ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

БЕЛОВ ВАСИЛИЙ ГЕОРГИЕВИЧ
доктор медицинских наук, профессор кафедры психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы

BELOV V.
doctor of medical science, professor of the sub-faculty of health psychology of Saint-Petersburg state institute of psychology and social work

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И ЕЕ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

PSYCHOLOGICAL DEFENSE AND ITS ROLE IN THE PROCESS OF FORMING OF THE ADAPTIVE SYSTEM OF A PERSON

АННОТАЦИЯ: В статье рассматривается взаимосвязь и взаимозависимость конфликтного поведения человека и психотип его личности. Представлены психотипы, определяющие поведение человека, в основе которых лежат разные психологические детерминанты.

ABSTRACT: The article is devoted to comparative study of different ideas of the phenomenon of forming and work of psychological defense. It shows the participation of psychological defense in the process of forming of the adaptive system of a person. It reflects the peculiarities of aetiology of psychosomatic pathology and involvement intrapsychic conflict as a result of failure in the work of psychological defense. It highlights desadaptive types of psychological defense mechanisms, separates the ideas of coping strategy and psychological defense.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологические типы, темперамент, типология акцентуированных личностей, характер личности, уровень личностного развития, экстерналы, интерналы.

KEY WORDS: psychological defense, psychosomatics, neurosis, avoidance, denial, regression.

В течение жизни человек постоянно сталкивается с новыми требованиями, с которыми не всегда оказывается возможным справиться при помощи ранее усвоенных и привычных форм поведения. Бывает, что он не в состоянии взвесить все обстоятельства и выбрать то поведение, которое могло бы избавить его от неприятных переживаний, например, в случае конфликта. Разумеется, возникновение подобных проблем закономерно вызывает некое внутреннее напряжение, дискомфорт, зачастую не только мешающий конструктивному разрешению возникшей проблемы, но и дестабилизирующий личность в целом. Одним из средств избегания подобной перспективы является психологическая защита – специальная система стабилизации личности, ограждающая сферу сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Термин “защита”, которым мы так свободно используем, является самым первым отражением динамической позиции в психоаналитической теории [1,2,10,14].

Впервые он появился в 1894 г. в работе Фрейда “Защитные нейропсихозы” и был использован в ряде его последующих работ (“Этиология истерии”, “Дальнейшие замечания о защитных нейропсихозах”) для описания борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. Позже этот термин был оставлен и впоследствии заменен термином “вытеснение” [2,4,10,14]. Отношения между двумя понятиями, однако, остались неопределенными. В приложении к работе “Торможения, симптомы и тревожность” Фрейд возвращается к старому понятию защиты, утверждая, что его применение имеет свои преимущества, “поскольку 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”. Здесь прямо опровергается представление о том, что вытеснение занимает среди психических процессов исключительное положение и в психоаналитической теории отводится место другим процессам, служащим той же цели, а именно “защите Я от инстинктивных требований”. Значение вытеснения сведено до “особого метода защиты” [3-5,9,10,14].

Так образом, личность, находящаяся в потоке бесконечных психических конфликтов и компромиссов, для поддержания необходимого уровня равновесия естественным и закономерным обра-

зом создает целый ряд защитных механизмов, основная причина формирования которых– тревога – происходит из переживания неспособности справиться с внутренними или внешними побуждениями. Защитные механизмы помогают справиться с этой тревогой, таким образом, речь идет о положительном действии психологической защиты и недопущению развития дезадаптации, которая проявляется в психосоматической патологии.

Вместе с тем рост и развитие психоаналитического движения с неизбежностью предполагает расширение и дополнение соответствующего терминологического аппарата. Однако в условиях отсутствия системной, универсальной концепции защиты это ведет к утрате единого понимания терминов и вызывает путаницу при их использовании в разных контекстах. Поэтому цель нашей работы состоит в том, чтобы определить место феномена психологической защиты и отношение к нему в современной психологической науке. Данная цель осуществляется через решение следующих задач: рассмотреть общие вопросы, связанные с проблемой психологической защиты; проанализировать понятие психологической защиты в контексте изменений и дополнений, произошедших в данной области психологической науки к настоящему времени [4,6,13].

Необходимо отметить, что изначально З. Фрейд наблюдал действие психологической защиты у людей с болезненными проявлениями. В его работе «Защитные нейропсихозы» она представлена как основная функция Эго, средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным, способ разрядки либидо в социально приемлемых формах деятельности (по [8]). И, видимо, поэтому данный феномен стал рассматриваться как малоадаптивное явление, наносящее ущерб общему функционированию человека. В результате вполне закономерно было выдвинуто положение о необходимости ограничения интенсивности психологической защиты, а само понятие приобрело негативный оттенок [6-8].

