высказал предположение о том, что некоторые защитные механизмы появляются с самых первых моментов жизни человека, что позже было подтверждено многочисленными экспериментальными исследованиями и клиническими наблюдениями за детьми.

Хотя сам Фрейд, по-видимому, недооценивал наличие подобных мыслей в своих ранних сочинениях, несомненно, что впоследствии изучение защитных механизмов стало важной темой психоаналитического исследования, особенно в работах А.Фрейд. На конкретных примерах она показала разнообразие, сложность, пределы применения защитных механизмов, подчеркивая, что для защиты могут использоваться весьма различные виды действий (фантазирование, интеллектуальная деятельность), что защита может направляться не только против влечений, но и против всего того, что вызывает тревогу (эмоции, некоторые особые ситуации, требования Сверх-''Я'' и пр.). Не претендуя на исчерпывающий и систематический подход, А.Фрейд перечисляет следующие защитные механизмы: вытеснение, регрессия, реактивное образование, изоляция, отмена некогда бывшего, проекция, интроекция (интроецирование), обращение на себя, обращение в свою противоположность, сублимация.

Существуют и другие приемы защиты. В этой связи А.Фрейд называла также отрицание посредством фантазирования, идеализацию, идентификацию с агрессором и пр. М.Кляйн описывала в качестве простейших видов защиты расщепление объекта, проективное (само)отождествление, отказ от психической реальности, претензию на всевластие над объектами и пр.

Более поздние разработки теории защитных механизмов позволии Э.Бибрингу и С.Лагашу выдвинуть идею существования механизма *отработки*, который противопоставляется ими механизму защиты: цель защитных механизмов – срочное ослабление внутреннего напряжения сообразно с принципом удовольствия – неудовольствия; цель механизмов отработки – реализация имеющихся возможностей хотя бы и ценой большего напряжения. Таким образом, они считали, что можно отличать защитные действия ''Я'', направленные против влечений ''Оно'' от осуществляемой ''Я'' отработки собственных защитных действий.

Самым первым был описан защитный механизм *вытеснения*. Термин ''вытеснение'' встречается у психолога Гербарта в его работах начала 19 века, однако вытеснение как клинический факт того, что люди не властны над своими некоторыми значимыми воспоминаниями, был выявлен и детально описан Фрейдом в конце 19 в.: ''Речь шла о вещах, которые больной хотел бы забыть, непреднамеренно вытесняя их за пределы всего сознания'', т.е. непреднамеренно забывая. Можно считать, что вытеснение – это универсальный психический процесс, лежащий в основе становления бессознательного как отдельной области психики. Чаще всего вытеснению подвергаются представления, связанные с влечениями, которые трудно, невозможно либо опасно удовлетворить. Оно особенно наглядно выступает при истерических расстройствах личности, но играет важную роль и при других душевных расстройствах, равно как и в нормальной психике: например, вытеснение травматического опыта может на некоторое время обеспечить условия для восстановления психики человека, т.е. вытеснение может играть и позитивную роль ''психологического иммунитета'' к травме или угрозе. Теоретическая модель вытеснения стала прообразом других защитных механизмов: хотя вытеснение можно рассматривать и как отдельный защитный механизм, но вытеснение возникает как один из моментов защиты при каждом душевном расстройстве и представляет собой – в точном смысле этого слова – вытеснение в бессознательное, ''его сущность – отстранение и удержание вне сознания'' определенных психических содержаний. При истерии вытеснение играет главную патогенную и защитную роль, а при, например, неврозе навязчивых состояний оно включается в более сложный процесс защиты.

Другим очень известным и широко используемым в психологии понятием стало введенное Фрейдом понятие *проекции*. Фрейд обозначил этим термином защитный механизм выделения и локализации в другом лице или объекте качеств, чувств, желаний, действий, т.е. ''внутренних объектов'', которые субъект не признает или отвергает в самом себе. Речь идет об очень инфантильном, возможно, первом по времени происхождения, защитном механизме, который обнаруживается и у младенца как способ выноса неприятного вовне, и при душевных расстройствах, например, когда собственная агрессия не осознается человеком, а точнее, страх перед собственной агрессией не осознается человеком, а проецируется вовне на других людей (бред преследования); а также при ''нормальном'', обыденном мышлении (суеверие, предрассудки). В широком смысле проекция – это смещение неврологического или психологического явления вовне, переход либо от центра к периферии (например, в неврологии), либо от субъекта к объекту. В психологии проекцией называются различные процессы:

1) субъект воспринимает окружающий мир и реагирует на него сообразно со своими интересами, способностями, ожиданиями, аффектными состояниями и пр. Этот феномен соотнесенности внутреннего и внешнего мира был открыт не только под влиянием психоанализа, но и гештальтпсихологии. Это открытие подтверждается экспериментально на всех уровнях поведения, начиная от животных. Хорошо известным примером результата проекции профессиональных интересов является ''профессиональная деформация восприятия''. Феномен проекции лежит в основе проективных психологических тестов, которые позволяют определять по результатам работы испытуемого со слабоструктурированным тестовым материалом определенные черты характера человека, организацию его поведения, эмоциональной жизни и пр.;

2) субъект показывает своим бессознательным отношением, что он уподобляет одного человека другому, например, он может проецировать образ своего отца на начальника или образ строгого учителя в школе на преподавателя в университете;

3) субъект отождествляет себя с другими людьми, т.е. проецирует свои качества на других (например, на любимое животное) или, наоборот, отождествляет другие объекты – предметы, людей, животных с самим собой;

4) субъект приписывает другим людям качества, которых он не замечает в самом себе (например, такой человек может утверждать, что ''все люди – лжецы''). Этот феномен, названный в психологии ''отчуждающей'' проекцией, наиболее близок к понятию проекции Фрейда.

