**Джеймс Фейдимен, Роберт Фрейгер   
ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ[[1]](#footnote-1)**

**Фейдимен (Fadiman) Джеймс** (род. 1939) — американский психолог, представитель трансперсональной психологии. Изучал психологию в Стэнфордском Университете, там же получил научную степень. Профессор Института трансперсональной психологии в Пало Альто, Калифорния. Работает в традиции суфизма, преподает психологию и эргономику, консультирует ряд корпораций в США. Автор и редактор ряда книг по целостному подходу к здоровью, теориям личности и т.д.

**Фрейгер (Frager) Роберт** — американский психолог. Получил научную степень по социальной психологии в Гарвардском Университете, более 30 лет преподавал психологию и не менее 20 лет изучал суфизм — эзотерическое учение, в котором достиг степени шейха и звания «духовного проводника». Основатель, первый Президент, а ныне — профессор Института трансперсональной психологии в Пало Альто, Калифорния. До основания института семь лет преподавал психологию и религиозные дисциплины в университетах Беркли и Санта Круз. Автор и редактор ряда книг по психологии и преподаванию суфизма, теориям и типологиям личности.

Работы, выполненные Дж. Фейдименом и Р. Фрейгером в соавторстве: Essential Sufism (1997), Personality and Personal Growth (4-е изд. в США — 1998). В рус. пер.: Личность и личностный рост (1994, 2001).

СУБЛИМАЦИЯ

Сублимация — это процесс, посредством которого энергия, первона­чально направленная на сексуальные или агрессивные цели, перенаправ­ляется к другим целям, часто художественным, интеллектуальным или культурным. Сублимацию называют «успешной защитой» [1]. Первона­чальную энергию можно представить себе как разливающуюся реку, разрушающую дома и поля. Для предотвращения этого строится плотина. Непосредственная опасность предотвращена, но за плотиной накап­ливается давление, угрожающее еще большими разрушениями, если плотина будет прорвана. Сублимация в этой аналогии подобна отводным каналам, которые могут быть использованы для создания электроэнергии, обводнения сухих земель, создания парков и пр. Первоначальная энергия реки успешно обращается на социально приемлемые и культурно санк­ционированные цели.

«Силы, которые могут быть использованы в культурной деятельности, полу­чаемы, таким образом, благодаря подавлению того, что известно под именем извращенных элементов сексуальности» [5].

Сублимированная энергия создает то, что мы называем цивилизацией. Фрейд утверждает, что огромная энергия и значительная сложность цивилизации — это результат лежащего за ней стремления найти при­емлемые и удовлетворяющие пути для подавляемой энергии. Циви­лизация побуждает к преодолению первоначальных импульсов, и в не­которых случаях альтернативные цели могут быть более удовлетво­ряющими для Ид, чем выполнение первоначальных стремлений.

Сублимированная энергия уменьшает первоначальные побуждения. Эта трансформация «дает огромное количество сил в распоряжение ци­вилизованной деятельности; такое возможно благодаря способности этой энергии менять цели без материального уменьшения в интенсивности» [5, с.187].

МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ

Основные «патогенные» механизмы защиты, которые мы здесь опи­шем, — это репрессия (подавление), отрицание, рационализация, реактив­ное образование, изоляция, проекция и регрессия [2], [1]. Сублимация, которая описана ранее, — это успешная защита, она в действительности разрешает и элиминирует напряжение. Все остальные защиты блокируют прямое выражение потребностей. Хотя любой из этих механизмов может быть найден в здоровом индивидууме, тем не менее их наличие обычно указывает на возможные невротические симптомы.

