Автор: Administrator
18.07.2008 13:11 -

- Что ж, я согласна еще остаться
и посмотреть, как вы мне будете помогать.
Пациентка кризисного стационара -
выбившимся из сил психотерапевтам.

"Спасение утопающих - дело рук самих утопающих" (И. Ильф, Е. Петров)

Очень интересно читать про то, как кто-то чего-то боится. Очень познавательно. И даже приятно - значит, я не исключение, другие тоже боятся. Всегда становится лучше на душе, когда сознаешь, что ты страдаешь не в одиночестве. Но даже если вы прочитали эту книгу очень-очень внимательно, то это все равно не избавит вас от страхов и неуверенности в себе. Так что же делать, как с этим бороться?

Во-первых, если с вами что-то не в порядке, надо смело признаться себе в этом. Один из самых неудачных способов справляться с тем, что мешает жить, - это игнорировать свои внутренние проблемы. Такой метод реагирования: не допускать в сознание свои психологические трудности - очень характерен для мужчин, которые составляют значительное меньшинство посетителей психологических консультаций. Иногда кажется, что мужчине легче просто умереть, чем признаться, что с ним что-то не в порядке, - и себе, и другим.

Итак, во-первых, не закрывайте глаза на свои проблемы, постарайтесь их осознать. Когда первый шаг сделан, надо отважиться на второй - признать, что с этими проблемами, страхами и внутренними конфликтами надо что-то делать - и притом не дяде, а только вам самому. Никто не решит за вас ваших проблем, кроме вас самих. Бесполезно искать виновного в возникновении ваших страхов и сомнений - не важно, кто в них виноват, важен сам факт их существования, - но точно так же бесполезно искать тех людей, которые чудесным путем избавят вас от них. Никто вам не поможет, кроме вас самих. Ни один врач, ни один психолог, никакой священник и специалист по человеческим отношениям не смогут вам помочь, если вы сами себе не поможете, так же как нет волшебных таблеток, которые разом снимут все ваши комплексы и тревоги. Так же как не стоит надеяться на чудодейственный гипноз - это не тот случай. Специалист, владеющий соответствующими знаниями и приемами, сможет вам реально помочь только тогда, когда вы готовы действовать и активно выкарабкиваться из своих комплексов.

Понятно, что гораздо проще забраться в свою раковинку и сидеть там, отгородившись от внешнего мира, существовать в царстве своих фантазий и иллюзий. Мужчина вполне может прожить без женщин - а зачем они нужны, от них одни неприятности? (Женский вариант: "Все мужчины - сволочи, без них лучше"). Но это неполноценная жизнь.

Но просто захотеть что-то изменить в своей жизни - мало. Надо действовать. Для начала надо для себя решить, справитесь ли вы со своими проблемами самостоятельно или вам необходимо обратиться к услугам специалистов.

Иногда один разговор с опытным психологом поможет прояснить проблему. Зачастую человек идет на консультацию с одним вопросом, а оказывается, что его мучит совсем иное, но истинная причина его беспокойства скрыта глубоко в тайниках подсознания.

Вот конкретный пример. Мужчина лет 35 приходит к врачу с жалобой на половое бессилие. Он не может удовлетворить свою жену, он в последнее время стал бояться полового акта, и, как ему кажется, никогда он уже не сможет больше быть настоящим мужчиной. Жена утверждает, что он совершеннейший импотент - в этом она уверяет и сексопатолога. Что же выясняется на самом деле? У мужа все в порядке, он не отличается сильной половой конституцией, но его способности и возможности - в пределах нормы. Просто отношения в семье нарушены, и жена уже не вызывает у него особых сексуальных чувств - но он от себя это тщательно скрывает, как и то, что ему нравится одна его молоденькая сотрудница, к которой он боится подойти из-за своего мнимого бессилия. Супруга его тоже давно потеряла интерес к мужу, у нее есть любовник, и притом очень искусный, с которым она получает настоящее наслаждение, а муж ее раздражает во всем - и в сексе тоже. Но так как в семье было двое маленьких детей, то супружеская чета скрывала даже от самих себя, насколько глубоко зашла семейная дисгармония. Так что проблема этого пациента состояла вовсе не в снижении потенции, а в кризисе отношений в семье. Осознав свои проблемы, супруги сделали для себя выводы и разошлись. Мужчина вскоре после развода завязал близкие отношения с той самой молодой сотрудницей, к их обоюдному удовлетворению. Страх остаться импотентом, страх перед половым актом, так же как и страх перед женщинами вообще исчез у него бесследно.

