Безотказность как болезнь. Почему нельзя всегда говорить да?

Все мы знаем, кто такие, так называемые, безотказные люди, они есть в окружении каждого. Эти несчастные вечно заняты разрешением чужих проблем, оказанием бесчисленных услуг и вызывают сочувствие у совестливых знакомых. А у бессовестных пользуются заметной популярностью, поскольку помощь их бесплатна и доступна в любое время. Бывают лёгкие формы этого синдрома и более тяжёлые, но в любом случае они заметны. И куда хуже, если этот безотказный человек - вы. Не потому, что своими действиями вы нарушаете всемирный баланс справедливости, а потому, что тратя время на удовлетворение бесконечного потока просьб об одолжениях, отнимаете его у себя, у собственных планов, амбиций и возможностей. Если так будет продолжаться, безотказный человек полностью растратит себя на услуги другим, так и не добившись ничего в жизни для себя, не реализовав своих талантов и возможностей. Не удастся успокоить себя также и тем, что, по крайней мере, вы добрый человек, преумножающий в мире сочувствие к ближнему своему. На деле вы сослужите своим знакомым дурную службу, отучая их от самостоятельности и прививая им иждивенчество, привычку жить за чужой счёт. К тому же безотказность - не просто проявление мягкости характера, это опасный симптом внутренней неуверенности в себе, убеждены психологи. Ведь всякий отказ - по определению - чуточку отстраняет нас от того, кому мы отказываем. А всякое согласие на просьбу помочь несколько сближает. Человек никому не отказывающий, на деле остро нуждается в близости, похвале и одобрении со стороны окружающих. Часто это результат неправильного воспитания, родительской тирании, внутреннего ощущения собственной неполноценности. Именно с признания этой проблемы нужно начать борьбу за нормальный образ жизни, свободный от присутствия в ней паразитарных личностей. Нужно сначала полюбить самого себя и прийти к внутреннему согласию, убеждению, что вам есть чем гордиться. Что вы умны и талантливы и вам не нужны ежедневные подтверждения этих фактов со

стороны окружающих. Это и составляет первый этап к изменению образа жизни и преодоления внутреннего психологического барьера. Первым шагом на пути к этому станет простое упражнение. Каждое утро, встав с постели, во время принятия душа или чистки зубов, думайте о том, чем вы можете в себе гордиться, за что вы достойны похвалы. Вспомните любое ваше жизненное достижение, неважно, что это будет: победа в школьной олимпиаде по физике или удачная деловая сделка, отличные показатели на работе или общественная деятельность. Пусть это станет вашей привычкой - думать о себе в позитивном ключе. Со временем, мысль о том, что вы человек достойный уважения, закрепится в голове, и вы будете чувствовать себя увереннее. Однако это ещё не всё. Даже уверившись в своих положительных качествах, сказать "нет", бывает всё ещё сложно. В первую очередь потому, что никто от вас этого не ждёт - все ведь знают вас как безотказного. Пришло время изменить общественное мнение. Не обязательно начинать отказывать всем и во всём ради одного только тренинга. Научитесь извлекать личную выгоду, не отказывая особенно никому на первых порах. Просто требуйте за свою помощь что-нибудь взамен. Речь не о том, чтобы каждый раз, как вас просят о небольшой услуге, доставать из стола титулованную бумагу и начинать строчить договор. Это может быть в шутку брошенная фраза: "С тебя причитается", например или что-то вроде того. А можно, вместо того чтобы выдвигать встречное условие, просто просить о чём-нибудь простеньком, как будто ваша просьба никак не связана с тем, что к вам самому обращаются за одолжением: "Подбросить тебя до вокзала? Не вопрос. Кстати, раз уж мы встретимся, одолжи мне свою гитару на недельку".

Попрактикуйте этот приём и вы очень быстро обнаружите, сколь многие ваши "хорошие друзья" не готовы оказать вам даже небольшую ответную услугу. Это будет хорошим поводом задуматься о том, так ли вам нужны подобные отношения. И всё равно, отказывать, по началу, будет трудно. Ведь никто не звонит с просьбой: "Можно я поэксплуатирую тебя совершенно безвозмездно безо всяких ответных обязательств?". Все милы и

вежливы, приятны и отказать бывает непросто с психологической точки зрения. Поэтому, стоит взять паузу. Это очень легко. Сказать, что вы не можете сейчас говорить, что вам нужно узнать, сможете ли вы помочь, что перезвоните через какое-то время или вернётесь к обсуждению просьбы чуть позже. За это время вы сможете подумать над тем, хотите ли вы удовлетворить просьбу и, если это не так, подготовить ответ. Набравшись уверенности, вы перезвоните и откажете в вежливой форме, объяснив причины.

Это основные правила, позволяющие избавиться от обременяющего и отягчающего жизнь комплекса безотказного человека. Помните, что люди, которым вы действительно дороги, примут вас, даже если вы не будете выполнять каждую их просьбу без исключения. В противном случае встаёт логичный вопрос: вы ли им нужны на самом деле или ваши бесплатные услуги? Важно помнить также и о том, что сразу изменить свой образ жизни и отношение окружающих не выйдет, на это уйдут многие месяцы. Но это очень важно, это вопрос, решение которого повлияет на всю вашу дальнейшую жизнь. И если самостоятельно с проблемой неумения сказать "нет" справиться не получается, нужно обратиться к специалисту. Профессиональный психоаналитик и терапевт сможет помочь вам, подобная помощь была оказана уже тысячам людей. И поверьте, с тех пор их жизнь в значительной степени изменилась в лучшую сторону.