

Психологические защиты

Шмунк Елена Викторовна
к.м.н., ассистент кафедры

Психологические защиты

- Термин был впервые введён Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов.

3. Фрейд «Торможения, симптомы и тревожность», 1926

- «мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово „вытеснение“ для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований»

3. Фрейд «Торможения, симптомы и тревожность», 1926

- «дальнейшие исследования могут показать, что имеется тесная связь между конкретными формами защиты и конкретными заболеваниями»

Анна Фрейд

- ▣ Термин «защитный механизм» впервые появился в ее работе «Психология Я и психологические защиты» (1936)

Типы реакций, на которых основываются защиты (З. Фрейд и А. Фрейд)

- ▣ блокирование выражения импульсов в сознательном поведении;
- ▣ искажение их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону

Наблюдения З.Фрейда

- Вытеснение и истерия
 - Регрессия, реактивное образование, изоляция и «уничтожение» и неврозах навязчивости
 - Интроекция (идентификация) и проекция и паранойя («Ревность, паранойя и гомосексуальность», 1922)
- 

Психологические защиты

- **неосознаваемый** психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний

Психологические защиты

- "Я" - это то личное пространство, которое должно быть защищено от любого вторжения (возбуждения, представления).
- Несовместимость того или иного представления с "Я" приводит к защитам.

Другие концепции защит

- важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму (Ф.В. Бассин)
- система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я – концепцию (Б.Д. Карвасарский)

Полезные функции защит

- избегание или овладение неким мощным угрожающим чувством — тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизующими эмоциональными переживаниями;
 - сохранение самоуважения.
- 

Полезные функции защит

- ослабление внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными (интериоризированными) требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия.
- Ослабляя этот конфликт защита регулирует поведение человека повышая его приспособляемость и уравнивая психику.

Характеристики защит

- они действуют на неосознаваемом уровне и поэтому являются средствами самообмана;
- они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума.

Характеристики защит

- здоровая, творческая адаптация
- действуют на протяжении всей жизни
- при преобладании в «арсенале» человека определенных защит развивается патология

Факторы, определяющие выбор защит

- врожденный темперамент;
 - природа стрессов, пережитых в раннем детстве;
 - защиты, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры;
 - усвоенные опытным путем последствия использования отдельных защит (на языке теории обучения — эффект подкрепления)
- 

Первичные, незрелые, примитивные, архаичные или защиты “низшего порядка”

- нормальные способы функционирования (кроме диссоциации, которая вызывается травмой)
- становятся проблемными, только если человек остается в них слишком долго или исключает другие пути взаимодействия с реальностью

Первичные защиты

- способы, с помощью которых, как мы полагаем, ребенок естественным образом постигает мир
 - имеют дело с границей между собственным “я” и внешним миром
 - действуют общим, недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры
- 

Первичные защиты

- ▣ должны иметь недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного “Я”.
- ▣ довербальность, дологичность, всеобъемлемость, образность и магический характер

Первичные защиты

- изоляция,
 - отрицание,
 - всемогущественный контроль,
 - примитивные идеализация и обесценивание,
 - проективная и интроективная идентификация,
 - расщепление Эго
 - диссоциация
- 

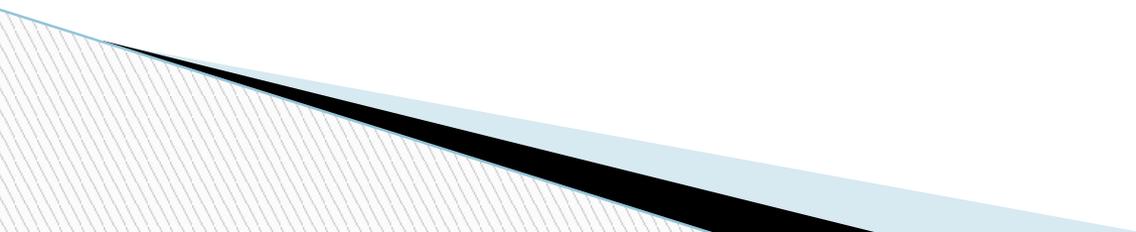
Вторичные, зрелые, или защиты “высшего порядка”

- “работают” с внутренними границами — между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго
- осуществляют определенные трансформации чего-то одного — мыслей, чувств, ощущений, поведения или некоторой их комбинации

?

- некоторые защитные процессы имеют как примитивную, так и более зрелую формы
- Изоляция
- Идеализация

Примитивные защиты



Примитивная изоляция (бегство от реальности, “аутистическое фантазирование”)

- Уход в фантазии внутреннего мира
- Использование химических веществ для изменения состояния сознания
- Характерна для конституционально впечатлительных людей
- Человек, привычно изолирующийся и исключаящий другие пути реагирования на тревогу - *шизоидный*.

