

Хок Р. [Защитные механизмы личности] // Хок Р. 40 исследований, которые потрясли психологию. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. С.378—390. (с сокращениями)

В истории исследований, изменивших психологию, есть одна внушительная фигура, обращением к которой чрезвычайно трудно было бы пренебречь — это, конечно, Зигмунд Фрейд (1856–1939). Нельзя представить себе, что психология была бы сегодня тем, что она есть, — несмотря на все свои разнообразные и сложные формы, без вклада, который внес в эту науку Фрейд. Это именно он способствовал тому, что наше понимание человеческого поведения (особенно аномального) поднялось от подозрений в одержимости человека демонами и злыми духами до разумных и научных объяснений психических отклонений. Итак, без обращения к его работе данная книга была бы неполной. Теперь, конечно, у вас возникает вопрос, почему, если так важен Зигмунд Фрейд, мы фокусируем внимание на книге его дочери, Анны Фрейд. Чтобы ответить на этот вопрос, потребуются некоторые объяснения.

Хотя работы Зигмунда Фрейда являются неотъемлемой частью истории психологии и поэтому они обязательно должны быть представлены в этой книге, рассматривать здесь труды самого Фрейда наряду с другими исследованиями было бы трудной задачей. Причина этих трудностей в том, что Фрейд приходил к своим открытиям, не используя четкую научную методологию. Было бы невозможно выбрать какое-то одно его исследование или серию экспериментов, чтобы обсудить их, как это сделано в данной книге в отношении других исследователей. Теории Фрейда развивались на основе тщательных наблюдений за пациентами на протяжении десятилетий клинического анализа. Из этого следует, что его научные труды, мягко говоря, очень обширны. Английский перевод его собрания сочинений составляет 24 тома! Совершенно очевидно, что обсудить здесь можно было бы только очень небольшую часть его работ.

При выборе, что же включить в эту книгу, предпочтение было отдано той части работ Фрейда, которые лучше всего выдержали испытание временем. В прошлом веке идеи Фрейда часто подвергались критике, и в последние 40 лет серьезные ученые особенно часто ставят под вопрос значение его работ. Критики доказывают, что многие его теории либо невозможно научно проверить, либо — если они проверены — они, в общем и целом, оказываются ненадежными. Поэтому, хотя мало кто может усомниться в историческом значении фигуры Фрейда, многие его теории о структуре личности, о развитии личности через психосексуальные стадии, об источниках психологических проблем людей сегодня отвергаются большинством психологов. Однако некоторые аспекты его работы с течением времени получили более позитивную оценку и теперь имеют широкое признание. Одним из этих аспектов является концепция защитных механизмов. Речь идет о том оружии, которое использует ваше «я», чтобы защитить вас от того беспокойства, которое вы же сами себе и создаете. Этот элемент работы Фрейда и был выбран, чтобы представить в данной книге этого ученого.

Открытие Фрейдом защитных механизмов происходило постепенно на протяжении 30 или более лет, по мере того как накапливался его опыт по изучению психологических проблем. В многочисленных томах трудов Фрейда нельзя найти последовательного, подробного обсуждения этой темы. Фактически он перепоручил эту работу своей дочери, которая сама была известным психоаналитиком, работавшим с детьми. Фрейд отмечал по этому поводу в 1936 году непосредственно перед выходом в свет — в оригинале на немецком языке — книги Анны «Психология Я и защитные механизмы». «Имеется очень большое количество методов (или, как мы говорим, механизмов), используемых эго для своей защиты. Моя дочь, детский психоаналитик, пишет о них книгу» (S. Freud, 1936). Поскольку это Анна Фрейд синтезировала в одной работе теорию своего отца о защитных механизмах, именно ее книга была выбрана для нашего обсуждения трудов Зигмунда Фрейда.

Теоретические основания

Для того чтобы изучить понимание Фрейдом защитных механизмов, необходимо вкратце объяснить его теорию структуры личности. Фрейд полагал, что личность состоит из трех компонентов: ид (id — «оно», бессознательное), эго (ego — «я») и суперэго (superego — «сверх-я»).

