

## Почему мы боимся и не умеем отказывать?

Неумение отказывать людям корнями уходит далеко в детский возраст, когда родители прививали нам установку: *будь хорошей девочкой, хорошим мальчиком*. А что это значит в понимании близких людей? В обычной жизни мы нечасто задумываемся о значении слов.

В психологии «нет» часто ассоциируется с понятием «*психологические границы*» личности – невидимая грань, отделяющая человека от других людей. Фактически внутри этих границ находится наша уникальность личности.

Границы у каждого свои – у кого-то стена высокая и крепкая, а у кого-то – незаметная, легко нарушаемая другими. **Если вы замечаете, что:**

- вам сложно отказывать;
- считаете, что другому важнее, чем вам, и уступаете;
- чаще входите в положение другого, забывая про свои интересы;
- считаете, что думать в первую очередь о себе – неправильно.

То, скорее всего, границы вашей личности недостаточно надёжны в силу внутренних убеждений.

Одно из них – **боюсь обидеть другого!** В основе страха лежит формулировка – я должен быть хорошим, чтобы другой принимал меня.

**Откуда берётся этот страх?** Страх обидеть другого почти всегда вытекает из отношений с родителями. **Если взрослые:**

- не давали возможности ребёнку проявлять недовольство, считая это неправильным;
- больше приветствовали покладистость, чем своенравность;
- наказывали ребенка собственной обидой и молчанием, то ребёнок может усвоить негласное правило «*я должен быть уступчивым, «хорошим», иначе меня отвергнут*».

**Что делать?** Если вы, говоря «да» другим, часто чувствуете «осадок» и недовольство собой, **попробуйте спросить себя:**

- А правда ли отказ так страшен, как мне кажется? Если мне отказывают, как я после этого отношусь к человеку? Вычеркиваю из своей жизни?

*Если нет, то почему думаю, что со мной могут так поступить?*

- Важна ли для меня самого форма отказа?

*Если да, то пробуйте отказывать так, как было бы не обидно для вас.*

Придумайте для себя подходящие фразы: «Извини, но я пока не могу», «Сейчас у меня нет возможности, мне нужно подумать».

Предложите альтернативную помощь, если это важно для вас и приемлемо: «К сожалению, я не могу одолжить тебе 10 рублей, но могу одолжить 5», «Я не могу помочь с отчётом сегодня, потому что занят. Но могу на следующей неделе».

Когда вы соглашаетесь кому-то помочь, вы сначала оцениваете свои возможности: способен ли я оказать эту помощь. Если вы понимаете, что ваших ресурсов недостаточно, можно и нужно сказать «нет».

Если вы заметили, что ваш собеседник хочет уйти от темы, пытается спровоцировать вас принять его позицию, то попробуйте поставить

«заезженную пластинку». Воспользоваться ею очень просто, вам нужно только вновь и вновь повторять то, чего вы хотите и что для вас важно.

Если все же собственный отказ вас очень пугает, стоит обратиться к психологу или к психотерапевту.

Возможность отказывать делает человека более свободными и уверенными. Безотказными очень легко и удобно манипулировать.

**Помните**, что «нет» означает лишь то, что в данный момент у вас нет возможности выполнить просьбу.

*Анна Зиновьева, помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*