Я сделаю тебя лучше! Что стоит за желанием «исправлять» других?

Некоторым из нас сложно противится желанию помогать другим людям стать лучше. Обычно мы хотим починить то, что сломалось или работает не так, как положено. Особенно часто потребность переделать другого человека встречается в романтических отношениях, когда один партнер уверен, что приложив небольшие усилия, сможет сделать свою вторую половину лучше. Проблема заключается в том, что другой человек не хочет, чтобы его усовершенствовали, более того, он может не видеть потребности быть усовершенствованным. Люди, состоящие в отношениях с кем-то, кого, как им кажется, нужно исправлять, обречены на разочарование и разрыв этих отношений. Ведь здоровые отношения основаны на взаимоуважении, любви и принятии. Отношения, в которых один партнер чувствует, что другой не настолько хорош, как он, и что надо срочно исправить это упущение, провоцируют фрустрацию, обиду, гнев и презрение. Большинство людей предпочитают, чтобы их любили за то, какие они, а не за то, какими их могут сделать другие люди.

К сожалению, большинство самопровозглашенных коучей, желающих во что бы то ни стало сделать партнера лучше, часто имеют неразрешенные проблемы, связанные с детской травмой и пережитым в детстве насилием. У большинства людей, переживших физическое или эмоциональное насилие в детстве, есть проблемы с регуляцией негативных эмоций. Они чаще других имеют заниженную самооценку, склонность к депрессии, тревожности и обесцениванию себя. Детские психотравмы имеют не только краткосрочные, но и долгосрочные последствия, которые могут распространяться на всю жизнь. Многим людям, пережившим жестокое обращение в детстве, сложно принять тот факт, что они не были виноваты в произошедшем; и они живут с уверенностью, что случившееся – целиком и полностью их вина. Они чувствуют, что сами стали причиной жестокого обращения, и у них появляется ощущение, что их не любят, что они недостаточно хороши. Все это ведет к навязчивому желанию исправлять не только себя, но и других. Так как подобное притягивает подобное, такие люди, скорее всего, будут часто оказываться именно в обществе тех людей, которые имеют те же реальные или мнимые недостатки, что и они. И встретившись с этими несовершенствами, они будут чувствовать себя в привычной среде, ведь они привыкли видеть поломку и пытаться ее исправить.

Человеку, выросшему в дисфункциональной семье, трудно взаимодействовать с теми, кто рос в более благополучной обстановке. Дисфункциональная среда часто не дает возможности развить адаптивные стратегии, навыки обучения и эмоциональной саморегуляции. Встречая потенциального партнера, не имевшего подобных проблем в детстве и подростковом возрасте, мы можем обнаружить, что не знаем, как себя вести и о чем говорить в его присутствии. Это может прозвучать странно, но для человека, детство которого сложно назвать благополучным, человек из благополучной семьи может казаться неправильным. И это означает, что его необходимо исправить.

Причины, по которым нам необходимо «исправлять» других, включают в себя:

• Мы хотим быть спасателями,

• Мы хотим починить то, что сломано или работает неправильно,

• Мы любим сложные задачи,

• Так мы чувствуем себя нужными,

• Мы чувствуем себя особенными, когда можем влиять на жизнь других людей,

• Мы видим себя в других людях,

• «Исправляя» других, мы бессознательно исправляем себя,

• Нам нравится видеть плоды своей исправительной деятельности,

• Мы жаждем благодарности в ответ на все то, что мы сделали для другого человека,

• Мы хотим сделать другого лучше для себя, чтобы нам было комфортнее с этим человеком,

• Мы хотим, чтобы этот человек был должен нам.

В желании помогать другим нет ничего плохого до тех пор, пока это желание не становится эгоистическим. Поменять человека под себя, сделать его более удобным, подчинить своей воле – все это примеры эгоистических порывов, замаскированных под благую цель. Не стоит забывать, что не все люди готовы меняться только лишь потому, что вам этого хочется. Поэтому вам придется сделать сложный выбор: принять человека с его «несовершенствами» или расстаться с ним. Любить человека, видя и принимая его недостатки, - совершенно нормально, в конце концов, идеальных людей не существует. Удивительно, но человеку с потребностью изменить другого, может быть сложно с человеком, который действительно не против меняться под его руководством. Отношения должны строиться на любви, которая сама по себе изменяет обоих партнеров, раскрывая лучшие стороны каждого из них и вдохновляя на работу над отношениями. Некоторые «поломки» в человеке имеют острые углы, которые сложно и даже опасно исправлять, поэтому лучшим выходом будет принять эти особенности и ценить человека за то, какой он, а не за то, каким он мог бы быть.

Оригинальная статья: Tarra Bates-Duford, - Broken Things: Our Need to Fix Others, PsychCentral, November 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: осознанность, психология, психическое здоровье, психология, личность, манипуляции, психологическое насилие, эмоциональное насилие

Источник фото: pixabay.com

