

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ПРОЦЕССЫ ИНТРАПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

А.А. Даниленко (Иркутск)

Аннотация. В статье изложены взгляды на роль механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в процессе адаптации личности к болезненным переживаниям; воздействие на защитные процессы в консультировании и психотерапии.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, невротические защиты, «срыв» действия защитных механизмов, «ломка» психологических защит, интрапсихическая адаптация, внутренние ресурсы.

В настоящее время трудно найти издание по психологическому консультированию или психотерапии, в котором так или иначе не затрагивалась бы проблема механизмов психологической защиты. Какова роль защит в адаптации человека, где грань между «нормальной» и «патологической» защитой, каким должно быть воздействие психолога на защиты клиента – эти вопросы до сих пор не имеют однозначного ответа.

Проблема приспособления человека к окружающей среде существует в психологической науке не первый год. Однако, как пишет Н.П. Терентьева: «...сейчас адаптацию рассматривают не как пассивное приспособление, а как построение системы продуктивного взаимодействия личности и среды...» [3, с. 8]. Адаптивным называют поведение, которое позволяет достичь равновесия и поддерживать этот гомеостаз в дальнейшем. Поэтому адаптивное поведение не всегда является еще и самым выигрышным. Выбранная линия поведения является наиболее приемлемой и удачной в конкретной ситуации, в определенный момент времени.

Понятие адаптации целесообразно применять не только на уровне взаимодействия индивида и среды. Со времен З. Фрейда известно о существовании механизмов и процессов, выполняющих функцию адаптации к внутренним переживаниям. Это бессознательные механизмы психологической защиты и сознательные стратегии совладания со стрессом (копинг-стратегии). Мы рассматриваем эти понятия как единую защитную систему, которая трансформирует внутренние переживания, угрожающие целостности личности и, соответственно, позволяет сохранять баланс между личными потребностями и требованиями общества.

Адаптивная функция психологических защит очевидна, но наряду с этим защитные процессы могут быть дезадаптивными, когда «функционируют сверхинтенсивно, что ведет к нарастанию тревоги, невротизации личности, возникновению патохарактерологических симптомов, что в свою очередь отрицательно влияет на процесс адаптации» [5, с. 11].

Таким образом, «психологическая защита является одним из самых противоречивых свойств в структуре личности, поскольку одновременно способствует как стабилизации личности, так и ее дезорганизации» [6, с. 3].

Остановимся на том, что же происходит в случае вмешательства психолога в работу защитных механизмов клиента.

Корифеи психологии З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Фромм, Ф. Перлз, К. Хорни рассматривали избавление от психологических защит как основной психотерапевтический фактор, способствующий выздоровлению пациентов. В своих работах они акцентировали внимание на том, как защитные механизмы, искажая реальность, способствуют невротизации личности, мешают проявляться аутентичной сущности человека. Это способствовало тому, что у многих психологов сложилось представление о «вреде» защитных механизмов.

Как следствие, современные психологи и психотерапевты далеко не всегда учитывают важность защитного поведения своих клиентов. В социально-психологических тренингах, а также у неквалифицированных специалистов популярна так называемая «ломка» защит. Против этого выступает А. Венгер: «Механизмы психологической защиты (даже невротические) позволяют человеку хоть как-то жить и функционировать, несмотря на наличие внутреннего конфликта. Разрушая их и не разрешая конфликта, мы тем самым окончательно дезадаптируем человека, обратившегося к нам за помощью» [1, с. 16].

Наряду с этим существует взгляд, что в некоторых случаях (например, при алкоголизме) «срыв» действия защитных механизмов оказывает «положительное влияние на выработку адекватного представления о болезни» [4, с. 17–18], хотя существуют свидетельства того, что длительность ремиссии не зависит от того, есть ли полная критика к болезни. Более важным фактором в выздоровлении становятся смысловые установки пациентов.

Многие авторы противопоставляют механизмам психологической защиты копинг-стратегии (стратегии совладания со стрессом). Главная их особенность – это осознанное использование. Однако копинг-стратегии также могут быть неконструктивными, помогая ослабить напряжение, но не разрешая внутреннего конфликта.

В большинстве случаев клиент приходит к специалисту, когда не может самостоятельно справиться с давлением внешних обстоятельств и внутренних переживаний. Другими словами, это «срыв» привычных защитных механизмов, которые в изменившейся ситуации уже не могут выполнять свою адаптивную роль. Требуется формирование новых защит и совладающих стратегий.

В контексте нашей работы это состояние «беззащитности», растерянности, неспособности самому найти выход из сложившейся ситуации можно назвать невротическим.

Невротическое состояние — это и тупик, и одновременно возможность для человека «прорваться» на уровень аутентичной личности, где есть место истинным переживаниям и настоящим чувствам, где человек может реализовать свою уникальную самость. Иногда это происходит спонтанно в жизни человека. В современных условиях есть возможность преодоления невротических состояний с помощью квалифицированной психотерапии.

На основании исследований в области защитных ресурсов психики мы считаем, что некорректно рассматривать механизмы психологической защиты и копинг-стратегии изолированно друг от друга либо противопоставлять их как нечто диаметрально противоположное. Мы относим эти понятия к единой защитной системе личности, которая трансформирует внутренние переживания, угрожающие целостности личности, и, соответственно, позволяет сохранять баланс между личными потребностями и требованиями общества.