Если представить психический процесс как движение или развитие, то *регрессией* называется возврат от уже достигнутой точки к одной из предыдущих. Регрессировать – это значит идти вспять, возвращаться назад, что можно представить себе как в логическом и пространственном, так и во временном смысле; обычно это означает возврат к предыдущим, более инфантильным формам отношений со значимыми объектами желаний и формам поведения (мышления, чувствования, действий). В целом регрессия – это переход к менее сложным, менее структурно упорядоченным и к менее расчлененным способам реагирования, которые были характерны в детстве. Регрессия – это более примитивный способ справляться с тревогой, поскольку, уменьшая напряжение, она не имеет дело с его источниками. К. Холл дает примерный, но не полный, разумеется, список возможных регрессивных способов поведения, характерных для различных людей в различных ситуациях: ''Даже здоровые, хорошо приспособленные люди позволяют себе время от времени регрессии, чтобы уменьшить тревожность или, как говорится, ''спустить пар''. Они курят, напиваются, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о таинственном, ходят в кино, нарушают законы, лепечут по-детски, портят вещи, мастурбируют, занимаются необычным сексом, жуют резинку или табак; одеваются, как дети; ведут машину быстро и рискованно, верят в ''злых и добрых духов'', любят вздремнуть среди дня, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на тотализаторе, грезят, ищут ''козла отпущения'', восстают против авторитета и подчиняются авторитету, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, действуют под внушением импульса и делают тысячи других ''детских'' вещей. Многие из этих регрессий настолько общеприняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности же все они – формы регрессии, используемые взрослыми''.

*Образование реактивное* – это психологическая установка или привычка, представляющие собой нечто диаметрально противоположное вытесненному желанию, реакцию на него в виде так называемой инверсии желания (например, стыд в противоположность бессознательному вытесненному желанию демонстрировать себя).

Этот механизм, как, впрочем, и многие другие, имеет побочные эффекты в виде деформации социальных отношений с окружающими, поскольку его отличиями часто является ригидность, экстравагантность демонстрируемого поведения, преувеличенные его формы. Кроме того, отрицаемая потребность должна маскироваться снова и снова, на что затрачивается значительное количество психической энергии. Реактивное образование – это постоянная противонагрузка. Фактически в каждом конкретном реактивном образовании проявляется влечение, от которого субъект пытается защититься. С одной стороны, влечение внезапно вторгается в деятельность субъекта в разные моменты и в разных областях: именно очевидные промахи – по контрасту с жесткостью установок данного субъекта – позволяют предположить в его поведении маскирующиеся подавленные влечения или даже неосознаваемые части личности. С другой стороны, крайние формы добродетельного поведения в какой-то мере удовлетворяют прямо противоположное влечение, проникающее в конечном счете и в систему защиты. Здесь понятна такая постановка вопроса: ''Разве домохозяйка, одержимая наведением чистоты, не сосредоточена целиком на пыли и грязи?''

Реактивные образования маскируют части личности и ограничивают способность человека гибко реагировать на события. Тем не менее этот механизм считается примером успешной защиты, т.к. он устанавливает психические преграды – отвращение, стыд, мораль. Тем самым Фрейд подчеркивал роль реактивных образований наряду с сублимацией, о которой речь пойдет ниже, в становлении человеческих характеров и добродетелей. Вводя понятие Сверх-''Я'', Фрейд отмечал, что в его возникновении важную роль играет механизм реактивных образований.

Механизм *фиксации* означает прочную бессознательную связь с определенными лицами или образами, которая воспроизводит один и тот же способ удовлетворения и структурно организована по образцу одной из стадий такого удовлетворения. Фиксация может быть актуальной, явной, а может оставаться преобладающей тенденцией, допускающей для субъекта возможность *регрессии*.

В рамках генетического подхода фиксация предстает как ''застревание'' на определенной стадии развития либидо – энергии стремления к наслаждению. Вне генетической точки зрения, в рамках фрейдовской теории бессознательного, это – способ включения в бессознательное некоторых неизменных содержаний (опыт, образы, фантазии), служащих опорой влечениям.

Понятие фиксации постоянно присутствует в психоаналитическом учении, обозначая важный источник эмпирического опыта, сохраняет привязанность к определенным способам удовлетворения, определенным типам желаемого значимого объекта и к прежним, сформированным ранее, отношениям.

В противоположность механизму проекции существует, по мнению психоаналитиков, и обратный механизм *интроекции*, или *интериоризации*. Это процесс, посредством которого межличностные отношения преобразуются во внутриличностные. Другое возможное понимание интроекции – это фантазматический переход от объекта (чаще всего им являются мать и другие значимые фигуры детства) – ''хорошего'' или ''плохого'', цельного или частичного – внутрь субъекта.

В более узком смысле говорят об интериоризации применительно к отношениям, например, когда властные отношения между отцом и ребенком трактуются как интериоризация отношений Сверх-''Я'' к ''Я''. Ребенок, который интроецирует отцовский образ и интериоризирует конфликт с отцом, связанный с борьбой за власть, в своей будущей взрослой жизни может проявляться в своем поведении, в отношении своего Сверх-''Я'' к своему ''Я'' те же черты отношений отца к нему в детстве.

*Изоляция* – это механизм защиты, распространенный при неврозе навязчивости: изоляция какой-то мысли или поступка, разрыв их связей с другими мыслями или другими сторонами жизни субъекта. Среди приемов изоляции – остановки в процессе мышления, использование формул и ритуалов и – шире – вся совокупность приемов, позволяющих прервать временную последовательность мыслей или действий.

