

Лишний человек

«Я чувствую себя не на своем месте», «мне никто не рад» – тот, кто постоянно ощущает себя отвергнутым, с глубоким недоверием относится к своим контактам с другими людьми. Малейшее невнимание с их стороны заставляет вновь и вновь ощущать свою беспомощность. «Однажды пережив это болезненное чувство, такой человек бессознательно ждет, что все повторится вновь: его предадут, бросят», – объясняет экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. Пытаясь избежать такого развития событий, он каждый раз проверяет отношения на прочность и в итоге вновь остается один. «Стараясь вызвать к себе интерес, понравиться, он постепенно оказывается в зависимости от мнений и оценок других людей, – продолжает психотерапевт, – а его мнительность просто изматывает тех, кто рядом. Отношения становятся формальными, нередко неприязненными и в итоге заканчиваются». Жить в постоянном ожидании разрыва – значит провоцировать разрыв.

Что делать?

Понять «историю» своего чувства

Постарайтесь вспомнить, когда впервые возникло мучительное ощущение отверженности. Какое событие изменило ваше отношение к себе? Поняв это, вы сможете начать контролировать свои переживания.

Не драматизировать

Попробуйте непринужденно рассказать о своих чувствах, запишите свою историю. Юмор помогает наладить контакт с людьми. Проговорив то, что вы чувствуете, вы немного ослабите силу того образа, в плену которого живете.

Раскрываться навстречу людям

Не стоит ждать, пока кто-то придет вам на помощь. Чтобы строить отношения, нужны серьезные усилия. Сделайте первый шаг, стараясь видеть в другом человеке союзника, а не потенциального обидчика.

Взрослеть

Примите как факт: вы отличаетесь от других (так же как и они от вас), и вам не нужно их одобрение, чтобы оставаться самим собой. Отказавшись жить в зависимости от оценивающего взгляда других, вы наконец сможете повзрослеть.

Детская травма

«Когда мне было четыре года, мой старший брат серьезно заболел и мама отправила меня на несколько месяцев к бабушке, – рассказывает 29-летний Ярослав. – Я сильно переживал: мне казалось, что я так плохо себя вел, что маме пришлось отказаться от меня». Страх оказаться брошенным впервые возникает в детстве и, как правило, связан с внезапной (часто длительной) разлукой с родителями. «Маленькие дети не могут понять смысл действий взрослых и страдают от одиночества, – поясняет Светлана Кривцова. – Память о том, что ты чем-то не угодил родителям и поэтому оказался не нужен, сохраняется на долгие годы». Свою оставленность могут ощущать и те, кого родители в детстве реально «бросили», не поддержав в сложной ситуации.

Советы постороннему

Как помочь тому, кто в любой ситуации чувствует себя отвергнутым? В разговоре акцентируйте внимание на его мнении, подчеркивая, что его точка зрения важна для вас. Но в то же время не потакайте, это приведет к обратному эффекту: ваш собеседник может почувствовать зависимость от вас, что усилит его ощущение отверженности, – ведь вы не можете быть постоянно рядом с ним. Будьте искренни в своих намерениях. Дело в том, что человек, считающий себя никому не нужным, сомневается в том, что он может вызвать к себе интерес. Убедить его, что он действительно достоин внимания и любви, можно, лишь искренне общаясь с ним.

Ранние жертвы

Иногда родители очень рано вынуждают ребенка брать на себя «взрослые» обязанности, приносить в жертву свои интересы в пользу брата или сестры, и ребенок взрослеет, уверенный в том, что до него никому нет дела. «Самую сильную боль мы чувствуем в те моменты, когда переживаем собственную неценность, – утверждает Светлана Кривцова. – «Если они поступают так, значит, со мной так можно, значит, я другого не стою». Чувствуя себя «хуже всех», выстраивать отношения с окружающими мучительно трудно. Действуют бессознательные «фильтры», через которые взрослеющий ребенок «перетолковывает» мир на свой лад... и всегда не в свою пользу».

Гадкий утенок

Некоторые постоянно озабочены тем, чтобы подстроить свое поведение под ожидания окружающих. «Причина – в ощущении «я оказался тут случайно, я гадкий утенок среди белых лебедей», – объясняет психоаналитик Мари-Доминик Линдер (Marie-Dominique Linder). – Особенно это болезненное чувство сильно в подростковом возрасте. Подросток всеми силами старается скрыть свою непохожесть, чтобы сверстники его не оттолкнули, не изгнали из своей компании». Стать взрослым – значит преодолеть этот кризис и самоутвердиться как личность.

Валерия, 33 года, сотрудник архива

«Я учусь говорить о своих чувствах»

«Я хорошо знаю, что значит быть никому не нужной. Когда родилась моя младшая сестра, мама бросила работу, чтобы заниматься ею. Может, мои страхи появились именно тогда? Я всегда чувствовала, что я не с ними. В школе тоже никто не хотел со мной дружить, а став подростком, я была абсолютно уверена, что недостойна любви. И действительно, никто не обращал на меня внимания, я была невидимкой. В какой-то момент ощущение отверженности стало слишком болезненным, но зато оно помогло мне увидеть себя со стороны: я оказалась такой замкнутой, мрачной!.. Теперь я стараюсь быть более общительной, более открыто говорить о своих чувствах, яснее формулировать то, что меня беспокоит. Удивительно, но мои близкие теперь говорят о сдержанности и ранимости как лучших чертах моего сильного характера».