Так что если у вас какие-то проблемы, которые вам оказываются не по зубам, не стесняйтесь идти с ними к специалисту.

В любом случае не стесняйтесь быть самим собой. Не надо себя сравнивать с Арнольдом Шварценеггером или Биллом Гейтсом; и вы сами, и окружающие должны ценить вас за те положительные качества, которые у вас есть, - а они наверняка есть. Когда вы избавитесь от своих страхов и комплексов, вы поймете, что это именно так, - к тому же у уверенного в себе человека гораздо легче их рассмотреть.

Если у вас много невротических черт характера, вас мучают тревога и страхи, то скорее всего без психотерапевта вам не обойтись (не просто психолога, не невропатолога, а именно психотерапевта). Именно психотерапевт с медицинским образованием поможет

вам избавиться от выраженных невротических явлений. Если же ваши психологические трудности не достигли такого уровня, то обращайтесь к консультанту-психологу или специалисту по психологическим тренингам.

Решить многие свои проблемы вы сможете, поработав со специалистом один на один, но от некоторых мешающих жить психологических трудностей вы никогда не избавитесь без работы в группе - например, от страха перед противоположным полом. Можно сколько угодно выяснять причины возникновения такого страха, можно до бесконечности анализировать свои отношения с властной матерью в раннем детстве, можно себе внушать, что вы больше их не боитесь, - но без реального общения с представителями противоположного пола, пусть с такими же закомплексованными, как и вы сами, с этими страхами вы не справитесь; иначе в самый ответственный момент страх проявится с новой силой, что приведет к разочарованию.

В то же время от некоторых неприятных явлений можно избавиться при помощи самостоятельной работой над собой. Некоторые психотехнические приемы приведены в книге "Заслужи себе счастье" - это касается основ аутогенной тренировки, психофизических упражнений, ролевых игр. К тому же в последнее время появилось много литературы, в которой даются разнообразные приемы саморегуляции и оптимизации своего поведения.

Не стоит думать, что достаточно посетить один-единственный тренинг, прочитать одну-единственную книгу, позаниматься самостоятельно какую-нибудь недельку - и сразу же все изменится. Так не бывает. То, что накапливалось в течение всей жизни, нельзя исправить мгновенно. Любимое выражение западных психотерапевтов по этому поводу - двигаться к поставленной цели маленькими шажками, "step by step". Только длительная и целенаправленная работа над собой дает плоды.

И никогда не отчаивайтесь. Мне самой иногда бывает удивительно, каких результатов достигали мои пациенты, если они приступали к занятиям с должным упорством и не теряли присутствия духа при первых же неудачах. Конечно, ничего чудесного в этом не было - но тем не менее их преображение иногда походило на настоящее чудо!

Кстати, о героях этой книги. Игорь, который заикался и страшно боялся знакомиться с женщинами, нашел свою судьбу - в лыжном походе в Карелии. Правда, до этого похода он много работал с психотерапевтом, заставлял себя общаться, научился не обращать внимания на свое заикание, которое, кстати, стало почти незаметным.

Денис, у которого развилась психическая импотенция, смог преодолеть свой страх перед женщинами - в группе ролевого тренинга. Вскоре после этого у него наладилась сексуальная жизнь, а через два года он нашел и свою суженую, на которой впоследствии женился.

Женщинам, о которых говорилось в шестой главе, тоже удалось выработать новый, более приемлемый для них стиль жизни; кто-то преодолел свои страхи полностью, кто-то - только частично. Невозможно помочь только тем, кто при первой же неудаче отказывается от дальнейших попыток что-то изменить в себе и в своем образе жизни.

И все-таки я рекомендую тем, кто хочет жить более полно, лучше реализовать свои возможности и радоваться жизни, не ограничиваться только чтением психологической

литературы. Есть психологические тренинги, которые рассчитаны на абсолютно здоровых людей, у которых возникают проблемы - а у кого из нас их не возникает? Каждый, кто хочет учиться, обязательно приобретает на таких тренингах что-то новое для себя.

Так что дерзайте, преодолевайте свои страхи и живите полнокровной жизнью.

http://www.girlsecrets.net По материалам