С этой точки зрения, изоляция выступает как ''…устранение самой возможности контакта, как запрет на прикосновение к данному предмету; подобно этому, когда невротик изолирует впечатление или действие, отделяя его паузой, он символически дает понять, что не допустит, чтобы относящиеся к нему мысли вступали в ассоциации с другими мыслями''.

Можно называть изоляцией особый процесс защиты, который начинается с проявления навязчивости и приводит к выработке последовательной, внутренне согласованной установки на разрыв ассоциативных связей мысли и действия, в особенности с тем, что непосредственно предшествует или следует за ними во времени.

Хорошо известным в повседневной жизни является механизм *отреагирования*. Это бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующем событии, вследствие чего это воспоминание не становится патогенным или перестает им быть. Оно может быть искусственно вызвано в ходе психотерапии, особенно под гипнозом, и тогда оно приводит к катарсису, т.е. эмоциональному очищению и облегчению. Отреагирование может возникать и само собой, спустя более или менее долгое время после первоначальной травмы.

Таким образом, отреагирование – это нормальный путь, на котором субъект освобождается от слишком сильного аффекта. Однако, чтобы вызвать катарсис, эта реакция должна быть адекватной, т.е. соответствующей событию, вызвавшему аффект в прошлом.

Возмещение, по терминологии М.Кляйн, - механизм, посредством которого субъект старается возместить ущерб, причиненный объекту любви его разрушительными фантазиями. Этот механизм связан с депрессивным страхом и чувством вины: фантазматическое возмещение ущерба, причиненного материнскому объекту извне и изнутри, позволяет субъекту преодолеть свою депрессивную установку и обеспечить своему ''Я'' устойчивое (само)отождествление с ''хорошим'' объектом. Если механизмы возмещения прочно не установились, они оказываются сходными либо с маниакальными защитами, либо с навязчивостью. Успешное возмещение означает победу влечений к жизни над влечениями к смерти.

*Замещение* – симптомы или образования (ошибочные действия, черты характера и пр.), которые замещают бессознательные содержания. Понятие ''замещающее образование'' следует связать с понятиями ''компромиссное образование'' и ''реактивное образование''. Будучи проявлением защитного конфликта, всякий симптом есть компромисс. При поиске удовлетворения симптом выступает как замещающее образование, а в реактивных образованиях, напротив, одерживает верх процесс защиты.

Примером успешной защиты и успешного замещения можно считать такой известный защитный механизм, как сублимацию.

*Смещение* – это случай, когда ощущение напряженности, значительности, важности какого-либо представления переходит на другие, поначалу более слабые, представления, связанные с первым цепью ассоциаций.

Это явление наблюдается прежде всего в анализе сновидений, однако оно лежит также в основе психоневротической симптоматики, а в более общем виде – любого бессознательного образования. В тех различных психологических образованиях, где психоанализ обнаруживает смещение, оно явно выполняет защитную функцию: например, при фобиях смещение на фобический объект позволяет объективировать, локализовать, ограничить страх.

Одни из наиболее успешных механизмов защиты является механизм *сублимации* (произошел от термина, означающего в химии сухую возгонку вещества и подразумевает существенную трансформацию первоначального влечения). Это процесс, которым Фрейд объясняет формы человеческой деятельности, не имеющие видимой связи с сексуальностью, но порожденные силой сексуального влечения. В качестве основных форм сублимации обычно описывают художественное творчество и интеллектуальную деятельность. Сублимацией называется такое влечение, которое в той или иной степени переключено на несексуальную цель и направлено на социально значимые объекты. Иногда сублимацию рассматривают как особый случай механизма замещения.

*Интеллектуализация* – процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими.

Этот термин чаще всего употребляется в отрицательном смысле: он обозначает главным образом преобладание в психоаналитическом курсе абстрактного мышления над переживанием и не признанием аффектов и фантазий.

Интеллектуализацию можно сопоставить с другими механизмами, описанными в психоанализе, и прежде всего с *рационализацией*. Одна из главных целей интеллектуализации – отстранение от аффектов, их нейтрализация. Рационализация предполагает иное – она не требует избегать аффектов, но приписывает им скорее ''вероятностные'', нежели истинные, побуждения; дает им рациональные или идеальные обоснования.

Защитную функцию может нести и *фантазия*: воображаемый сценарий, в котором исполняется – хотя и в искаженном защитном виде – то или иное желание субъекта (в конечном счете, бессознательное).

Фантазии могут иметь различные формы: это осознанные фантазии, или сны наяву, и бессознательные фантазии, обнаруживаемые аналитиком в качестве структурной подосновы явного содержания, или, иначе, ''первофантазии''.

**Защитные механизмы и неврозы**

Следует помнить, что главными отличительными признаками защитных механизмов являются следующие особенности.

А. Защитные механизмы имеют *бессознательный* характер: в этом их отличие от различных стратегий поведения, в том числе манипулятивных.

Б. Результатом работы защитного механизма является то, что они бессознательно искажают, подменяют или фальсифицируют реальность, с которой имеет дело субъект. С другой стороны, роль защитных механизмов в адаптации человека к реальности имеет и положительную сторону, так как они являются в ряде случаев средством приспособления человека к чрезмерным требованиям реальности (или к чрезмерным внутренним требованиям человека к самому себе, что обычно является следствием критического, жесткого, нечувствительного отношения людей, окружавших ребенка в детстве). В случаях различных посттравматических состояний человека, например после серьезной утраты (близкого человека, части своего тела, социальной роли, значимых отношений и т.д.), защитные механизмы нередко играют спасительную (на определенный период времени) роль. Более того, человек, лишенный вообще защитных механизмов,- это миф. А поспешное избавление человека от какого-либо защитного симптома в процессе непрофессионально оказанной психологической или психотерапевтической помощи приводит в лучшем случае к формированию новой защитной реакции либо в худших случаях к серьезным паническим, депрессивным и иным расстройствам.

