

Как перестать зависеть от чужого мнения

Человек не может жить отдельно от других людей.

Мнение окружающих, несомненно, важно, оно влияет на самовосприятие личности. Но у некоторых людей возникают проблемы, связанные с зависимостью от чужого мнения, страхом негативной оценки, стремлением всем понравиться, стремлением соответствовать ожиданиям других людей. Все эти перечисленные проблемы связаны между собой. Человек боится, что его кто-то негативно оценит, и от этого он ощущает сильный эмоциональный дискомфорт. Поэтому, в своих поступках и словах он стремится понравиться окружающим его людям, стремится соответствовать их ожиданиям.

Зависимый человек не задается вопросами, какой он, чего он хочет. Он желает узнать, как он выглядит в глазах других людей, каким его хотят видеть, каким воспринимают окружающие.

Почему у человека формируется зависимость от чужого мнения? Почему человек готов отказаться от себя, своих потребностей, эмоций в угоду другим людям? В основе этого лежит отношение человека к самому себе. Если у человека есть «опора», он позитивно относится к себе, принимает себя со всеми своими достоинствами и недостатками, в этом случае он устойчив к негативному отношению со стороны других людей. Если есть ощущения, что с ним что-то не так, он себя не принимает, человек будет делать все, чтобы от этого чувства избавиться. Одним из способов избавления – получить подкрепление, поддержку от другого человека. Общение складывается так, чтобы заслужить тепло, поддержку, любовь, одобрение со стороны других людей. Если он видит подтверждение, что к нему так относятся, он успокаивается, у него появляется ощущение, что с ним все хорошо. Если этого подтверждения не видит, а ощущает негативную оценку того, что он делает, то эта негативная оценка ложится на собственные внутренние ощущения. И это очень больно ранит человека.

Т.е. ранит не негативное отношение, а подтверждение собственного сомнения в себе. Поскольку это болезненно, то человек начинает защищаться, старается получить позитивные подкрепления отношения к себе. И начинает вести себя так, чтобы соответствовать ожиданиям другого, становится «удобным», показывать те чувства, чтобы это нравилось другому. Таким людям кажется, что любовь и уважение можно и нужно заслужить, что они не достойны любви и

уважения «просто так». Они обязательно должны кем-то стать для того, чтобы получать любовь.

Причины такой зависимости кроются в детстве:

- когда с детства ребенку приходилось выпрашивать любовь родителей, их внимание нужно было заслужить. Не удивительно, что установка «таким меня любят, а таким нет» перешла во взрослую жизнь;

– подавление самостоятельности ребенка. Когда у человека нет собственного мировоззрения, убеждений, он подстраивается под чужие представления;

– воспитание в условиях подавления, критики, в условиях повышенной моральной ответственности тоже в будущем вызывает зависимость от мнения других людей.

Зависимость от чужого мнения имеет следующие предпосылки:

неуверенность индивида в себе;

инфантильность, несамостоятельность;

страх быть покинутым, отверженным;

страх одиночества;

страх ошибки;

несформированное мировоззрение;

неразвитая, несбалансированная Я-концепция;

потребность в похвале, одобрении, любви;

желание оставить о себе хорошее впечатление.

Как избавиться от зависимости чужого мнения?

Нужно создавать опору внутри себя. Т.е. если человек, зависящий от мнения других людей, ищет опору вовне, ищет, чтобы другие люди проявляли к нему любовь, уважение, сказали ему, что он хороший. Все это человек должен научиться давать себе сам. Человек должен научиться себя любить, принимать, относиться к себе с уважением. Видеть свои сильные и слабые качества и адекватно к ним относиться.

Научиться любить себя не за что-то хорошее, а просто так – главный шаг на пути выхода из зависимости от чужого мнения.

Осознание того, что абсолютно каждый человек достоин любви и уважения не зависимо от его успехов, неудач и количества сделанных ошибок.

Прочь перфекционизм!

Самое важное, что нужно понять: вы не обязаны, да и не сможете нравиться всем. Все люди разные, так что это просто невозможно. У каждого из нас есть человек, чье мнение для нас важно. Он не перестанет вас уважать, общаться с вами, если вы поступите так, как сочтете нужным? Вот увидите – он воспримет наличие вашего собственного мнения как должное.

О взглядах незначительных в вашей жизни людей даже не стоит и задумываться. Поверьте, у людей достаточно своих проблем, чтобы размышлять о том, как вы выглядели, или что-то не то сказали.

Откажитесь от роли жертвы

Подумайте, возможно, вам проще жить с зависимостью от чужой точки зрения, чем думать самостоятельно и нести ответственность за принятые решения, собственную жизнь, в конце концов? Очень удобно не напрягаться, а только жаловаться, да еще и наслаждаться сочувствием окружающих. Но подумайте только: вашу внешность, вашу жизнь и даже будущее ваших детей вы ставите в зависимость от чужих суждений и взглядов.

Режиссер собственной жизни

Помните о том, что, поступив однажды так, как настаивают другие, не слушая собственный внутренний голос, вы можете поменять свою жизнь. Многие люди даже в зрелом возрасте живут, как будто плывут по течению. А вы строите планы на месяц, неделю, год? Если нет, то вам обязательно нужно обдумать эти вопросы. Лучше написать это на бумаге и каждый день стремиться к своим целям. Так точка зрения других людей постепенно перестанет вас волновать, а решения перестанут приниматься под давлением окружающих.

Приводите себе положительные примеры

Почитайте биографии известных людей, их жизни были преисполнены странностей, но, тем не менее, за ними идут, ими восхищаются миллионы людей. Они наслаждаются жизнью потому, что ценят собственное мнение, и точка зрения других людей их не волнует. А теперь посмотрите со стороны на свою собственную жизнь – можете ли вы позволить себе кардинально отличаться от других? Есть ли в вашем поведении что-то действительно достойное осуждения, косо́го взгляда или неодобрения? Если есть, то спросите себя, что для вас имеет большее значение: внутренняя гармония или соответствие ожиданиям других людей?

Вырабатывайте привычку

Следите за своим поведением и ходом мыслей. Как только ловите себя на желании кому-то понравиться, сразу же начинайте вести себя так, как будто у вас противоположная цель. Конечно же, не стоит впадать в крайности, например, если речь идет о собеседовании или строгом начальнике. В таком случае вы заинтересованы, чтобы показать себя с наилучшей стороны. Но в других ситуациях, менее значимых, просто ведите себя естественным образом. Очень скоро вы поймете, что люди, имеющие собственное мнение, вызывают гораздо большее уважение, чем те, кто стремится заслужить всеобщее одобрение.

Подумайте о том, что у вас только одна жизнь, и важно прожить ее именно так, как хотите вы, а не кто-то другой. Поэтому ваше мнение и ваши решения должны быть самыми значимыми, в первую очередь, для вас. На свете так много людей, что если вы будете стремиться понравиться всем и каждому, то не успеете осуществить собственные мечты и планы!