

Конюк Олеся Олеговна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и психология личности

Особенности психологических защит в терапии с личностями нарциссического типа

Аннотация. В статье раскрывается значимость психологических защит для психики человека в целом и более подробно рассмотрены такие психологические защиты, которые свойственны личностям нарциссического типа. В работе описаны основные методы работы специалистов с клиентами во время консультирования, даны определения основных понятий.

Ключевые слова: психологические защиты, нарциссический тип, идеализация, обесценивание, идентификация, проективная идентификация.

Термин «психологические защиты» впервые ввел З. Фрейд [2, с. 72]. Этот термин невозможен без теории о сознательном и бессознательном. Огромный вклад в описание психологических защит внесла также Нэнси Мак Вильямс [4, с. 26]. Рассмотрим небольшую их часть и только те, которые относятся к защитами свойственным личностям нарциссического типа.

Психологическая защита – это своего рода набор стратегий, основная цель которых оградить человеческое сознание от сложных, эмоционально тяжелых событий.

Защитные механизмы психики играют роль своеобразного «фильтра», отделяющего сознательное от бессознательного. Эта функция многогранна и включает в себя: защиту от негативных эмоций и чувств, блокировку неприемлемой информации, а также предотвращение развития патологических состояний, таких как неврозы и невротические реакции.

Механизмы психологической защиты играют важную роль в поддержании

психического равновесия личности. Их ключевая функция – сохранять стабильность и предотвращать резкие изменения. Без защитных механизмов человек мог бы легко ассимилировать любую новую информацию, постоянно меняясь. Это могло привести к отсутствию стабильной личности, затрудняло формирование устойчивых отношений, как личных, так и профессиональных [2, с. 27].

Вместо этого, механизмы защиты позволяют человеку сохранять чувство идентичности и стабильности, создавая условия для формирования характера, личности и межличностных связей. Однако, встает вопрос, как эти защитные механизмы влияют на способность к изменениям и адаптации в жизни? Рассмотрим этот вопрос в рамках данной статьи.

Человеческая психика обладает защитными механизмами, которые препятствуют резким изменениям личности, как в положительную, так и в отрицательную сторону. Если человек претерпевает внезапные изменения, это может быть признаком психического расстройства или накопленных внутренних изменений, которые в определенный момент вышли наружу.

Психическая система (модель мира) обладает защитными функциями, которые ограждают ее от негативных эмоций, чувств и неприемлемой информации. Вместе с тем эти защитные механизмы также могут препятствовать усвоению любой информации, противоречащей сложившейся системе взглядов, установок и убеждений человека. Например, человек с глубокой религиозной верой может автоматически сопротивляться научным концепциям, в то время как человек с научным мышлением может скептически относиться к религиозным или магическим верованиям.

Изменение личности требует пересмотра всей модели мира, включая ее защитные механизмы. Необходимо осознать и изменить влияние этих защит на собственное восприятие и поведение.

Защитные механизмы, несмотря на кажущуюся помощь, могут негативно влиять на человека, уводя его от реальности. Они препятствуют адекватному решению проблемных ситуаций, подавляют эмоции, связанные с ними, и мешают выработке правильного поведения. Вместо того, чтобы решать проблему, они просто

скрывают ее от сознания. Это приводит к тому, что проблема остается нерешенной, а ее негативные последствия проявляются в виде подавленных эмоций, неразрешенных жизненных ситуаций или недоразвития личности. В итоге, защитные механизмы приводят к дезадаптивному поведению, способствуют развитию неврозов и невротических реакций, а также закрепляют психические расстройства.

Они искажают восприятие реальности, мешают духовному и личностному росту, и переводят жизнь человека на искусственный, вынужденный путь. Особенно это касается компенсаторных механизмов, реактивных образований и проекции.