***Репрессия******(подавление).*** «Сущность подавления состоит просто в уда­лении чего-то из сознания и удержании на расстоянии от сознания» [6, с. 147]. Репрессия удаляет из сознания потенциально вызывающее тревожность со­бытия, идею или восприятие, препятствуя таким образом возможному разрешению. К сожалению, репрессированный элемент остается частью души, хотя и бессознательной, и по-прежнему остается проблемой. «Подавление не осуществляется раз и навсегда, оно требует постоянного расходования энергии для поддержания подавления, а подавляемое постоянно стремится найти выход» [1, с. 150]. Истерические симптомы часто оказываются вызванными ранним подавлением. Не­которые психосоматические заболевания, такие как астма, артрит и язва, могут быть связаны с подавлением. Преувеличенная вялость, фобии и импотенция или фригидность также могут быть производными подавляемых чувств. Если, например, человек испытывал сильные амбивалентные чувства к отцу, он может любить его и одновременно желать его смерти. Желание его смерти, соответствующие фантазии и возникающие из этого чувство вины и стыда могут быть бес­сознательными, поскольку эго и суперэго воспринимают все это как не­приемлемое. При смерти отца весь этот комплекс еще более ригидно подавляется. Принять эти чувства означало бы радоваться смерти отца, что еще более неприемлемо для суперэго, чем первоначальные обида и враждебность. В такой ситуации человек может казаться совершенно равнодушным к смерти отца, поскольку репрессия останавливает естест­венную печаль и чувство потери, так же как и невыражаемую враж­дебность.

***Отрицание*.** Отрицание — это попытка не принимать в качестве реаль­ности событие, которое беспокоит эго. Взрослые имеют тенденцию «гре­зить», что определенные события не таковы, каковы они есть, или что они реально не происходили. Это бегство в фантазию может принимать различные формы. Некоторые из них кажутся абсурдными объективному наблюдателю.

Следующая история может быть примером отрицания. Женщина приведена в суд по жалобе соседки. Соседка обвиняет ее в том, что та взяла у нее ценную вазу и повредила ее. Защищаясь, женщина говорит сле­дующее: «Во-первых, я никогда не брала вазу. Во-вторых, она была повреждена, когда я взяла ее. Наконец, ваша честь, я вернула ее совер­шенно целой».

Примечательная способность неправильно вспоминать события — форма отрицания, которая наиболее часто встречается в практике пси­хотерапии. Пациент ясно припоминает версию события, а затем позже вспоминает это событие иначе и внезапно сознает, что первая версия была ложью, выдумкой.

Фрейд не утверждал, что его наблюдения были совершенно ориги­нальны. Он цитирует наблюдения Дарвина и Ницше над собой [3, с. 148]. Дарвин в своей автобиографии замечает: «В течение многих лет я следовал золотому правилу; а именно: когда я сталкивался с опуб­ликованным фактом, наблюдением или идеей, которые противоречили моим основным результатам, я незамедлительно записывал это; я обнаружил по опыту, что такие факты и идеи гораздо легче ускользают из памяти, чем благоприятные».

Ницше описывает другой аспект того же процесса: «Я сделал это», — говорит моя память. — «Невозможно, чтобы я сделал это», — говорит моя гордость и остается непреклонной. В конце концов память уступает».

***Рационализация***. Рационализация — это нахождение приемлемых при­чин или оснований для неприемлемых мыслей или действий. Человек представляет объяснения, которые логически убедительны или этически приемлемы, для отношения, действия, идеи или чувства, которые возникают из других мотивационных источников. Мы используем ра­ционализацию, чтобы оправдать наше поведение, когда в действитель­ности наши действия не похвальны. Следующие утверждения могут быть рационализациями, в то время как утверждения в скобках — возможными невыраженными основаниями:

1. «Я делаю это исключительно для твоего добра» (Я хочу сделать это тебе. Я не хочу, чтобы это было сделано мне. Я даже хочу, чтобы ты немного пострадал).
2. «Этот эксперимент был логическим продолжением моей предыдущей работы» (Он начинался как ошибка, но к счастью из этого что-то получилось).
3. «Мне кажется, что я люблю тебя» (Меня привлекает твое тело; я хочу, чтобы ты расслабилась и почувствовала притяжение ко мне).

Рационализация — это способ принять давление суперэго; она скры­вает наши мотивы, делает наши действия морально приемлемыми. Она препятствует росту, потому что не дает самому рационализирующему или кому-либо другому работать с истинными, менее похвальными мотиви­рующими силами.

***Реактивные образования*.** Этот механизм подменяет поведение или чувствование таким, которое диаметрально противоположно действи­тельному желанию; это явная и обычно бессознательная инверсия желания.

