

# Механизмы защиты психики

(согласно Джорджу Вэленту)

Системы чувств, мыслей и поведений, носящие относительно неконтролируемый характер и возникающие в ответ на воспринимаемую психическую угрозу. Они призваны скрыть или смягчить конфликты или стрессоры, вызывающие тревогу.

## **А. Психотические механизмы защиты.**

Эти механизмы распространены у здоровых индивидов в возрасте до 5 лет, а также обычны во взрослых снах и фантазиях. Для использующего их, они изменяют реальность. Для наблюдающего со стороны они представляются «безумными». Они устойчивы по отношению к традиционным психотерапевтическим воздействиям, однако модифицируются при изменении реальности (посредством антипсихотиков, устранения стрессовой ситуации, развития личности).

**1. Бредовая проекция.** Явный бред относительно внешней реальности, обычно типа преследования.

Бредовая проекция включает как восприятие своим собственными чувствами в другом человеке и затем действия исходя из этого восприятия, а также восприятие других людей или их чувств буквально внутри себя (например, когда возбуждённый депрессивный пациент говорит: «дьявол пожирает моё сердце»).

**2. Отрицание (психотическое).** Отрицание внешней реальности. Включает использование фантазии как основного заместителя других людей, особенно отсутствующих (например, «я создам его заново в своём сознании»).

**3. Искажение.** Грубая деформация внешней реальности в угоду внутренним потребностям.

Искажение включает нереалистичные представления о собственном величии, галлюцинации, бред, связанный с исполнением желаний, а также постоянные бредовые ощущения превосходства или исключительности. Оно может включать упорное отрицание личной ответственности за собственное поведение. Оно также включает действия исходя из (а также постоянное обдумывание) нереалистичных obsessions и compulsions. При искажении может иметь место приятное объединение или слияние с другим человеком («Иисус живёт внутри меня и слышит мои молитвы»).

## **Б. Незрелые защиты.**

Эти механизмы распространены у здоровых индивидов в возрасте 3-15 лет, у людей с расстройствами характера, а также у взрослых, проходящих психотерапию. Для использующего их эти механизмы наиболее часто облегчают страдание воплощаемое угрозой межличностной близости либо угрозой переживания её потери. Наблюдателю эти защиты представляются социально нежелательными. Будучи достаточно стойкими, они изменяются при улучшении межличностных взаимоотношений (например, при взрослении, обретении более зрелого брачного партнёра и т.д.) или с повторяющейся настойчивой интерпретацией в ходе длительной психотерапии.

**4. Проекция.** Приписывание другим неосознаваемых собственных чувств.

Проекция включает серьёзные предубеждения, отказ от сближения из-за необоснованных подозрений, заметно повышенная бдительность в отношении внешних опасностей и коллекционирование несправедливостей. Поведение тех, кто использует эту защиту, может быть эксцентричным и резким, но «в рамках закона». Оно включает много «обесценивания».

**5. Шизоидная фантазия.** Тенденция использовать фантазию и предаваться аутическому избеганию для разрешения конфликта и получения удовлетворения.

Шизоидная фантазия связана с глобальным избеганием межличностной близости и использованием эксцентричности, чтобы оттолкнуть других. В противоположность психотическому отрицанию, индивид не верит до конца в свои фантазии и не настаивает на их исполнении. Тем не менее, в отличие от просто желаний, шизоидные фантазии служат удовлетворению неудовлетворённых потребностей в личных взаимоотношениях и чтобы сгладить явное выражение агрессивных или сексуальных порывов в отношении других.

**6. Ипохондрия.** Трансформация осуждения других, возникающего вследствие утраты, одиночества или неприемлемых агрессивных импульсов сначала в самообвинение, а затем в жалобы на боль, соматические заболевания и невращению.

Ипохондрия включает те аспекты интроекции, которые позволяют ощущать черты человека, отношения к которому амбивалентно, внутри себя и как вызывающие подходящие болезни. В отличие от идентификации, ипохондрические интроекции представляют собой «чуждые эго». Механизм может позволять индивиду порицать других при помощи собственной боли или дискомфорта вместо того чтобы предъявлять им прямые требования или вместо того чтобы жаловаться, что другие игнорировали его желания (часто невыраженные) быть зависимым.