Как уже отмечалось, в умеренном количестве и проявлении, защиты психики играют адаптивную роль в функционировании психики. Они не только предохраняют личность от негативного воздействия (помогая снизить его интенсивность и найти частичные решения), но и помогают эффективному распределению жизненной энергии (например, через легкую компенсацию, замещение), а также способствуют личностному развитию (например, интроекция, идентификация в умеренных дозах, морализация, сублимация). Важно отметить, что защитные механизмы действуют бессознательно, что делает их практически невидимыми во время работы.

Считается, что на определенном этапе развития детям свойственны нарциссические защитные механизмы, которые направлены на минимизацию потребности в заботе, любви и внимании со стороны близких. Такое поведение позволяет им чувствовать себя независимыми от своих эмоциональных потребностей, воспринимать себя как более взрослых, самостоятельных и способных справиться с жизненными трудностями.

Для лучшего понимания психологических защит, свойственных нарциссам, для начала важно рассмотреть, что в психологии стыд и зависть признаются ключевыми эмоциями, тесно связанными с нарциссической организацией личности. Связано это с тем, что субъективный опыт нарцисса пронизан чувством стыда и страхом испытать его вновь.

Если рассматривать отличие вины и стыда, то вина – это убеждение в том, что человек совершил проступок, в то время как стыд – это ощущение того, что его воспринимают как плохого и неправильного. Вина фокусируется на собственных

действиях, в то время как стыд связан с внешним наблюдением и оценкой.

В тоже время зависть является следствием стыда. Уязвимость нарциссов к зависти обусловлена их внутренним убеждением в собственных недостатках и страхом разоблачения. Зависть возникает, когда человек сравнивает себя с другими и ощущает нехватку тех качеств или преимуществ, которые, по его мнению, способствуют успеху. Зависть часто лежит в основе склонности нарциссов к самоосуждению или осуждению других. Ощущая собственный дефицит, человек может пытаться разрушить то, что есть у других, выражая сожаление, презрение или критику.

Из этого следует, что люди с нарциссическим типом личности могут использовать различные защитные механизмы, но наиболее важными являются идеализация и обесценивание. Эти механизмы тесно связаны: идеализация собственного «Я» часто сопровождается обесцениванием других людей, и наоборот.

Психолог Х. Кохут (1971) ввел термин «грандиозное «Я» для описания ощущения собственного превосходства и величия, которое характерно для нарциссической личности. Эта грандиозность может проявляться как во внутреннем мире, так и во внешнем поведении.

Нарциссические личности склонны к «ранжированию» всего, с чем сталкиваются: какой врач «лучший», какая школа «самая хорошая», где «самые жесткие» требования. При этом объективные преимущества и недостатки нередко игнорируются, поскольку в приоритете - престиж и статус [3, с. 131].

Обесценивание – такой механизм психологической защиты, при котором личность преуменьшает значимость окружающих людей, их поступки, а также самого себя. Обесцениваются желания и потребности. Нарциссическая личность проявляет глубокую потребность в контроле и избегании зависимости. Они не допустят в свою жизнь ничего, что могло бы подорвать их чувство превосходства или причинить им боль отказом. Чтобы защитить свое самовосприятие, они обесценивают все, что может принести им удовольствие, особенно если это удовольствие зависит от других людей.

Это дает основание говорить о том, что нарциссы склонны обесценивать любые

факторы, которые могут бросить вызов их представлениям о себе или о их мире. Также это распространяется на новый опыт, который может заставить их выйти из зоны комфорта, усомниться в своих решениях или вызвать неприятные эмоции.

Можно сказать, что обесценивание – это защитный механизм, который позволяет нарциссам избежать дискомфорта, вызванного новым опытом. Они могут обесценивать положительные качества других людей, чтобы не ощущать собственной несостоятельности и сохранить свою самооценку. Также личности нарциссического типа склонны приуменьшать значение негативных событий в своей жизни, чтобы избежать сильных эмоций и сохранить чувство целостности.

Чрезмерное использование этого защитного механизма зачастую приводит к обесцениванию собственной личности.