Как и другие механизмы защиты, реактивные образования перво­начально формируются в детстве. «Когда ребенок сознает сексуальное возбуждение, которое не может быть реализовано, это сексуальное воз­буждение вызывает противоположные психические силы; чтобы эффек­тивно подавить это неудовольствие, создаются психические преграды, такие как отвращение, стыд и моральность» [4, с. 178]. Подавляется не только первоначальная идея, но также и любой стыд или самоосуждение, которое могло бы возникнуть от принятия таких мыслей, — они также исключаются из сознания.

К сожалению, побочные эффекты реактивных образований уродуют социальные отношения. Главная характеристика, по которой можно узнать реактивные образования, — преувеличение, ригидность и экстра­вагант-ность. Отрицаемая потребность должна затемняться снова, и снова, и снова.

«Человек, создавший в себе реактивное образование, не развивает опре­деленный защитный механизм, употребляемый в момент грозящей инстинк­тивной опасности; он изменил структуру своей личности таким образом, как будто эта опасность постоянно присутствует, так что он может быть готов, когда бы она ни появилась» [5].

Следующее письмо написано исследователю антививисекционистом. Это ясный пример того, как одно чувство — сострадание к живым существам — используется для маскирования другого чувства — побуж­дения наносить вред и мучить: «Я прочел (в журнальной статье)... про Вашу работу по алкоголизму... Я удивлен, что человек, столь образован­ный, как это необходимо для Вашего положения, может опуститься так низко, чтобы мучить беспомощных маленьких кошек ради цели излечения алкоголиков. ...Пьяница не хочет быть вылеченным — это слабоумный идиот, который нашел свое место в сточной канаве, и там его и следует оставить. Почему бы вместо того, чтобы мучить беспомощных маленьких кошек, не мучить пьяниц или, еще лучше, использовать Ваше вроде бы доброе намерение на то, чтобы добиться закона об уничтожении всех пьяных... Я от всей души желаю, чтобы на Ваш дом обрушились мучения в тысячи раз большие, чем те, которые Вы принесли и приносите ма­леньким зверушкам. Если Вы — пример того, каким должен быть зна­менитый психиатр, я радуюсь, что я — простой человек, без степеней и званий. Лучше я буду собой с чистой совестью, *зная, что я не принес вреда ни одному живому существу, —* я могу спать, не видя полных ужаса умирающих кошек — я знаю, что они должны умереть после того, как Вы кончите с ними свою работу. Нет наказания слишком большого для Вас, и я надеюсь, что доживу до того, что прочту о Вашем исковерканном, изуродованном теле и длительных страданиях перед смертью — и я буду долго и громко смеяться» [8, с. 38].

Реактивные образования можно видеть в любом преувеличенном поведении. Хозяйка, которая постоянно чистит и моет свой дом, может в действительности сосредоточивать свое сознание на пребывание в грязи и рассматривании ее. Родители, не принимающие упреки детей, может быть, «настолько вмешивались в их жизнь, под предлогом заботы об их благополучии и безопасности, что эта сверхзабота могла реально быть формой наказания» [7, с. 93]. Реактивные образования маскируют части личности и ограничивают способность человека реагировать на события; личность становится менее гибкой.

***Проекция***. Приписывание другому человеку, животному или объекту качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписываю­щего, называется проекцией. Это механизм защиты, посредством кото­рого аспекты личности перемещаются изнутри индивидуума на внешнее окружение. Угроза, например, рассматривается как внешняя сила. Таким образом, человек может иметь дело с действительными чувствами, не принимая или не сознавая того факта, что пугающая его идея или поведение принадлежат ему самому. Следующие утверждения могут быть проекциями (утверждения в скобках могут быть действительными не­осознаваемыми чувствами):

1. «Все мужчины и женщины хотят одного и того же» (Я много думаю о сексе).
2. «Никогда нельзя верить итальяшкам, янки, ниггерам, белым, сту­дентам, женщинам, священникам...» (Я не чураюсь иной раз обмануть кого-нибудь).
3. «Скажу тебе, что ты от меня без ума» (Я от тебя без ума).

Когда мы характеризуем нечто «там снаружи» как дурное, опасное, извращенное и т.д., не замечая, что эти характеристики могут относиться также и к нам самим, мы, возможно, проецируем. Когда мы видим других сильными, привлекательными, способными и т.д., не признавая за собой подобных качеств, мы также проецируем. Критический момент в проецировании состоит в том, что мы не видим в себе того, что кажется ярким и очевидным в другом.

