

Вот пример; старшеклассница была приглашена в телестудию для участия в программе о любви. Она рассказала о том, как влюбилась в жениха своей родной сестры и даже пыталась его «отбить».

В результате все-таки победили узы родства, да и парень оказался добропорядочным женихом. Сестра благополучно вышла замуж и уехала к мужу.

«Рассказывая об этом, я хотела избавиться от чувства вины перед сестрой, хотела сбросить груз с души, освободиться от стыда и раскаяния. А получилось совсем наоборот. После этой передачи от меня отвернулись мои подруги. Они теперь видят во мне потенциальную хищницу, охотницу за чужими парнями».

У девочки возникло стойкое ощущение, что она уже не является обладательницей своего внутреннего мира; стены, ограждающие её от чужих оценок, рухнули, и она словно оказалась голой на виду у всех.

Как чаще всего мы реагируем на чье-то неправильное, или даже аморальное поведение? Мы осуждаем. Как приятно осуждать другого, ведь это означает, что мы не такие ...

Кроме того, нас с детства учат давать оценку собственным и чужим поступкам. Значит, если мы активно не боремся с чем-то плохим в другом человеке, то начинаем считать себя чуть ли соучастниками того, что сами назвали злом. А мы-то другие, мы хорошие...

Но разве осуждения ждет человек, который решился рассказать о сокровенном? Он и так мучается (иначе бы не рассказывал), зачем же добавлять масло в огонь?

Вы не задумывались над тем, почему молодые устремленные на карьерный рост американцы так любят психоаналитиков? Посмотрите любую современную кинодраму - герой непременно каждый вечер укладывается на кушетку в кабинете личного психоаналитика и озвучивает все свои мысли, страхи, сомнения - весь психологический сор, накопленный в течение дня.

Так он освобождает себя от накопленных за день негативных эмоций.

Это – обязательная процедура психогигиены. Как чистка зубов.

Пусть не обижаются на меня уважаемые мною психоаналитики.

Ведь приведенный пример не исчерпывает всех возможностей метода.

Но все же...Почему человек не освобождает себя от сокровенных тайн в кругу друзей или сослуживцев?

Во-первых потому, что боится столкнуться с осуждением.

Во-вторых, при конфликте служебных интересов любая милая откровенность может превратиться в черный компромат.

В – третьих, он знает : человеку вообще очень трудно хранить чужие секреты.

Сами посудите : мне доверили чужую тайну и строго предупредили «никому ни слова!»

Это означает, что теперь я постоянно должна помнить о том , что об этом никому нельзя рассказывать.

Попробуйте не думать о белой обезьяне в течение 10 минут!

Вы непременно о ней подумаете. Ведь далеко не каждый может справиться с огромным психоэмоциональным напряжением, которое порождается категоричным запретом.

Ну, проболтается товарищ, не лишат же его за это лицензии.

А психолога - лишат. Он потеряет клиентуру и не сможет работать.

Вот почему в кабинете психолога можно рассчитывать не только на профессиональную помощь , но и на абсолютную анонимность. Сбрасывая негатив и напряжение , вы можете пускаться в дальнейшее житейское плавание с широкой голливудской улыбкой и словами «ноу проблемз».

Так что же , спросите вы, нельзя рассказывать друзьям о сокровенном и личном? Конечно, можно. Но перед тем, как рассказать , мысленно смоделируйте ситуацию; а если об этом станет известно окружающим, насколько это будет угрожать мне и моим отношениям с друзьями. Если огромного вреда не будет –вперед! А если будет – задумайтесь: может, лучше поступить, как американцы?

И ещё один совет : доверять свои секреты и тайны можно только тогда , когда этого хотите вы, а не ваше окружение.

А как обычно бывает:

-Катя, ну давай, колись, чего у тебя утром были глаза на мокром месте?

-Да ничего, просто было плохое настроение .

- А почему, какие причины?

-Маш, я не хочу об этом говорить, извини.

-Ты что, не доверяешь мне? Мы же подруги. Я тебе все рассказываю, а у тебя какие – то секреты.

Маша использует очень распространенные психологические манипуляции (напомню: манипуляция - это скрытое побуждение другого человека к каким – нибудь действиям, выгодным манипулятору): *если ты мне не доверяешь, значит , ты плохая подруга. А я хорошая, я тебе все рассказываю.*

Катя , скорее всего не захочет испытывать перед Машей чувство вины и «расколется». А зря: если чего - то не хочется рассказывать, надо прислушаться к своей интуиции.

«Я не хочу об этом говорить»-это и есть те границы, перед которыми деликатный друг должен остановиться.

А если не останавливается ?

Тогда попробуйте использовать психологические техники, которые помогут противостоять манипулятору.

Н, **« техника заигранной пластинки».**

-Расскажи, что тебе сказал вчера Миша.

-Когда – нибудь в другой раз.

-Ну расскажи, какие могут быть секреты между подругами.

-Расскажу, но не сейчас.

-А когда?

-Не сейчас.

И так до бесконечности , пока не отстанут. Цель техники проста до неприличия: не дать себя вовлечь в эмоции . Действительно , к чему эмоции , вы ведь не отказываете подруге (но , правда, и не обещаете ничего конкретного).

Похожую цель преследует и психологическая техника «игра в туман». Это техника формального согласия с обвинением.

- Ты опять опоздал на встречу. И в прошлый раз тоже.

-Да , извини.

-Это же неуважительно по отношению ко мне.

- Наверное, именно так это и выглядит. Извини.

-Ты понимаешь, что это обидно?

-Понимаю.

-Полностью понимаешь?

-Полностью.

-Ты , наверное, бездушный.

-Да, в моей жизни были моменты, когда я проявлял черствость.

-Наверное, это один из таких моментов.

-Наверное.

Когда вы соглашаетесь с оппонентом, вы позволяете погаснуть первому эмоциональному импульсу, лишаете ваш дальнейший диалог страстей и накала.

Оппонент, не встречая сопротивления, постепенно успокаивается. При этом вы не превращаетесь в жертву. Да, вы соглашаетесь с обвинениями. Но только с общими, не наносящими ущерба вашей самооценке. Действительно, есть ли среди нас хоть один человек, который хотя бы однажды не выглядел глупо, кто никогда никого не обидел или никогда не

опоздал на встречу. А вот спорить с оппонентом, доказывать ему что-нибудь – нерезультативно. Так вы только «подогреете» конфликт.

«Техника соблюдения личных прав».

-Маша, я , конечно, твоя подруга, но и у друзей есть право на свою личную жизнь.

Или:

-Маша, я бы, конечно тебе все рассказала, но тогда я подведу другого человека. А это противоречит моим жизненным принципам.

Кстати , насчет жизненных принципов. Хорошо , если одним из них будет невлезание в чужую душу, когда нас там не ждут.

Правда, тут и от хозяев зависит немало.

Мы так много сил и средств тратим на охрану физических границ -укрепляем двери, ставим системы видеонаблюдения..

А вот нефизические, душевные границы открыты для всех. Как же не пустить , а вдруг обидятся? Вы можете представить, что мы впускаем в свои дома воров и убийц, потому что боимся их обидеть отказом?

А тут -пожалуйста : пусть заходит, кто хочет; пусть берет, что хочет.

Герои сказок защищали себя от нечистой силы магическим кругом. Грубое и бесцеремонное вторжение в наш мир – это «нечистая сила» для души. Это –как грязными сапогами по свежевывытому полу.

Давайте об этом не забывать. Пожалуйста.

Джандар 3.3., практический психолог высшей категории.

