

A close-up portrait of a young woman with dark hair in two braids. Her eyes are completely covered by a light-colored, textured cloth. The background is a solid, dark grey. The title text is overlaid on the upper part of her face.

Психологические защиты

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



Светлана Фёдорова

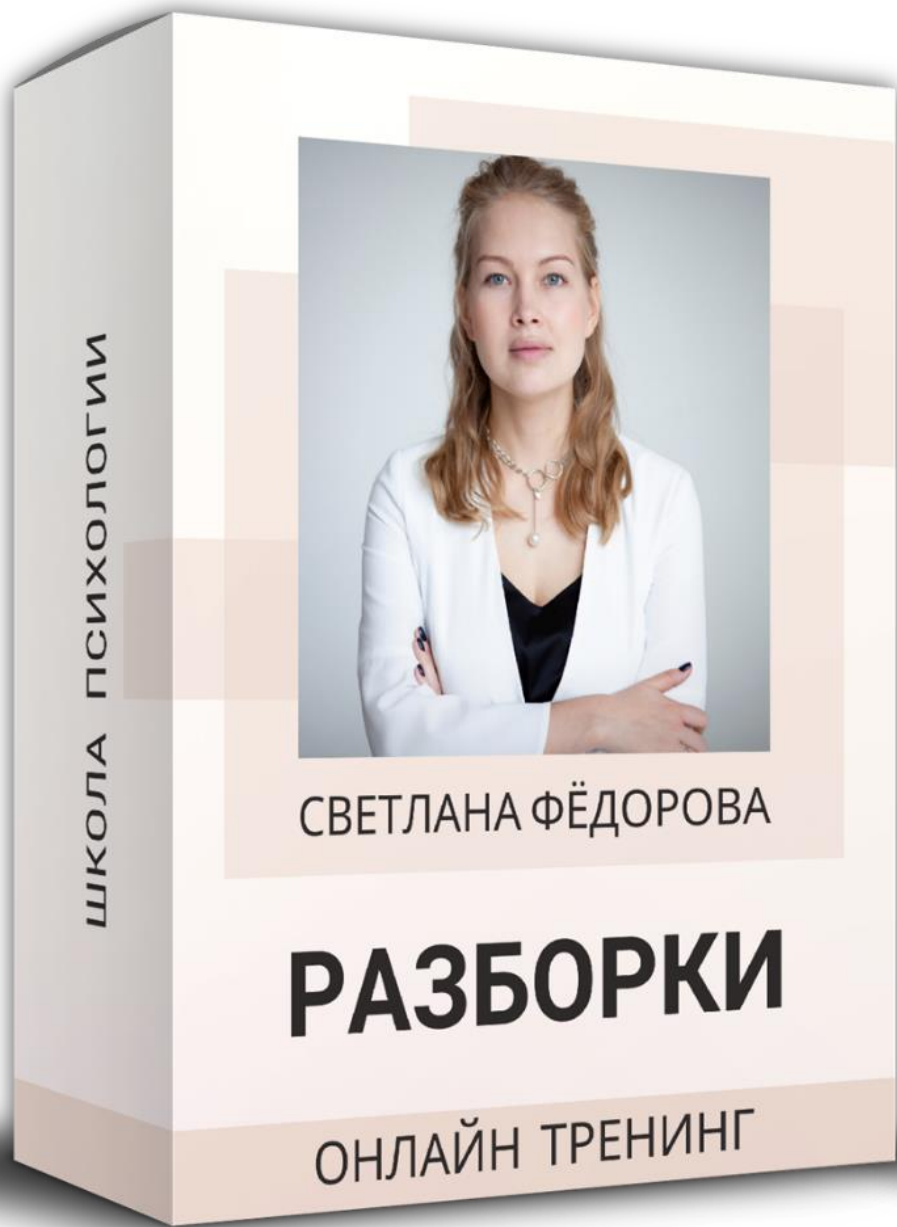
Клинический психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- с **15 лет** в практической психологии
- Соавтор книги «Грани отношений»
- Автор статей для журнала **FLACON**
- Автор книги «**Попавшие в сети**»
- Более 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга
- **Регулярно прохожу личную терапию** и профессиональную переподготовку
- Помогаю налаживать **здоровые отношения** с собой и с другими, профессионально **поддерживаю в кризисах и в поисках себя.**



БашГУ – **Психфак** | БашГУ – **Биофак**
Коучинг – **РСС**

Мои популярные проекты:





Зачем вы здесь?

**Какой у вас запрос
на этот вебинар?**

Опросник Плутчика – Келлермана – Конте



**Тест для диагностики механизмов
психологической защиты**

Хороший тест на понимание своих
психзащит



Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты по Виктору Бойко

Тест на выявление преобладающей стратегии взаимодействия с миром: миролюбие, избегание или агрессия



Что такое психзащиты:

- Стратегии, **сберегающие** нашу целостность.
- Иногда эти же защиты **ограничивают** нашу **гибкость** и мешают нам лучше приспособиться.
- Набор **бессознательных** автоматических действий.



Психзащиты бывают:

- **Примитивные** – врожденные (есть у всех)
- **Зрелые** – приобретенные

Психологическое благополучие – это преобладающие зрелые защиты!



Примитивные:

Изоляция

Если младенец перевозбужден, он засыпает. У взрослого эта защита проявляется не только в сонливости, но и в тяге к алкоголю и наркотикам. Еще один вариант: уход в свои фантазии.



