

Типология дезадаптивной психологической защиты: пособие для врачей /
НИПНИ им. В.М. Бехтерева; авторы-сост.: Н.Б. Лутова, О.В. Макаревич, Н.В.
Раковская, М.Ю. Сорокин, В.Д. Вид. — СПб., 2013. — 43 с.

Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации

ТИПОЛОГИЯ ДЕЗАДАПТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Пособие для врачей

АННОТАЦИЯ

Пособие представляет метод диагностики и дифференциальной диагностики типов дезадаптивной психологической защиты, негативно отражающихся на уровне социального функционирования больных, с конкретными практическими рекомендациями специфических стратегий психотерапевтической коррекции каждого из них, что является новизной метода. Метод представлен в виде матрицы типов дезадаптивной психологической защиты с конкретными формулировками их определения, психодинамической функции, поведенческих коррелятов, делающих возможной их однозначную идентификацию, ориентиров дифференциальной диагностики относительно других типов и оптимальной стратегии психотерапевтической стратегии каждого из них.

Пособие предназначено для врачей-психиатров и медицинских психологов стационарных и амбулаторных учреждений психиатрического здравоохранения.

Организация-разработчик: Федеральное Государственное учреждение Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева

Авторы: Н.Б.Лутова, О.В.Макаревич, Н.В.Раковская, М.Ю.Сорокин,
В.Д.Вид

ВВЕДЕНИЕ

Генез дисфункции отдельных элементов в структуре социального поведения больных шизофренией различен, что требует учета при проведении психосоциальных лечебных мероприятий. При дезадаптации, связанной преимущественно с низким уровнем преморбидного социального опыта, могут оказаться достаточными приемы активации общения, тренировка новых для больного навыков поведения, способствующих повышению уровня его самоутверждения.

Чаще же простая тренировка поведения оказывается недостаточной или невозможной в связи с тем, что на изначально низкий уровень социальной компетенции накладываются приобретенные в ходе заболевания неблагоприятные формы социальной адаптации и дезадаптивной психологической защиты, обуславливающие искажения процесса переработки информации. Эти искажения, как правило, оказываются стабильными, они приводят к устойчивым отклонениям в самооценке, восприятии окружающих и характерным дезадаптивным поведенческим реакциям, сенсibilизированным относительно индивидуальных социальных стрессоров - пусковых ситуаций.

Коррекция доминирующего у данного пациента варианта защиты является надежным независимым предиктором успеха психотерапии, в особенности ее краткосрочных моделей.

Все вышеизложенное делает понятным, почему психотерапевтические вмешательства, представленные попытками простого изложения существенной для больного информации, а также дополненные приемами убеждения, переубеждения и внушения, не могут быть эффективными, а при наращивании усилий могут лишь вызвать у больного необходимость усиления сопротивления восприятию этой информации и ухудшение клинического состояния.

Варианты дезадаптивной психологической защиты широко обсуждаются в литературе, хотя нет той их классификации, которая считалась бы единой и общепринятой. Описываются типы защит, постижимые лишь умозрительно и

не имеющие опоры на сопровождающие их поведенческие корреляты, что делает невозможной их однозначную и надежно воспроизводимую идентификацию в клинической практике. Определения типов защит и их функций даются, как правило, весьма расплывчато, что затрудняет дифференциальную диагностику типов защит. Точная же идентификация типа очень важна, поскольку коррекция каждого из них требует использования специфических для данного типа психотерапевтических стратегий, неприменимых относительно других типов. Отсутствие четких рекомендаций стратегий психотерапевтической коррекции отдельных типов является существенным дефицитом нашего знания о дезадаптивной психологической защите, в значительной мере снижающим эффективность психотерапии широкого профиля психиатрических контингентов больных.

Предлагаемый метод разработан авторами на основе анализа литературных данных и наблюдений больных с различными психическими расстройствами в ходе их психотерапии на стационарном и амбулаторном этапах лечения.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА

Предлагаемый метод применим во всех случаях наличия показаний к применению психотерапии психодинамической направленности больных с различными психическими расстройствами.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА

Метод неприменим во всех случаях отсутствия показаний к использованию психодинамически ориентированной психотерапии.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕТОДА

Применение метода не предусматривает наличия какого-либо специального оборудования и аппаратуры.

ОПИСАНИЕ МЕТОДА

Метод представлен в виде семантической матрицы отдельных типов дезадаптивной психологической защиты с их определением, психодинамической функцией, поведенческими коррелятами, принципами дифференциальной диагностики относительно других типов и оптимальными стратегиями их психотерапевтической коррекции. Типы приводятся в алфавитном порядке, их названия соответствуют вариантам, получившим наиболее широкое международное распространение.

Аннулирование (undoing).

Определение. Символическая отмена, отказ от собственных мыслей, чувств, действий, продиктованных неприемлемыми для субъекта побуждениями.

Функция. Демонстрация противоположных установок минимизирует негативный аффект, сопровождающий проявления конфликтотенных мотивов, препятствует осознанию конфликта и скрывает запретные побуждения от окружающих.

Внешние проявления. Субъект использует поведение, которое символически делает прежние мысли, чувства или действия как бы не существовавшими, уничтожая при этом их первоначальное значение. Приводятся заявления, противоречащие только что сказанному, или объяснения, делающие первоначальный смысл неясным (например, «моя жена – исчадие ада, не поймите меня превратно, она вообще очень доброжелательный человек»). Действия субъекта, компенсирующие какой-либо непозволительный его поступок, не сопровождаются признанием своей вины и ответственности за происшедшее.

Для этого типа защит характерно, что негативная характеристика, даваемая первоначально кому-либо, сохраняется в сознании субъекта. Аннулируя ее затем, он в принципе помнит о ней, переставая придавать этому какое-либо

значение.

Дифференциальная диагностика.

В отличие от *отрицания*, где существование какого-то аспекта действительности всегда не признается, при аннулировании начинают отрицаться или превращаться в противоположность вещи, существование которых непосредственно перед этим подтверждалось субъектом, который продолжает помнить об этом.

При *расщеплении* объект в каждый данный момент воспринимается либо «плохим», либо «хорошим». В отличие от аннулирования, существование противоречий здесь всегда удаляется из сознания.

При *формировании реакций* субъект внешне демонстрирует лишь установку, подменяющую ту, от которой он защищается. При аннулировании последовательно видны обе установки.

Тактика коррекции.

Осознание расогласованности в высказываниях, поведении, установках, в которых обнаруживаются взаимно исключаящие компоненты - Осознание избирательности, неслучайности появления смысловой дезинтеграции, ее привязанности к определенным личностным и ситуативным параметрам - Идентификация мотива, скрываемого этой дезинтеграцией и стоящего за этим конфликта – Проработка и разрешение конфликта.

Аутистическая фантазия (Autistic fantasy).

Определение. Излишняя мечтательность, заменяющая реальные человеческие отношения, более прямые и эффективные действия или решение проблем.

Функция. Фантазии восполняют неудовлетворенную нужду в межличностных отношениях, создают псевдорешения жизненных проблем или являются средством заместительного выражения эмоций и удовлетворения желаний. Субъект оказывается в состоянии ощущать иллюзию всемогущества вме-

сто реального чувства собственной беспомощности. Уход в фантазии также предохраняет от открытого выражения агрессивных или сексуальных побуждений к окружающим.

Внешние проявления. Адекватно дозируемая фантазия адаптивна, она может быть креативным стимулом для продуктивного поведения. Она становится дезадаптивной когда начинает парализовать проблемно-решающее поведение, достижение жизненных целей.

При непсихотическом фантазировании субъект не теряет способности адекватно воспринимать объективную действительность, он четко знает разницу между фантазией и реальностью. У него нет полной веры в свои фантазии и они не определяют его поведение, он не действует в соответствии с ними.

Склонность к фантазированию становится заметной, когда субъект в свободное время остается подолгу бездеятельным, всецело отдаваясь полету своих мыслей. Блекнет эмоциональная значимость отношений с людьми, снижается реальная вовлеченность в общение. Субъект объясняет свой уход от реального общения тем, что окружающие люди неинтересны, утомляют, раздражают и т.п.

Сюжеты фантазий касаются представлений себя кем-то другим, при этом навязчивое воображаемое повторение сцен взаимодействия с людьми в этом качестве является не тренировкой перед реальным общением, а самоцелью. Центром интенсивного мысленного общения, вытесняющим всю остальную жизнь, может стать воображаемое взаимодействие с человеком, которого индивидуум никогда в действительности не видел или был лишь мельком знаком. Воображаемое преодоление любых трудностей при реализации фантазируемых жизненных планов доставляет субъекту очевидное удовлетворение.

Дифференциальная диагностика.

Действия при *поведенческом отреагировании* не соответствуют их побудительным мотивам, но не вызваны фантазиями. Они всегда четко привязаны к реальной действительности.