Необходимо отметить, несмотря на то что в последующих своих исследованиях З. Фрейд начинает связывать защиту с такими функциями психики, как уравновешивание, приспособление и регуляция, он говорит о разделении нормальной и патологической защиты, подчеркивая тем самым не только отрицательные, но и положительные аспекты данного явления. Однако кардинального изменения отношения психологов к обсуждаемому феномену не произошло. И многие исследователи – например, Н. Хаан (по [7, с. 153]), – все также продолжали отводить психологической защите место на отрицательном полюсе континуума, другому полюсу которого соответствует конструктивное разрешение ситуации (преодоление трудностей). Так, рассматривая с неофрейдистских позиций поведение молодых людей, связанное с преодолением трудностей, исследователь специально подчеркивала, что защита – «мера вынужденная, изолирующая, жесткая, искажающая интерсубъективную реальность и логику. Она лишь косвенно допускает выражение аффектов и основывается на ожидании того, что от страха можно избавиться, и не занимаясь проблемой» (цит. по [7, с.155]). Тогда как «преодоление трудностей предполагает наличие намерения, выбора и гибкого реагирования» [там же]. Оно «подчинено интерсубъективной реальности и логике, допуская аффекты, требует уравновешенного их выражения» [там же]. Таким образом, предполагалось, что любой психически здоровый человек, не фрустрированный неподдающимися разрешению проблемами, сначала прибегает к «здоровым» стратегиям преодоления трудностей. И лишь когда ситуация выходит за границы его возможностей, он обращается к защитным механизмам. Считается, что к этому моменту нарушается способность индивида к восприятию ситуации, вплоть до разрушения соответствующих программ поведения, основанных на прежнем опыте и когнитивных стратегиях, и он может только защищаться.

Мы не совсем согласны с этим мнением, поскольку если проблема есть, то она всегда изначально воспринимается как неподдающаяся решению (в этом собственно и состоит ее проблемность), и в связи с невозможностью ее моментального разрешения закономерно вызывает фрустрацию, внутренний дискомфорт. Если же фрустрации нет, следовательно, проблема таковой не является, и тогда пропадает необходимость не только в защите, но и в стратегиях преодоления трудностей.

Кроме того, столь неоднозначное отношение к феномену психологической защиты во многом обусловлено качественным различием в используемых защитных механизмах.

Конечно, иногда защитные механизмы применяются без учета реальной ситуации («на всякий случай») – тогда они мешают человеку осознать его важнейшие потребности, приводят к отказу от деятельности и могут вызвать формирование патологического характера (психопатия) или временного психического расстройства (невроз). Особенно опасно неоправданно частое и стереотипное применение древних, менее развитых защитных механизмов (Таблица 1).

Таблица 1

Защитные механизмы в поведении человека (по З. Фрейду и А. Фрейд)

Название	**Проявление в поведении**
Менее развитые	
Избегание	Отказ от деятельности на том основании, что отсутствуют необходимые способности
Отрицание	Непререкаемый оптимизм, уверенность в отсутствии реальной угрозы или препятствия (наиболее выражено при маниакальном синдроме)

