

0.

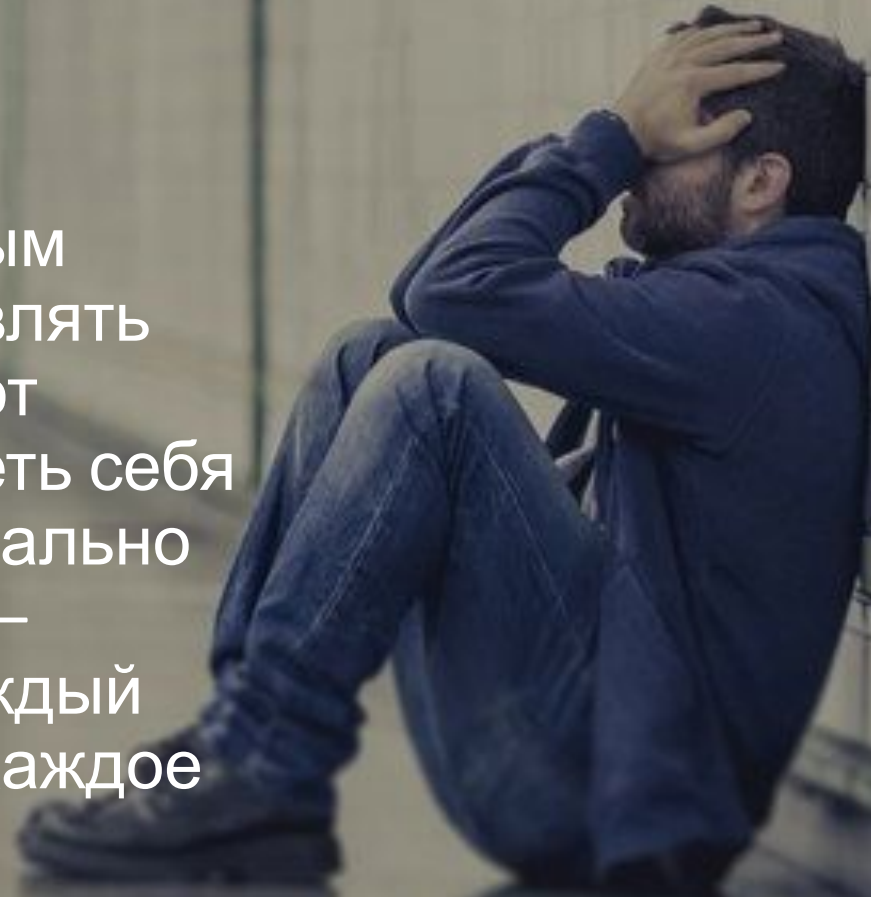
# Психологические защиты интроективно и анаклитически депрессивных людей.




Гареев Рустам СПбГИК музеология  
магистратура 1 курс 2021

# Интроективно депрессивные люди

- «Я недостаточно хорош, я дефектен, я потакаю своим прихотям, я плохой»
- Интроективно депрессивным людям свойственно направлять негативные эмоции прочь от других, на себя, и ненавидеть себя совершенно непропорционально собственным недостаткам – мучительно осознавать каждый грех, который совершили, каждое доброе дело, которым они пренебрегли.



- Такой человек может считать, что он не заслужил отдыха, может отвергать комфорт – что вкуче также может выливаться в некоторый трудоголизм. Однако в силу того, что они направляют ненависть и критику скорее вовнутрь, чем наружу, они часто весьма щедры, чувствительны.
- Модель направленной вовнутрь агрессии согласуется с наблюдениями, что депрессивные люди редко спонтанно и бесконфликтно переживают чувство гнева. Вместо него, особенно если их версия депрессивной личности более интроективна, они ощущают вину.

- 
- Наиболее сильной и организующей защитой, которую обычно используют интроективно депрессивные люди, является интроекция.



