

*Я пишу иначе, чем говорю, говорю иначе, чем
думаю, думаю иначе, чем должен думать,
и так далее до самых темных глубин.*

Франц Кафка

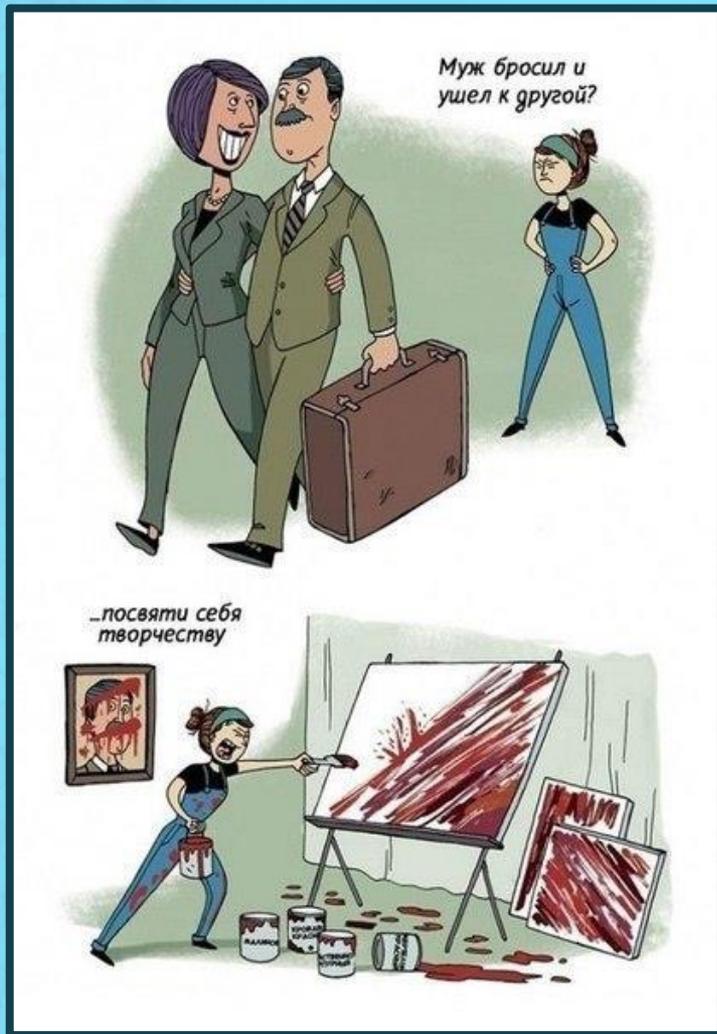


Великий Леонардо был человеком, в раннем возрасте превратившим свою сексуальность в стремление к знанию.

Зигмунд Фрейд

Сублимация - (позднелат. *sublimatio*, от лат. *sublimo* - высоко поднимаю, возношу) переключение энергии с социально неприемлемых (низших, низменных) целей и объектов на социально приемлемые (высшие, возвышенные).

