

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХИАТРИИ И МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**А. Ф. КРОТ**

# **МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

Учебно-методическое пособие



Минск БГМУ 2015

УДК 616.89 (075.8)  
ББК 56.14 я73  
К83

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве  
учебно-методического пособия 17.06.2015 г., протокол № 10

Рецензенты: канд. мед. наук, доц. Е. И. Терещук; канд. мед. наук, доц.  
Н. А. Березовская

**Крот, А. Ф.**  
К83 Механизмы психологической защиты : учеб.-метод. пособие / А. Ф. Крот. –  
Минск : БГМУ, 2015. – 22 с.

ISBN 978-985-567-302-7.

Изложены базовые психоаналитические положения, касающиеся наиболее распространённых  
форм психологической защиты.

Предназначено для студентов 3–6-го курсов всех факультетов.

УДК 616.89 (075.8)  
ББК 56.14 я73

ISBN 978-985-567-302-7

© Крот А. Ф., 2015  
© УО «Белорусский государственный  
медицинский университет», 2015

## СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ ПО ФРЕЙДУ

По мнению Зигмунда Фрейда в структуре личности сосуществуют и находятся в постоянном взаимодействии три составляющие: «Оно», «Я» и «Сверх-Я». «Оно» является источником психической энергии. Это бессознательные иррациональные импульсы, инстинктивные влечения, в основе которых лежит принцип удовольствия и стремление к немедленному его удовлетворению. Влечение игнорирует безопасность и принципы социальной адекватности, поэтому в процессе онтогенеза у человека формируется «Я», сознательное начало, выполняющее функцию посредника между желаниями «Оно» и требованиями социума, которые воплощены в третьей части личностной структуры — «Сверх-Я». «Я» формируется для того, чтобы преобразовать энергию «Оно» в социально приемлемое поведение, т. е. то поведение, которое диктуют «Сверх-Я» и Реальность.

Влечение бессознательного «Оно» не подлежит оценке по шкале «хорошо/плохо», «нравственно/безнравственно», как не подлежат оценке природные явления. Оценку «плохо» или «хорошо» влечение получает от «Сверх-Я». Нормы поведения, правила, социальные запреты, принятые личностью в процессе индивидуального развития, становятся её частью, формируя «Сверх-Я».

Таким образом «Я» находится между побуждениями «Оно» и ограничениями «Сверх-Я» и, взаимодействуя с Реальностью, выполняет гармонизирующую, охранительную функцию. Фрейд сравнивал отношения между «Я» и «Оно» с взаимодействием всадника и лошади. Всадник сдерживает и направляет лошадь, иначе он может погибнуть. В то же время движение без лошади невозможно.

Механизмы психологической защиты выступают как инструменты разрешения конфликта между сознанием, бессознательным и реальностью.

## ПРЕДПОСЫЛКИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗАЩИТ

Основой душевного благополучия человека являются поддержание достаточного уровня самоуважения и эмоциональная стабильность. По Фрейду: «Психический аппарат не выносит неудовольствия... Если восприятие реальности вызывает неудовольствие, то оно — т. е. истина — приносится в жертву. Это объясняет самую главную функцию... специфического защитного механизма: защищать человека от реального психологически дискомфортного внешнего мира и создавать такой его образ, в котором человек бы мог безбоязненно действовать».

Зигмунд Фрейд считал, что основная проблема человеческого существования заключается в способности справляться со страхами и тревогой. В свою очередь, Анна Фрейд выделяла три источника тревоги. Во-первых, это тревога перед разрушительными притязаниями инстинктов бессознательного, которые руководствуются только принципом удовольствия (страх «Я» перед «Оно»). Во-вторых, это тревожные состояния, вызванные чувством вины, стыда и угрызениями совести (страх «Я» перед «Сверх-Я»). И наконец, это страх перед требованиями реальности (страх «Я» перед Реальностью). Данные формы тревоги в онтогенезе приводят к формированию разновидностей защитных механизмов.

Вильгельм Райх считал, что вся структура характера человека является единым защитным механизмом. В основе невроза лежит внутренний конфликт — столкновение особо значимых убеждений, побуждений с противоречащими им жизненными обстоятельствами. Неспособность разрешить такой конфликт приводит к росту внутреннего напряжения. В такие моменты жизни бессознательно включаются особые механизмы психики, которые ограждают сознание от травматичных переживаний. Работа этих механизмов сопровождается субъективным переживанием облегчения и снижения внутреннего напряжения, то есть помогает приспособляться к меняющимся условиям среды. Подобное разрешение проблемных ситуаций приводит к закреплению защитных механизмов как привычных форм поведения в сходных травмирующих обстоятельствах. В происхождении защит значение имеют опыт и произвольное научение.

## МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Защиты — это особые приемы, уловки, алгоритмы действий, которые бессознательно использует наша психика для того, чтобы избежать негативных эмоций и сохранить самоуважение. В настоящее время большинство авторов рассматривает психологические защиты как процессы внутриспсихической адаптации личности к травмирующей ситуации, способ взаимодействия с реальностью, позволяющий *игнорировать ее, избежать либо исказить*. Таким образом, защиты обеспечивают искажение реальной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения: травмирующая информация не воспринимается; если воспринимается, то забывается; если запоминается, то интерпретируется удобным для человека образом.