Ид состоит из основных биологических потребностей, таких как голод, жажда и сексуаль-

ные побуждения. Когда эти потребности не удовлетворяются, ид создает сильную мотивацию для того, чтобы человек нашел путь для их удовлетворения, и сделал это немедленно! Работа ид основана на том, что Фрейд называл принципом удовольствия, оно требует немедленного выполнения всех желаний, независимо от доводов разума, логики, безопасности или морали. Фрейд считал, что темные, асоциальные и опасные инстинктивные потребности (особенно, сексуальные) присутствуют в любом ид, которое постоянно ищет самовыражения. Вы не всегда отдаете себе отчет в их существовании, поскольку ид действует на уровне бессознательного. Однако если у вас недостает других частей вашей личности и есть только ид, ваше поведение будет аморальным, с шокирующими отклонениями и даже фатальным для вас и других.

Причина, по которой ваше поведение не следует этими опасными и отклоняющимися от нормы путями, заключается в том, что ваши эго и суперэго достаточно развиты, чтобы установить границы импульсам вашего ид и контролировать их. Согласно Фрейду, эго действует на принципе реальности, и это означает, что оно считается с реальным миром и последствиями, которые может иметь ваше поведение. Эго — ваша сознательная часть, и хотя его работа заключается в том, чтобы удовлетворять потребности вашего ид, оно стремится использовать для этого разумные, социально приемлемые и достаточно безопасные средства.

Однако и эго имеет свои лимиты, налагаемые на него со стороны суперэго. Основное здесь то, что суперэго требует, дабы решения, которые находит эго для удовлетворения потребностей ид, были бы моральны и этичны в соответствии с усвоенным вами набором правил о том, что хорошо и что плохо. Эти правила были вложены в вас вашими родителями, и если поведение отклоняется от этих правил, ваше супер-эго накажет вас своим собственным очень эффективным оружием: чувством вины. Понимаете, что это такое? Обычно это называют совестью. Фрейд считал, что ваше суперэго действует как на сознательном, так и бессознательном уровнях.

Итак, фрейдовская концепция личности была динамичной, согласно ей эго постоянно старается привести нужды и потребности ид в согласие с моральными требованиями суперэго в определении вашего поведения. Вот пример того, как это может работать. Представьте себе 16-летнего подростка, идущего по улице маленького города. Уже 10 часов вечера, и он направляется домой. Вдруг мальчик чувствует, что очень хочет есть. Он проходит мимо продуктового магазина и видит еду по другую сторону больших витрин, но магазин закрыт. Его ид может сказать: «Смотри! Еда! Разбей стекло и возьми что-нибудь!» (Не забывайте, что ид хочет немедленного удовлетворения своих желаний без учета последствий.) Возможно, наш подросток не сознает того, что предлагает ему его ид, поскольку это происходит на уровне ниже его сознания. Однако его эго слышит предложение ид и, поскольку его работа заключается в том, чтобы уберечь мальчика от опасности, оно может ответить ид так: «Нет, это может быть опасно. Давай зайдем с той стороны, где вход, постараемся залезть в магазин и украдем какую-нибудь еду!». На что возмущенно ответило бы суперэго: «Этого делать нельзя. Это аморально, и если ты это сделаешь, я тебя накажу!» И тут эго мальчика пересматривает ситуацию и находит решение, приемлемое как для ид, так и для суперэго. «Ты же знаешь, здесь недалеко есть кафе быстрой еды, которое работает и ночью. Давай пойдем туда и купим немного этой самой еды». Это решение, при условии что подросток психологически здоров, доходит до его сознания и отражается в его поведении.

