

Комментирует зав. консультационно-оздоровительным отделом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, клинический психолог **Анна Ткач**.

Наш русский язык, действительно, велик и могуч! Услышать грамотную, красивую речь бывает приятно. Но зачастую в речи человека «фонят» повторяющиеся слова или словосочетания. Иногда человек сам обращает на это внимание и говорит: «Вот слово привязалось!». И отслеживает повторы, после чего они уходят.

Почему же слово «привязалось?» Можно отследить самому свою речь и пореже употреблять слова – повторы. Они иногда «режут ухо» самому говорящему. Можно проанализировать с психологической точки зрения.

Конечно, лучше анализировать индивидуально с каждым человеком. Притом, если его это беспокоит. Но это в ходе работы с психологом. Именно в индивидуальной работе можно понять смысл повторяющихся слов. Это может быть связано с глубинными убеждениями человека, с детским травматическим опытом. Но это только в психотерапии.

Поисследовать самостоятельно тоже можно, отметив какую-то фразу в своей повседневной речи, выйти на тему, которая приносит сложности в жизни.



1. «Мне кажется...»□

В ответ можно услышать: «Когда кажется, молиться нужно!» Но, если, действительно, человек очень часто произносит эту фразу? Это может свидетельствовать о вечных сомнениях, робости в поступках или страхе сделать что-то не так... В детстве, возможно, ребёнку не давали шанса принимать даже минимальные решения, не считались с его желаниями. В итоге это сформировалось в убеждение: всё, что я скажу, вряд ли сбудется. А если у меня есть своё мнение, то вряд ли его учтут. Скорее всего, я опять напридумывал и это не интересно никому. Но всё-таки скажу... И взрослый по факту живет под лозунгом: «Как бы чего не вышло из этого...»

2. «Так получилось» (в контексте «И я не виноват. Это всё само вышло»)□

Снятие с себя ответственности, проявление инфантильного поведения. Так часто говорят дети: «Само разбилось, само сломалось...» , « Я ни при чём!»

А говорят они иногда так, потому что за всякую провинность может последовать наказание, в том числе физическое. Увы, но это было и есть в семьях.

Либо, наоборот, гиперопека в детстве. «Мышка бежала, хвостиком задела...»

И тогда во взрослой жизни идет яркое проявление инфантилизма в поступках...

3. «Это всего лишь моё мнение»

Всего лишь... Это не очень значимо, потому как моё мнение редко учитывается. Хотя, возможно, эта фраза может быть сказана подчёркнуто холодно и свысока. Моё мнение – самое правильное, но вам его все равно не понять. Потому как Вы обычные, а я особенный.

Причиной этого становятся холодные с эмоциональной точки зрения родители либо опекаемые. Но во взрослой жизни такая фраза не приведёт к эффективной коммуникации. И тогда, если, конечно, человек понимает свою проблему, можно и нужно подумать об умении коммуницировать с окружающими.

4. «Не важно, не бери в голову...»□

Мои проблемы настолько незначительны, что не стоит обращать внимания. И сам я незначительный. И вообще я «в сторонке постою...»

Здесь вновь прослеживается эхо из детства: «Не высовывайся!», «Будь как все!», «Будь скромным, не выпячивайся!» Здесь неудовлетворение детских проблем. Ты маленький и твои проблемы не стоят внимания. Явно со стороны взрослых было игнорирование в поддержке, принятии.

5. «Это моя вина...»

Человек может выступать в вечной роли жертвы. Для него легче признать вину, натянуть её на себя, потому что так привычнее. В детстве ребёнку было предъявлено много долженствования. Не было похвалы, часто звучали обвинения. Будучи взрослым, человек тянет свой груз вины, не умея защитить свои границы, отстоять своё мнение. В роли жертвы могут быть и вторичные выгоды – не брать ответственность на себя, а просто взять вину на себя и покаяться. А повинную голову, как известно, меч не сечёт...

6. «Вечно у меня все...» (из рук валится, не получается и т.д.)

Так получается, что легче себя обвинить, обесценить и принизить, чем похвалить и дать поддержку самому себе. Потому что не хвалили в детстве, не отмечали успехов («Не высовывайся!» «Будь скромным!»)

Человек с низкой самооценкой, с нелюбовью к себе, скорее всего, будет часто говорить о себе в уничижительной форме. Либо он знает, что всё с ним хорошо, но очень хочет похвалы, признания... Чтобы убедили, что хороший, чтобы похвалили. Как психолог, могу сказать, что похвала и одобрение нам нужны всем. Но некоторые только при похвале и признают свои успехи. А так быть не должно.

7. «Это может прозвучать глупо...»

Да, мы можем сомневаться в своей идее, но то, что мы её озвучиваем, уже хорошо. Просто не стоит заранее её обесценивать. Когда мы не уверены в том, что транслируем, то и окружающие относятся к этому также. Поэтому блестящая идея может быть загублена «на корню» самим же человеком. И обратившись в детство, можно предположить, что такому ребенку не давали «слова», либо часто говорили: «Мал ещё. Глуп ещё...!», «Вечно ты со своим глупостями...»

8. «Не стоит благодарности»

Скорее всего, когда мы так говорим, то очень хотим, чтобы нас поблагодарили. Но бессознательно хотим. Как вариант, это из разряда «хорошая девочка (мальчик)». Всегда готовность помочь, взвалить на себя, уступить... И не получать благодарности.

В детстве это очень «удобный ребёнок». Придаться не к чему... Во взрослой жизни – готовность помогать, уступать... Просто потому, что привык. И не благодарите меня!

9. «Я попробую...»

«Бери и делай!», но я сначала попробую. Осторожность не повредит и иногда нужно, действительно попробовать, а потом уже активничать.... Другое дело, когда это ВСЕГДА робко и неуверенно: «Я попробую...». А, если ещё попробовал и не получилось, потому как уверенности в себе изначально не было, то совсем грустно!

Речь – зеркало души

Автор: Исполнитель
09.10.2024 06:08 -

Есть пословица «семь раз отмерь, один - отрежь». Но так осторожничать, примериваться иногда можно всю жизнь, а она проходит.

В детстве у таких людей тоже робкое поведение. Не лезь на дерево, упадешь! Не бегай быстро, споткнёшься. Первопричиной является гиперопека либо синдром «хорошей девочки!»

Да, наше поведение формируется до 6-7 лет. Что положили нам родители в наши «рюкзачки» в детстве, с тем мы после и идём во взрослой жизни. Но надо ещё посмотреть, с какими рюкзаками проходили путь в жизни наши родители. Их времена, воспитание, жизненные условия, устои в семье в свое время также внесли вклад в их картину мира. Поэтому, будучи взрослыми, нужно не только уметь оглядываться назад, но и иметь мужество взять ответственность за свою жизнь на себя. Отследить то, что мешало и продолжает мешать, убрать это и начать что-то делать самостоятельно, по-другому. А начать изменения можно именно с того, что мы говорим... Ну, и конечно, не повторять подобных ошибок в воспитании своих детей.