Разница между аутистическим фантазированием и фантазией *всемогущества* определяется глубиной погружения субъекта в фантазию. При фантазии *всемогущества* субъект верит в действительное существование своей власти, особых качеств и прямо говорит об этом.

Тактика коррекции.

Анализ связи содержания фантазируемого материала с обстоятельствами реальной жизни индивидуума - Идентификация неудовлетворенных потребностей и агрессивных побуждений - Демонстрация заместительного характера фантазий, их роли в снижении эффективности социального приспособления – Поиск альтернативных способов самоутверждения.

Всемогущество (omnipotence).

Определение. Воображаемое придание себе нереалистических положительных качеств, значения, власти, дающих привилегию на поклонение окружающих.

Функция. Защита от чувства собственной малоценности, неудовлетворенности принятия себя окружающими.

Внешние проявления. Защита обычно включается при действии внешних стрессоров, снижающим самооценку и сопровождающимся чувством разочарования, беспомощности, несостоятельности, неудачливости и т.п. Субъект говорит о своей способности влиять на обстоятельства, контролировать ситуацию, неочевидной для объективного наблюдателя. Окружающим становится заметна его хвастливость, нереалистичность и инфантильность самооценки. Субъективная победоносность в решении проблем резко расходится с объективно низким уровнем приспособительного поведения.

Дифференциальная диагностика.

От *формирования реакций* воображаемое *всемогущество* отличается обращенностью субъекта к своей самооценке, а не к опеке и поддержке других лиц.

При *расщеплении* восприятия собственного образа тотально положительная оценка себя может напоминать фантазии всемогущества, но расщепление не ограничивается внутренним содержанием, обнаруживая себя в социальном взаимодействии субъекта.

Дифференциальная диагностика с *аутистическим фантазированием* (см.).

Тактика коррекции.

Осознание разницы между реальным и воображаемым образом своей личности - Осознание защитной природы воображаемого образа, неэффективности этой защиты - Идентификация дефектов самооценки - Поиск альтернативных способов самоутверждения, формирование идентичности личности.

Вытеснение (repression).

Определение. Бессознательно мотивированное забывание или неосознание информации, воспринимаемой в настоящем или прошлом, как извне (ситуации, события), так и изнутри (побуждения, мысли, желания, чувства).

Функция. Защита от осознания эмоционально болезненной для индивидуума конфликтующей информации.

Внешние проявления. Устойчивость вытеснения обеспечивается поддержкой механизмов вторичной защиты, препятствующей установлению ассоциативных связей вновь поступающей информации с ранее вытесненной. В этом отношении вытеснение «обслуживается» всеми остальными типами защиты, в свою очередь присутствуя в каждом из них. Действие всех типов защит оказалось бы невозможным, если бы содержание сознания оставалось нетронутым вытеснением. Смысловые вставки вторичной защиты камуфлируют вытеснение, создавая у субъекта ощущение слитности восприятия мира, правдоподобно объясняя все, что происходит и делая действие вытеснения субъективно незаметным. Прямая конфронтация с выпадением существенной информации из сознания наталкивается или на какое-то объяснение вторичной защиты, уво-

дящее в сторону от болезненной темы, или на признание субъектом невозможности вспомнить очевидно важные вещи, граничащее с неадекватной наивностью.

Вытеснение становится заметным наблюдателю, когда не срабатывают обслуживающие его механизмы вторичной защиты. В этих случаях возникает расхождение между объективным рисунком поведения субъекта и его субъективной трактовкой происходящего, несообразности которой он не замечает. Поведение может продолжать объективно управляться вытесненными болезненными мотивами, получая иное субъективное истолкование, нейтрализующее конфликтогенные эмоции.

Здесь появляются известные «фрейдовские» оговорки, бессознательные действия, потеря нити в напряженной беседе на фоне интактного мышления, эмоции, которые субъект не может связать с ситуацией или их потеря в момент, когда они ожидались, невозможность точно определить возникшие чувства, связать с чем-либо неопределенную тревогу, вспомнить то, что в другое время легко вспоминается. Очевидность несоответствия может вызвать у субъекта замешательство, но истинную причину его он не опознает.

О *дифференциальной диагностике* данного типа можно говорить лишь относительно отграничения типов защит, для действия которых вытеснение является лишь необходимой предпосылкой, от случаев, в которых вытеснение выступает изолированно или отчетливо доминирует.

При *отрицании* субъект освобождает себя как от нежелательного когнитивного представления, так и от его эмоционального сопровождения.

Диссоциация делает то же самое, но представление при этом не уничтожается, а заменяется путем переноса субъекта в другой контекст. При вытеснении представление исчезает, но аффект может быть доступен сознательному восприятию.

При *изоляции*, в отличие от вытеснения, наблюдается обратная картина: при сохраняющемся когнитивном радикале нейтрализуется его аффективное

сопровождение.

Тактика коррекции.

Обнаружение феномена вытеснения на основе сопоставления его поведенческих коррелятов с субъективными реакциями индивидуума в различных ситуациях их появления - Устранение вторичных защит - Идентификация содержания вытесненного материала - Формирование гипотез о природе психодинамического конфликта, генерирующего вытеснение и их верификация на основе анализа значимых ситуаций в прошлом и будущем индивидуума - Осознание конфликта, проработка интеллектуального и эмоционального инсайта на осознанный материал.

Диссоциация (dissociation).

Определение. Неосознаваемое изменение интегративных функций сознания субъекта, идентичности его личности.

Функция. Спонтанное переключение целостного сознания в иную систему координат самовосприятия защищает от негативных эмоций, испытывавшихся индивидуумом в прежней системе координат.

Внешние проявления. Механизм защиты формируется под действием глубинных психотравм раннего детства, связанных со страхом смерти, чувством беспомощности перед лицом угрозы или внезапным агрессивным импульсом по отношению к близким с последующим чувством вины и страхом наказания или отвергания.

В быту это поведение обозначается «как будто сам не свой», в театральном мире – «войти в образ». Диапазон изменения системы координат личности вариативен – от модулирования отдельных аспектов самовосприятия до полного осознания себя в качестве совершенно другой личности. Гибкость изменения системы координат делает возможным как предотвращение появления негативных эмоций, так и сброс напряжения вследствие невозможности прямого удовлетворения запретных побуждений путем альтернативного отреагирования.

Индивидуум может внезапно, не находясь в состоянии опьянения, начать выражать свои побуждения, чувства странным, несвойственным ему, часто социально неприемлемым образом. При этом он не осознает, насколько поражены этим присутствующие знакомые лица. Придя в себя и будучи конфронтрован с последствиями своего поведения, субъект говорит, что не знает, как такое могло случиться. Этот тип психодинамической защиты следует отличать от осознанной мотивированной лжи с предъявлением амнезии на совершенные противозаконные действия.

Классическими клиническими примерами диссоциации являются внезапно появляющиеся конверсионные симптомы, фуги, спонтанные состояния транса или множественной личности.

Дифференциальная диагностика.

Перемещение подменяет объект, на который направлено неприемлемое побуждение, в отличие от диссоциации не изменяя осознание самого объекта и сохраняя в памяти преемственность связи с системой собственной личности.

Формирование реакций чётко превращает неприемлемые побуждения или аффект в свою противоположность, в то время как при диссоциации осуществляется относительно хаотичный уход от болезненного содержания психики.

При *изоляции* также нейтрализуется болезненный аффект, но сохраняется стабильность когнитивного сопровождения самовосприятия.

Сходство диссоциации с *расщеплением* заключается в модуляции самовосприятия, но при расщеплении переключение происходит между тотально «хорошим» и тотально «плохим», тогда как при диссоциации – между воображаемым и действительным.

Поведенческое отреагирование может напоминать реакции при диссоциации, однако оно наблюдается далеко не столь систематически и при нем, так же, как при *аутистическом фантазировании*, самовосприятие остается интактным.

Дифференцировка с *вытеснением* (см.).

Тактика коррекции.

Идентификация пусковых факторов диссоциации на основе сопоставления множественных ситуаций ее появления - Осознание принадлежности диссоциативных статусов собственной личности - Осознание защитной природы диссоциации - Идентификация вызывающего ее психодинамического конфликта и его проработка - Консолидация идентичности личности.

Идеализирование (idealization).

Определение. Приписывание другим объектам преувеличенно положительных качеств.

Функция. Фантазируемая или преувеличиваемая связь с влиятельными объектами иллюзорно компенсирует дефицитарную самооценку, защищая от чувства беспомощности, малоценности, малозначимости и т.п.

