

Психологические защиты впервые описаны З.Фрейдом в работе «Эго и механизмы психологической защиты» 1936 год.

Он рассматривал их как, своего рода, неосознанную (бессознательную) реакцию, которая срабатывает в стрессовой ситуации или перед лицом угрозы.

Функциональное значение состоит в ослаблении тревоги, напряжения, беспокойства, фрустрации, обусловленных противоречием между импульсами бессознательного и требованиями внешней среды, возникающими в результате взаимодействия с окружающим.

Защитный механизм основывается на двух типах реакций:

1. отрицание или искажение реальности
2. действие на бессознательном уровне

Анна Фрейд «Психология «Я» и защитные механизмы».

Выделила три источника тревоги :

1. Тревога, страх перед разрушительными и безоговорочными притязаниями инстинктов бессознательного, которые руководствуются только принципом удовольствия (страх перед Ид)
2. Тревожные и невыносимые состояния, вызванные чувством вины и стыда, разъедающими угрызениями совести (страх Я перед Сверх- Я)
3. Страх перед требованиями реальности (страх Я перед реальностью)

Пришла к выводу, что использование защиты конфликт не снимает, страхи сохраняются и, в конечном счете, велика вероятность появления болезни.

Выделила следующие защитные механизмы:

1. Вытеснение
2. Регрессия
3. Реактивное образование
4. Изоляция
5. Отмена бывшего некогда
6. Проекция
7. Интроекция
8. Обращение на себя
9. Обращение в свою противоположность
10. Сублимация
11. отрицание посредством фантазирования
12. идеализацию
13. идентификацию с агрессором.

Вильгейм Райх психоаналитик считал, что вся структура характера человека является единым защитным механизмом.

Обобщенное определение: Неосознаваемый психический процесс направленный на минимизацию отрицательных переживаний

Нэнси Мак- Вильямс - американский психолог и психоаналитик

«Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе».

«Знание концепции защит и разнообразия защитных механизмов, используемых в человеческом бытии, является решающим для понимания психоаналитической диагностики характера.»

Уровень организации личности: невротический, пограничный, психотический.
«Здоровый» невротик имеет реалистичный образ себя, достаточно устойчивую самооценку, адаптирован в социуме и способен выстраивать и поддерживать близкие отношения.

Тип личности (то как человек контактирует с миром):

Психопатический (проективная идентификация, всемогущий контроль, диссоциация)

Нарциссический (идеализация-обесценивание, всемогущий контроль)

Шизоидный (отстранение, проекция, интроекция, идеализация-обесценивание,интеллектуализация)

Параноидный (проекция, проективная идентификация, реактивное образование)

Депрессивный (интроекция, поворот против себя, идеализация)

Маниакальный (отрицание, отыгрывание во вне, всемогущий контроль)

Мазохистический (интроекция, идеализация, морализация, отреагирование во вне, отрицание)

Обсессивно- компульсивный (изоляция, рационализация, интеллектуализация, морализация, аннулирование, реактивное образование)

Истерический (сексуализация, регрессия, отыгрывание во вне, диссоциация)

Психологическая защита у взрослого человека это глобальный, закономерный, здоровый и адаптивный способ переживания мира.

Защиты имеют множество полезных функций. Они начинаются как здоровые творческие приспособительные реакции и продолжают работать адаптивно в течении всей жизни.

Функции психологических защит:

1. Избежать или справиться с некими мощными чувствами (тревога, горе, стыд, зависть)
2. Сохранить самооценку (самоуважения)

Факторы влияющие на «выбор» психологических защит:

- (1) особенности темперамента и типа НС.
- (2) природа стрессов, пережитых в раннем детстве.
- (3) защиты, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры.
- (4) усвоение опытным путем последствий использования отдельных защит (на языке теории обучения — эффект подкрепления, что чаще работает, то и используют).

Доказательств того, что защиты появляются одна за другой в определенной строгой последовательности по мере развития ребенка нет, но существует согласие, что некоторые защиты представляют собой более “примитивный”, процесс, чем другие.

Защитные механизмы:

1. Первичные (примитивные)
2. Вторичные (высшего порядка)

Первичные защиты это процессы, посредством которых ребенок естественным способом воспринимает мир.

Первичные защиты предполагают границу между человеком (собственным Я) и окружающим миром.