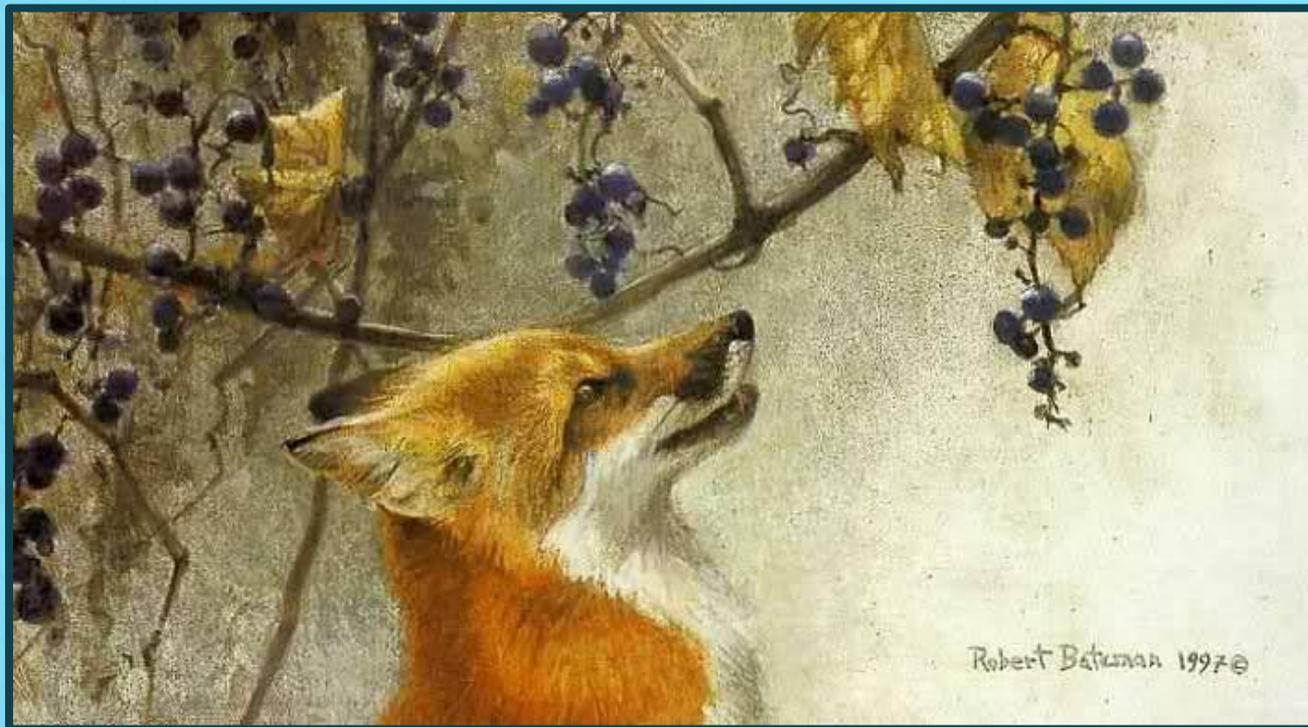
Сублимация

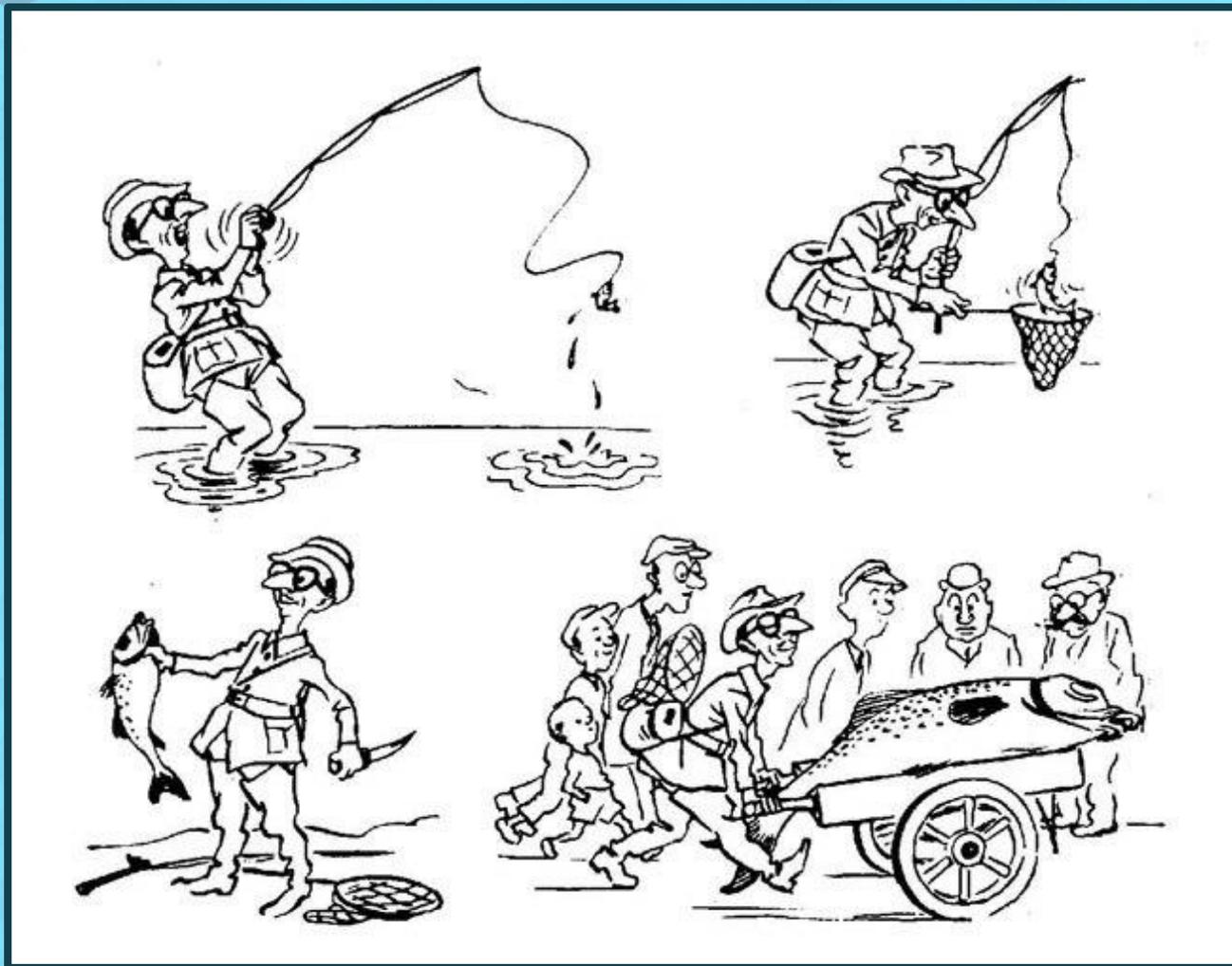


Рационализация

Лисица, которая не смогла нарвать винограда, сказала, что он незрелый.

Армянская поговорка





Превращение обидной ситуации на другую, похожую на исходную, но укрепляющую самоуважение

Отрицание

Как трудной найти в себе силы
найти слабости

Е.Ж. Карабичевский

Отрицание - стремление избежать
новой информации, не совместимой
со сложившимися представлениями о себе.