Внешние проявления. Индивидуум говорит о своих связях с широко известными, могущественными, влиятельными, значимыми лицами (учреждениями, идеологическими системами и т.п.). Он описывает их в превосходной степени совершенства, приводит конкретные данные, подтверждающие и иллюстрирующие их достоинства, выражает уверенность в безграничности их возможностей. При возникновении какой-то проблемы он упоминает о каком-либо влиятельном знакомом, который мог бы помочь с легкостью решить ее, хотя объективному наблюдателю такая возможность представляется маловероятной. Конфронтация с эфемерностью связи с упоминаемым лицом и возможностью получения от него помощи вызывает яростное сопротивление индивидуума.

Дифференциальный диагноз.

При *расщеплении* речь идет всегда о действительно достаточно знакомых лицах и скорее о тотально положительной эмоциональной оценке их, чем об извлечении какой-то пользы благодаря им. Восхищение объектом при идеализировании всегда небескорыстно. В отличие от расщепления, субъект может признать в образе идеализируемого объекта наличие каких-то теневых сторон,

не придавая им какого-либо значения.

В отличие от *идентификации*, субъект всегда воспринимает идеализируемый объект отдельно от себя, «греясь в лучах его солнца».

Тактика коррекции.

Идентификация дефектов социального приспособления индивидуума - Устранение вторичной защиты, препятствующей осознанию психодинамической природы и неэффективности идеализации - Формирование реалистичного восприятия идеализируемых объектов - Поиск альтернативных способов самоутверждения.

Идентификация (identification).

Определение. Заимствование у окружающих отдельных позитивных аспектов личности, с которыми индивидуум отождествляет себя.

Функция. Защита от дефицитарной самооценки, компенсаторное повышение самоутверждения.

Внешние проявления. Субъект отождествляет себя с какими-то навыками, качествами, характеристиками, установками отдельных лиц или групп людей, избранных образцами для подражания. Это проявляется в придании себе внешнего сходства, подчеркивании единства взглядов, демонстрации общих установок, черт и т.д. При этом само по себе подражание не осознается, субъект его отрицает, настаивая на том, что или от природы наделен такими качествами, или всегда имел соответствующие воззрения. Заимствуемые субъектом характеристики всегда отражают то, что в его системе ценностей является выигрышным, защищенным, дающим какие-либо преимущества перед окружающими.

Частным случаем идентификации является т.н. *идентификация с агрессором*, представляющая собой воображаемое отождествление себя с угрожающим объектом, иллюзорно устраняющее исходящую от него опасность. Особенность этого типа в том, что идентификация происходит не с личностью противника, а

лишь с его агрессией.

Дифференциальная диагностика.

В отличие от *проективной идентификации*, отождествление при данном типе защит происходит не с целой личностью объекта, а с отдельным ее аспектом, например, агрессией при идентификации с агрессором. Принципиально различны и способы защиты: при проективной идентификации субъект чувствует себя сильнее, оказывая объекту сопротивление, а при идентификации – иллюзорно заимствуя его силу.

Идеализирование объекта может включать элементы идентификации, однако при нем в защитных целях используются отношения с объектом, а не сходство с ним. Видна дистанция между субъектом и объектом, в то время как заимствованные у объекта аспекты при идентификации полностью интегрированы в личность индивидуума.

Тактика коррекции.

Коррекция вторичной защиты, препятствующей осознанию сходства с идеализируемым объектом – Осознание наличия идентификации и собственной роли в ее формировании – Выявление дефицитарности самооценки – Осознание механизма связи дефицита самооценки с идентификацией – Поиск альтернативных способов самоутверждения.

Изоляция (isolation).

Определение. Утрата восприятия эмоционального сопровождения когнитивного содержания сознания с последующим обрывом субъективной смысловой связи с аффектом при его возвращении.

Функция. Защита от болезненных эмоций, вызываемых психотравмирующей информацией.

Внешние проявления. В психотравмирующей ситуации индивидуум, оставаясь в состоянии понимать, что произошло или происходит, оказывается неспособным испытывать те болезненные чувства (страх, стыд, вина, боль

утраты, разочарование и т.д.), которые в норме должны были бы ощущаться при этом.

Это может быть прямо заметно в момент критической ситуации. Значительно чаще это может наблюдаться, когда, рассказывая во всех деталях о тягостных для него событиях серьезного масштаба (смерть любимого человека, крах в достижении жизненной цели и т.п.), индивидум выглядит эмоционально дистанцированным от них и не упоминает о каких-либо чувствах, пережитых им в тот момент, производя впечатление непричастного к этому человека. При этом он не теряет способности к самонаблюдению, может сказать: «я тогда совсем ничего не чувствовал и мог заниматься чем-то другим» и параллельно легко описывать положительные эмоции, испытывавшиеся им самим или кем-то еще в какие-то другие моменты.

Иногда соответствующий аффект может позднее прорываться в сознание, но тогда он оказывается субъективно лишенным смысловой связи с травмирующими событиями.

В случаях максимально интенсивного использования этой защиты отщепление аффективного сопровождения жизненных событий может быть генерализованным и наблюдается «неосознаваемая деперсонализация», когда субъект с одинаковой эмоциональной индифферентностью отзывается обо всем, происходящем в его жизни.

Дифференциальная диагностика.

Интеллектуализация преследует ту же цель, что и изоляция - избавление от тягостного аффекта при сохранении конфликтогенного содержания в сознании, но делается это разными способами. Изоляция удаляет аффект из сознания целиком, тогда как интеллектуализация разбавляет его разного рода обобщениями и отстраненностью взгляда на себя со стороны. Трудности дифференцировки усугубляются частым сочетанием этих двух типов защит.

При *вытеснении* из сознания удаляется когнитивная информация и остается ее аффективное сопровождение. Изоляция представляет собой диаметр-

рально противоположный прием, при котором вытесняется лишь связь устраненного аффекта с вызвавшей его информацией.

Отрицание, рационализация и умаление нейтрализуют болезненный аффект изменением содержания, которое он сопровождает – каждый защитный прием по-своему. При изоляции же содержание остается интактным.

Тактика коррекции.

Выявление проблем, дефектов приспособительного поведения, отношение к которым сопровождается неадекватно низким эмоциональным сопровождением индивидуума – Осознание неадекватности эмоционального реагирования в проблемных зонах в ходе сравнения с аффективными реакциями в других сферах функционирования индивидуума и с нормативными данными - Осознание причинной связи избирательно сниженного эмоционального реагирования с дефицитом приспособительного поведения – Осознание психодинамических механизмов конфликта, вызывающего изоляцию.

Следует учитывать, что терапия изоляции в остром периоде реакции на тяжелую психотравму противопоказана, т.к. здесь она играет адаптивную роль. Деадаптивность ее проявляется при затяжных реакциях на фиксированный неосознаваемый конфликт, когда она препятствует его разрешению, снижая аффективную стимуляцию процесса поиска информации и принятия решений.

Интеллектуализация (intellectualization).

Определение. Рефлексивное модулирование конфликтогенных когний.

Функция. Защита от болезненного аффекта, сопровождающего стрессовый импульс, путем воздействия на его когнитивное содержание приемами абстрактного мышления. Изменение конфликтогенного содержания приводит к нейтрализации аффекта, дистанцированию от него. Эмоции осмысляются вместо того, чтобы ощущаться.

Внешние проявления. Основным когнитивным приемом является обезличивающее обобщение. Индивидуум избегает прямого упоминания о своих

негативных чувствах, предпочитая переходить на общечеловеческие темы, научные и философские построения («не я один», «так уж устроена психика человека», «в мире вообще нет счастья», «другие чувствовали бы то же самое», «все люди в таком положении ведут себя одинаково» и т.д.). Он дает лишние эмоции абстрактные, эзотерические, логические объяснения душевных или ситуативных проблем. Заметно повышенное внимание к неодушевленным объектам для избежания близких отношений с людьми, к внешней реальности для избежания признания собственных чувств, к малозначимым деталям для избежания восприятия целого. Отчуждению болезненных эмоций способствует мысленное обращение к себе во втором или третьем лице.

Использование этой защиты не требует высоких интеллектуальных возможностей и вовсе не означает, что таковые у индивидуума имеются. Для снижения эмоциональной значимости воспринимаемых проблем в ход идут когнитивные стратегии имеющегося уровня интеллекта.

Дифференциальная диагностика.

Используя *проекцию*, индивидуум нередко переходит на обобщения при обвинении окружающих («каждый сейчас норовит нажиться на ком-нибудь» и т.п.), что вызывает внешнее сходство с обобщениями при интеллектуализации. Но проецируемое на других побуждение всегда резко отрицается у себя, тогда как при интеллектуализации субъект сохраняет сознание принадлежности себе нейтрализованной болезненной эмоции.

Аутистические фантазии могут становиться похожими на интеллектуализацию, в особенности когда последняя используется для защиты от эмоций, связанных с низкой самооценкой. Но в одном случае субъект, погружаясь в мир фантазий, приходит к иллюзорному самоутверждению, тогда как в другом он, с помощью обобщений, скорее уходит от болезненного аффекта.