Психика человека обладает защитными механизмами, помогающими справляться с сильными чувствами и стрессом. Один из таких механизмов – обесценивание. Вместо того, чтобы открыться новому опыту, психика может выбирать его обесценить, воспринимая как угрозу. Однако, такой опыт, при правильном восприятии, не представляет опасности, а наоборот, может принести пользу, подарив яркие эмоции, раскрывая новые грани личности, стимулируя её рост и развитие.

Обесценивание также может служить инструментом для избегания зависимости от других людей или объектов. В случае, когда все воспринимается как одинаково ценное, теряется мотивация к конкуренции или стремлению быть лучшим. Обесценивание позволяет избавиться от страха зависимости, потери или брошенности, которые часто сопровождают сильные чувства привязанности.

Нарциссические личности часто используют механизм обесценивания, чтобы избежать чувства уязвимости и сохранить иллюзию собственной непогрешимости. Это позволяет им защититься от страха зависимости, потери контроля или отторжения.

Несмотря на то, что такие клиенты начинают терапию, они обесценивают ее. Есть желание отношений, но и страх этих отношений тоже есть – и вот тут начинается обесценивание. В терапию такой клиент может прийти, когда начинает догадываться,

что делает что-то не так. В начале терапии он старается обесценить самого терапевта, его предположения, а после начинает обесценивать свои эмоции. Например, я злюсь, но не очень.

Так почему же нарциссу важно не проживать чувства глубоко? Из-за страха потерять контроль и чувства, что эмоций будет так много и он с ними не справится. Он сам не знает, что произойдет, но знает, что это выйдет из-под контроля и этого надо избегать.

Часто, столкнувшись с трудностями в терапии, люди начинают обесценивать ее эффективность, сомневаются в компетенции специалиста и собственных усилиях. Такие мысли могут стать причиной преждевременного завершения терапии. Например, клиент может уйти после первой сессии, сказав: «это же была не терапия, а только разговор. Вот недавно я была на медитации, там я заплакала, а здесь только поговорили».

Получается человек ждал такого же эффекта и от терапии – эмоциональной разрядки, а ее не произошло. Непрожитое разочарование в ожидаемом результате трансформировалось в обесценивание. Как итог на сессии было много защитной агрессии, клиентка сдерживала слезы, даже отрицала их. Это говорит о том, что внутренние защиты были сильнее.

Некоторые люди, сталкиваясь с необходимостью контролировать свои эмоции, испытывают глубокое стремление к подлинным чувствам любви и принятия. Это может свидетельствовать о том, что механизмы обесценивания, свойственные нарциссическим личностям, становятся менее актуальными для них.

Так же нарциссические личности часто используют проективную идентификацию – защитный механизм, основанный на установлении тождества с другим человеком, опираясь на сходство признаков. По-другому говоря, проективная идентификация – более сложный механизм, при котором патологические чувства, восприятие и поведение проецируются на другого человека. Она также предполагает бессознательное манипулирование поведением другого человека, чтобы заставить его проявить спроецированные чувства или восприятие.

В небольших количествах проективная идентификация может положительно

влиять на отношения, способствуя бессознательной регуляции поведения близких людей. Однако, при проекции патологических алгоритмов, этот механизм становится разрушительным для обеих сторон: для человека, применяющего его, и для человека, на которого он воздействует.

В своем роде проективная идентификация играет ключевую роль в формировании токсичных отношений. Например, человек может провоцировать раздражение, чтобы получить ожидаемую агрессивную реакцию. Это порождает замкнутый круг, где, навязывая другим свой сценарий поведения, человек подтверждает свои негативные представления о них, фактически будучи причиной их.

Нарцисс помещает собственные части психики в собеседника. Этот процесс описал Уилфред Бион, президент Британской школы психоаналитиков, последователь Мелани Кляйн. Деструктивные элементы направляются во вне, к первичному объекту опоры – матери, с желанием растворить в ней свою ненависть, боль от непрожитых переживаний. У матери должна быть большая емкость для контейнирования этой ненависти и трансформации ее в любовь, а затем вернуть эту любовь младенцу. При этом мать сама находится в нарциссической дыре и такого чуда не случается [1, с. 39].