Первичные защиты обладают двумя качествами, связанными с довербальной фазой развития (примерно до двух лет):

1. Недостаточный контакт с принципом реальности
2. Недостаточное осознание сепарированности и постоянства окружающего мира

Действуют первичные защиты общим, недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, в то время как более развитые защиты осуществляют определенные трансформации чего-то одного — мыслей, чувств, ощущений, поведения или некоторой их комбинации.

Вторичные защиты работают с внутренними границами между Эго, Суперэго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. Другими словами, они работают с внутренними конфликтами человека. Они конкретны, охватывают отдельные чувства.

Некоторые защиты имеют и примитивную и более зрелую формы (идеализация, изоляция).

В каждом человеке есть и первичные и вторичные защиты.

Если психологическая защита, особенно примитивная, становится регулярной, неизменной и единственной, а ее причина- не реальная угроза, а внутренний конфликт, то в таком случае человек рискует столкнуться с невозможностью адекватно воспринимать реальность и справляться с ней. Например, возникает конфликт между потребностью быть хорошим (структура Супер- Эго) и быть самим собой, выражать злость (структура Ид). Если конфликт не разрешается, то защита скорее всего закрепляется и можем становиться частью структуры личности и приводить к такому понятию, как расстройство личности, например, нарциссическое. При расстройстве личности механизмы защиты совсем не осознаются, они не гибкие и примитивные.

1. Примитивная изоляция (отстранение).

Психологический уход в другое состояние сознания.

Ребенок в состоянии чрезмерной стимуляции или дистресса часто засыпает.

Взрослый вариант можно наблюдать у людей, изолирующих себя от социальных или межличностных ситуаций и замещающих напряжение, происходящее от взаимодействий с другими, стимуляцией фантазий их внутреннего мира.

- использование химических веществ для изменения состояния сознания
- “аутистическое фантазирование”
- формы избегать личностных контактов

Плюсы:

- Позволяя психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения
- Человек, полагающийся на изоляцию, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него
 - Чрезвычайная восприимчивость сохраняется, нередко к большому изумлению тех, кто махнул на него рукой как на тупого и пассивного.
 - Несмотря на отсутствие склонности к выражению собственных чувств, такой человек бывает очень восприимчив к чувствам других.
 - Люди, выдающиеся своей креативностью: художники, писатели, ученые-теоретики, философы, религиозные мистики и другие высокоталантливые созерцатели жизни, чье свойство находиться в стороне от стереотипов дает им способности к уникальному неординарному видению.

Минусы:

- Защита исключает человека из активного участия в решении межличностных проблем
- Окружающие зачастую не знают, как получить в ответ какую-либо эмоциональную реакцию
- Эти люди испытывают терпение тех, кто их любит, сопротивляясь общению на эмоциональном уровне.

Хороший яркий пример - фильм «Тайная жизнь Уолтера Митти»

2. Отрицание

Отказ принять существование некоторых негативных сторон реальности.

Эта реакция — отзвук архаического процесса, уходящего корнями в детский эгоцентризм, когда познанием управляет дологическая убежденность: “Если я не признаю этого, значит, это не случилось”.

Отрицание считается манифестацией более примитивного процесса, чем вытеснение ибо для того чтобы что-то вытеснилось, оно сначала должно быть познано каким-либо путем, а затем уже переведено в бессознательное.

Отрицание — это мгновенный, внерациональный процесс. “Это не случилось” — более магический способ обращения с чем-либо не-приятным, чем “это случилось, но я забуду об этом, потому что это слишком болезненно”.

Человек, для которого отрицание является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что “все прекрасно и все к лучшему”. Переживания восторга и всепоглощающей радости, особенно когда они возникают в ситуациях, в которых большинство людей нашли бы негативные стороны, также говорят о действии отрицания.

Плюсы:

- Делает жизнь менее неприятной
- Если чувства уязвлены, в ситуации, когда плакать неуместно или неразумно, более безопасно отказаться от своих чувств, чем, полностью их осознавая, подавить слезы сознательным усилием.
- В чрезвычайных обстоятельствах способность к отрицанию опасности для жизни на уровне эмоций может оказаться спасительной.
- Благодаря отрицанию мы можем реалистически предпринять самые эффективные и даже героические действия.

Компонент отрицания есть в зрелых защитах (рационализация, реактивное образование).

Пример психопатологии, обусловленной использованием отрицания, — мания. Пребывая в маниакальном состоянии, люди могут в невероятной степени отрицать свои физические потребности, потребность в сне, финансовые затруднения, личные слабости и даже свою смертность.