Механизмы психологической защиты включаются при конфликте, психотравме, фрустрации, стрессе автоматически, неосознанно, помимо воли человека.

По определению Анны Фрейд, «защитные механизмы — это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием».

Тамотсу Шибутани пишет: «Чтобы восстановить самоуважение, требуются значительные усилия. Когда такие попытки не достигают цели, автоматически активизируются некоторые типические шаблоны поведения. Поскольку они служат для защиты, они обозначаются как защитные механизмы. Защищается в этом случае не столько биологический организм, сколько собственное представление о самом себе. Все защитные механизмы позволяют человеку сохранять чувство личной ценности в собственных глазах».

По Нэнси Мак-Вильямс личность, чье поведение носит защитный характер, бессознательно стремится решить следующие задачи: 1) избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством — тревогой, горем или другими дезорганизующими эмоциональными переживаниями; 2) сохранить самоуважение.

В психодинамической терапии принято считать, что, хотя защитные механизмы и искажают реальность, они функциональны и необходимы, поскольку временно устраняют из сознания действие травмирующего фактора, выполняя адаптивную функцию.

## КЛАССИФИКАЦИЯ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТ

Все защиты делятся на **базовые** (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование) и **вторичные**, которые строятся на основе базовых и являются их функциональными производными или комбинациями. Кроме того, принято делить защиты на **примитивные** и **высшего порядка**. Чтобы быть классифицированной как примитивная, защита должна обнаруживать наличие в себе двух качеств, связанных с довербальной стадией развития. Она должна иметь недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного «Я». В психоаналитических описаниях стало общепринятым определять следующие защиты как «примитивные»: **отрицание, проекцию, интроекцию, проективную идентификацию, примитивную изоляцию, всемогущественный контроль, примитивные идеализацию и обесценивание, диссоциацию, расщепление «Я»**. Все остальные защиты рассматриваются как зрелые.

Незрелые, примитивные защиты, или защиты «низшего порядка», имеют дело с границей между собственным «Я» и внешним миром. Зрелые, или защиты «высшего порядка», «работают» с внутренними границами — между «Я», «Сверх-Я» и «Оно».

## ОТДЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Механизмы психологической защиты разделяются на примитивные и зрелые.

Примитивные защиты:

1. **Отрицание** есть игнорирование тревожащей информации, блокирование её на этапе восприятия. Информация, противоречащая положительным представлениям о себе либо несущая мощный отрицательный эмоциональный заряд, не допускается в сознание.

Защита от тревоги здесь реализуется посредством искажения реальности. По сути, это отказ признавать реальность. Эта защита уходит корнями в детский эгоцентризм, когда познанием управляет дологическая убежденность: «Если я закрою глаза, то страшное исчезнет», «Если я не признаю этого, значит, это не случилось». Положительное значение отрицания в том, что оно позволяет переработать значимую ситуацию постепенно.

Примерами использования данной защиты могут быть варианты реагирования на катастрофические ситуации у здорового человека: отрицание смертельной болезни, потери близкого человека («Нет, это не правда!»). К отрицанию прибегают потребители психоактивных веществ, которые отказываются признавать у себя наличие проблем. Среди людей с аномалиями характера отрицание характерно в большей степени для истерических личностей. В маргинальных проявлениях отрицание может принимать форму бреда, указывая на психоз: мать убеждена, что кукла — это ее мертвый ребенок.

2. **Проекция** характеризуется бессознательным наделением собственными качествами, чувствами и желаниями другого человека, то есть происходящее внутри нас проецируется вовне на других людей.

В норме проекция служит основой эмпатии. Проникнуть в чужую психику невозможно, поэтому для понимания субъективного мира другого человека мы проецируем собственный опыт. Интуиция, явления невербального синхронизма и переживания мистического единства с другим человеком или группой, когда близкие люди понимают друг друга с полуслова, думают одновременно об одном и том же или угадывают мысли друг друга, — все эти процессы связаны с проекцией собственного «Я». Проективные методики в психологии используют эту защиту для

выявления проблем пациентов, переносящих собственные переживания на внешние объекты. Так, ребенок наделяет своими чувствами игрушку, что может позволить выявить у него скрытые переживания.

Проблемы возникают в тех случаях, когда спроецированное искажает объект или когда спроецированное состоит из отрицаемых в себе, неприемлемых частей собственного «Я». О людях, прибегающих к такой защите, говорят: «В своем глазу не замечает бревна, в чужом видит соринку». Человек, склонный к неверности, становится патологическим ревнивцем, разгильдяй — жестким требовательным руководителем. Вместе с проекцией негатива возникает чувство угрозы, исходящей из внешнего мира. Если для человека проекция является основным способом понимания мира и адаптации к нему, можно говорить о параноидном характере.

**3. Интроекция** — это процесс, обратный проекции. Он характеризуется тем, что идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри: качества других интегрируются в самосознание. Человек как бы заимствует чувства, эмоции, поведенческие особенности другого, как правило, значимого, человека. Этот механизм позволяет почувствовать единение с ним и тем самым, получив преимущества значимого и более компетентного лица, усилить контроль над тревогой. Бессознательное воспроизведение стиля поведения уважаемого человека, подражание ему, использование его речевых оборотов могут рассматриваться как проявления интроекции. Как и в случае с проекцией, здесь наблюдается недостаточность психологического разграничения собственной личности и окружающего мира.