Согласно Фрейду, причина, по которой поведение большинства людей не отклоняется от нормы и не является асоциальным, лежит в этой системе проверок и противовесов между тремя названными частями личности. Но что может случиться, если система плохо срабатывает и баланс потерян? Сбой может произойти, если требования ид становятся слишком сильными и не могут адекватно контролироваться со стороны эго. Что будет, если неприемлемые потребности ид проложат путь в ваше сознание и начнут перевешивать влияние эго? Фрейд считал, что если это произойдет, вы будете ощущать нечто очень неприятное, то, что называется беспокойством. Он называл это разлитой тревогой (*free-floating anxiety*), потому что хотя вы чувствуете тревогу и страх, вы ни в чем не уверены, потому что причины происходящего с вами не полностью осознаны.

Когда существует это состояние тревоги, нам неуютно и хочется изменить свое самочувствие. Чтобы сделать это, наше эго прибегает к крупнокалиберному оружию, которое называется защитные механизмы. Цель защитных механизмов состоит в том, чтобы предотвратить проникновение запретных импульсов ид в сознание. Если это проходит успешно, облегчается пережива-

ние дискомфорта, связанного с этими импульсами. Каким образом защитные механизмы снимают ощущение тревоги? Они делают это, используя самообман и искажение реальности таким образом, чтобы потребности ид остались неосознанными.

Метод

Фрейд делал свои открытия о защитных механизмах постепенно в течение многих лет клинической работы со своими пациентами. За годы, прошедшие со времени смерти Зигмунда Фрейда и выхода в свет книги Анны Фрейд, было сделано много уточнений в интерпретации защитных механизмов. В следующем разделе вкратце рассматриваются только те защитные механизмы, которые идентифицировались самим Зигмундом Фрейдом и проработаны его дочерью.

Результаты и обсуждение

Анна Фрейд обозначила 10 защитных механизмов, описанных ее отцом (см. с. 44 ее книги). Здесь мы обсудим пять из первоначально выделенных механизмов, которые обыкновенно используются и существование которых сегодня общепризнано: вытеснение, регрессия, проекция, формирование реакции и сублимация. Не забывайте, что первейшая функция защитных механизмов заключается в изменении реальности таким образом, чтобы спасти от беспокойства.

Вытеснение

Вытеснение — это базовый и чаще всего используемый механизм защиты. В своих ранних работах Фрейд использовал термины «вытеснение» (repression) и «защита» (defense) как взаимозаменяющие и считал, что вытеснение — это практически единственный защитный механизм. Однако позднее он признал, что вытеснение — всего лишь один из многих психологических процессов, которые могут защитить личность от беспокойства (с. 43). Вытеснение делает это, выбрасывая беспокоящие мысли из сознания. Если это проходит успешно, удается избежать тревоги, связанной с «запрещенными» мыслями. По мнению Фрейда, вытеснение часто используется как защита против беспокойства, которое может возникнуть из-за неприемлемых сексуальных желаний. Например, женщина, у которой возникло сексуальное влечение к отцу, вероятно, будет испытывать тревожное чувство, связанное с тем, что ее желания стремятся прорваться в сознание. Чтобы избежать этой тревоги, ее неосознанные желания подавляются и полностью изгоняются в область бессознательного. Это не означает, что ее желания совсем ушли, но, будучи вытесненными, они не могут вызывать беспокойства.

Возможно, вы будете удивлены, как вообще подобные мысли могут обнаружиться, если они остаются в бессознательном. Согласно Фрейду, эти скрытые конфликты могут обнаружиться благодаря случайным обмолвкам, сновидениям или благодаря различным методам психоанализа, таким как свободная ассоциация или гипноз. Кроме того, скрытые желания могут создавать психологические проблемы, которые выражаются в форме невроза. Рассмотрим снова пример женщины, вытесняющей сексуальное влечение к отцу. Эти импульсы могут выразиться у нее в том, что она завязывает обреченные на неудачу отношения с мужчинами, пытаясь разрешить свой внутренний конфликт отношения к отцу.

