Что люди подумают?! О чем говорит зависимость от чужого мнения?

Человек - существо социальное, и желать одобрения общества, соответствовать его ожиданиям, законам и морали - в порядке вещей. Однако существует категория людей, у которых это желание гипертрофировано. В этом случае принято говорить о невротической потребности нравиться и зависимости от мнения окружающих.

Люди, живущие ради оценки, как правило, менее счастливы и редко удовлетворены собственной жизнью. Почему так происходит?

Важную роль в жизни индивида играют ценности и ценностные ориентации, на основе которых каждая личность делает свой выбор и строит собственную жизнь. Одни имеют большую значимость, другие меньшую, образуя определенную иерархию. Если человек, испытывая патологическое желание нравиться, ради одобрения других людей занимается подтасовкой и меняет местами ценности в этой шкале, то результатом подобных манипуляций будет фрустрация.

Мотивы поведения также являются важной составляющей общей удовлетворенности жизнью. Всем известный факт разделения их на внутренние (мотив исходит от самого человека) и внешние (мотив исходит от третьего лица). В нашем случае причина – желание заслужить одобрение. Например, стремление купить более дорогой автомобиль чтобы произвести впечатление на знакомых, даже если самого человека устроила бы и менее дорогая модель, ведет к ненужным тратам. Часто это приводит к тому, что вещь есть, а радости от обладания ею – нет. Реализация цели, обусловленная внешними мотивами, в большей мере провоцирует состояние фрустрации.

Глубинный мотив невротика - нравиться, заслуживать расположение или не терять его. И глубина этого мотива будет определять его устойчивость. Другие мотивы всегда будут характеризоваться нестабильностью, и занимать разные позиции на шкале значимости в зависимости от конъюнктуры. У эмоционально здорового индивида главная ценность – жизнь, а мотив его поведения - сохранение ее посредством собственного здоровья. Например, девушка, следующая такой установке, будет поддерживать в тонусе свое тело, занимаясь спортом. Девушка, зацикленная на оценке, будет упорно тренироваться, если ее парень «повернут» на спорте, и забросит физическую активность в следующих отношениях, если ее избранник не будет так увлечен спортом. Ее действия диктуются не собственным желанием, а страхом остаться одной в случае несоответствия ожиданиям партнера.

Собственная ценность является необходимой составляющей идентичности личности. Человек, не замечающий ее, нуждается во внешней оценке, чтобы создать иллюзию своей значимости. Он подобен вампиру, который не видит собственного отражения в зеркале. Одна из версий подобного явления - отсутствия у вампира души. Но кто и когда забрал «душу», то есть ценность у невротика?

Желание соответствовать обусловлено эмоцией страха - страха быть отвергнутым и сверхчувствительностью к критике, осуждению. Отсюда навязчивое стремление к

совершенству во всем и всегда. Быть идеальным - единственный способ избежать какого-либо неодобрения. Чувство вины сопровождает такого человека всю его жизнь - он не может быть одинаково хорош для всех людей, но всеми силами старается достигнуть невозможного. Прививается и культивируется чувство вины в раннем детстве родителями для манипуляции ребенком ради собственного удобства: «Я не буду тебя любить, если ты не уберешь игрушки, не съешь кашу и т.д», «Ты ни на что не годишься, кто ты без меня?». Неврозы, как и другие негативные состояния, передаются по наследству. Тревожный родитель будет любыми путями, пусть даже разрушительными для ребенка (других он не знает), добиваться своих эгоистических целей – собственного спокойствия. Игнорирование - распространенная тактика манипуляции детьми. «Ты никто!» - вот что слышит в этом случае ребенок. Со временем эта установка перестает осознаваться и присутствует в жизни уже взрослого человека как тревожный фон, который снижается в моменты, когда он получает одобрение. «Я-концепция» - вот что страдает в первую очередь. Без других собственное «Я» просто отсутсвует. Этот психологический феномен делится на три составляющие: 1) когнитивная - знания и убеждения (родители внушили ребенку, что он ничего из себя не представляет; 2) эмоциональная - оценочная составляющая (низкая самооценка); 3) поведенческая – потребность угождать, чтобы нравиться. В случае одобрения растет самооценка и убежденность «я – личности». Психологически здоровый индивид во главу угла ставит когнитивную часть концепции, его убежденность в собственной ценности непоколебима, у невротика на первом месте потребность угодить: получил одобрение, повысилась самооценка и уверенность в собственной значимости, и наоборот. Такой подход делает всю конструкцию «Я-концепции» нестабильной и хрупкой, что равнозначно ее отсутствию.

Оценка равна репутации, и для многих она становится главной целью. Ни собственная жизнь, ни благополучие детей и близких не может перевесить стремление не ударить в грязь лицом. Но боясь потерять репутацию, они теряют намного больше. Дети отдаются в многочисленные кружки и секции, без учета их интересов и способностей - чем больше, тем лучше. От них требуются только отличные отметки и примерное поведение. Жена может предъявлять мужу нереалистичные требования относительно его заработка. Рушатся семьи, вырастает новое поколение невротиков.

Социальные сети в большинстве своем - квинтэссенция зависимости от чужого мнения. Неумение вести жизнь без свидетелей, хвастовство событиями личной жизни и материальными благами - будь то поездки на экзотические острова, бриллианты, брендовые сумки или дорогой автомобиль - признак низкой самооценки и отсутствия самодостаточности. Жажда лайков представляет собой не что иное, как невротическую потребность в одобрении. Грустная зависимость: чем больше друзей или подписчиков поставили лайки, тем больше вероятность почувствовать себя личностью.

Результат разрушения системы ценностей - потеря идентичности, собственного «Я» и смысла жизни. Возвращение себя самому себе, обретение самоценности и самодостаточности - единственно правильное направление на пути к счастливой жизни.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: одобрение, идентичность, оценка, самооценка, поведение, мотив, ценность, зависимость, чувство вины, репутация

Источник фото: unsplash.com