В своих благоприятных формах интроекция ведет к примитивной идентификации со значимыми другими. Маленькие дети отзеркаливают всевозможные аффекты и формы поведения родителей. Реклама — это всегда обращение к механизму интроекции.

Пример патологической интроекции — «идентификация с агрессором», процесс, который в виктимологии получил название «стокгольмский синдром». В ситуациях переживания страха или плохого обращения люди пытаются овладеть своими чувствами, начиная сочувствовать обидчикам, оправдывать их действия, отождествлять себя с ними, перенимать их идеи.

Другой путь, которым интроекция может приводить к патологии, связан с горем. Когда мы кого-то любим или глубоко к кому-то привязаны, мы интроецируем этого человека, и его образ внутри нас становится частью нашей идентичности. С помощью интроекции устраняются границы между объектом любви и собственной личностью. Как матери рассказывают врачу о своих детях? «Мы заболели», «мы плохо ели», «у нас болит живот». Если человек, образ которого мы интроецировали, умер,

разлучен с нами или отвержен, мы чувствуем, что потеряли часть себя. Со временем человек внутренне отделяется от любимого существа, образ которого им интроецирован, именно в этом состоит задача непатологической реакции горя. Если же этого не происходит, потеря части себя становится причиной невротических и даже психотических реакций.

4. Проекция и интроекция представляют собой две стороны одной психологической медали. Когда эти процессы работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую **проективной идентификацией**. Огделл (Ogdell, 1982) пишет: «При проективной идентификации пациент не только воспринимает терапевта искаженным образом. На терапевта оказывается давление, чтобы он тоже переживал себя в соответствии с бессознательной фантазией пациента». Иными словами, пациент не только проецирует внутренние переживания, но и вынуждает человека, на которого он их проецирует, вести себя так, как если бы они у него были. Когда на прием к врачу является пациент, который сразу заявляет: «Я вижу, что ты не компетентен, такие как ты покупают дипломы! Ты не в состоянии никому помочь, бездарный, равнодушный, бессердечный человек», при этом пациент абсолютно уверен в «истинности» ваших чувств, нужна железная воля для того, чтобы выдержать подобный эмоциональный напор. Более того, поскольку врачи тоже люди, никогда нельзя сказать, что осуществляющий проективную идентификацию абсолютно не прав. На пике клинического взаимодействия бывает очень трудно обозначить, где заканчивается защита пациента и начинается психика терапевта.

Одним из положительных проявлений идентификации является предупредительность, т. е. действия в соответствии с ожиданиями других людей.

5. **Примитивная изоляция** заключается в устранении психотравмирующих обстоятельств путем ухода в иное психологическое (трансное) состояние. При этом происходит бессознательный разрыв связи с актуальной травмирующей ситуацией. Изоляция ситуации от собственного «Я» особенно ярко проявляется у детей. Когда младенец перевозбужден или расстроен, он засыпает. С возрастом ребенок начинает «пропускать все мимо ушей», игнорируя критику родителей по поводу успеваемости, которая создает у него чувство вины или собственной неполноценности. Он слушает, но не слышит. Взрослый вариант того же самого явления можно наблюдать у людей, изолирующих себя от межличностных контактов и замещающих напряжение, происходящее от взаимодействий с другими, стимуляцией, исходящей из внутреннего мира. Склонность к использованию психоактивных веществ для ухода от тревоги также может рассматриваться как вариант изоляции. Компьютерные игры, интернет-серфинг, просмотр телевизора, запойное чтение книг являются проявлениями дан-

ной защиты. Достоинство изоляции как защитной стратегии состоит в том, что, позволяя психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения. Существует предположение, что чувствительность людей, прибегающих к изоляции, очень высока, и изоляция помогает им контролировать чрезмерный поток эмоций извне. Человека, привычно изолирующегося и исключаящего другие пути реагирования на тревогу, аналитики описывают как шизоидного.

**6. Всемогущественный контроль.** Шандор Ференци первым из психоаналитиков высказал предположение о том, что для новорожденного мир и собственное «Я» составляют единое целое. Это означает, что новорожденный воспринимает себя как источник всех событий. Если ему холодно и мать согревает его, у ребенка возникает довербальное переживание магического добывания тепла им самим. Осознание того, что контроль находится у других людей, не у него самого, еще не появилось. По мере взросления ребенка идея собственного всемогущества трансформируется в идею вторичного, «зависимого» всемогущества, когда один из тех, кто заботится о ребенке, воспринимается как всемогущий. Сохранившееся в зрелости ощущение всемогущества поддерживает чувство компетентности и эффективности. Убежденность в том, что можно достичь абсолютно всего, если принять решение и твердо стоять на своем, не выдерживает проверки здравым смыслом. Но, тем не менее, эта убежденность может играть позитивную роль самоактуализирующегося вымысла, побуждая к действию и помогая преодолеть тревогу, а ощущение того, что ты можешь влиять на мир, становится одним из элементов, способствующих поддержанию самоуважения. Согласно Фрейду, вера во всемогущество мысли лежит в основе анимизма, магии и религиозных обрядов.