3. Всемогущий контроль

Заключается в бессознательной убеждённости человека в том, что он способен всё контролировать. Естественным следствием такой убеждённости является ощущение человеком ответственности за всё вокруг и чувство вины, возникающее, если что-либо выходит из-под его контроля.

Для младенца мир и собственное «Я» представляют единое целое. Источник всех событий новорожденный воспринимает как внутренний.

Здоровое проявление всемогущего контроля:

- На инфантильной стадии первичного всемогущества, или грандиозности, фантазия обладания контролем над миром нормальна.
- По мере взросления ребенка она на следующей стадии естественным образом трансформируется в идею вторичного, “зависимого” или “производного” всемогущества, когда один из тех, кто первоначально заботится о ребенке, воспринимается как всемогущий.
- Остаток этого инфантильного ощущения сохраняется во всех нас и поддерживает чувство компетентности и жизненной эффективности, если мы эффективно осуществляем свое намерение.

Одна из разновидностей Всемогущего контроля - магическое мышление.

4. Примитивная идеализация и обесценивание.

Выражается в бессознательном представлении о ком-либо как об идеальном и всемогущем защитнике. Одним из «побочных эффектов» механизма является примитивное обесценивание человека, если его дальнейшая идеализация невозможна.

Ребенок наделяет родителей всемогущей силой обеспечивающей защиту от страшной реальности.

Повзрослев, мы несем в себе остатки потребности приписывать особые достоинства и власть людям, от которых эмоционально зависим.

Нормальная идеализация является существенным компонентом зрелой любви. В ходе развития тенденция деидеализировать или обесценивать тех, к кому мы питали детскую привязанность, представляется нормальной и важной частью процесса сепарации-индивидуации.

Однако, бывает, что потребность идеализировать остается более или менее неизменной еще с младенчества. Такое поведение обнаруживает признаки архаических усилий противопоставить внутреннему паническому ужасу уверенность в том, что объект привязанности всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, и психологическое слияние с этим сверхъестественным можем обеспечивать безопасность. Когда есть надежда освободиться от стыда, побочного продукта идеализации. С ней связана вера в совершенство, делающая особенно болезненным перенесение собственных несовершенств; естественное в этой ситуации лекарство - слияние с идеализируемым объектом.

5. Проекция, интроекция, проективная идентификация.

Проекция и интроекция - два самых примитивных защитных процессов, в них обоих наблюдается недостаточность психологического разграничения собственной личности и окружающего мира.

Проекция - процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как внешнее.

Зрелая форма проекции служит основой эмпатии.

Пагубные формы проекции несут опасное непонимание и огромный ущерб межличностным отношениям. Бывает, что спроецированные позиции серьезно искажают объект или спроецированное содержание состоит из отрицаемых и резко негативных частей собственного "Я". Это ведет к неправильному восприятию одного человека другим.

Интроекция- процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее изнутри.

Благоприятная форма - примитивная идентификация со значимыми другими.

Неблагоприятная форма- идентификация с агрессором.

Другой путь, которым интроекция может приводить к патологии, связан с горем и его отношением к депрессии. Когда мы любим кого-то или глубоко привязаны, мы интроецируем этого человека, и его репрезентация внутри нас становится частью нашей идентичности (я - жена Миши). Если человек, образ которого мы интернализовали, умер, разлучен с нами или отвержен, мы чувствуем не только, что окружающий нас мир стал беднее, но также что мы сами как-то уменьшились, и какая-то часть нашего собственного "Я" умерла. Чувство пустоты начинает доминировать в нашем внутреннем мире. Стремясь воссоздать присутствие любимого объекта, вместо того, чтобы его отпустить, мы становимся поглощены вопросом о том, в результате какой нашей ошибки или греха он ушел от нас. Притягательная сила этого обычно неосознаваемого процесса основана на скрытой в нем надежде, что, поняв свою ошибку, мы вернем человека. Начинается горевание - это постепенное примирение с ситуацией утраты, в которой "тень объекта пала на Эго." Если же человек не в состоянии с течением времени внутренне отделиться от любимого существа, образ которого им интроецирован, и не может эмоционально переключиться на других людей, он будет продолжать чувствовать себя "уменьшенным", недостойным, истощенным и потерянным.

Проективная идентификация- не только проецирование внутренних объектов на другого человека, но и вынуждение его вести себя подобно этим объектам. Она действует как «самоактуализирующееся пророчество».

6. Расщепление Эго

Расщепление – это психологический процесс, который можно коротко описать как мышление «в чёрно-белом цвете», иначе говоря в терминах крайностей: «хороший» или «плохой», «всемогущий» или «беспомощный».

