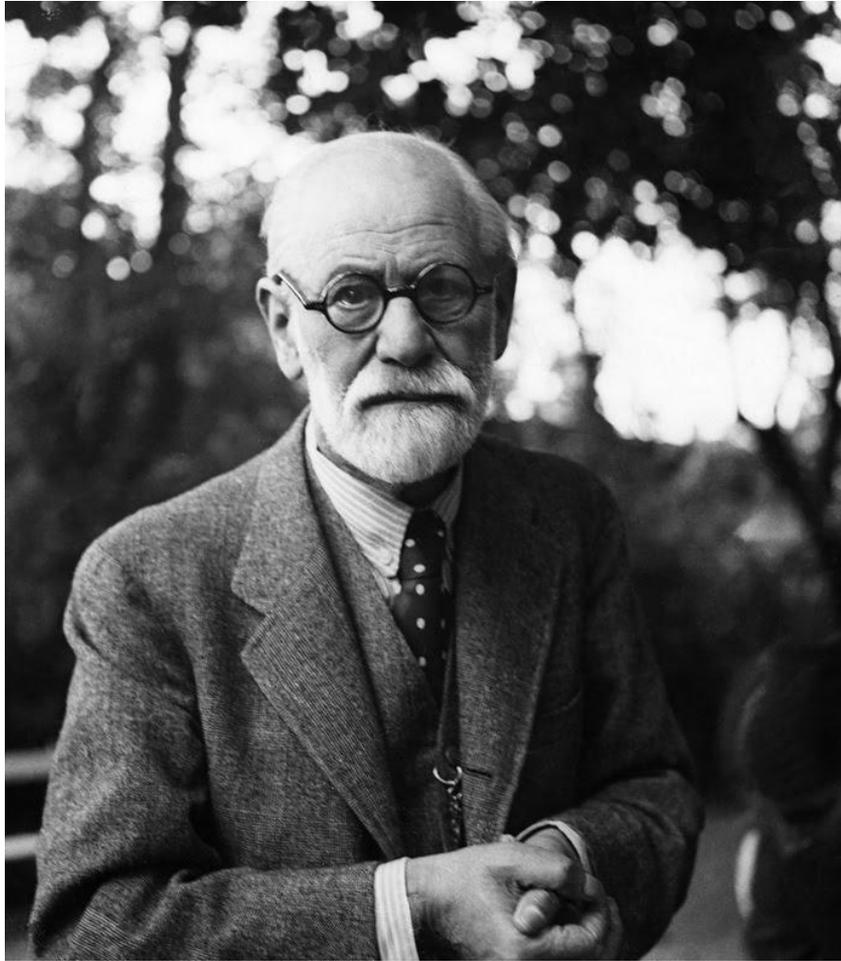


Защитные механизмы. Рационализация





Термин
**«психологические
защитные механизмы»**
был впервые введен З.
Фрейдом в 1894 году в
работе «Защитные
нейропсихозы» и был
использован в ряде его
последующих работ для
описания борьбы «Я»
против болезненных или
невыносимых мыслей и
аффектов.

Рационализация - это защитный механизм, нахождение правдоподобных причин, оправдывающих мысли, чувства, побуждения, поведение, которые на самом деле неприемлемы.

Рационализация - это распространенный механизм психологической защиты, потому что наше поведение определяется множеством факторов, и когда мы объясняем его наиболее приемлемыми для себя мотивами, то рационализируем.

Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины.

Пример рационализации



Как прошло твое
собеседование?

Не получил эту должность.
Но не очень-то и хотелось.
Это скучная
и рутинная
работа!



Минусы рационализации.

1) Используя рационализацию, человек не решает проблему, из-за которой защита и возникла. Происходит "отодвигание" конструктивного решения проблемы во времени или в пространстве.

2) Рационализация, обслуживая желание выглядеть перед собой или другими лучше, чем на самом деле, даже усугубляет проблемы.

3) Укрощает внутренний мир личности, мышление становится. Используются одни и те же схемы объяснения, быстро, без задержки навешиваются ярлыки.

4) Человек «все знает, все может объяснить и предвидеть».

Работа с рационализацией.

Задайте себе вопросы:

- 1) Насколько вы быстры в объяснениях?
- 2) Стремитесь ли выстраивать однозначные причинно-следственные связи?
- 3) Осталось ли в вашем переживании мира удивление, чувство прикосновения к тайне или вами двигает почти маниакальная страсть раскрыть все тайны?

Не спешите все объяснить. Оставьте время для переживания, чувств, не уходите от удивления в объяснения, продлите удивление.

Не спешите с ответами. Не спешите с интерпретациями, особенно с интерпретациями чужого поведения. Не будьте самоуверенными в выводах.



Пусть всякий наблюдаемый факт вашего поведения и поведения другого человека поначалу будет воспринят как нечто уникальное.

Сделать из него просто иллюстрацию некоего закона всегда успеет ваша жизненная логика.