

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Как меняется личность в результате психотерапии

Начну с используемого понятия. Под изменениями я понимаю трансформацию личности клиента, изменения его жизненных принципов, установок, которые постепенно становятся его частью и меняют личность. Отвечу сразу, но как всегда осторожно, изменения в результате терапии, по видимому, не происходят. Практически консультирование, терапия, тренинги не дают кардинального изменения личности другого человека. В определенный момент времени у меня сложилось впечатление, что этого сделать невозможно. По крайней мере, теми средствами, которыми мы как терапевты, психологи, тренеры располагаем. Конечно, я думаю, есть другие средства для изменения личности, на пример химические, или экстремальные ситуации (война, катастрофы и др.). Как показало изучение данных по терапии людей, переживших данные ситуации, личность их меняется иногда до неузнаваемости.

Итак, за основу данных, на основе которых я сделал осторожный вывод, я взял опыт личной терапии, терапии моих клиентов, клиентов моих коллег, лекции моих наставников в области гештальт-подхода. Опыт показывает, что чтобы не делал терапевт, какие бы интервенции не совершал с клиентом, его основное ядро психики практически не изменяется. Такое ощущение, что психика очень рьяно себя защищает, всеми возможными способами, всеми возможными защитами. Старается остаться такой, какой она сформировалась. Ну и, слава Богу. По крайней мере, спокойнее за то, что, скорее всего, кто-то из недоброжелателей не сможет изменить меня и других людей в свою недоброжелательную сторону. Ну а мы психологи, терапевты, мы же доброжелатели, правда, тоже никак изменений в личность не привносим. Я ничего катастрофического для клиента сделать, скорее всего, не смогу. И это уже как то успокаивает, можно работать спокойно.

Меня как клиента, как терапевта в определенный момент времени данная мысль поглотила в уныние. И задал себе я в сердцах такой вопрос - а зачем тогда все это? Но тут же мой опыт (или защищающаяся психика, ведь трудно жить, зная что делаешь бесполезные вещи) подсказал, что польза от стольких часов терапии, стольких потраченных денег на терапию и обучение есть! Как говорил кто то из юмористов, она не может не быть. Да, изменить свою сущность сложно (или невозможно), но можно научиться с такой сущностью жить эффективно, счастливо, разнообразно. В конце концов, можно познакомиться с этой сущностью. Это многого стоит. А то живешь себе с иллюзиями о себе самом, таким распрекрасным принцем. А тут как узнаешь, что за фрукт! Ну и славненько, что узнаешь. Теперь можно с этим знанием дальше в жизнь, а вдруг удастся пожить своей жизнью, а не находиться в вечном сне. И это, на мой взгляд, прекрасно. Хотя моя пессимистичная часть говорит, что жил в одной иллюзии, поменял ее и живешь в другой иллюзии. Но все-таки другая иллюзия мне кажется для жизни на данный момент времени значи-

тельно более комфортна. Вполне возможно, что через некоторое время эту иллюзию тоже нужно будет менять, но это будет уже потом, по мере надобности.

Пишу данную статью на паре (я также работаю преподавателем в ВУЗе). Мои студенты проводят расчеты, а я нажимаю на клавиши. И одна из студенток в сердцах говорит о том, что перед этой парой тестировали их интеллект. И у нее масса возмущений по этому поводу, по поводу неправильных вопросов в тесте, ведь невозможно же все знать. И у самой от праведного гнева трясется нижняя челюсть. Тут же ее продержал однокурсник, сказав, что тест ему ни к чему, он его практически проспал и ставил ответы совершенно случайно. Оказалось, что так сделали еще несколько человек. И я очередной раз подумал, что наши психологические защиты (мне кажется, это пример защиты психики, которой будет непросто вынести, если вдруг интеллект окажется низким) очень даже нужная вещь. И взрослый человек обладает уже устоявшимися, сложно пробиваемыми защитами, которые не дадут психике пропасть. И хорошо, что так. Жить будут.

Так что, как говорил один из моих близких друзей: ну, за познание себя! С тем, что есть в каждом из нас, можно жить того еще как! Так что познаем и наслаждаемся имеющимся.

Петров Сергей Викторович

Психолог на b17.ru

Опубликовано на сайте: 25 января 2014, 625 просмотров

<https://www.b17.ru/article/16652/>