Секрет вашего успеха

Новые исследования свидетельствуют о том, что сокрытие успехов может подорвать отношения

Когда мы открываемся другим, то становимся уязвимыми. А что, если человек, которому вы открываетесь, отреагирует вопреки вашим ожиданиям? Что, если он начнет осуждать и отвергнет вас? Ну а то, чем именно вы решите поделиться, может принять совершенно разные формы. Это может быть глубокое чувство или потребность, о которой вы не говорите, момент, когда вы споткнулись и всё пошло не так, личный недостаток или что-то, за что вы чувствуете вину или стыд. Но есть ещё кое-что, чему почти не уделяют внимания, но что может сделать вас очень уязвимыми: ваши успехи.
На первый взгляд может показаться, что делиться победами легко и приятно. Во всяком случае, это может выглядеть вполне безопасным. Благодаря этому вы, наоборот, можете вырасти в глазах других.

Тем не менее, рассказ о своих достижениях может оказаться рискованной затеей. Кто знает, как отреагирует другой человек? А вдруг он разразится негодованием? В то же время множество исследований подчеркивают, как открытость положительно влияет на крепкие взаимоотношения. Что же нам делать? Как быть? Лучше делиться жизненными победами или хранить их в тайне? Доктора Робертс, Левин и Сезер исследовали этот вопрос и поделились результатами в статье, вышедшей в этом месяце.

Прежде чем мы перейдем к сути исследования, давайте сперва проясним основные моменты. Во-первых, когда мы говорим о “сокрытии успеха”, что мы имеем в виду? Исследователи описали это как «намеренное сокрытие позитивной информации о себе или своих достижениях». Во-вторых, это невероятно распространенное явление: в ходе исследования 82 процента людей признались в этом. И как указывают исследователи, причины, по которым люди держат свои достижения в секрете, как правило, исходят из чувства благородства. В частности, люди выражали желание держаться подальше от хвастовства и не позволять человеку, с которым они делились радостью, чувствовать себя расстроенным или завидовать. Другие были обеспокоены тем, что чувствуют себя неловко, рассказывая о своей удаче. По таким причинам молчание вполне объективно может показаться правильным вариантом. Это вполне понятно. Молчать, конечно, хорошо, но открытость в отношениях намного лучше.

В ходе серии экспериментов исследователи изучили влияние на отношения, когда успех скрывают, и когда им делятся. В целом, ученые обнаружили, что, хотя сокрытие личных достижений может показаться лучшим вариантом, это решение имеет и свои недостатки. Во-первых, когда кто-то скрывает свою удачу, то в ответ люди склонны обижаться, чувствуют менее крепкую связь со своим партнером, а также становятся более подозрительными. Во-вторых, даже если человек скрывает свои достижения и никто никогда не узнает об этом от кого-то другого, люди все равно чувствуют себя менее связанными, скрывая хорошие новости. В-третьих, люди предполагают, что человек, скрывающий успех, выглядит покровительственно, обращаясь с ними так, будто они не

смогут с этим справиться. В-четвертых, еще более проблематично держать успех в секрете, отвечая на прямой вопрос (например, «Вы получили награду?») по сравнению с более двусмысленным («Что происходит?»). В любом случае, люди будут недовольны, если узнают об этом позже. В-пятых, сокрытие достижений вредно независимо от того, насколько эмоционально близки отношения, хотя это может быть особенно вредно для более близких связей. В-шестых, хотя люди склонны испытывать зависть, когда узнают о чьих-то достижениях, эта эмоция возникает независимо от того, от кого они ее слышат. И наконец, исследователи обнаружили, что ревность возникает наряду с чувством связи с человеком и радости за его достижения. Человек может одновременно радоваться за кого-то и тосковать о чем-то подобном для себя.

Если вы достигли личного успеха и не хотите оставаться с ним наедине, подумайте о том, чтобы разрешить себе открыться. Хотя нет никакой гарантии, что человек, с которым вы разговариваете, будет отзывчивым и поддержит вас. Однако, есть хороший шанс, что вы больше выиграете, поделившись, чем скрывая.

Оригинальная статья: Holly Parker - The Secret of Your Success, August 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, психология отношений, успех, близость в отношениях, открытость, стыд, ревность.

