

Быть должным или быть благодарным – ваш выбор

Здоровые отношения между людьми строятся на взаимопонимании и благодарности друг другу. В таких отношениях человек способен видеть и признавать важность той роли, которую играет в его жизни другой человек. Выражение благодарности является способом показать ценность участия другого человека, а также проявлением уважения, заботы и доверия. Выразить благодарность можно словами или действиями, например, помочь в том или ином деле, то есть ответить взаимностью. Важным критерием в проявлении благодарности является искренность и бескорытность.

Однако не всем легко выражать благодарность, для некоторых эта задача становится непосильной. Происходит это по ряду причин:

1. Негативные установки: «Он не заслужил моей благодарности», «Он всего лишь сделал то, что должен», «Вообще-то я бы и сам справился», «Мне не нужна была эта помощь».
2. Внутриличностный конфликт. Для такого человека признание роли другого и его ценности в своей жизни ощущается как принижение собственной значимости. В основном это происходит вследствие неадекватной самооценки.
3. Межличностный конфликт. Конкуренция между партнерами, обоюдные претензии или завышенный уровень ожиданий у одного из партнеров. Это требовательность к другому без учета его индивидуальных особенностей и его отношения к происходящему. Человек в этом случае воспринимается как враг, с которым сотрудничать не представляется возможным.
4. Такие личностные качества, как эгоцентризм, перфекционизм, капризность.

Формирование негативного отношения к окружающим может быть связано с пережитой в детстве психологической травмой, которая проявляется в недоверии к окружающим и выступает как защита от возможной угрозы и опасности. Причиной подобных установок могут быть такие неблагоприятные события, как развод, измена супруга, увольнение с работы, предательство друга и т.д.

Какими качествами необходимо обладать, чтобы уметь быть благодарным и правильно выражать эту благодарность?

1. Эмпатия. Человеку, способному к сопереживанию, к пониманию эмоционального состояния другого, свойственно видеть потребность быть нужным и значимым, и тем самым быть признательным другому за его участие и вклад. Например, повзрослевшие дети могут почувствовать и понять своего постаревшего родителя, то насколько для него важно внимание и забота с их стороны. Они могут тот факт, что благодаря усилиям родителей им удалось достичь определенных успехов в своей жизни. Благодарность, в свою очередь, дает им ощущение удовлетворенности от общения с близкими людьми.
2. Отзывчивость. То, насколько быстро человек реагирует на потребности другого, показывает его готовность к сотрудничеству и желанию помочь. Он видит, как в данный

момент важно его участие в жизни другого человека. В этом случае, просьба значимого для него человека, является стимулом для поиска способов решения данной задачи, а не поводом игнорировать или избегать общения. У таких людей автоматически появляется вопрос: «Что я могу сделать, чтобы помочь в этой ситуации?».

3. Открытость. Выражать открыто свое отношение к происходящему человек способен только тогда, когда он готов воспринимать свои реакции и реакции другого человека. Например, в ситуации, когда друг переживает горе в связи с утратой близкого человека, он будет готов выразить свои чувства, найти слова поддержки и разделить с другом переживание утраты. Это готовность переносить эмоциональную нагрузку тогда, когда это необходимо, вместо поиска подходящего момента или удобного случая.

4. Доброжелательность. Способность видеть и принимать в окружающих положительные качества и сильные стороны, которая дает возможность воспринимать их как самостоятельных и автономных личностей, имеющих право быть теми, кем они являются. Они относятся к проявлению индивидуальности другого с уважением и пониманием его особенностей.

Исходя из тех особенностей и ограничений, которые были рассмотрены, можно сделать такой вывод: благодарный человек способен позитивно относиться к окружающим людям и событиям, получая при этом удовлетворение от взаимодействия с ними. Он умеет просить о помощи, когда она ему необходима, и корректно реагировать на потребности и просьбы других людей, подчеркивая нужность и важность их участия в его жизни.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редактор: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: благодарность, установки, личностные качества, навыки, потребности, признание, роль, позитивное отношение, направленность личности, эмпатия

Фото: unsplash.com

