

## Как обмануть самого себя



Все мы поддерживаем устойчивую положительную самооценку. Она не зависит от того, как реально сложилась наша жизнь. Профессора, рабочие, дворники, заключенные, осужденные на длительные сроки тюремного заключения, больные алкоголизмом и наркоманиями - все склонны оценивать себя положительно. Впервые это доказала канадский психолог Т. Дембо, а в нашей стране ее методику развила известный психолог С. Рубинштейн.

Суть методики изучения самооценки по Дембо-Рубинштейн состоит в том, что человеку предлагают посмотреть 5 вертикальных линий, над каждой из которых надпись: "Ум", "Характер", "Счастье", "Рост", "Трезвость". Затем ему рекомендуют поставить свою отметку на каждой из этих вертикальных линий. Отметка на самом веру - это самые счастливые, самые умные, самые высокие люди, с самым лучшим характером, а в самом низу - самые низкорослые, самые вздорные, самые глупые и самые несчастные. Почти все психически здоровые люди ставят свою отметку чуть выше середины, хотя достижения испытуемых и их реальное место в социальной иерархии различны. Способствует такой устойчивой и положительной самооценке так называемая **психологическая защита**. О ней необходимо рассказать подробнее.

Термин этот возник в рамках психоаналитической школы. Многие механизмы психологической защиты были описаны З. Фрейдом. Подробно этот вопрос был разработан дочерью З. Фрейда Анной Фрейд. Свой вклад в теорию психологической защиты внесли известные ученые-неопсихоаналитики.

Американский социальный психолог Т. Шибутани пишет: "Чтобы восстановить самоуважение, требуются значительные усилия. Когда такие попытки не достигают цели, автоматически активизируются некоторые типические шаблоны поведения. Поскольку они служат для защиты, они обозначаются как защитные механизмы. Хотя это понятие введено в обиход психоаналитиками, не все они понимают, что защищается в этом случае не столько биологический организм, сколько собственное представление о самом себе. Все защитные механизмы имеют отношение к "Я". Они позволяют человеку сохранять чувства личной ценности в собственных глазах".

А. Фрейд считала, что цель психологической защиты - снижение уровня тревоги и страха в ситуации внутреннего конфликта. **Механизмы психологической защиты не разрешают конфликта, они лишь снижают уровень тревоги.**

Отечественный психолог Ф. Е. Василюк подчеркивает, что процесс психологической защиты носит вынужденный, в большинстве случаев неосознаваемый характер. Отношение психологической защиты к реальности - отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман.

Первый, наиболее распространенный механизм психологической защиты - это **вытеснение**, а именно - устранение из сознания тех моментов, которые препятствуют наличию устойчивой положительной самооценки. Описал этот механизм З.Фрейд, но и до него люди делали выводы о том, что те факты, которые не нравятся человеку, часто забываются. Вспомним известный случай с английским историком Т. Мэлори. Как-то раз он работал над своей книгой, но вдруг услышал шум драки на улице. Т. Мэлори выбежал на улицу, но драка уже закончилась. Он попытался расспросить прохожих о том, что произошло. Но

каждый из прохожих и участников драки излагал события по-разному, в более выгодном для себя свете. Вернувшись в квартиру, Т. Мэлори бросил рукопись в камин и сказал: "Я не могу точно узнать, что произошло под самыми окнами моего дома минуту назад. Как же я напишу правдивую книгу о истории моей страны?"

Впечатляющий пример эмоционально обусловленного искажения информации дает А. Рюноске в своем рассказе. Произошло убийство. Разбойник убил самурая и изнасиловал его жену. Несколько человек дают показания по поводу случившегося. В числе свидетелей - даже дух погибшего, вызванный с помощью прорицателя. Однако каждый из участников трагедии - жена, дух убитого воина, разбойник - дают противоречивые показания, каждый представляет себя в лучшем свете. И даже бедный человек, случайно наблюдавший эту сцену и рассказывающий о том, как она выглядела в действительности, - тоже лжет. Он не рассказывает о том, что присвоил нож, которым был убит самурай. В данном случае люди лгут друг другу. В случаях, когда действуют механизмы психологической защиты, человек лжет самому себе.

