

Warum Psychotherapie?

Es ist eine große Verpflichtung. Geld, Zeit und emotionale Arbeit. Warum die harten Höfe, wenn Sie nichts daraus machen wollen? Mit dem richtigen Therapeuten können Sie sich sicher fühlen, Ihre am stärksten gefährdeten Teile herauszuholen und die Teile Ihrer selbst zu erkunden, die möglicherweise verborgen oder unterdrückt sind. Mit dem Ziel der Integration ermöglicht uns die Psychotherapie, diese verlorenen Teile zu entdecken und wieder zu integrieren und uns selbst vollständiger zu werden. Sich auf den Prozess der Psychotherapie einzulassen, kann finanziell und emotional herausfordernd sein, aber ohne volles Engagement können Sie niemals die harte Arbeit leisten, Ihr eigenes Leben zu …



Es ist eine große Verpflichtung.

Geld, Zeit und emotionale Arbeit.

Warum die harten Höfe, wenn Sie nichts daraus machen wollen?

Mit dem richtigen Therapeuten können Sie sich sicher fühlen, Ihre am stärksten gefährdeten Teile herauszuholen und die Teile Ihrer selbst zu erkunden, die möglicherweise verborgen oder unterdrückt sind. Mit dem Ziel der Integration ermöglicht uns die Psychotherapie, diese verlorenen Teile zu entdecken und wieder zu integrieren und uns selbst vollständiger zu werden.

Sich auf den Prozess der Psychotherapie einzulassen, kann finanziell und emotional herausfordernd sein, aber ohne volles Engagement können Sie niemals die harte Arbeit leisten, Ihr eigenes Leben zu verändern.

Nachdem ich den Prozess selbst durchlaufen habe, kann ich sagen, dass er lebensverändernd war – und war.

Es war eine Reise, die manchmal herausfordernd, oft irritierend, manchmal beängstigend, oft aufschlussreich, immer engagiert und manchmal überraschend – und vor allem für mich – zutiefst kreativ war.

Es war der einzige Raum, in dem ich meine inneren Welten vollständig und sicher erkunden konnte.

Ich war mit meinem Schwanz zwischen den Beinen nach Melbourne zurückgekehrt, nachdem eine erfüllende und gut bezahlte Rolle auf der Interstate beendet war. Zum Glück hatte ich Ersparnisse hinter mir. Eine Weile blieb ich auf dem Laufband, um mich für Rollen zu bewerben, wurde für Interviews durch Australien geflogen, nur um die Position zu finden, die jemandem zugewiesen war, der weniger qualifiziert / besser ausgerichtet / erfolgreicher darin war, Forschungsgelder zu beschaffen, oder der es geschafft hatte, lange herumzuhängen. genug, um die Hierarchie davon zu überzeugen, dass sie mit einem laufenden Termin belohnt werden sollten. Es war demütigend und anstrengend. Jede Stelle, für die ich mich beworben habe, hatte mindestens 80 bis 100 Bewerber. Ich war müde und satt. Genug war genug.

Ich hatte immer ein Interesse daran gehabt, jungen Menschen zu helfen. Ich hatte es genossen, Studenten im Rahmen meiner Rolle an der Universität zu betreuen, und entzündete langsam die Flammen eines Interesses an Therapie und Beratung.

Ich begann mich selbst beraten zu lassen und obwohl mein Berater großartig war, kamen wir nicht weiter. Er stimmte zu, dass es Zeit war, weiterzumachen, und empfahl mir, einen Therapeuten aufzusuchen, den er während seines ACT-Trainings getroffen hatte. Sally (wie wir sie nennen werden) hatte gerade ihre Registrierung und Psychiatrie-Ausbildung abgeschlossen, arbeitete psychodynamisch (meine Präferenz) und hatte eine Praxis in der Nähe.

Ich hatte ein Bild im Kopf des perfekten Therapeuten für mich – jemanden, der warm und verschwommen ist wie Judd Hirsch bei gewöhnlichen Menschen oder vielleicht ein weiser und witziger Deutscher wie der winzige Septagenerianer Dr. Fried in Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen. Ich stellte mir jemanden vor, der gewürzt war, vielleicht leicht übergewichtig, mit dicken Augenbrauen und grauem Haar, und von einem drehbaren Bürostuhl aus Lebensratschläge und Witze abgab. Auf keinen Fall eine große junge Blondine mit einem prägnanten Blick und kühlen blauen Augen.