Недостатки примитивной ИЗОЛЯЦИИ

- ▣ выключение из активного участия в решении межличностных проблем,
 - ▣ Сопротивление общению на эмоциональном уровне
 - ▣ Окружающие зачастую не знают, как получить от человека какую-либо эмоциональную реакцию.
 - ▣ “Он просто возится с пультом телевизора и ничего мне не отвечает”
- 

Достоинства примитивной ИЗОЛЯЦИИ

- не требует *искажения реальности*.
 - Человек, полагающийся на изоляцию, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него.
 - На одном «патологическом» полюсе континуума шизоидности тупость, пассивность, безразличие
 - На другом «здоровом» полюсе креативность (художники, писатели, ученые-теоретики, философы, религиозные мистики и другие высокоталантливые люди с нестандартным мышлением)
- 

Отрицание

- отказ принять существование неприятностей
 - “все прекрасно и все к лучшему”
 - Компонент отрицания можно найти в большинстве более зрелых защит
 - Гипоманиакальные и циклотимные личности
- 

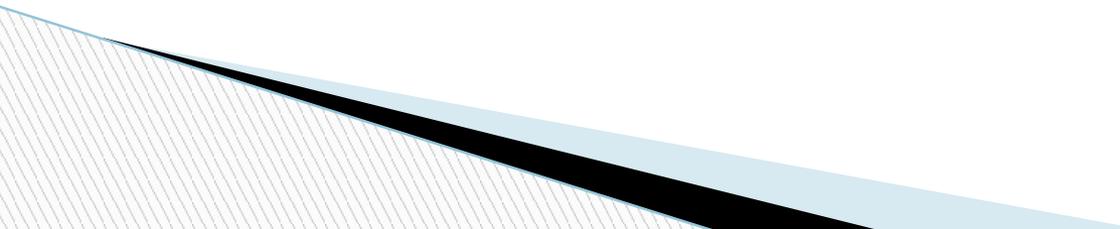
Преимущества отрицания

- В данных обстоятельствах плакать неуместно или неразумно
 - В чрезвычайных обстоятельствах способность к отрицанию опасности для жизни на уровне эмоций может оказаться спасительной.
 - Способность к эффективным и даже героическим действиям в ЧС, при военных действиях
- 

Недостатки отрицания

- ▣ Анозогнозия (аддикции, соматические заболевания)
- ▣ Жена, отрицающая, что избивающий ее муж опасен;
- ▣ Мать, игнорирующая свидетельства о сексуальных домогательствах к ее дочери;
- ▣ Пожилой человек, продолжающий водить машину
- ▣ **МАНИЯ** и гипомания

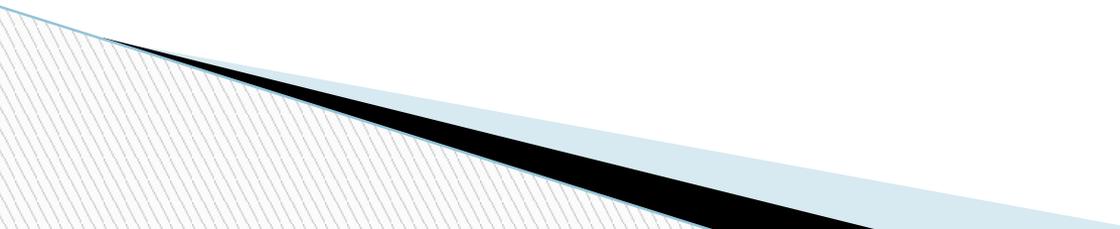
МАНИЯ

- Отрицание потребностей
 - В пище
 - Во сне
 - Финансовых затруднениях,
 - Личных слабостях
 - Смертности
- 

Всемогущий контроль

- ▣ Ощущение, что ты способен влиять на мир, обладаешь силой

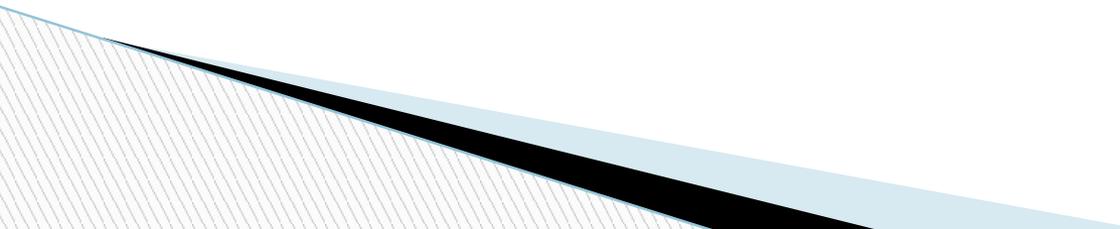
Всемогущий контроль

- Нормальная стадия развития «первичное всемогущество» - «производное всемогущество» - «всемогущества не существует»
 - Основа самоуважения, компетентности и жизненной эффективности
 - Гуманистическая психология, американская идеология
- 