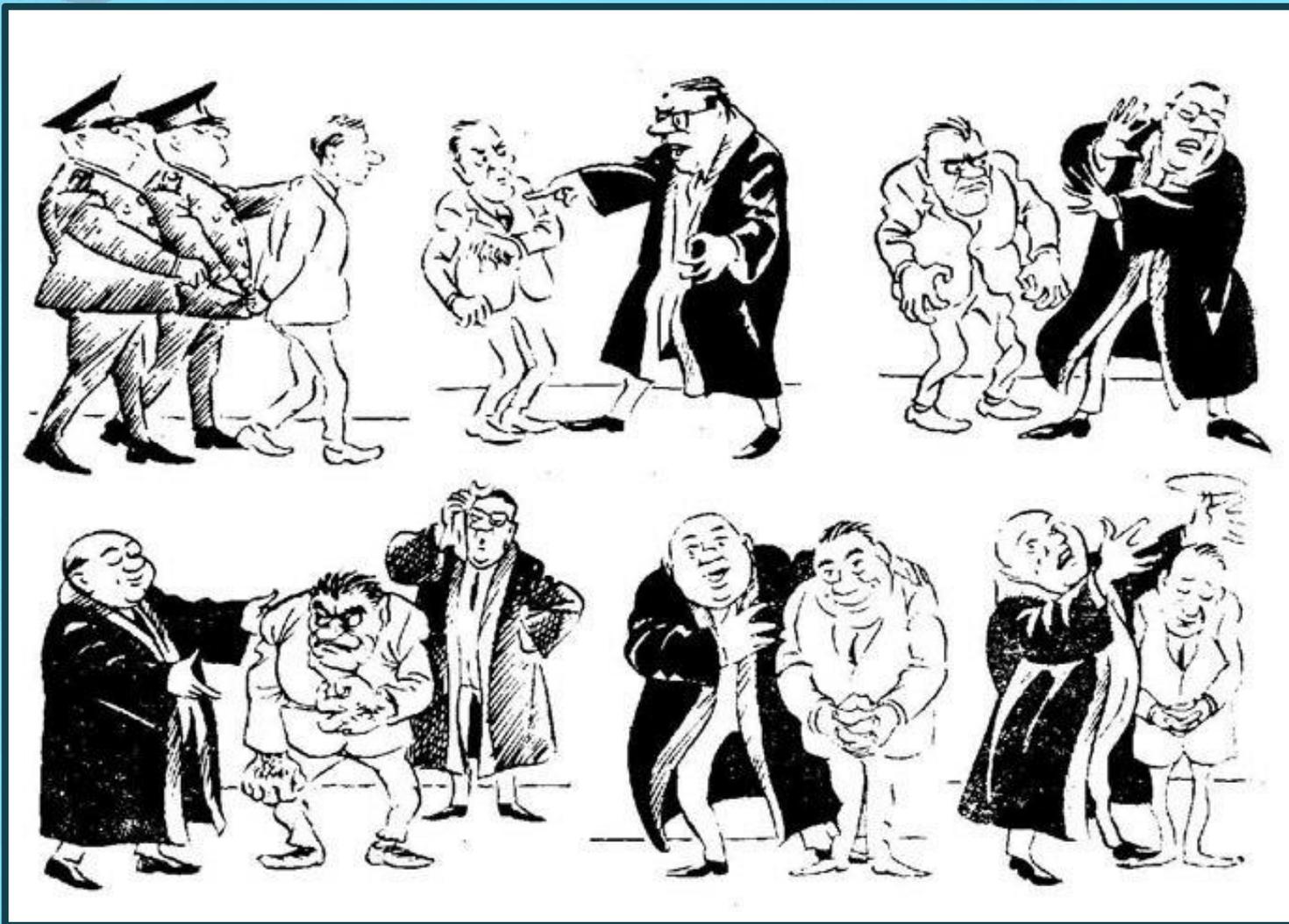
Решение внутреннего конфликта «хочу, но не могу» уклонением от соблазняющей ситуации

Вытеснение

Люди редко примиряются с постигшим их унижением, они попросту забывают о нем.

Л.Д.К. де Вовенарг

Вытеснение – механизм психологической защиты, который вытесняет проблему из области сознания в область бессознательного, но не удаляет ее из психики, таким образом, эмоциональная напряженность и травмирующее влияние проблемы на организм сохраняется.