Ich war wahrscheinlich überrascht von ihrer Attraktivität, aber ich blieb und erzählte meine Geschichte, während sie aufmerksam zuhörte und ihre Einschätzungen für sich behielt.

Und so begann meine Reise in die Psychotherapie.

Diese ersten paar Sitzungen waren hart.

Ich hatte keine Therapie, aber ich beschrieb meinen Schmerz und erlebte ihn in vielen dieser frühen Momente erneut.

Nach dieser ersten Bewertungsphase gab sie an, dass es etwas zu bearbeiten gab (ich habe mich immer gefragt, ob dieser

sorgfältig formulierte Satz Teil ihres Engagements für Understatement ist – eine Eigenschaft, die ich eher zu schätzen als zu entlassen gelernt habe) und dass sie und ich es könnten arbeite gemeinsam daran.

Anfangs war ich roh von den Ereignissen der jüngeren Vergangenheit, aber es dauerte nicht lange, bis wir zu einem der vielen Wege kamen, die rückwärts in meine Kindheit führten.

Psychotherapie war eine tragende Säule meines emotionalen Lebens. Irgendwo, wo ich mich sicher und gepflegt gefühlt habe. Ein Ort, um mich selbst zu erkunden und zu finden. Ein Ort, an dem alle Teile von mir willkommen waren und herzlich begrüßt wurden, an dem ich aber auch herausgefordert und konfrontiert wurde. Eine Beziehung, in der ich angehört und nachdenklich überlegt wurde.

Sally ist seit 10 Jahren in meinem Leben dort. Jeden Freitag und eine Zeit lang, auch am Mittwoch, kam ich in ihre Zimmer, tippte den Code ein und wartete ungeduldig auf den untergroßen Stühlen des Warteraums im Flur. Ich hatte das Gefühl, mein Leben würde für alle sichtbar sein. versuchen, die Augen anderer Kunden zu vermeiden.

Ich werde ihren klapprigen Hutständer (ein öffentlicher Haftungsanzug, der darauf wartet, passiert zu werden), den bequemen Stuhl, auf dem ich 50 Minuten lang lebte (und manchmal, selten, einen Smidgeon mehr), und die psychiatrischen Texte in ihren Bücherregalen vermissen. Unter diesen gewichtigen Büchern waren meine Augen immer von einer ramponierten Kopie von Marie Cardinals brandaktueller und poetischer Abhandlung The Words to Say It angezogen, die eine eigene Nische über dem Kamin schnitzte.

Ich werde den Geruch und das Gefühl des Raumes vermissen, die Lampen und Gemälde, die hauchdünne Textur der Vorhänge, die meine Verwundbarkeit und meine Tränen aus der Öffentlichkeit fernhalten. Ich bemerke, dass ich nicht sage, dass

ich sie vermissen werde – vielleicht weil es zu traurig ist. Obwohl wir in die Psychotherapie gehen, um uns selbst zu finden, tun wir dies durch eine Beziehung, und unser Therapeut wird zu etwas Besonderem für uns, indem er unsere verletzlichsten und zerbrechlichsten Teile durch die gefährliche Reise der Selbstfindung neu erzieht und ehrt.

Es ist schwer zu gehen.

Sally weiß, dass Kunst für mich wichtig ist. Ohne sie hätte ich nicht darauf zurückkommen können. Und natürlich bin ich jetzt hier und versuche meine Flügel selbst als Therapeut.

Als ich mit der Therapie anfang, war ich überall. Jetzt fühle ich mich stabil und zentriert – in der Lage, Sinn zu finden und etwas zurückzugeben.

Was hat sie für mich getan?

Es ist nichts für die Metriken randomisierter kontrollierter Studien. Noch ein glib und verpacktes Zeugnis.

Es ist vielleicht etwas für Träume oder Gedichte, etwas, über das man an jenen Tagen nachdenken kann, an denen ich dankbar bin, am Leben zu sein.

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