

Почему возникают проблемы в отношениях на работе и в семье

Людмила Мурзина

Эмоционально- чувственные блоки и их влияние на жизнь

- ✓ **ЭМОЦИИ** – кратковременные реакции на внешние стимулы (страх, гнев, радость).
- ✓ Физиологичны (выброс гормонов, мимика, жесты). Потому что связаны с ощущением
- ✓ Быстро возникают и угасают.
- ✓ **ЧУВСТВА** – устойчивые, глубинные переживания, связанные с личным опытом (любовь, обида, тоска).
- ✓ Формируются на основе эмоций, но длятся дольше.
- ✓ Связаны с мышлением и ценностями.

Что можно вытеснить?

С точки зрения глубинной психологии вытеснение не различает «хорошие» и «плохие» чувства — оно работает с тем, что психика воспринимает как угрозу

Вытесняются и положительные, и отрицательные эмоции, если они:

- Противоречат Я-образу («Я добрый» → вытесняется гнев; «Я сильный» → вытесняется страх).
- Напоминают о травме (даже радость, если она связана с негативными воспоминаниями).
- Социально неприемлемые (зависть у «духовного» человека, сексуальное желание у «скромницы»).

Почему «отрицательные» чувства кажутся «невывесняемыми»?

- Они чаще прорываются в симптомах:
- Тревожность, панические атаки (неосознанный страх),
- Психосоматика (подавленный гнев «бьет» по печени/желудку),
- Навязчивые мысли (вытесненная вина возвращается как самобичевание).

Положительные чувства и эмоции

Вытесняют не менее активно, но это реже замечают:

- Стыд за свою радость («Мне хорошо, а другим плохо — я эгоист»).
- Страх потери контроля (экстаз, оргазм, восторг — если в детстве за это наказывали).

Вытеснение - системный и комплексный процесс.
Быстрее положительные чувства, затем отрицательные.

Форма «возвращения» подавленного:

- Негатив → симптомы (депрессия, агрессия),
- Позитив → апатия («почему мне ничего не радует?»)

«Тень (вытесненное) тем плотнее, чем ярче наш светлый фасад» К.Г. Юнг

Чем больше человек старается быть «идеальным», тем больше и позитивных, и негативных чувств уходит в бессознательное

Отношения.

В профессиональной сфере,
семье, отношения с собой -
строятся по одному сценарию.

Сценарии формируются в 1й год, к
3м годам подтверждается выбор, к
6 закрепляется

Первыми формируются и вытесняются:

- Чувство недоверия
- Страх брошенности/ отвержения

Влияют:

- ✓ Мамино отношение к близким людям, страх за ребенка, недовольство вторжением других людей в ее с ребенком время и пространство
- ✓ Измены мужа, развод, конфликты в семье
- ✓ Внезапная гибель родителей или смерть мамы в родах

Баланс «погони-отвержения»

Эмоционально заблокированные люди часто, очень часто избегают глубокой близости

Их могут привлекать партнеры, которые:

- слишком настойчивые, то есть такие жесткие партнеры, , садистским сценарием, которые все решают, которые устанавливают, как жить, что делать
- Такие же закрытые (сухие, холодные, рациональные) И тогда действительно реальной близости они оба будут избегать. Секс только для зачатия ребенка.

Проекция незавершенных задач

Не получили достаточно любви отца (не было его, либо игнорировал, нужен был сын- дочь)

может бессознательно искать партнера, который может исправить и дать любовь отца.

Например, такой гиперзаботливый, который возьмет на себя роль спасателя, будет там все за него решать, будет делать, будет распоряжаться.

Иногда их помещают в разряд подкаблучника, иногда их помещают в разряд таких людей с такой детской, инфантильной позицией.

Очень часто это могут быть женщины, которые ищут себе папочку.

Партнеры, которые будут отражать внутренние конфликты

Неуверенный в себе человек
обязательно притянет, он притянет к
себе такого партнера-нарцисса,
который будет усиливать вот это
чувство собственной неполноценности.

Самореализующееся пророчество (семейные установки)

- все мужики козлы,
- все бабы стервы,
- все мужики изменяют, пьют, это норма,
- Женщина должна уметь все
- Женщина должна уметь обеспечить себя сама

**Далее - хотим одного,
получаем другое.**

Кого притягивают эмоционально- чувственно заблокированные люди?

- ✓ Тревожных партнеров, которые цепляются, пытаюсь «пробить их стену». То есть это прямо будут истерики рядом.
- ✓ **нарциссов, будут притягивать таких избегающих близости людей**
- ✓ спасателей, то есть тех, кто берет на себя роль заботы, терапевта, но в конце концов он выгорит и все равно бросит

Защитные механизмы, компенсации, навязанные обществом, сценарием

- 1. Подмена истинных потребностей.** То есть, человек отрезанный от своих эмоций не осознает , что ему нужно: близость, поддержка, безопасность. Вместо этого - контроль, ревность, разыгрывание драмы.
- 2. Переключение** Если свои чувства, грусть, страх, одиночество подавляются, человек может искать в отношениях некое отвлечение. То есть это бурные сексуальные связи вместо любви, токсичную ревность, как замену настоящей близости, постоянные конфликты, чтобы оживить онемевшие эмоции. Измены.
- 3. Перенос** Вытесненное всегда будет демонстрировать другой. Непрожитые эмоции проецируются на другого. Мама не плачет, будет плакать сын, муж, коллеги, подруги, жена.

Как распознать ложные желания в отношениях?

- Они сопровождаются тревогой если я не добьюсь этого человека я умру но на самом деле это страх остаться наедине со своими чувствами
- Они противоречивы. Ложное желание: Хочу стабильности, но скучаю по бывшему, который меня унижал.
- Ложные желания не приносят удовлетворения. Даже достигнув желаемого, человек чувствует пустоту.

Что делать?

Условные рекомендации.

- ❖ Восстанавливать контакт с чувствами - только психотерапия
- ❖ дневник ведения чувств и эмоций (минус - из опыта знаю, дневники вообще редко кто ведет)
- ❖ задавать себе вопросы: что я буду чувствовать с этим человеком рядом, вместо того, «что я о нем думаю», этот партнер (друг, коллега) помогает мне чувствовать себя в безопасности или повторяет мне знакомую боль?
- ❖ Учиться отличать «я хочу» от «я привык так жить»

Когда человек учится слушать себя, его выбор партнеров, места работы, друзей становится осознанным, а отношения наполнены менее истощающими.