Регрессия	Появление более ранних, детских моделей поведения в ответ на стрессовую ситуацию (ярко выражена при истерических реактивных психозах, например при синдроме Ганзера)
Идентификация	Моделирование собственного поведения по образцу другого, более авторитетного человека (особенно выражена у демонстративных личностей)
Идеализация	Приписывание человеку или событию выдуманных безусловно хороших (или безусловно плохих) свойств
Более развитые	
Изоляция аффекта	Сильные чувства отделяются от вызвавших их стрессовых ситуаций
Расщепление (диссоциация)	Выделение в собственной психике признаков второй личности, которой и приписываются отрицательные мысли и поступки (чаще встречается у личностей истерического склада)
Вытеснение (репрессия)	Неосознанное «забывание» неприятных фактов и нереализованных потребностей, замещение их вполне достижимыми целями
Конверсия	Вариант вытеснения, при котором чувство тревоги и неудовлетворенности преобразуется в соматические, неврологические или психические расстройства по механизму самовнушения (является типичным механизмом возникновения соматических расстройств при истерии)
Обесценивание	Отрицание наличия каких-либо потребностей вообще, пессимизм, бездеятельность (характерно для депрессивного синдрома)
Рационализация	Вариант обесценивания, при котором логические рассуждения применяются для того, чтобы объяснить отсутствие потребности как таковой (часто наблюдается у лиц с развитым логическим, рациональным мышлением)
Замещение (фиксация тревоги)	Уменьшение чувства тревоги и неудовлетворенности, которое связывается с определенными ситуациями. В дальнейшем появляется ложное ощущение, что, избегая неприятных ситуаций, можно предотвратить возникновение тревоги (примером являются ритуалы и ограничительное поведение при неврозе навязчивых состояний)
Гиперкомпенсация (реактивное обучение)	Принятие чувств или совершение поступков, противоположных тем, что были вытеснены, с целью еще большего их подавления (например, приступы нелепого упрямства у тревожно-мнительных личностей)
Проекция (концептуализация)	Неприемлемые импульсы приписываются другим людям (так, например, формируются сверхценные идеи преследования у паранойяльных личностей)
Интеллектуализация	Замещение нежелательного импульса сложными логическими построениями, сопоставлениями (характерно для личностей шизоидного круга)
Развитые защитные механизмы	
Сублимация	Удовлетворение неприемлемой потребности в форме, которая поощряется обществом и приносит человеку истинное удовольствие, поскольку осуществленная цель нравственно выше первоначальной, нереализованной (например, воплощение сексуального влечения в художественном творчестве)
Подавление	Активное перенесение конфликта в область подсознания: чувства сдерживаются, но не теряют силы
Постоянные защиты («броня характера»)	Юмор, альтруизм, фантазии, ирония, постоянная улыбка, высокомерие, дерзость, аутизм

Стратегии преодоления трудностей обычно называют английским термином «coping», означающим «процесс конструктивного приспособления» (по [7, с. 149]). Их действие основано на достаточно полном осознавании не только возникших трудностей, но и способов эффективного совладания с ситуацией данного типа. Именно при таких условиях реализации копинг-стратегий личность будет способна конструктивно справиться с предъявленными требованиями, что порождает чувство роста собственных возможностей и положительную самооценку. Защитные же механизмы действуют преимущественно на бессознательном уровне.

Но это, однако, не помешало некоторым исследователям (по [7, с. 152-153]) причислять защитные факторы, или защитные техники, к особым формам стратегий преодоления трудностей. Для них защитные техники – это отрицание или отсрочка проблем, с которыми в данный момент невозможно справиться. При этом речь здесь идет не о патологии, а о стратегии, вполне соответствующей психологической норме. Более того, путем рассуждений их причисляют к категории так называемых техник существования, то есть к таким средствам и методам, которые используются личностью для достижения желаемого состояния, причем задействуются не только когнитивные процессы, но и бессознательные механизмы.

В монографии «Психология “Я” и защитные механизмы», которая является классической работой по данной проблеме, А. Фрейд подчеркивает оберегающий характер защитных механизмов

[3,6,13,14]. Она указывает, что они предотвращают дезорганизацию и распад поведения, способствуют поддержанию нормального психического статуса личности и играют существенную роль в разрешении внешних конфликтов. Защитные механизмы, как и врожденные задатки, рассматриваются ею как продукт индивидуального опыта и непроизвольного научения, они указывают на уровень адаптированности личности. А. Фрейд дает первое определение понятия «защитные механизмы». «Защитные механизмы – это деятельность “Я”, которая начинается, когда “Я” подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматично, не согласуясь с сознанием» (цит. по [14, с. 24]). Однако если известно, что защита включается бессознательно (когда сам конфликт еще не вполне осознан), то было бы закономерно предположить, что она опережает действие копинг-стратегий. Иными словами, любые конструктивные стратегии преодоления трудностей будут строиться уже на результатах функционирования защиты: под их действием у индивида появляется субъективное ощущение облегчения, которое, подобно эффекту «терапевтической паузы», дает ему возможность переосмыслить старую и простроить новую программу действий, направленных на решение стоящей перед ним проблемы.

Представители другой точки зрения, например, Ф.Е. Василюк, придерживаются точки зрения, что психозащита «пытается бороться против сложности не преодолением и разрешением, а иллюзорным упрощением и устранением» (цит. по [3, с.38]). Данное положение может быть верно только в том случае, если считать основной целью психозащиты именно борьбу с проблемной ситуацией. Но в ракурсе наших размышлений защита небезосновательно рассматривается как положительно функционирующая система, призванная не разрешить непосредственно проблему, а лишь оградить сознание от дискомфорта, представляющего угрозу для целенаправленного мышления, направленного на решение проблемы в соответствии с отображаемой картиной ситуации. Для нас психологическая защита – это способ на время установить частичное душевное равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей, а вовсе не механизм их непосредственного преодоления.

