

Чудото ПСИХОТЕРАПИЯ

и как тя помага на хората да променят живота си към по-добро

Думата *психотерапия* често предизвиква у нас представата за нещо което може като “магическа пръчка” да отнеме душевната ни болка. Някои си представят, че това е начин с изтънчени методи и правила да надхитриш обществените норми, партньора, противника си в живота, а така също и собствените стракове. Ролята на психотерапевта се разбира често като чудотвореца, който владее тайнственото, свръхестественото и загадъчното и може да направи прозрачни тъмните страни на душата и да я излекува по възможност веднага.

В историята на този метод за лечение чрез думи са се развили различни теоретични направления и школи – всяко от тях допринесло за разгадаване на тайните на душата. Днес вече развитието на тази наука е стигнало да етап, в който нарушеното поведение, емоционалният дисбаланс, лабиринтите на нашето мислене стават все по ясни и техните закони по-разбираеми както за специалистите, така и за хората преодолели тежки житейски събития и ситуации и постигнали баланс в душевното си състояние.

За да бъде накратко предадено това , което психотерапевтът прави ще Ви разкажем една древна персийска история:

“Един мъж искал да занесе орехи на жена си , защото тя му обещала да му направи много специално ястие с орехи. Предвкусвайки насладата от любимото си ястие, мъжът бръкнал в надълбоко в делвата с орехи и сграбчил толкова, колкото могъл да стигне с ръка. Когато опитал да извади ръката си от делвата, не успял. Колкото и да дърпал и въртял ръката си в делвата, тя не я пускала. Викал, стенел и ругаел, което всъщност един мъж не би трябвало да прави. Но нищо не помогнало. Даже, когато жена му хванала делвата и дръпнала с все сила и това не помогнало. Ръката останала заклещена в гърлото на делвата. След много напразни усилия извикали съседите на помощ. Всички следели изпълнени с интерес представлението, което им се предлагало. Един от сеседите се заинтересувал от проблема и попитал мъжа как се е случило това нещастие. С плачевен глас и отчаяни стенания мъжът разказал за злополуката. Съседът рекъл: *“Ще ти помогна, ако правиш точно това, което ти казвам.”*

“Обещавам да сторя всичко, което ми кажеш, стига само да да ме освободиш от тази ужасна делва.”

“Тогава пхни ръката си обратно вътре в делвата!”

Това учудило мъжа. Защо трябвало да си пхна ръката, когато иска да я извади оттам? Но сторил това, което му било казано. Съседът продължил: *“Отвори ръката си и пусни орехите, които стискаш.”* Това дръзко предложение разстроило мъжа. Той все пак искал да извади тези орехи за своето любимо ястие, а сега просто трябвало да ги пусне. Неохотно изпълнил съвета на своя помагач, който казал: *“Свий ръката си и бавно я издърпай от делвата!”*

Мъжът сторил каквото било казано и, виж ти, без затруднение извадил ръката си от делвата. Но не бил напълно доволен. *“Сега ръката ми е вън, но къде останаха орехите ми?”* Тогава съседът взел делвата наклонил я и изсипал толкова орехи, колкото били нужни на мъжа. С ококорени очи и зяпнала уста мъжът възкликнал: *“Ей, да не би да си вълшебник?”*

Ето как постигането на емоционален баланс, интелектуално прозрение, по-добри взаимоотношения, физическо благополучие и духовно обновление е не винаги толкова трудно, колкото ни се струва, докато се въртим в омагьосания крък на нашите мисли и чувства, търсим отчаяно начин да намалим тревожността си, да си върнем загубеното самочувствие, да се преборим с депресията и да променим живота си.

И след като четете този текст може вече си мислите за някои промени. Психотерапевтът може да ви помогне в това как да разберете своето мислене и как Вашите мисли могат да променят начина, по който се чувствате, как да правите стъпка по стъпка малки промени в живота си, които ще донесат желаната промяна.

И както мидата прави перлата от зрънцето пясък в нея, което я дразни и я кара да го обвива с гладка обвивка и това и носи облекчение, така ще се научите да се справяте с това което съдбата ви носи и да виждате смисъл в живота, дълго след като проблемите са си вече отишли.

За повече информация и час при психотерапевт от центъра в условията на ПЪЛНА КОНФИДЕНЦИАЛНОСТ можете да се обадите на тел. 02 / 856 16 16 или да ни пишете на email: info@mcpsyh.com