

## 5 привычек, которые подрывают здоровье нашей психики

«Умение отпустить прошлое, устанавливать и поддерживать личные границы» — три важнейших жизненных навыка, с которыми часто испытывают проблемы те, кто вырос в семьях, где их не любили. В результате у них выработался тревожный тип привязанности. Нередко они выстраивают «Великую Китайскую стену», позволяющую избегать любых конфликтов, предпочитая ничего не менять, лишь бы не браться за решение проблемы. Или боятся установить разумные границы из-за страха оказаться брошенным и в результате мертвой хваткой держатся за обязательства и отношения, от которых пора отказаться.



Итак, что же это за привычки?

### 1. Попытки угодить другим

Пугливые дети часто вырастают у тревожных взрослых, пытающихся сохранять мир и спокойствие любой ценой. Они стараются всем угодить, не высказывать недовольства, поскольку им кажется, что любые попытки заявить о своих интересах приведут к конфликту или разрыву. Когда что-то не так, они винят себя, поэтому делают вид, что ничего не произошло. Но это

проигрышная стратегия, она мешает двигаться вперед и легко делает вас жертвой манипуляторов.

Попытки все время угодить тому, кто вас обижает, тоже заканчиваются плохо — вы лишь делаете себя более уязвимым. В личных взаимоотношениях действуют схожие принципы. Чтобы разрешить конфликт, нужно открыто его обсуждать, а не махать белым флагом, надеясь, что все как-нибудь само устроится.

### 2. Готовность терпеть оскорбления

Дети, выросшие в семьях, где постоянные оскорбления были нормой, не то чтобы сознательно терпят оскорбительные высказывания, нередко они их просто не замечают. Они теряют чувствительность к подобному обращению, особенно если еще не осознают, как детский опыт сформировал их личность.

Чтобы отличить оскорбления от конструктивной критики, обратите внимание на мотивацию говорящего

Любая критика, направленная на личность человека («Ты всегда...» или «Ты никогда...»), уничижительные или презрительные эпитеты (глупый, урод, лентяй, тормоз, неряха), высказывания, направленные на то, чтобы ранить, — оскорбление. Молчаливое игнорирование — отказ отвечать, словно вас не услышали, или презрительная или насмешливая реакция на ваши слова, — другая форма оскорбления.

Чтобы отличить оскорбления от конструктивной критики, обратите внимание на мотивацию говорящего: он хочет помочь или сделать больно? Большое значение имеет и тон, которым произносятся эти слова. Помните, люди,

которые оскорбляют, нередко говорят, что всего лишь хотят высказать конструктивную критику. Но если после их замечаний вы чувствуете себя опустошенным или подавленным, значит, их цель была иной. И вам следует сказать о своих ощущениях начистоту.

### 3. Попытки изменить других

Если вам кажется, что друг или ваш партнер должен измениться, чтобы ваши отношения стали идеальными, подумайте: возможно, этот человек всем доволен и не хочет ничего менять? Вы не можете никого переделать. Менять мы можем только себя. А если партнер вам не подходит, будьте честны с собой и признайте, что у этих отношений вряд ли есть будущее.

### 4. Сожаления о потраченном времени



Мы все испытываем страх потери, однако некоторые особенно подвержены тревогам такого рода. Каждый раз, задумываясь, не стоит ли завершить отношения, мы вспоминаем, сколько денег, переживаний, времени и энергии мы вложили. К примеру: «Мы женаты уже 10 лет, и если я уйду, получится, что 10 лет потрачены впустую».

То же самое касается романтических или дружеских отношений, работы.

Конечно, ваши «вложения» не удастся вернуть, но подобные мысли мешают решиться на важные и нужные перемены.

### 5. Излишнее доверие к чужой (и своей) избыточной критике

То, что мы слышим о себе в детстве (похвала или бесконечная критика), становится фундаментом наших глубинных представлений о себе. Ребенок, получавший достаточно любви, ценит себя и не терпит попыток принизить его или оскорбить.

Старайтесь замечать любую избыточную критику, чужую или собственную

Неуверенный же в себе ребенок с тревожным типом привязанности, которому часто доводилось выслушивать уничижительные комментарии о своих способностях, «впитывает» эти представления о себе, становится самокритичным. Причиной всех жизненных неудач такой человек считает собственные недостатки: «Меня не взяли на работу, потому что я неудачник», «Меня не пригласили, потому что я зануда», «Отношения распались, потому что меня не за что любить».

Старайтесь замечать любую избыточную критику, чужую или собственную. И не нужно безоговорочно ей верить. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах, спорьте с «внутренним голосом», который вас критикует, — он не что иное, как отголосок тех замечаний, которые вы «впитали» в детстве. Не позволяйте людям, с которыми общаетесь, делать вас объектом насмешек.

Помните, что, осознав свои скрытые автоматические шаблоны поведения, вы сделаете первый шаг к важным изменениям.

