



Psychotherapiepraxis - Die Rolle der Charakterverteidigung und -strategie

Charakterverteidigung und -strategie sind ein Dauerbrenner unter Psychotherapiestudenten. Es ist sowohl ein zugängliches als auch ein fast undurchdringliches Thema, faszinierend und individualistisch, mit einer Typologie, die endlose einzigartige Permutationen der Verteidigung gegen das Leben liefert. Dieses Gespräch, das ich (R) mit einem Schüler (Q) geführt habe, bietet eine gültige Einführung in das Thema. F: Was meinst du, wenn du sagst „verteidige dich gegen das Leben“? R: Wir reagieren auf frühe Erfahrungen im Säuglingsalter, in der Kindheit und im Jugendalter, die unerträglich oder traumatisch sind oder beides. Sie können überwältigend, demütigend, beschämend oder widersprüchlich sein. Vergessen Sie nicht, dass eine der …



Charakterverteidigung und -strategie sind ein Dauerbrenner unter Psychotherapiestudenten. Es ist sowohl ein zugängliches

als auch ein fast undurchdringliches Thema, faszinierend und individualistisch, mit einer Typologie, die endlose einzigartige Permutationen der Verteidigung gegen das Leben liefert. Dieses Gespräch, das ich (R) mit einem Schüler (Q) geführt habe, bietet eine gültige Einführung in das Thema.

F: Was meinst du, wenn du sagst „verteidige dich gegen das Leben“?

R: Wir reagieren auf frühe Erfahrungen im Säuglingsalter, in der Kindheit und im Jugendalter, die unerträglich oder traumatisch sind oder beides. Sie können überwältigend, demütigend, beschämend oder widersprüchlich sein. Vergessen Sie nicht, dass eine der Hauptaufgaben des frühen Lebens darin besteht, Ereignisse, Menschen und Erfahrungen zu verstehen. Wir müssen frühkindlich verstehen, was in unserem Universum geschieht, und diese Form oder Struktur, die wir der Erfahrung auferlegen, entwickelt sich im Laufe der Zeit und in Entwicklungsstadien zu einer persönlichen Weltanschauung.

F: Aber das ist gut, nicht wahr?

R: Es ist notwendig. Wir erleben diese vernünftige Weltanschauung als ein Festhalten an uns und unserem Universum in einer Art Design, einer Struktur, in der wir im Laufe der Zeit leben und funktionieren können. Aber wenn wir nach innen suchende, nachdenkliche Individuen befragen, werden wir sehen können, dass die Weltanschauung, die wir angenommen haben, weniger mit der Realität als vielmehr mit einem Bewältigungsmechanismus, weniger einer tiefgreifenden Wahrheit und einer reaktiveren Strategie zu tun hat.

F: Aber es funktioniert?

R: Es hat funktioniert, aber dann wendet sich die Strategie sehr oft gegen uns, indem sie unsere Existenz, unsere Lebenserfahrung, unser Potenzialgefühl einschränkt, definiert, wer wir sind und wie viel wir haben können, und unsere

Fähigkeit zur Erfüllung und Zufriedenheit im Leben einschränkt dass wir uns unbewusst in allen möglichen positiven Bestrebungen sabotieren. Der Zorn, der uns gerettet hat, wird zum Teufel, der uns verfolgt, der Befreier von uns aus unerträglichen Erfahrungen wird zu unserem härtesten, missbräuchlichen Gefängniswärter.

F: Gibt es verschiedene Arten von Verteidigungsstrategien, ein System, um uns selbst zu unterschätzen und wie unbewusst wir uns und unser Leben einschränken?

R: Die Theorie der Charaktertypologien begann in der westlichen Psychologie mit Freud und entwickelte sich erheblich durch die Beobachtungen und Ideen von Psychologen wie Fromm, Klein, Jung und insbesondere Reich, deren Buch Character Analysis der frühe Klassiker und Bezugspunkt für spätere Entwicklungen ist. Anschließend leisteten Lowen und Pierrakos, Ron Kurtz und die Hakomi-Therapeuten Stanley Keleman und David Boadella bedeutende Beiträge auf diesem Gebiet.

F: Können Sie angesichts der Komplexität des Themas einen klaren Überblick geben?

R: Es gibt mehrere Systeme, nach denen Sie die Typologie betrachten, aber eine Gesamtzusammenfassung wäre ungefähr so.

Erstens haben wir den schizoiden Typ. Diese Aktivität oder Lebensorientierung in einer Person ist eine Reaktion auf die Erfahrung, unerwünscht zu sein, und geht jeder Kindheitserfahrung voraus, da sie aus dem Mutterleib stammt. Es basiert auf dem Gefühl, nicht gewollt und anschließend nicht begrüßt zu werden, und darüber hinaus, dass man nicht wirklich zu anderen, zu sozialen Gruppen oder zum Leben selbst passt. Das Schizoid fühlt sich allein am wohlsten und ist nicht wirklich in der Lage, sich im wahrsten Sinne des Wortes zu beziehen. Er oder sie wird dazu neigen, sich von äußeren Schwierigkeiten mit den Ereignissen des Lebens und insbesondere von Beziehungen

zurückzuziehen. Das Schizoid denkt, überlegt, analysiert und theoretisiert und fühlt sich am wohlsten in den verdünnten, höheren Schichten von Analysen und mentalen Prozessen, die nicht durch emotionales und zwischenmenschliches Engagement beeinträchtigt werden.

