

18+

Елена Нечаева

Застревающая

ЛИЧНОСТЬ:

застрял,

а как

ПРО
ДВИ
НУТЬ
СЯ

?



Елена Нечаева

**Застревающая личность:
застрял, а как продвинуться?**

«Издательские решения»

Нечаева Е.

Застревающая личность: застрял, а как продвинуться? /
Е. Нечаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-650292-5

Пора двигаться вперед! Через увлекательные примеры, практические методы и рекомендации читатели узнают, как распознать признаки застревания, понять его причины и научиться освобождаться от ограничивающих паттернов. С легким юмором и доброжелательным подходом автор предлагает читателям возможность не только осознать свои внутренние конфликты, но и найти пути к психологическому благополучию.

ISBN 978-5-00-650292-5

© Нечаева Е.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Образы застревания	8
Восприятие носителя застревающей личности	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Застревающая личность: застрял, а как продвинуться? Елена Нечаева

*«Дорогу осилит идущий»
– народная мудрость*

© Елена Нечаева, 2024

ISBN 978-5-0065-0292-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Данная книга «выросла» из моей статьи под названием «Застревающая личность», которая была опубликована в нескольких интернет-источниках.

Несмотря на то, что она не вызвала «широкий резонанс», статья все же достигла заметного количества просмотров и прочтений.

Более того, она, вероятно, «придавала волшебное ускорение» некоторым застревающим личностям.

В результате застревающие люди не только представили мне, как автору, интимные и восторженные отзывы, но и пришли в психоаналитический кабинет.

Если в ваших руках оказалась эта книга, значит, у вас, скорее всего, уже есть представление о таком интересном явлении, как Застревающая Личность или Застревающий, Акцентированный Тип.

И, возможно, вы даже задумались: «Неужели я один из них?».

Не переживайте, мы все время от времени застреваем, как старый лифт в многоэтажке.

Так вот, давайте на всякий случай пробежимся по некоторым признакам этого типа личности.

Начнем с самого главного, но не единственного – это стойкость и продолжительность аффекта.

Как будто смотрите любимый фильм десятый раз и все равно рыдаете в конце, даже если знаете, что главный герой выживет.

В норме, когда нас что-то задевает – например, кто-то наступил на ногу в метро или не оставил вам последний кусочек пиццы, – наши эмоции, как правило, идут на убыль.

Мы обижаемся, злимся, но со временем, как заканчивается даже самый обильный дождь, так эти эмоции становятся менее интенсивными.

Например, как сильно мы ни обижались бы на другого человека, проходит пара недель, и мы уже не помним, что именно нас так задело.

Мы можем помириться с обидчиком и продолжать дружить, как будто ничего и не было.

Может, даже еще и посмеемся над тем, как нелепо выглядела произошедшая ситуация.

Но у застревающих людей все не так просто.

Конфликт, который когда-то казался ярким и невыносимым, со временем, увы, не тускнеет.

Он остается с ними, как старый свитер, который сложно выбросить, даже если он уже не по размеру и выглядит не лучшим образом.

Они продолжают крутить в голове свои обиды и переживания, словно это их личная закаятая guilty pleasure.

И, как правило, эти конфликты откладываются на дальние задворки памяти не за ненадобностью, а за привычкой.

Если вы узнали себя или кого-то знакомого в этом описании, не спешите паниковать!

Это не приговор, а повод для размышлений над этой книгой, как минимум.

Главное – помнить, что иногда нужно позволить себе отпустить эти старые обиды и двигаться дальше.

Иначе можно застрять не только в эмоциях, но и в жизни, как в пробке на дорогах в час пик!

Изучение феномена застревающей личности и связанных с ним аспектов человеческой психологии было предметом интереса многих психоаналитиков и психотерапевтов.

Карл Юнг акцентировал внимание на концепции «индивидуации», процесса, в котором человек стремится к самореализации и интеграции различных аспектов своей личности.

Люди, которые застревают в определенных паттернах мышления и поведения, могут не достигать этих процессов.

Зигмунд Фрейд рассматривал концепцию фиксированных состояний или регрессии, когда человек возвращается к более ранним, незрелым способам реагирования на стресс и проблемы.

Эрик Эриксон разработал теорию психосоциального развития, в которой он описывал различные стадии жизни и связанные с ними конфликты.

Люди, которые не решают задачи на определенных этапах, могут застревать и испытывать трудности в дальнейшем развитии.

Дональд Винникотт подчеркивал важность «объекта привязанности» и эмоциональной поддержки в детстве.

Трудности с привязанностью могут привести к застреванию в определенных паттернах отношений и эмоциональных реакциях.

Джон Боули исследовал, как ранние отношения с опекуном (родителем, иной значимой фигурой) могут влиять на эмоциональное развитие и поведение в зрелом возрасте.

У людей с неблагоприятными стилями привязанности могут возникать проблемы с принятием решений и застреванием в негативных эмоциях.

Многие современные терапевты, работающие в рамках когнитивно-поведенческой терапии, исследуют, как негативные мысли и убеждения могут приводить к застреванию в определенных состояниях и мешать людям двигаться вперед.

На таком опыте и продолжим...

Образы застревания

Когда человек застревает в аффекте, он словно попадает в эмоциональную ловушку, «гоняя» одну и ту же эмоцию, например, обиду или агрессию.

Что именно вызвало эту эмоцию?

Да, в общем-то, не так уж важно.

Гораздо важнее то, что Застревающему невероятно сложно, а иногда и вовсе невозможно вырваться из этой неприятной, негативной и разрушительной эмоции.

Это как застрять в пробке на дороге, когда ее невозможно объехать даже по обочине.

Причины для этого «застревания» могут быть самыми разными: ссора, конфликт, «косой взгляд» от соседа или даже несправедливость, с которой столкнулся сам Застревающий или кто-то другой.

«Не так посмотрел», «не так сказал», «не так поняли» – и вот, пожалуйста, эмоция уже в пути.

Каждый Застревающий, даже без специальной подготовки, сможет легко вспомнить несколько историй, которые вызвали его затянувшееся эмоциональное состояние.

И вот тут начинается интересное: несмотря на разнообразие поводов, в подавляющем большинстве случаев «пляски» будут происходить вокруг одной и той же эмоции, будь то обида или протест против несправедливости.

Это как если бы у вас в плейлисте звучала одна и та же песня, которую вы слушаете на повторе, даже если трек вам давно надоел, и вам хочется слушать более бодрую музыку, но вы продолжаете слушать медленную.

Так что, когда вы видите человека, застрявшего в своих эмоциях, помните: он просто застрял на одной и той же станции, и ему нужно немного помощи, чтобы снова отправиться в путь.

Застревающий человек может довольно часто и легко менять поводы для своих застревающих эмоций, иногда даже сам инициируя конфликты и создавая их на пустом месте.

Это похоже на то, как если бы кто-то постоянно искал поводы для ссоры, просто чтобы снова и снова окунуться в какую-то неразрешимую эмоцию или чувство.

Так что даже если конфликт разрешается в пользу Застревающего, его радость обычно длится всего несколько минут, а иногда и вовсе не возникает.

В этом случае он остается недовольным, ведь цель не достигнута: повод исчез, а вот проблема (неразрешенная эмоция) осталась, как будто у вас в холодильнике осталась неиспользованная еда, которая портится.

Почему эмоция оказывается неразрешенной – это уже более глубокий вопрос, на который можно найти ответ лишь в ходе личной психотерапии или психоанализа.

Аффект – это довольно затратное занятие, как для души, так и для тела.

Застревающий фактически находится в состоянии постоянного стресса и напряжения, как будто он всё время находится на старте и ждёт сигнала к бегу, но всё никак не может начать.

Застревающего человека можно сравнить с марафонцем, который тратит много сил, чтобы пробежать дистанцию в 42 км.

Но, в отличие от обычного марафона, у него дистанция составляет не 42 км, а целых 44222,22 км.

И при этом он не готовился заранее, как настоящий спортсмен.

Вот в чем заключается опасность: со временем наше тело не молодеет, оно изнашивается.

То же самое происходит и с душевными ресурсами – они могут начать «дряхлеть».