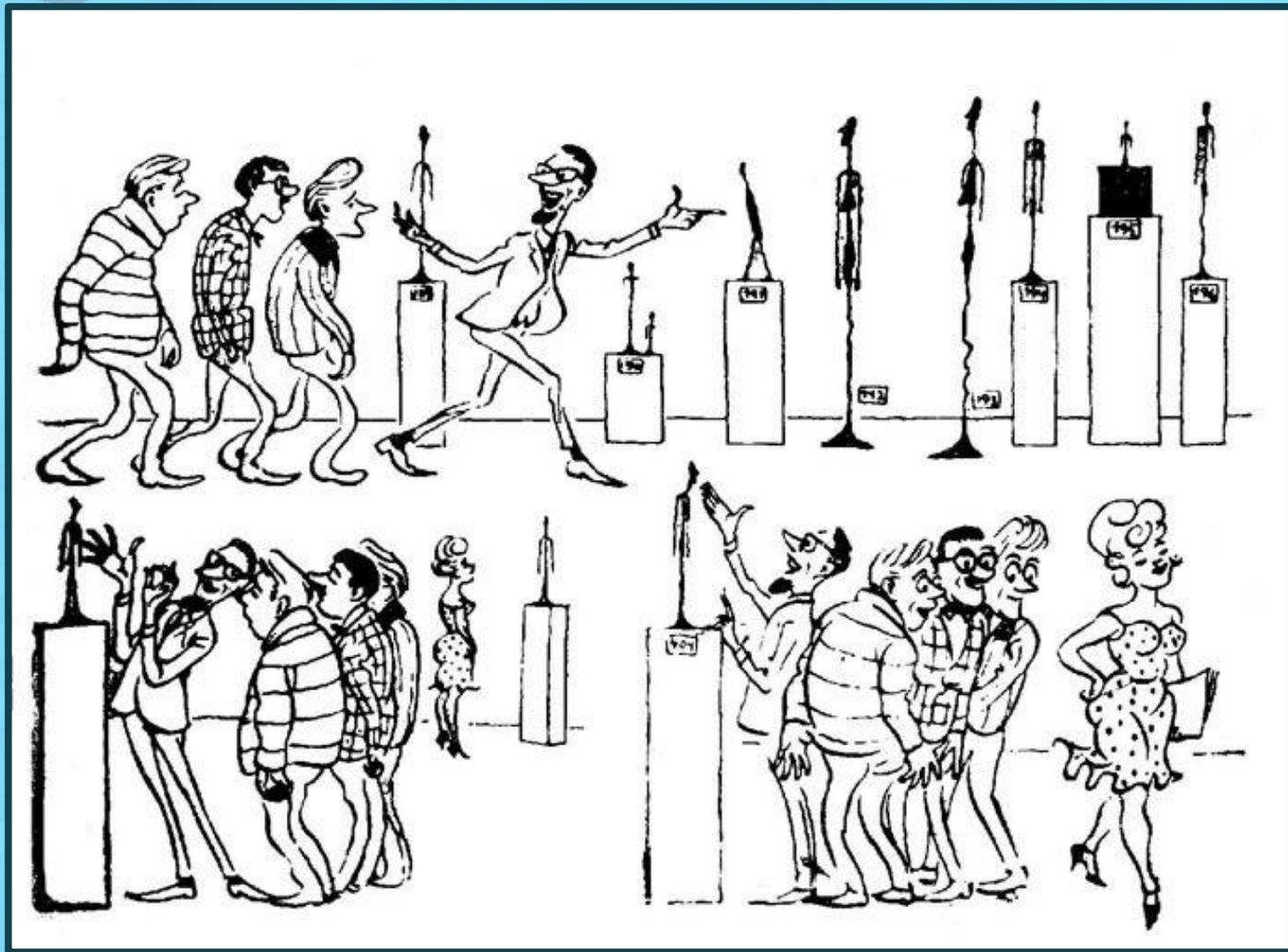
Вытеснение обвинителем адвоката
неблагоприятной его трактовкой
благоприятной трактовкой

Проекция

Если человек стал сам хуже, то все ему хуже кажутся.

М.Ю. Лермонтов

Проекция - вид психологической защиты, связанный с бессознательным переносом неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на другое лицо.



**Воплощение творцом собственных качеств
как идеальных**



Замещение

Убитому горем выговорится – что голодному поесть.

Поговорка

Замещение - психологическая защита, осуществляющая перенос действия, направленного на недоступный объект, на объект доступный; тем самым разряжается напряжение, созданное неудовлетворенной потребностью.



