

Психологические защиты

Группа помощи по воскресеньям.

Что такое психологическая защита

1. Механизм реагирования на раздражитель.
2. Возникает неосознанно.
3. Возникает на опасность - настоящую/скрытую.
4. Психика защищает себя от воздействий среды.
5. Уровень интенсивности - слабый, выраженный.
6. Механизм ЗАЩИТЫ предохраняет психику от тревожности, стресса, беспокойства, негативных и деструктивных мыслей



Определение.

— — —
Термин Психологическая Защита введен в 1894 году.

Индивид реагирует на опасность или неприятность

двумя способами:

- осознает их и задерживает в своем сознании.
- искажает, чтобы защитить свою психику от разрушения



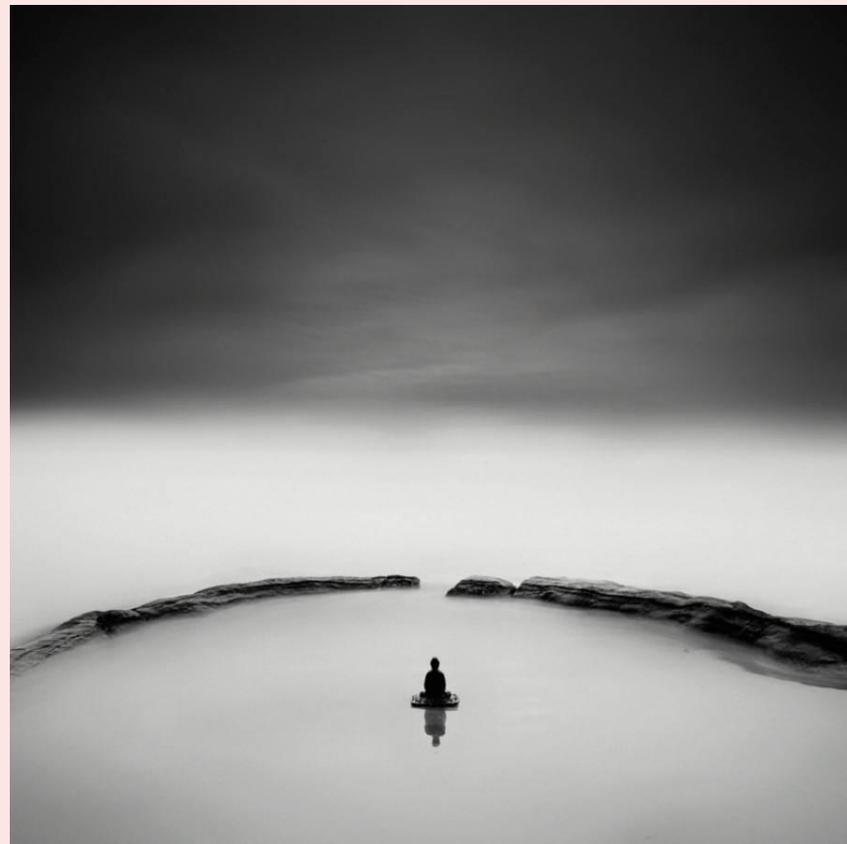
Действие.

— — —

Методы защиты человек всегда использует бессознательно.

Человек их активирует “случайно”, не осознавая этого.

“Благодаря” защите реальность искажается.



Последствия.

— — —

Защитные процессы начинают не оберегать, а

оказывать негативное влияние:

Человек убегает от действительности.

Перекладывает свою ответственность на других.

Обвиняет окружающих в ошибках своей жизни.

Останавливает рост и развитие своей личности.



Виды психологических защит.

— — —

Вытеснение.

Отрицание.

Регрессия.

Замещение.

Проекция.

Изоляция.

Рационализация.

Сублимация.

Дискредитация.

Интроекция.

Катарсис.

Соматизация.



Вытеснение.

— — —
Забывать, спрятать информацию в глубине подсознания.

“Забывать” травмирующие события.

Итог:

“Спрятанные” события влияют на сознание и психику человека.

Тревога, замкнутость, робкость, боязнь.

Вытесненные события “возвращаются” в виде

оговорок и неприятных сновидений.



Отрицание.

— — —

Не верить в случившееся.

Мозг человека “блокирует” входящую
информацию.

Человек ждет, что ситуация изменится к
лучшему.

Игнорирует очевидные факты в попытках
заглушить боль.



Регрессия.

— — —
Вернуться в детскую модель поведения. Детство - наиболее комфортный возраст.

Человек ведет себя как ребенок, убегая от ответственности.

Итог:

Ранимость, плаксивость (детский плач - самый сильный инструмент), неуверенность в себе, нежелание решать свои проблемы самостоятельно.



Замещение.