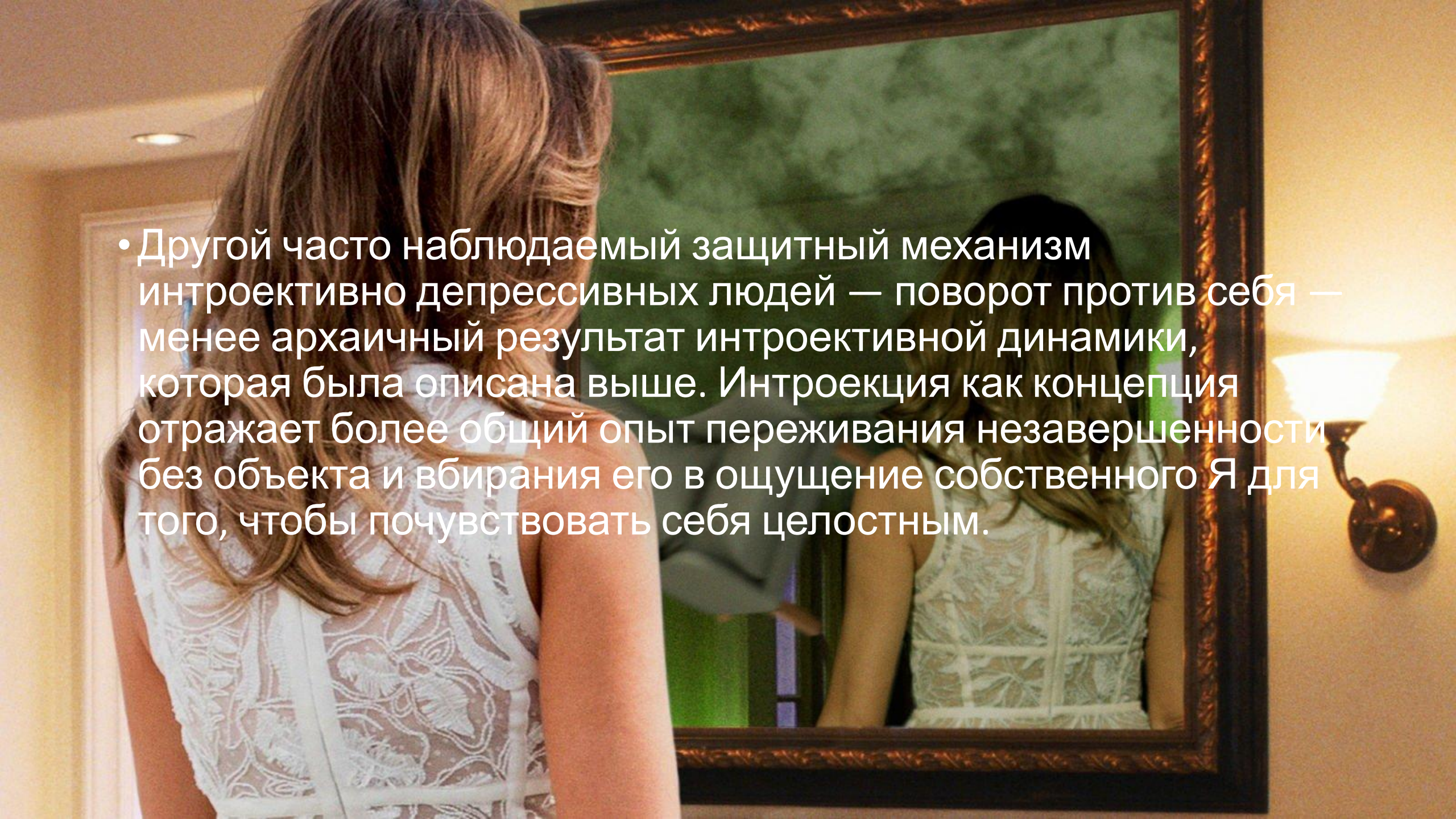


# Интроекция

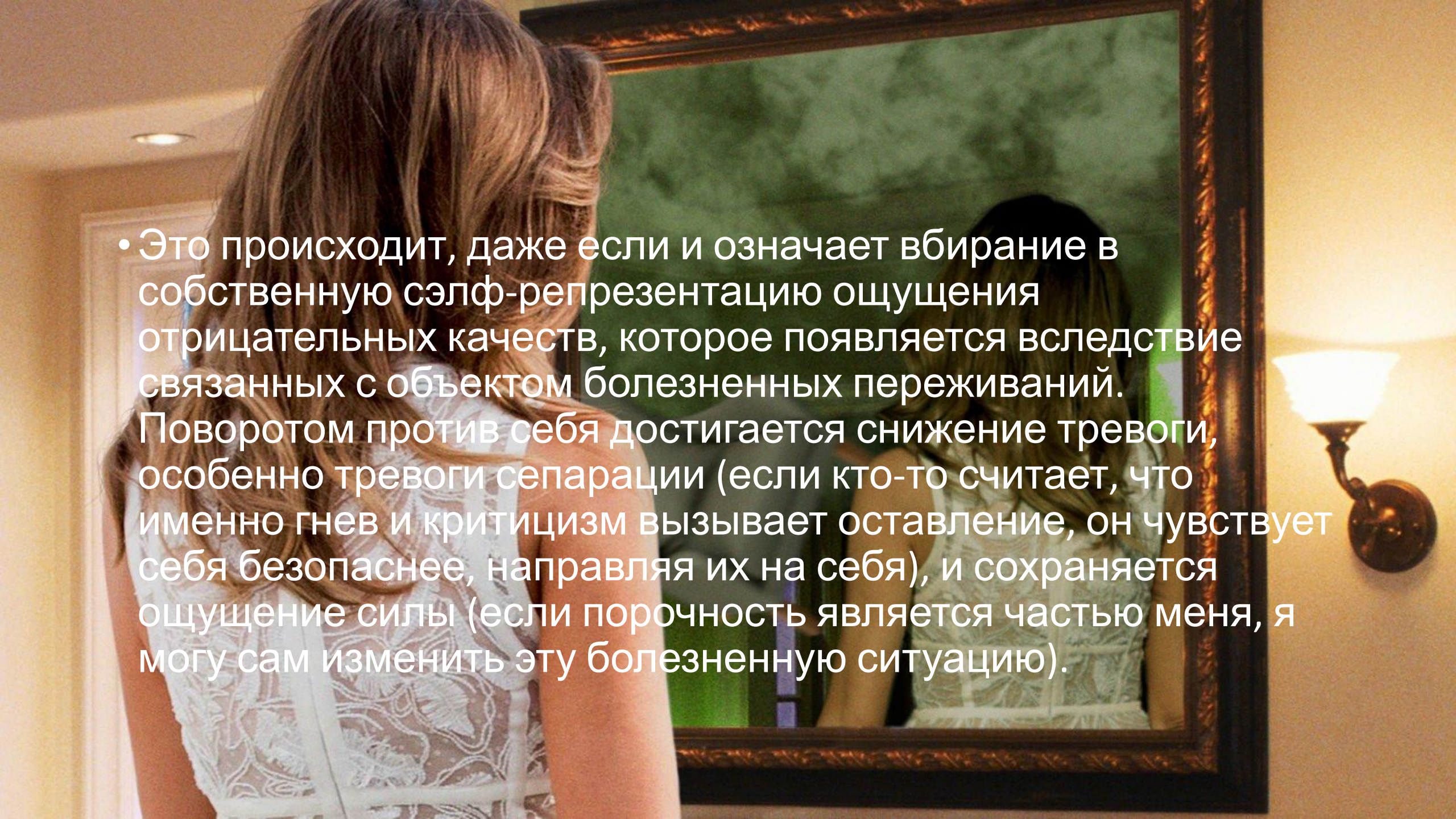
- Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр. (интроектов). Термин был предложен в 1909 году венгерским психоаналитиком Шандором Ференци.

- *Интроекты*- мысли, взгляды, формы поведения и реакций, ценности, правила, установки, убеждения, которые были приняты от значимых окружающих. Самые ранние интроекты- родительские, послания которые усваиваются, без критики, стают способом взаимодействия с миром.



- 
- Другой часто наблюдаемый защитный механизм интроективно депрессивных людей — поворот против себя — менее архаичный результат интроективной динамики, которая была описана выше. Интроекция как концепция отражает более общий опыт переживания незавершенности без объекта и вбирания его в ощущение собственного Я для того, чтобы почувствовать себя целостным.



- 
- Это происходит, даже если и означает вбирание в собственную сэлф-репрезентацию ощущения отрицательных качеств, которое появляется вследствие связанных с объектом болезненных переживаний. Поворотом против себя достигается снижение тревоги, особенно тревоги сепарации (если кто-то считает, что именно гнев и критицизм вызывает оставление, он чувствует себя безопаснее, направляя их на себя), и сохраняется ощущение силы (если порочность является частью меня, я могу сам изменить эту болезненную ситуацию).



**Анаклитически депрессивные люди**

# КТО ЭТО?


эх щас бы тяночку  
чтобы с ней  
разговаривать  
постиронией  
гулять по вечерам  
держась за ручки  
кидать ей неоклассику  
чтобы ей нравилось



- «Внутри меня пустота, я голоден, я одинок, мне нужна близость»

Печаль, доминирующее чувство у анаклитически депрессивных людей, является важным аффектом у депрессивных людей. Зло и несправедливость причиняют им страдание. Однако они редко продуцируют в них негодующий гнев параноидной личности, морализацию обсессивной, аннулирование компульсивной или тревогу истерической личности.



- 
- *Анаклитически депрессивный* человек попадает в ловушку того, что у него нет целостного представления о своем внутреннем мире. Они знают, что страдают, но у них нет ни малейшего представления, почему это происходит, иногда чувство изоляции и ничтожности толкают их к суицидальному отчаянию.





- Так как в этом типе депрессии ведущим аффектом является *стыд*, он *буквально подрывает у такого человека ощущение «достаточно хорошего» положения в мире*. Человек проваливается в уныние: чувствует себя *обнаженным, униженным*.





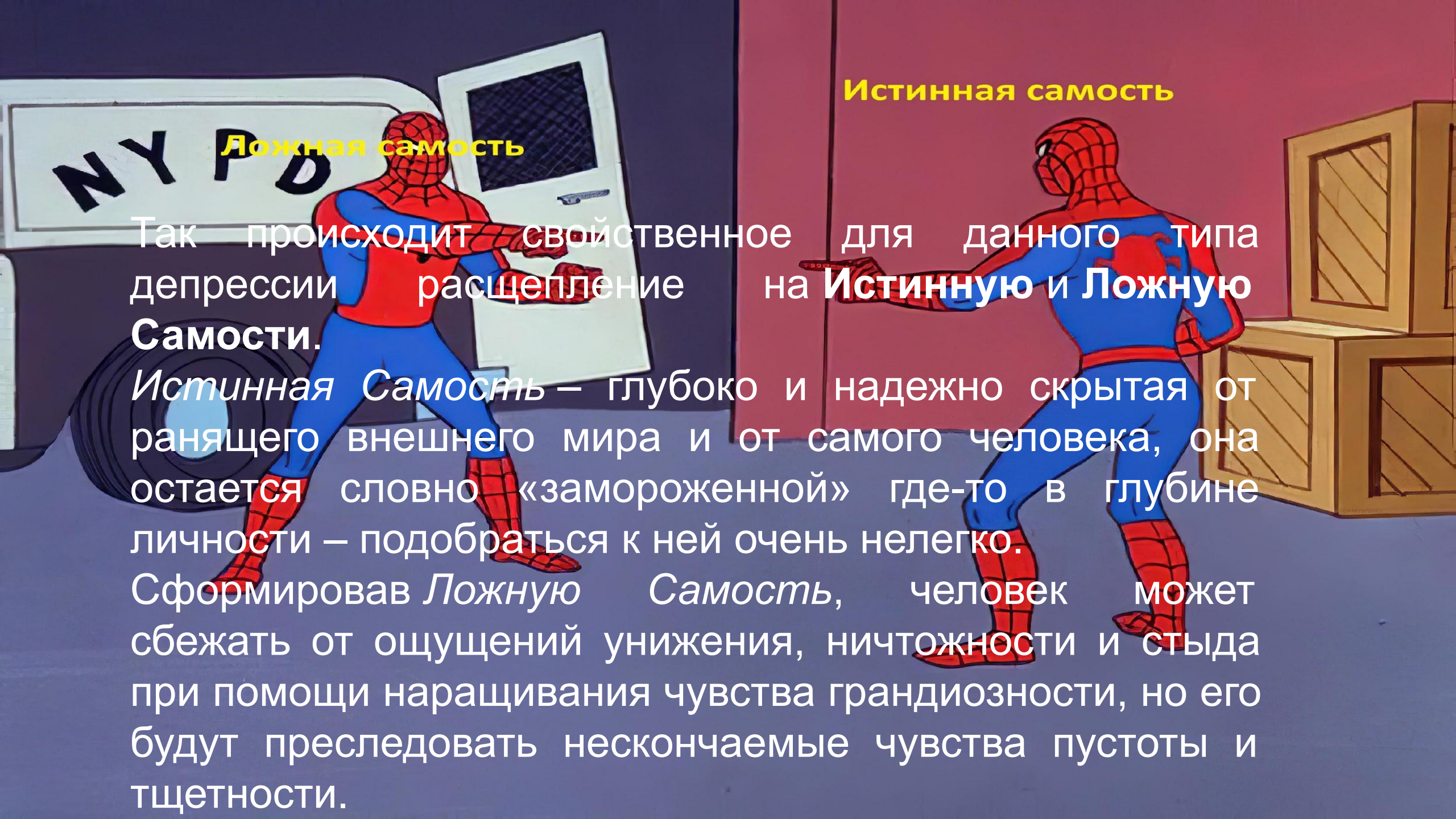
- Человек проваливается в уныние: чувствует себя обнаженным, униженным. Словно все обстоятельства стали враждебными и человек является «объектом для других – объектом наблюдения и насмешки.





- Такой человек был вогнан холодной иронией значимых окружающих в переживания осуждения, отвержения и отторжения. Весь этот ужас приводит к ярости, которая ощущается столь опасной, что ее следует глубоко прятать посредством отщепления. Так начинается процесс «адаптации» и развития **Ложной Самости**, которая призвана защитить человека от повторной невыносимой травматизации.





## Ложная самость

Так происходит расщепление  
депрессии на Истинную и Ложную  
Самости.

Истинная Самость – глубоко и надежно скрытая от  
ранящего внешнего мира и от самого человека, она  
остается словно «замороженной» где-то в глубине  
личности – подобраться к ней очень нелегко.

Сформировав Ложную Самость, человек может  
сбежать от ощущений унижения, ничтожности и стыда  
при помощи наращивания чувства грандиозности, но его  
будут преследовать нескончаемые чувства пустоты и  
тщетности.

## Истинная самость

на Истинную и Ложную



A cartoon illustration of Spider-Man in his red and blue suit, pointing his right hand towards a sign. The sign has the letters 'NY P D' in a stylized font. The background is a dark blue wall with a white door frame and a window with a black mesh screen. A large, dark, circular object is visible in the bottom left corner.

## Ложная самость

Такая новая Ложная Самость может быть абсолютно разной и выражаться так же по-разному – может относительно вписываться в социальные рамки, но в крайних случаях может быть антисоциальной, например, выражаясь в фанатизме и проявлениях насилия.



- Зачастую наиболее часто используемая стратегия – интеллектуальная компенсация и превосходство. Такие люди очень часто с малых лет стремятся достигать интеллектуальных высот, однако когда терпят неудачу, то это их сильно выбивает и погружает в чувство ничтожности – такая стратегия также не сбалансирована для гармоничной жизни.



- Таким образом, проявления депрессии могут быть очень разнообразными и иметь разную интенсивность, но основные лежащие в основе паттерны и доминирующие эмоциональные реакции, описанные выше, остаются основополагающими, и их преодоление зависит от желания самого человека открыть себя новому опыту и возможности получить качественную психотерапевтическую поддержку.