



## КАК ОБМАНУТЬ САМОГО СЕБЯ

**Б. Херсонский, С. Дворяк**

Все мы поддерживаем устойчивую положительную самооценку. Она не зависит от того, как реально сложилась наша жизнь. Профессора, рабочие, дворники, заключенные, осужденные на длительные сроки тюремного заключения, больные алкоголизмом и наркоманиями – все склонны оценивать себя положительно. Впервые это доказала канадский психолог Т. Дембо, а в нашей стране ее методику развила известный психолог С. Рубинштейн.

Суть методики изучения самооценки по Дембо-Рубинштейн состоит в том, что человеку предлагают посмотреть 5 вертикальных линий, над каждой из которых надпись: «Ум», «Характер», «Счастье», «Рост», «Трезвость». Затем ему рекомендуют поставить свою отметку на каждой из этих вертикальных линий. Отметка на самом веру – это самые счастливые, самые умные, самые высокие люди, с самым лучшим характером, а в самом низу – самые низкорослые, самые вздорные, самые глупые и самые несчастные. Почти все психически здоровые люди ставят свою отметку чуть выше середины, хотя достижения испытуемых и их реальное место в социальной иерархии различны. Способствует такой устойчивой и положительной самооценке так называемая **психологическая защита**. О ней необходимо рассказать подробнее.

Термин этот возник в рамках психоаналитической школы. Многие механизмы психологической защиты были описаны З. Фрейдом. Подробно этот вопрос был разработан дочерью З. Фрейда Анной Фрейд. Свой вклад в теорию психологической защиты внесли известные ученые-неопсихоаналитики.

Американский социальный психолог Т. Шибутани пишет: «Чтобы восстановить самоуважение, требуются значительные усилия. Когда такие попытки не достигают цели, автоматически активизируются некоторые типические шаблоны поведения. Поскольку они служат для защиты, они

обозначаются как защитные механизмы. Хотя это понятие введено в обиход психоаналитиками, не все они понимают, что защищается в этом случае не столько биологический организм, сколько собственное представление о самом себе. Все защитные механизмы имеют отношение к «Я». Они позволяют человеку сохранять чувства личной ценности в собственных глазах».

А. Фрейд считала, что цель психологической защиты – снижение уровня тревоги и страха в ситуации **внутреннего конфликта**. Механизмы психологической защиты не разрешают конфликта, они лишь снижают уровень тревоги.

Отечественный психолог Ф. Е. Василюк подчеркивает, что процесс психологической защиты носит вынужденный, в большинстве случаев неосознаваемый характер. Отношение психологической защиты к реальности – отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман.

Первый, наиболее распространенный механизм психологической защиты – это **вытеснение**, а именно – устранение из сознания тех моментов, которые препятствуют наличию устойчивой положительной самооценки. Описал этот механизм З. Фрейд, но и до него люди делали выводы о том, что те факты, которые не нравятся человеку, часто забываются. Вспомним известный случай с английским историком Т. Мэлори. Как-то раз он работал над своей книгой, но вдруг услышал шум драки на улице. Т. Мэлори выбежал на улицу, но драка уже закончилась. Он попытался расспросить прохожих о том, что произошло. Но каждый из прохожих и участников драки излагал события по-разному, в более выгодном для себя свете. Вернувшись в квартиру,

Т. Мэлори бросил рукопись в камин и сказал: «Я не могу точно узнать, что произошло под самыми окнами моего дома минуту назад. Как