Истоки находятся в довербальном периоде, когда младенец еще не понимает, что заботящиеся о нем люди обладают и хорошими, и плохими качествами, и с ними связаны как хорошие, так и плохие переживания.

Пока нет константности объекта, не может быть и амбивалентности, поскольку амбивалентность предполагает наличие противоположных чувств к постоянному объекту. Вместо этого существует хорошее или плохое отношение к внешнему объекту.

Механизмы расщепления могут быть очень эффективны в своей защитной функции уменьшения тревоги и поддержания самооценки.

Однако, расщепление всегда влечет за собой искажение, и в этом заключается его опасность.

7. Диссоциация

Диссоциация – это психический процесс, в результате работы которого человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним.

Действие диссоциации глобальным и поразительным образом охватывает всю личность, многие диссоциированные состояния психотичны по своей природе. Она сильно отличается от всех описанных выше процессов тем, что последние представляют собой нормальные способы функционирования и становятся проблемными, только если человек остается в них слишком долго или исключает другие пути взаимодействия с реальностью. Любой из нас может быть способен к диссоциации при определенных условиях (впрочем, есть исследования, которые показывают, что только высоко гипнабельные люди могут прибегать к данной защите). Но все же большинству из нас достаточно повезло, чтобы никогда не оказаться в таких условиях.

+ отключение от страданий

— может автоматически включаться в условиях, где более точная адаптация была бы уместнее

Вторичные (высшего порядка) защитные механизмы

1. Репрессия (вытеснение)

Заключается в активном, мотивированном устранении чего-либо из сознания. Обычно проявляется в виде немотивированного забывания или игнорирования. Является основной из защит высшего порядка.

Одна из первых защит описанных З.Фрейдом: “суть репрессии состоит в том, что нечто просто удаляется из сознания и удерживается на дистанции от него”.

Если внутренний расклад или внешние обстоятельства достаточно огорчительны или способны привести человека в замешательство, возможно их намеренное отправление в бессознательное. Этот процесс может применяться ко всему

опыту, к аффекту, связанному с опытом, или к фантазиям и желаниям, ассоциированным с опытом».

Работая с истерическими пациентами Фрейд пытался способствовать тому, чтобы они осознали травматические события своей истории и те потребности и чувства, которые они возбуждают, и обсудить добытую интересную “неприемлемую” информацию. Работая с такими пациентами, он первоначально пришел к выводу, что репрессия является причиной тревоги. Согласно его исходной механистической модели, тревога, часто сопутствующая истерии, обусловлена подавлением сдерживаемых драйвов и аффектов. Эти чувства не подвергаются разрядке и, следовательно, поддерживают постоянное состояние напряжения. Позже Фрейд изменил собственную версию понимания причины и следствия, полагая, что репрессия и другие механизмы защиты являются скорее результатом, чем причиной тревоги. Т.е. предсуществующий иррациональный страх порождает необходимость забыть. Эта более поздняя формулировка понимания репрессии как элементарной защиты Эго, средства автоматического подавления бесчисленных страхов, просто неизбежных в нашей жизни, стала общепринятой психоаналитической предпосылкой. Тем не менее, исходный постулат Фрейда о репрессии как причине тревоги не лишен некоторой интуитивно ощущаемой истины: чрезмерная репрессия несомненно может вызвать столько же проблем, сколько и разрешить.

По Фрейду это часть “психопатологии обыденной жизни” — временное забывание говорящим имени человека, которого он представляет, в контексте, очевидно содержащем некое бессознательное негативное отношение говорящего к представляемому им человеку. Все три варианта репрессии — травмы, отказ от инфантильных стремлений, тривиальные забывания представляют собой базальную адаптационную природу этого процесса.

Скрытая здесь метафора напоминает о ранней модели драйвов, содержащей идею о том, что импульсы и аффекты стремятся высвободиться и должны контролироваться динамической силой.

Современные аналитики считают, что человек должен достигнуть чувства целостности и непрерывности собственного “Я”, прежде чем станет способен сдерживать беспокоящие его импульсы репрессией. У людей, ранний опыт которых не позволил им приобрести эту константность идентичности, неприятные чувства имеют тенденцию сдерживаться при помощи более примитивных защит — отрицание, проекция и расщепление.

Элемент репрессии присутствует в действии большинства защит второго порядка (реактивное образование, изоляция).

2. Регрессия

Является формой психологического приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантирующими

защиту и безопасность.