**7. Примитивная идеализация.** Тезис Ференци о постепенном замещении примитивных фантазий о собственном всемогуществе примитивными фантазиями о всемогуществе заботящегося лица не утратил своей актуальности в психоаналитической клинической теории. Одним из способов, которым ребенок может уберечь себя от тревог и страхов, является вера в то, что какая-то всемогущая сила обеспечивает его защиту. Становясь взрослыми, мы несем в себе остатки потребности приписывать особые достоинства и власть людям, от которых эмоционально зависим. Нормальная идеализация является значимым компонентом любви. Появляющаяся в ходе индивидуального развития тенденция обесценивать тех, к кому мы питали детскую привязанность, представляется нормальной частью процесса индивидуализации. Однако у некоторых людей потребность идеализировать остается неизменной с младенчества. Их поведение обнаруживает признаки архаических усилий противопоставить внутренней базисной тревоге уверенность в том, что кто-то, к кому они привяза-

ны, всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, и психологическое слияние с этим сверхъестественным другим обеспечивает им безопасность. Томление по всемогущественному заботящемуся существу естественным образом выражается в религиозных верованиях. Более проблематичным оно становится, когда человек настаивает на том, что партнер совершенен, врач не способен ошибаться, школа лучшая, вкус безупречен. В своих маргинальных проявлениях идеализация характерна для личностей экзальтированных и зависимых.

**8. Примитивное обесценивание** — неизбежная оборотная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, идеализация неизбежно приводит к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более глубокое разочарование ожидает субъекта. Когда мир не оправдывает надежд, человек обесценивает мир, потому что ему больно.

**9. Диссоциация** — бессознательный процесс разобщения между памятью на события прошлого, моторной активностью и самосознанием. Любой из нас, столкнувшись с катастрофой, большей, чем способен вынести, может диссоциировать. Например, мы можем инкапсулировать, запереть тягостные, разрывающие сердце воспоминания, крайне затруднив доступ к ним; или отключить органы чувств, заставив замолчать источники крайне травматичной информации. Всякий, кто пережил выход из тела, находясь в смертельной опасности, согласится, что лучше быть вне чувства ожидания предстоящего собственного уничтожения, чем внутри него. Недостатком такой защиты является ее тенденция автоматически включаться в условиях, когда на самом деле не существует угроз для жизни, а попытки приспособиться к актуальной угрозе были бы более продуктивны, чем уход от нее.

**10. Расщепление «Я».** Истоки его находятся в довербальном периоде, когда младенец еще не может отдавать себе отчет в том, что заботящиеся о нем люди обладают и хорошими, и плохими качествами. Соответственно образы взрослых рисуются либо в светлых, либо в темных тонах. В повседневной жизни взрослого расщепление остается привлекательным способом осмысления сложных, неопределенных и угрожающих ситуаций. Оно позволяет сделать все проще и понятнее, дает ощущение контроля над ситуацией.

Для истории цивилизации характерна дихотомия, деление на черное и белое, добро и зло, Бога и дьявола, что является эффективным механизмом уменьшения тревоги и поддержания самооценки как отдельных личностей, так и социальных групп. За тысячи лет не утратила привлекательности идея поиска врага, на которого можно возложить ответственность за все свои промахи и неудачи. В противостоянии двух культур, двух мировоззрений, двух идеологий каждая из сторон будет находить у

противоположной практически одни и те же недостатки, а у себя отмечать гуманистические идеалы, ценности и положительные качества. Это просматривается на примерах практически всех геополитически масштабных конфликтов последнего времени.

Зрелые защиты:

1. Наиболее здоровым, по мнению Фрейда, механизмом психологической защиты является **сублимация**, поскольку она не только снижает тревогу, но и порождает одобряемый обществом результат. Сублимация осуществляет защиту путем перевода сексуальной или агрессивной энергии, избыточной с точки зрения морали, в приемлемое и социально одобряемое русло. Например, агрессивные импульсы будут способствовать достижениям в спорте, сексуальные — в литературе, искусстве. Сублимированная энергия, по мнению Фрейда, создает цивилизацию.

2. **Вытеснение** (репрессия) — механизм, направленный на удаление из сознания неприемлемых, негативных, неприятных чувств, мыслей и побуждений. Таким образом, репрессия является желательным, но неосознаваемым забыванием. Фрейд писал: «Суть репрессии состоит в том, что нечто просто удаляется из сознания и удерживается на дистанции от него». Например, человеку предстоит неприятный разговор, и он «нечаянно» забывает номер телефона, по которому должен позвонить. Популярный тезис: «Если не думать о плохом — оно не случится!» — также является примером работы репрессии.

Фрейд первоначально пришел к выводу, что репрессия является причиной тревоги. Позже он пересмотрел свои взгляды, предположив, что репрессия, как и другие механизмы защиты, является результатом, а не причиной тревоги. Иными словами, предсуществующий иррациональный страх порождает необходимость забыть.