**Перенос агрессии с недоступных объектов
на доступные**

Интроекция

**Возьми себе в образец героя...
Наблюдай его, иди за ним вслед:
поравняйся, обгони, слава тебе!**

А.В. Суворов

Интроекция - разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя чувств и качеств, желаемых, но недоступных.

Изоляция

Человек греховный – это человек в состоянии внутреннего отчуждения.

Г. Гегель

Изоляция – механизм, с помощью которого человек как бы выделяет из себя то, что является для него травмирующим, отделяя одну часть своей личности, которую он полностью принимает от другой, которой он не приемлет.

Изоляция

Р. Л. СТИВЕНСОН

СТРАННАЯ ИСТОРИЯ ДОКТОРА ДЖЕКИЛА И МИСТЕРА ХАЙДА

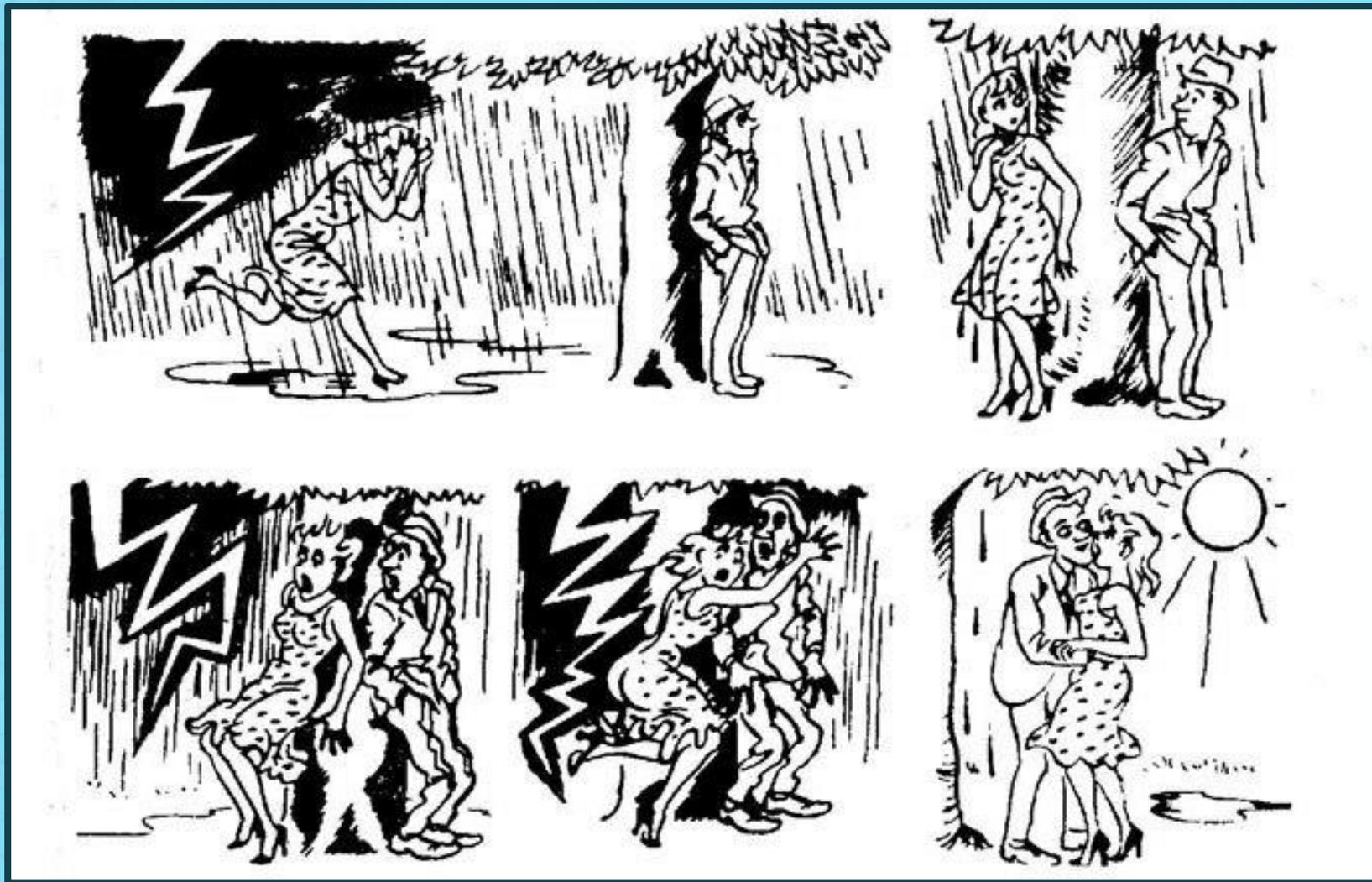


Катарсис

Искусство есть необходимый разряд нервной энергии и сложный прием уравнивания организма и среды в критические минуты нашего поведения.

Л.С. Выготский

Катарсис – психологическая защита, связанная с изменением системы ценностей, направленная на ослабление влияния травмирующего фактора.



