

## ДЕСТРУКТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И ПУТИ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Котенева А.В.

ФГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва,  
e-mail: akoteneva@yandex.ru

В статье проведено исследование феномена деструктивной психологической защиты личности, ее природы и последствий для человека. Изучение современных работ в этой области и анализ практического опыта святоотеческой традиции, показал, что основной причиной ее возникновения является «нравственный промах» – грех и слабое духовное «я» человека. Первый путь преодоления деструктивной защиты сформировался в психоанализе, когнитивной и гуманистической психологии и других направлениях зарубежной психотерапии. Его особенностью является раскрытие психологических резервов личности, необходимых для адаптации к окружающему миру. Главный недостаток состоит в том, что применяемые в этих подходах методики не направлены на укрепление духовности человека в ее религиозном понимании. Второй путь основан на духовно-нравственном росте человека. В христианстве существуют методы и способы, позволяющие пробудить духовное «я» и устранить негативные последствия психологической защиты.

**Ключевые слова:** духовное «я», духовно-нравственный рост, защитные механизмы, личностный рост, психологическая защита, слабое «я», сильное «я»

## DESTRUCTIVE PSYCHOLOGICAL DEFENSE AND WAYS OF ITS OVERCOMING

Koteneva A.V.

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, e-mail: akoteneva@yandex.ru

The article presents the study of the phenomenon of destructive psychological defense of personality, its nature, consequences for humans. The study of modern works in this field and analysis of practical experience of patristic tradition showed that the main reason for its occurrence is a «moral mistake» – sin and weak spiritual «I». The first way of overcoming destructive defense has emerged in psychoanalysis, cognitive and humanistic psychology and other directions of foreign psychotherapy. Its unique feature is the disclosure of psychological reserves of the personality needed to adapt to the surrounding world. The serious disadvantage is that the methods used in these approaches are not aimed at strengthening of human spirituality in its religious sense. The second way is based on the spiritual and moral growth of man. In Christianity, there are methods and ways to awaken the spiritual «I» and to eliminate negative consequences of psychological defense.

**Keywords:** spiritual «I», spiritual and moral growth, defense mechanisms, personal growth, psychological defense, weak «I», strong «I»

Каждый человек на протяжении всей своей жизни может сталкиваться с многочисленными трудными и даже экстремальными ситуациями, несущими реальную и потенциальную угрозу для его существования как индивида, так и угрозу для целостности личности. Утрата целостности «я», и даже его чувства, вызывает не просто тяжелое психологическое состояние у индивида, но означает для него трагедию, невозможность существования в этом мире. В экзистенциальном смысле проблема психологической защиты личности относится к вечным проблемам. Применяемые человеком способы и механизмы защиты как в «зеркале» отражают его проблемы, жизненные приоритеты и ценности, особенности характера и здоровья.

В современной психологии и психотерапии исследованы психические механизмы защиты, адаптивные стратегии и способы интрапсихической регуляции и адаптации человека в условиях конфликта и стресса, становления его личности и духовного преобразования [5; 6; 7; 8; 9]. Феноменология

защитных механизмов наблюдается во всех сферах бытия человека – его экзистенциального самоопределения, профессиональной деятельности, семейной жизни, приспособления к физическому и социальному миру. В качестве основной причины актуализации подсознательной психологической защиты психологи и психотерапевты, как правило, называют слабое «я» человека. Отличительной особенностью этой системы защиты является стабилизация внутреннего состояния, поддержание позитивной я-концепции и адаптация к окружающему миру посредством ограждения человека от осознания им или искажения негативной информации. С одной стороны, это указывает на *несовершенную* природу человеческого естества, а, с другой стороны, – на *недостаточные* духовные, душевные и психофизические ресурсы человека, необходимые для осознания, принятия и совладания со стрессовыми жизненными ситуациями и психологическими состояниями. С другой стороны, в условиях угрозы нарушения целостности «я» применение защитных механизмов дает

время индивиду для анализа своих действий, мыслей, состояний, эмоций и чувств, для поиска средств решения проблемы, а также для дальнейшего укрепления своего духовного «я» [6; 7; 8].