Дифференциальная диагностика с *рационализацией, умалением, изоляцией* (см.).

Тактика коррекции.

Выявление проблем, дефектов приспособительного поведения, отношение к которым сопровождается неадекватной деперсонализирующей дистанцированностью – Осознание неадекватности дистанцирующего отношения на основе индивидуализации жизненных условий и стратегий приспособительного поведения индивидуума, выделения их на фоне нормативных данных - Осознание причинной связи интеллектуального дистанцирования с дефицитом приспособительного поведения – Осознание психодинамических механизмов конфликта, вызывающего интеллектуализацию.

Обесценивание (devaluation).

Определение. Приписывание другим людям или обстоятельствам преувеличенно негативных характеристик.

Функция. Повышение самооценки путем очернения окружающих лиц и ситуаций. Защита от осознания желаний, имеющих мало шансов сбыться и от чувства разочарования при крушении надежд.

Внешние проявления. Этот тип защиты свойственен лицам сензитивным, неуверенным в себе, склонным к колебаниям самооценки, болезненно воспринимающим возможную неудачу. В высказываниях часто заметны саркастичность и колкость, не спровоцированные актуальной ситуацией. Вообще свойственна манера обращаться с окружающими свысока, игнорируя их положительные аспекты, но обязательно обращая внимание на отрицательные. Говоря о лицах или учреждениях, в подчинении которым он находится, индивидуум не преминет подчеркнуть их малозначимость для себя и по возможности обойдет или преуменьшит свою зависимость от них. Он всячески дает понять, что не опасается сравнения себя с кем-либо, с очевидной уверенностью в том, что окружающие этого сравнения не выдерживают. Дав отрицательную оценку личных, деловых качеств другого человека, индивидуум быстро меняет тему, не затрудняя себя аргументацией. Он не получает удовольствия от муссирования темы недостатков, они нужны ему лишь для фиксации ничтожности значе-

ния обесцениваемого объекта. Классический пример обесценивания содержится в известной басне «Лиса и виноград».

Дифференциальная диагностика.

В отличие от *обращения против себя*, защита всегда направлена вовне.

При *проекции*, как и при *отрицании*, объект получает негативные характеристики. Но дальнейший способ обращения с объектом при этих типах защиты принципиально различен. При проекции объект, идентифицированный как «плохой», остается психодинамически нужным и используется субъектом как внешний контейнер для собственных запретных мотивов. При отрицании объект, «подтвердив» своей малозначимостью превосходство субъекта, перестает быть нужным и субъект теряет к нему интерес. При проекции объект «плох» постоянно и в каком-то определенном отношении, тогда как при обесценивании он «плох» хаотично и даже не столько «плох», сколько незначителен.

При *расщеплении* к отрицательно оцениваемому объекту сохраняется постоянная настороженность как к потенциальной угрозе, в то время как при обесценивании отношение к нему скорее пренебрежительное. Через некоторое время он может стать для субъекта целиком «хорошим», чего при обесценивании не бывает.

Если «плохие» объекты при проекции дистанцируются, а при обесценивании отвергаются, то при *проективной идентификации* индивидуум вступает с ними в затяжное противостояние, сопровождаемое интенсивным межличностным взаимодействием.

Тактика коррекции.

Избирательность, односторонность, отсутствие целостного видения объектов - Отсутствие соотнесения с нормативной оценкой данного качества у других и у индивидуума - Субъективная выгода от обесценивания объекта для самооценки - Поиск альтернативных способов самоутверждения.

Обращение против себя (turning against the self).

Определение. Направление против самого себя возникающих у индивидуума негативных, агрессивных побуждений.

Функция. Снятие внутреннего напряжения, вызванного блокадой агрессивных импульсов.

Внешние проявления. Агрессивные побуждения изначально направлены вовне (люди, объекты, обстоятельства). Запрет на побуждение меняет их направление при данном типе защиты на 180° - в сторону собственной личности. Таким образом предотвращаются возможные последствия действия агрессии в потенциально опасном направлении. Если агрессия направлялась, например, против родителей, то результатом могли бы быть страх наказания и/или чувство вины перед ними. Сброс агрессии на себя может оказаться психоэнергетически проще, чем ее подавление, изменение знака (трансформация в любовь) или перемещение на другой объект.

Индивидуум может принимать роль «страдальца», подчиняя свои притязания желаниям и требованиям других, пренебрегая собственными интересами, отказываясь от их признания или отстаивания. Он склонен к разного рода самообвинениям, уничижительному отношению к своим положительным качествам, упрекам в своей неполноценности. Нападение на себя носит в целом достаточно щадящий характер. Самообвинения лишены внутренней убежденности и достаточно поверхностны. Индивидуум обычно не приводит каких-либо объективных подтверждений и не настаивает на самокритике. Негативные импульсы в свой адрес обычно привязаны по времени к ситуациям взаимодействия с лицами, вызывающими у субъекта отрицательные эмоции.

Дифференциальная диагностика.

При *формировании реакций* агрессивные импульсы, превращаясь в свою противоположность, не направляются на самого субъекта.

При *перемещении* также меняется направление негативного побуждения, но целью становится не сам индивидуум, а какой-либо другой, менее опасный объект.

При *пассивно-агрессивном* поведении, несмотря на показную доброжелательность субъекта и косвенный характер его агрессии, она все же достигает своей внешней цели, не обращаясь на себя.

Тактика коррекции.

Выявление избирательности самообвинений и их временной связи с внешними объектами – Осознание искусственности самообвинений на основе сравнительного анализа с оценкой индивидуумом тех же качеств вне проблемных ситуаций и с нормативными данными – Проработка агрессии со значимыми лицами, ее нейтрализация или нахождение адекватных способов сброса.

Отрицание (denial).

Определение. Отрицание существования (в настоящем или прошлом), внешней реальности, своих переживаний, действий, намерений, достоверно очевидных для окружающих.

Функция. Защита от негативных эмоций, связанных с признанием существования неприемлемого побуждения, внешней угрозы, возможного неприятного представления или чувства.

Внешние проявления. Индивидуум автоматически отказывается признать существование воспринимаемой им реальности, выдавая желаемое за действительное. Надежность защиты повышается тем, что субъект, отрицая содержание, перестает осознавать его эмоциональную значимость для себя. При описании какой-либо волнующей ситуации он не упоминает или отрицает негативные эмоции, которые должны были бы ее сопровождать. При расспросах, уточняющих отрицаемые обстоятельства, субъект дает неадекватно уклончивые или неправдоподобные ответы. Индивидуум настолько уверен в своей правоте, что при конфронтации с несоответствием его версии объективной реальности не видит необходимости ее яростно отстаивать, предпочитая уходить от конфликтной темы, закрывать ее. Типичный пример: “Да, я много курю, но мой кашель не связан с курением, я это знаю”.

Дифференциальная диагностика.

При *вытеснении* также забывается содержание, но сохраняется аффект, содержательное значение которого субъект перестает осознавать. Этот аффект реактивируется при выходе на содержательный компонент конфликта и попытках конфронтации с вытесненной реальностью.

Диссоциация защищает индивидуума от осознания представлений и связанного с ними аффекта переносом его целиком в другую систему координат переживаний, в то время как при отрицании субъект остается в прежней системе координат, в которой перестают осознаваться лишь определенное представление и связанный с ней аффект.

При *формировании реакций* установка и связанный с ней аффект не просто отключаются от сознания, как при отрицании, а превращаются в свою противоположность.

Тактика коррекции.

Выявление конкретных сфер социальной дезадаптации индивидуума –
Коррекция механизмов вторичной защиты, препятствующих осознанию значимости отрицаемых содержаний для приспособительного поведения больного –
Осознание причинной связи отрицаемого материала с дефицитом приспособительного поведения –
Осознание целостного механизма дезадаптации.

Пассивная агрессия (passive aggression)..

Определение. Косвенное проявление агрессии к окружающим, прикрываемое внешним дружелюбием, готовностью к сотрудничеству с теми, против кого она направлена.

Функция. Непрямой, скрываемый от окружающих, диффузный по форме сброс негативных чувств (враждебности, злобы, раздражения), возникающих при фрустрации инфантильной потребности в несамостоятельности, опеке окружающих, снятию с себя какой-либо ответственности.

Внешние проявления. Защита представляет собой стратегию манипули-

рования окружающими, непрямого принуждения их к удовлетворению потребности в поддержке с помощью вызываемого индивидуумом чувства вины перед ним. Косвенный контроль поведения окружающих приносит незрелой личности субъекта удовлетворение сознанием собственной значимости, а причиняемые неудобства в результате пассивной агрессии воспринимаются как правомерное наказание окружающих за несвоевременность или недостаточную полноту поддержки.

