

«Что люди скажут?» – этим вопросом хотя бы раз наверняка задавался каждый. Впрочем, дело не в том, как часто он произносится, а в том, как мы на него реагируем. Что правильнее: подчиняться чужому мнению или пренебрегать им?

ЛОВУШКА ЧУЖОЙ ОЦЕНКИ

Мнение окружающих, как ни крути, всегда имеет для нас значение, ведь человек – существо социальное.

Как поется в песне, «мы выбираем, нас выбирают», и выбор этот основан на том, насколько суждения окружающих о наших достоинствах (или недостатках) совпадают с их параметрами отбора. Так, для некоторых чужое мнение становится едва ли не главным критерием оценки нашей значимости, а умение нравиться считается залогом личной и профессиональной успешности. Однако в этом и скрывается главная опасность – риск утраты индивидуальности, подавление самостоятельности и абсолютная зависимость от чужих оценок. А с этим, безусловно, нужно бороться.

КАК РАСПОЗНАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ

Если вы чувствуете, что вам трудно принимать решения без участия других людей даже в простых бытовых ситуациях, если замечаете, что только после советов соседки, подруги, коллеги легко начинаете действовать, если любое брошенное кем-то слово способно остановить вас и заставить изменить планы, нужно признать – вы зависимы от мнения других людей. О том же сигнализируют повышенная потребность в признании ваших заслуг и душевный дискомфорт, если ваши действия остаются незамеченными. Еще один «маячок» – перекладывание вины за свою несчастливую, неудачную жизнь на других.



Как не зависеть от чужого мнения?

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВЛИЯНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Ориентация на чужое мнение может свидетельствовать о том, что вы не понимаете, кем являетесь на самом деле. Оценки других становятся для вас подобием зеркала, в котором вы пытаетесь разглядеть себя. Правда, зеркало это может оказаться (и порою оказывается) кривым. Выход – перестать смотреть в него и заглянуть в себя, понять, кто вы есть и кем вы не являетесь. Учитесь прислушиваться к себе, своим чувствам, ощущениям, желаниям. Чаще спрашивайте себя, действительно ли вы хотите совершить то или иное действие, сами считаете, что должны делать это, а не что-то другое? Возьмите у себя «интервью» – постарайтесь узнать, что вы думаете о себе, своей жизни, что для вас является по-настоящему ценным, а что – мало-значимым.

Понаблюдайте за собой: не стала ли зависимость от чужого мнения оправданием ваших неудач? Обвинить другого человека всегда легче, чем взять ответственность за проигрыш на себя. Правда, вынеся приговор советчику, в следующий раз вы опять станете задаваться вопросом: «А что люди скажут?» Хотя правильнее спросить себя о другом: «Как я хочу поступить на самом деле, что мне это даст, что произойдет, если я опять пойду против своего желания?»

Путь к освобождению от зависимости от чужих оценок невозможен без осознания того, что ваша жизнь – это только ваша жизнь. И даже искренне любящий вас человек не способен в полной мере понять, как нужно ее прожить. Но это может открыться вам. Только нужно научиться доверять себе, уважать и ценить себя.

Татьяна ЧЕРЕПАНОВА