Если человек применяет какие-то совладающие стратегии со стрессом, это не значит, что на внутреннем уровне не функционируют защитные механизмы. В то же время если у человека в данный момент защитные механизмы работают сверхинтенсивно и мешают социальной адаптации, это не означает, что он не применяет какие-то сознательные усилия по овладению своим дискомфортным состоянием.

Выбор совладания или защиты зависит от внутренних и внешних ресурсов, которые имеет человек в данный момент. Поэтому не нужно отрицать очевидную пользу защитных механизмов в ситуациях утраты, насилия, отсутствия необходимой информации. На наш взгляд, человек начинает активно использовать совладание только тогда, когда сформированы новые смысловые установки, проблема проработана на внутреннем уровне, изменено отношение к ней, снята острота переживаний.

Прежде чем отказаться от своих неадаптивных защит, которые мешают ему жить в мире с собой и людьми, клиент должен накопить достаточно ресурсов (эмоциональных, интеллектуальных и поведенческих). Эти ресурсы ему понадобятся, когда он осознает свои внутренние противоречия и конфликты без искажений. Столкновение с ними само по себе болезненно, а здесь еще и нет возможности прикрыться старыми защитными стратегиями. Это очень сложный период для человека. Он может вызвать и депрессию, и состояние опустошенности, безразличия, страха...

Именно поэтому мы считаем, что в этот период поддержка психотерапевта крайне важна. Чтобы преодолеть давление реальности с минимальным ущербом для себя, адаптироваться к ней и сформировать новые защитные ресурсы, более гибкие и разнообразные, человеку может понадобиться опора в виде поддержки специалиста до тех пор, пока он не найдет эту опору в себе.

При всей противоречивости описанных процессов мы признаем, что даже невротические защиты и неконструктивные копинг-стратегии все же выполняют свою основную функцию, а именно: сохраняют целостность личности.

Гештальттерапевт Дж. Энрайт, работая со своими клиентами, обнаружил, что «в старых симптомах и дурных привычках есть скрытая выгода, и именно она удерживала их на месте» [2, с. 284]. Его же слова: «Я уверен, что когда появился этот симптом, это было лучшее, что вы могли сделать в данный момент» [2, с. 269].

Мы придерживаемся соответственного отношения и к защитному поведению. Так называемые неконструктивные, невротические защитные процессы дезадаптируют человека в его социальной жизни. Тем не менее они позволяют сохранять внутреннюю целостность личности. В этом ключе уже нет необходимости разделять защитные процессы на адаптивные и неадаптивные. Любые психологические защиты клиента имеют незаменимую ценность для него на данный момент.

Как только клиент сможет принять себя таким, какой он есть, вместе с так называемыми «патологическими» чертами, его состояние естественным образом начнет улучшаться. Когда клиент отбрасывает негативную самооценку, прежде всего в той области жизни, в которой он чувствовал себя особенно неполноценным, у него «отпадает потребность в защите от самого себя и в компенсирующем его самоосуждении нападении на других... Когда негативная самооценка ослаблена, увеличивается возможность переживания более глубокого контакта с другими людьми, а также способность к трансперсональным переживаниям» [2, с. 297].

Психотерапевтическая работа, направленная на снятие внутренних противоречий, преодоление нестабильной самооценки, негативного самоотношения, позволяет клиенту обрести чувство безопасности, доверия к себе и миру. Это уже не требует сверхинтенсивной напряженности защит, которые становятся более зрелыми и функционируют на оптимальном, для чувства внутреннего благополучия, уровне. Репертуар копинг-стратегий расширяется, появляется возможность выбора наиболее безопасных и эффективных способов совладания со стрессом. Невротик тратит массу энергии на вытеснение отвергаемых частей своей личности. Принимая себя целиком, он получает возможность направить всю свою энергию в конструктивное для себя и общества русло.

Таким образом, мы считаем, что даже неконструктивные защитные процессы в какой-то мере сохраняют целостность человека. Соответственно, психологу и психотерапевту следует не бороться с защитами клиента, а опираться на их адаптивную функцию.

Литература

1. Венгер А. Психотерапия: западная теория и российская практика // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1(40), январь–март.
2. Гештальттерапия: Теория и практика. М.: Астрель-Пресс: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
3. Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2003.
4. Клубова Е.Б. Отношение к болезни и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1995.
5. Терентьева Н.П. Особенности психологической защиты у слабослышащих и слабовидящих подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
6. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.

THE MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE AND COPING-STRATEGIES AS PROCESSES OF INTERNAL PSYCHICAL ADAPTATION

A.A. Danilenko (Irkutsk)

Summary. In this article are state opinions on the role of mechanisms of psychological defense and coping-strategies in the process of personal adaptation to painful experiences; influence on defense processes in counseling and psychotherapy.

Key words: mechanisms of psychological defense, coping-strategies, neurotic defenses, «failure» of action of mechanisms of psychological defense, «breakdown» of psychological defense, internal psychical adaptation, internal resources.