

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Психологические защиты

Недавно я смотрел на ютубе выступления различных психологов и случайно наткнулся на запись одной моей коллеги, которая рассказывала, как она обходит психологические защиты клиентов в своей работе, вводя последних в детскую позицию и используя при этом материнский перенос. Честно говоря, вначале от услышанного я испытал шок, и в результате родилась вот такая заметка. В ней я хочу описать, как я представляю себе защиты клиента, для чего они нужны и что с ними нужно делать.

Начну с последнего – что делать с защитами клиента. Мой ответ – ничего. Это очень важная функция психики – защитить себя от разрушения. Иногда психика это делает даже путем уничтожения тела (суицид), что, конечно же, в итоге приводит и к гибели психики. Психологические защиты важны для человека и на момент обращения к психологу они оптимальны для теперешнего состояния психики. Даже если они на тот момент приносят скорее страдание. Так что мое мнение обходить их, разрушать и причинять этим «добро» мягко говоря, непрофессионально и опасно для психики клиента.

А что же тогда делать, спросите вы. Мой ответ – показать клиенту эти защиты, пояснить, как он ими пользуется, и предположить, для чего именно они ему нужны. Важно чтобы клиент сам увидел, почувствовал, осознал, что именно он делает и для чего. К примеру, клиент не доверяет своему терапевту и соответственно не готов рассказывать ему о своих «страшных» секретах. Думаю гораздо экологичнее показать это клиенту, спросить его про недоверие, уточнить, что я могу сделать, чтобы это доверие появилось. Позволить клиенту доверять мне в нужной степени тогда, когда он сам сочтет нужным и ни в коем случае не форсировать событие, у каждого человека своя скорость, и он сам способен ее определить. Ведь клиенты умны, успешнее не менее нас терапевтов (а то и более), как-то умудрялись жить без нас, и научились жить со своими особенностями. И я уверен – разберутся лучше нас и в своих защитах, важно им в этом не мешать, занимаясь проникновением без их осознания.

Для чего защиты нужны, для того чтобы защитить свою психику, свое я, которое можно больно ранить и даже разрушить. Нам важно знать, что мы хорошие, что мы молодцы. А если не молодцы то, к примеру, найти массу причин, почему пока не молодцы и кто в этом виноват и, опять-таки, себя защитить. Эти защиты выстраиваются с детства, часто с периода, когда ребенок себя не осознает и на их базе формируется личность человека, это как фундамент личности. По этой причине обращаться с ними как самому человеку, так и психологу нужно бережно, позволив самому клиенту прийти к тому, что данная защита, похоже, уже не работает, что нужно что-то менять. Это, во-первых, будет своевременно для данного человека, для его скорости изменений, а во-вторых, клиент получает опыт обнаружения и

работы со своими сопротивлениями, и потом сможет делать это самостоятельно.

Так что причиной моего шокового состояния от слов коллеги было удивление в том, что такие техники применяются регулярно в работе со всеми клиентами. Еще я задался вопросом – а есть ситуации, когда такое проникновение необходимо. Думаю, есть, если клиенту его защиты угрожают физической или психической целостности, но думаю, это скорее исключение, чем правило.

Буду рад вашим комментариям, спасибо, что прочли мою заметку.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано: 18 марта 2019, 227 просмотров

https://www.b17.ru/article/psihologitheskie_sashiti/