Каждый из описанных выше механизмов – это отдельный способ, которым бессознательное человека защищает его от внутренних и внешних напряжений. С помощью того или иного защитного механизма человек бессознательно избегает реальности (подавление), исключает реальность (отрицание), предопределяет реальность (рационализация), обращает реальность в свою противоположность (реактивное образование), разделяет реальность в свою противоположность (реактивное образование), разделяет реальность (изоляция), уходит от реальности (регрессия), искажает топографию реальности, помещая внутреннее во внешнее (проекция) или внешнее во внутреннее (интроекция) и т.п. Однако в любом случае для поддержания работы определенного механизма требуется постоянное расходование психической энергии субъекта: иногда эти затраты очень существенны, как, например, при использовании отрицания или подавления; иногда они не столь энергоемки и более «самоокупаемы», как например, в случае сублимации. Кроме того, энергия, уходящая на поддержание защиты, уже не может быть использована человеком на более позитивные и конструктивные формы поведения. Что ослабляет его личностный потенциал и приводит к ограничению подвижности и силы «Я». Защиты как бы «связывают» психическую энергию, а когда они становятся слишком сильными и начинают преобладать в поведении, то это уменьшает способность адаптации человека к изменяющимся условиям реальности. В противоположном случае, когда защита терпит неудачу, также наступает кризис, поскольку, как писал Фрейд: «Я» уже не имеет точки отступления и опоры и оказывается захваченным тревожностью». Тревожность же является не только важным в жизни человека сигналом опасности, но и в ряде других случаев неотъемлемым составным компонентом психических расстройств, самыми распространенными среди которых являются неврозы.

Крупнейший современный отечественный психиатр и психотерапевт Б.Д. Карвасарский определяет неврозы как «психогенное (как правило, конфликтогенное) нервно-психическое расстройство, которое возникает в результате нарушения особенно значимых жизненных отношений человека, проявляется в специфических клинических феноменах при отсутствии психотических явлений». Можно посмотреть на невротическое поведение и как на неадекватный или неприемлемый бессознательно выработанный и используемый конкретным человеком метод справляться со стрессом, вызванным внешними и/или внутренними факторами его жизненной ситуации. В предыдущем параграфе упоминалось о некоторых связях между определенными видами невротических расстройств и защитными механизмами. Неврозы бывают различными по причинам возникновения, процессу протекания, симптомам, но для всех них характерна такая составляющая, как тревога, на что первым обратил внимание Фрейд.

Он считал, что основная проблема человеческого существования заключается в том, чтобы справляться с тревогой, которая может возникать, казалось бы, в самых различных ситуациях и обстоятельствах. Однако Фрейд свел все это многообразие порождающих тревогу ситуаций к четырем основным, «прототипическим» ситуациям. Несколько расширив его терминологию, можно сказать, что тревога порождается субъективно переживаемой угрозой (т.е. пугающей возможностью) следующих событий:

- утрата значимого *объекта* (близкого человека, любимого зверька или игрушки; неодушевленного предмета, с которым были «одушевленные» отношения и т.п.);

- утрата *отношения с объектом* (любви, одобрения, признания со стороны значимого человека или ненависти, вражды со стороны значимого другого);

- утрата *себя,* своей личности или ее части (например, страх «потерять лицо» в конфликтной ситуации или страх «публичного осмеяния» в значимой ситуации, страх унижения);

- утрата *отношения к себе* (например, страх потерять уважение к себе).

Кроме классификации и анализа порождающих тревогу ситуаций, Фрейд выделил три вида тревоги: реалистическую(перед реальной опасностью), моральную (перед лицом собственной совести, внутренней цензуры, своих идеалов и ценностей) и невротическую (перед силой и характером собственных страстей и желаний). Позже психологи, психоаналитики и психотерапевты стали различать страх как чувство, имеющее своим источником определенный объект, и тревогу, для которой характерно как раз отсутствие конкретного объекта. Как бы то ни было, с психоаналитической точки зрения, на невроз можно взглянуть как на символическое, опосредованное в клинических симптомах выражение психического, внутреннего конфликта, имевшего место в раннем периоде жизни субъекта и представляющего собой компромисс между неосознанным и неудовлетворенным желанием субъекта и защитой. Следует отличать невротические симптомы и невротический характер человека. Невротическими симптомами являются расстройства поведения, чувств, мышления, свидетельствующие о защите от страха; это упомянутые компромиссы, из которых невротик бессознательно извлекает неспособность идентификации, распознания внешних и/или внутренних объектов и неспособность устанавливать позитивные отношения с другими людьми, а также достигать и поддерживать собственное внутреннее равновесие.

Механизмы защиты в той или иной степени присутствуют в поведении человека всегда, но можно выделить «нормальную» защиту, которая бессознательно возникает при переживании вновь прежнего болезненного опыта с целью оградить свое «Я» от повторной травмы, и патологическую как неадекватную силе и характеру стимуляции, ее вызывающей.

