Капризность: вредная привычка или последствие психологической травмы?

«Человек - не изолированное, замкнутое существо, которое живет и развивается из самого себя. Он связан с окружающим его миром и нуждается в нем. Для поддержания своего существования человек нуждается в находящихся вне его веществах и продуктах; для продолжения себя и своего рода человек нуждается в другом человеке», - писал С. Л. Рубинштейн.

Возможность удовлетворения потребностей посредством взаимодействия и сотрудничества с другими людьми будет зависеть от того, какого уровня психологической зрелости достиг человек. Психологическая зрелость – это то, насколько в нем сформировалась самостоятельность, активная жизненная позиция, личностная ответственность и способность внимательно и с заботой относиться к окружающим.

Тогда, когда человек не стал взрослым и не научился сотрудничать с другими, репертуар его реакций и поведения может сводиться к яркой демонстрации своих желаний при помощи претензий, завышенных требований или отказа от того, что ему предлагают. То есть он будет привлекать внимание к своей неудовлетворенной потребности любыми неконструктивными способами.

Это может выражаться в установке «Меня не оценили, я заслуживаю большего, поэтому я не хочу соглашаться на то, что вы мне предлагаете».

Также такое поведение может быть связано с неспособностью осознать свои мотивы и потребности. Например: «Зачем мне это нужно, я пока не знаю, но мне это нужно».

Поэтому угодить такому человеку очень трудно, порой это просто невозможно.

Незрелый взрослый жалуется. Он постоянно ноет, чего-то требует, представляет себя жертвой других, судьбы и неблагоприятного стечения обстоятельств. При этом он никак не может определить, в чем заключается ущерб, который ему нанесли, и обман, от которого он пострадал. Реакция на невозможность удовлетворить свои желания и потребности у такого человека может напоминать реакции ребенка. Он хочет всегда, немедленно, получить точь-в-точь то, что есть у других. На первый план выходит зависть, которая вызывает чувство необъяснимой потери - источника всех бед. От таких людей можно услышать: «Почему у кого-то есть все, а у меня – ничего нет?». Их требования, которые в основном не обоснованы, происходят из абсолютной убежденности в своем праве получить все, чего у них пока нет.

Такой человек начинает жить по принципу «Что мне вдруг захотелось, то я и получу, а каким способом - не важно», «Мне просто хочется получить это сейчас». То есть он поддается своим импульсивно возникающим желаниям из-за неспособности управлять собственными импульсами и чувствами, направлять их и контролировать.

В результате, он может делать необоснованные траты на покупку дорогих вещей, брать необдуманные кредиты, накапливать долги и при этом не учитывать своих реальных возможностей. А на вопрос, зачем ему все это надо, в основном звучит ответ типа: «Не надо считать моих денег» или «Я имею право себя побаловать».

И такие поступки могут проявляться не только в материальной сфере, но и во взаимоотношениях с другими людьми. Например, муж или жена может пойти на измену, только потому, что ему или ей «захотелось новых ощущений». Такой каприз может привести к непредсказуемым последствиям и разрушить отношения.

Остановить в таком порыве «незрелого взрослого» почти невозможно, так как средств манипуляций и доступа к финансам у него больше, чем у ребенка 3-х лет, который с визгом и криком требует от родителей купить ему понравившеюся игрушку. Мотивом здесь является стремление через демонстрацию своих желаний привлечь внимание к своей персоне. Таким образом, они компенсируют неудовлетворенную потребность в любви и внимании со стороны значимых близких людей.

Капризность является проявлением инфантильной жизненной позиции, неуверенности в себе, неполноценности. При постоянном использовании, капризность становится чертой характера человека.

Откуда появляется капризность?

Причинами склонности к непредсказуемому поведению, упрямству, частой смене настроения, непостоянству являются:

- **Дефекты воспитания.** Это следствие того, что родители выбирали полярные способы удовлетворения желаний и просьб ребенка. В одном случае это потакание всем прихотям ребенка, что в свою очередь, способствует непослушанию, нежеланию чем-либо стеснять себя и ни в чем себе не отказывать, воспринимая себя как исключительного человека, которому все дозволено. То есть для ребенка каприз как способ получения того, что он хочет, становится основным при общении с другими людьми. В другом случае, ребенок становится капризным, когда он сталкивается с безразличием и равнодушием родителей к его желаниям и потребностям, не получая должного внимания и заботы. Такой ребенок может стать чутким, ранимым, нести в себе боль от непонимания со стороны самых близких людей, которую выразить и показать может только через свои капризы, хотя в основном реакция родителей на такое поведение ребенка - негативная и даже агрессивная. Ребенок стремится получить внимание любой ценой. Вырастая, он может долгое время и даже всю жизнь нести груз обид из прошлого и разочарование в родителях из-за их неспособности заботится и поддерживать его, что не дает ему возможности стать взрослым и поменять свое отношение к себе и к окружающим.
- **Ситуативные причины.** Человек может становиться капризным по объективным причинам, например, в случае болезни. В таком случае, капризность уходит вместе

с болезнью. Капризность может возникать в ситуации несправедливости, когда человек обижается на то, что он не был услышанным и в результате неосознанно начинает мстить капризами. Капризность здесь выступает как защита.

- **Сформированные привычки**. Если импульсивные и сиюминутные желания человека поддерживаются и подкрепляются другими людьми или обществом в целом, капризность при невозможности мгновенно получить желаемое входит в привычку. Человек во что бы то ни стало стремится получить желаемое здесь и сейчас. Он может, например, взять кредит, если ему срочно захотелось новую дорогостоящую машину, которая, на самом деле, ему не по карману.

В формировании и подкреплении капризности важную роль в наше время играет кино, телевидение и интернет. Дело в том, что у предыдущего поколения практически не было представления о счастье как о получении благ любой ценой прямо здесь и сейчас.

Завышенные запросы и ожидания от окружающих, предъявляемые в претензиях, у капризного человека вызывает переживание чувства неудовлетворенности. Постоянные требования как стратегия взаимодействия с другими людьми приводит не только к разрушению отношений, но и негативно влияет на психологическое здоровье человека.

Если вы обнаружили в себе вышеописанные черты, вы можете выбрать одну из двух стратегий поведения:

Первая - нести груз обиды и разочарований из детства и во взрослой жизни требовать от других компенсации за недополученное внимание и любовь, при этом все больше теряя людей из своего окружения. Вторая - пробовать взрослеть, то есть приходить к пониманию, что добиваться удовлетворения своих потребностей можно и без демонстративного поведения, которое не учитывает никаких мнений и желаний, кроме своих собственных.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: капризность, потребность, интересы, поведение, психологическая зрелость, взросление, импульсивность, пассивность

Фото: unsplash.com

