

«Я не знаю, чего я хочу».

Сознаете ли вы, что в своей крайней точке это состояние смертельно опасно?

Когда ребенок ощущает какую-то жизненно важную потребность (в еде, внимании, уходе, любви и т.п.), которую он не в силах удовлетворить самостоятельно, он зовет на помощь.

Младенец плачем привлекает внимание матери и, ожидая, что она придет и даст то, в чем он нуждается. Если мать не приходит (или делает не то), ребенок будет чувствовать, как потребность становится все острее и острее, и будет плакать и кричать сильнее: потребность сама никуда не исчезнет. Если проигнорировать его нужду в еде и уходе, ребенок просто не выживет. Результаты неудовлетворения потребности в любви не так очевидны, потому, что убивают не сразу.

Потребность в любви – самая сильная потребность человека. И если к ребенку так никто и не придет, он, конечно, перестанет кричать и плакать, но не от того, что потребность чудным образом исчезла, а от истощения. Ребенок в бессилии и отчаянии, он очень страдает, и к нему приходит понимание, что эта его нужда не может быть удовлетворена никогда никем и никак.

Он начинает искать источник страдания, и находит: это его собственные желания, и чем больше он **хочет**, тем больше он будет страдать.

Так начинается путь «избавления от желаний».

Он учится забывать о своих чувствах и нуждах. Чтобы отвлечься от боли и неудовлетворенности, ребенок будет старательно учиться: это дети с ранними достижениями, ранними интеллектуальными успехами (уже в 2-3-4 года они начинают читать и считать). Ему свойственны самообвинения. Убежденность «я не такой», «я недостаточно хорош» подпитывается невозможностью направить матери свой гнев за то, что та, например, оставила в яслях и ушла. По сути, он направляет гнев, адресованный матери, на себя. «Она ушла не потому, что она плохая (мама не может быть плохой), она ушла, потому что я плох и не заслуживаю любви». Он очень рано научается оправдывать («понимать») других: «она ушла, потому, что ей надо зарабатывать деньги, и я не имею права требовать от нее быть со мной».

И тогда во взрослом возрасте мы имеем:

1. «Я не знаю, чего я хочу». «Я хочу, чтобы вы мне сказали, что я хочу». Неумение тратить на себя деньги и другие ресурсы. Вера в собственную недостойность лучших условий, лучшей одежды, лучшей работы. Много альтруизма, желания заботиться о других. (Человек неосознанно делает другим то, в чем нуждается сам).

2. «Я не знаю, что я чувствую». Разучился очень давно... Они не чувствительны настолько, что постоянно перерабатываются, переутомляются до истощения.

3. «Я не имею право просить, требовать – даже хотеть чего-то от других людей, особенно от тех, кто для меня ценен». («Я даже знаю, почему они мне это не дадут: у них свои дела и интересы, им не до меня»). «Я никому не нужен», «Меня никто не любит». (В это просто невозможно поверить).

4. Сильнейший страх быть отвергнутым, отсюда – одновременно – демонстрация независимости (как компенсаторное поведение) и самозабвенное

прилипание к человеку. Так проявляется страх повторения раннего детского отвержения, «не-принятия», «не-любви».

5. «Я ни на кого не злюсь, я добрый». «Если что-то идет не так, это я сам виноват». Страх предъявлять негативные чувства. Самообвинения и масса негативных убеждений о самом себе. И под всем этим - страх чувств, страх злости, и много отчаяния; сильнейшая борьба между импульсами любви и ненависти.

Это описание характера **депрессивного человека**. Его 2 основные проблемы (1. хроническое не удовлетворение потребностей и 2. невозможность направить свой гнев вовне, сдерживание его, а вместе с ним сдерживание и всех теплых чувств) с каждым годом делают его все более и более отчаивающимся: чтобы он ни предпринимал, лучше не становится, наоборот, только хуже. Причина – он делает много, но не то.

Если ничего не предпринять, то, с течением времени, либо он «сгорит на работе», нагружая себя все больше и больше – до полного истощения; либо его собственное Я будет опустошаться и обедняться, появится невыносимая ненависть к себе, отказ от заботы о себе, в перспективе - даже от самогигиены. Человек становится похож на дом, из которого судебные приставы вынесли мебель. На фоне безнадежности, отчаяния и истощения, нет сил, энергии даже на мышление. Полная утрата способности любить. Он хочет жить, но начинает умирать: нарушается сон, обмен веществ... Трудно понять - чего ему не хватает именно потому, что речь не идет о лишенности обладания кем-то или чем-то. Наоборот - у него **обладание лишенности**, и он не в состоянии понять чего лишен. Утраченным оказывается собственное Я. Ему невыносимо тягостно и пусто: а он даже не может оформить это в слова.

Это – *невротическая депрессия* (лечение антидепрессантами требуется в случае *клинической депрессии*, когда главный фактор - биологический, а не психологический).

Все это можно предупредить, не доводить до такого результата.

Если вы узнали в описании себя, и хотите что-то изменить, вам необходимо срочно научиться двум вещам:

1. Выучить нижеследующий текст наизусть и повторять его все время, пока не научитесь пользоваться результатами этих новых верований:

Я имею право на потребности. Я есть, и я - есть я.

Я имею право нуждаться и удовлетворять потребности...

Я имею право просить об удовлетворении, право добиваться того, в чем нуждаюсь...

Я имею право жаждать любви и любить других...

Я имею право на достойную организацию жизни...

Я имею право выражать недовольство...

Я имею право на сожаление и сочувствие...

... по праву рождения.

Я могу получить отказ. Я могу быть один.

Я позабочусь о себе в любом случае.

Комментарий добавлен 26.08.2009 г.

Хочу обратить внимание моих читателей на то, что задача "выучить текст" не является самоцелью. Аутотренинг сам по себе не даст никаких устойчивых результатов. Каждую фразу важно прожить, прочувствовать, найти ей подтверждение в жизни. Важно, чтобы человек захотел поверить, что мир может быть устроен как-то иначе, а не только так, как он привык его себе воображать. Что от него самого, от его представлений о мире и о себе в этом мире, зависит то, как он проживет эту жизнь. А эти фразы - лишь повод для раздумий, размышлений и поисков собственных, новых "истин".

2. Научиться направлять агрессию на того, кому она адресована на самом деле...

...тогда появится возможность испытывать и выражать людям и теплые чувства. Осознать, что гнев не разрушителен, и может предъявляться.

Как заметить ранние признаки депрессивности у других.

Если вы думаете, что человек с депрессивным характером выглядит грустным, или ноет и жалуется все время, то это отнюдь не так. Часто (особенно в молодом возрасте) это очень милый, отзывчивый, общительный и обаятельный человек. Он редко обижается, он всем доволен. Он без труда найдет, как оправдать неблагоприятные поступки других людей.

Истинный критерий прост: если он близок к вам, вы никогда не услышите от него прямых требований любви и внимания, требования остаться, если вы уходите, требования изменить ваши планы, если вы хотите что-то не то, чего он ожидал. От ваших искренних признаний в любви, он будет либо сбегать (обесценивать, не замечать, игнорировать, хитро отклонять), либо плакать, если сбежать не получится. Потому, что это очень больно – понимать, как сильно ему нужна любовь, которой так долго нет. Как давно мир «должен» ему любовь...

Источник: <https://vika-pekarskaya.livejournal.com/18194.html>