Второй механизм психологической защиты называется **проекцией**. Уже само название говорит, о чем идет речь. Недостаток, который присущ человеку, им не осознается. Зато он приписывает этот недостаток другим людям. В каждом коллективе можно встретить чрезвычайно энергичную женщину, которая контактирует с многими членами коллектива, она словоохотлива и говорит почти всегда на одну тему. О том, как нечестны, как злы, как непорядочны люди. Никому нельзя доверять. Вот я так уважала Н., говорит она, но я дала почитать ему книгу, и он до сих пор не возвратил ее ("Ну, не ужасно ли это?"). Я была так дружна с Ю., но случайно открыла ящик его стола, и вы не представляете себе, что я там нашла ("Ну, не ужасно ли это?"). В разговорах о человеческой непорядочности и о человеческом зле проходит ее свободное время. Но никто, в том числе и она сама, не задается вопросом: а сама-то она добрый человек? А сама-то она порядочный человек?

По зрелому размышлению приходится согласиться с тем, что нет. Ибо добрые люди, как правило, не склонны осуждать других людей, а порядочные - не заглядывают в ящик стола своих знакомых, даже случайно. Но если спросить у самой героини нашего рассказа, какой она себя считает, мы услышим в ответ, что она самая порядочная, самая добрая и самая искренняя. Свои недостатки она проецирует на окружающих. Такая неосознаваемая проекция называется еще и классической.

Но бывает и иначе. Человек сам осознает, что имеет недостаток. Однако для того, чтобы ему было легче мириться с ним, он приписывает его другим людям. Такой защитный механизм называется **рационалистической проекцией**. Например, если студент учится плохо и безответственно относится к занятиям, он склонен утверждать, что большинство студентов так же, как и он, не хотят учиться. Если муж неверен своей жене, он утверждает, что большинство мужей также не соблюдают супружеской верности. И если он употребляет спиртные напитки, то склонен приписывать этот порок большинству людей. Больные алкоголизмом даже создали пословицы, в которых отражена такая рационалистическая проекция. Простой пример: "Не пьют только телеграфные столбы, потому что у них перевернуты стаканчики".

Не всегда при проекции другому человеку приписываются негативные черты характера. Если человек добр, мягок, ему присущи черты альтруизма, он видит эти качества и в других людях. Следовательно, проецироваться могут не только отрицательные, но и положительные черты. Проецироваться могут также и

положительные эмоциональные состояния. Когда человек счастлив, все вокруг представляются ему счастливыми. Те, кто внимательно прочел роман Л. Толстого "Анна Каренина", прекрасно помнят состояние Левина накануне свадьбы. Он счастлив, разговаривает со своими знакомыми, и во всех лицах также видит выражение счастья. Он искренне убежден в том, что все люди сопереживают ему, что они счастливы его счастьем. Это впечатляющий пример проекции.

Кроме того, существует такой механизм психологической защиты, как **фантазирование**. Далеко не всегда удается урегулировать психологический конфликт в реальном поведении. Точно так же далеко не всегда мы способны добиться наших жизненных целей. С детских лет нам в этом помогает фантазия. В мире фантазии мы можем пребывать на самой вершине славы, жить в замечательных жилищных условиях, сидеть за рулем прекрасного автомобиля, совершать великое открытие. Наконец, в мире фантазии мы можем выйти победителями из тяжелой конфликтной ситуации. Можем наказать своего врага, можем наградить своего друга. В жизни разных людей фантазия играет различную роль и занимает различное место. Даже у взрослого человека (не говоря уже о детях) фантазия является существенным механизмом психологической защиты.

