

Психологи: основні причини залежності від громадської думки

Залежність від чужої думки може проявлятися по різному.

Людина — істота суспільна і в основній своїй масі невіддільна від суспільства, без якого вона, як відомо, швидко занепадає. Це означає, що будь-яка людина частково залежить від думки інших людей, тобто від їхньої точки зору.



У людини є кілька таких джерел умовної залежності. Кожне з них щось означає і певною мірою впливає на все життя людини. Впливають батьки, друзі, авторитетні фігури, думки керівництва країни, що транслюються за допомогою засобів масової інформації, впливає соціальна або професійна група, з якою асоціює себе людина. Впливати може все, що завгодно і це нормально в більшості випадків. Більш того, повністю цей вплив усунути неможливо. Питання лише в мірі цього впливу і ступеня залежності конкретної людини від нього.

Полюси

У зв'язку з цим, проблеми виникають, як правило, на двох полюсах. З одного боку, це повне нехтування правилами та перехід в раціональний стан (у цьому випадку це не зовсім асоціальність в її класичному виконанні), з іншого це надто сильна залежність від думки інших людей, вона ж переростає в страх і нездатність прийняття самостійних рішень.

Прояви залежності

Надмірна залежність від чужої думки може проявлятися в найрізноманітніших типах. Наприклад, сліпе поклоніння авторитетам. Зокрема, багато людей, будучи вже дорослими продовжують діяти озираючись на батьків, віддаючи їм ініціативу прийняття важливих рішень, таких, як шлюб, нова робота і інше. Фактично таким чином вони реалізують свою дитячу модель поведінки, з якою не змогли свого часу розлучитися.

До речі, проблема відділення від батьків і залежність від них — одна з базових у житті людини. Ще приклади залежності, коли подружжя не може розлучитися, боячись, що скажуть люди. Або, наприклад, сліпе слідування моді, навіть найбільш дурній, або прагнення бути для всіх хорошим, уникати конфліктних ситуацій, — знову ж таки, що подумують люди. Нездатність виражати свої почуття на людях, наприклад, так, як це роблять іноземці, які сміються і розмовляють нормальними, а не «приглушеними» голосами на людях, як заведено у нас.

Причина, або кілька причин залежності від думки інших людей

Як і у будь-якої проблеми, яка псує людині життя, у надмірній залежності від думки інших людей і від суспільства в цілому, звичайно ж, повинна бути причина, або кілька причин. І вони дійсно є.

На жаль, більшість із них закладена в ранньому або підлітковому віці, на які вже стали нашаровуватися деструктивні моделі поведінки. Наслідок надмірної залежності — часта, якщо не сказати постійна, тривога, депресивні стани, невпевненість, зниження самооцінки (втім це замкнене коло), відхід від суспільства, відчуття власної непотрібності, нікчемності, нездатність радіти життю повною мірою, пасивна участь у громадському житті, нездатність робити усвідомлений вибір і ще багато чого.

І лише менша кількість випадків пов'язана, наприклад, із невмінням поводитися у відповідному суспільстві, з невдалою адаптацією в новому суспільстві (наприклад, під час переїзду), з втратою навичок спілкування (наприклад, під час декретної відпустки). У другому випадку зможуть допомогти якісь групові тренінги, в першому ж, як правило, потрібна тривала робота, яку можна яким-небудь тренінгом, начебто впевненості в собі завершити. Раніше ж, робити це просто небезпечно — людина може або «не потягнути» програму такого тренінгу і ще більше заглибитися у свої проблеми, а може, наприклад, відбутися перехід у протилежний — асоціальний стан, який під час відсутності навичок здорових стосунків із суспільством переростає фактично в невротичний мстивий суспільству тип людини, що, як правило, в перспективі не приносить ні радості, ні повноти життя — це просто перехід між неконструктивними станами.