**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И ЕЕ МЕХАНИЗМЫ**

Психологическая защита – это наши неосознаваемые действия, направленные на сокращение количества неприятных переживаний. Психологическая защита похожа на стену, с помощью которой психика ограждает наше сознание от восприятия тех сторон реальности, которые могут доставить нам боль, недовольство собой, страх. С одной стороны, защитные механизмы — это те самые розовые очки, позволяющие нам не замечать мрачные, темные стороны действительности, и чувствовать себя замечательно. С другой стороны – это неправильная оценка происходящего вокруг, барьер между нами и жизнью. Именно разные механизмы психологической защиты сильно искажают нашу оценку реального состояния. Поэтому знакомство с данным феноменом позволит нам избежать целого ряда ошибок в своем поведении и лучше понять самого себя. Нельзя оценивать психологическую защиту как только отрицательное явление. Удивительно, но именно способность человека к самообману помогает ему даже в экстремальных ситуациях сохранять здравомыслие и душевное равновесие. Однако некоторые психологи считают, что вреда от этой чудо-брони все-таки больше, чем пользы.

С помощью защитных механизмов психика человека дезинформирует сознание, «причесывает» действительность, делая ее максимально приятной и комфортной для восприятия. Защита похожа на фильтр, в котором застревают все самые неудобные и болезненные для нас моменты. В итоге сознание видит действительность в искаженном свете, а все отсеянные детали откладываются в подсознании.

К наиболее распространенным и очевидным механизмам психологической защиты относятся:

**1. Отрицание**

Это стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе. Даже услышав информацию, человек не запоминает ее, складывается впечатление, что он не понимает, о чем вообще идет речь. Внешне человек либо отгораживается от новых сведений («Это есть, но не для меня»), либо не замечает, считая, что их нет. Поэтому многие люди, прежде чем начать смотреть фильм или читать новую книжку, задают вопрос: «А какой там конец, хороший или плохой?»

Отрицание приводит к тому, что некоторая информация ни сразу, ни впоследствии не может дойти до сознания.

Отрицание может позволить человекуотгородиться от травмирующих событий. Таким образом действует, например, страх перед неудачей, когда человек стремится не оказаться в ситуации, в которой он может потерпеть поражение. У многих людей это проявляется в избегании соревнований или в отказе от занятий, в которых человек не силен, особенно по сравнению с другими. Если в чем-то никак нельзя признаться себе самому, то наилучшим выходом остается, по возможности, не заглядывать в этот страшный и темный угол. Нередко, сделав что-то не вовремя или не так, как надо, а ничего исправить уже нельзя, «защита» заставляет человека игнорировать опасную ситуацию, вести себя так, как будто ничего особенного не происходит.

**2. Подавление**

Защита, проявляющаяся в забывании, блокировании неприятной, нежелательной информации либо при ее переводе из восприятия в память, либо при выводе из памяти в сознание. Амнезия – самый яркий пример такого состояния. Но иногда подавлением является и наша забывчивость, когда неприятное событие полностью стерто из памяти.

Чтобы что-то вспомнить, человеку необходимо вернуться в то состояние, в котором он получил информацию. Если тогда он был разозлен или огорчен (например просьбой что-то сделать), то, чтобы вспомнить об этом, он должен вновь вернуться в это состояние. Поскольку ему не хочется вновь чувствовать себя так плохо, то он вряд ли вспомнит.

**3. Вытеснение**

В отличие от подавления, вытеснение связано не с выключением из сознания информации о случившемся в целом, а только с забыванием истинного, но неприемлемого для человека мотива поступка. (Мотив — это побуждение к конкретной деятельности).

Таким образом, забывается не само событие (действие, переживание, ситуация), а только его причина, первооснова. Забыв истинный мотив, человек заменяет его ложным, скрывая настоящий и от себя, и от окружающих. Ошибки припоминания, как следствие вытеснения, возникают из-за внутреннего протеста, изменяющего ход мыслей.

Вытеснение активизируется в случае возникновения желания, которое вступает в противоречие с другими желаниями индивида и несовместимо с этическими взглядами личности. Вследствие конфликта и внутренней борьбы мысль и представление (носитель несовместимого желания) вытесняются, устраняются из сознания и забываются.

Это очень опасный механизм защиты, так как может существенно повысить уровень тревоги в результате неполного вытеснения. Тогда наше постоянное ощущение беспокойства будет казаться непонятным и немотивированным.

**4. Рационализация**

Суть рационализации — в отыскании «достойного» места для непонятного или недостойного побуждения либо поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей без разрушения этой системы.

Рационализация — это псевдорациональное объяснение человеком собственных стремлений, мотивов действий, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых угрожало бы потерей самоуважения. При помощи рационализации человек легко «закрывает глаза» на расхождение между причиной и следствием, которое так заметно для внешнего наблюдателя.

Рационализация актуализируется тогда, когда человек боится осознать ситуацию и стремится скрыть от себя тот факт, что в своих действиях он руководствовался социально нежелательными мотивами. Мотив, который лежит в основе рационализации, заключается в том чтобы объяснить поведение и, в то же время, защитить образ «Я».

**5.Замещение и сублимация**

Наиболее эффективные защитные механизмы человека.

Замещение — это та защита, которую все люди (и взрослые, и дети) обязательно используют в повседневной жизни. Так, у многих людей часто нет возможности не только наказывать своих обидчиков за их проступки или несправедливое поведение, но и просто им противоречить. Поэтому в качестве «громоотвода» в ситуации злости могут выступать домашние животные, родители, дети и др.

Сублимация — это переключение импульсов, социально нежелательных в данной ситуации (агрессивности, сексуальной энергии), на другие, социально желательные для индивида и общества формы активности. Агрессивная энергия, трансформируясь, способна сублимироваться (разрядиться) в спорте (бокс, борьба) или в строгих методах воспитания (например, у слишком требовательных родителей и учителей), эротизм — в дружбе, в творчестве и т. п. Когда непосредственная разрядка инстинктивных (агрессивных, сексуальных) влечений невозможна, находится деятельность, в которой эти импульсы могут разрядиться. У взрослых это не только уход в мечту, но и уход в работу, религию, всевозможные увлечения.

**6. Проекция**

Механизм психологической защиты, в основе которого лежит неосознаваемое отвержение своих переживаний, сомнений, установок и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир. Таким образом, проекция проявляется в тенденции человека считать, что другие люди имеют такие же мотивы, чувства, желания, ценности, черты характера, которые присущи ему самому. При этом свои социально нежелательные мотивы он не осознает.

Как бы ни был сам человек неправ, он готов винить всех, кроме самого себя. Заявляет, что его не любят, хотя в действительности не любит сам, упрекает других в своих собственных ошибках и недостатках и приписывает им собственные пороки и слабости.

За счет сужения границ «Я» это позволяет личности относиться к внутренним проблемам так, как если бы они происходили снаружи, и изживать неудовольствие так, как будто оно пришло извне, а не обусловлено внутренними причинами. Если «враг» снаружи, то к нему можно применить более радикальные и эффективные способы наказания, используемые обычно по отношению к внешним «вредностям», а не щадящие, более приемлемые по отношению к себе.

Это только краткое описание основных видов защитных механизмов личности. На сегодняшний день их описано более двух десятков, но чёткой общепризнанной классификации пока не существует. Эти механизмы присутствуют у каждого из нас, комплексно и в разных проявлениях, с разной последовательностью их применения, в зависимости от личного опыта и воспитания.

Отказываться от их использования и начинать анализировать каждый свой шаг, конечно, не стоит. Но понимание самого себя, поможет нам быть более эффективными и успешными, достигать свои цели в жизни.

Успехов и эмоционального благополучия