Регрессия является относительно простым защитным механизмом, знакомым каждому родителю, который наблюдал, как его ребенок соскальзывает к прежним привычкам (присущими более ранним стадиям развития), когда он устал или голоден. Социальное и эмоциональное развитие никогда не идет строго прямым путем; в процессе роста личности наблюдаются колебания, которые с возрастом становятся менее драматичными, но никогда полностью не проходят. Практически каждый человек, находясь в состоянии сильной усталости, может начать хныкать.

Вариант разновидности регресса - соматизация - это реагирование на стресс заболеванием.

Этот процесс никогда не осознается (а если осознается, это называется просто симуляцией) и может причинять страдание как регрессировавшему, так и связанному с ним другому человеку. Этот вариант регрессии, обычно оказывается резистентным к изменениям и трудным для терапевтического вмешательства.

Ипохондричные люди отвлекают врачей меняющимися жалобами, которые никогда не поддаются лечению. Они используют регрессию для того, чтобы находиться в роли слабого — самый ранний способ преодоления сложных жизненных аспектов.

3. Изоляция чувства от понимания (изоляция аффекта)

Осуществляется благодаря отделению аффективного аспекта переживания от своей когнитивной составляющей. Тело проживает чувство, но осознания этого чувства нет.

Отличается от диссоциации тем, что из сознания удаляется не весь опыт переживания, а лишь его эмоциональное значение.

Это самая примитивная из высших защит и составляет базовое образование в механизме действия таких защит как интеллектуализация, рационализация, морализация.

4. Интеллектуализация

Более высокий уровень изоляции аффекта от интеллекта.

Человек говорит о чувствах, но таким образом, что у слушателя возникает впечатление отсутствия эмоции. Чувство осознается, но телесно не проживается. Например, комментарий “Ну да, естественно, я несколько сержусь по этому поводу”, брошенный мимоходом, равнодушным тоном, предполагает, что сама мысль о чувстве гнева теоретически приемлема для человека, но его актуальное выражение заблокировано.

Интеллектуализация сдерживает обычное переполнение эмоциями таким же образом, как изоляция сдерживает травматическую сверхстимуляцию. Когда человек может действовать рационально в ситуации, насыщенной эмоциональным значением, это свидетельствует о значительной силе Эго, и в

данном случае защита действует эффективно. Многие люди чувствуют себя более зрело, когда интеллектуализируют в стрессовой ситуации, а не даю импульсивный, ответ.

Однако, если человек оказывается неспособным оставить защитную когнитивную неэмоциональную позицию, то другие склонны интуитивно считать его эмоционально неискренним, например, во-время сексуальных игр.

5. Рационализация

Бессознательный поиск приемлемого, с разумной точки зрения, оправдания для выбранного решения.

Два варианта: «зеленый виноград» - не очень- то и хотелось или «сладкий лимон» - ну, не так уж это и плохо.

Защита работает доброкачественно, если она позволяет человеку наилучшим образом выйти из трудной ситуации с минимумом разочарований.

И может нести негативный оттенок, если оправдывает любое поведение: «Так удобно быть разумным созданием: ведь это дает возможность найти или придумать причину для всего, что ты собираешься сделать» Бенжамин Франклин.

6. Морализация

Выражается в бессознательном поиске способа убедить себя в моральной необходимости происходящего.

Поиск пути для того, чтобы чувствовать себя обязанным следовать в определенном направлении.

Защита исключительно близка рационализации.

Когда некто рационализировать, он бессознательно ищет приемлемые, с разумной точки зрения, оправдания для выбранного решения.

Когда же он морализирует, это означает, что он ищет пути для того, чтобы чувствовать: он обязан следовать в данном направлении.

Рационализация перекладывает то, что человек хочет, на язык разума, морализация направляет эти желания в область оправданий или моральных обязательств.

Там, где рационализатор говорит “спасибо за науку” (что приводит к некоторому замешательству), морализатор будет настаивать на том, что это “формирует характер”.

7. Компартиментализация (раздельное мышление)

Более зрелая версия расщепления. Задача в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда. Изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, а компартиментализация означает разрыв между несовместимыми мысленными установками.

Интеллектуальная защита, возможно, ближе стоящая к диссоциативным процессам, чем к рационализации и морализации, хотя рационализация нередко служит поддержкой данной защиты. Как и изоляция аффекта, раздельное

мышление находится ближе к более примитивной стороне. Его функция состоит в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги. Тогда как изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, раздельное мышление означает разрыв между несовместимыми мысленными установками.