Проективная идентификация – это вложение не только образа, но и части психики в объект, который находится в важном контакте. Это может быть и хорошая и плохая часть. И как это выглядит? «Это не я завидую, а он мне завидует, поэтому он не желает мне добра, а хочет привязать меня, сделать зависимым и в результате использовать меня» [4, с. 83].

Если рассматривать терапию клиента с нарциссическим типом личности, можно сказать, что общаются они с вытесненной частью себя, а не со специалистом. Здесь может негативный перенос сменяться идеализированным, который приведет к поглощению, за которым последует злость, из-за разочарования в идеальности и эта злость будет вытеснена на психолога.

Это настолько глубинный, заряженный процесс, что специалист начинает чувствовать эти эмоции на уровне глубинного бессознательного контрпереносного

ощущения. Начинает объединяться с тем, что поместила в него бессознательная психика нарциссического клиента. Возникает отыгрывание: в ответ на возникающую кажущуюся злость возникает желание отомстить, отказаться от клиента, бросить его, избавиться, чтобы клиент почувствовал себя плохим. Для клиента это знакомая история/сценарий – эмоциональная брошенность. Слишком быстрая оторванность от естественного нормального психологического симбиоза с матерью.

Как отмечалось выше, нарцисс выбирает объект взаимодействия из любви, но своей своеобразной любви. Здесь психолог должен быть еще большим нарциссом – не показывать свою уязвимость, свои страхи, стеснительность, неуверенность, зависть к клиенту. Если нарцисс такое увидит, то произойдет идентификация с другой его частью – с ничтожной, которая вызывает презрение. И на этом терапия закончится, ограничившись несколькими встречами.

При работе с такими клиентами важно понимать, что проективная идентификация – это язык нарциссической личности, который специалисту необходимо научиться расшифровывать, не внося своих фантазий. Психологу важно быть в реальности.

Из выше сказанного следует, что стыд для нарцисса самое непереносимое чувство. Для него это означает почувствовать себя обнаженным перед большими другими, прожить свой регресс и свою греховность. Стыд приводит к страданию от ощущения личностного изъяна.

Защитные механизмы психики представляют собой набор психологических стратегий, призванных снизить уровень стресса и негативных эмоций. Они необходимы для поддержания психического равновесия, но могут препятствовать развитию и адаптации. Нарциссические личности склонны к использованию таких механизмов, как идеализация себя и обесценивание других, которые связаны с их глубоким страхом стыда и чувством неполноценности. Обесценивание используется для избегания дискомфорта и сохранения чувства превосходства. Проективная идентификация позволяет нарциссам «вкладывать» свои чувства в других людей, пытаясь вызвать у них определенную реакцию.

Терапия с нарциссом сложна, поскольку он проецирует свои негативные

чувства на терапевта. Важно, чтобы специалист оставался в реальности и не поддавался провокациям. Потому как для таких клиентов важен и полезен опыт, в котором ему помогут прожить его сложные чувства и эмоции. В каком-то смысле специалист находится в роли поддерживающего родителя, который дает опору, успокаивая и смягчая психологическую боль, говоря ему, что с ним все нормально. Если он причинил кому-то боль, то это не изъян, а ошибка, которую можно исправить, этому можно научиться. Помочь в формировании осознания, что «ребенок не плохой».

При работе с клиентами важно расширять вариации психологических защит, снижать заикливание только на нескольких из них. Такой подход способствует повышению гибкости и адаптивности личности, а также увеличению вариативности поведения и, следовательно, обогащению жизненного опыта.

Литература

1. Бион У.Р. Элементы психоанализа / пер. с англ. А. Шуткова. М.: Когито-Центр, 2009. 125с.
2. Гуревич П.С. Психоанализ. Фрейдизм и неопрейдизм: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2024. 533 с.
3. Кохут Х. Анализ самости: систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности / пер. А.М. Боковиков / под редакцией А.М. Боковинова. 2-е изд. М.: Когито-Центр, 2017. 368 с.
4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с нем. М.: Класс, 2015. 592 с.