

Как перестать бояться быть неудобным?

Вопрос

Добрый вечер. Недавно понял, что множество моих проблем и ограничений связано с тем, что я боюсь доставить дискомфорт другим людям. Стараюсь быть комфортным для других в ущерб себе. Я понимаю, что лучше это разобрать с психологом, но поиски подходящего специалиста потребуют времени и денег. Хочу для начала попробовать разобраться сам, на сколько возможно. Можете ли посоветовать конкретные алгоритмы/техники?

Ответ

Самостоятельно можно попробовать разобраться в КПТ подходе:

1. Конкретизировать:

- 1) Что собственно за дискомфорт я боюсь причинить?
 - 2) Какие свои действия я оцениваю как приносящие дискомфорт?
 - 3) Что с человеком произойдет, если я сделаю то-то и то-то?
- Написать 1 страницу теста тезисно

2. Осознать свою мотивацию

- 1) зачем я стараюсь быть комфортным? Для чего мне это?
 - 2) Для кого из людей я стараюсь больше всего?
 - 3) Что самого страшного произойдет, если я не буду комфортным?
 - 4) Я больше боюсь для себя каких то последствий (каких?), что я с чем то не смогу справиться (с чем?), или для другого человека, что с ним что то случится (что?), что он с этим дискомфортом не сможет справиться?
- Написать 1-2 страницу текста в свободной форме на эту тему, сделать тезисы

3. Подвергнуть все это тщательному анализу (не быстро, можно думать над одним вопросом в день/неделю - расписывать на 1 страницу, погружаясь в вопрос, чтобы вас ничего не отвлекало, самому себе устраивать такую встречу с психологом)

- 1) насколько это помогает в ваших отношениях и в жизни, какой эффект оказывает - для меня? Для окружающих? Каковы + и -? Чего больше?
- 2) каковы последствия таких попыток избежать доставления дискомфорта?
- 3) Какова степень дискомфорта моего конкретного действия для человека: от 1 - неприятно, но через 5 минут человек об этом забудет до 10 - это переломает человеку психику, не оправится всю жизнь

- 4) Как я понимаю, что эти конкретные действия приносят человеку дискомфорт?
 - 5) Сможет ли человек мне сказать об этом, дать обратную связь? Чтобы я успел прекратить прежде чем ему станет это ощутимо некомфортно?
 - 6) Есть ли какая либо польза в каких то моих действиях, которые могут принести дискомфорт? Перевешивает ли эта польза возможный дискомфорт?
 - 7) Как я реагирую на те же самые действия в свой адрес? Насколько мне от них некомфортно от 1-10?
 - 8) Как я смогу справиться с последствиями доставленного другому дискомфорту? Смогу ли я это вынести?
- И т.д., любые вопросы, которые помогут проверить рациональность тезисов из прошлого пункта

4. Тщательное внимание уделив размышлению над каждым вопросом, можно в течение месяца каждый день фиксировать в СМЭР таблице:

- 1) Ситуация - мысль - реакция: что я мог бы сделать в данной ситуации? Из за какой мысли и чувства не сделал? Проанализировать эту ситуацию по всем вопросам выше для анализа
- 2) Придумать альтернативный вариант - как можно было бы в этой ситуации действовать более рационально и с пользой для меня и другого? Закрыть глаза и представить, как вы это делаете с благими намерениями и всем от этого только лучше

5. Далее составить ряд ситуаций, где вы готовы пойти на риск и доставить какой-нибудь благой дискомфорт - двигаться по степени увеличения напряженности ситуаций, делать выводы, после каждого такого эксперимента - к чему это привело? Был ли результат позитивным? Что помогло мне справиться? - так можно 1 маленькое и легкое действие в день, 1 большое и трудное в неделю.

Если хочется более глубокой эмоциональной работы - можете поставить перед собой стул и виртуально поговорить с тем значимым взрослым(и)/человеком, для которых было важно ваше исключительно комфортное поведение. Можно с тем значимым, с кем сейчас есть страх доставить дискомфорт. Поговорите с ним искренне, откровенно - что у вас за чувства к нему и почему? Выскажите все. Особенно то, что не можете сказать прямо. Пересядьте на его стул и ответьте себе от его лица - какие у него чувства к тому, что вы говорите и почему? Здесь вы можете обсудить те конкретные ситуации, которые вас беспокоили или беспокоят.

Диалог можно повторять пока не почувствуете облегчение и желание закончить. Это сложная по выполнению техника, но очень эффективная, если речь о проблеме в отношениях. Лучше выполнять ее несколько раз, с разными людьми

Если что то недостаточно понятно - пишите, спрашивайте ☐☐

Автор **ответа**: Ирина

Revision #2

Created 10 January 2024 08:40:00 by Тимур

Updated 14 January 2024 03:46:09 by Тимур