Проступок, который совершается с ясным чувством вины или в состоянии диссоциации, нельзя считать попадающим под защитную категорию раздельного мышления.

Этот термин применим только в тех случаях, когда обе противоречивые идеи или оба действия доступны осознанию.

8. Аннулирование

Преемник Всомогущего контроля.

Это бессознательная попытка уравновесить некоторый аффект (вину и стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом уничтожают этот аффект, например, постучать по дереву.

Магическое качество данной защиты выдает ее архаические источники, даже учитывая то обстоятельство, что человека, использующего защитное аннулирование, можно побудить, взывая к его наблюдающему Эго, увидеть смысл того, что выражено в суеверном поведении.

Детская игра — перешагивание через трещины на тротуаре, чтобы с мамой, идущей сзади, ничего не случилось, — психоаналитически объяснима как аннулирование бессознательного желания смерти матери, которое создает больше страхов, чем было до того, как понятие смерти приобрело более зрелое содержание.

9. Поворот против себя (аутоагрессия)

Перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя. Высшая форма - суицид.

Если некто критически настроен по отношению к авторитетному человеку, чье расположение кажется ему основой безопасности, и если он думает, что этот человек не сможет вынести критики, он будет чувствовать себя безопаснее, направив критические мысли и идеи вовнутрь.

10. Смещение

Перенаправление драйва, эмоции, озабоченности чем-либо или поведения с первоначального объекта на другой.

Классический сюжет о том, как мужчина, которого обругал начальник, пришел домой и наорал на жену, отшлепавшую детей, которые в свою очередь побили собаку, является учебным пособием по смещению.

Одним из феноменов смещения можно назвать “Триангуляцию” (включение в треугольник взаимоотношений). Обманутая жена направляет большую часть своей агрессии не на супруга, сбившегося с пути истинного, а на “другую” женщину.

Тирады в адрес “этого разрушителя семьи” предполагают, что партнер является

невинной жертвой циничного совращения. Это должно защитить уже страдающего человека от дальнейшей угрозы взаимоотношениям, которая возникнет, если ярость обманутого супруга будет направлена прямо на неверного.

Страсть также может быть смещена. Сексуальные фетиши, по-видимому, можно объяснить как переориентацию эротического интереса с гениталий человека на бессознательно связанную область — ноги или даже обувь. Если в истории жизни мужчины произошло нечто, что сформировало у него представление о влагище как о чем-то опасном, некоторые другие предметы, ассоциирующиеся с женщиной, могут так же пугать его. Сама тревога нередко оказывается смещенной. Известный пациент Фрейда “Человек-Волк” лечился в последние годы у Рут Мак-Брунстик по поводу нездоровой озабоченности своим носом. Это было смещение пугающих, искаженных фантазий, связанных с его пенисом.

Когда человек использует смещение тревоги с какой-то одной области на весьма специфический объект, который символизирует пугающее явление (страх пауков, которые представляют бессознательный образ поглощающей матери, боязнь ножей, которые бессознательно приравниваются к проникновению фаллоса), то он страдает фобией.

Положительные виды смещения включают в себя перевод агрессивной энергии в созидательную активность (огромное количество домашней работы выполняется, когда люди находятся в возбужденном состоянии), а также переадресовку эротических импульсов с нереальных или запрещенных сексуальных объектов на доступного партнера.

11. Реактивное образование

Преобразование негативного аффекта в позитивный или наоборот.

Функция этой защиты состоит в устранении амбивалентности.

Ни одна позиция не является полностью изолированной. Мы можем ненавидеть человека, которого любим, обижаем того, к которому испытываем благодарность и признательность. Наша эмоциональная ситуация не сводится просто к одной или другой позиции. При реактивном формировании человек убеждает себя в том, что все, что он чувствует, относится только к одному полюсу сложного эмоционального ответа.

Человеческий организм способен повернуть нечто совершенно в противоположную сторону для того, чтобы свести угрозу к минимуму. Например, трансформация ненависти в любовь, привязанности в презрение, враждебности в дружелюбие содержит в себе много общих трансакций.