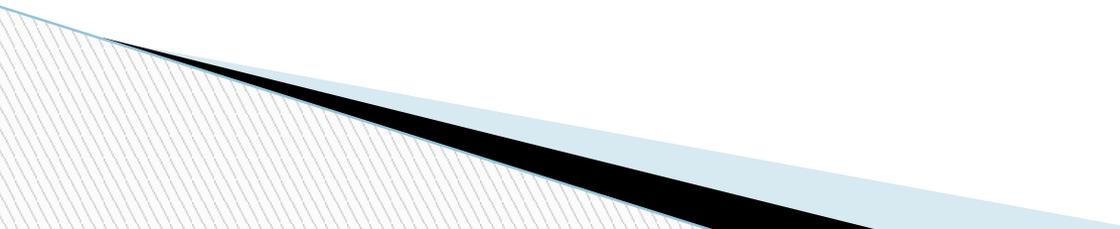
Всемогущий контроль

- ▣ антисоциальная (психопатическая, социопатическая) личность – стремится проявлять и использовать собственное всемогущество игнорируя этические, правовые нормы, «перешагивать через других»
- ▣ Бизнес, политика, разведка, религия, шоу бизнес, реклама (везде где много власти)

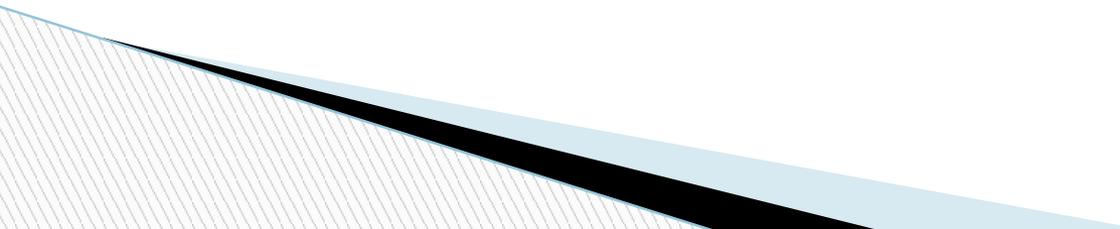
Примитивная идеализация (и обесценивание)

- ▣ Примитивные фантазии о всемогуществе кого-либо или чего-либо
 - ▣ Нарциссические личности (любить себя самого можно лишь совершенствуясь)
 - ▣ Примитивное обесценивание — неизбежная обратная сторона потребности в идеализации (идеализация – разочарование – обесценивание)
- 

Примитивная идеализация (и обесценивание)

- ▣ вера в то, что *кто-то* или какая-то всемогущая сила обеспечивает защиту помогает ребенку развиваться
 - ▣ сепарация-индивидуация
 - ▣ зрелая любовь
- 

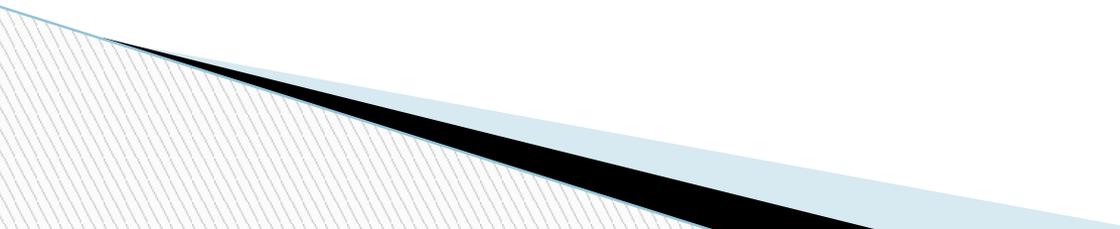
«Люди, которые более мудры и могущественны»

- «Сильные мира сего»
 - Врачи, психотерапевты
 - Лидеры различных течений
 - Маги, гадалки, целители
 - Педагоги
- 

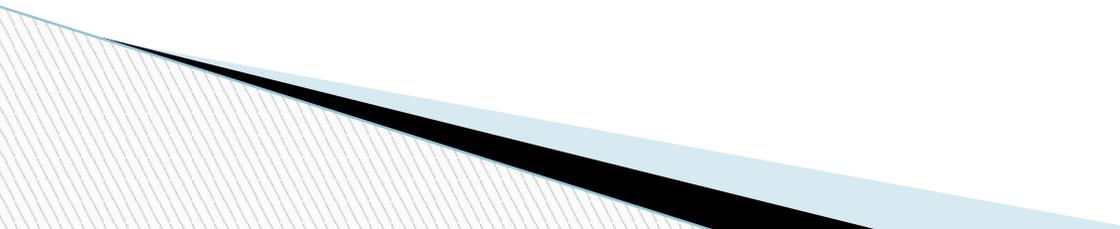
Примитивная идеализация (и обесценивание)

- Стыд за собственное несовершенство
- Зависимые отношения (слияние с идеализируемым объектом — естественное в этой ситуации лекарство)
- Чем более зависим человек, тем сильнее для него соблазн идеализации

Проекция и интроекция

- ▣ две стороны одной психологической медали
 - ▣ недостаточность психологического разграничения собственной личности и окружающего мира
 - ▣ Этап развития младенца
- 

