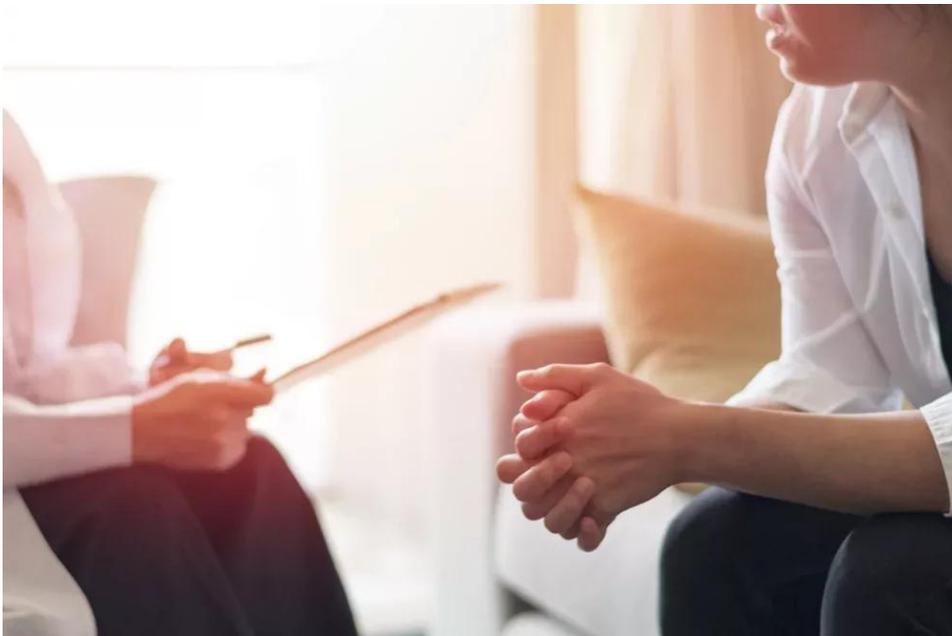




Psychotherapie und der Kampf um die Individualisierung

Probleme bei der Individualisierung verursachen eine Vielzahl von Problemen. Wenn Sie nicht ausreichend individuell sind, ist es oft schwierig zu wissen, was Sie wollen und brauchen. Wenn dies der Fall ist, ist es nicht einfach, Zufriedenheit im Leben zu finden. Sie haben Fragen wie: „Was will ich?“ „Mag ich X?“ „Soll ich das fühlen?“ Marla * ist ein Beispiel für jemanden, der mit Individualisierung zu kämpfen hat. Marla kam im Alter von 29 Jahren zur Therapie. Sie war eine junge Frau, die in ihrem Leben wenig Befriedigung finden konnte. Ihre Arbeit als Computerprogrammiererin in einem kleinen Einzelhandelsunternehmen war wenig zufriedenstellend. …



Probleme bei der Individualisierung verursachen eine Vielzahl von Problemen. Wenn Sie nicht ausreichend individuell sind, ist es oft schwierig zu wissen, was Sie wollen und brauchen. Wenn

dies der Fall ist, ist es nicht einfach, Zufriedenheit im Leben zu finden. Sie haben Fragen wie: „Was will ich?“ „Mag ich X?“ „Soll ich das fühlen?“ Marla * ist ein Beispiel für jemanden, der mit Individualisierung zu kämpfen hat.