Регрессия

Регрессия — это защита от беспокойства, которую использует наше эго, возвращая личность к поведению, свойственному более ранней стадии развития, когда не было серьезных обязательств, и вообще все было гораздо легче и спокойнее. Часто, когда в семье рождается второй ребенок, у старшего брата (или сестры) наблюдается регресс в поведении — он начинает говорить, как маленький, просит бутылочку с молоком, и порой даже его простынки оказываются мокрыми. Взрослые тоже могут использовать регрессию. Возьмем, например, человека, переживающего кризис среднего возраста, — он боится старости и смерти. Чтобы уйти от тревожности, связанной с этими бессознательными страхами, человек в своем поведении может регрессировать до

подростковой стадии: он ведет себя безответственно, раскатывает туда-сюда в молодежной спортивной машине, старается встречаться с более молодыми женщинами и даже ест пищу, которую обычно обожают подростки. Можно привести и другой пример регрессии — вспомним таких взрослых женатых мужчин, которые, если у них в семье что-то не ладится, сразу же бегут домой к маме.

Проекция

Вообразите на минутку, что ваше эго подвергается атаке вашего ид. Вы и сами не понимаете, почему, но очень тревожитесь. Если ваше эго использует защитный механизм проекции, чтобы уменьшить беспокойство, вы начинаете видеть проявление своих неосознанных потребностей в поведении других людей. Таким образом, вы проецируете собственные импульсы на других людей. Теперь чувства, провоцирующие вашу тревогу, видятся вам как бы со стороны, и это уменьшает ваше беспокойство. Вы сами не сознаете, что делаете, и люди, на которых вы проецируете собственные отрицательные эмоции и считаете, что они в чем-то грешны, на самом деле могут быть ни в чем не виноваты. Подобный пример приводит Анна Фрейд; речь идет об одном муже, который испытывает бессознательные импульсы изменить своей жене (с. 120). Возможно, он сам вообще не подозревает об этих своих желаниях, но они потихоньку вылезают из его ид и создают ощущение тревоги. Чтобы смирить свое беспокойство, мужчина проецирует собственные желания на жену, он становится ужасно ревнивым и обвиняет жену в неверности, даже если нет ни малейших подтверждений его подозрений. В качестве другого примера можно привести женщину, которая боится стареть и начинает всем говорить, как плохо выглядят и как постарели ее друзья и знакомые. Люди, о которых идет речь, не изображают что-то и не врут, они искренне верят в свои проекции. Будь это не так, они не получили бы защиту от своей тревоги.

Формирование реакции

Пример защиты, идентифицированной Фрейдом как формирование реакции, можно найти уже в шекспировском «Гамлете»; вспомним, как мать Гамлета, посмотрев сцену показанной актерами пьесы, замечает Гамлету: «Странно, эта леди что-то слишком много обещает». Когда человек ощущает неприемлемые, неосознанные импульсы чего-то злого, то беспокойства, связанного с ними, можно избежать, если вести себя не так, как это нужно для выполнения настоящих требований ид, а противоположным образом. Анна Фрейд указывала, что это поведение обычно выглядит слишком сложным или даже гротескным (с. 9). Когда человек всем своим поведением и поступками на каком-то другом примере демонстрирует окружающим свое отрицательное отношение к настоящим требованиям собственного ид, его тревога блокируется. Формирование реакции, как правило, происходит очень быстро и обычно становится постоянным компонентом личности индивида, если не случится так, что как-нибудь разрешится конфликт ид — эго. В качестве примера приведем мужа, который неосознанно желает других женщин. Если для того чтобы снять свое беспокойство, он начинает использовать не проекцию, а формирование реакции, он ведет себя с женой преувеличенно внимательно и преданно, засыпает ее подарками и заверениями в вечной любви.