Проекция

- ▣ это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне
 - ▣ основа эмпатии (способность проецировать собственный опыт)
 - ▣ основа интуиции
 - ▣ переживания мистического единства с другим человеком или группой
- 

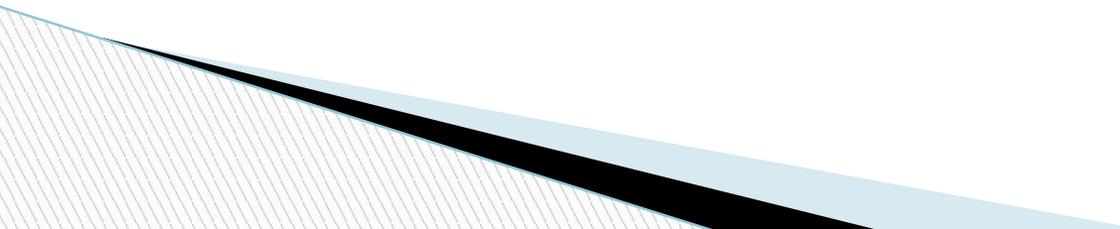
Проекция

- опасное непонимание и огромный ущерб межличностным отношениям
- параноидный характер
- персекуторный бред

Интроекция

- ▣ это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри.
- ▣ В своих благоприятных формах она ведет к примитивной идентификации со значимыми другими. Маленькие дети вбирают в себя всевозможные позиции, аффекты и формы поведения значимых в их жизни людей.

Интроекция

- “идентификация с агрессором” (А. Freud, 1936)
 - “Я не беспомощная жертва; я сам наношу удары и я могущественен”
 - садизм, эксплозивность, импульсивность
 - Депрессивный характер
 - Депрессия
- 

Проективная идентификация (Melanie Klein, 1946)

- если процессы проекции и интроекции работают сообща они объединяются в единую защиту, называемую *проективной идентификацией*
- пациент не только проецирует внутренние объекты, но и вынуждает человека, на которого он их проецирует, вести себя подобно этим объектам — как если бы у него были те же самые интроекты

Проективная идентификация

- “самоактуализирующееся пророчество”
- на пике клинического взаимодействия действительно бывает очень трудно обозначить, где кончается защита пациента и начинается психика терапевта
- действие этой защиты у пациента угрожает уверенности терапевта в собственном психическом здоровье
- *пограничная личностная организация*

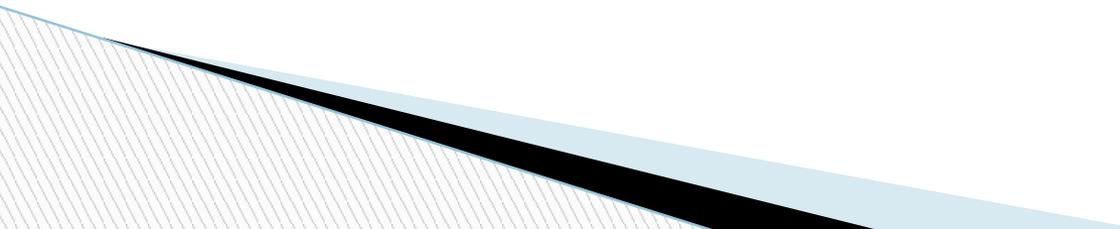
Расщепление (**splitting**) Эго

- Невозможность разграничить хорошие и плохие качества в объекте
- Стадия развития младенца в довербальном периоде

Расщепление

- Средство осмысления сложных переживаний, особенно если они являются неясными или угрожающими противостояние добра и зла, Бога и дьявола, демократии и коммунизма, ковбоев и индейцев, одинокого правдолюбца и ненавистной бюрократии

Расщепление

- Искажение реальности (расщепление внутри и вне себя)
 - Восприятие терапевта как абсолютно хорошего в противоположность якобы равнодушным, враждебным, глупым бюрократам, работающим в том же учреждении.
 - Расщепление создается и у тех людей, которые работают с этими пациентами
- 

Диссоциация

- "автономизация", т.е. своеобразное энергетическое отделение (отщепление) и самостоятельное функционирование каких-либо аспектов целостной психики, что в итоге приводит к ее диссоциации (расщеплению по горизонтали)
- «отделение» от себя неприятных переживаний, фрагментирование личности

Диссоциация

- Термин «диссоциация» был предложен в конце XIX века французским психологом и врачом П. Жане, который заметил, что комплекс идей может отщепляться от основной личности и существовать независимо и вне сознания (но может быть возвращен в сознание с помощью гипноза).