Данная защита имеет, безусловно, позитивное адаптивное значение. Если человек будет постоянно осознавать все свои побуждения, чувства, воспоминания, фантазии и конфликты, он будет все время ими наполнен. Проблема репрессии в том, что вытесненные из сознания в бессознательное переживания не исчезают, сохраняют свою энергетическую насыщенность, требуют постоянного контроля и затрат по удержанию, могут прорываться в сознание в кризисных ситуациях, оказывая влияние на психическую жизнь и поведение человека. Сопротивление подавленному влечению требует энергетического обеспечения, из-за этого другие формы поведения лишаются энергии. Это порождает быструю утомляемость, потерю контроля, раздражительность, слезливость, то есть астенический синдром. Процесс, при котором попытки подавить одну тревогу вызывают новую, обозначается как «невротический парадокс» и составляет суть невроза.

Между вытесненным бессознательным и сознанием глухой стены нет. Вытесненное иногда дает о себе знать в разного рода оговорках, описках, сновидениях, «нелепых» мыслях, в безмотивных поступках, неожиданных провалах в памяти относительно самых элементарных вещей.

Фрейд предполагал, что репрессия является прародителем всех других видов защитных процессов, так как элемент репрессии присутствует в действии большинства защит высшего порядка. В качестве примера, иллюстрирующего работу вытеснения, Фрейд приводит воспоминания Чарльза Дарвина: «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».

**3. Регрессия** — возвращение к детским формам поведения, дающим ощущение комфорта и защищенности. Когда ребенок устал или голоден, он начинает хныкать или плакать, когда он заболел — он получает внимание, заботу и любовь. Отмечено, что при рождении второго ребенка в семье часто первый, в попытках вернуть внимание и любовь, соскальзывает к более ранним, детским формам поведения. Взрослый человек «болеет» и «хнычет», обижается и упрекает близких из-за пустяков, когда испытывает тревогу и потребность в любви и заботе. Когда регрессия становится стратегией преодоления жизненных трудностей, человек может быть охарактеризован как инфантильная личность.

**4. Реактивное образование** — защита, характеризующаяся бессознательным преобразованием одного эмоционального состояния в другое, инверсией (изменением знака) отношений, желаний и чувств. Реактивное образование формируется чувством вины и стыда. Например, сексуальные импульсы могут отвергаться посредством чрезмерной стыдливости, ненависти к сексуальности. Мать может подавлять раздражение, недовольство поведением и чувство отвержения, которое вызывает у нее ребенок, и проявлять повышенную заботу о его воспитании, образовании, здоровье. От естественной заботы матери о ребенке такое поведение отличается навязчивостью, а чувства — большей демонстративностью. Любовь подростка по механизму реактивного образования трансформируется в поведение, которое со стороны выглядит как противоположное влюбленности. В ответ на агрессию человек произносит: «Мне вас жаль». В жизни можно столкнуться с ситуацией, когда бывшие враги становятся друзьями, что также не обходится без участия реактивного образования.

**5. Смещение (или транспозиция)** — бессознательная смена объекта, на который направлены чувства. Этот механизм включается, когда выражение чувств в отношении определенного объекта чревато опасно-

стью и вызывает тревогу. Смещение, в частности, дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен здесь и сейчас без наказания. Происходит поиск «козла отпущения». Классический пример, когда, будучи отчитанным начальником, человек приходит домой и шумно ссорится с женой по надуманному предлогу, жена, в свою очередь, из-за пустяка наказывает ребенка, а ребенок бьет собаку. Таким образом, осуществляется перенос агрессии с более сильного и значимого объекта, являющегося собственно источником гнева, на более слабый и доступный. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, вызванного неудовлетворенной потребностью. Смещение — характерный механизм, запускающийся при формировании фобий, когда тревожность от скрытого в бессознательном конфликта смещается на внешний объект.

**6. Изоляция аффекта** заключается в отделении и устранении эмоционального компонента какой-либо идеи от ее когнитивной составляющей. Изоляция аффекта является крайне значимой для адаптации в экстремальных ситуациях, потому что снижает напряжение, вызванное отрицательными эмоциями, путем удаления негативного аффекта из сознания. При этом в отличие от диссоциации из сознания удаляется не вся ситуация, а только ее аффективная составляющая. Профессиональный цинизм, присущий ряду тяжелых в эмоциональном плане профессий (врачи, сотрудники милиции), вырастает из данной защиты. Иногда при сильной травме, например смерти близкого, человек понимает, как велика утрата, но перестает на нее реагировать эмоционально. Специалисты, работающие с людьми, пережившими какие-либо катастрофические события (войны, пребывание в концлагерях), обычно обращают внимание на то, как отстраненно и холодно те описывают происходившее с ними.

Изоляция является самой примитивной из «интеллектуальных защит», а также базой в механизме формирования таких защит, как интеллектуализация, рационализация и морализация.

**7. Интеллектуализация** заключается в том, что отрицательные эмоции вытесняются из сознания, но человек знает о наличии подавленных импульсов. В процессе интеллектуализации человек вербально описывает свои эмоциональные переживания, получая при этом субъективное ощущение контроля над ними. Таким образом, интеллектуализация подменяет переживание чувств размышлениями о них.