Примитивные:

Отрицание

«Не думай о плохом и оно с тобой не случится», «мыслить нужно только ПОЗИТИВНО»... и т.д.



Примитивные:

Контроль

Младенец приписывает себе все блага, которые получает от родителей и мира. Так и взрослый считает, что имеет полное право **забрать себе всё, до чего дотягивается**, а до чего не дотягивается, заберет попозже.



Примитивные:

Идеализация и обесценивание

Быстро влюбиться и быстро разочароваться.

Начинать и бросать дела.

В детстве: «мама самая-самая красивая, а папа может всё», во взрослом возрасте **легко верят мнению** популярных артистов о здоровье или политике, например, где эти артисты некомпетентны.

Здесь возникают фанатики.



Примитивные:

Проекция

Внутренне принимать за внешнее. Ревновать партнера, приписывая ему свои запретные желания и влечения.

Интроекция

Внешнее, как внутреннее. Нормы родителей воспринимаются как свои собственные.



Примитивные:

Проективная идентификация

Жена годами изводит мужа подозрениями в неверности, а когда муж изменяет ей, радуется: «Я же говорила, что ты бабник!».

Эти три защиты объединяет неспособность увидеть других людей такими, какие они есть.



Примитивные:

Расщепление

Тесно связана с идеализацией. Невозможность принять, что в родителях есть и плохие черты тоже, как и в себе самом потом.



Примитивные:

Соматизация

То, что ошибочно принято называть психосоматикой. Тело начинает **заболевать**, потому что психике трудно.

Отреагирование действием

«А чо делать-то надо?».



Зрелые:

Вытеснение

Просто «Забывать». Но чрезмерное вытеснение приводит к неврозу.

Регрессия

Похныкать по время усталости, или «залипнуть» в телефоне, или посмотреть мультфильм.



Зрелые:

Интеллектуализация

Способность к анализу своих чувств.

Рационализация

«Это был полезный опыт», «не больно-то и хотелось».

Морализация

Рамки и поиск оправданий.

Дружит с рационализацией.



Зрелые:

Реактивное образование

Способность обращать эмоции в противоположность.

Способность испытывать к одному человеку и ненависть и любовь.



Зрелые:

Сексуализация

Попытка превращать боль в восторг.

Сублимация

Садист идет в отлов бездомных животных, эксгибиционист — в артисты и т.п.



Я ХОЧУ ЖЕНУ ДРУГА

(про психологические защиты)

- ПРОЕКЦИЯ: **жена друга меня хочет**
- ПРОЕКТИВНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ: **жена друга меня хочет и постоянно пытается соблазнить**
- РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИЛИ ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ: **«Терпеть не могу жену друга!»**



Я ХОЧУ ЖЕНУ ДРУГА

(про психологические защиты)

- **ОТРИЦАНИЕ:** «Я? Её? Хочу? Как только в голову такое могло прийти?»
- **ИДЕАЛИЗАЦИЯ:** «Жена моего друга – богиня, сошедшая с небес! Я поклоняюсь её светлему образу!»



Я ХОЧУ ЖЕНУ ДРУГА

(про психологические защиты)

- ОБЕСЦЕНИВАНИЕ: «Да она обычная тупая баба. И ляхи у неё жирные»
- РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ: «Я – здоровый гетеросексуальный мужчина, она – привлекательная женщина, моё сексуальное влечение является абсолютно естественным!»



Я ХОЧУ ЖЕНУ ДРУГА

(про психологические защиты)

- **МОРАЛИЗАЦИЯ:** «Мой друг не хочет свою жену и постоянно ей изменяет. Я просто хочу одарить несчастную женщину своей любовью. Ей это нужно.»
- **ДИССОЦИАЦИЯ:** «Переспал с женой друга, но ничего не помню.»

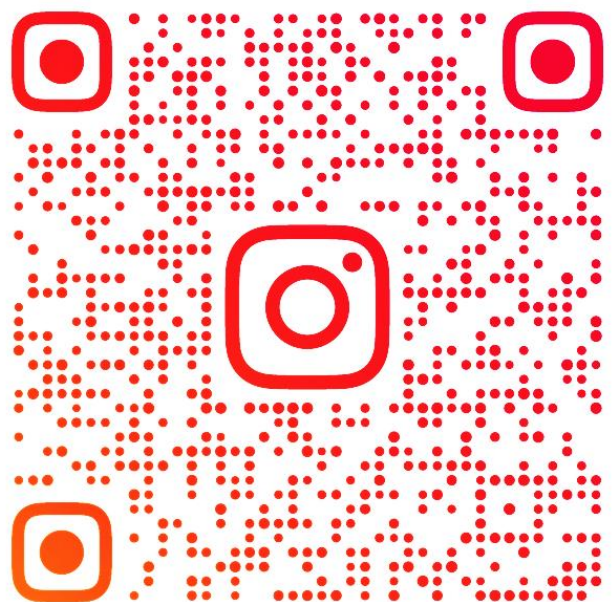


Я ХОЧУ ЖЕНУ ДРУГА

(про психологические защиты)

- СМЕЩЕНИЕ: «Очень хочу Машу со второго этажа!»
- СУБЛИМАЦИЯ: написал три романа и семь картин про мужчину, который хочет жену друга.

@fyodorovass



FYODOROVASS