Таким образом, современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагают оценку следующих характеристик:

**-** *адекватность защиты*: например, человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать ее;

**-** *гибкость защиты*: например, человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определенной, типичной для него ситуации угрозы, т.е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко;

***-*** *зрелость защиты*: относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции.

**Интеллектуальные защиты**

В нашей обыденной жизни всегда есть место… многому, в том числе и неосознаваемым интеллектуальным защитам: рационализации, интеллектуализации, которые могут подчас принимать самые совершенные формы в виде научных теорий, трактатов, вероучений и т.п. Один из ярких примеров – обширный труд немецкого философа начала XX в. О.Вейнингера «Пол и характер», который был написан юным философом после разрыва с любимой женщиной и посвящен детальному доказательству морального и интеллектуального превосходства мужчин над женщинами. Известный же датский философ С.Кьеркегор поступил по-другому в сходной жизненной ситуации. После тяжелого для него разрыва помолвки с Региной Ольсен он создал целый ряд философских произведений («Или-Или», «Повторение», «Три назидательные речи», «Страх и трепет», «Виновен?» - «Не виновен?»), которые посвятил самоанализу и осознаванию ряда психологических феноменов и философских категорий. Карьеркегор выбрал не путь отрицания и рационализации своей неудачи, как это сделал Вейнингер, а первый из описанных Фрейдом путей совладания с тревогой: он вступил во взаимодействие со своей проблемой и путем осознавания и самоосознавания уменьшил возможность психоаналитического повторения этой проблемы в будущем.

Самым известным примером рационализации, очевидно, является басня Эзопа «Лиса и виноград», когда лиса, потерпев неудачу в попытках достать виноград, стала подробно «объяснять», почему она никогда и не хотела его. Рационализация – нахождение приемлемых причин или оснований для неприемлемых мыслей, чувств, действий. Человек представляет объяснения, которые логически убедительны и этически приемлемы, для отношений, действий, идей или чувств, которые возникают из других мотивационных источников. Мы используем рационализацию, чтобы оправдать наше поведение, когда в действительности наши действия непохвальны. Рационализация – это способ принять давление Супер-Эго; она скрывает наши мотивы, делает наши действия морально приемлемыми; она препятствует личностному росту, потому что не дает самому рационализирующему человеку или кому-либо другому работать с истинными, менее похвальными мотивирующими силами.

Интеллектуальные защиты могут принимать и вид жизненных позиций, «твердых» убеждений, они могут стать доминирующим способом думать о себе и о мире и в соответствии с этим строить свои отношения с окружающими. Как и всякий другой защитный механизм, защитная позиция характеризуется жесткостью, «автоматизированностью» (человек не способен реагировать на реальную ситуацию: он реагирует на свой прошлый опыт относительно подобных ситуаций или на свой актуальный неосознаваемый страх), чрезмерностью, тотальностью. Даже те психологи, которые далеки от психоаналитического мышления и интересуются только когнитивными причинами поведения человека, вынуждены были прийти к заключению, что реакции человека опосредованы не только и не столько внешними стимулами, сколько их интерпретацией человеком. Тем, как человек думает об этих стимулах.

Бессознательные ошибки в мышлении могут приводить к самым негативным последствиям: разрыву отношений с окружающими, повышенной подверженности жизненным кризисам и стрессам, неумению строить близкие или прочные отношения, систематическому повторению одной и той же жизненной ситуации как неосознанного сценария своей жизни и т.п. В других вариантах эти ошибки могут не приводить к систематическим кризисам, но обречь человека на очень ограниченный диапазон жизненных проявлений, на очень однообразное существование, на неспособность личностно меняться и расти в течение своей жизни. Перечень подобных ошибок может быть следующим.

*Позиция жертвы***.** Может выражаться в следующих позициях: «Он это начал», «Я ничего не могу поделать», «Он не дал мне шанса». Суть этой позиции – в попытке обвинить окружающих.

*Установка – «Я не могу»*. Утверждение о неспособности что-либо сделать, которое на самом деле является утверждением об отказе сделать это.

*Отсутствие представления о причинении вреда другим*. Человек не утруждает себя мыслью о том, каким образом его действия могут ранить других (за исключением физического вреда); не представляет, что можно задеть чувства других или причинить эмоциональные страдания.

*Неспособность поставить себя на место другого*. Человек не способен или почти не способен к эмпатии, эа исключением тех случаев, когда это направлено против другого. Не считается с тем, как его поведение влияет на других.

*Отсутствие усилий*. Нежелание делать что-либо, что кажется скучным или неприятным. Человек погружается в жалость к себе и ищет оправдания своей бездеятельности. Появление болевых симптомов психического происхождения, бессознательная цель которых – избежать усилий что-то делать, чего делать не хочется. Жалуется на отсутствие энергии.

*Отказ принимать на себя обязательства*. Человек говорит, что он «забыл». Не воспринимает что-либо как обязательства. Делает то, что хочет, и игнорирует то, что обязан делать.

*Установка на собственничество***.** «Если ты не отдашь это мне, я возьму это сам». Ожидает, что вы будете делать то, что он хочет. Относится к чужой собственности так, как будто она уже стала его (вор, «одалживающий» без разрешения). Предъявляет к вам требования в виде отстаивания своих прав.

*Отсутствие представления о доверии***.** Он обвиняет вас за то, что вы не доверяете ему; старается заставить вас почувствовать, что это ваша вина. Говорит, что не может доверять вам.

*Нереалистичные ожидания*. Примеры могут быть очень различными: если человек думает, что что-либо случится, то оно должно случиться («его мысль делает это»). Другой пример: ожидает, что другие будут идти навстречу всем его желаниям.

*Безответственное принятие решения***.** Делает предположения, не опирается на факты, не проверяет суждения. Обвиняет других, если дела идут плохо.

*Гордость.* Отказывается уступать даже в мелочах. Настаивает исключительно на своей точке зрения, не принимая во внимание никакие другие. Даже когда его неправота доказана, продолжает держаться за свою первоначальную позицию.

*Неспособность планировать или продумывать на несколько шагов вперед.* Будущее не принимается во внимание, за исключением тех случаев, когда должно совершиться что-то недозволенное или же когда оно предстает в виде фантазий о блистательном успехе.