Польский психолог и психиатр А. Якубик считает, что в фантазии собственное "Я" как бы сливается с идеальным представлением о самом себе. Поэтому в тяжелых жизненных ситуациях возможно бегство в мир фантазии. Бывает и так, что фантазия выносятся на всеобщее обсуждение, человек фантазирует публично. Он придумывает себе жизнь. Психиатры называют таких людей псевдологами-фантастами. В тот момент, когда такие люди говорят о своих успехах, о своих чувствах, о фактах своей биографии, они верят в то, что их жизнь сложилась именно так.

Одним из самых распространенных механизмов психологической защиты "Я" является **рационализация**, попытка разумно объяснить свое поведение в тех случаях, в которых оно разумному объяснению не поддается. Однако такое "разумное" объяснение всегда ошибочно. Приведем такой пример. Начальник на работе накричал на своего подчиненного. Тот, вернувшись домой, кричит на свою жену. Жена, в свою очередь, ругает ребенка. Ребенок пинает ногой собаку. Нас с вами в данной ситуации интересует следующее. Муж кричит на жену. Наверняка он выговаривает ей за какой-то беспорядок в квартире, неправильное обращение с ребенком. Вряд ли он скажет ей: "На меня кричали на работе, и теперь я сорву на тебе зло, разряжу свое эмоциональное напряжение". А ведь в действительности дела обстоят именно так. Более того, если мы попробуем разъяснить мужу истинные мотивы его поведения, мы столкнемся с резким сопротивлением. Муж будет доказывать, что у него есть вполне реальные причины для того, чтобы быть недовольным своей женой.

В приведенном нами конфликте, когда муж, получивший отрицательный эмоциональный заряд на работе, устраивает жене скандал, он пытается объяснить свое поведение разумно, он рационализирует агрессивный импульс, который, на самом деле, разумного объяснения не имеет.

Примером рационализации является рассуждение героини романа Л. Н. Толстого "Воскресение" Катюши Масловой. Она считала, что ее профессия необходима людям. Более того, будучи проституткой, она доставляет людям самую высокую радость и таким образом делает доброе и полезное дело. "Она была проститутка, приговоренная к каторге, и несмотря на это, она составила себе такое мировоззрение, при котором могла одобрить себя и даже гордиться перед людьми своим положением."

Мировоззрение это состояло в том, что главное благо всех мужчин, всех без исключения - старых, молодых, гимназистов, генералов, образованных, необразованных, - состоит в половом общении с привлекательными женщинами, и потому все мужчины, хотя и притворяются, что заняты другими делами, в сущности желают одного этого. Она же - привлекательная женщина - может удовлетворять или же не удовлетворять это их желание, и потому она - важный и нужный человек...

Так понимала жизнь Маслова... И Маслова дорожила таким пониманием жизни больше всего на свете, не могла не дорожить им, потому что, изменив такое понимание жизни, она теряла то значение, которое такое понимание давало ей среди людей. И для того, чтобы не терять своего значения в жизни, она инстинктивно держалась такого круга людей, которые смотрели на жизнь так же, как и она".

Такого рода рассуждения, несомненно, являются механизмом психологической защиты.

Два других механизма психологической защиты носят название **экстернализация** и **интернализация**. Начнем с экстернализации. Представим себе, что человек робок, нерешителен, застенчив. Ему представляется возможность проявить себя, совершить активное действие. В силу своего характера он сделать этого не может. Каким образом такой человек будет объяснять себе собственную нерешительность? Он скажет, что существуют какие-то внешние причины, которые не позволяют ему проявить самого себя: другие люди против него настроены, кто-то не хочет, чтобы он совершил этот поступок. Причина конфликта переносится изнутри вовне.

Интернализация - это обратный процесс. Человек по своим способностям и возможностям достоин того, чтобы занять определенное место в жизни. Однако чисто внешние обстоятельства мешают ему реализовать себя. В конечном итоге, не добившись своей цели, человек так или иначе обесценивает ее. Классический пример в басне И. Крылова "Лиса и виноград". Лиса отказывается от винограда, убеждая себя в том, что она не хочет его, поскольку виноград "зелен - ягоды нет зрелой". Таким же образом и человек снимает уровень эмоционального напряжения и возвращает себе душевный покой, несмотря на то, что цель не достигнута.