Zweitens ist der orale Typ. Diese Strategie entwickelt sich aus Entbehrungen und gelegentlich einer überwältigenden Flut von Nahrungsmitteln in Form von Nahrung, Komfort und Engagement für die Kindheit. Wenn die Bedürfnisse eines Babys nicht sensibel und rücksichtsvoll berücksichtigt werden, wächst das Kind auf und erwartet eine entsprechende Behandlung aus dem Leben. Die mündliche Persönlichkeit erwartet, versorgt zu werden, wird enttäuscht verlassen oder abgelehnt und kann sich nicht selbst versorgen. Es gibt eine andere Version dieser Charakterverteidigung, in der das Gegenteil oder das entsprechende Ungleichgewicht angenommen wird, dh ich brauche dich nicht; Ich kann alles ohne Hilfe machen.

Drittens hat der psychopathische Charakter alles mit Macht zu tun. „Macht über“ ist eine Realität, eine echte Erfahrung für den Psychopathen, und er oder sie greift auf die Art der Behandlung zurück, die in der Kindheit (um das 3. Lebensjahr) in Beziehung zu anderen erlebt wurde. Es gibt niemals eine gleiche, wechselseitige Intimität eines Psychopathen in einer Beziehung, nur einen überwältigenden Willen. Dominanz und der Wille zur Macht sind für den Psychopathen alle wichtig. Unmenschlich behandelt, normalerweise von der Mutter, Manipulation, Verführung, emotionale Verschiebung und das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, sind alles Tricks, die zur primären Aussage des Psychopathen führen: Ich werde mir nie wieder erlauben, mich verletzlich zu fühlen.

Viertens ist der Masochist. Die Selbstbildung des Masochisten wurde aufgehalten und in der Kindheit an der Erfüllung gehindert. Die Behandlung, die einen Masochisten schafft, besteht darin, die Bildung von Grenzen zu verhindern, das Recht auf ein emotionales Leben oder überhaupt auf Rechte

zu verweigern und nicht nein sagen zu dürfen (weil es falsch ist, wenn ein Kind sich weigert oder mit seinen Eltern streitet usw. .). Erwachsene Masochisten fühlen sich normalerweise schuldig, verantwortlich und schuldig und provozieren die Bestrafung anderer, um sich von ihrer verborgenen, verbotenen Wut und Wut zu befreien.

Schließlich ist der starre Charakter der fleißige, oft Workaholic-Typ, der Zeit für sich selbst, ihre Beziehungen und jede Aktivität vermeidet, die sie nicht in die Ablenkung des „Tuns“ einbezieht. Tief im Inneren haben sie die Aussage aufgenommen: Meine Gefühle sind nicht wichtig. Normalerweise wurde die aufkeimende Sexualität des starren Charakters in der Kindheit von dem einen oder anderen Elternteil geleugnet oder beschämt. Sexuell wird es für den Erwachsenen zu einer Herausforderung, Sex mit Gefühl zu verbinden und Liebe mit Emotionen zu verbinden. Seine vermeintliche Aufgabe, die sich selbst besiegt, ist es, sich als liebeswürdig zu erweisen. Aber sie können niemals Erfolg haben, weil alles, was sie tun, dann nicht würdig wird; tief im Inneren wollen sie für sich selbst geliebt werden.

F: Aber wie genau setzt jeder dieser Charaktertypen eine Strategie ein, die „sie vor dem Leben verteidigt“? Und warum sollten wir uns dafür entscheiden, anstatt uns mit dem Leben zu beschäftigen, voll zu leben und uns zu amüsieren?

R: Der individuelle Ausdruck, die Mischung und die Schichtung der Charaktertypen sind ziemlich einzigartig und natürlich individuell. Es geht nicht darum, es wie populäre Astrologie zu behandeln und zu sagen: „Ich bin starr“, wie sich manche Menschen mit ihrem astrologischen Sonnenzeichen identifizieren. Um es zu verallgemeinern: Die Verteidigung des Schizoiden konzentriert sich jedoch auf die Leitaussage: Ich muss isoliert bleiben; Ich bin sicher, wenn ich nicht brauche. Die Aussage des mündlichen Charakters wäre ungefähr so: Du tust es für mich, weil ich es nicht für mich selbst tun kann. Das Mantra des Psychopathen lautet: Ich muss die Kontrolle

behalten, unabhängig bleiben und niemals eine enge Beziehung eingehen. Der Masochist ist: Ich kann niemals frei sein und werde für Intimität bezahlen, indem ich unterwürfig bin. Schließlich lautet die Leitaussage des Starren: Ich kann nur frei sein, wenn ich nicht will, also muss ich mein Herz geschlossen halten.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki