Не могу сказать «Нет»!

«Последнюю рубашку отдаст» - подобную характеристику обычно дают людям, положившим себя на алтарь служения людям. Это может быть мать, посвятившая всю себя детям; трудоголик, выполняющий работу за сослуживца или проводящий выходные в офисе по просьбе начальства; отец, отказывающий детям в походе в зоопарк, потому что надо помочь другу.

Что же ими движет? Чего они ждут взамен? Почему некоторые из нас выбирают быть удобными, а не счастливыми?

Если в результате подобной деятельности на благо человечества в груди благодетеля зарождается холодок фрустрации, стоит задуматься: так ли все бескорыстно?

Таких людей не покидает мысль: «Я всем должен(а)!» Но сделать все для всех и оставить хотя бы немного сил на себя самого - невозможно. Подобная установка ведет к возникновению чувства вины и, как следствие, невротической тревожности, которую человек пытается нивелировать еще большим желанием помогать. Порочный круг замыкается.

Люди, помогающие всем и вся, не осознают глубинных мотивов своего поведения. Истинная причина - угодить, чтобы заслужить любовь и расположение. Угождение всегда противоестественно, поскольку это действие, которое совершается с целью снискать милость и благосклонность кого-либо в ущерб собственным желаниям и потребностям.

Эмоциональный ресурс не бесконечен, рано или поздно угождать становится в тягость, появляется впечатление, что человека постоянно используют, его начинают раздражать те люди, расположения которых он добивался, ведь именно они поставили его в такое положение.

Для благополучия и здоровья человека важно, чтобы все потребности были удовлетворены. Человек может жить без еды несколько дней. А сколько лет может жить женщина с мужем-алкоголиком и альфонсом, расплачиваясь за иллюзию эмоциональной близости потерей здоровья, женственности, жизни, наконец? На все своя цена. Главное, чтобы цена была адекватной. Представьте: девушка купила модные сапоги за тридцать тысяч рублей. Только вот беда - они на два размера меньше и осенние, а на улице зима. Ходит девушка и мучается (и больно ногам, и холодно), но... модно. Так и в отношениях - за иллюзию любви, дружбы и родства платим страданиями.

Многие психологические проблемы берут свое начало в детстве, и эта - не исключение. Ребенок не имеет способности различать желание помочь и услужить, первое трансформируется во второе и переносится во взрослую жизнь. Родители, желая видеть удобным для себя собственного ребенка, провоцируют у него появление установки: «Радуй других». Помыла посуду вместо похода с папой на каток - молодец, получаешь в школе одни пятерки - умница, пошел заниматься футболом по желанию папы, хотя нравится рисовать, - прекрасный сын! То есть хороший - не потому что нравится учиться, а

потому, что учишься на отлично, радуя маму. Ребенок таких родителей бессознательно слышит их обращение: «Забудь о себе!». Он усваивает, что для того чтобы быть любимым и нужным, надо переступить через себя, быть удобным, делать только то, что важно тому, чье расположение он старается заслужить. Вряд ли ему придет в голову, что взрослый, так значимый для него, и думать не собирается об интересах и потребностях ребенка. Все, что его волнует, - это его собственное удобство. Такого родителя можно сравнить с дрессировщиком в цирке, дающим лакомство животным за удачно исполненный трюк. В жизни же удобство и угождение - единственная форма поведения, за которое дети получают позитивное поощрение – «любовь». Вырастая, такой ребенок и во взрослой жизни не может отстаивать свои интересы.

Отсюда «растут ноги» еще одной весьма распространенной проблемы - неумении говорить «нет». Умение говорить «нет» свидетельствует о способности обозначать собственные границы. Потребности и желания других людей лежат за их пределами. Когда человек не может никому отказать, эти границы размыты или их вовсе не существует, и все кому не лень могут нарушать суверенитет его «государства» со всеми вытекающими последствиями.

Интересно, что люди не умеющие говорить «нет», сами не приемлют отказа. Они воспринимают его не как отказ в данном конкретном случае, а как нелюбовь и неуважение к собственной личности. Ведь мама в детстве не говорила: «Мне было бы приятно, если бы ты убирал свои игрушки», обычно звучит как: «Пока не уберешь свои игрушки, я тебя любить не буду!» В подобных случаях, необходимо делать акцент на отношении к конкретному действию, не переходя на отношение к личности ребенка.

Как же научиться отказывать? Часто люди опасаются, что все от них отвернутся, если они научатся говорить «нет». Не стоит бояться, «отвалятся» только те, кто привык паразитировать на человеческой безотказности.

Важно то, как звучит отказ. Человек с невротической потребностью угождать заранее предполагает, что в случае отклонении просьбы он понесет наказание - потерю расположения. Поэтому он злится на себя и желает отомстить просящему. Подобный спектр негативных эмоций на бессознательном уровне считывается как враждебность. Заканчивается это тем, что невротик вынужден выполнять эту просьбу или отказывать, но в обоих случаях он испытывает фрустрацию. В первом случае - действуя в ущерб собственным потребностям, во втором - теряя расположение.

Чем спокойнее вы отказываете, тем спокойнее воспринимается отказ. В этом случае вы показываете только то, что в данный момент или данное конкретное действие выполнить не представляется возможным по ряду причин, но это не имеет отношения к личности просящего. Отказывая таким образом, человек не испытывает негативных эмоций, и соответственно, не демонстрирует их просящему.

Любой человек имеет право просить и ожидать, что другой выполнит его просьбу. И любой человек имеет право отказать, если это нарушает его личные границы, не соответствует его ценностям и установкам, закону или идет вразрез с его потребностями.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна,

Ключевые слова: отказ, просьба, фрустрация, угождение, расположение, потребности

Источник фото: pixabay