Формированию пассивно-агрессивных стратегий предшествует приобретаемый субъектом в ходе воспитания опыт того, что открытое выражение своих чувств и потребностей в отношении авторитарных фигур может повлечь за собой наказание, отвергание, чувство беспомощности. Фрустрация этих чувств фиксирует стратегию демонстративной пассивности, которая должна дать окружающим понять, что остающаяся невысказанной потребность все еще не удовлетворена.

Пассивная агрессия обычно возникает при ожидании от индивидуума самостоятельного поведения или невыполнении его ожиданий поддержки и похвалы окружающих. При этом не имеет значения, высказаны они или нет, поскольку с точки зрения индивидуума окружающие сами обязаны догадаться об этом.

Этот тип защиты проявляется в любых формах пассивного упрямства, промедления, забывчивости (например, пропуск назначенных встреч или опоздание к назначенному времени). Психодинамический характер таких внешне непримечательных эпизодов становится заметным лишь при их сопоставлении друг с другом, когда за ними начинает вырисовываться систематическая стратегия манипулирования окружающими. Пассивно-агрессивное поведение, казалось бы, невыгодно субъекту, т.к. объективно влечет за собой негативные для него последствия. Однако, именно они всегда используются им в манипулятивных целях как основания для упреков в адрес окружающих.

Пассивно агрессивный индивидуум внешне дружелюбен и готов к со-

трудничеству, но когда дело доходит до работы, он уклоняется от нее или делает ее плохо, внешне предьявляя ненамеренную непонятливость и забывчивость. При этом он не просит помощи со стороны или отказывается от нее, обвиняя при этом других в неудаче или отсутствии результата.

Если ситуация требует зрелого поведения в форме соперничества, то с целью избежать его субъект может прибегнуть к элементам регрессивности - дурашливости, клоунаде, инфантильно провокационному поведению.

Дифференциальная диагностика.

Несмотря на возможное внешнее сходство с *обращением против себя*, при пассивной агрессии изменения направления агрессии вовнутрь на самом деле не происходит, в том числе и при возможном наличии элементов самоповреждающего поведения. Создаваемый фасад социальной псевдонормативности лишь камуфлирует от окружающих агрессивные тенденции субъекта, которые, хоть и непрямым образом, но достигают своей внешней цели.

В целях пассивной агрессии часто используются разного рода соматические неблагополучия, что может потребовать дифференцировки этого типа защиты от *соматизации*. Фигурирующие при этом недомогания и болезни не носят острый характер, могут аггравироваться и причиняют больше неудобств окружающим, чем самому индивиду. При защитном типе соматизации ипохондричный субъект открыто просит о помощи с тем, чтобы отказаться, когда ее предложат и жаловаться потом на то, что ему не помогли. Пассивно-агрессивный субъект в сходной ситуации не просит помощи или делает это слишком поздно. Он остается пассивным в ожидании внимания окружающих, даже если это идет ему во вред (который обычно не превышает умеренных размеров), хотя точно так же впоследствии жалуется на отсутствие помощи.

При возможном внешнем сходстве рисунка саморазрушающего поведения, пассивная агрессия отличается от *поведенческого отреагирования* тем, что целью последнего является недифференцированное снятие внутреннего напряжения, а пассивная агрессия всегда направлена против лиц, к которым субъект

имеет определенные ожидания поддержки или желание отомстить за ее отсутствие.

Дифференциальная диагностика с *перемещением* (см.).

Тактика коррекции.

Мобилизация неудовлетворенности индивида адаптацией в стержневых зонах функционирования – Осознание пассивной агрессии как стереотипного шаблона защитной стратегии на основе сопоставления поведения индивида во множественных ключевых ситуациях взаимодействия – Осознание регрессивного характера стратегии – Осознание потребностей, удовлетворяемых пассивной агрессией – Поиск зрелых форм автономного функционирования, обеспечение удовлетворенности индивида его результатами.

Перемещение (displacement).

Определение. Изменение направления первоначально обращенных к какому-то объекту чувств, побуждений, действий на другой, обычно менее угрожающий объект или их проявление в обобщенной форме.

Функция. Заместительное удовлетворение запретного побуждения путем конкретной или диффузной переадресации его на менее конфликтогенные объекты.

Внешние проявления. Степень осознания подмены объекта может быть разной – субъект может до известной степени понимать, что его реакция пришлась не по тому адресу, куда должна была быть направлена. Появление реакции может провоцироваться каким-то сходством актуального объекта с первоначальной истинной целью импульса.

Хотя объект изменен, природа побуждения и его цель остаются прежними. Неприемлемые либидинозные побуждения могут получать заместительное удовлетворение через развлечения, повышенное потребление пищи, курение, алкоголизацию. Флирт и изъятия привязанности могут внешне адресоваться к объекту, отношения с которым неактуальны, в обход того, к кому индивиду-

ум испытывает истинный интерес.

Неприемлемые агрессивные побуждения находят заместительное удовлетворение направлением импульса на менее опасный объект. Классический пример – после получения выговора от начальника пнуть на улице собачонку. Агрессия может быть размыта в призывах к наказанию широкого круга лиц, среди которых анонимно присутствует и первоначальный, значимый объект. Индивидуум может недоумевать, почему бурные вспышки раздражительности возникают у него из-за каких-то мелочей, психодинамический смысл которых вполне понятен окружающим.

Дифференциальная диагностика.

При *поведенческом отреагировании* в отличие от перемещения теряется смысловая субъективная связь с отреагируемым побуждением.

При *пассивной агрессии* негативное отношение выражается к истинному объекту и косвенно, тогда как при перемещении объект всегда подменен, а агрессия проявляется открыто,.

При *проекции* негативный импульс направляется по субъективно правильному адресу с отрицанием его принадлежности себе. При перемещении импульс направляется не туда, но с сохранением его принадлежности субъекту.

Дифференциальная диагностика с *диссоциацией, обращением против себя* (см.).

Тактика коррекции.

Построение гипотезы о первоначальном объекте перемещения на основе сопоставления и анализа множественных ситуаций проявления защиты - Верификация гипотезы на основе глубинной эксплорации отношений с объектом – Осознание механизма конфликтогенных отношений с объектом – Осознание заместительных функций перемещения – Поиск адаптивных способов решения психодинамического конфликта.

Поведенческое отреагирование (acting-out).

Определение. Неосмысливаемые действия, связанные с психодинамическими конфликтами или внешними стрессорами и производимые без очевидного учета их возможных негативных последствий.

Функция. Непроизвольный сброс тревоги, внутреннего напряжения, вызванных неразрешенными конфликтами или внешними стрессорами при отсутствии возможности более адаптивного совладания с ними.

Внешние проявления. Прямое поведенческое выражение неосознаваемого конфликтогенного побуждения препятствует его осознанию, пониманию причины сопровождающего его негативного аффекта. Осознание конфликта субъективно нежелательно, поскольку привело бы к неприятным размышлениям о вызвавших его событиях и затруднительной необходимости построения более успешной стратегии совладания. За отсутствием возможности адекватно и осознанно контролировать свое запретное побуждение, индивидуум произвольно и без осмысления последствий осуществляет в адрес другого объекта или в другой ситуации поведенческую реакцию, внутренний смысл которой – символическая атака или протест, направленные в адрес объекта, олицетворяющего запрет побуждения. Так, криминальный поступок вне семейной ситуации может представлять собой заместительное выражение агрессии в адрес родителей. Остающаяся неосознанной, такая уступка побуждению снижает напряжение, вызванное противостоянием между ним и запретом на его реализацию.

Этот тип защиты первоначально понимался как неосознаваемая поведенческая реакция больного на происходящее в его взаимодействии с психотерапевтом в рамках переноса. Однако, он в этом смысле неспецифичен, обнаруживаясь и вне психотерапии, чаще при взаимодействии субъекта со значимыми для него людьми (родители, начальство, друзья, сексуальные партнеры). Поведенческим отреагированием могут быть криминальные, импульсивные акты, пищевые, алкогольные, наркотические и сексуальные эксцессы, любые варианты саморазрушающего поведения (например, рискованное вождение автомоби-

ля), разного рода скандалы и демарши, возникающие вне ситуативной зоны конфликта, но в смысловой связи с ним, при его активации каким-либо пусковым фактором, обычно в ходе межличностного взаимодействия.

Объяснения поступку субъект никогда не связывает с содержанием конфликта.

Этот тип защиты представляет собой не просто «плохое поведение», приносящее субъекту удовлетворение на осознаваемом уровне. Отреагирование всегда непроизвольно и неожиданно для субъекта, т.к. вызывается ситуативно спровоцированными, непереносимыми для него импульсами или аффектами. Поведение может казаться непонятным или случайным, однако сопоставление трех моментов позволяет понять его психодинамический смысл:

- а) проблематика субъекта,
- б) провоцирующие ситуативные факторы,
- в) рисунок поведения.

