

Психологическая защита как феномен человеческой психики.

Главный психолог ИПК МВД Республики Узбекистан

Майор И.М.Хакимова

Аннотация.

Защитные механизмы есть у каждого человека и как они влияют на его поведение и отношения с людьми вокруг зависит от индивидуальности человека. Вместе со специалистом человек пытается понять, какой именно конфликт его беспокоит и от чего именно защищается его психика. Следующий этап — попытка получить другой опыт, который способен модифицировать этот конфликт и предложить более продуктивный способ с ним справиться. В данной статье мы говорим о бессознательной психологической защите.

Ключевые слова.

Защитные механизмы, комфорт, дискомфорт, агрессия, психосоматика, рационализация.

В современных условиях человек не может избежать воздействия стрессогенных факторов: езда по городу в час пик на работу, сложное задание, разговор с начальником, пролитый на костюм кофе и многое другое, чего никак нельзя избежать. «Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней» – советуют психотерапевты. А этому следует учиться.

«Для преодоления стрессовых ситуаций существуют сознательные и бессознательные механизмы. Осознанные механизмы называются копинг - механизмами, бессознательные механизмы – это психологическая защитная реакция.

Ко второй группе механизмов преодоления стресса относятся механизмы психологических защит, которые направлены на смягчение действия психогенного фактора, на снижение личностной тревоги и восстановление психологического гомеостаза. Психологические защитные реакции являются бессознательными. Они были описаны З. Фрейдом и классифицированы его дочерью Анной Фрейд. Психологические защитные реакции срабатывают мгновенно при возникновении проблемы или стрессовой ситуации, они ограждают сознание человека от неприятной для него информации, отрицают ее, искажают или фальсифицируют действительность, делают менее обидной, болезненной, травмирующей психику.

Далее рассмотрим формы бессознательных защит.

Бегство. В ситуации бегства человек настолько увлекается любимой деятельностью, что направляет все свои душевные и умственные силы только на нее. Эта деятельность спасает его от неразделенной любви, от неуверенности в себе, помогает забыть о проблемах и личностных недостатках. Конечно, такой человек может продемонстрировать выдающиеся результаты в своей сфере, однако ему не удастся завести себе приятелей или друзей, потому что его личность все это время развивалась дисгармонично.

Отрицание. Например, жена не замечает отчужденности мужа и вместо того, чтобы поговорить, делает вид, что все хорошо. В результате муж уходит к другой. Или родители не замечают, что сын пристрастился к наркотикам. Итог: у сына тяжелая наркотическая зависимость. Почему так происходит? Люди попросту не позволяют себе думать, что в их семье может случиться такое.

Рационализация. Этот механизм помогает найти объяснения собственному неблагоприятному поступку. Благодаря рационализации можно отгородиться от «злого мира» и почувствовать себя царем на фоне ничего не понимающих людей.

Подавление. Выражается в том, что мы можем забывать некоторые чувства, факты, события и людей, которые принесли нам в свое время боль, страдания или просто какие-либо неприятные эмоции.

Вытеснение. Также связано с особым механизмом работы памяти. Вытеснение похоже на подавление, за исключением того, что событие забывается не полностью. Из памяти стирается наиболее травмирующая часть.

Помнить больше хорошее, чем плохое, – это естественная функция психики. Но вот особо чувствительные люди, наоборот, запоминают только плохое. Это приводит к гнетущему состоянию, депрессии, мучительным воспоминаниям травмирующих ситуаций: «А вот он мне сказал то-то, а поступил так-то. Как он мог?»

Проекция. При проекции человек, видя свои недостатки, не желает их признавать, но замечает их у других. Таким образом, человек проецирует свои пороки и слабости на других людей. Согласитесь, как же трудно признаться себе, что мы кому-то завидуем, и как же легко увидеть эту зависть у другого человека!

Проецировать можно чувства, мысли и даже поведение. Так, обманщику кажется, что все вокруг шулеры и хотят его обмануть, жадному человеку окружающие видятся скупыми, а нуждающийся в деньгах будет ненавидеть людей с низким достатком.

Кстати, у проекции есть не только негативные, но и позитивные проявления. Например, если вам кажется, что все вокруг чудесно и замечательно, это означает, что вы находитесь в гармонии с самим собой; если вы видите в лице коллег только друзей, это означает, что вы добрый и общительный человек. Недаром говорят: «Улыбнись миру - и мир улыбнется тебе».

Замещение. Выражается в виде удовлетворения неприемлемого желания иным способом, допускаемым обществом. Например, один человек за что-то сердится на другого и хочет ему отомстить. Поскольку месть порицается обществом, человек мстит своему врагу обидными шутками. Если же тот обижается, он тут же просит извинения, говоря, что не хотел никого обидеть, это всего лишь шутка.

В офисной жизни скрытая враждебность может проявляться в виде гиперконтроля над подчиненными. Начальник находит искусственный повод, чтобы выплеснуть свою агрессию на подчиненного, - начинает его чрезмерно контролировать, придирается, обвиняет, что он ничем не занимается, и т.д.

Идентификация. Выражается в отождествлении себя с каким-либо человеком, в присвоении его личностных качеств себе, в возвышении себя до его образа. К примеру, школьник стремится быть как все, старается слиться со своей компанией. Если в компании все носят дорогие джинсы, он будет выпрашивать их у родителей; если в компании принято курить, он обязательно пристрастится к этой пагубной привычке. Желание быть похожим на окружающих создает у подростка иллюзию защищенности.

