Что заставляет нас просить прощения?

Порой извиниться бывает очень уместно. Например, когда вы столкнулись с кем-то, обидели кого-то, накричали, опоздали, забыли про день рождения друга.

Но многие из нас чрезмерно извиняются. Мы извиняемся за то, за что не следует извиняться.

Келли Хендрикс осознала, что у нее проблема с чрезмерными извинениями, когда нечаянно налетела на дерево и на автомате извинилась. По ее словам она привыкла извиняться абсолютно за все.

Многие из нас тоже извиняются за все. Мы извиняемся, когда нам нужно пространство или помощь. Мы извиняемся за то, что «надоедаем» другим. Мы извиняемся, когда плачем или говорим «нет». Мы извиняемся за извинения. И даже, наверное, за то, кто мы есть. За то, что мы вообще существуем в этом мире.

Где же кроются корни этого навязчивого импульса?

По мнению психотерапевта из Манхеттена Пантеа Сандипур (Panthea Saidipour) из LCSW: «Существует множество причин, которые могут вызывать потребность чрезмерно извиняться».

Семейный психотерапевт из Сан Диего Хендрикс считает, что это может возникнуть из-за чувства несоответствия миру или ситуациям, собственного обесценивания или ощущения, что мы недостаточно хороши. «Те, кто часто извиняется, зачастую ощущают себя обузой для других, как будто бы их желания и потребности не важны для других…»

«Ощущение себя обузой для других также может сыграть большую роль», считает Сандипур, которая работает с молодыми специалистами в возрасте 20-30 лет, которые хотят лучше понять себя. «У вас тяжелые времена и ваш партнер проявляет заботу и поддержку. Выслушивает вас, высвобождает время, чтобы побыть с вами. Но, вместо того, чтобы чувствовать благодарность за заботу, вы извиняетесь за то, что обременяете и доставляете ему неприятности».

Грубо говоря, мы «извиняемся за все свои потребности вообще», - отмечает Сандипур. Это может быть результатом воспитания родителей, у которых были неудовлетворенные или подавленные потребности, и, таким образом, «имели низкую терпимость или даже презрение к вашим потребностям».

Привычка чрезмерно извиняться также может исходить из самооценки, которая скована до стыда. Сайдипур отмечает, что стыд говорит: «Я плохой» (в отличии от вины, которая говорит: «Я сделал что-то плохое»). Стыд «подталкивает нас скрывать себя, наши потребности, наше внутреннее зло».

Иногда чувство вины может скрывать стыд. Чувство вины говорит: «Я сделал что-то плохое, потому что я плохой».

«Можно признать, что стыд является корневым, если мы хронически чувствуем себя виноватыми за что-то, даже если мы искренне извинились и скорректировали свое поведение,» - считает Сайдипур.

«Человек может чересчур извиняться, потому что хочет, чтобы его считали «хорошим человеком»,» - отмечает Хендрикс. «Как и многих людей, возможно, нас хвалили и вознаграждали за то, что мы ставили других на первое место. Возможно, мы узнали, что лучше жертвовать собой ради других, или меньше думать о себе (потому что быть скромным - это хорошо!)».

Еще одна причина для чрезмерного извинения возникает от желания «избегать конфликтов любой ценой», - считает Сандипур. Потому что люди боятся того, «куда может привести этот конфликт». Страхи часто имеют понятную историю и имеют смысл, если мы понимаем контекст.

Сандипур поделилась следующим примером: вы быстро извиняетесь перед друзьями, потому что боитесь, что они разозлятся на вас, и вы хотите остановить конфликт, прежде чем он начнется. Может быть, вы делаете это потому, что выросли в семье, где конфликты выражались в шумных перепалках, приводили к суровым наказаниям и сломанным предметам. Либо же конфликт «замораживался, а с ребенком обращались холодно, что было для него равносильно тому, что его бросили».

Другими словами, вместо того, чтобы рассматривать конфликт как возможность понять точку зрения друг друга, проработать проблему и стать ближе, мы видим в нем «обиду, стыд или эмоциональную заброшенность».

Иногда мы чрезмерно извиняемся потому, что мы боимся признать свои ошибки, считает Сандипур. «Извините» становится требованием быть освобожденным от любых неправильных действий. Оно означает: «Я приношу извинения, так что теперь ты не можешь на меня злиться». То есть, мы извиняемся, потому что мы должны чувствовать себя комфортно по отношению к самим себе, нам нужно верить, что мы всегда все делаем правильно.

Так что же можно сделать со своими чрезмерными извинениями?

Сандипур и Хендрикс предлагают следующее.

