Не принимать близко к сердцу. Как?

Принимать все слишком близко к сердцу – прямая дорога к разочарованию. Но что в действительности значит «Не принимать близко к сердцу»? И что должно произойти, чтобы человек перестал реагировать на происходящее подобным образом?

Больно слышать критические комментарии, вроде «Ты думаешь только о себе!» или «Тебе на всех наплевать». Говорящий эти фразы пытается доказать, что вы – неприятный и эгоистичный человек, забывая о ваших положительных чертах в моменты гнева и обиды.

Люди способны влиять друг на друга. Сложно эмоционально не отреагировать в ситуации, когда близкий человек отпускает подобное замечание. Но то, как мы расцениваем наши чувства и понимаем ситуацию, влияет на наш дальнейший выбор: мучиться и страдать, застревая в обиде, или двигаться дальше.

Нам сложно контролировать то, как нас воспринимают другие люди. Однако мы можем контролировать то, как мы сами воспринимаем себя и как реагируем на высказывания и поступки других людей. В наших силах научиться эмоциональной саморегуляции и не позволять критике и манипулятивным поступкам других людей влиять на нашу нервную систему. Необходимо понимать: то, что окружающие думают о вас, в большей степени характеризует их, а не вас. Сохраняя трезвый взгляд на вещи и держась достойно, можно находиться на расстоянии от неприятного общения.

Часто мы реагируем на ту или иную ситуацию достаточно безрассудно. Например, ваш партнер или друг злится на вас или обвиняет вас в попытках его контролировать. У вас может мгновенно запуститься механизм «Бей, беги, замри». Но вместо того, чтобы защищаться, стоит попробовать оставаться осознанным: сделайте глубокий вдох и подумайте вот о чем:

«Кажется, я чем-то задела своего партнера. Если это так, я попробую разобраться в том, что заставило меня поступить таким образом. Какие мои чувства привели к подобному поступку?»

Такое объяснение может привести к извинениям: «Я не должна была критиковать тебя. Я пыталась контролировать тебя, потому что была обижена. Я стала защищаться, потому что чувствовала себя уязвимой».

Другой вариант: ваш партнер действительно был задет тем, что вы сказали. Но, вполне возможно, в ваших словах объективно не было ничего такого, на что стоило бы реагировать подобным образом. Скорее всего, основной причиной его обиды являются его собственные проблемы, возможно, о себе дает знать непроработанная детская травма. Не спешите винить себя, если кто-то расстроен тем, что вы ему сказали.

Не винить себя или партнера – значит немного дистанцироваться и трезво взглянуть на ситуацию. Это значит, что вы готовы слушать и слышать, не защищаясь и не принимая все

слишком близко к сердцу. Вы оберегаете свои границы и не нарушаете чужих, не переходя черту и не реагируя агрессивно.

Четкая перспектива

Часто мы принимаем проблемы близко к сердцу тогда, когда чувствуем себя ответственными за все, что происходит не так. Но как только мы обвиняем себя, мы не можем видеть полную картину происходящего.

Намного легче не принимать что-то на свой счет, если речь идет об общении с посторонними людьми. Однако и здесь могут возникнуть определенные проблемы, ведь в ответ на нелицеприятное поведение малознакомого человека легче сорваться, так как нет страха задеть и обидеть его.

Но вместо того чтобы реагировать импульсивно, подумайте вот о чем:

- Возможно, у него был трудный день.
- Возможно, у него трудная жизнь.
- Возможно, он отыгрывает свои непроработанные проблемы, а ваше общение вызвало у него страх, который и привел к такой реакции.

Принимая во внимание эти возможные причины, вы имеете возможность видеть более четкую перспективу происходящего. Вы – не плохой человек, и он – не плохой человек. У вас не было намерений задеть его, но так вышло. Не стоит пускаться в самобичевание, однако некоторое количество «здорового стыда» напомнит вам о том, что в следующий раз стоит быть аккуратнее.

Помните, что если вы принимаете что-то близко к сердцу, это означает, что вы не бессердечны. Это значит, что вам небезразличны чувства других людей.

А чтобы снова почувствовать почву под ногами, необходимо сделать хотя бы небольшую паузу, прежде чем реагировать – и тогда реакция станет более осознанной. В наших силах задействовать внешние ресурсы и понять, что все происходящее не может быть вашей виной и ответственностью. Мы сможем увидеть более полную картину происходящего. В наших силах восстановить нарушенное доверие и двигаться дальше. Со временем вы сможете проявлять больше сострадания к себе и окружающим.

Оригинальная статья: John Amodeo, - The Art of Not Taking Things So Personally, Psychology Today, December 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: осознанность, психология, психическое здоровье, психология, личность, уверенность в себе, эмоциональный интеллект, саморазвитие

Источник фото: unsplash.com