Marla kam im Alter von 29 Jahren zur Therapie. Sie war eine junge Frau, die in ihrem Leben wenig Befriedigung finden konnte. Ihre Arbeit als Computerprogrammiererin in einem kleinen Einzelhandelsunternehmen war wenig zufriedenstellend. Sie hatte ein oder zwei Leute bei der Arbeit, mit denen sie sich verbunden fühlte, aber keine Beziehung zu beiden außerhalb der Arbeit hatte. Sie war nie länger als zwei Monate in einer Beziehung mit einem Mann gewesen. Zu der Zeit, als sie mich besuchte, nutzte sie einen Internet-Dating-Service, fand aber selten einen Mann, an dem sie interessiert war. Ihr Perfektionismus führte dazu, dass sie die meisten potenziellen Übereinstimmungen als entweder nicht gebildet genug, nicht gut genug aussehend, nicht reich ausschloss genug. Marla hatte zwei Freunde vom College, mit denen sie in Kontakt stand. Einer, Fred, hatte eine feste Beziehung zu Philip, seinem Partner von 3 Jahren. Die andere, Connie, war Single und nutzte auch das Internet, um eine Beziehung zu finden. Connie fand jedoch häufig Männer, mit denen sie ausgehen konnte, und war nicht so verfügbar, um mit Marla in Kontakt zu treten, wie sie es gerne hätte. Connie war auch (laut Marla) sehr schön und dies erzeugte viel Neid für Marla.

Marla hatte immer Gründe gefunden, Beziehungen auf Distanz zu halten. Wie viele Menschen, die mit Individualisierung zu kämpfen hatten, machte sie sich große Sorgen darüber, ob die Menschen sie mochten, und fand es unerträglich, sich vorzustellen, dass irgendjemand negative Gefühle für sie haben würde. Um sicherzustellen, dass nur positive Gefühle zwischen ihr und ihren Freunden bestanden, war Marla angenehm, sensibel für das, was der andere brauchte, und neigte dazu, mitzumachen. Sie war nicht individualisiert. Sie hatte nur ein vages Gefühl, dass sie einen Preis dafür bezahlte, ihre eigenen Wünsche aufzugeben.

Marla hatte eine sehr enge Beziehung zu ihren Eltern, die in der Nähe von Marlas Wohnung lebten. Sie ging häufig zum Abendessen nach Hause oder ging mit ihnen zu einem Konzert oder Film. Marlas älterer Bruder Ted war in einen anderen Staat gezogen, in dem er mit seiner Frau und zwei Töchtern lebte. Er hatte wenig Kontakt mit der Familie. Marla wurde von ihren Eltern als das gute Kind angesehen. Sie war diejenige, die in der Nähe von zu Hause blieb und in engem Kontakt blieb.

Wenn Marla ihren Eltern ihr Unglück anvertraute, wurden sie ungeduldig mit ihr. Sie wollten, dass sie etwas unternahm, um sich zufriedener zu machen, und es fiel ihr schwer, ihr Unglück zu tolerieren. Sie drängten sie oft, Stellenanzeigen im Internet zu verfolgen oder ihre Kataloge über Abschlussprogramme mitzubringen. Marla würde mir beschreiben, wie ihre Eltern seit ihrer Kindheit immer alles für sie getan haben. Sie wählten ihre Kleidung, hatten starke Meinungen über ihre Freunde und halfen ihr ausgiebig bei ihren Hausaufgaben. Später wählten sie ihr College und dekorierten ihre Wohnung. Sie halfen immer noch bei der Auswahl ihrer Kleidung. Wenn Marla eine Präferenz aussprach, wurde ihr normalerweise gesagt, dass ihre Entscheidungen nicht die besten waren. Marlas Mutter war besessen von Marlas Aussehen und schlug im Alter von 15 Jahren vor, dass Marla einen Nasenjob bekommen sollte. Als Marla zustimmte, brachte die Angst ihrer Mutter vor der Operation Marla in eine Reihe von Panikattacken.

Einige Kinder lernen schon in jungen Jahren, was und wer ihre Eltern brauchen. Einige Eltern wollen nicht das Beste für ihre Kinder und verstehen nicht, dass sie die Fähigkeit ihres Kindes beeinträchtigen, das Leben durch Versuch und Irrtum zu erleben. Kinder müssen herausfinden, was sie mögen und wie sie sich fühlen. Sie müssen die Fähigkeit entwickeln, ihre eigenen Gefühle und die negativen Gefühle, die andere in ihrem Leben ausdrücken, zu tolerieren. Dies alles ist Teil des Prozesses der Selbstfindung. Es führt zu Selbstvertrauen und ist Teil des Individuationsprozesses.