### Защита и разрядка

От механизмов психологической защиты следует отличать **механизмы психологической разрядки**. Наиболее известный из них - так называемая **сублимация**. Описал ее З. Фрейд. Энергию инстинктивного влечения, в частности влечения сексуального, человек трансформирует и употребляет на какую-либо общественно полезную деятельность. Это может быть творчество, занятие тем или иным видом искусства либо научной работой. Не случайно законы многих религий запрещали священнослужителям половую жизнь. Энергия, необходимая для служения Богу, не должна растрачиваться на удовлетворение инстинктивных влечений.

Привести пример "несексуальной" сублимации также достаточно легко. Представим себе, что женщина вернулась с работы уставшей, озлобленной. Ей пришлось испытать и давку в общественном транспорте, и стояние в очереди в магазине. И вот она приходит домой. Конечно, она могла бы направить инстинктивный агрессивный импульс на мужа либо на детей, как сделал герой нашего первого рассказа. Но ни мужа, ни детей дома нет, и женщина уходит в ванную комнату, где начинает стирать. Стирает она энергично (трет, колотит белье), приговаривая при этом какие-то отрывистые, а иногда и бранные слова.



После такой работы ее настроение улучшается. Агрессивный импульс преодолен. Он вылился в простую, но полезную работу.

Пассивной формой психологической разрядки является **изоляция**, или **ограничительное поведение**. В этом случае человек, для того чтобы снять эмоциональное напряжение, выключает себя из тех ситуаций, в которых он мог бы пострадать, где конфликты могли бы вызвать у него обостренное чувство тревоги. Иллюстрируют эту позицию строки из песни В. Высоцкого: "Лечь бы на дно, как подводная лодка, чтоб не могли запеленговать".

**Импульсивные, агрессивные действия** - значительно менее желательная форма механизма психологической разрядки. В семейной жизни эквивалентом этой формы разрядки является **скандал**. Каждому из нас приходилось быть свидетелем и, что греха таить, участником семейного скандала. Каковы отличительные особенности этой формы поведения?

Во время скандала люди не стеснены обычными, общепринятыми нормами поведения. Их движения экспрессивны, интонации их голосов также чрезвычайно выразительны. Лица краснеют, руки дрожат, повышается потливость. Создается впечатление, что все сдерживаемые эмоции, как бы одновременно прорвав плотину, вырвались наружу. Но прислушаемся не только к тому, как разговаривают скандалящие, но и что говорят. Они обрушивают друг на друга поток взаимных обвинений, при этом произносят слова, которые не употребляют, очевидно, в обычной жизни. Форма выражения мыслей тоже далеко не та, к которой прибегают люди, когда выясняют отношения в обыденной жизни. И создается впечатление, что та информация друг о друге, которую люди сдерживали, прорвалась наружу, и это выглядит иногда подлинно катастрофично.

Казалось бы, после такого скандала отношения между ссорящимися должны надолго испортиться, но этого не происходит. Подумаем, какие ощущения мы испытываем после подобной ссоры? Это некоторая расслабленность, облегченность и чувство вины по отношению к тому, к кому мы позволили себе такую агрессивную форму поведения. После скандала обычно через короткое время его участники мирятся. Создается впечатление, что имел место "сброс" излишне накопившейся негативной информации и деструктивных эмоций. Люди стабилизировали свои отношения и, может быть, месяцами будут вести себя сдержанно по отношению друг к другу. Есть пословица: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке". Можно перефразировать ее так: "Что у обычного человека на уме, то у человека во время скандала на языке". Именно те претензии к супругу, которые никогда ранее не высказывались, которые подвлялись, могут быть выражены во время скандала. Не приходится, впрочем, рассчитывать на то, что супруг удовлетворит эти претензии. В дальнейшем жизнь будет течь по-прежнему, но эмоциональное напряжение явно спадет.