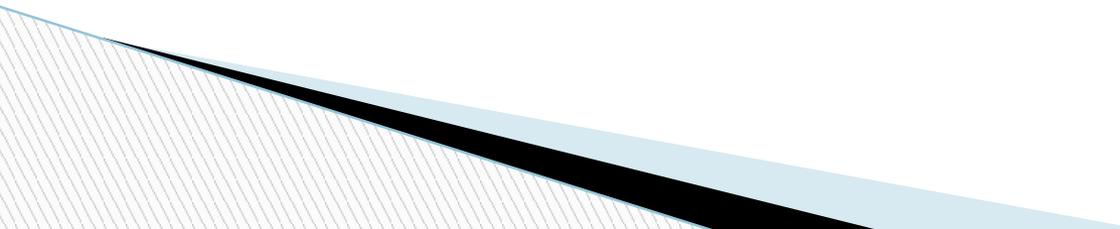
Диссоциация

- ▣ любой из нас может быть *способен* к диссоциации при определенных условиях
- ▣ это “нормальная” реакция на травму (катастрофы, насилие)
- ▣ диссоциирующий отключается от страдания, страха, паники и уверенности в надвигающейся смерти
- ▣ Эпизодическая или мягкая диссоциация может способствовать проявлениям редкого мужества

Диссоциация

- ▣ Множественная (альтернирующая) личность
- ▣ Травмированные люди склонны реагировать на обычный стресс как на опасность для жизни

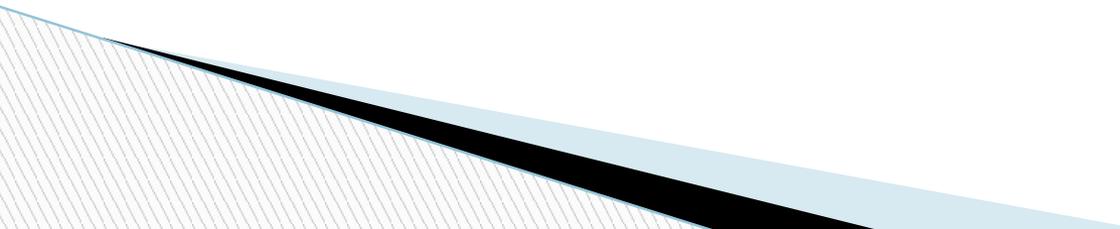
ВТОРИЧНЫЕ (ВЫСШЕГО ПОРЯДКА) ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

- Репрессия (вытеснение)
 - Регрессия
 - Изоляция
 - Интеллектуализация
 - Рационализация
 - Морализация
 - Компартаментализация
 - Аннулирование
 - Поворот против себя
 - Смещение
 - Реактивное образование
- 

Репрессия (вытеснение)

- мотивированное забывание или игнорирование
- “суть репрессии состоит в том, что нечто просто удаляется из сознания и удерживается на дистанции от него” (Freud, 1915)

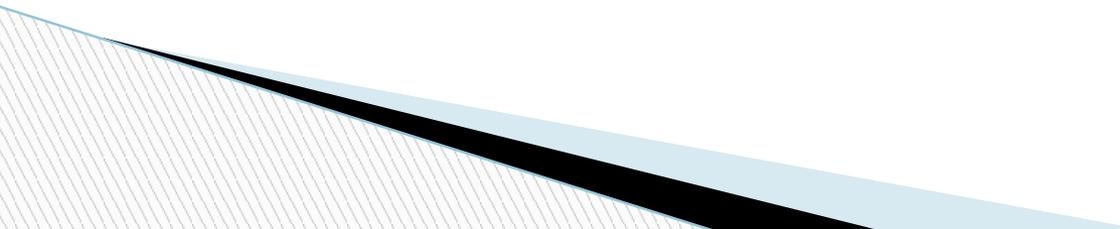
Репрессия (вытеснение)

- Не все подвергается вытеснению, а лишь то, что способно вызвать беспокойство
 - Другие недостатки внимания и памяти могут быть вызваны токсическими или органическими причинами или же просто обычным умственным отбором важного от тривиального
- 

Репрессия (вытеснение)

- Нормальное развитие ребенка
- Отказ от инфантильных стремлений и поиск объектов любви вне семьи

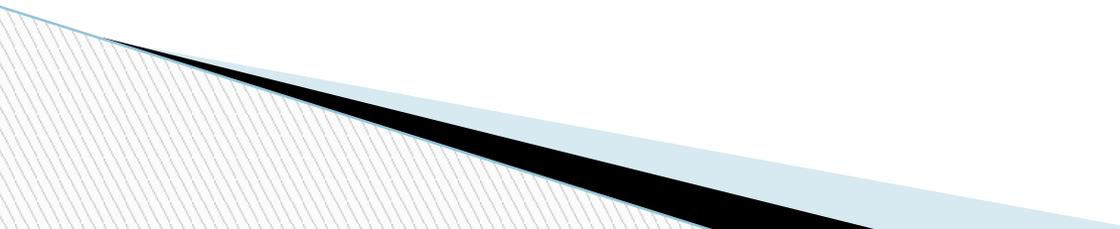
Репрессия (вытеснение)

- «военные неврозы» - посттравматическое стрессовое расстройство
 - человек не способен вспомнить конкретные шокирующие, причиняющие боль жизненные события, но находится под давлением назойливых вспышек воспоминаний о них (“возвращением репрессированного”, Фрейд)
 - Истерическая личность
- 