Возможно, самый ранний возраст, когда у ребенка можно наблюдать этот процесс — 3-4 года. Если в семье появляется новорожденный и происходит оттеснение старшего ребенка, ему нужно иметь достаточную силу Эго, чтобы сдерживать чувства ревности и гнева и обратить их в сознательное чувство любви к новорожденному. Сестра дошкольного возраста, которую

оттеснил младший брат, может проявлять особую привязанность и заботу, “любить ребенка до смерти”: обнимать слишком сильно, петь ему слишком громко, баюкать его слишком агрессивно и так далее. Многие взрослые помнят истории, когда старшие щипали своих младших братьев и сестер за щечки, пока те не начинали плакать, или предлагали им что-то очень вкусное, явно вредное и опасное для здоровья маленьких, или совершали другие подобные действия, оправдывая себя тем, что они это делают из любви.

12. Реверсия

Способ справиться с чувствами, представляющими угрозу собственному «Я» с помощью проигрывания сценария, переключающего отношение человека с субъекта на объект или наоборот.

Например, если некто чувствует, что желание испытывать заботу со стороны других является постыдным или содержит угрозу, он может жертвенно удовлетворить свою потребность в зависимости, проявляя заботу о другом и бессознательно идентифицируясь с этим человеком, получающим удовлетворение от заботы о себе.

Как только ребенок достигает возраста, когда он начинает играть с куклами или “ролевыми персонажами”, о нем можно сказать: он использует реверсию.

Достоинством реверсии является то обстоятельство, что человек перемещает сильные аспекты транзакций таким образом, чтобы играть скорее в иницирующую роль, чем отвечающую. Это явление “трансформации пассивного в активное”. Если развивается положительный сценарий, защита работает конструктивно.

Если же имеет место отрицательный сценарий — деструктивно. Например, в общинах при унижительных и других обрядах посвящения, связанных с насилием, опыт преследуемой во время посвящения жертвы трансформируется, и ситуация начинает ощущаться как положительная благодаря переключению с пассивной роли на активную, с жертвы — на преследователя.

13. Идентификация

Установлено, что только некоторые виды идентификации могут считаться компонентами защит (например, той, которую психологи с ориентацией на социальное научение называли “моделирование”).

Но психоаналитически думающие терапевты продолжают считать, что многие виды идентификации вызываются необходимостью избегать тревогу, горе, стыд, другие болезненные аффекты, или для того, чтобы поддерживать себя, ощущая угрозу чувству самоуважения и целостности.

Как и другие зрелые защитные процессы, идентификация является нормальным аспектом психологического развития и становится проблематичной только в определенных условиях.

Аналитики используют слово “идентификация”, чтобы подчеркнуть зрелый уровень осознанной (даже если и частично бессознательной) попытки стать похожим на другого человека.

Эта способность развивается естественным образом, начиная с ранних инфантильных форм, содержащих желание проглотить другого человека целиком, до более тонких, дискриминативных и субъективно произвольных процессов выборочного принятия качеств другого человека.

Фрейд первым предложил различать защитную и незащитную идентификацию — “анаклитическую” идентификацию (от греческого слова, означающего “полагаться на”) — и “идентификацию с агрессором”. Первый тип идентификации мотивируется невыполненным желанием походить на значимого человека (“Мамочка великодушна и создает комфорт, и я хочу быть как она”). Второй тип Фрейд рассматривал как автоматический, но мотивированный защитным решением проблемы ощущения угрозы со стороны другого человека, обладающего властью (“Я боюсь мамочкиного наказания за мои враждебные импульсы; если я стану как она, ее власть будет внутри меня, а не вне меня”). Фрейд полагал, что многие действия идентификации содержат элементы как непосредственного прямого принятия того, что любимо, так и защитного уподобления тому, что является пугающим.

Фактически, высокая ценность, которую аналитики придают эмоциональной близости, определяется именно тем, что близкие отношения создают благоприятную возможность для взаимного обогащения идентификациями. Как примитивная проекция трансформируется у эмоционально здорового человека в течение жизненного цикла во все возрастающую способность к эмпатии; так и архаичные формы идентификации постепенно превращаются во все более тонкие, со множеством нюансов, способы обогащения собственного “Я” путем аккумуляции качеств значимых других.

Идентификация изначально является нейтральным процессом. Она может иметь позитивные или негативные эффекты в зависимости от того, кто является объектом идентификации. Большую часть психотерапевтического процесса составляет распознавание старых и новых идентификаций, которые разрешали конфликт ребенка и стали автоматическими, а теперь являются причиной конфликта у взрослого.

14. Отреагирование (вовне - действие, отыгрывание)

Поведение, обусловленное бессознательной потребностью справиться с тревогой, ассоциированной с внутренне запрещенными чувствами и желаниями, а так же навязчивыми страхами, фантазиями и воспоминаниями.