Интеллектуализация является более высоким уровнем изоляции аффекта от интеллекта. Человек, использующий изоляцию, не испытывает чувств, в то время как человек, использующий интеллектуализацию, разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоции. Балинтовские группы — встречи психотерапевтов с обсуждением ими своих проблем и интеллектуальным

«переживанием» своих эмоций — являются наглядным примером использования данного вида защиты.

**8. Рационализация** — оправдание неприемлемых для человека чувств, побуждений, поступков. Когда ситуация угрожает нашему самоуважению и вызывает сильные отрицательные эмоции, то интенсивность этих переживаний можно уменьшить путем переоценки ситуации, истолковывая ее в качестве менее угрожающей или даже безвредной. Отрицая действительные мотивы своих действий, человек бессознательно стремится найти им социально приемлемое оправдание. Другими словами, человек находит логичные аргументы для ложного объяснения, оправдания своих ошибок, неудач и беспомощности. Для самооправдания используются различные «идеалы» и «принципы», высокие общественные цели. Что говорили вы, когда опаздывали на урок? А как объясняли родителям свои плохие отметки? Данная защита срабатывает постфактум.

Бенджамин Франклин заметил: «Так удобно быть разумным созданием: ведь это дает возможность найти или придумать оправдание для всего, что ты собираешься сделать».

Способы рационализации:

1) дискредитация цели. К этому способу рационализации мы прибегаем, когда нам не удастся получить то, чего мы хотим. Мы говорим, что нам не так уж и хотелось (вспомните басню о лисе и винограде). Когда у нас не получается что-либо, мы говорим себе: «Все, что ни делается — к лучшему», «Все, что не убивает — делает нас сильнее», — и делаем вывод: «Это был полезный опыт». Логика этого способа рационализации примерно такова: «Я не хочу того, чего не могу»;

2) дискредитация жертвы. Этот способ рационализации реализуется в ситуациях, когда мы совершаем аморальные действия по отношению к другому человеку (жертве), при этом испытываем выраженный внутренний дискомфорт и находим объяснение своим действиям, которые помогают устранить чувство стыда и заглушить совесть;

3) самообман реализуется в ситуациях выбора между двумя возможностями (целями, альтернативными линиями поведения и т. п.), когда отвергнутый вариант сохраняет свою ценность: для освобождения от возникшего дискомфорта человек отрицает факт совершения выбора, т. е. утверждает, будто не имел подлинной возможности свободно выбирать.

**9. Морализация** является близкой родственницей рационализации, для нее характерен поиск морально-идеологических оправданий своим действиям. Когда человек рационализирует, он бессознательно ищет приемлемые с разумной точки зрения оправдания для выбранного решения. Когда же он морализирует, он ищет подтверждение тому, что он обязан следовать в данном направлении. Рационализация оправдывает проступки языком разума, морализация оправдывает проступки моральными обя-

зательствами. Там, где рационализатор скажет «спасибо за науку», морализатор будет настаивать на том, что это «формирует характер».

Примером морализации может служить организация Крестовых походов, которые обосновывались не алчностью, но необходимостью возвращения христианам Иерусалима, в котором находился Гроб Господень, а также обращения язычников в христианство.

**10. Компенсация** — бессознательная попытка преодоления реальных и мнимых физических или психических недостатков. Альфред Адлер связывал возможность развития личности с наличием чувства неполноценности: «Быть человеком означает обладать чувством неполноценности, которое постоянно стремится к своему преодолению».

Выделяют прямую компенсацию — стремление к успеху в области существования дефекта (когда физически слабый ребенок, занимаясь спортом, пытается стать таким же, как большинство его сверстников) — и косвенную компенсацию — стремление утвердить себя в другой сфере (когда физически слабый ребенок добивается авторитета в классе благодаря остроумию).

**11. Гиперкомпенсация** — особая форма компенсации, при реализации которой происходит не просто избавление от чувства неполноценности, но достигается результат, позволяющий занять доминирующую позицию по отношению к другим. В качестве примеров для описания данной защиты можно говорить о жизни таких исторических фигур, как Наполеон или Суворов.

**12. Аннулирование** считается более зрелой версией всемогущего контрольного. Это бессознательная попытка «отменить» эффект своих ошибочных действий и уравновесить отрицательный аффект (обычно вину или стыд) с помощью особого отношения или поведения, которые магическим образом устраняют наши ошибки. Например, мы покупаем подарок близкому человеку, чтобы искупить вину за какую-либо провинность.

Люди, которые испытывают сильные угрызения совести за реальные, преувеличенные или совершенные только в мыслях грехи и ошибки, которых они не могут себе простить, часто планируют свою жизнь как действия по возмещению ущерба обществу. А. Стивенсон, например, случайно убивший своего кузена, когда был мальчиком, посвятил жизнь служению обществу, это же произошло с раскаявшимся злодеем из «Отверженных» В. Гюго. Когда аннулирование является центральной защитой, а действия, обладающие бессознательным смыслом искупления прошлых преступлений, представляют собой главное средство поддержания самоуважения индивида, мы расцениваем этого человека как импульсивную личность.