*Искаженное определение успеха и неудачи*. Установка только на успех: стать №1 за одну ночь». Неудача: «если я не стал №1, то я ничего не стою».

*Страх быть приниженным*. Человек чувствует себя приниженным, когда даже малейшие вещи не делаются так, как он хочет. Не может воспринимать критику без того, чтобы вспыхнуть или обвинить других. Чувствует себя приниженным, когда его нереалистические ожидания не сбываются.

*Отказ признать страх.* Отрицает то, что он чувствует страх. Воспринимает чувство страха как слабость. Не может понять, что страх может быть конструктивным.

*Гнев.* В данном случае имеется в виду следующее убеждение относительно гнева: гнев используется для того, чтобы контролировать людей. Гнев может принимать формы прямой угрозы, запугивания, нападения, сарказма, раздражения. Гнев может маскироваться («я не злюсь, я спокоен»). Гнев в этих случаях растет и распространяется. Все, что угодно, и кто угодно могут послужить поводом для гнева.

*Тактика силы.* Старается победить других в любой борьбе, получает удовольствие от борьбы за власть как от процесса (то, за что борется, находится на втором плане). Высоко ценит только тех, кто побеждает и доминирует.

Другое возможное название для ошибок мышления – иррациональные убеждения, отличиями которых являются, во-первых, их догматичность, нерациональность; во-вторых, их «автоматичность» (человек не осознает их наличия и возможности выбора для себя, как поступить в данной ситуации); в-третьих, эти убеждения могут приводить к эмоциональным и поведенческим расстройствам. Наши экспериментальные исследования показали существование достоверных связей между защитными механизмами личности и некоторыми иррациональными убеждениями. Список иррациональных убеждений может быть следующим.

*Потребность в одобрении*. Человек верит, что нуждается в поддержке и одобрении каждого, кого знает и о ком заботится.

*Высокий уровень ожиданий от себя***.** Человек верит, что должен быть удачливым, успешным и компетентным в любом деле, за которое он берется, и он судит о своей ценности как личности на основе успешности своих достижений.

*Склонность к обвинениям*. Человек верит, что люди, включая и его самого, заслуживают обвинений и наказаний за их ошибки и проступки.

*Низкая толерантность к фрустрации*. Человек верит, что, когда события разворачиваются не так, как им следовало бы, то это совершенно ужасно, кошмарно, катастрофично, поэтому он чувствует, что это нормально – расстраиваться, когда события складываются не в его пользу или люди ведут себя не так, как ему хочется.

*Эмоциональная безответственность*. Убежден, что он слабо контролирует свои неудачи, неприятности, эмоциональные расстройства. Все они происходят по вине других людей или событий в этом мире. Если бы только «они» (события или люди) изменились, он чувствовал бы себя хорошо и все было бы нормально.

*Тревожная сверхозабоченность*. Человек верит, что может случиться нечто плохое или опасное, поэтому он должен быть крайне озабочен этим и побеспокоиться о предотвращении возможности возникновения этого.

*Избегание проблем*. Человек убежден, что гораздо легче избегать определенных трудностей и ответственности и вместо этого сначала делать то, что гораздо приятнее.

*Зависимость от других*. Человек верит, что должен иметь кого-либо более сильного, чем он, на кого можно положиться.

*Беспомощность относительно изменений*. Человек убежден, что является результатом разворачивания его собственной жизненной истории и поэтому он почти ничего не может сделать, чтобы преодолеть ее влияние. «Мой путь- это и есть я, и я не могу ничего с этим поделать». Поэтому он убежден, что неспособен измениться.

*Безупречность*. Человек верит, что каждая проблема имеет «правильное», или безупречное, решение. И в дальнейшем, пока он не найдет это совершенное решение, он не может быть удовлетворен или счастлив. Неудача в этом поиске может обернуться катастрофой для него.

Интеллектуальные защиты в некоторых случаях могут становиться доминирующим «ответом» человека на внутреннее или внешнее напряжение и даже чертой характера. О некоторых людях вообще можно сказать, что «защитность» является чертой их личности: такие люди очень чувствительны к малейшей критике или ее возможности, они часто действуют по принципу «нападение – лучший вид обороны», они не умеют разрешать конфликты путем переговоров и вместо этого предпочитают силовые или манипулятивные техники и т.п.

**Развитие защитных механизмов у детей и подростков**

Причины, определяющие выбор со стороны «Я» того или иного защитного механизма, остаются пока неясными. Возможно, вытеснение используется главным образом при борьбе с сексуальными желаниями, тогда как другие способы могут быть более пригодны для борьбы против инстинктивных сил различного рода, в частности, против инстинктивных импульсов. Возможно также, что эти другие способы лишь завершают то, что не сделало вытеснение, или же имеют дело с нежелательными мыслями, возвращающимися в сознание при неудавшемся вытеснении. Возможно также, что каждый защитный механизм вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан, таким образом, с конкретной фазой детского развития.

«Возможно, что до расщепления на «Я» и «Оно» и до формирования Сверх-«Я» психический аппарат использует различные способы защиты из числа тех, которыми он пользуется уже после достижения этих стадий организации» (З.Фрейд, 1926).

Все способы защиты, открытые и описанные в психоанализе, служат единственной цели – помочь «Я» в его борьбе с инстинктивной жизнью. Они мотивированы тремя основными типами тревоги, которой подвержено «Я», - невротической тревогой, моральной тревогой и реальной тревогой. Кроме того, простой борьбы конфликтующих импульсов уже достаточно для того, чтобы запустить защитные механизмы.