**7. Пассивно – агрессивное поведение.** Агрессия по отношению к другим выраженная неявно и неэффективно через пассивность.

Это поведение включает неудачи, промедления или болезни, которые (по крайней мере, вначале) сказываются больше на других. Оно включает глупое и провокационное поведение с целью привлечь внимание, а также клоунаду с целью избежать соревновательной роли. Люди, вступающие в садомазохистские отношения, часто демонстрируют как пассивно-агрессивные, так и ипохондрические защиты.

**8. Отыгрывание.** Прямое выражение бессознательного желания или порыва с целью избежать осознания сопровождающего аффекта.

Отыгрывание включает использование двигательного поведения, противоправных или импульсивных поступков, а также «сцен» с тем, чтобы избежать осознания своих чувств. Оно также включает хроническое употребление наркотиков или самоповреждение с целью ослабить напряжение (субъективную тревогу или депрессию). Отыгрывание подразумевает постоянное уступание порывам, чтобы избежать напряжения, которое возникло бы в случае откладывания выражения.

**9. Диссоциация.** Временная, но кардинальная модификация характера или собственного чувства персональной идентичности чтобы избежать эмоционального страдания.

Диссоциация может включать пориоманию, большинство истерических конверсионных реакций, внезапное беспричинное ощущение превосходства или безразличия, а также краткосрочный отказ воспринимать ответственность за свои поступки или чувства. Включает избыточную активность и бесстрашное поведение чтобы скрыть тревогу или эмоции, причиняющие страдание, «безопасное» выражение инстинктивных желаний игрой ан сцене, а также активное использование религиозной «радости» или интоксикации фармакологическими препаратами чтобы не чувствовать себя несчастным.

### **В. «Невротические» защиты**

Эти механизмы обычны у здоровых индивидов в возрасте от 3 до 90 лет, у лиц с невротическим расстройством, а также у взрослых, борющихся с острым стрессом. Для использующего их они изменяют личные чувства или инстинктивные проявления. Наблюдателю они представляются индивидуальными странностями или невротическими пунктиками. Они часто могут быть драматически изменены обычными короткими психотерапевтическими вмешательствами.

**10. Репрессия.** Кажущаяся необъяснимой наивность, провал в памяти или игнорирование информации, поступающей от определённого органа чувств. В изоляции, идея удерживается в сознании, а аффект забывается; в репрессии идея подавляется, аффект же зачастую остаётся. «Забывание» в репрессии уникально в том смысле, что оно часто сопровождается очень символическим поведением, указывающим, что подавленное на самом деле не забыто.

**11. Замещение.** Перенаправление чувств на относительно менее значимый объект по сравнению с личностью или ситуацией, вызывающей чувство.

Включает подмену эмоционально значимых людей неодушевлёнными предметами или незнакомцами.

**12. Образование реакции.** Сознательный аффект и/или поведение, диаметрально противоположный неприемлемому инстинктивному порыву.

Этот механизм включает показную заботу о ком-то другом, в то время как человек хочет заботиться о себе; «ненависть» к тому или чему, кто/что на самом деле нравится, или «любовь» к ненавистному сопернику или неприятной обязанности.

**13. Интеллектуализация.** Обдумывание инстинктивных желаний в формальных, постных терминах, оставляющее соответствующий эффект бессознательным.

### **Г. Зрелые механизмы.**

**14. Альтруизм.** Опосредованное, но конструктивное и инстинктивно удовлетворительное служение другим.

**15. Юмор.** Явное выражение идей и чувств без дискомфорта и обездвижения и без неприятного действия на других.

**16. Сдерживание.** Сознательное или полусознательное решение отложить проявление внимания к сознательному импульсу или конфликту.

Механизм включает поиск положительных сторон, минимизацию признаваемого дискомфорта, осознанное откладывание, но не избегание. В случае сдерживания человек говорит: «Я подумаю об этом завтра», и на следующий день помнит подумать об этом.

**17. Приготовление.** Реалистичное приготовление или планирование на случай будущего внутреннего дискомфорта.

**18. Сублимация.** Непрямое или смягчённое выражение инстинктов без негативных последствий или заметной утраты удовольствия.

Включает выражение агрессии посредством приятных игр, спорта или хобби, а также романтическое смягчение инстинктивных проявлений в процессе формирования отношений.