Однако зарубежные и отечественные психологи единодушны в том, что механизмы защиты лишь краткосрочно уменьшают тревогу, чувство вины, гнев, сохраняют ощущение целостности «я-концепции», поддерживают самоуважение человека. Их постоянное применение вызывает целый ряд негативных последствий. В частности, они препятствуют познанию своего духовного «я», осознанию недолжного в себе, нарушают функционирование эмоционально-когнитивной сферы человека и его здоровье [6; 7; 8]. Более того, подсознательная психологическая защита может приобрести деструктивный характер (лат. destruction – разрушение нормальной структуры). Из системы самосохранения она может превратиться в систему саморазрушения личности.

Целью данной работы является исследование природы деструктивной психологической защиты личности и путей ее преодоления в современной психологии и святоотеческой традиции. Сегодня в ситуации антропологического кризиса изучение этих вопросов приобретает особую социальную и практическую значимость.

В основе возникновения деструктивной психологической защиты лежат духовно-нравственные причины. Согласно святоотеческой традиции грех (по-гречески *ἁμαρτία*) обозначает промах, непопадание, минование цели и является фактором, нарушающим изначальную духовно-душевно-телесную целостность человека. Нравственный «промах» вызывает стрессовое состояние у человека, способствует формированию у него отрицательных черт характера, а также активизирует защитные механизмы личности [1]. Когда человек нарушает божественные заповеди, нормальной реакцией является пробуждение совести и чувства вины, которые становятся мотивом для покаяния и изменения своего поведения. Однако в ряде случаев осознание своих несправедливых мыслей, чувств, поступков настолько сильно задевает самооценку и самоуважение индивида, что он не может выдержать этого состояния. Защитные механизмы в целях сохранения позитивной я-концепции, уменьшения тревоги и адаптации к окружающему миру начинают поддерживать болезненные моральные состояния личности – осуждение, прелесть, себялюбие, эгоизм, гневливость, безнравственные поступки. То есть их функцией

становится ограждение человека от осознания тех мыслей, чувств и поступков, которые связаны с нарушением абсолютных духовных заповедей и норм поведения.

При отсутствии духовно-нравственной доминанты в ценностно-смысловой сфере у человека искажается адекватное восприятие трудных жизненных ситуаций, формируются аномальные представления о себе и о мире. Как следствие формируется защитный симптомокомплекс, включающий хронические эмоциональные состояния, конкретные страсти, качества, которые являются фактором риска возникновения многочисленных психосоматических расстройств и заболеваний, дезинтеграции поведения, нарушения функционирования и развития индивида на самых разных уровнях его существования – от духовного до телесного [6; 7; 8]. Анализ современных направлений психологии и психотерапии и практического опыта святоотеческой традиции позволяет выделить несколько путей решения этой проблемы.

*Первый* путь сформировался в русле психоанализа, эго-психологии, гуманистической, когнитивной психологии и психотерапии. Его условное название «Личностно-психологический рост». Представители данного направления усматривают причины подсознательной психологической защиты в слабом «я» человека. Поэтому преодоление её негативных последствий становится возможным на основе усиления «я» и формирования тех качеств, которые помогают человеку выдерживать чрезмерные душевные нагрузки в стрессовых ситуациях. В каждом направлении психотерапии представления о психологической защите всегда связаны с пониманием сущности человека. В соответствии с моделью личности разработаны конкретные технологии воздействия на тело и душу, способные преодолеть негативной защиты, разрешения внутренних и внешних конфликтов, сохранения целостности «я» и поддержания душевного комфорта. Несмотря на существующие различия в понимании идеала «здоровой и сильной» личности психотерапевты выделяют сходные этапы по преодолению психологической защиты. Они состоят из последовательных действий по оказанию человеку помощи:

в осознании вытесненных мыслей, чувств, переживаний, конфликтов, травматических ситуаций, которые приводят к расщеплению или дезинтеграции психики и к возникновению психосоматических заболеваний;

в повторном переживании детских эмоционально насыщенных ситуаций, либо тех

ситуаций, которые носят угрожающий характер для «я»;

в опознании автоматических, неосознаваемых защит, которые мешают осознанию проблем и ограничивают личностный рост;

