



ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

Авторы: А. В. Константинов

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ, формы бессознательной психич. активности, направленные на устранение психологич. дискомфорта, неприятных переживаний, возникающих при угрозе самоуважению или целостности личности. З. м. л. искажают тревожащие аспекты реальности, устраняют их из сознания или снижают остроту их переживания, позволяя человеку сохранить важные для его позитивной и непротиворечивой идентичности представления о себе, окружающих людях и мире.

З. Фрейд принадлежит идея о «защите Я» посредством вытеснения (забывания тревожащих переживаний). Понятие «З. м. л.» было описано в работе А. Фрейд «Психология Я и защитные механизмы» (1936, рус. пер. 1993), где они представлены как адаптивные стратегии снятия внутренних и внешних конфликтов, использующиеся уже в раннем детстве. В. Рау описал разл. типы характера, формирующиеся в зависимости от того, какие З. м. л. предпочитает использовать человек, и сопоставил с ними т. н. мышечный панцирь – хронич. мышечные напряжения, характерные для того или иного З. м. л. А. Фрейд выделила 10 специфических З. м. л., др. исследователи – до 20–30 З. м. л. (часто проявляющихся совместно); нередко отмечается, что любой психич. процесс может быть использован в качестве З. м. л. Тем не менее выделяют ряд наиболее распространённых З. м. л. Отрицание – игнорирование источника тревоги, отказ признать его значение или интерпретация отрицательных переживаний как позитивных. Проекция – приписывание др. людям собственных, не признаваемых у себя желаний, идей, переживаний и черт характера либо причин собственных переживаний (напр., человек, чувствуя страх, может считать окружающих опасными или враждебно настроенными). Интроекция (идентификация) – усвоение чужих (прежде всего родительских) чувств, установок, убеждений, образцов поведения (напр., идентификация с опасным или угрожающим индивидуумом создаёт иллюзию собственной силы). Регрессия – возврат к примитивным, детским формам поведения, эмоций и мышления. Рационализация (или морализация) – оправдание своих желаний рациональной (или моральной) необходимостью. Сублимация – преобразование неприемлемых желаний и эмоций в конструктивные, творческие, социально одобряемые формы активности. Изоляция (аутистическое фантазирование) – уход в фантазии или изменённые состояния сознания. Смещение – перенос эмоций на другой объект (напр., человек, получивший выговор на работе, агрессивно ведёт себя с супругой). Идеализация – вера в особые достоинства близких людей, в то, что они способны обеспечить защиту от всех опасностей. Аннулирование – искупление, ритуал «отмены» действия, в совершении которого человек чувствует себя виновным, противоположным действием или самонаказанием. Перцептивная защита – трансформация неприятного объекта в процессе его восприятия.

Как полезные адаптивные способы снижения эмоциональной напряжённости З. м. л. используются каждым человеком, но могут создавать проблемы, связанные с уходом от реальности и пассивной позицией, лишаящей возможности устранить причины конфликтов. Понятие «З. м. л.» широко используется в психоаналитич. диагностике, гештальттерапии и др. направлениях психотерапии; часто психотерапевт стремится помочь

клиенту осознать предпочитаемые им защитные механизмы личности.

Литература

Лит.: Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика. М., 2006; Самосознание и защитные механизмы личности / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. М., 2006.