

В недавней  публикации я рассказала о признаках и причинах эмоциональной незрелости ([эмоциональная незрелость](https://www.b17.ru/article/infantilnost/)). В этой статье делюсь размышлениями об особенностях психологической работы с эмоционально незрелым клиентом.

Инфантильный клиент редко приходит в кабинет психолога со сформированным запросом. Чаще на первой консультации он предъявляет внешнюю проблему: невозможность построить отношения или трудности в профессиональной деятельности и т.д. Он жалуется на жизнь, окружающих, несправедливость.

Несмотря на это, глубинной потребностью клиента будет ВЗРОСЛЕНИЕ, а именно формирование тех или иных качеств зрелой личности. В классификации Нэнси Мак-Вильямс таких качеств 15:

1. Способность любить.
2. Способность работать, творить, создавать.
3. Способность играть.
4. Способность выстраивать партнерские отношения на основе любви, принятия, взаимного уважения.
5. Автономия. Способность опираться на свои внутренние опоры и ресурсы.
6. Способность оставаться в контакте со всеми сторонами собственного Я.
7. Способность восстанавливается после стресса (сила Эго).
8. Система ценностных ориентаций.
9. Реалистичная и надежная самооценка.
10. Способность выносить накал эмоций.
11. Способность посмотреть на себя как бы со стороны.
12. Баланс между тем, что я делаю для себя и для своего окружения.
13. Способность быть и чувствовать себя живым, наполненным энергией.
14. Принятие того, что мы не можем изменить.
15. Стратегия и тактика психотерапии

**Эмоциональная незрелость  – своеобразный способ выживания клиента, способ его приспособления к жизни**. И пусть сейчас этот способ уже не эффективен, он важен и ценен тем, что благодаря ему человек сейчас жив и имеет возможность работать над своим личностным развитием.

Когда психолог способен принять такой способ выживания с уважением и отбрасывает идею бороться с проявлениями инфантильности, у клиента появляется возможность увидеть ресурсные стороны своего способа выживания и опереться на них.

Используя классификацию качеств зрелой личности, можно четко увидеть, какие качества у клиента достаточно сформированы. На них можно опираться и использовать как опору при освоении клиентом недостающего опыта во время психотерапии.

Работаем над тем, чтобы клиент осознавал **ресурсы и ограничения сложившихся способов поведения**. Этими ресурсами мы укрепляем его взрослую часть, делая возможной работу с детским травматическим опытом. Подобная работа без опоры на ресурсы ведет к повторному попаданию в детскую травму без ее разрешения.

Мы учим клиента обращать **внимание на его телесные реакции в различных ситуациях**. Развивая тонкую чувствительность к телу, клиент получает возможность прорабатывать блоки и зажимы, учится расслабляться, тем самым формируя большую безопасность к миру

**Развитие метапозиции** – наблюдающей части себя. Это способность наблюдать за собой, ничего при том не меняя и не контролируя. Способность регистрировать, что происходит с телом и  чувствами в той или иной ситуации.

**Обучение клиента заземлению и центрированию.** **Развитие осознанности относительно личных границ.** Не буду пока на этом останавливаться, напишу об этом отдельную статью. Скажу только, что эмоционально незрелые клиенты склонны «вылетать из реальности» в фантазии и идеи, в измененные состояния сознания при помощи наркотиков или алкоголя, в изотерические практики и т.д., а личные границы у них часто нарушены. Заземление и центрирование работают на возращение сознания в телесные переживания, делая человека более живым и осознанным. Границы же создают безопасность и комфортное существование в мире.

**Наработка недостающего опыта**. Инфантильному клиенту не удалось в детстве получить необходимый для развития психики опыт (безусловную любовь, принятие его сексуальности, потребностей, чувств, привязанность и т.д.). Этот опыт ему необходим для того, чтобы строить свою жизнь и отношения с миром более зрелым образом. В процессе терапии он нарабатывает недостающий опыт в безопасной обстановке и дальше может применять его в реальной жизни. Таким образом шаг за шагом он переходит от инфантильного поведения к зрелому.

**Работа с травмированным внутренним ребенком**. Постепенно клиент нарабатывает ресурс и устойчивость, его взрослая часть укрепляется, появляется возможность прикоснуться к детскому опыту с целью проработки травм. Мы выстраиваем связь клиента с его внутренним ребенком, усиливаем этот контакт. Благодаря этому у клиента появляется возможность почувствовать, чего в детстве не хватило, и взять это сейчас.

Когда внутренний ребенок исцеляется, страхи, неуверенность, телесные зажимы все меньше и меньше беспокоят клиента, появляются силы и возможности устраивать свою самостоятельную взрослую жизнь.

Важный шаг в психотерапии с самых первых консультаций **-** тщательно присмотреться к тому, как семья влияет на устойчивость проблемы клиента. Чаще всего семье как системе выгодно, чтобы клиент оставался инфантильным. И эту выгоду стоит прояснять с семьей и делать ее осознанной. А в дальнейшем перестраивать взаимоотношения членов семьи таким образом, чтобы существование данного симптома семье стало не важным и не выгодным.

**Принципиально важно в работе:**

Тотальное принятие и уважение психологом клиента, его опыта, его способа выживания.

Поддержка клиента в освоении нового опыта.

Открытость и чуткость к боли и переживаниям клиента.

Отношение к клиенту как к взрослому, даже если он демонстрирует крайнюю инфантильность.

Важно, чтобы психолог не подталкивал клиента в сторону изменений и не тянул его в светлую жизнь, а был на шаг позади, поддерживал, создавал атмосферу безопасности, давая клиенту самому раскрыть его внутренний потенциал, так долго спавший в нем. Получая опору и поддержку, клиент постепенно начинает расширять свой опыт новыми, более зрелыми способами поведения. Сначала он делает это в безопасной обстановке, затем уже может применять их в жизни. Постепенно движется к большей автономии и зрелости. У него появляется выбор между привычной и новой схемой реагирования. С увеличением ресурсов повысится способность рисковать и действовать по-взрослому.

Таким образом, психологическая работа с эмоционально незрелым клиентом не может быть стремительной и краткосрочной, скорее это медленное и постепенное наращивание ресурсов клиента, развитие его осознанности, развитие его способности опираться на себя. Тем не менее, это верный путь к зрелости, управлению своей жизнью и реализации желаний.

 Автор статьи

Полякова Наталья Александровна - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.