Асоциальное и саморазрушающее поведение может рассматриваться как поведенческое отреагирование лишь если установлена его связь с вызывающим его конфликтом. Это поведение обычно завершается чувством вины или страхом наказания, которые нейтрализуются уже с помощью других типов защиты (отрицание, рационализация, проективная идентификация). Смысловая связь поведенческой реакции с конфликтом всегда отрицается.

Деадаптивность этого типа защиты усугубляется тем, что к затягиванию продуктивного решения конфликта добавляются проблемы, вызванные самой поведенческой реакцией.

Поведенческое отреагирование на фоне алкогольной или наркотической интоксикации отличается от бытового алкогольного дебоша, не имеющего психодинамически защитный характер тем, что при бытовом дебоше поведенческие эксцессы привязаны исключительно к ситуации, тогда как при поведенческом отреагировании провоцирующие ситуационные моменты срабатывают лишь будучи связанными с психодинамически значимыми личностными фак-

торами.

Дифференциальная диагностика.

Поведенческие эскапады при *диссоциации* отличаются тем, что здесь наличию недопустимых побуждений сопутствует ослабление идентичности эго, его связи со структурами, из которых исходит запрет побуждения. В результате этого побуждения оказываются более созвучными эго, не так отчуждаемыми запретом, который не воспринимается как адресованный именно к собственной личности. Таким образом, дискордантность поведения при диссоциации не сопровождается интенсивным подъемом внутреннего напряжения. При поведенческом же отреагировании идентичность личности и восприятие связи запретов с собственными побуждениями сохраняются, что вызывает сильное внутреннее напряжение. Иными словами, при диссоциации субъект говорит: «Да, это недопустимо, но я не понимаю, как я мог такое сделать, это на меня совсем не похоже». При поведенческом отреагировании он скажет: «Да, это не надо было делать, но я не мог сдержаться, я так разозлился».

Агрессивное поведение при *проективной идентификации* обычно сохраняется в вербальных рамках, не достигая уровня поведенческого отреагирования.

При *обращении против себя* негативные импульсы поведенчески никогда не направляются вовне.

Тактика коррекции.

Поведенческое отреагирование не является мишенью терапии само по себе. Выявление защитной природы реакций по сопоставлению рисунка поведения с пусковыми ситуативными факторами дает ценную информацию для идентификации основного психодинамического конфликта, выведения его в сознание и проработки. Наблюдаемое снижение уровня интенсивности защитных поведенческих реакций является объективным показателем успешности разрешения конфликта.

Проективная идентификация (projective identification).

Определение. Отождествление актуального объекта с интроецированным в личности индивидуума образом значимого в прошлом объекта (self-object).

Функция. Защита от воображаемой внешней агрессии, приписываемой актуальному объекту в результате его олицетворения со значимым объектом прошлого, во взаимоотношениях с которым имелся длительный опыт защиты от реальной агрессии. Символическое удовлетворение потребности незрелой личности в продолжении незавершенной борьбы с авторитарной фигурой прошлого, в оставшемся безуспешным отстаивании своих прав на самодостаточное и автономное существование. Оправдание собственной агрессии в адрес объекта, которая начинает восприниматься как ответная.

Внешние проявления. Пусковыми факторами для включения механизма защиты могут стать элементы реального взаимодействия с актуальным объектом. В ответ на межличностные раздражители возникают болезненные воспоминания о психотравмирующих ситуациях взаимодействия в прошлом и их последствиях. Главный стержень этих воспоминаний – ощущение бессилия, невозможности противостоять давящей, стесняющей свободу власти. Они реактивируют автоматизированные стереотипы отношений с какой-либо значимой авторитарной фигурой из жизни индивидуума, воображаемым слепком с которой становится объект. Этот тип защиты является следствием неразрешенного симбиоза с родителями, гиперопекающего стиля воспитания.

Субъект начинает распознавать значение поведения объекта, его намерений и установок в свой адрес не исходя из видения реального существования объекта, а привязывая его к агрессивному, угрожающему, ограничивающему образу из прошлого. Становится видна неадекватность оценок субъекта, расхождение между реальным объектом и замещающим его воображаемым образом. Внешне это может напоминать параноидную настроенность. Субъект без достаточных оснований «догадывается» об отрицательном отношении объекта, дурных намерениях, придает соответствующее значение малозначимым эле-

ментам его поведения, неадекватно остро обижаясь на самые тривиальные «проступки». Попытки объекта разуверить, оправдаться категорически отвергаются, лишь усугубляя неадекватно болезненную реакцию субъекта или завершаясь саркастическим «признанием» своей неправоты.

Негативное восприятие объекта сопровождается реактивацией сформированного у индивидуума в прошлом стереотипа сопротивления авторитарному давлению. Он вступает в борьбу с реальным объектом, считая свое поведение закономерной ответной реакцией, отрицая свою роль генератора конфликта и не замечая, что на самом деле взаимодействует с воображаемым образом из прошлой жизни. Ситуация может осложняться тем, что псевдозащитные действия субъекта могут провоцировать реальное ответное поведение объекта, которое замыкает порочный круг и становится уже реальным подтверждением первоначально иллюзорных установок субъекта.

Дифференциальная диагностика.

Для *проекции* характерно отождествление объекта не с целой реальной личностью из биографического опыта индивидуума, а с какими-то отдельными чертами, качествами, наличие в себе которых он не может признать и принять. Орицательная оценка объекта в отличие от проективной идентификации распространяется не на всю его личность, а на избранный личностный параметр. При проекции, кроме того, индивидуум не чувствует себя жертвой обращения с собой объекта и в стереотипизированное взаимодействие с ним не вступает.

Псевдозащитные выпады против объекта при проективной идентификации обычно не выходят за пределы вербального уровня. При появлении поведенческих эквивалентов (бросание, ломание вещей и т.п.) возникает внешнее сходство с *поведенческим отреагированием*. При последнем, однако, конфликтная связь с объектом на первый взгляд не очевидна и поведенческая реакция выглядит случайной, ей не предшествует достаточно длительная история открытого систематизированного конфликтного взаимодействия.

При негативной оценке объекта в рамках *обесценивания* отсутствует при-

сущая проективной идентификации борьба с объектом, по отношению к которому использующий обесценивание индивидуум испытывает скорее пренебрежение свысока, чем бессильную злобу жертвы.

Тактика коррекции.

Выявление значимых для индивидуума авторитарных фигур прошлого, с которыми были неразрешенные конфликтные отношения – Сопоставление рисунка и эмоционального сопровождения поведения индивидуума в множественных ситуациях конфликтного взаимодействия прошлого с настоящим – Осознание защитной природы поведения в настоящем – Разделение восприятия актуального объекта и идентифицируемого с ним образа прошлого - Проработка основного конфликта, формирование зрелого, адаптивного поведения.

Проекция (projection).

Определение. Приписывание другим своих неприемлемых для себя чувств, желаний, намерений, мыслей с отрицанием их у себя.

Функция. Нейтрализация болезненных для себя аспектов собственной личности, в особенности связанных с чувствами стыда, унижения, страха. Фиксация вовне, на окружающих, вызывает искусственное ощущение непринадлежности этих переживаний себе, делая их переносимыми.

Внешние проявления. В быту это называется “искать виновных в собственных промахах”. Проецироваться может все, что порицается, не нравится или угрожает. Проецируются предубеждения, связанные с предрассудками, а также излишнее внимание к сексуальным интересам и соответствующему поведению окружающих. Проекция обычно нарушает контакт с окружающими вследствие излишней подозрительности, коллекционирования причиненных ими несправедливостей, восприятия их как внешней угрозы. Вместо прямого ответа на какой-нибудь вопрос субъект начинает интересоваться, почему его об этом спросили. Часты подозрительные вопросы о причинах действий других людей. Идентифицированный с помощью проекции объект подвергается сарка-

стическим комментариям, замечаниям об «истинных» неприглядных мотивах его поступков. всевозможным обвинениям. Необходимость защиты от осознания принадлежности себе проецируемого содержания фиксирует субъект на отношениях с объектом, вынуждает его постоянно заниматься им, обвинять и защищаться. Аргументация дурных намерений объектов всегда неопределенна и малоубедительна, попытки поставить их под сомнение, верифицировать объективность проецируемых предположений в реальном поведении объекта вызывают у субъекта крайнее раздражение. Объективное наблюдение в широком плане может выявить в поведении индивидуума именно те черты, которые он подвергает отрицательной оценке, проецируя их на окружающих.

Дифференциальная диагностика.

При *рационализации* индивидуум может неверным, но удобным для себя образом объяснять поведение объекта, защищаясь от осознания какого-то побуждения. Это очень близко к проекции, но здесь не делается решающего для проекции шага – приписывания объекту этого побуждения в качестве постоянной характеристики, системно определяющей негативное к нему отношение.

