



На группе с коллегами-психологами возникла интересная тема. Рассказывать про группу не могу, но и без внимания эту тему не могу оставить. Чтобы сохранить конфиденциальность, расскажу про себя. «Лучше худой мир, чем добрая ссора» - старая поговорка, руководствуясь которой живут многие. А вот хорошо ли живут? Лет 20 назад для меня такой альтернативы просто не существовало. Какой к черту мир, если человек обидел, ранил? Легко, в одночасье отказывалась от друзей, когда что-то в отношениях шло криво. Очень удобно было жить в своем мире, вести внутренние диалоги и приобретать друзей в виде книг. Ненавязчивые, захотел – пообщался, всегда под рукой, а надоели – просто захлопнул. Сейчас в этом качестве очень удобны социальные сети – зашел, легко пообщался – легко вышел...обидный коммент – легким движением удалил из друзей. Но все же для меня очень актуальна потребность живого непосредственного общения. Виртуальные контакты – лишь дополнение, но не замена отношений. И так, тактика «доброй ссоры» с годами перестала подходить, как одежда, из которой выросла. И я решила попробовать «худой мир». На первый взгляд, очень даже себе удобные отношения. Да, есть достаточно близкое общение и, конечно, постепенно накапливаются обиды, разочарования и все такое прочее...Но про это можно молчать..или говорить, но как-то косвенно, чтобы человек сам догадался... «А можно мне зайти к тебе вечером?» «Нет, у меня дела» «Аааа, ну ладно, тогда в другой раз...» и тон лишь немного разочарованный..и ничего лишнего, из страха, что сейчас я опять провалюсь в свою привычную «добрую ссору». А дальше – любимый внутренний монолог – «ага, понятно, меня не хотят видеть, я не нужна....» Со временем, с упорством исследуя человеческие чувства=мысли, я заметила, что мой монолог видоизменяется: « Да, меня не хотят видеть, но, возможно, у человека свои дела, планы, проблемы...может, это не совсем про то, что меня не любят?» «Мне трудно и больно, когда меня не хотят видеть, это мои детские травмы, и если я чувствую отвержение - это не вина другого человека, мне надо разбираться в себе»..и т.д. и т.п. Стало чуть легче, но все равно не очень...все равно отношения с людьми со временем становились похожи на яблоки, которые снаружи выглядят спелыми и сочными, а внутри

Худой мир или добрая ссора?

Добавил(а) Angela Zubova
30.01.14 11:44 -

в каждом поселился червяк. Тактика «худого мира» лишь на первый взгляд лучше «доброй ссоры». Тебе только кажется, что у тебя много друзей...на самом деле, это как запас яблок, поеденных червями – они, конечно, принадлежат тебе, эти яблоки, но есть их нельзя, а перебрать и разобрать – что осталось целым – страшно...а вдруг ничего?...Я тут не про то, что надо параноидально тестировать своих друзей – «не испортился ли», но если сомнения закрались в вашу голову, если есть в отношениях какая-то недосказанность, то можно попробовать следующий этап – сказать о своих чувствах другому человеку, но сказать, не ранив при этом другого. И в этом главная сложность. Наши эмоции, наши сильные переживания часто выключают наш разум в момент «нанесенной обиды». Но, если знать, к чему идти, то добраться можно. Например, когда вы, захотели заехать вечером к другу, а он не готов принять вас в этот вечер и говорит что-то вроде: «слушай, давай в другой раз», ВАЖНО

1. Не попроситься со словами: «ну и черт с тобой, не очень-то и хотелось»
2. Не уползти из отношений с разочарованием: «ааа, ну ладно, я поняла, не буду тебе мешать», а потом перебирать часами в одиночестве свои обиды и несчастья. Это вы успеете сделать, но после самого важного, на мой взгляд. После того, как скажете своему другу, что «вам жаль, что соскучились, что вам обидно, что очень хотелось встретиться, но, похоже, в этот раз не складывается...» и все остальное-прочее, что вы действительно чувствуете..и все вопросы (почему в другой раз? а когда можно?..), ВСЕ, которые очень важно задать , важно ЗАДАТЬ...и уже тогда, если то, что вы услышите, подтвердит ваши страшные догадки о вашей ненужности этому человеку – вот тогда дайте себе волю и перебирайте свои обиды, свои взрослые и детские травмы, свои потери и свои несчастья...Но, знаете, часто нам трудно принять неожиданного гостя лишь потому, что он для нас очень важен и хочется получше подготовиться к его приходу.