Сублимация

Как Зигмунд Фрейд, так и Анна Фрейд считали, что защитные механизмы, включая четыре описанных выше, указывают на проблемы психологической адаптации (неврозы). И наоборот, защита с помощью сублимации виделась им не только как нечто нормальное, но и как желательное явление. Призывая на помощь сублимацию, люди ищут социально приемлемые пути использования своей энергии — результата неосознанных запретных желаний. Фрейд придерживался мнения, что поскольку в ид каждого человека имеются подобные желания, сублимацию нужно принимать как необходимую часть продуктивной и здоровой жизни. Более того, считал он, самые сильные желания человека могут сублимироваться различными путями. Человек с повышенно-агрессивными импульсами может, например, сублимировать их, занимаясь контактными видами

спорта или же став хирургом. Неудержимое стремление молоденькой девушки к верховой езде может интерпретироваться как сублимированные неприемлемые сексуальные желания. Человек с эротической фиксацией внимания и воображения на человеческом теле может сублимировать свои чувства, сделавшись художником или скульптором, изображающим обнаженные натуры. Фрейд считал, что все, что мы называем цивилизацией, возникло, возможно, благодаря механизму сублимации. Согласно его мнению, способность людей сублимировать свои примитивные биологические потребности и импульсы позволила им построить цивилизованные общества. Иногда, считал Фрейд, дремлющие в нас истинные бессознательные силы берут верх над нашим коллективным эго, и это примитивное поведение выливается в таком нецивилизованном выражении, как война. И, однако, именно сублимации цивилизация обязана своим существованием.

Выводы и их современное применение

Хотя Анна Фрейд совершенно ясно высказывает в своей книге мнение, что использование защитных механизмов часто связано с невротическим поведением, следует заметить, что на самом деле это не всегда так. Почти все люди время от времени используют защитные механизмы; особенно это бывает необходимо, когда нужно справиться с периодами сильного стресса. Защитные механизмы помогают нам усмирить наши тревоги и сохранить свой положительный имидж. Тем не менее защитные механизмы связаны с самообманом и искажением реальности, и если мы переусердствуем с защитами, последствия этого могут быть самыми отрицательными. Например, человек, который каждый раз при возникновении по-настоящему серьезных жизненных проблем использует регрессию, может вообще оказаться неспособным справиться с трудностями и решать вопросы, требующие его внимания. Из-за этого вся жизнь данного человека может оказаться не такой успешной, какой она могла бы быть. Более того, по мнению как Фрейда, так и многих других психологов, если беспокойство, связанное с какими-то специфическими внутренними конфликтами, вытесняется, оно может найти себе выражение другими путями, такими как фобии, приступы неконтролируемой тревожности или расстройств, связанные с маниакальными и навязчивыми стремлениями.

Теории Фрейда всегда были очень противоречивыми. Действительно ли защитные механизмы реально существуют? На самом ли деле они действуют бессознательно, чтобы заблокировать беспокойство, созданное запретными импульсами, пробивающимися в сознание? Возможно, наиболее частые критические замечания по поводу работ Фрейда состоят в том, что в лучшем случае их трудно научно проверить, а в худшем — вообще невозможно. Многие исследования имели своей целью продемонстрировать реальность различных концепций Фрейда. Результаты неоднозначны. Некоторые из его идей получили научное подтверждение (см.: Cramer, 2000), другие же либо не подтвердились, либо их просто невозможно научно изучать (см.: Fisher & Greenberg, 1977, 1995).

Два недавних чрезвычайно любопытных исследования нашли научное и даже физическое свидетельство существования защитных механизмов вытеснения (искажающая действительность вера в то, что реальное событие не случилось) и формирования реакции. В одном замечательном исследовании изучались пациенты с поражением правого полушария мозга, которые часто отрицают, что у них паралич. Рамачандран (Ramachandran, 1995) протестировал этих пациентов, чтобы проверить, есть ли у них «подразумеваемое» (tacit) или, говоря фрейдистскими терминами, вытесненное знание о своем параличе. Он предложил испытуемым на выбор выполнить один из видов деятельности; одна работа требовала участия обеих рук — завязывание шнурков на обуви, другая — активности одной руки (вставление болта в отверстие). Испытуемые почти всегда выполняли задание для двух рук, и хотя паралич делал успех работы невозможным, после многочисленных неудачных попыток они как будто даже не расстраивались. В другом эксперименте исследователь придумал виртуальную программу, дающую субъектам иллюзию того, что они двигают своей левой рукой. Когда субъекты чувствовали движение своей парализованной руки, они совсем не удивлялись этому. Данные наблюдения показали, что у людей совершенно нет осознания своего паралича. В конце опыта, и это самая непостижимая часть исследования, Рамачандран промыл холодной водой левое ухо одной из пациенток. «Удивительно, но это позволило паци-