Изменение шкалы ценностей под влиянием эмоционального потрясения

Фантазирование

Уже давно я люблю лишь то, что переживаю в себе самом. Мне нравится сплетать собственные фантазии и оживлять их подробностями, а затем забывать о них, когда захочу. Так я избегаю ошибок и остаюсь в безопасности.

Ю. Зейдан

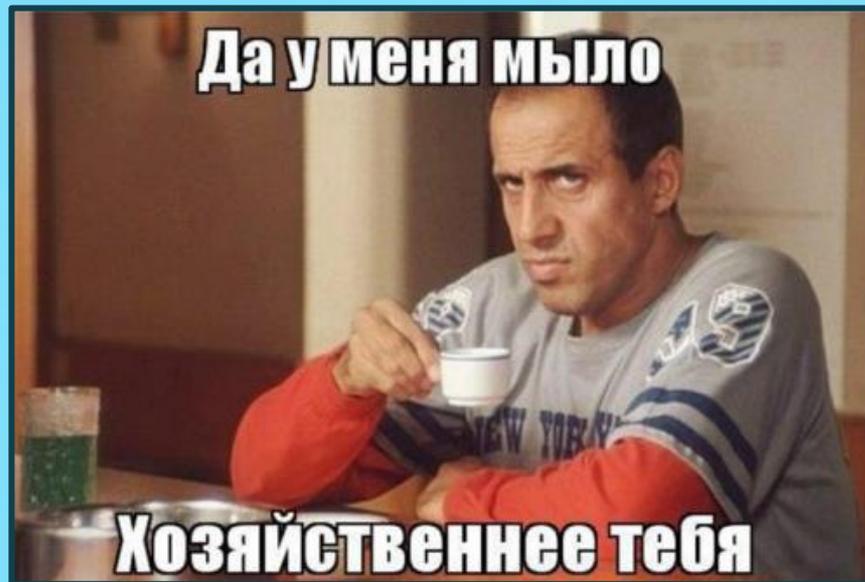
Фантазирование – механизм психологической защиты, который создает мнимую действительность, в которой совершается то, чего не происходит в реальной жизни.

**ТЫ ЕЗДИШЬ НА "BMW" И СМЕЕШЬСЯ,
ЧТО Я ЕЗЖУ НА ТРАМВАЕ?**



**А ТЫ ВКУРСЕ, ЧТО ТРАМВАЙ
СТОИТ 14 МИЛЛИОНОВ?**

Да у меня мыло



Хозяйственнее тебя

Обесценивание

Наглость является средством насильственного поднятия собственного достоинства путем искусственного обесценивания окружающих людей.

О. Вейнингер

Обесценивание – это такой механизм психологической защиты, при котором человек преуменьшает значимость окружающих людей и их поступков, а также самого себя.

Регрессия

Регрессия – механизм психологической защиты в виде возврата к более ранним формам поведения и мышления.