в поиске скрытых личностных резервов, в развитии качеств, необходимых для укрепления «я» [6; 7; 8]. По своей сути данный алгоритм вполне оправдан. Вместе с этим, есть несколько «уязвимых» моментов первого пути преодоления негативной психологической защиты. Сформировавшиеся в психоанализе, эго-психологии, гуманистической, когнитивной психологии модели «нормальной», «психологически здоровой» личности существенным образом отличаются от идеала человека в святоотеческой традиции. И такой негативный фактор как грех не рассматриваются в качестве причины нарушения целостности «я», здоровья и возникновения деструктивной психологической защиты. Но именно идеал здоровья подчиняет весь процесс взаимоотношений психолога и человека и в известном смысле становится целью процесса психотерапии.

В русле этих направлений качества «сильного я» включают широкий перечень, но, в основном, они связаны со способностями человека реалистично воспринимать себя, формировать умения и навыки для адаптации к окружающему миру, преодоления внутренних преград, мешающих личностному росту. Сами по себе эти качества являются важными для человеческого существования в этом мире, но их явно недостаточно, чтобы преодолеть деструктивную психологическую защиту. Ведь слабость «я» проявляется не только в неумении управлять своим внутренним состоянием, преодолевать конфликты, совладать со стрессами, но и в нежелании осознавать греховные мысли, чувства, переживания, поступки и работать над этими недостатками. То есть развиваемые качества лишь косвенным образом могут помочь человеку анализировать негативные морально-психологические состояния, переживания, мысли, поступки, лежащие в основе возникновения деструктивной психологической защиты.

Более того, многие методы укрепления силы «я» основаны на уменьшении остроты нравственного конфликта, приведшего в свое время к вытеснению психотравмирующих переживаний, на раскрепощении личности, расширении представлений о диапазоне своих возможностей за счет понижения нравственного критерия в оценке поведения. В русле первого пути фактически не прорабатываются нравственные причи-

ны возникновения деструктивной психологической защиты [1]. Это объясняется тем, что задачей современной психотерапии является оказание помощи человеку в решении его конкретной проблемы, в улучшении настроения, устранении болезненных симптомов, преодолении внутренних преград, препятствующих удовлетворению желаний, даже если они являются греховными по своей природе и приводят к нарушению божественных заповедей. Но, очевидно, что нужны духовные средства «лечения» подобных симптомов, мыслей, чувств и поступков, которые поддерживаются защитными механизмами.

*Второй* путь преодоления деструктивной психологической защиты – «Духовно-нравственный» – коренится в русле гуманитарной, нравственной психологии, христианской антропологии и святоотеческой психологии [3]. В святоотеческой традиции накоплен огромный практический опыт духовной работы над собой, своими страстями, мыслями, поступками в сложных жизненных ситуациях. Исследование психологической защиты в контексте духовной жизни, осуществления своего предназначения, а не только в контексте адаптации человека к окружающему физическому и социальному миру, кардинальным образом меняет понимание путей преодоления деструктивной психологической защиты. В основе этого пути лежат представления о христианском идеале человека, его жизненном призвании, идеи соработничества с Богом в деле спасения души и духовного преображения личности, а также религиозные ценности – вера, надежда, любовь [7; 8]. Сознание верующего человека отличается от сознания неверующего человека тем, что он исходит из признания своей греховности и понимания того, что нравственное «непопадание» в цель не только отделяет человека от Бога, но и является причиной нарушений психики, поведения и здоровья. Преодоление последствий деструктивной психологической защиты требует от человека деятельной позиции по отношению к самому себе, к своей жизни, своим мыслям, переживаниям, поступкам. Этот путь связан с *осознанием и последующим изживанием* в себе негативных причин, порождающих деструктивную психологическую защиту, и препятствующих духовному становлению, осуществлению своего жизненного призвания и богопознания.