ентке выпустить из бессознательного “вытесненную” память о параличе; она сказала, что уже несколько дней постоянно чувствует себя парализованной» (с. 22). Автор предполагает, что холодная вода стимулировала у пациентки часть внутреннего уха, известную как вестибулярная система, от которой зависит равновесие, прямохождение и слежение глазами во время движения головой. В последнее время эту систему также связывают с быстрым (REM) сном и четкостью сновидений, и если основываться на выводах Рамачандрана, она может стать неврологическим звеном фрейдистского психологического феномена вытеснения.

По свидетельству авторов второй статьи, гомофобия (homophobia) существующий у некоторых гетеросексуалов иррациональный страх в отношении геев и лесбиянок и желание избежать любого общения с этими людьми — на самом деле может быть формированием реакции — то есть защитным механизмом, который используется, чтобы уберечься от сильного беспокойства, вызванного собственными подавленными гомосексуальными тенденциями (Adams, Wright & Lohr, 1996). Группе мужчин предложили тест, чтобы определить уровень гомофобии и разделить их на две группы: гомофобов и негомофобов. Затем испытуемым показали видеофильмы, изображающие откровенные сцены гетеросексуальной, гомосексуальной и лесбийской любви, и пока субъекты смотрели фильмы, фиксировались возникающие физиологические признаки сексуального возбуждения. Единственная разница между группами обнаруживалась при просмотре видеофильма с сюжетом гомосексуальной любви. При этом условии «результаты свидетельствуют, что у мужчин с гомофобией отмечалось значительное усиление возбуждения, в то время как в группе мужчин, не выказывавших гомофобии, этого не отмечалось» (с. 443). В самом деле, 66 % негомофобной группы не показали значимых признаков возбуждения, и только у 20 % гомофобов такие признаки отсутствовали или были очень мало выражены. Когда же мужчин опрашивали о том, как они сами оценивают уровень своего возбуждения, мужчины-гомофобы недооценивали степень своего возбуждения при просмотре гомосексуальных сюжетов. Результаты этого исследования явно подтверждают то описание защитного механизма формирования реакции, которое дала Анна Фрейд.

Заключение

Как показали два описанных выше опыта, научный интерес к защитным механизмам очень высок, причем он таков среди психологов, работающих в самых разных областях, включая когнитивную психологию, психологию развития, психологию личности и социальную психологию. Через осознание и понимание защитных механизмов усиливается наша способность прояснять причины, по которым люди так или иначе себя ведут. Это понимание может подсказать, как и когда поведение человека может мотивироваться не теми силами, которые лежат на поверхности и хорошо видны. Если вы будете держать список защитных механизмов в нагрудном кармане рубашки и всегда сможете заглянуть в него, возможно, вы станете замечать, когда кто-то другой или вы сами используете эти механизмы. Между прочим, если вам кажется, что кто-то использует защитный механизм, не забывайте, что этот человек стремится избежать неприятного беспокойства. Поэтому, скорее всего, не следует доводить вашу догадку до сведения этого человека. Знание защитных механизмов может стать мощным оружием при вашем общении с другими людьми, но пользоваться таким оружием следует осторожно и ответственно.

Литература

Adams, H., Wright, L., & Lohr, B. (1996). Is homophobia associated with homosexual arousal? *Journal of Abnormal Psychology*, 105(3), 440–445.

Ramachandran, V. (1995). Anosognosia in the parietal lobe syndrome. *Consciousness and Cognition*, 4(1), 22–51.