Дифференцировка с *проективной идентификацией, обесцениванием, перемещением, интеллектуализацией* (см.).

Тактика коррекции.

Коррекция механизмов вторичной защиты и когнитивных дисфункциональных схем, искажающих восприятие окружающих и тестирование реальности – Выявление стержневых зон социальной дезадаптации и дефицита самооценки – Осознание защитной природы проекции – Поиск адаптивных способов самоутверждения, коррекция самооценки.

Расщепление (splitting).

Определение. Переменное обесценивание или идеализация индивидуумом себя или одного и того же объекта с невозможностью воспринимать человеческий образ во всей его сложности и игнорированием несоответствия реаль-

ности такого контрастного восприятия.

Функция. Защита от сложности восприятия образа себя и окружающих, все многообразие которого незрелая личность охватить не в состоянии. Упрощение восприятия снижает страх обнаружения в себе негативных черт и коллапса самооценки, а также страх потенциально дурного отношения к себе окружающих. Страх негативной оценки себя со стороны нейтрализуется тем, что соответствующий объект сразу же девальвируется, что делает его оценку недействительной и постоянно сохраняет положительную самооценку индивидуума вне зависимости от мнения о нем окружающих. У незрелой личности с несформированными коммуникативными навыками ослабляется тревожное восприятие неопределенности отношений, повышается иллюзорная уверенность в себе.

Внешние проявления.

Объект воспринимается индивидом как целиком положительный или отрицательный не в соотношении с реальностью, а в зависимости от того, связывается ли с объектом удовлетворение или фрустрация какой-то потребности в каждый данный момент. Рассказывая о других людях или о себе, индивид упоминает лишь их положительные или отрицательные черты, категорически отрицая возможность сочетания каких-то противоположных характеристик. Любая оценка может смениться на полярно противоположную и обратно. Не опознавая противоречивость своих оценок, субъект игнорирует или отрицает ее.

Люди быстро сортируются на «хороших» и «плохих», т.е., друзей и врагов, не в зависимости от того, каковы они на самом деле, а от того, какими индивидуум хочет их видеть. Он не умеет правильно распознавать значение поведения окружающих по отношению к себе и не приемлет информацию о другом человеке, если она противоречит уже составленному монополярному представлению о нем. Это предопределяет хрупкость и нестабильность отношений, противоречивость поведения с окружающими, мешает индивидууму приобретать зрелые навыки общения, видеть все многообразие мира. Кроме того, несраба-

тывание этой защиты чревато тем, что рухнувшая самооценка может оставить субъекта во власти саморазрушающих тенденций.

Дифференциальная диагностика.

Расщеплению часто сопутствует *проективная идентификация*. В «плохой» объект удобнее проецировать негативный импульс. Различить эти типы защит помогает то, что при отсутствии проективной идентификации подвергшийся расщеплению объект не выполняет для субъекта каких-либо функций, тогда как при идентификации он служит контейнером проецированных побуждений субъекта. В отсутствие расщепления субъект, использующий проективную идентификацию, в состоянии воспринимать какую-то противоречивость объекта, чего при расщеплении не происходит.

Негативное отношение к объекту при расщеплении и *обесценивании* внешне может выглядеть сходно, однако при расщеплении «плохой» объект продолжает быть нужным субъекту, защищая его от падения самооценки, в то время как обесцененный объект, выполнив свою задачу иллюзорного повышения самооценки, перестает интересовать субъекта.

Дифференциальная диагностика с *аннулированием* (см.).

Тактика коррекции.

Использование расщепления – признак незрелой, инфантильной личности. Ее коррекция возможна в ходе длительной работы с индивидуумом, в ходе которой он приобретает опыт стабильности отношений вне зависимости от смен эмоций, которого у него никогда ранее не было. Когда индивидуум убеждается, что психотерапевт постоянно принимает его как личность несмотря на периодические выбросы агрессии, при этом реалистически оценивая как отрицательные, так и положительные его качества, снижается страх потерять психотерапевта как эмоционально значимую фигуру. Это создает атмосферу взаимодействия, в которой интерпретации механизмов расщепления ведут к формированию более зрелого, целостного, интегративного восприятия себя и окружающих со всеми противоречиями, свойственными человеку.

Рационализация (rationalization).

Определение. Объяснение субъектом своих поступков или поступков других людей удобным для себя, успокаивающим но не соответствующим действительности образом.

Функция. Защита от осознания внутренних конфликтов и внешних стрессоров путем подмены своих недопустимых побуждений социально более приемлемыми и повышающими уровень собственного самоутверждения.

Внешние проявления. Объяснения, даваемые субъектом происходящему, правдоподобны, созвучны моральным нормам и внешне логичны, однако сопоставление их делает наблюдателю очевидным то, что за ними стоит другой, скрытый, эгоистический интерес, в наличии которого субъекту было бы неприятно признаться в случае его осознания.

Эти объяснения тонко не учитывают весь контекст происходящего, упуская именно те его детали, которые могли бы указывать на несоответствие предлагаемой версии всей действительности в целом. Привлекается общепринятый, так называемый здравый смысл для оправдания иррационального поведения, установок, представлений. Формулируются версии, которые могли бы объяснить какой-то другой, сходный случай, но не этот, некоторые обстоятельства которого, не будучи игнорируемы субъектом, придали бы ситуации совсем иной, нежелательный для него смысл. При этом обоснования поступков преподносятся излишне подробно и настойчиво, делая очевидным желание избежать возможной критики.

Снимая с себя ответственность за совершенную или возможную ошибку, субъект ссылается на внешние обстоятельства, которые что-то могут объяснять или извинять, но не являются решающими. Чувство вины при этом существенной роли не играет. Собственные усилия по извлечению выгоды для себя начинают субъективно восприниматься как личный вклад в общечеловеческое альтруистическое движение – стремиться общими силами к общему благу, в бес-

корыстности своего участия в котором субъект искренне убежден. При этом если манифестное поведение субъекта внешне и не свидетельствует об извлечении какой-либо непосредственной выгоды для себя, о ней все же можно догадаться по его косвенным аффективным реакциям.

Ложь, не будучи психодинамической защитной реакцией, отличается от рационализации лишь более высоким уровнем осознания. Это – вполне осознаваемый акт, который часто сопровождает рационализацию, вплетается в нее и трудно различим. Разные уровни осознания делают ложь и рационализацию полюсами одного и того же континуума. Принципиальное различие заключается в том, что ложь ориентирована вовне прямо, тогда как рационализация – косвенно, представляя собой неосознаваемую попытку солгать самому себе с тем, чтобы выглядеть искренним в глазах окружающих.

Дифференциальная диагностика.

Интеллектуализация отличается от рационализации тем, что не искажает фактического положения дел и истинных мотивов поведения. Она обезболивает аффект не подменой смысла, а его отщеплением и изменением качества при переводе на абстрактный уровень восприятия, когда чувство превращается в понимание. Интеллектуализация лишь количественно снижает возможность эмпатического вчувствования в правильно идентифицируемое состояние индивидуума, в то время как внешне правдоподобные, но неверные объяснения при рационализации имеют целью увести собеседника от распознавания качества скрываемой субъектом эмоции.

Дифференцировка с *проекцией* (см.).

Тактика коррекции.

Сравнительный анализ множественных ситуаций, позволяющий выйти на стержневые побуждения, скрываемые рационализацией – Смена ракурсов видения реальности (взаимооценка, нормативные данные, свой взгляд на себя со стороны), позволяющая увидеть разницу между объективной и искаженной рационализацией действительностью – Осознание защитной природы рационали-

зации – Осознание скрываемых побуждений – Поиск альтернативных способов самоутверждения.

Соматизация, ипохондризация (somatization).

Определение. Фиксация на симптомах субъективно воспринимаемого и объективно отсутствующего или аггравированного соматического расстройства при одновременном отклонении предлагаемой помощи окружающих и выражении недовольства ее недостаточностью.

Функция. Соматические симптомы, формирующиеся в результате бессознательной конверсии психических производных, манипулятивно используются для косвенного контроля над окружающими, без открытого выражения своих желаний, с целью обеспечения поддержки и наказания за ее недостаточность, для избежания проблем, снятия ответственности и чувства вины.

Внешние проявления. Механизм конверсионной соматизации психических процессов сложен и не вполне изучен, однако интерперсональный его компонент, рисунок микросоциального использования симптомов субъектом вполне узнаваем как самостоятельный тип психологической защиты. Его образованию предшествует длительный опыт раннего детства, для которого характерно родительское эмоциональное обращение к ребенку преимущественно в ответ на его жалобы соматического характера, а не на высказываемые им желания.