**13. Компартиментализация** (раздельное мышление) — еще одна интеллектуальная защита, тем не менее ближе стоящая к диссоциативным процессам, чем к рационализации и морализации. Ее функция состоит в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанного чувства запутанности, вины, стыда или тревоги. Тогда как изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, раздельное мышление означает разрыв между несовместимыми идеями. Этот термин применим только в тех случаях, когда обе противоречивые идеи или оба действия доступны осознанию.

Когда некто использует компартиментализацию, он придерживается двух или более взаимоисключающих взглядов или форм поведения без осознания противоречий. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

В качестве примера можно привести людей, сожалеющих по поводу этнических предубеждений и при этом позволяющих себе шутки по национальному вопросу. Другой пример — люди, которые являются большими гуманистами в общественной деятельности, но жестоки в обращении со своими детьми дома. Многие из нас любят животных и вместе с тем с удовольствием едят мясо. Как утверждает Джордж Карлин: «Есть немало людей, озабоченных безопасностью атомных станций. И не пристегивающихся в машине».

**14. Конверсия** (или соматизация) представляет собой трансформацию психического напряжения в физический дискомфорт, недомогание или заболевание, то есть измененное состояние тела. Фрейд был убежден, что эмоции обладают энергетическим потенциалом. Психическая энергия эмоции, будучи вытесненной в бессознательное, не исчезает, но может быть канализирована в сому и найти выход в телесном страдании.

**15. Избегание** (или игнорирование) — ограничение доступа к информации либо ограничение контактов с объектами, создающими эмоциональное напряжение. Чаще всего под избеганием понимается физический уход от ситуации или объекта, потенциально угрожающего душевному благополучию, самооценке, представлениям о мире. У людей с избеганием в качестве ведущей защиты прекрасно развита прогностическая функция — способность просчитывать возможные варианты развития ситуации. «Обжегшись на молоке, дуют на воду», «Береженого Бог бережет», «Предупрежден — значит вооружен», «Надейся на лучшее, готовься к худшему».

**16. Отыгрывание** — снятие эмоционального напряжения и дискомфорта путем бессознательного моделирования, проигрывания или переигрывания с более благоприятным результатом неприятных, тревожащих ситуаций в воображении. В процессе отыгрывания человек переходит из пассивной позиции тревожащегося в активную позицию

действующего, получая, таким образом, ощущение контроля над ситуацией. Часто мы прокручиваем в уме предстоящий разговор со значимым человеком, пытаюсь смоделировать все возможные вопросы и ответы, либо вспоминаем уже состоявшийся разговор, пытаюсь исправить в нем допущенные нами ошибки. Когда мы делимся с посторонним человеком информацией о конфликтной ситуации на работе, мы используем эту защиту. Мы возвращаемся в прошлое, эмоционально вовлекаясь в прожитое, расставляя акценты, давая характеристики оппоненту, аргументируя свою правоту. Отыгранные сценарии могут воплощаться в реальности.

**17. Реверсия** — проживание жизненного сценария с бессознательным стремлением к перемене мест объекта и субъекта и проигрыванием альтернативной для себя роли. Этот механизм срабатывает в тех случаях, когда потребность быть объектом чьих-то действий (заботы, внимания) велика, но воспринимается постыдной или угрожающей. В таких случаях человек может пытаться удовлетворить данную потребность, проявляя внимание и заботясь о ком-то, то есть идентифицируясь с тем, о ком он заботится.

**18. Сексуализация** (или инстинктуализация). Сексуальная фантазия и активность используются как защита для управления тревогой, сохранения самоуважения или отвлечения от внутренней пустоты и депрессии. Сексуализация является характерной защитой для истероидных личностей, которые склонны утолять свою потребность во внимании, используя свою сексуальную привлекательность.

**19. Фантазирование** — механизм психологической защиты, сходный с примитивной изоляцией и использующий уход в мнимую действительность. Характерным для него является автоматическое погружение во внутренний мир, в мир воображения на фоне актуального эмоционального напряжения.

**20. Аскетизм** — защита, мотивированная страхом перед инстинктами. Как механизм психологической защиты был описан в работе Анны Фрейд «Психология «Я» и защитные механизмы» и определен как подавление всех инстинктивных побуждений. Данный механизм наблюдается у людей, когда высокие моральные устои «сталкиваются» с инстинктивными потребностями и желаниями.

**21. Ирония** — снятие напряжения путем открытого, но своеобразного выражения своих мыслей без причинения дискомфорта себе и другим. Теофраст в своих «Характерах» писал, что ирония — это «сокрытие собственной враждебности, игнорирование враждебных намерений противника, успокаивающее воздействие на обиженного, отстранение назойливости, утаивание собственных поступков». Иронию можно рассматривать как символическую агрессию. «Я» дает возможность отреагировать на агрессию в социально приемлемой форме. Ирония выстраивается, ко-

гда откровенное, грубое, прямое выражение агрессии облекается в социально приемлемые формы, камуфлируется, маскируется. Агрессивный импульс как бы переносится в сферу интеллекта, где такие игры допустимы, более того, даже поощряются; и участие в них — есть свидетельство того качества, которое социально привлекательно, — высокого интеллекта. Посредством иронизирования сбрасывается негативная энергия. Именно поэтому политические анекдоты не только не запрещались властями, но, напротив, даже придумывались.