И в итоге справляться с бесконечным аффектом становится всё тяжелее и тяжелее, как если бы вы пытались пробежать марафон без нормальной подготовки и с каждым годом всё более уставшим.

Это приводит к серьезным последствиям для здоровья и психического состояния.

Так что, если вы вдруг почувствовали себя в роли этого марафонца, возможно, стоит задуматься о том, как облегчить свой путь и не застревать на километре, который не имеет конца.

Восприятие носителя застревающей личности

Если взять и объединить все впечатления всех людей, кто когда-либо контактировал с носителем застревающей личности, то получится примерно такой рассказ:

«Я всегда считал своего друга хорошим парнем.

Мы знакомы уже много лет, и, казалось бы, у него есть все, чтобы быть счастливым: стабильная работа, любящая семья и круг друзей.

Но в последнее время я заметил, что он как будто застрял на одном месте.

Недавно мы встретились, и я заметил, что он снова говорит о своей работе.

Он уже несколько раз жаловался на своего начальника и на то, как его не ценят.

Я попытался подбодрить его: «Слушай, может, стоит поговорить с начальником и обсудить повышение? Ты ведь заслужил».

Но вместо того чтобы обдумать это, он лишь отмахнулся и сказал: «Нет, это ничего не изменит.

Я не могу с ним говорить, боюсь, что он не поймет».

Каждый раз, когда мы встречаемся, разговор заходит на одни и те же темы: его проблемы на работе, старые обиды и неудачные отношения.

Я пытаюсь переключить разговор на что-то более позитивное, например, предложить сходить на концерт или поехать на выходные на дачу, но он всегда отвечает: «Не знаю, не уверен. Зачем это, если у меня столько проблем?»

Я чувствую, что его заикленность на негативе начинает влиять и на меня.

Каждый раз, когда я вижу его, я выхожу с тяжелым сердцем.

Мне хочется помочь, но все наши разговоры заканчиваются тем, что он снова возвращается к своим переживаниям.

Я даже начал избегать встреч, потому что не хочу каждый раз слушать одно и то же.

На днях я предложил ему встретиться за чашкой кофе, надеясь, что он изменит тему.

Но, как и ожидалось, он снова начал говорить о том, как ему плохо на работе и как он не может найти выход из ситуации.

Я не знал, что сказать, и в какой-то момент просто почувствовал себя беспомощным.

Я пытался объяснить ему, что иногда нужно просто взять и сделать шаг навстречу изменениям, но он лишь покачал головой и сказал: «Я не готов к этому».

Сейчас я понимаю, что он – это не просто человек с проблемами.

Он застрял в своем восприятии жизни и не может увидеть, что есть возможность изменить ситуацию.

Мне грустно, что я не могу ему помочь, и я думаю, что, возможно, ему нужно больше поддержки, чем я могу дать.

Надеюсь, что когда-нибудь он сможет преодолеть свои страхи и начать двигаться вперед».

В свою очередь обобщенный рассказ обладателя застревающей личности мог бы выглядеть так:

«Я всегда считал себя немного странным.

Не в том смысле, что у меня есть какие-то экстраординарные способности или необычные увлечения.

Скорее, я просто чувствую, что застрял в каком-то своем маленьком мире, где эмоции и переживания не отпускают меня.

Это странное состояние, когда я вроде бы понимаю, что жизнь движется вперед, но сам остаюсь на месте, как застрявший в лифте между этажами.

Каждый день я наблюдаю, как мои близкие и коллеги живут полной жизнью.

Они смеются, гадают о будущем, строят планы и, казалось бы, легко справляются с проблемами.

А я?

Я застреваю на мелочах.

Помню, как один мой друг однажды сказал что-то, что задело меня.

Теперь я не могу избавиться от этой мысли.

Я прокручиваю ее в голове раз за разом, словно это какая-то невыносимая мелодия, которая не дает мне покоя.

Мои близкие, конечно, замечают это.

Моя мама иногда говорит: «Ты слишком много думаешь о прошлом! Прекрати думать только о прошлом!».

Но как же мне это сделать, если все эти воспоминания и эмоции так крепко держат меня в своих объятиях?

Я не хочу обижаться или гневаться, но порой мне кажется, что это единственное, что я умею делать.

С коллегами у меня тоже не всегда складывается.

Я вижу, как они легко взаимодействуют, как шутят и обсуждают свои достижения.

А я внутри себя застрял в одной и той же мысли о том, что не смогу сделать что-то хорошо.

Я часто думаю, что, возможно, кажусь им проблемным, но не могу избавиться от этого чувства.

И, честно говоря, мне иногда это даже удобно.

Выгода в моем застревании?

Да, она есть.

Я привязываюсь к своим обидам и переживаниям, потому что они делают меня уникальным.

Это как будто я ношу на себе значок «все трудности жизни я пережил».

Я могу жаловаться и получать сочувствие, что дает мне возможность находиться в центре внимания.

Люди часто подходят ко мне и говорят: «Ты такой глубокомысленный!».

А я просто застрял в своих размышлениях.

Так что, да, я вижу мир через призму своих застрявших эмоций, но я не уверен, что это настоящие эмоции.

Или это вообще не эмоции?

Это может быть тяжело, но в какой-то степени я чувствую себя защищенным.

Мой внутренний мир, хоть и не идеален, – это то, что я знаю и понимаю.

И пусть я застрял, но, по крайней мере, мне есть о чем поговорить».

Восприятие человека с застревающей личностью может варьироваться в зависимости от контекста и отношений между людьми.

Вот развернутое объяснение, как обычный человек может воспринимать такого человека на работе, в общении и на бытовом уровне...

1. На работе.

Коллеги могут заметить, что человек с застревающей личностью часто откладывает принятие решений или проявляет нерешительность, что может вызывать раздражение.

Например, когда требуется выбрать стратегию для проекта, такой человек может долго раздумывать над вариантами, что замедляет рабочий процесс.

Сотрудники могут воспринимать такого человека как «избегающего» или «нежелательного» для работы в команде.

Если застревающий человек не готов взять на себя ответственность за задания или проекты, это может приводить к недовольству среди коллег, которые стремятся к более активному и результативному взаимодействию.

Человек часто повторяет одни и те же истории о своих неудачах или успехах, коллеги могут начать воспринимать его как того, кто не может двигаться вперед.

Это может вызывать сочувствие, но также и усталость, особенно если это происходит регулярно.

2. В общении.

Друзья могут чувствовать, что общение с человеком с застревающей личностью требует много эмоциональных усилий.

Если он постоянно обсуждает свои проблемы и не может отпустить негативные переживания, это может вызывать у окружающих чувство усталости и даже раздражение.

Люди могут замечать, что такой человек не проявляет инициативы в планировании встреч или мероприятий.

Например, если друг всегда ждет, что другие предложат идеи для досуга, это может восприниматься как лень или отсутствие интереса к общению.

Человек застревает на одних и тех же темах или эмоциях, это может затруднять общение.

Друзья могут чувствовать, что разговоры становятся однообразными и не приносят удовольствия, что может приводить к потере интереса к общению.

3. На бытовом уровне.

Члены семьи могут чувствовать беспомощность, когда видят, что близкий человек не может справиться с проблемами или принять решения, которые кажутся очевидными.

Это может вызывать желание помочь, но также и фрустрацию, когда их попытки не приводят к изменениям.

Застревающая личность постоянно возвращается к одним и тем же темам или конфликтам (например, обсуждение старых обид), это может вызывать напряженность в отношениях.

Члены семьи могут начать избегать определенных тем, опасаясь, что это приведет к очередной ссоре или эмоциональному всплеску.

С другой стороны, близкие могут чувствовать необходимость поддерживать такого человека, что может быть утомительным.

Они могут пытаться помочь ему справиться с его эмоциями или принять решения, но если это не происходит, это может привести к чувству изоляции и непонимания.

В целом, восприятие человека с застревающей личностью может быть многообразным и зависеть от конкретных обстоятельств и отношений.

Обычные люди могут испытывать сочувствие, раздражение, беспомощность или даже усталость в общении с таким человеком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.