

РАБОТА ПСИХОЛОГА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ ЛИЧНОСТИ

Человек уязвим по своей природе, но уязвим не только физиологически, а и психологически. Благодаря инстинкту самосохранения и защиты от внешних угроз, наш организм устраняет и сводит до минимума негативные, травмирующие личность, переживания на бессознательном уровне, используя оборонительные механизмы, выработанные еще в детстве. Именно они помогают нам избегать или снижать интенсивность таких негативных состояний, как конфликт, фрустрация, тревога и стресс.

Многие авторы, как зарубежные, так и отечественные, в настоящее время ссылаются на недостаток эмпирических исследований данного феномена, обусловленный, прежде всего, дефицитом методов исследования психологических защит, а также многообразием определений понятия «психологическая защита» в рамках различных подходов. Ввёл этот термин, З.Фрейд, описав его в работе «Защитные нейропсихозы»(1894) и используя в последующих работах для описания борьбы «...Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов».

В настоящее время повсеместно используют понятия «психологическая защита» и виды защитных механизмов личностей – в семье, на работе, на учебе, в повседневной жизни. При этом с каждым днем возрастает актуальность изучения видов психологических защит в связи с повышением агрессивно насыщенной информации и сменой привычных стереотипов жизнедеятельности в политической, экономической и идеологической сферах. Особенно актуальной является эта тема в нашей стране, поскольку украинский народ переживает сейчас экономический и технологический кризис. Поэтому обществу необходимо научиться снижать эмоциональное напряжение и предотвращать дезорганизацию поведения, сознания, психики.

Все люди индивидуальны. Индивидуальны и наши защитные механизмы - у каждого субъекта свои виды психологических защит. Помимо общепринятых видов, существует еще множество других, даже не изученных психологами. Ведь каждая психика индивидуальна, индивидуально и сознание, а значит и защита у каждого своя, особенная. Со временем меняется наш мир, социум, экология, моральные ценности, а с ними и наши защитные механизмы, для того чтобы рационально принять и усвоить эти «метаморфозы» без какого-либо вреда для организма, как физического, так и психологического. Это актуализирует необходимость конструирования специальной системы психологической поддержки развивающейся личности, способствующей активизации ее самозащитных усилий, реализации заложенного в ней внутреннего потенциала.

Защитные механизмы личности по Фрейдю помогают сохранить гармонию и целостность между «Оно», «Эго» и «СуперЭго». Однако то, что обеспечивает нам безопасность, может само по себе стать опасным. Защитные механизмы ограничивают нас и требуют огромных энергетических затрат со стороны нашей психики. Однажды появившись в определенной ситуации, они не исчезают, а фиксируются и становятся постоянным способом реагирования на схожие переживания. Последствия и проблемы, которые могут при этом возникнуть, можно перечислять бесконечно. Большинство оборонительных механизмов нашей психики вырабатываются в детстве. Например, если в семье оба родителя ведут себя агрессивно, часто кричат и ругаются при ребенке, то у него формируется огромное количество защит, которые делают его менее уязвимым. Но в старшем возрасте избавиться от багажа защит можно только с помощью психотерапевта. Однако, есть и положительные стороны этого явления. В состоянии переживания, связанного с наличием помехи в достижении цели, то есть фрустрации, защитные механизмы личности помогают в восстановлении устойчивого отношения к происходящему.

Психологам, важно знать не только виды психологических защит и их характеристики, но, также, и правила при работе с защитными механизмами:

1) если цели консультирования ситуативны и сам процесс не носит глубинного характера, то консультант не должен тотально разрушать систему

защиты клиента, как создание новой системы защитных механизмов и полное изменение привычного функционирования личности требует больших временных затрат и определенной компетентности;

2) консультант должен понимать, что, если у клиента недостаточно ресурсов для работы со своими защитными механизмами и организации всей системы, то не следует разрушать ее, не предоставив ничего взамен;

3) консультант должен адекватно оценить свои возможности и не браться за решение непосильных для него задач;

4) вмешательство в систему защиты личности должно быть постепенным, дозированным и оправданным, чтобы не усугубить и без того высокий уровень тревожности клиента;

5) коррекция системы защиты личности предполагает работу на достаточно глубоких уровнях бессознательного, что невозможно без хорошего контакта с клиентом и его доверия к действиям консультанта, а эти условия могут быть выполнены только в том случае, если консультант приложил все усилия для создания атмосферы безопасности и у клиента есть мотивация на такую глубокую работу;

6) не следует заниматься коррекцией защитной системы личности на первых этапах консультирования, даже если их влияние на поведение клиента очевидно и время и цели консультирования позволяют работать с глубинными уровнями личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что не существует ни одного индивида без психологических защит, мы нуждаемся в них, также как и в таких психических процессах, как мышление, воображение и другие, это - часть инстинкта самосохранения, сохранения Нас и Нашего Я. Но, от знаний и умений психолога, работающего с психологическими защитами клиента, зависят человеческие жизни, а это самое ценное и дорогое, что у нас есть. Значит, данная работа должна быть особенно бережной, экологичной и конструктивной.