

АУТОАГРЕСІЯ

самобичування чи самокритика?



5. Як і коли утворюється травматичне мислення?

Чому люди по-різному реагують на інформацію, чи взагалі – на посил слів? Чому одні люди не помічають критики та самокритики, а інші впадають у різні психотравмуючі стани?

Відповідь складна і звичайно не може бути однозначною. Але все ж таки, якщо є наслідки, значить є і причини. Розкриємо один з напрямків взявши старт з дитинства.

Існує версія, що подібні реакції мали початки з дитинства, де було середовище завищених вимог. Частенько, недотягування до поставлених цілей занурювало сумне сердечко в стан невдоволення, злості та вилив агресії за очима опікуючих, а надалі і не приховуючи збудженого стану. Тепер питання: яка є дійсна причина невдоволення та злості: психотична, невротична чи моральна? Та чи можливо надалі навчитися тримати свої реакції в руках? Якщо дізнаємося де прихована причина, і роль подразників – тригерів, то зможемо бути на висоті. Якщо нервові реакції залишати насамоті, згодом може знадобиться необхідність різної терапії.

Варто зауважити, що в середовищі з однаковими вимогами створювалися однакові правила, але помічено, що був не однаковий вплив на тих, хто там перебував.

Дитинство у часі не зупиняється.

У деяких осіб, внаслідок системних рецидивів було сформовано характерне сидло нейрохімічної залежності, з наступними реакціями – на злість, чи навпаки – на невдачі (фрустрації).

Подолання хворобливих перешкод, вже залежить від сили обставин і рівня впливу того, хто створює задачу що подразнює – тригерить. І знову особистість підсвідомо потрапляє в постійний кругообіг хворобливих реакцій через тригери.

Що ж тепер, як бути, як розірвати реактивність патомоделі на сприйняття та посилення інформації? Фахівцю - "діагносту" відомо те, що приховано особі залежності. І ось проблема в тому, що залежна особа, на нові спроби поставлених цілей чи завдань реагує – або агресивно, або йде у фрустрацію – (і як наслідок - в депресивні стани). Хімічна реакція (залежного з розладами), визначає "ворогом" будь-кого, хто ставить перед ним цілі. А ще гірше, коли відбувається викриття мотивів з натяками, докорами та звинуваченнями. Створюється замкнене коло реакцій і потенційні “вороги-подразники”, які порушують психічний стан залежної особи.

* Травмуюча динаміка на інформацію розкрита.

ТЕРАПІЯ – ШЛЯХ

Як розірвати хибне коло з усвідомленістю (насамперед), що ворог залежному – він собі сам?!

Практика показує, що медичні препарати – (антидепресанти/інгібітори) на якийсь час покращують стан тих, хто має синдроми чи діагнози. Так, хімічний склад організму змінюється під час дії препаратів, які інгібують потік впливової хімії в нейрогуморальній регуляції організму – у складі гормональної системи. Так, на якийсь час стабілізується стан у норму – гормонами "радості".

Але що далі? Але, продовжує залишатися – але.

Клієнти, які скуштували препарати, вважають що відчули панацею, і неусвідомлено можуть потрапити у залежність. Тому що до складу препаратів більше не усвідомлюють – що ще необхідно робити. А ті, хто не вживають ліків і не усвідомлюють самокритики, продовжують перебувати у мінливих станах: невдоволення, злості, агресії, чи навпаки – апатії як стану, чи під час зіткнення з подразниками – тригерами.

Вихід звичайно є, це когнітивна терапія – задіяність розуму на зміну мислення.

Буває, що залежні не поспішають на терапію. На радість, або на біду, "терапевтом" може стати особа, що виявилася поруч з людиною яка потребує терапії – підтримки. Наприклад – це може бути друг по нещастю. Зрозуміло, що в кооперації нещастя може подвоїтися, а то й помножитися. Або навпаки – поруч з'являється люблячий близький, але не досвідчений в знанні про психологічні стани людини. І як часто буває – не досягатиме здорових цілей, бо не в змозі допомогти залежному. Одним важливим предметом допомоги, на погляд люблячого, – дати пораду. Але ж від цього і дратується залежний!

Терапевтом де-юре чи де-факто можуть стати фахівці психологічного напрямку – (як це вже легко стало, навіть онлайн). Звичайно, процес і результати з наслідками бувають різними, через різні запити та замовлення клієнта. Буває, що діагностику та корекцію психологічних станів, реакцій та відхилень, не всі залежні можуть сприйняти. Але, насамперед залишається незмінним бажання – змінити внутрішній страждальний психологічний стан. Одним із важливих заходів для залежного – свідомо, розумово і конструктивно сприймати матеріал КПТ, щоб потім свідомо реагувати на подразники – тригери, а не розвивати у собі хворобливе бажання десь "дітись". Чи навпаки – намагатися "подразникам" створювати маніпулятивні баталії за допомогою агресії чи "сили своїх покровителів". Так, це ціль, і саме це не проста задача.

Як правило – вибір залишається за нужденним!

Цілі: вчитися практикувати вести конструктивні позитивні діалоги, з постановкою запитань та подяк.

Вчитися ставити запитання – Ваша порада яку має мету? Це Ваше особисте міркування, чи ці слова мають надійне джерело? Дякую Вам за увагу до моєї особи! Та інші...

Чому самобичування це аутоагресія, а самокритика – ні?

Тому що в самобичуванні та невдоволенні немає критики. За відсутності тверезої критики особа не може провести діагностику з поставленими конструктивними цілями для себе. Як сказано в одній мудрій книзі – нечесний не любить викриття і до мудрих не прийде. Значить, самобичування з невдоволенням може призводити до депресивних станів, депресії та МРО. І агресивний стан теж може призвести до розладу особистості. А точніше, до розкриття розладів – психопатій*, нарцисизму* чи інше. Це вже значно серйозніше, бо без втручання фахівців і лікування, вже може не обійтися.

Знову на кону – **усвідомленість та прийняття**. Інакше, дратівливі люди, і ті які легко входять в тривожні стани, та ті що мають розлади особистості продовжуватимуть злитися на інших, доводячи їх і себе до "падіння".

Бажаю Вам справлятися із самокритикою, на основі істини яку неможливо звинуватити та оскаржити. Але як її розпізнати? Поговоримо про це ще при нагоді. І будьте здорові!

* Психопатії_нарцисизм... — мають загальну назву у МКХ "Розлад особистості, з кодами".