Сначала рассматривалось как поведение пациентов вне офиса, когда оно реализовывало чувства, направленные на аналитика, но которые пациент боялся испытывать или допустить в сознание, особенно в присутствии аналитика. Позже

стало использоваться для описания поведения, обусловленного бессознательной потребностью справиться с тревогой, ассоциированной с внутренне запрещенными чувствами и желаниями, а также с навязчивыми страхами, фантазиями и воспоминаниями. Проигрывая пугающий сценарий, пациент, бессознательно испытывающий страх, оборачивает пассивное в активное, превращает чувство беспомощности и уязвимости в действенный опыт и силу, независимо от того, насколько болезненна драма, которую он разыгрывает.

То, что заставляет отреагировать вовне, не является ни плохим ни хорошим, но такова бессознательная и пугающая природа импульсов, толкающая человека к действию компульсивным, автоматическим образом, который отличает поведение при отреагировании вовне.

Негативный оттенок, который приобрело это выражение, нередко отражает тот факт, что позитивные виды отреагирования не привлекают к себе внимания так, как это свойственно его деструктивным видам. Под отреагировавшие попадают, например, эксгибиционизм, вуайеризм, садизм, мазохизм. Все эти тенденции, когда они относятся к действиям, понимаемым как защитные, дают основание предполагать лежащий в их основе страх или другие непризнанные негативные чувства. Раннее наблюдение Фрейда — мы отреагируем то, чего не помним — по-прежнему остается проницательным, особенно, если допустить, что причиной, по которой мы чего-то не помним, является нечто чрезвычайно болезненное, переходящее из состояния невозможности вспомнить в состояние отыгрывания в данный момент.

15. Сексуализация

Сексуальная фантазия и активность используются как защита для управления тревогой, сохранения самоуважения, нивелировки стыда или отвлечения от чувства внутренней умерщвленности.

Люди могут сексуализировать любой опыт, бессознательно стремясь превратить ужас, боль или другое переполняющее чувство в восторг.

В аналитической литературе этот процесс называется также инстинктуализацией. Сексуальное побуждение — наиболее действенный способ почувствовать, что ты жив. Детским страхом смерти, который испытал ребенок, оставшийся один, ужасом перенесенного насилия над ним или другого страшного несчастья можно управлять психологически посредством превращения травматической ситуации в жизнеутверждающую.

Сексуализацию используют для того, чтобы преодолеть и сделать более приятными некоторые печальные события в нашей жизни. Для людей разного пола имеются различия в том, что они склонны сексуализировать: для женщин более характерно сексуализировать зависимость, а для мужчин — агрессивность.

Тенденция эротизировать свою реакцию на кого-либо, представляющего власть, объясняет почему политики и другие избранники имеют так много сексуально доступных поклонников и почему возможность сексуального насилия и сексуальной эксплуатации так велика среди влиятельных и известных людей. Возможность того, что люди, находящиеся в слабой позиции, оборачивают свою зависть, враждебность и страх в сексуальный сценарий, в котором компенсируют соответствующий недостаток официальной власти обращением к очень личной власти эротики, составляет одну из социально значимых причин, по которой необходимо иметь законы и договоренности, защищающие тех, кто является зависимыми от других (работник от нанимателя, студент от учителя).

16. Сублимация

Фрейд обозначал сублимацией социально приемлемое выражение биологических импульсов, к которым относятся стремления сосать, кусать, есть, драться, совокупляться, разглядывать других и демонстрировать себя, наказывать, причинять боль, защищать потомство и так далее. Так, Фрейд указывал, что дантист может сублимировать садизм, выставляющийся художник — эксгибиционизм, адвокат — желание уничтожать врагов. Согласно Фрейду, инстинктивные желания обретают силу влияния, благодаря обстоятельствам детства индивида; некоторые драйвы или конфликты приобретают особое значение и могут быть направлены на полезную созидательную деятельность.

Сейчас сублимация понимается более широко как креативный и полезный способ выражения проблемных импульсов и конфликтов.

Представляет собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество.

Данная защита расценивается как здоровое средство разрешения психологических трудностей по двум причинам:

во-первых, она благоприятствует конструктивному поведению, полезному для группы,

во-вторых, она разряжает импульс вместо того, чтобы тратить огромную эмоциональную энергию на трансформацию его во что-либо другое (например, как при реактивном формировании) или на противодействие ему противоположно направленной силой (отрицание, репрессия).

Такая разрядка энергии считается положительной по своей сути: она позволяет человеческому организму поддерживать необходимый гомеостаз.