Однако «Я» защищается не только от неудовольствия, исходящего изнутри. В том же самом раннем периоде, когда «Я» знакомится с опасными внутренними инстинктивными стимулами, оно также переживает неудовольствие, источник которого находится во внешнем мире. «Я» находится в тесном контакте с этим миром, дающим ему объекты любви и те впечатления, которые фиксирует его восприятие и ассимилирует его интеллект. Чем больше значимость внешнего мира как источника удовольствия и интереса, тем выше и возможность пережить исходящее от него неудовольствие. «Я» маленького ребенка все еще живет в соответствии с принципом удовольствия; оно еще не скоро научится выносить неудовольствие вовне. В это время индивид еще слишком слаб для того, чтобы активно противостоять внешнему миру, защищаться от него при помощи физической силы или изменять его в соответствии со своей собственной волей. Как правило, ребенок еще слишком слаб физически для того, чтобы убежать от опасности, а его понимание еще так ограничено, что не может увидеть неизбежное в свете разума и подчиняться ему. В этот период незрелости и зависимости «Я», помимо того, что оно предпринимает усилия по овладению инстинктивными стимулами, стремится всеми способами защитить себя от объективного неудовольствия и грозящих ему опасностей.

Представители английской школы психоанализа утверждают, что в первые месяцы жизни, еще до всякого вытеснения, ребенок уже проецирует свои первые агрессивные импульсы, и что этот процесс чрезвычайно важен для формирующегося у ребенка представления об окружающем мире и для направления, в котором развивается его личность. Ряд американских психологов и психоаналитиков, работающих с детьми, также уделяют много внимания механизмам проекции – интроекции. Так, известный американский психолог Э.Эриксон считал: «Психоанализ допускает ранний процесс дифференциации между внутренним и внешним миром, дающий начало проекции и интроекции, которые остаются одним из самых глубинных и наиболее опасных защитных механизмов. При интроекции мы действуем и чувствуем так, как если бы внешняя добродетель стала внутренней уверенностью. При проекции мы переживаем внутренний грех как внешнее зло, т.е. наделяем значимых людей теми пороками, которые на самом деле принадлежат нам. В таком случае можно предположить, что эти два механизма – проекция и интроекция – создаются по образу и подобию того, что происходит у младенцев, когда им хотелось бы экстернализировать страдание и интернализировать удовольствие, - намерение, которое со временем должно уступить свидетельству созревающих (органов) чувств и, в конечном счете, доводам рассудка. Эти механизмы обыкновенно восстанавливаются в правах среди взрослых в периоды острых кризисов любви, доверия и веры и могут служить отличительными признаками отношения к соперникам и врагам у большей части «зрелых» индивидуумов».

Во всяком случае, использование механизма проекции весьма естественно для маленьких детей в ранний период развития Они используют его как способ отрицания своих собственных действий и желаний, когда те становятся опасными, и для возложения ответственности за них на какую-то внешнюю силу. Другой ребенок, животное, даже неодушевленные предметы могут быть использованы детским «Я» для того, чтобы избавиться от своих собственных недостатков. Для него естественно постоянно избавляться таким образом от запретных импульсов и желаний, полностью возлагая их на других людей.

Из всех периодов человеческой жизни, в которых инстинктивные процессы обретают постепенную важность, период полового созревания всегда привлекал наибольшее внимание. Психические явления, свидетельствовавшие о наступлении полового созревания, долгое время были предметом психологического исследования. В неаналитических работах мы находим много замечательных описаний изменений, происходящих в характере в эти годы, нарушений психического равновесия и в первую очередь непонятных и непримиримых противоречий, появляющихся в психической жизни.

Психоанализ придерживается взгляда, согласно которому человек начинает осознавать различие между полами, в том числе свою принадлежность к определенному полу, не в подростковом или юношеском возрасте, а гораздо раньше – в раннем детстве. В соответствии с теорией психоанализа сексуальность ребенка и сексуальность взрослого принципиально различаются между собой тем, что у ребенка она носит парциальный, т.е. «частичный» характер: у ребенка сексуальность как стремление к удовольствию носит характер наслаждения, получаемого от таких конкретных видов стимуляции, как кормление, сосание, кусание, поглаживания и др. У взрослого человека сохраняются подобные инфантильные, детские способы получения удовольствия, хотя они могут маскироваться под более «взрослые» формы поведения: курение, жевание резинки, нетрадиционные сексуальные отношения и др. Но в отличие от ребенка, у взрослого способы получения удовольствия носят более генерализованный (непарциальный) и личностный характер, а зрелые формы взрослой сексуальности и любви несут печать альтруизма, желание заботиться об объектах любви, а не только получение удовольствия.

В раннем периоде детского развития, а не в периоде полового созревания, осуществляются критические шаги в развитии личности: вынашиваются и закрепляются основные, типичные для данного человека стратегии его поведения относительно значимого (например, желаемого) объекта. Такими стратегиями могут быть, например, захват объекта, его удержание, его разрушение и др. Кроме того, ребенок уже в дошкольном возрасте принимает принципиально важные решения об идеальных (как позитивных, так и негативных) моделях мужского и женского поведения, в том числе и сексуального. Общеизвестно, что во всех культурах дети, начиная с определенного возраста, «вдруг» начинают играть в «папу и маму», в «дочки-матери», в «доктора», цели этих игр различные, в том числе удовлетворение интересов к различию полов, к тому, «откуда берутся дети», и т.д.

Определенные защитные механизмы могут возникать на определенных стадиях развития человека.

*Раннее младенчество* (от рождения до одного года, по терминологии Фрейда, - оральная стадия).

На этой фазе происходит постепенное приобретение представлений о себе и о значимых объектах (матери, отце, которые станут моделями будущих значимых объектов: партнера, друзей, врагов и т.д.), потом постепенная дифференциация, выражающаяся в частичной идентификации, которая ведет впоследствии к установлению идентичности (Э. Эриксон «Детство и общество»). Могут возникнуть следующие защиты: интроекция, проекция, отрицание, сонливость, идентификация, смещение, обращение против себя.