Репрессия (вытеснение)

- ▣ “Психопатология обыденной жизни”
(забывание имен, дел)

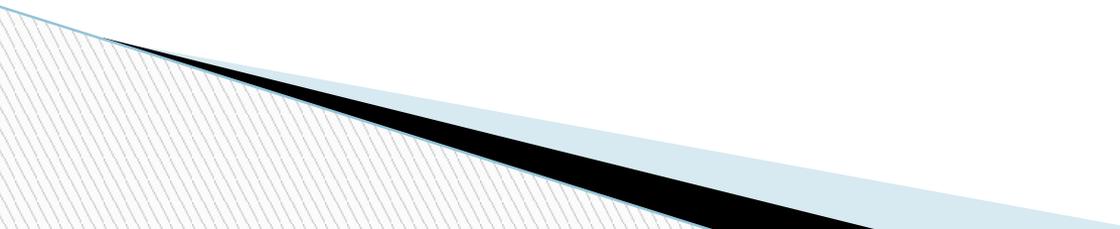
Репрессия – это патология, если:

- не справляется со своей функцией (например, надежно удерживать беспокоящие мысли вне сознательного так, чтобы человек мог заниматься делом, приспосабливаясь к реальности);
 - стоит на пути определенных позитивных аспектов жизни;
 - действует при исключении других, более удачных способов преодоления трудностей.
- 

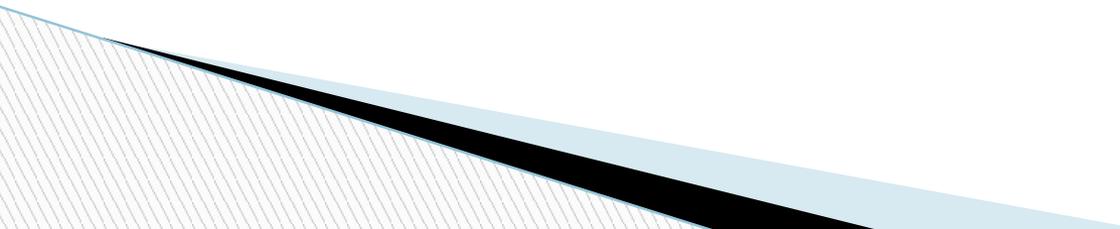
Регрессия

- возвращение к прежним привычкам, присущим более ранним стадиям развития
- проявляется, когда индивид устал, голоден или болен
- роль слабого — самый ранний способ преодоления сложных жизненных аспектов

Регрессия

- ▣ регрессия рассматривается в психоаналитическом смысле данного термина, если только действия не осознаны
 - ▣ Соматизация (но не симуляция)
 - ▣ Ипохондрия
 - ▣ Инфантильная личность
- 

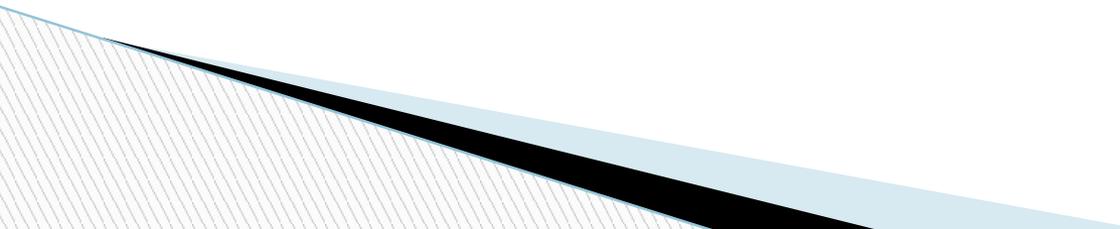
Изоляция (изоляция аффекта)

- изоляция чувства от понимания
 - аффективный аспект переживания или идеи может быть отделен от своей когнитивной составляющей
 - из сознания удаляется не весь опыт переживания, а только его эмоциональное значение (отсылка в бессознательное)
- 

Изоляция

- считается психоаналитическими теоретиками самой примитивной из “интеллектуальных защит”, а также базовым образованием в механизме действия таких психологических операций, как интеллектуализация, рационализация и морализация

Изоляция – позитивные стороны

- ▣ Хирурги, дантисты
 - ▣ Военные
 - ▣ Сотрудники правоохранительных органов
 - ▣ Адаптации в экстремальных ситуациях (жертвы Холокоста)
- 

Изоляция при отсутствии травмы

- в результате взаимного наложения определенного стиля воспитания и индивидуального темперамента ребенка
- хладнокровные люди, которые заявляют, что у них нет никакого эмоционального ответа на вещи, которые у большинства из нас вызывают очень сильные чувства

Изоляция – негативные стороны

- ▣ Обсессивный тип личности
- ▣ паттерн жизни отражает завышенную оценку значимости рассуждений и недооценку чувств

Интеллектуализация

- вариант более высокого уровня изоляции аффекта от интеллекта
- Человек разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоции

Интеллектуализация

- человек может действовать рационально в ситуации, насыщенной эмоциональным значением, это свидетельствует о значительной силе Эго
- Он не плачет и не дает импульсивный, “сопляческий” ответ

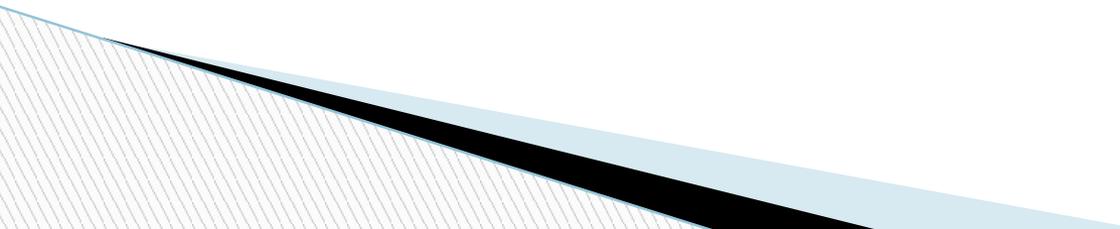
Интеллектуализация

- если человек оказывается неспособным оставить защитную когнитивную неэмоциональную позицию, то другие склонны интуитивно считать его эмоционально неискренним
- Секс, добродушное поддразнивание, проявление артистизма и другие соответствующие взрослому человеку формы игры могут быть излишне ограничены у такого человека

Рационализация

- Бенжамин Франклин заметил: “Так удобно быть *разумным созданием*: ведь это дает возможность найти или придумать причину для всего, что ты собираешься сделать” (цит. по K. Silverman, 1986)

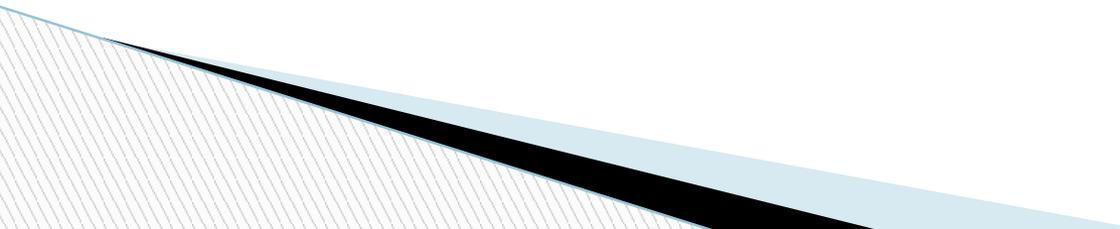
Рационализация – игры:

- «Зеленый виноград»
 - «Сладкий лимон»
 - Чем человек умнее и способнее к творчеству, тем лучшим рационализатором он является
 - Человек ищет приемлемые, с разумной точки зрения, оправдания для выбранного решения
- 

Рационализация

- фактически все может быть — и бывает — рационализировано (родитель, который бьет ребенка; равнодушный терапевт, повышающий оплату; человек, сидящий на диете)

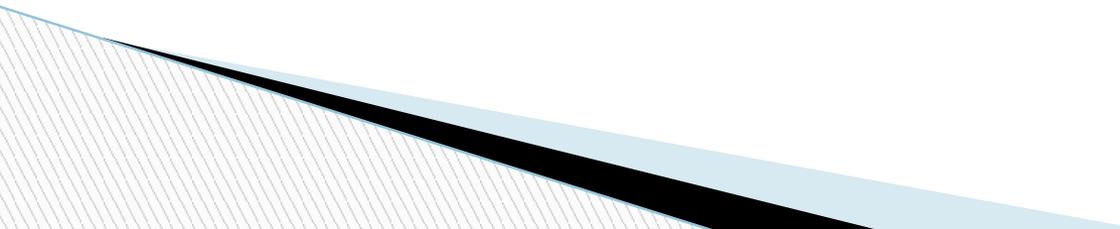
Морализация

- Близка к рационализации
 - Человек ищет пути для того, чтобы чувствовать: он *обязан* следовать в данном направлении
 - направляет желания в область оправданий или моральных обязательств
- 

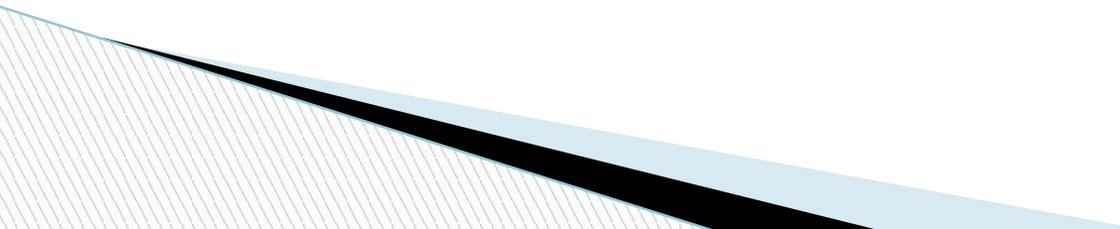
Морализация

- ▣ Окружающие считают морализацию забавной или смутно неприятной
- ▣ Гитлер
- ▣ Испанская инквизиция
- ▣ «Я делаю дорогостоящую пластическую операцию, потому что моя работа обязывает меня хорошо выглядеть»

