

Защитные механизмы для ослабления психического напряжения

В психологии считается, что такая штука как «защитные механизмы» изначально вредна, потому что неправильна. Надо не защищаться, а учиться. И делать так, чтобы впредь по конкретному поводу психическое напряжение у нас не возникало. Но это – идеал. На деле же мы используем разные по степени хитрости и изощрённости самообмана уловки. Многие из нас даже не представляют себе того, что их поведение – это всего лишь уловки. Уловки, приспособленные для того, чтобы избежать встречи с жизнью – лицом к лицу...

Познакомимся с некоторыми защитными механизмами против психического напряжения. Итак, перед Вами несколько психологических защит (невротических манипуляций разной степени тяжести).

Идентификация

На идентификации построено такое явление, как «дедовщина». Это когда человек перенимает чужие нормы, потому что они приносят ему освобождение от конфликтов. «С волками жить, по-волчьи выть». При этом человек старается идентифицировать себя с Агрессором и Авторитетом. Девизом такого человека становится следующий принцип: «Я подчиняюсь силе и подчиняю слабых». Выгода: Выгода – очевидна. Принимая чужие нормы, ты освобождаешься от внешнего прессинга. Побочный эффект: Человек становится рабом чужих правил. Человек приобретает внутреннего тирана. А потом начинается самый страшный – внутренний прессинг. Вытеснение Человек, научившийся вытеснению, имеет на лице гордую мину. Он никогда не покажет своё истинное лицо. А чем же он занят на самом деле?... Попробуйте удержать мяч руками под водой! Эта метафора лучше всего описывает, что такое вытеснение. На вытеснение уходит вся энергия человека. Он больше не может заниматься ничем другим! Хотя ему и кажется, что он «прочно забыл», «не думает»... Что мы вытесняем? 1. Неисполненные желания, 2. Неприемлемые особенности в нас самих. Выгода: Мы не «грузим» окружающих прямо. И окружающие нам благодарны. Побочный эффект: Мы всё равно «грузим» окружающих, но косвенно, хоть нам самим это со стороны порой и незаметно. А больше всего мы, конечно, «грузим» самих себя...

Проекция

Все свои ошибки и недостатки мы приписываем другим людям. Мы развиваем в себе хорошие способности критика, при этом ничего не делаем самими собой! Так получается «сапожник без сапог». Такие люди обычно всегда знают, «как надо», а у самих – дыры на обуви... Образование симптомов Люди направляют внутрь своего организма аутоагрессию. Это происходит по принципу: – Я самая красивая? – Да вроде бы – нет. – Тогда, самая умная? – Да, тоже – нет. – Ну тогда – самая больная! И воплощению этой (последней) программы в жизнь уж ничто помешать не сможет. Выгода: Ничего не нужно делать (работать, учиться, быть лучшим, помогать по дому). Все сочувствуют тебе. Всё внимание твоё. Побочный эффект: Симптом может превратиться в серьёзную хроническую болезнь. Эта игра ведёт к быстрому саморазрушению. Оглушение Оглушением занимаемся все мы. Человечество искало различные снадобья для утolenия боли и исцеления недугов. Попутно были найдены и те психоактивные вещества, которые помогают найти временное облегчение от непосильных трудов, либо увеличить искусственно и на время приток сил. Так, человечество в разных регионах земли использовало: бханг (водный отвар листьев конопли), бетель, колу, табак, белену, алкоголь, кофеин и прочее, что так или иначе способствует преждевременной смерти. Эти же вещества могут использоваться и в другом качестве. Сравните: вино, которое использовали для причастия в христианстве, и вино, которое сбивает с ног – это два разных вина... Когда эти вещества используются для «отключки» – они убивают.

Итак... Вы познакомились с некоторыми защитными механизмами, о которых, возможно, даже не задумывались и не обращали на них внимание. Ваше дело – выбрать тот стиль, у которого меньше побочный эффект. Или хотя бы узнать себя в описанной картинке... А как правильно? Правильно – искать подлинных себя, идти на конфликт с миром (если это нужно), самосовершенствоваться, отказываться от Моды во имя Истины.