**22. Поворот против себя** означает перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя. Когда у нас появляются основания быть недовольными значимым человеком, чье расположение воспринимается как основа безопасности нашего мира, когда мы думаем, что значимое лицо будет страдать от нашей критики и боимся признать разочарование, мы будем чувствовать себя спокойнее, направив критические мысли и идеи против себя. Эта защита становится неадаптивной, когда человек начинает реагировать на любую неприятную ситуацию нападками на самого себя, а не приложением созидательных усилий для того, чтобы улучшить свое положение.

Поворот против себя является популярной защитой среди здоровых людей, которые могут устоять перед искушением отрицать или проецировать неприятные качества. Они предпочитают заблуждаться, считая, что трудности — это скорее их вина, чем чья-то еще. Систематическое использование данной защиты является характерным для депрессивных личностей.

**23. Символизация** позволяет перенести тревогу на какой-либо объект, получив, таким образом, символический контроль над ней. Так, создавая идола, человек получал мистическую возможность контроля над стихией.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Индивидуальный набор защитных механизмов личности зависит от конкретных жизненных ситуаций, с которыми сталкивается ребенок, от внутрисемейных отношений, от демонстрируемых значимыми близкими паттернов защитного реагирования. Таким образом, защитные механизмы онтогенетически являются результатом научения в процессе разрешения конфликтов раннего детства.

Каждый человек прибегает к защитным механизмам в то или иное время, но чрезмерная опора на них может стать источником проблем. Возникая в раннем детстве, защиты срабатывают неосознанно и автоматически, предназначаются для приспособления к изменяющимся услови-

ям среды. В зрелом возрасте работа защит не столь очевидно необходима и не всегда выполняет адаптивную функцию. Анна Фрейд подчеркивала, что защиты носят оберегающий характер, поддерживают стабильный психический статус личности, предупреждая дезорганизацию и распад. Однако если они становятся слишком ригидными, то затрудняют адаптацию и развитие человека. Это привело к необходимости выделять нормальную защиту, выполняющую профилактическую функцию, и патологическую дезадаптирующую защиту.

Защиты энергозатратны, постоянное поддержание защит в рабочем состоянии истощает и может приводить к невротическим расстройствам. Избыточность защит не позволяет человеку осознавать истинное положение вещей, адекватно реагировать на происходящее. Преобладание определенных механизмов психологической защиты как средств искажения реальности характерно для некоторых личностных аномалий. Принято считать, что проблемы с защитами возникают в тех случаях, когда существует недостаток более зрелых психологических навыков. Пограничная или психотическая личностные структуры обусловлены не наличием примитивных, а отсутствием зрелых защит.

Психотерапия отчасти является работой с защитами. В процессе психотерапии дезадаптирующие защиты снимаются, формируются более зрелые защиты при одновременном укреплении «Я» с тем, чтобы оно могло управлять поведением, не искажая реальности, и высвобождающиеся импульсы не нарушили функционирование личности.

Сильное «Я» возможно при достижении его независимости от «Оно» и «Сверх-Я». Поэтому, по утверждению Зигмунда Фрейда, принципиальная цель психоанализа состоит в том, чтобы усилить «Я», сделать его более независимым, расширить поле его восприятия и усовершенствовать его организацию, чтобы оно могло освоить новую порцию «Оно». «Там, где было «Оно», должно стать «Я», — писал Фрейд.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Александров, А. А.* Психотерапия : учеб. пособие / А. А. Александров ; серия «Национальная медицинская библиотека». СПб : Питер, 2004. 480 с.
2. *Никольская, И. М.* Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. СПб : Речь, 2000. 507 с.
3. *Фрейд, А.* Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. М. : Педагогика, 1993. 143 с.
4. *Мур, Б. Э.* Психоаналитические термины и понятия / Б. Э. Мур, Б. Д. Файн. М. : Класс, 2000. 304 с.
5. *Мельник, С. Н.* Психология личности / С. Н. Мельник. Владивосток, 2004. 97 с.
6. *Киришбаум, Э.* Психологическая защита / Э. Киришбаум, А. Еремеева. Минск : Смысл, 2005. 86 с.
7. *Мак-Вильямс, Н.* Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. М. : Класс, 2010. 480 с.
8. *Болонева, Ю. М.* Механизмы психологической защиты в исследованиях З. Фрейда : сб. науч. тр. / Ю. М. Болонева, Г. С. Корытова. Томск : Томский государственный университет, 2004. С. 354–357.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Структура личности по Фрейду .....	3
Предпосылки к формированию защит .....	3
Механизмы психологической защиты .....	4
Классификация механизмов защит .....	5
Отдельные механизмы психологической защиты.....	6
Заключение .....	18
Литература.....	20

Репозиторий БГМУ

Учебное издание

**Крот Алексей Федорович**

# **МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск О. А. Скугаревский  
Корректор А. В. Царь  
Компьютерная верстка С. Г. Михейчик

Подписано в печать 18.06.15. Формат 60×84/16. Бумага «Снегурочка».  
Ризография. Гарнитура «Times».  
Усл. печ. л. 1,39. Уч.-изд. л. 1,2. Тираж 60 экз. Заказ 541.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/187 от 18.02.2014.  
Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.