Итак, скандал - это форма разрядки эмоционального напряжения. А вот что пишет о скандале Э. Берн: "Скандал является мучительным, но эффективным способом решения различных сексуальных проблем. Скандал могут начать два любых человека, стремящихся избежать сексуальной близости. Эмоциональная разрядка, которая происходит во время скандала, является замещением той эмоциональной разрядки, которую в норме супруги должны получить при интимной близости". Прав ли Э.Берн? Очевидно, рациональное зерно в его объяснениях есть. Ведь существует пословица: "Милые бранятся - только тешатся". Но, к сожалению, бывают семьи, где единственная утеха "милых" состоит в брани. В этом случае любая попытка одного из супругов добиться сексуальной близости провоцирует другого на неприемлемые формы поведения, и в конечном итоге происходит скандал.

Не всегда скандал может возникать только между супругами. Такого рода поведение возможно и между детьми. Бывает это в таких семьях, в которых родители испытывают достаточно сильное подсознательное влечение к собственным детям, что, по мнению психоаналитиков, встречается далеко не редко. Частые скандалы, которые устраивают отец дочери-подростку, помогают ему подавить и вытеснить имеющееся кровосмесительное влечение. Такого рода суждения фрейдистов можно было бы отбросить как мрачную фантазию, если бы не целый ряд преступлений, совершаемых внутри семей и доказывающих, что такого рода влечения и желания являются реальностью, а не плодом фантазии.

Близкой к классическому скандалу является такая форма психологической разрядки, как **инсценированная реакция**. Имеющий запас отрицательной эмоциональной напряженности человек как бы ищет такую ситуацию, в которой он мог бы разрядиться. Старый гангстер - герой романа М.Пьюзо "Крестный отец" - говорит своему сыну, что есть люди, которые всем своим поведением просят других, чтобы их убили или избили.

Действительно, активный поиск конфликтных ситуаций не редкость в жизни вообще и в семейной жизни в частности. В быту есть очень точное выражение - человек "цепляется", "нарывается". Кстати, простые бытовые выражения иногда отражают суть психологического конфликта значительно сильнее и точнее, чем специальная терминология.

Механизмы разрядки были объектом исследования многих ученых. А. Якубик пишет о том, что часть возбуждения, которая возникает в центральной нервной системе, вызывает появление экспрессивных действий. Они снижают эмоциональное напряжение и уровень активизации. В дальнейшем такие экспрессивные действия фиксируются как эффективный способ разрядки. Механизмы разрядки индивидуальны и специфичны для конкретного человека. Прежде всего, это физические действия, требующие энергии: танец, борьба. Это также и сильная эмоциональная экспрессия: мимика и пантомимика. Наконец, это агрессия. Она может быть словесной и поведенческой. При этом она может быть направлена на неодушевленный предмет, что часто бывает во время семейных конфликтов, и непосредственно на члена семьи.

Наконец, механизмом разрядки может быть **повышенный аппетит** или **жажда**. Злоупотребление алкоголем также может быть отнесено к подобным механизмам. Если муж или жена чрезвычайно активны сексуально и ищут себе утешения на стороне, то и здесь чаще всего речь идет о механизме эмоциональной разрядки. Польский психолог и психиатр Т. Рейковский пишет о том, что механизмы психологической разрядки следует понимать просто как эмоциональное поведение. Любое поведение, при котором ведущими являются эмоции, не подчинено законам логики и служит психологической разрядкой.

Английские психиатры Мильман и Гольдман трактуют механизмы психологической разрядки как поведение типа "дать выход". Они отмечают, что часть подобного рода поведенческих стереотипов носят заместительный характер по отношению к непосредственной деятельности, в том числе и сексуальному опыту. Признаком того, что поведение носит характер психологической разрядки, является чрезмерная живость мимики и жестов, агрессивные действия, громкий голос, непоследовательность суждений, быстрое снятие напряжения в конце скандала либо другой формы эмоциональной разрядки.

Авторы: Б. Херсонский и С. Дворяк