*Младенчество* (1-2 года, по терминологии Фрейда, - анальная стадия).

На этой стадии происходит приучение к туалету, продолжается развитие функций «Я»: движение – речь – тестирование реальности – интеграция. Возможно развитие кошмаров, страхов, фобий. Возникают следующие защиты: изоляция, реактивные образования, отмена, интеллектуализация, регрессия.

*Дошкольный возраст* (2-6 лет, по терминологии Фрейда, - фаллическая стадия).

В идеале «Я» завершает процесс своего отделения от «Оно». Сверх-«Я» начинает влиять на поведение около 5-6 лет. Эдипов комплекс разрешается посредством идентификации с родителем своего пола. Неразрешенный Эдипов комплекс ведет к неврозу. Для этого возраста характерны явления отрицания, появление болезней, неспособность справиться с гневом, а также с любыми сильными чувствами, формирование симптомов. Происходит установление согласованной структуры психики для поддержания идентичности и интернализированных стандартов морали, этики и поведения.

*Школьный возраст* (6-10 лет (девочки), 6-12 лет (мальчики), по терминологии Фрейда, - латентная стадия).

Завершение развития Сверх-«Я» (10-11 лет). Появление защитного механизма подавления. На этой стадии выражены тревожность, фобии, эмоциональное блокирование учебы, чрезмерная регрессия и/или фиксации.

*Юность* (10-21 год (девушки), 12-23 лет (юноши), по терминологии Фрейда, - генитальная стадия).

Усиление сексуальных и агрессивных тенденций. Возможно возникновение психотических расстройств с целью ухода от трудностей, перепады настроения и стресс могут приводить к психотическим эпизодам в поведении. Возможно развитие склонности к дурным привычкам, зависимостям (как химическим, так и психологическим). Критический период для возникновения нарушений характера.

Клинические колебания в процессе психотерапии и психоаналитические исследования показали, что неразрешенные проблемы детского возраста дают о себе знать во взрослой жизни человека.

Так, фиксации на оральной стадии могут стать причиной, например, страха одиночества, неуверенности в окружающих, причиной того, что удовлетворение своих потребностей приносит страдания, причиной попыток самоубийств, нервных расстройств, причиной непонимания себя и своих чувств, частых обид, навязчивых идей.

Фиксации на анальной стадии также могут стать причиной ряда проблем в последующей жизни: негативизма, противоречивости, желания того, чтобы кто-то контролировал, сдерживал. Такие люди часто сердятся, чтобы скрыть другие чувства, и игнорируют чувства других.

Неразрешенные конфликты фаллической стадии могут во взрослой жизни человека привести к чрезвычайной зависимости от других людей, от внешних событий, к неспособности самостоятельно принимать решения, а также к проблемам половой идентификации.

Если у ребенка не разрешены проблемы латентной фазы развития, то в его последующей жизни, возможно, будут трудности в обучении, необдуманные поступки. Такие люди не берут в расчет то, что не приносит пользы, не берут в расчет эмоции, делая что-либо. Они обычно живут событиями прошлого или мечтами будущего.

Даже психиатры и клинические психологи, не являющиеся убежденными психоаналитиками, приходят к пониманию роли защитных механизмов в развитии личности. Так, было сказано, что преобладание, доминирование какого-либо защитного механизма может привести к развитию определенной черты личности. Или, наоборот, человек с сильными характеристиками личности имеет тенденцию доверять определенным защитным механизмам как способу совладания с определенными стрессами: так, например, личность с высоким самоконтролем имеет тенденцию использовать интеллектуализацию как основной защитный механизм.

С другой стороны, обнаружено, что у людей с серьезными личностными расстройствами и нарушениями может преобладать определенный механизм защиты как средство искажения реальности. Например, такое расстройство личности, как паранойя (страх преследования), связан чаще с проекцией, а психопатии – преимущественно регрессией как защитным механизмом личности.

Предполагаемые взаимосвязи личностных черт,

расстройств личности и механизмов защиты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Личностные черты | Расстройства личности | Механизм защиты |
| Робкий | Пассивно-агрессивный пассивный тип | Вытеснение |
| Агрессивный | Пассивно-агрессивный агрессивный тип | Замещение |
| Общительный | Маниакальный тип | Реактивные образования |
| Унылый | Депрессивный тип | Компенсация |
| Доверяющий | Истероидный тип | Отрицание |
| Подозрительный | Параноидный тип | Проекция |
| Контролирующий | Обсессивно-компульсивный тип | Интеллектуализация |
| Бесконтрольный | Психопатический тип | Регрессия |

**Заключение**

Если человек, относясь к себе в целом положительно, допускает в сознание представление о своем несовершенстве, о недостатках, проявляющихся в конкретных действиях, то он становится на путь их преодоления. Он может изменить свои поступки, а новые поступки преобразуют его сознание и тем самым всю его последующую жизнь. Если же информация о несоответствии желаемого поведения, поддерживающего самоуважение, и реальных поступков в сознание не допускается, то сигналы конфликта включают механизмы психологической защиты и конфликт не преодолевается, т.е. человек не может встать на путь самоусовершенствования. Только переводя неосознаваемые импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах.

**Список использованной литературы**

1. Психология личности. Том 1. Хрестоматия. / Под редакцией Райгородского В.К. – Ростов-на-Дону: «БАХРА-М», 2001.
2. Д. Зиглер. Теории личности. – СПб.: Питер, 2002.
3. Психология. / Под редакцией Крыловой Н.Р. – М.: Академия, 2003.