Исследование динамики предрассудков показывает, что люди, которые имеют тенденцию стереотипизировать других, обнаруживают одновре­менно мало понимания собственных чувств. Люди, отрицающие у себя определенную специфическую черту, более критичны к этой черте, когда они видят или проецируют ее в других [9].

***Изоляция*.** Изоляция — это отделение вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. При таком отделении событие почти не вызывает эмоциональной реакции. В результате человек обсуждает проблемы, отделенные от остальной личности таким образом, что события не связываются ни с какими чувствами, как будто они случились с кем-то другим. Этот сухой подход может стать преобладающим стилем. Человек может все больше и больше уходить в идеи, все менее и менее соприкасаясь с собственными чувствами.

Дети могут играть в это, разделяя свою личность на хорошие и плохие части. Они могут, взяв игрушечную зверушку, «дать» ей делать и говорить все запрещенные вещи. Эта зверушка может быть тираничес­кой, невежливой, саркастической, безрассудной, неблагоразумной и пр. Через эту зверушку ребенок может проявить то поведение, которое родители не разрешили бы ему самому в обычных обстоятельствах.

Говоря об изоляции, Фрейд указывает, что ее нормальным прототипом является логическое мышление, которое тоже стремится отделить содер­жание от эмоциональной ситуации, в которой оно обнаружено. Изоляция становится механизмом защиты, только когда она используется для за­щиты Эго от принятия вызывающих тревожность аспектов ситуации или отношений.

***Регрессия*.** Регрессия — это возвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и более свойст­вен детям. Тревожность ослабляется здесь посредством ухода от реалис­тического мышления в поведение, которое в более ранние годы умень­шало тревожность.

Регрессия — более примитивный способ справляться с ситуацией. Уменьшая напряжение, она часто оставляет неразрешенными источники тревожности. Кальвин Холл дает длинный список регрессивных способов поведения; вы имеете возможность посмотреть, включает ли он те, которые свойственны вам: «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 бела дня, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на тотализаторе, грезят, восстают против авторитета и подчиняются авторитетам, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, действуют по внушению импульса, ищут козла отпущения и делают тысячи других «детских» вещей. Многие из этих регрессий настолько общеприняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности все они — формы регрессии, используемые взрослыми» [7, с. 95—96].

***Механизмы защиты в целом*.** Защиты, которые мы описали, — это спо­собы, которыми душа защищает себя от внутренних и внешних напря­жений. Защита избегает реальности (репрессия), исключает реальность (отрицание), переопределяет реальность (рационализация) или обращает реальность (реактивные образования). Защита помещает внутреннее чувство во внешний мир (проекция), разделяет реальность (изоляция) или уходит от реальности (регрессия). В каждом случае энергия либидо, необходимая для поддержания защиты, существенно ограничивает подвижность и силу Эго. «Они (защиты) связывают психическую энергию, которая могла бы быть использована в более полезных деятельностях Эго. Когда защита становится очень влиятельной, она начинает преобладать в Эго и уменьшает его подвижность и способность к адаптации. Наконец, если защита не может удержаться, Эго не имеет точки отступления и опоры и оказывается захваченным тревожностью» [7, с.96].

Литература

1. Fenchel, Otto. The psychoanalytic theory of neurosis. New York: Norton, 1945.
2. Freud, Anna. The ego and the mechanisms of defense. London: Hogarth Press, 1936.
3. Freud, Sigmund. The psychopathology of everyday life. 1901. Standard edition, vol. 6.
4. Freud, Sigmund. Three essays on the theory of sexuality. 1905. Standard edition, vol. 7.
5. Freud, Sigmund. “Civilized” sexual morality and modern nervous illness. 1908. Standard edition, vol. 9.
6. Freud, Sigmund. Repression. 1915. Standard edition, vol. 14.
7. Hall, Calvin S. A primer of Freudian psychology. New York: Mentor Books, 1954.
8. Masserman, Jules H. Principles of dynamic psychiatry. 2nd ed. Philadelphia: Saunders, 1961.

Sears, Robert T. Experimental studies of projection: I. attributions of traits. Journal of Social Psychology. 1936. 7: 151—163.

1. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып.1. М.: 1994.   
   С.27—34 (с сокращ.) [↑](#footnote-ref-1)