Жити за чужими правилами... або чому так важко сказати «ні» комусь іншому.

|  |
| --- |
| Жизнь по чужим правилам или почему так сложно отказывать другому  Жити за чужими правилами... або чому так важко сказати «ні» комусь іншому.  Щоб не говорити мені клієнти на консультаціях, які б скарги не озвучувалися, завжди звучить одна і та ж фраза: «Я знаю, що робити і як діяти, але насправді все інакше».  Про що ви? Я знаю, як було б правильніше (зручніше, оптимальніше, безпечніше) для мене, але я вибираю те, що не відображає мої інтереси на даний момент, а навпаки, ті ж інтереси і зраджує!  Є багато прикладів у парах. Один партнер хоче приватності і відстані, так як втомився і не готовий навіть до простого діалогу, а інший пропонує обговорити складну конфліктну ситуацію прямо зараз. Або, одного в парі потрібно помітити прямо зараз, показати інтерес до своєї особистості, тому що він відчуває себе втраченим і непотрібним, а інший партнер... потребує того ж і не може бути стійким, уважним і турботливим партнером. Або, ось ще один приклад з практики, де одна з пар хоче щось цінне для себе, і це не обов'язково щось матеріальне, це може бути власний вільний час і право мати думку з різних питань, і право самостійно вирішувати особисті питання і завдання, другий партнер може реагувати з роздратуванням, особливо якщо у нього зовсім інші очікування.  Якщо ми стикаємося з роздратуванням або гнівом, обговорюючи важливі теми в парі, нашою реакцією може бути відмова від нашої початкової позиції. Як вона проявляється на когнітивному (мислячому) рівні?  Наприклад, ви повідомили про свої бажання своєму партнеру, він роздратований і не демонструє згоди з вашою думкою (можливо, починає критикувати ваші бажання, вас як особистість або відмовляти вас від того, щоб ви були праві).  Такі сильні емоційні реакції інших людей можуть нагадувати ситуації з дитинства, коли хтось із близьких (батько або вихователь) так сильно реагував на ваші вчинки і помилки роздратований, критикований, суджений і так далі, що у вас є спотворений висновок у вашій пам'яті, свого роду сухий залишок: "Якщо хтось навколо вас роздратований, кричить, проклинає і критикує ваші дії або ідеї - так ви зробили щось погане, то ви зробили помилку, яка коштувала іншій людині дуже і дуже дорого (кричить і засмучується... не можна сперечатися)  Що сталося, коли ти був дитиною? Чи роблять діти ТАКІ помилки, що батько не може впоратися з ними самостійно, а й допомагають дитині зрозуміти, як діяти в тій чи іншій ситуації і як брати на себе відповідальність за свої вчинки без зриву?  Можливо, справа не в самих помилках, а в тому, як часто батьки не можуть емоційно боротися з наслідками, які приходять з діями дитини. Дії, що виникли з різних причин. Зрозуміло, діти знають набагато менше, ніж дорослі, і не можуть повністю передбачити наслідки своїх дій. А батьки часто нехтують освітою або перетворюють корисну інформацію в нескінченну низку заборон. Лаяти і злитися на дитину за те, чого батько не навчив її, означає прищеплювати дитині провину за нібито її невдачу. Ти дурний і слабкий, якщо не знаєш, що не можеш цього зробити!  Другий аспект або причина, чому помилки важливі, і не тільки в дитинстві, помилки вказують на наш інтерес до навколишнього світу і подальші дії!! Не пасивне споглядання, а дія! Пізнавальна діяльність, збуджена інтересом і підкріплена рухом, з бажанням отримати результат своїх дій.  Результат буває різним, часто непередбачуваним, і в зрілому віці теж. Але саме результат можна і потрібно брати під особисту відповідальність, справлятися з якою дітям допомагають батьки!  А що найчастіше відбувається в зрілому віці у людини, чиї батьки відображали своє роздратування і критику, що його помилки жахливі і неприйнятні? Чи зробить ця людина менше помилок? Звичайно, ні, можливо, навіть навпаки, «дитячі історії» не закриються, а навпаки нагадають, що контроль у цій ситуації був втрачений, результат болісний і набуті знання про себе, дуже неприємні і руйнівні. Так несвідомо, така людина буде моделювати такі ситуації, щоб допомогти йому впоратися з руйнуванням і відновити контроль, час від часу, час від часу.  