Похожее мнение выражает Н.Мак-Вильямс, которая считает, что «личность, чье поведение манифестирует защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач: (1) избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством - тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизующими эмоциональными переживаниями; (2) сохранение самоуважения» [9, с. 131]. Ни одна из вышеперечисленных задач, разумеется, не предполагает окончательного решения проблемы, а направлена исключительно на частичную редукцию напряжения. Иначе говоря, конфликт, от которого защищается личность, в любом случае останется, а снимется лишь напряжение, которым он сопровождается. При этом восстановление душевного равновесия вовсе не означает исчезновения мотивации к дальнейшему и окончательному разрешению проблемы путем создания необходимых копинг-стратегий. Ведь личность, как нам кажется, в этом случае все же частично отдает себе отчет в появлении некоторых изменений в своем состоянии, проявляющихся в некоей активности. Думается, что данная активность и будет являться поводом к продолжению процесса разрешения проблемной ситуации, кроме того, она же, скорее всего, может выступать и показателем относительной осознанности защитного процесса (вопреки исследователям, говорящим об исключительной его бессознательности).

Так и с нашей точки зрения, психологическая защита не способна разрешать сам конфликт, она может лишь скорректировать степень дискомфорта. В противном случае в организме, испытывающем напряжение, превышающее оптимум, происходит перегрузка, вследствие которой он уже не может конструктивно функционировать. Более того, действие психологической защиты создает возможность для мобилизации и переоценки личностью собственных сил. Тогда как ее бездействие ведет к длительному сохранению состояния дискомфорта, в котором личность, вполне вероятно, окажется не способна пропустить в свое сознание никакой конструктивной информации, что отнюдь не способствует поддержанию здоровья. Напротив, это ослабляет личность настолько, что открывает дорогу множеству разрушительных факторов, в том числе и болезни.

Не даром еще Ф.Б. Бассин [2], которому принадлежит приоритет в постановке проблемы защиты в отечественной литературе, считал ее механизмом функционирования нормальной психики, который предупреждает возникновение разного рода расстройств. Это особая форма психической активности, реализуемая в виде отдельных приемов переработки информации в целях сохранения целостности Я.

В тоже время современный исследователь Э. Киршбаум [6], вслед за Х. Шредером, утверждает, что в общем континууме психической регуляции защитные реакции все-таки представляют собой последний уровень совладания с эксквизитными ситуациями, уже имеющий характер прогрессирующей декомпенсации. Защитный вариант регуляции поведения направлен лишь на маскировку актуальной социальной недееспособности (в том числе и маскировку перед самим собой), на купирование тревоги, на вытеснение информации, противоречащей Я-концепции, и результативность такой стратегии мнима, облегчение иллюзорно и безрезультатно с точки зрения решения проблемы. Защита, как правило, разрешает ситуацию «сейчас», в результате чего использующий ее человек вовсе не переносит следствия своего облегченного решения проблемы на будущее.

Таким образом, психологическая защита рассматривается этими исследователями также как непосредственная попытка разрешить проблему, что, на наш взгляд, не совсем правильно. Мы согласны, что если психологическая защита выступает приемом борьбы с ситуацией, то это

действительно является свидетельством слабого Я. В таком случае ее обязательно следует снимать и начинать непосредственную работу по преодолению проблемы. Но мы также и утверждаем, что основная цель психологической защиты состоит отнюдь не в разрешении проблемы как таковой. Скорее всего, ее истинные цели состоят в предотвращении дестабилизации личности путем редукции напряжения и мобилизации на этой основе всех имеющихся у нее возможностей для борьбы с наступающей проблемой.

Поэтому можно согласиться с Н. Мак-Вильяме, по мнению которой «то, что мы у зрелых взрослых называем защитами, не что иное, как глобальные, закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира» [9, с.131]. Феномены, которые мы называем защитами, сопоставимы со здоровой, творческой адаптацией, в силу необходимости они действуют на протяжении всей жизни, однако задействуются не повсеместно. Кроме того, при правильном функционировании они играют существенную роль в сопротивлении, оказываемом организмом «болезни». Поэтому многие заболевания можно рассматривать в том числе и как неспособность создать механизмы психологической защиты в напряженных условиях жизни. Так, у хорошо психологически защищенных людей переработка патогенных воздействий с помощью защитных механизмов способствует формированию новых и более адекватных психологических установок личности, способствующих дальнейшему разрешению проблемы. Плохо психологически защищенные люди в таком случае оказываются неспособны развить подобную защитную активность, что может иметь угрожающие последствия. В тоже время если одних людей защита не ограждает даже от того, от чего надо было бы защищать, то других ограждает настолько прочно, что в психику не просачивается даже значимая для личностного развития информация. Видимо, именно поэтому В.К. Мягер (по [2]) (как и З.Фрейд в свое время) предлагает различать патологические защиты (или неадекватные формы адаптации) и нормальную, профилактическую защиту, имеющую место в нашей повседневной жизни.