Также социальная мимикрия проявляется в желании быть похожими на людей, которых мы опасаемся или от которых зависим. Очень часто люди, которых обижают, начинают копировать поведение своих обидчиков. Одним эта идентификация нужна с

целью стать такими же «волевыми» и «сильными», а другим – с целью отыграться на более слабых. В психологии этот механизм называется «идентификация с агрессией».

Боязнь нового. Вы замечали когда-нибудь, что ваши близкие, родные и друзья вроде бы просят вашего совета, но на самом деле в нем не нуждаются? Такие люди вообще опасаются узнавать что-то новое, ведь нужно перестраиваться, пересматривать свои взгляды на жизнь, сомневаться в ранее полученных знаниях, теориях и мнениях. А потому такие люди подсознательно защищаются от советов – много говорят сами и не дают вам высказаться, жалуются и вас не слушают (синдром поиска жилетки), капризничают, протестуют (говорят, что вы придумываете неподходящие советы), обвиняют вас в некомпетентности, обещают последовать совету потом, но не выполняют обещания.

Отчуждение. Выражается в разделении нашего «Я» на несколько частей и последовательном их использовании. Такой процесс происходит в моменты, когда человек испытывает сильную физическую или душевную боль. Например, смена жилья, работы, переезд на другой город и т.д.

Искусственные психостимуляторы. Алкоголь, табак, наркотики не только сводят здоровье на нет, но и создают иллюзию «управления» своим психоэмоциональным состоянием. Возникшую проблему они, конечно же, не решают.

Существуют естественные бессознательные защиты, которые не несут вреда и помогают справиться с напряжением. Их называют *зрелыми бессознательными защитами*.

Плач – природная и естественная защитная реакция человека на стресс. Каждый знает, что, поплавав, на душе становится сравнительно легче. Все дело в физиологических процессах, происходящих в этот момент в организме.

Ученые считают, что слезы уменьшают боль, заживляют небольшие ранки на коже, защищают кожу от старения. Кроме того, плач нормализует кровяное давление и оказывает антистрессовое воздействие;

Сон. Многим людям после сильного стресса требуется продолжительный сон, чтобы восстановить душевные и физические силы. Так работает механизм компенсации. Так что если ваш близкий – любитель поспать, не будите его без видимых на то причин, возможно, его организм сейчас занят переработкой стресса;

Сновидения. В прошлом номере * мы говорили о том, как сновидения помогают нам справляться с накопленным в течение дня напряжением, что во сне моделируются ситуации, в которых вы можете проявить себя сильным, смелым и решительным, а значит, проработать все свои стрессы и победить страхи. Только вот этот механизм подключается не в реальном, а в воображаемом мире. Следовательно, человек меньше страдает и не оказывает отрицательного влияния на окружающих в отличие, например, от проекции или рационализации;

Сладости - как известно, поднимают уровень глюкозы в крови, а это способствует выработке гормона радости – эндорфина. Поэтому умеренное потребление сладостей ведет к переработке стресса. Главное – не увлекаться и соблюдать правила здорового питания;

Сублимация – трансформирование нежелательных, травмирующих и негативных переживаний в различные виды конструктивной и востребованной деятельности (спорт, творчество, любимую работу). Чем больших успехов человек достигает в любимой деятельности, тем устойчивее становится его психика;

Альтруизм. Недаром говорят: «Если тебе плохо, помоги тому, кому еще хуже». На самом деле все несчастья познаются в сравнении. Когда мы видим, что другому человеку приходится намного хуже, собственные проблемы кажутся мелочными. К тому же любая помощь нуждающемуся помогает нам почувствовать себя нужным, а это наилучшим образом спасает от стресса;

Юмор. Как известно, вовремя сказанная шутка разряжает обстановку и улучшает отношения между собеседниками. Учитесь смеяться над собой и над своими проблемами. Попробуйте ассоциировать свою проблему с какой-либо шуткой, переложите ее в веселую историю, посмотрите смешные фотографии, скачайте доброе кино. И главное – чаще улыбайтесь, ведь смех продлевает жизнь.

Смех. Смех в стрессовой является защитной реакцией психики, помогающей справиться с дискомфортом. Смех без причины – признак человека, склонного к неврозам. В тревожные или грустные моменты такой нервный смех является произвольным. Человек не испытывает положительных эмоций, а его психика таким образом защищается. Все дело в том, что смех помогает справиться людям с некомфортной ситуацией. С точки зрения психики, если мы улыбаемся или смеемся, то вокруг не творится что-то страшное. Так, смех способствует выходу из стресса, снижая нагрузку на психику.

Литература.

1. Самойлова О.В. Таинство сна // Секретарь-референт. 2013. № 10. С. 90–95.
2. Сухова Е.В. Психология и безопасность. Статья победителем стресса. М.: Изд-во «Русский журнал» «ОБЖ. Основы безопасности жизни». № 7.2007, – с. 48–52.
3. Ф.З. Меерсон. Стресс. / ММЭ: в 6-ти т. РАМН, Гл. ред. В.И. Покровский, М.: Медицина, 1996., т.5. С.516–518.
4. Физиология человека: В 3-х томах, под ред. Р.Шмидта и Г. Тевса, 1996.
5. Андреас Коннира, Андреас Стив. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатом. Санкт- Петербург. «Ювента». 1996. – 236 с.
6. Бенджамин Колодзин. Как жить после психической травмы. Москва, «Шанс». – 1992.– 96 с.
7. Пусселик Ф., Льюис Б. Магия нейролингвистического программирования без тайн. Санкт- Петербург. «Петербург».1995. – 176 с.