А як щодо партнерства? Як поведеться людина, зіткнувшись з критикою роздратування або навіть забороною. Слід зазначити, що роздратування партнера, як і інші його почуття, саме по собі не є сигналом про те, що вас з вашими ідеями, бажаннями і пропозиціями відкидають! Зовсім ні, іноді прийняття і внутрішнє прийняття змін, пов'язаних з вашими пропозиціями, займає час, кожен з нас різний!  Інша справа критика, ваші ідеї, ваша «необдумана поведінка», ваші «нездійснені бажання», або навіть критика вас і образи вашої особистості, є невидима нитка, втягнута в дитячу історію про «жахливі помилки», страшні для оточуючих. Адже якщо дитині не пояснити, що помилки ЖАХЛИВІ, то він буде ставитися до них як до чогось, звичайно неприємного, але витривалого. Щось знати, приймати як факт і брати на себе відповідальність.  Найгірший випадок - це коли «болючі дитячі історії» проявляються у вигляді почуття сорому і таких думок, як «я сам помиляюся».  Але є ще один вид агресії в спілкуванні, який не відразу помітний, а тому важко не тільки розпізнати, але і ще більш вчасно відреагувати.   Як це виглядає? Зовні це досить доброзичливе, неконфронтаційне спілкування, при якому одна сторона без роздратування, але з наполегливістю, наприклад, змінює сенс почутого повідомлення (ви не хотіли сказати.), або змінює висновки, які робить сама людина. (ви помиляєтеся, ви робите це з причини друга...) або ви ставите під сумнів щирість і/або правильні почуття іншого (немає нічого, щоб засмучуватися... або це не варто...) або ви прямо відмовляєтеся від будь-якої допомоги і підтримки (Придумайте самі і зробіть це...), вказуючи, що він, другий партнер, дистанціюється, миє руки, і буде спостерігати за іншим, без підтримки і вміння спертися на важкі моменти реалізації своєї мрії або ідеї, буде «розвалюватися» від самотності і напруги, причому під пильним наглядом іншого!  Є багато прикладів пасивної агресії. І якщо той, на кого була спрямована пасивна агресія, раптом починає дратуватися у відповідь, а словесно «стріляти» ловлячи порушення своїх кордонів, його раптом «призначають» агресором, а той, хто почав цю провокацію, «призначає» Жертву, яка тепер має право соромитися і звинувачувати того, чия агресія просто більш помітна.  Помітна - значить є, і агресія, представлена спокійним тоном, під соусом турботи і «турботи за іншого», не помітна і, може бути, її взагалі не існує... І не будь таким драматичним...  Що буде після цього?  Як це впливає на те, чи ми слідуємо нашим бажанням, чи відмовляємося від них заради добробуту інших?  Швидше за все, досвід, описаний вище в статті, спонукатиме людину (як один з можливих варіантів), відмовитися від своєї потреби і поступитися іншим. Так, з сумом, з роздратуванням, може, з почуттям провини, що я дозволяв собі занадто багато - мріяти про щось для себе (тільки для себе), і з роздратуванням на себе (треба було підібрати кращий варіант), і з тривогою (а що буде.) і так далі.  Чому? Тому що модна фраза «Ти маєш право на помилку.. (тобто право на будь-яку дію з невідомим тобі ще результатом)» Сама по собі нічого не змінюється в житті тих людей, які в дитинстві навчилися забороні дії (діяльності) як такої. Тому що діяти - це отримати результат своїх дій. І він, результат, може бути різним. Він може бути приємним, засмучуючим, тривожним, дуже засмучуючим, приємно захоплюючим і нестерпно красивим, і настільки красивим, що було б краще, якби цього нестерпного стресу не було зовсім. Результатом може бути будь-яка втрата і виграш при зміні способу життя, а може бути зміцнення і розрив відносин. Результати можуть бути непередбачуваними! Але він тільки з тими, хто діє, намагається, робить кроки, наважуючись задовольнити свої бажання і потреби.  . |