Об этом же писали В. Менинжер и М. Лиф: «Степень и уровень, на котором они (защиты.) используются, и составляет действительную разницу между здоровьем и болезнью. Причем это дело исключительно количества, а не качества» [10, с. 511]. А следовательно, необходимо четко разграничивать здоровую и нездоровую (патологическую) степень функционирования психологической защиты. В этом случае нам может помочь характеристика патологической реакции, данная А.Е. Личко. Согласно его концепции, патологическая реакция отличается от нормального поведения следующими признаками:

1) склонностью к генерализации, т. е. способностью возникать в самых разных ситуациях и вызываться самыми различными, в том числе неадекватными, поводами;

2) склонностью приобретать свойство патологического стереотипа;

3) склонностью превышать «потолок» нарушения поведения;

4) склонностью приводить к социальной дезадаптации [8, с.64].

Как нам кажется, подобные признаки можно отнести и к психологической защите. Только в том случае, если ее использование переходит границы нормы, т. е. защита начинает выступать основой поведения, приобретает свойство патологического стереотипа, становится ригидной, она мешает здоровому функционированию.

Таким образом, все больше исследователей склоняется к выводу, что функциональное назначение психологической защиты несет положительную окраску и заключается именно в ослаблении внутриличностных конфликтов (напряжения), а не в непосредственном разрешении ситуации.

Подводя итоги, можно отметить, что мы согласны с мнением Н. Мак-Вильяме [9] о том, что во многих отношениях неудачен именно термин «защита», используемый в рамках психоаналитической теории. Сам же феномен, безусловно, имеет множество полезных функций, и является нормальным, постоянно используемым психологическим механизмом. Во избежание недоразумений остается лишь договориться о смысле, который вкладывается в данное понятие. Это особенно важно, ибо то, что данная область психологической науки до сих пор является предметом множества споров, несомненно, указывает на ее огромную значимость как для теории, так и для практики.

Разумеется, проведенный анализ нельзя считать исчерпывающим. Мы рассмотрели и проанализировали лишь небольшую часть материала, накопленного по рассматриваемой проблеме. И необходимо еще не одно исследование подобного рода для того, чтобы можно было сделать окончательные выводы (а может быть, и вызвать дополнительные вопросы). Но хочется верить, что в масштабах данной статьи нам удалось не только обрисовать основные трудности, возникающие в связи с терминологической неоднозначностью рассматриваемого феномена в целом, но и подчеркнуть его огромную значимость для психологической науки, что в свою очередь может способствовать проведению подобного рода аналитических обзоров и в дальнейшем. Актуализация интереса исследователей к проблеме психологической защиты позволит нам считать поставленную нами цель реализованной полностью.

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический Проект, 2001. – 112 с.

2. Бассин, Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите» Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / Ф.В. Бассин. – Самара, 2000. – 312 с.

3. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М.Грановская. – СПб.: изд. Речь, 2007 – 125 с.

4. Завилянская, Л.И. Психотерапия неврозоподобных состояний / Л.И. Завилянская. – Киев. 1997 – 259 с.

5. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб.: изд. Питер, 1999. – 367 с.

6. Киршбаум, Э. А. Психиатрия / Э. А. Киршбаум. – М., 2003. – 289 с.

7. Крысько, В.А. Социальная психология: учебник для вузов. – СПб.: изд. Питер, 2006. – 568 с.

8. Личко, А.Е Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – М., 1999. – 416 с.

9. Мак-Вильяме, Н.К. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н.К. Мак-Вильяме. – М., 2001. – 116 с.

10. Менинжер, В.Ф. Психические механизмы: хрестоматия / В.Ф. Менинжер. – Самара, 2000. – Ч. 1., гл. 2. – С. 509-536.

11. Никольская, И.М. Психиатрические этюды / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб., 2000. – 213 с.

12. Ремшмидт, Х.А. Проблемы становления личности / Х.А. Ремшмидт. –М., 1994. – 124 с.

13. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти. / А.А. Реан. М.: изд. Прайм-Еврознак, 2002. – 153 с.

14. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд. – М., 2003. – 159 с.