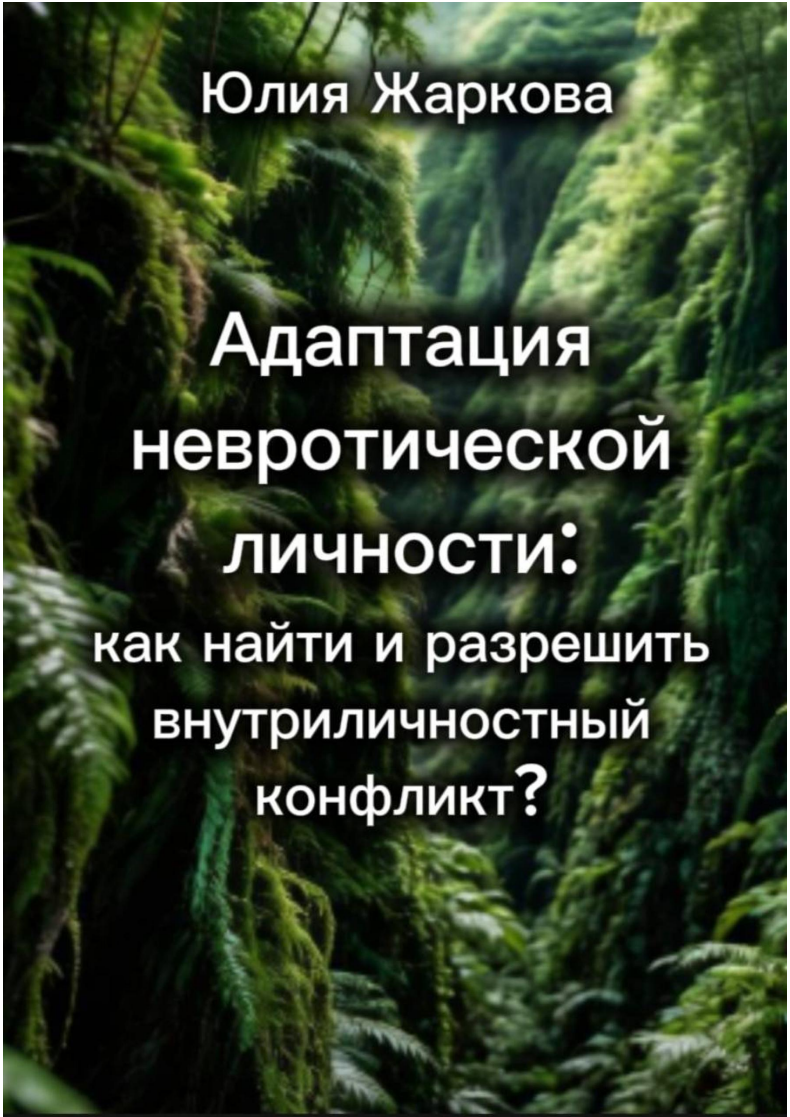

Юлия Жаркова
Адаптация невротической личности:
как найти и разрешить внутриличностный конфликт?

Юлия Жаркова

Адаптация невротической личности: как найти и разрешить внутриличностный конфликт?

https://litres.ru/74721554
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы можете иметь хорошую работу, крепкие отношения и жить «правильно», но всё равно чувствовать себя заложником собственных мыслей.

Почему возникают неприятные внутренние противоречия, которые сложно объяснить даже самому себе? Дело в том, что самые жестокие сражения внутри нас происходят неосознанно.

Эту книгу я посвятила внутриличностным конфликтам — тем самым невидимым механизмам, которые заставляют вас сомневаться в себе, копить напряжение и жить в режиме постоянной тревоги.

Без сложной терминологии и на понятных примерах я объясню вам, как устроена эта внутренняя оппозиция.

Но главное — я чётко и пошагово покажу, как примирить эти конфликтующие части внутри себя. Вы поймёте, как перестать

бесконечно спорить со своими же мыслями, сбросите постоянное напряжение и начнёте жить легче и увереннее.

Содержание

Введение 5
Глава 1. Анатомия невидимой драмы: как болезнь тела стала 7
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Юлия Жаркова
Адаптация невротической личности: как найти и разрешить внутриличностный конфликт?

Введение

Меня зовут Юлия Жаркова, я практикующий психолог-сексолог. Эта книга родилась из глубокого уважения и профессионального интереса к тем, кого в психотерапии принято называть людьми с невротической структурой личности.

Сама я устроена иначе, моя внутренняя архитектура ближе к пограничной организации, поэтому невротический мир для меня — это мир, который я исследовала годами со стороны: через призму сотен часов практики и терапевтических историй.

Я бесконечно люблю работать с такими клиентами. Как

правило, это по-настоящему замечательные, чуткие, высокоморальные и социально успешные люди. Они строят карьеру, создают семьи, заботятся об окружающих и со стороны кажутся идеалом сознательности. Но цена этой «правильности» бывает огромной — вечное внутреннее напряжение, сомнения в себе и тихая, изматывающая война за закрытым занавесом собственного разума.

В этой книге мы детально исследуем, откуда берутся внутриличностные конфликты, какими они бывают и как проявляются в нашей повседневной жизни. Но главное — мы шаг за шагом разберём понятные и работающие инструменты, которые помогут вам справиться с этим грузом: как самостоятельно, так и в бережном альянсе с психотерапевтом.

Глава 1. Анатомия невидимой драмы: как болезнь тела стала конфликтом души?

Когда мы слышим слово «невроз», в голове обычно возникает образ человека тревожного, сомневающегося, уставшего от бесконечных мыслей или страдающего от внезапного сердцебиения и нехватки воздуха. Психологи говорят о неврозе как о внутреннем расколе, конфликте между «хочу», «надо» и «могу».

Но если бы вы перенеслись на два столетия назад и сказали врачу, что у вашего соседа «невроз», доктор бы немедленно побежал проверять, не парализовало ли соседа и не бьётся ли он в судорогах.

Эволюция этого термина — один из самых захватывающих сюжетов в истории науки. За 250 лет понятие «невроз» совершило колоссальный разворот: родившись как описание жёстких физических поломок тела, оно превратилось в символ тонкой, скрытой психологической драмы.

Давайте пройдём этот путь, чтобы понять, почему современный невроз так искусно прячется за соматическими симптомами и маской «идеальной жизни».

Эпоха 1. «Поломка без причины»: когда неврозом считали кому и столбняк

Чтобы понять, как устроен современный невроз, нам придётся ненадолго совершить путешествие во времени и заглянуть в медицинские кабинеты конца XVIII века. Медицина той эпохи была материальной до жестокости и прагматичной до предела. Врачи мыслили как автомеханики: если машина не едет, значит, где-то сломалась конкретная деталь. Сломался поршень, погнулся вал, забился фильтр.

В человеческом теле искали точно такие же понятные поломки. Патологоанатомы и практикующие доктора были твёрдо уверены: у абсолютно каждого страдания должен быть чёткий, осязаемый физический след. Если у пациента болит живот — на анатомическом столе должны найти язву. Если человек кашляет кровью — виноваты разрушенные лёгкие. Нет повреждённого органа — нет и болезни.

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.