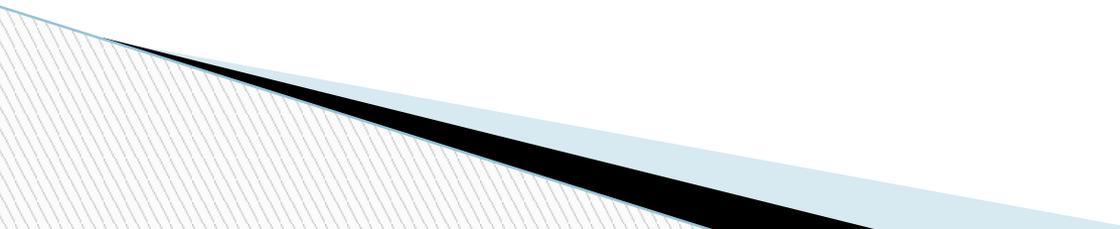
Морализация

- Моральный мазохизм (Reik, 1941)
 - Некоторые обсессивные и компульсивные личности
 - Данная защита может быть расценена как “зрелый” механизм, но при этом она может быть непроницаема для терапевтического вмешательства
- 

Компартментализация (раздельное мышление)

- разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги
 - Разрыв между несовместимыми мысленными установками без осознания этого противоречия
- 

Обыденные примеры компарментализации

- одновременная вера в Правило Золотой середины и стремление к Первому Номеру;
 - признание важного значения открытой коммуникации и в то же время отстаивание своего нежелания разговаривать с кем-то;
 - сожаление по поводу предубеждений и шутки по национальному вопросу
- 

Патологические примеры компартиментализации

- Жестокие гуманисты
- Грешные проповедники
- Преступные борцы за справедливость
- При конфронтации человек, использующий раздельное мышление, будет рационализировать противоречия, чтобы избавиться от них.

Аннулирование (**undoing**)

- считается более зрелой версией расщепления
- бессознательная попытка уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом уничтожают этот аффект
- магическое, суеверное поведение
- религиозные ритуалы

Аннулирование (**undoing**)

- возвращение супруга домой с подарком, который предназначен для компенсации вспышки гнева накануне вечером.
- Если мотив осознается это **НЕ** аннулирование.
- Если чувство стыда или вины не осознается- это **аннулирование**.

Аннулирование (**undoing**)

- ▣ 79-летняя среднего достатка женщина кавказской национальности, которая была обследована по поводу психологии альтруизма как черты характера (McWilliams, 1984), долгие годы своей жизни посвятила делу признания равенства цветных. В ее анамнезе имеется упоминание о неумышленном оскорблении цветной женщины, которую, будучи 9-летней девочкой, она очень любила.

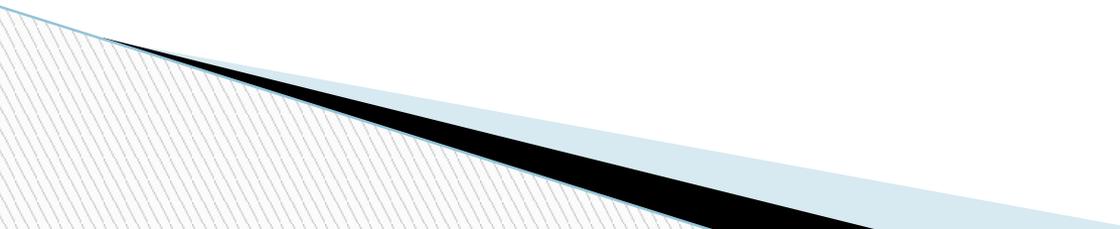
Аннулирование (**undoing**)

- ▣ термин, обозначающий бессознательную попытку уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом уничтожают этот аффект.
- ▣ Ярким примером аннулирования может служить возвращение супруга домой с подарком, который предназначен для компенсации вспышки гнева накануне вечером

Поворот против себя

- перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя.
- Люди предпочитают заблуждаться, считая, что трудности — это скорее их вина, чем чья-то еще. Автоматическое и компульсивное использование данной защиты является общим для депрессивных личностей и в некоторых случаях мазохистического характера.

□



Смещение

- ▣ перенаправление драйва, эмоции, озабоченности чем-либо или поведения с первоначального или естественного объекта на другой, потому что его изначальная направленность по какой-то причине тревожно скрывается.

Смещение

- Классический сюжет о том, как мужчина, которого обругал начальник, пришел домой и наорал на жену, отшлепавшую детей, которые в свою очередь побили собаку

Реактивное образование

- преобразование негативного аффекта в позитивный или наоборот. Например, трансформация ненависти в любовь, привязанности в презрение
- 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

Спасибо за внимание!