Предъявляемые субъектом жалобы не ограничиваются сугубо соматическими характеристиками страдания. За ними видны безутешность, отчаяние и сетования на отсутствие понимания окружающих. Рассказ о самочувствии представляет собой перескакивание с одного симптома на другой с постоянным уходом от попыток связать клиническую картину в единое целое, проанализировать роль внешних факторов. Постоянные предсказания серьезных проблем, которые должны возникнуть вследствие соматического неблагополучия и вероятность которых весьма неопределенна, сопровождаются настаиванием на без-

выходности ситуации и систематическим отказом от попыток как-то приблизиться к решению этих проблем. Уход от поиска пути решения сопровождается постоянными жалобами на отсутствие помощи окружающих или даже ухудшение состояния в результате их вмешательства, несмотря на то, что объективное поведение субъекта свидетельствует об обратном.

Дифференциальная диагностика.

При *пассивной агрессии* потребность субъекта в зависимости и упрёки в неоказании поддержки прямо не озвучиваются.

Соматические жалобы могут возникать и при *диссоциации*, если отщепленное от сознания побуждение окажется направленным в соматическую сферу. Но смысл потребности здесь остается субъекту неизвестным, в то время как при соматизации желание помощи и поддержки окружающих субъектом вполне осознается. Поэтому субъективное восприятие соматического страдания при ипохондризации является гораздо более острым, чем при диссоциации.

Упрёки окружающим при соматизации могут иметь внешнее сходство с *обесцениванием*, но при соматизации они имеют внешнюю цель - теснее привязать к себе объект, чтобы лучше его контролировать, тогда как обесценивание имеет скорее внутреннюю цель – профилактику разочарования в предчувствии неудовлетворения ожиданий.

Тактика коррекции.

Попытки конфронтации с психологической природой соматического страдания контрпродуктивны и ведут лишь к усилению сопротивления. Более эффективны модели семейной терапии с использованием когнитивно-поведенческих приемов, ориентированных на ограничение ненасыщаемости ипохондрических требований поддержки. Более долгосрочные модели индивидуальной аналитической психотерапии имеют целью осознание инфантильного характера защиты и формирование зрелых форм самоутверждающего поведения.

Умаление (bagatellizing).

Определение. Снижение значения, масштаба переживаний негативных эмоций, поведенческих реакций, намерений (в прошлом или настоящем).

Функция. Преуменьшение серьезности и возможных последствий реальной ситуативной угрозы или неприемлемого побуждения позволяет индивиду дистанцироваться от них, снижая остроту сопровождающих болезненных переживаний.

Внешние проявления. Индивидуум преуменьшает серьезность угрозы, вызывающей отрицательные эмоции, признавая ее существование и негативный в целом характер, но значительно снижая возможные последствия. В описании тревожащей ситуации он опускает настораживающие характеристики, внешне нейтрализуя свою эмоциональную вовлеченность в нее. Несколько пренебрежительное, дистанцированное отношение к реальной угрозе, частое использование слов «слегка», «немножко», «чуть-чуть» контрастирует с тем эмоциональным сопровождением, которое было бы адекватно серьезности положения.

Этот тип защиты является до известной степени адаптивным в ситуациях острого стресса, когда позволяет избежать паники и мобилизоваться для принятия адекватных решений. Он становится дезадаптивным, когда затяжное его использование становится неосознаваемым способом ухода от решения важных жизненных проблем.

Дифференциальная диагностика.

Интеллектуализация по своему действию очень близка к умалению. Она так же, как и умаление, оставляет опасное представление в сознании, обеспечивая охрану от сопровождающего негативного аффекта. Но она обращается с аффектом принципиально иначе, выхолащивая его чрезмерным использованием абстрактного мышления, в то время как умаление просто присваивает ему заниженную ударную силу.

При *обесценивании* происходит не защита от реальной угрозы, а искус-

ственное повышение собственного самоутверждения. Своими объяснениями субъект не снижает уровень адекватного по смыслу аффекта, а подменяет характеристики окружающих объектов.

При *отрицании* реальность угрозы вообще не допускается в сознание. При умалении она осознается, бледнея в своем чувственном отражении.

Рационализация прячет от индивидуума истинные мотивы происходящего, в то время как при умалении они остаются ему известными, теряя свою актуальность.

Тактика коррекции.

Осознание истинного уровня социальной дезадаптации – Смена ракурсов оценки причин дезадаптации (свой взгляд со стороны, оценка окружающих, нормативные данные) – Осознание разницы между объективной оценкой дезадаптации/угрозы и оценкой, искаженной умалением – Осознание собственной роли в дезадаптации и иллюзорной выгоды умаления – Поиск дополнительных ресурсов защиты, обеспечение удовлетворения от адекватной защищенности.

Формирование реакций (reaction formation).

Определение. Замена агрессивных мыслей, чувств, поведенческих стратегий или личностных черт на стабильно противоположные.

Функция. Контроль агрессивных побуждений к себе или окружающим за счет выражения их в форме антитезы. Защита от падения самооценки или возможного неприятия себя объектом, чувства недостойности, вины перед ним. Удовлетворение желания ощущать свое моральное превосходство перед окружающими.

Внешние проявления. Защита включается на каком-то биографическом этапе формирования личности, когда первоначальные ее черты признаются неприемлемыми и замещаются на воспринимаемые с эмоциональной противоположностью. Индивидуум при этом не осознает факт замены, он воспринимает лишь результат.

Возможна вовлеченность в какую-либо деятельность, которой субъект обычно опасался, с преувеличенным энтузиазмом и игнорированием ее теневых сторон. От склонности к неряшеству субъект может защищаться повышенной чистоплотностью, от безалаберности – чрезмерным педантизмом, от упрямства – покорным послушанием, от алчности – увлечением благотворительностью. Деадаптивность защиты проявляется в преувеличенности и ригидности личностных черт, снижающих гибкость и эффективность социального функционирования, или в эпизодических прорывах первоначальных побуждений, от которых субъект защищается. Она может проявляться как в отдельных поведенческих стереотипах, так и в формировании целого типа личности.

В ходе межличностного взаимодействия защита становится заметной при систематическом повторении поведенческих стереотипов и эмоциональных реакций, которые воспринимаются окружающими как отклоняющиеся от нормативного реагирования в противоположную сторону. Например, забота и участие там, где у большинства можно было ожидать раздражение и дистанцирование, или же самоуверенность и высокомерие там, где большинство считали бы правильным проявить дружелюбие и приветливость. Часто наблюдаются заведомое подчинение своих интересов и мнений таковым окружающих или же постоянное упрямство и настаивание на собственной правоте. Позитивные отношения могут становиться неравновесными, субъект может вкладывать в отношения неоправданно больше, чем получает, не видя этого или находя вполне правомерным. Каждое оскорбление, полученное от объекта, привязывает индивидуума к нему еще больше.

Дифференциальная диагностика.

При *аннулировании* побуждение, от которого защищается субъект, достаточно хорошо видно. Его непосредственные проявления альтернируют с отрицающим его действием защиты. При формировании реакций неприемлемый мотив надежно спрятан, его зримые прорывы редки и узнать о нем наблюдатель может лишь по косвенным признакам.

Изъявление положительного отношения к объекту может вызвать внешнее сходство формирования реакций с *идеализированием*, разницу позволяет уловить отличие целей этих механизмов – идеализирование компенсирует ущемленную самооценку, тогда как формирование реакций представляет собой защиту от направленной вовне неприемлемой для субъекта агрессией.

Дифференциальный диагноз с типами *фантазии всемогущества*, *диссоциация*, *обращение против себя*, *отрицание* (см.).

Тактика коррекции.

Глубинная эксплорация агрессивных побуждений, социально приемлемая разрядка которых обычно оказывается заблокированной на ранних этапах формирования личности – Осознание связи агрессивных побуждений в прошлом и настоящем – Осознание защитного характера формирования реакций – Поиск способов социально приемлемого сброса застойной агрессии.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА

Эффективность использования метода в существенной мере зависит от общего уровня квалификации специалиста, проводящего психодинамически ориентированную психотерапию. Адекватное владение специфическими навыками терапевтической работы с неосознаваемыми компонентами психических механизмов является предпосылкой успешной диагностики и коррекции дезадаптивной защиты. Но при равном уровне владения этими навыками преимущества в скорости диагностики и успешности коррекции очевидно получит тот специалист, который вооружен инструментом, обеспечивающим надежную идентификацию типов защит и пользуется рекомендациями по выстраиванию оптимальной стратегии терапевтической работы с ними. Это исключает зачастую непродуктивный поиск эффективной стратегии с помощью интуитивного метода проб и ошибок. Практическое применение метода показывает, что разница в эффективности (длительность курса и уровень достигнутых результатов) в зависимости от проведения психотерапии с использованием предлагаемого

метода и без него колеблется в самых широких пределах, но в среднем сокращает время проведения психотерапии на 30-50%, соответственно повышая ее экономическую рентабельность.