Почему игнорирование не может быть способом решения проблем?

Являясь социальным существом, человек испытывает потребность в принадлежности, признании и эмпатии, которая заключается в принятии и признании его чувств. Если эти потребности не удовлетворены, человек, скорее всего, будет чувствовать себя отвергнутым, ненужным и одиноким. Ему будет сложно быть счастливым и успешным в отношениях с другими.

Для достижения удовлетворенности в отношениях, требуется высокая степень социального интереса и высокий уровень активности. «Являясь социально ориентированным, такой человек проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними. Он воспринимает три основные жизненные задачи - работу, дружбу и любовь - как социальные проблемы. Человек, относящийся к данному типу, осознает, что решение этих жизненных задач требует сотрудничества, личного мужества и готовности вносить свой вклад в благополучие других людей», - писал Альфред Адлер.

Барьером на пути достижения взаимопонимания в отношениях может послужить неготовность другого человека идти навстречу. Люди, которые привыкли добиваться своего любыми способами, нередко прибегают к такому виду манипуляции, как игнорирование, которое классифицируется как один из видов эмоционального насилия. Мотивом намеренного игнорирования может являться обида, месть, потребность показать свое презрение. Такая «игра» может быть следствием нарушенной коммуникации, неумения общаться, неспособности понять другого человека или страх собственного разоблачения, когда человек выбирает игнорировать тех, кто может указать ему на его недостатки или раскрыть истинные намерения.

Итак, к основным причинам игнорирования относятся:

- Страх быть отвергнутым;

- Негативный опыт в отношениях;

- Эгоцентризм;

- Эмоциональная незрелость;

- Отсутствие эмпатийных навыков.

Игнорирование может выглядеть не только как полный отказ от общения, но и как высокомерное, презрительное отношение к людям, неуважение и невнимание. Кроме того, оно нередко является способом привлечь к себе внимание. По своей сути игнорирование представляет собой бессознательный механизм защиты (отстранение от проблемы) или наказания. Прибегая к такому виду манипуляции, человек стремится избежать новой информации, которая может восприниматься им как опасная, несовместимая со сложившимися о себе представлениями, или показать другому, как сильно он его обидел. Если данный механизм защиты используется часто, он становится качеством личности. Человек начинает автоматически не замечать других

людей, не принимать во внимание их потребности, например, потребность в понимании и поддержке.

Итогом игнорирования может стать заметное напряжение в отношениях или даже полный разрыв отношений.

Человек, который предпочитает игнорировать оружающих, неизбежно встречается с трудностями во взаимодействии с другими людьми, ему не хватает социального интереса и активности, необходимой для решения межличностных проблем. Обычно в эмоциональной сфере таких людей доминируют негативные эмоции. Со временем он может обнаружить полное отсутствие интереса не только к другим людям, но и к своей собственной жизни.

Стоит отметить, что игнорируя свои трудности во взаимоотношении с другими, человек затрачивает столько же или даже больше сил, как если бы он действительно решал эти проблемы.

Разумеется, бывают ситуации, когда игнорирование может быть оправдано. При столкновении с истеричными, параноидальными, манипулятивными проявлениями другого человека, вполне разумным выходом будет проигнорировать его для сохранения собственной безопасности.

Если же игнорирование стало способом избегания проблем или наказания другого человека, стоит задуматься над корректностью выбора стратегий собственного поведения. Формирование и развитие отношений в значительной мере связано с интересом, которой человек испытывает по отношению к другим. От этого интереса будет зависеть его направленность и мотивация. Он может быть нацелен на развитие и укрепление связей или на «отыгрывание» собственных комплексов, заставляющих его пренебрегать как потребностями других людей, так и своими собственными.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич.

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: игнорирование, внимание, интерес, эмпатия, отношения, эгоцентризм, восприятие

Фото: unsplash.com