Как показывает анализ практического опыта данной религиозной традиции, в начале этого пути человек вступает в борьбу со своими греховными мыслями, чувствами, страстями и поступками, осознание ко-

торых вызывает страдание, задевает самооценку и самоуважение, желание оградить себя от мук совести. Признаками «невидимой брани» выступает душевный разлад, осознание того, что больше так жить невозможно. Покаяние («метанойя» – означает перемену ума, переворот сознания) пробуждает у человека душевные силы, необходимые для освобождения от страстей и их преобразования. В аскетической практике борьбы со страстями подвижники фактически использовали психологические приемы самонаблюдения, или интроспекции. Они глубоко анализировали свой внутренний мир, особенности каждой страсти и этапы ее развития. Эти методы не защищают самость человека, его самооценку и самоуважение, а, наоборот, вызывают боль и страдание. Они не загоняют внутрь человека причины тревоги, угрызений совести, чувства вины как в случае действия подсознательных защитных механизмов, а вскрывают их. Их цель состоит в том, чтобы помочь человеку осознать свой грех и пережить его в свете высшего Я и через участие в церковных Таинствах. Среди специфических методов религиозной «работы» на первом месте стоит *молитва*. Наряду с ней использовались также и такие стратегии поведения, как *смирномудрие*, *отсечение* своей воли через послушание духовному отцу, «*трезвение*», «*внимание*», «*сведение ума в сердце*» [4; 10]. В духовной практике работы над собой посредством соблюдения божественных заповедей, пробуждения совести, формирования религиозных ценностей, совершения «дел» любви, веры и милосердия фактически происходит укрепление духовного «я» человека.

Методы и способы, выявленные в христианской практике духовного становления человека, не действуют автоматически, произвольно, без участия человека. При отсутствии у него соответствующей мотивации, направленности внимания, волевых и рефлексивных усилий на понимание своих проблем, методы могут оказаться неэффективными. Их применение предполагает осознание себя как образа Божьего, наличие веры, ответственного отношения к себе и своей жизни. Более того, нельзя забывать о том, что индивид выступает соработником Творца в деле своего спасения, очеловечивания и духовного преобразования. Поэтому духовно-психологическая работа человека совместно со специалистом, или самостоятельная работа, не является заключительным этапом. Освобождение от причин и последствий деструктивной психологической защиты невозможно без Церкви и участия в Её Таинствах.

Таким образом, психологическая защита становится деструктивной, когда оберегает человека от осознания его греховных мыслей, чувств, действий. Не будучи укоренной в духовном основании, она превращается из системы стабилизации личности в систему саморазрушения. Основным путём преодоления последствий деструктивной психологической защиты является духовно-нравственный рост. Он основан на поиске и обретении предельных смыслов бытия, связанных с ними религиозных ценностей, установок, качеств личности, а также пробуждении духовного «я» человека. Осознание и изживание недолжного в себе вызывает покаяние, стремление защитить свою истинную личность – глубинное духовное «я», а не самооценку и самоуважение. Осуществление христианского идеала в жизни предполагает использование адаптивных стратегий и других методов, помогающих человеку справляться с внутренними и внешними стрессовыми ситуациями. Однако применять многие психологические методики необходимо с осторожностью, чтобы не навредить своей душе. По мере духовного роста человека возрастает роль духовно-нравственных техник и приемов защиты своей личности, а подсознательные защитные механизмы и способы совладания или преобразуются, или реже используются.

#### Список литературы

1. Авдеев Д.А., Неварович В.К. Наука о душевном здоровье. Основы православной психотерапии – М.: Русский хронограф, 2001. – 512 с.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники. – М.: Психотерапевтический колледж, 1999. – 487 с.
3. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии: под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 67–91.
4. Иерофей (Влахос). Митрополит. Православная психотерапия. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004. – 368 с.
5. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2005. – 176 с.
6. Котенева А.В. Духовность личности как фактор преодоления деструктивной психологической защиты. – М.: МГТУ им. А.Н. Косыгина, 2007. – 376 с.
7. Котенева А.В. Психологическая защита с позиций христианской антропологии. Дисс. ... д. психол. н. – М., 2010. – 455 с.
8. Котенева А.В. Психологическая защита личности. – М.: МГТУ, 2013. – 562 с.
9. Чельшев П.В., Чельшева П.В., Котенева А.В. Очерки по социальной философии: утопическая мысль от древности до наших дней. – М.: МГТУ, 2012. – 352 с.
10. Чельшев П.В. Преподобный Симеон Новый богослов о духовном преобразении человека. Акафист. – М.: Храм св. великомученика Димитрия Солунского, 2004. – 256 с.