



Чек-лист для психолога

**"Видите ли вы НЕЛЮБОВЬ К
СЕБЕ за запросами клиента?"**

Людмила Мурзина



Отметьте пункты, характерные для вашей практики.
Каждый "ДА" = 1 балл

1. Клиент говорит: «Хочу любовь/карьеру/счастье», но его действия (или бездействие) системно ведут к обратному.
2. Клиент истощен, выгорел, говорит «нет сил», но отвергает простые способы восстановления ресурса (отдых, удовольствия).
3. У клиента либо полное отсутствие границ (всех впускает, всем помогает), либо жесткие стены (одиночество, недоверие). Нет гибкости.
4. Запросы о весе/здоровье сопровождаются неприятием своего тела, игнорированием его сигналов, наказанием себя диетами/спортом.



5. Клиент остается в абьюзивных отношениях (с партнером, родителем, боссом), оправдывая обидчика или обвиняя себя.

6. На пороге позитивных изменений (новая работа, отношения) клиент неосознанно «рушит» всё (провоцирует конфликт, бросает).

7. Клиент живет по принципу «я должен» (помогать, терпеть, соответствовать), но не может сказать, чего хочет ОН САМ.

8. Клиент обесценивает комплименты, помощь, подарки, чувствует вину за хорошее отношение к себе.



9. В отношениях клиент либо только «берет» (эгоцентризм), либо только «отдает» (самоотмена), нет баланса «брать-давать».

10. Клиент предъявляет миру «идеальную» версию себя (сильную, добрую, успешную), скрывая настоящие чувства и слабости.

11. После срыва (диеты, границ, обещаний) клиент усиливает самокритику и ужесточает «правила», а не анализирует причину срыва.

12. Вы даете техники (дневники, аффирмации, медитации), не проверив, РЕАЛЬНО ли они наполняют КОНКРЕТНОГО клиента.

13. Работаете с симптомом («как сказать "нет"?»), не исследовав ГЛУБИННУЮ причину («Почему для него так страшно отказать?»).



14. Берете на себя роль «спасателя»: чувствуете разочарование/злость, когда клиент не делает «домашку» или не меняется.

15. Не исследуете, КАКИЕ ВЫГОДЫ (скрытые) клиент получает от своего «страдания» (контроль, внимание, избегание риска).

16. Не помогаете клиенту находить и легализовать ЕГО уникальные способы восстановления (не шаблонные!).

17. Ловите себя на сильных чувствах к клиенту (раздражение, жалость, восхищение), но не анализируете их как диагностический сигнал.



18. Избегаете тем стыда, экзистенциальной пустоты, страха смерти, «залипая» на поведенческих техниках.

19. Не задаетесь вопросом: «Не мой ли это страх/убеждение я вижу в клиенте?» (особенно в пунктах 1, 3, 5, 7, 10).

20. Не исследуете, как сценарии семьи, культуры, травмы предков влияют на нелюбовь к себе и границы клиента сейчас.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

- 0-5 баллов: Вы хорошо чувствуете корни. Фокус на ресурс, контекст и истинные мотивы. Ваши клиенты имеют шанс на устойчивые изменения.
- 6-12 баллов: Зона риска. Вы часто работаете с симптомами, упуская системные причины нелюбви к себе и дисфункции границ. Риск профессионального выгорания и поверхностных результатов. Требуется супервизия и фокус на глубинной диагностике.
- **13+ баллов: Критично! Вы невольно укрепляете проблемы клиента, работая на уровне масок и циклов. Высокий риск контрпереносных ошибок и профессиональной неэффективности.**
Глубинная проработка своих слепых зон и смена парадигмы работы – срочно!

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Нелюбовь к себе – не диагноз, а МЕТА-СОСТОЯНИЕ, искажающее ВСЕ сферы жизни клиента. Лучший диагност видит за:

- *Запросом "несчастливая любовь" – неспособность клиента быть собой и держать границы.

- *Ожирением/анорексией – ненависть к телу как к врагу и отсутствие контакта с его мудростью.

- *Жалобой на "токсичных людей" – паттерн притяжения нарушителей границ из-за внутренней пустоты.

- *Пропустив этот слой, мы даем клиенту "костыли" (как сказать "нет"), а не учим "ходить" (быть собой в ресурсе).

И тогда – всё вокруг рушится, когда он пытается "полюбить себя" через силу. Настоящая трансформация начинается, когда клиент ОСОЗНАЕТ и ПРИНИМАЕТ свою глубину, а мы, психологи, не мешаем ему своим невежеством или проекциями.

Хотите видеть КОРЕНЬ, а не верхушки?

На эксклюзивной второй части семинара (11:45–13:00 МСК) для психологов

РАЗОБЬЕМ СЛЕПЫЕ ЗОНЫ: Как диагностировать нелюбовь к себе и дисфункцию границ за любым запросом (дети, отношения, карьера, здоровье).

Это не про теорию. Это про вашу **ЭФФЕКТИВНОСТЬ** и профессиональное долголетие: **Регистрируйтесь!**

<https://l-center.ru/pay-seminar/>



28 июня |



11:45–13:00 (МСК)



Онлайн

Р.С. Если в чек-листе >5 баллов – ваши клиенты нуждаются в вашей глубине. Не упустите шанс стать тем самым «Лучшим диагностом».