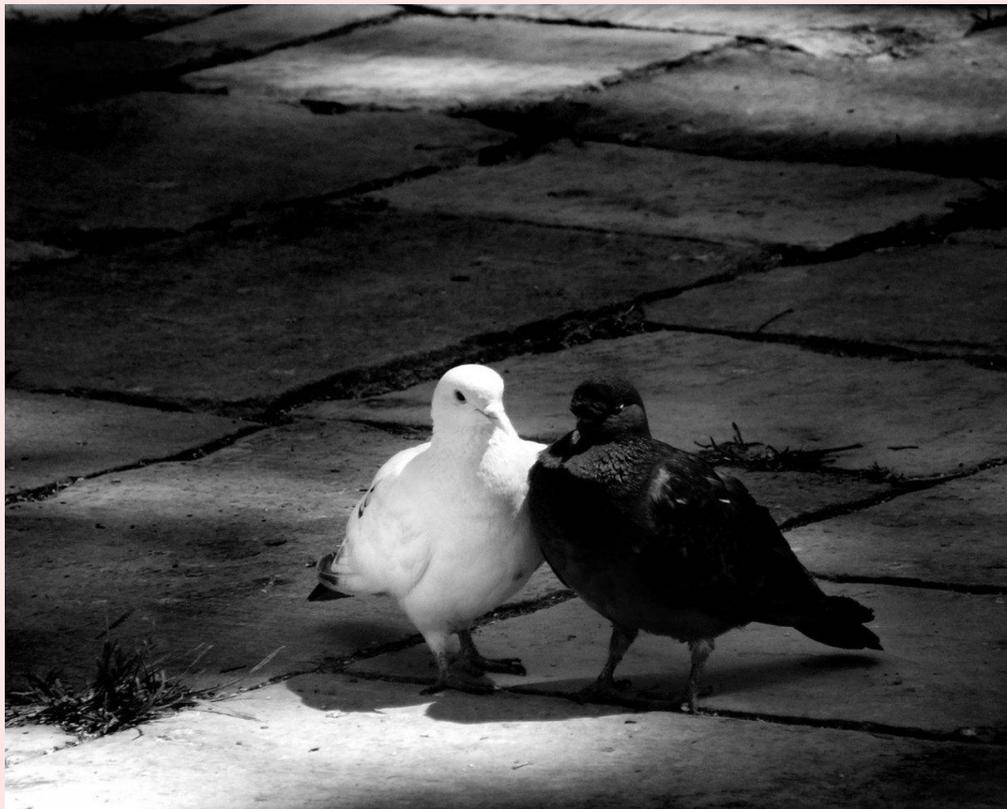
— — —
Заменить ранящее событие на позитивное.

Пример: завести нового питомца после смерти собаки,
вытеснить злость на более слабом.

Итог:

Реакция на событие заглушается, но информация о нем
остаётся.

Негативные воспоминания “прорываются” наружу.



Проекция.

— — —

Перенести вину за произошедшее на другого. То есть “спроецировать” на другой объект.

Таким образом, своя самооценка сохраняется.

Итог:

Человек замечает в других недостатки, которые категорически отказывается видеть в себе.

Чувство недовольства собой “переносится”, человека замечает малейшие изъяны в других.



Изоляция.

— — —

Изолировать себя от травмирующей ситуации.

Иногда - даже от внешнего мира.

Итог:

Человек придумывает свой, внутренний мир.

Перестает страдать от дискомфорта, неловкости,
любых факторов угрозы.



Рационализация.

— — —

Найти в происходящем тайный смысл. Иногда искривить реальность, оправдать или, наоборот, обвинить кого-то. Чтобы уменьшить боль, которая не укладывается в мировосприятие.

Итог:

Человек “включает логику”, находит рациональное звено.

Пример - он настолько плох, что недостойн меня.



Дискредитация.

— — —

“Измельчить” противника. Человеку гораздо проще принимать и переносить обиды или унижения, когда обидчик не достоин уважения.

Пример - если меня оскорбляет недостойный человек, мне проще намного сохранить чувство собственного достоинства, не брать его слова близко к сердцу и сохранить самооценку.



Сублимация.

— — —

Перенести свои эмоции и чувства в другие сферы жизни.

Человек выражает свои взгляды и чувства приемлемым в обществе способом.

Один из самых перспективных способов защиты. Человек реализовывается в другой сфере и потребность в защите отпадает.

Пример - реализация сексуальной неудовлетворенности в спорте или творчестве.



Интроекция.

— — —
Подстроиться под окружение. подстраиваясь под опасную
реальность, человек как бы преобразует ее в приемлемую.

Индивид впитывает как губка в себя нормы поведения в
обществе, и становится приемлемым для всех.

Итог:

Интересы и ценности других ставит выше своих.

старается никому не навредить и даже всем угодить.



Катарсис.

— — —

Изменить систему ценностей. Человек начинает уделять страданиям и чувствам других людей намного больше внимания, чем своим. Боль от своих переживаний за счет этого ослабляется.

Итог:

Человек как бы “забывает” о своей беде.

Разум человека как бы “очищается” от негативных эмоций.



Соматизация.

— — —

Уйти в болезнь. человек оправдывает свою несостоятельность изменить происходящее, решает, что у него нет сил противостоять обстоятельствам и уходит в болезнь. Могут наблюдаться реальные симптомы. Одна из самых опасных и патологических видов защит.

Итог:

Человек оправдывает свой уход ролью больного. Опасна тем, что в этом случае может наблюдаться реальная болезнь или состояние невроза.



Выводы.

— — —

Длительное использование защит приводит к утрате связи с реальностью и не может решать задачи в своей жизни.

Помочь осознать человеку его психологические защиты и показать в реальности их действие может психолог или психотерапевт.

Осознание психологических защит является уже первым шагом к их исправлению. Даже самостоятельное наблюдение и выделение в тех или иных видов психологической защиты, является шагом к их устранению.



Выводы.

— — —

Поскольку психологические защиты являются бесконтрольной и неосознанной реакцией, то “выведение” этих механизмов в зону осознанности уже является возвратом к реальной жизни и способом взятия ответственности на себя.

Итог:

Осознание реальности, умение решать ситуации в своей жизни с позиции самостоятельного индивида.



Будьте взрослыми и счастливыми.

