



Багато хто сприймає психологічний захист як здатність адекватно відповісти на агресію або гідно вийти з конфлікту. З таким умінням ніхто не народжується: воно напрацьовується роками практики, і то, признатися, не у всіх. Але для того, щоб зберегти відчуття психологічної захищеності навіть тим, хто не дуже уміє спілкуватися, існують захисні механізми психіки. Це способи реагування на травмуючі ситуації, потрібні нам для того, щоб підтримати нашу самооцінку і відновити самоповагу. Механізми психологічного захисту універсальні для всіх, вони закладені в нас природою: це шаблони поведінки або реагування на ту або іншу травмуючу ситуацію.

Первинний психологічний захист – палиця з двома кінцями. При своїй безперечній користі – можливості прийняти хворобливу ситуацію без втрати для самооцінки, у неї є два помітні недоліки. По-перше, психологічний захист нічого не міняє у вищому порядку, він лише позбавляє нас від тривоги і дискомфорту. А по-друге, вона працює таким чином, що спотворює реальність на догоду нашій емоційній стабільності.

Граємо в хованки

«Нічого і не було»

Механізм заперечення діє за принципом «якщо я цього не визнаю, значить, це не трапилось». Заперечення часто стає першою реакцією на необоротні події – на смерть, хворобу. Із запереченням можна зіткнутися і в родинних стосунках: видається, що краще закрити очі на проблему, чим поставити питання руба. Наприклад, часто виникає питання: куди дивляться батьки дитини-наркомана в зовні досить благополучній сім'ї – чому не звертає уваги на нові ознаки в поведінці дитини? Та тому, що щосили працює механізм заперечення – батьки не дозволяють собі думати, що в їх сім'ї може трапитися таке.

«А я і забув»

Спеціальне мотивоване «забування» травмуючої ситуації називається витісненням. Причому забути можна не лише очевидні неприємності – інколи з пам'яті «вискакує» чужа допомога, що настигнула до нас в критичний момент. Часто витіснення поширюється на ситуації, пов'язані з грошима або зобов'язаннями.

«Сам дурень»

Одним із наслідків витіснення стає проєкція. Річ у тому, що витиснена інформація (або забутий досвід) зникає зі свідомості, але залишається на підсвідомому рівні. Періодично те, що піддалося витісненню, починається прориватися назовні – наприклад, в проєкції. Людина починає приписувати іншим власний досвід, мотиви або думки. Так обманщиків видається, що всі довкруги прагнуть його надути, а людина, що відчуває нестачу в грошах схильний частіше за інших громити жебраків. Проєктуватися можуть не лише негативні, але і позитивні емоції. У широкому сенсі ми всі використовуємо проєкцію для пояснення світу – а як ще можна зрозуміти інших, окрім як знайти схожі відчуття в собі?

«Я зараз все поясню»

Інколи нам видається, що простіше з'їсти жабу, чим визнати власну неправоту. І не треба її визнавати – особливо коли в арсеналі є такий прекрасний механізм, як раціоналізація. Вона дозволить знайти цілком гідні причини, щоб пояснити власні неприйнятні дії. Що зручніше: визнати, що тебе не беруть на роботу мрії із-за недостатнього досвіду – або додуматися, що «у нас в країні все лише по знайомству»? Раціоналізація дозволяє відгородитися від світу набором нехитрих стереотипів, витратити мінімум зусиль на аналіз інформації, що поступає, – і при цьому відчувати себе Д'Артаньяном на тлі смутної реальності.

«Я - не я»

Досить прозорим способом психологічного захисту є реактивні утворення – коли людина здійснює підміну власних відчуттів на протилежні. Класичні приклади реактивних утворень можна знайти в поведінці підлітків, прагнучих вивернути навиворіт відчуття, які вони вважають ганебними. Тому доводиться сміятися в кіно над фільмом, який викликає сльози або лупити портфелем панночку, до якої хочеться залицятися, але страшно «що

скажуть хлопчакми».

Втім, ми можемо потрапити в критичні ситуації, що не настільки сильно б'ють по нашій самоповазі, щоб нам був потрібний психологічний захист – але, проте, що вимагають певної розрядки. І у нас є для цього свої методи.

Сублімація. Довкола теми сублімації (дякуємо, Фрейду) існує немало домислів відносно її сексуального характеру. Насправді, сублімуватися може не лише сексуальна енергія, але і, допустимий, агресія, якій потрібно знайти вихід. Наприклад, відомі «кімнати гніву» в японських корпораціях, де співробітники можуть бучати подушку або шпурляти в стіну фарбою.

Інтерналізація. Цей механізм розрядки найпростіше описати фразою «Не дуже-то і хотілося». Якщо не виходить досягти бажаного, деколи виявляється простіше переконати себе в тому, що тобі це не потрібно.

Регресія. Відчутти себе під захистом можна, повернувшись до примітивних способів реагування на ситуації, якими людина користувалася в дитинстві. Колись такі способи були дієві – і ми підсвідомо розраховуємо: раптом вони не відмовлять і зараз? Тому доводиться надуватися і мовчати весь день – або кидатися речами в надії привернути до себе увагу.