Идите вглубь. Добраться до источника своих извинений – это самая главная и первостепенная задача. Сейдипур предлагает ответить на следующие вопросы:

- Чувствуете ли вы себя виноватым, а не благодарным, когда кто-то выражает вам поддержку? Является ли это чувство вины знакомой реакцией на ваши потребности?
- Кто в прошлом не мог или не хотел удовлетворить ваши потребности?
- Может, «спасибо» больше соответствует ситуации, чем «извините»?
- Вы извиняетесь из страха?
- Чего вы боитесь в случае возникновения конфликта?
- Каков был ваш опыт конфликтов в прошлом?
- Как разрешались эти прошлые конфликты?
- Будет ли значить извинение принять вину, которая тебе не принадлежит?

Верьте, что вы важны. Хендрикс подчеркивает важность веры в то, что вы так же важны, как и все остальные, и ваши мысли, слова и желания имеют ценность. И это нормально, если вам придется «притворяться, пока сами в это не поверите», потому что вы не верите, что важны. Пока что. Попытайтесь увидеть каждую ситуацию вместе со своими мыслями, чувствами и поведением через эту линзу – что да, вы действительно ценны.

Замените пораженческие мысли. По словам Хендрикс, если ваш разум говорит вам: «Ты не сможешь этого сделать», вы можете сказать себе: «Я могу! И сделаю!», или «я не знаю, как я туда доберусь, но я сделаю все возможное, чтобы узнать».

Доктор психологических наук психолог Мэри Плуфф (Mary Plouffe) предложила преобразовать пораженческие мысли, ответив на следующие вопросы:

- Сказал бы я это кому-нибудь еще, кого я хотела бы поддержать?
- Получится ли что-нибудь полезное, если придерживаться этой мысли?
- Если нет, то как я могу преобразовать эту мысль, чтобы помочь себе?
- Отражает ли это истинное положение вещей или только мои худшие опасения о себе и мире?

Отфильтровывайте информацию. Если вы постоянно читаете или слышите сообщения о том, что вы не важны, то со временем эти слова станут вашими убеждениями и усилят ваше чувство незащищенности и неуверенности в себе. А это, в свою очередь, приведет к чрезмерным извинениям.

Хендрикс отмечает, что существует множество противоречивых сообщений о том, кем мы должны быть, и как мы должны думать и действовать. «Мужчины должны быть чувствительными, но также достаточно сильны, чтобы заботиться о семье. Они должны предвидеть потребности женщины, а также знать, когда говорить, а когда слушать». Женщины критикуют за все.

«Со всем этим шумом жизненно важно обращать внимание и отфильтровывать сообщения, которые летят в вашу сторону».

Будьте избирательны к людям. Окружите себя людьми, которые «поддерживают ваше право на мнение, даже если оно отличается от их собственного, которые оставляют место для ваших желаний и потребностей, и которые относятся к вам, как к ценному человеку", - отмечает Хендрикс.

Займитесь терапией. Работа с психотерапевтом может иметь неоценимое значение, помогая вам получить более глубокое понимание того, почему вы чрезмерно извиняетесь и что-то с этим сделать.

Возьмем к примеру стыд, Стыд скрывает те части нас самих, которые чувствуют себя плохо и непривлекательно. Эти части, в своем роде, были в «глубокой заморозке с пластами стыда обволакивающими их, чтобы ни в коем случае их не обнаружили», - говорит Сайдипур. Терапия включает в себя создание безопасных отношений с терапевтом, чтобы вы могли осознать этот стыд.

«Со временем в ходе терапии мы можем вместе узнать предысторию того как, когда и почему эти части были отправлены в глубокую заморозку. Кто отправил их туда, и почему они покрыты таким позором. Этот процесс, будучи глубоко знакомым другому человеку, создавая рассказ о происхождении этих застывших частей, отягощенных позором, начинает растворять стыд. Что-то внутри нас начинает оттаивать, чтобы мы могли жить более полно и свободно двигаться вперед».

Как правило, этот стыд связан с теми нашими частями, которые не были приняты или поняты, когда мы росли. Что заставляет нас думать, что эти части, несомненно, ужасны (и должны быть скрыты). Терапия может помочь нам понять, что, в конце концов, они не так ужасны и, возможно, даже переоценить их по-новому, считает Сайдипур.

Наша склонность к чрезмерным извинениям может быть очень важным ключом к тому, над чем стоит работать. И это замечательно! Потому что, как только мы узнаем, что движет нашими, казалось бы, автоматическими извинениями, мы можем начать вносить в этот процесс очень значимые изменения.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Why You Can’t Stop Apologizing—Even When You’re Clearly Not at Fault, February 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник фото: unsplash.com

Ключевые слова: психотерапия, семейная психология, саморазвитие, психология счастья, самоценность, экология сознания, здоровое мышление, экологичность.