Während wir uns in der Therapie unterhielten, begann Marla zu bedenken, dass sie sich zu sehr auf ihre Eltern verlassen hatte. Sie war jedoch in Konflikt geraten, da sie weniger besorgt war, als sie ihre Entscheidungen mitmachte, anstatt ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Während wir uns unterhielten, stellte Marla auch fest, dass sie nicht genau wusste, was sie wollte, und deshalb große Angst hatte, die falschen Entscheidungen zu treffen. Sie erwartete, dass ihr Vater, ein sehr kritischer Mann, sie beschimpfen würde, weil sie das Falsche getan hatte. Unser Gespräch half Marla auch, sich bewusst zu werden, wie sehr sie es mochte, die gute Tochter zu sein. Es schien, als wäre es ein geringer Preis, kein unabhängiges Selbst zu entwickeln, um als gute Tochter angesehen zu werden. Es hatte sich gelohnt. Aber jetzt, im Alter von 29 Jahren, war es nicht genug, die gute Tochter zu sein. Sie hatte jedoch Angst, das aufzugeben. Sie wusste nicht, dass es Möglichkeiten geben könnte, eine schlechte oder eine gute Tochter zu sein. Aber es würde einige Zeit dauern, um die Grautöne zu tolerieren. Das gute Kind zu sein kann oft mit sich selbst in Konflikt stehen. Es kann sehr schwierig sein, die Belohnungen aufzugeben, die mit einer so bevorzugten Bezeichnung verbunden sind. Die Wahl zu bleiben, wie die Eltern dich sehen und wollen, ist nicht leicht aufzugeben.

Es war nicht leicht für Marla, weiter zu reden und kleine Schritte zu unternehmen, um zu erfahren, was sie wollte. Ihr war klar, dass sie eine Beziehung wollte. Aber sie hatte nicht erkannt, dass eine große Schwierigkeit, die sie davon abhielt, eine Beziehung zu pflegen, ihre Sorge war, dass sie von der anderen übernommen oder kritisiert würde. Sie hatte kein Gefühl, dass sie ihre eigenen Gedanken und Gefühle in einer Beziehung haben konnte und nicht erfahren konnte, dass sie falsch lag. Wie könnte sie sich in einer Beziehung gut fühlen, wenn sie anders wäre als ihr Partner?

Marla findet mehr Männer von Interesse für ihr Internet-Dating und hat verstanden, dass sie ihren Perfektionismus einsetzte, um eine Beziehung zu vermeiden. Sie beginnt zu überlegen, dass sie ihre eigene Meinung oder Bedürfnisse in Bezug auf

jemanden haben kann, mit dem sie sich verabredet, und dass dies nicht bedeuten muss, dass sie kritisiert oder abgelehnt wird. Marla hat auch daran gearbeitet, ihren Eltern NEIN zu sagen. Sie hat ihnen gesagt, dass sie nicht will, dass sie einen Job für sie suchen. Ihre Eltern reagierten gut auf ihre Anfrage.

Mit fortschreitendem Individuationsprozess wird dem Selbst zunehmend bewusst, was befriedigend ist. Der Einzelne lernt, was ich will und wünsche, anstatt was ich mir wünschen soll. Eine individuelle Person kann Entscheidungen treffen und die Konsequenzen tolerieren. Ob es darum geht, negative Gefühle auszudrücken oder zu empfangen, eine individuelle Person hat genug Vertrauen, dass sie, die andere und die Beziehung überleben können.

* Namen und identifizierende Informationen wurden geändert, um die Vertraulichkeit des Kunden zu schützen. *

© Copyright 2010 Beverly Amsel, Ph.D. Alle Rechte vorbehalten

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki