

Існує вісім базисних захистів, тісно пов'язаних з вісьмома базовими емоціями. Захисні механізми намагаються звести до мінімуму негативні переживання, що травмують особистість. Ці переживання переважно пов'язані з внутрішніми чи зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту. Механізми захисту допомагають нам зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе та про світ. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до нашої свідомості надто сильні розчарування та погрози, які приносить нам життя. У тих випадках, коли ми не можемо впоратися із тривогою чи страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження нашого психологічного здоров'я та нас самих як особистості.

Пройти тест для діагностики механізмів
психологічного захисту
(Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте)

У випадку, якщо людина використовує захисні механізми, її дії будуть спрямовані не на отримання результату, що є наслідком вирішення проблеми, про яку сигналізує емоція, а **на те, що може допомогти уникнути переживання самої емоції**. Борючись із емоцією, ми боремося з індикатором проблеми, а не з проблемою.



Схема реагування людини, що
закрита до негативних
переживань

Тривалість емоцій

Емоції — це миттєві відчуття. За даними сучасної неврології, середня тривалість емоції в мозку людини становить 90 секунд. Після цього, якщо ми їх не підготовуємо думками, вони просто йдуть. Як описала дослідник мозку доктор Джил Болті Тейлор: «Коли людина реагує на щось у своєму оточенні, відбувається 90-секундний хімічний процес; будь-яка емоційна реакція, що залишилася, це лише її рішення залишитися в цьому емоційному циклі».

Довідка:

Джил Болті Тейлор (Dr. Jill Bolte Taylor)



Джил Болті Тейлор (04.05.1959) — американський нейроанатом, автор та оратор. Обширний інсульт, що стався у віці 37 років, і подальше відновлення вплинули її роботу як вченого і оратора. Про пережитий досвід вона написала книгу «Мій інсульт був мені наукою» (My Stroke of Insight, A Brain Scientist's Personal Journey), що вийшла 2006 року. Після її виступу на TED книга стала бестселером і була перекладена багатьма мовами.

Однією з причин, що надихали Джил Тейлор пройти через небезпечну операцію та тривале відновлення, було бажання розповісти про пережите з погляду професійного нейроанатома, що могло б допомогти краще розуміти механізми людського мозку, а також допомогти іншим людям при реабілітації після інсульту і навіть при різних психічних захворюваннях.