



Сама постановка вопроса, сам факт его зарождения у вас внутри говорит о том, что психотерапевт, скорее всего, нужен. Все мы носим в себе непрожитые конфликты, и когда они обостряются, начинаем испытывать смутное волнение, выраженное, помимо прочего, и в таких вопросах.

Впрочем, это философия. Если вынести ее за скобки, то можно выделить несколько вполне конкретных признаков, которые помогут понять, что помощь психотерапевта как минимум не помешает.

Итак.

1. Постоянное чувство вины

Представьте себе простую ситуацию – вас вызывает начальник. Вы не знаете, зачем и по какому вопросу, однако внутри у вас все сжимается, и вы начинаете судорожно думать, в чем именно провинились.

Или, скажем, так – вы выясняете отношения со своим партнером, однако сразу же теряетесь, потому что тот буквально в двух-трех предложениях убеждает вас, что ваша позиция не имеет права на существование и что во всем виноваты именно вы (опять).

Если эти ситуации вам знакомы, то психотерапевт может оказаться весьма кстати, потому что это означает, что внутри у вас засело сильное чувство вины и собственной неадекватности. Согласитесь, интересно было бы разобраться, откуда оно у вас взялось.

2. Ощущение, что вы занимаетесь не тем

...А также, что ваш партнер не такой, работа не та, квартира какая-то не такая, и что вообще вы живете чьей-то чужой, взятой напрокат жизнью.

Все это – симптом старой, как мир ситуации, в которой родители навешивают на ребенка множество своих ожиданий, а он затем чувствует себя обязанным их исполнять.<

Эти ожидания въедаются так глубоко, что становятся частью личности, и человек не всегда может понять, по каким именно причинам он работает юристом, несмотря на то, что всю жизнь испытывал сильную склонность к графическому дизайну.

3. Постоянная прокрастинация

Об этом много говорилось за последние несколько лет, однако никто так и не сказал самого важного: прокрастинация – это не проблема, а ее симптом. Это не вирус гриппа, который можно подхватить в общественном транспорте и затем от него вылечиться, но некое более-менее постоянное состояние, вызванное сбоем в психической структуре. Составление списков дел, тайм-менеджмент или простое напряжение воли здесь не помогут. Прокрастинация означает, что вы либо не видите смысла в том, что вы делаете (см. предыдущий пункт), либо носите в себе запрет на успешную деятельность.



Но что значит – запрет?

Полагаю вы знаете, что между родителями и детьми существует особая и весьма прочная связь. Полагаю также, вы понимаете, что разрыв этой связи может оказаться для них весьма болезненным. Помните, как мама в детстве говорила вам "не отходи слишком далеко" или "положи, это слишком тяжелое", или "это слишком сложно для

тебя"?

Это было вызвано не только желанием обеспечить вашу безопасность, но также и страхом позволить вам проявить самостоятельность, отпустить вас от себя, потерять навсегда.

Страх этот помещается в вас и приводит к тому, что любое действие, способное привести к отделению от родителей (читай: любое проявление самостоятельности) воспринимается как нечто нежелательное или даже опасное. И, грубо говоря, когда вы в очередной раз садитесь за маркетинговый план или собираетесь получить автомобильные права, в вашем бессознательном раздается тот самый окрик – "не отходи слишком далеко".

4. Чувство тревоги и страха

Отставим крайние случаи, выраженные в панических атаках (точно нужен психотерапевт) и сосредоточимся на обычной тревоге. Например, перед важной встречей. Или перед свиданием. Или перед походом на вечеринку. Казалось бы – что такого, ну волнуюсь, да. Не могу двух слов связать в разговоре с незнакомым человеком. Ну я просто стеснительный, это в какой-то степени даже мило.

Все это так. Однако попробуйте задать себе простой вопрос. Что именно вызывает у вас тревогу? Возможно, вы боитесь показаться не таким классным, как вам хотелось бы? А почему для вас важно быть классным – настолько важно, что у вас руки трясутся? И почему это желание преследует вас всегда и везде? Почему оно стало частью вашей жизни? Не знаете. А с психотерапевтом – узнаете.

5. Проблемы в отношениях.

Вы влюбляетесь, но теряете интерес как только понимаете, что чувства взаимны. Вы склонны выбирать эмоционально недоступных партнеров. Ваши симпатии всегда направлены на тех, кто уже находится в отношениях. Вам кажется, что если вы полюбили, то между вами и объектом любви не должно быть никаких секретов, границ и что, вообще, вы должны тут же слиться в одно сияющее целое и жить затем счастливо и вечно.

Вариантов может быть множество, но смысл всегда один – неразрешенный детский конфликт, который вы пытаетесь воспроизвести во взрослой жизни. Если у мальчика была эмоционально недоступная мама, то он будет выбирать таких же женщин – и случись ему по счастливой ошибке встретиться с той, кто будет готова любить его по-настоящему, он сбежит от нее через две недели, поскольку совершенно не имеет опыта жизни в любви и эмоциональном контакте.

Если девочка росла в семье, из которой ушел папа, то отношения с мужчинами могут быть связаны для нее с болью и отвержением, и чтобы застраховать себя от них, она будет выбирать только тех мужчин, которые изначально на них неспособны – замужних, незрелых или иностранцев.

Повторюсь, вариантов – миллион. Но, согласитесь, ужасно интересно, понять, какой из них – ваш.

6. Патологическая неудовлетворенность своей внешностью.

Нет-нет, это совершенно нормально – время от времени смотреть в зеркало и думать

"чего-то я потолстел". Однако если эта мысль преследует вас неотступно, если она, как это часто бывает, расходится с реальностью (а мы все знаем людей, которые отлично выглядят, но при этом испытывают множество комплексов), то это значит, что кто-то засадил в вас сильное недовольство собой. Кто именно? Зачем? Почему?

7. Чрезмерная раздражительность

Вас выводит из себя человек который идет впереди вас слишком медленно. Вы не можете заснуть, потому что ваш партнер, спящий рядом, дышит слишком громко. Вы закатываете глаза, когда вам звонит мама.

Все это говорит об огромном количестве агрессии, которая скопилась у вас внутри и не находит своего естественного выхода. Откуда она там взялась? Я не знаю. Поговорите об этом с психотерапевтом.



Источник все , когда , мы , всего , помимо , себе , таких , прочего , конфликты , не
выясняется