

Эмоциональное насилие (абьюз) – скрытое негативное воздействие на психику человека, дабы вынудить поступать так, как выгодно манипулятору. Одной из его форм является обесценивание. Оно маскируется под вид дружеских советов, заботы или критики. Главное отличие от здорового общения – после обесценивания ухудшается настроение, падает самооценка и возникают сомнения в важности своих чувств, мыслей и достижений.

У тех, кто склонен обесценивать окружающих, обычно есть психологические проблемы. Они скрывают свои неудовлетворенные потребности: в любви, близости, безусловном принятии, безопасности и ощущении собственной ценности.

В моменте «здесь и сейчас» порой сложно отследить, что тебя обесценивают. Рассмотрим варианты:

♦Ты радуешься призовому месту в соревнованиях, а тебе говорят: «Можно было бы достичь большего»

♦Тебе плохо, а твой друг укоряет, мол, у других куда хуже. В стиле «Подумай о голодающих в Африке»

Или якобы «одобрение»:

♦«Ну, хоть среди этих неудачников ты выделяешься в лучшую сторону»

♦«У тебя такая красивая улыбка, даже не заметно, что зубы желтые»



Эти примеры объединяет одно – у человека есть эмоции в результате событий, но «обесценивающий» своей реакцией пытается принизить их значимость.

Что делать, если тебя постоянно обесценивают?

Понять для себя, хочешь ли ты общаться дальше. Если нет, то прекратить общение или увеличить дистанцию. По возможности взаимодействовать только по делу, не впуская в личное пространство.

Называть свои чувства: «Знаешь, для меня это важно, и мне, правда, грустно». Ты прямо сообщаем, что отказываешься считать переживания малоценными.

Дать обратную связь на поведение и слова того, кто обесценивает. «Мне было неприятно», – и поясняешь, что обидного содержится во фразе или шутке. Так ты одновременно транслируешь, что твои чувства вовсе не лишние, они уместны.

Сказать, какой отклик тебе нужен: «Мне необходима твоя поддержка, а не замечания», «Мне хочется, чтоб мои друзья были на моей стороне»

Учиться выделять в речи слова-маркеры манипуляций: «все», «многие», «такие как ты». Объяснить, что все – это все, а ты – это ты. Ты говоришь о себе и делишься сокровенным.

Задавать вопросы-выводы в ответ на обесценивание. «Ты имеешь в виду, что мои чувства – пустяковые?» Часто между тем, что происходит у тебя, и аргументами «обесценивающего» нет связи. Вопрос – хороший способ обратить на это внимание. Следи за корректностью своих формулировок во избежание конфликта.

Согласиться с собеседником и снова рассказать о переживаниях, отделив от них слова «обесценивающего». «Да, дети в Африке голодают. Мне тоже тяжело»

Если собеседник знает о понятии обесценивания, то показать ему, что в данной ситуации он тебя не поддерживают, а обесценивает. Если тебя готовы услышать, может получиться конструктивный диалог о ценностях, целях и о том, как решить ваши проблемы. Не всегда «обесценивающие» осознают, что они в действительности делают.

Психолог ООЗ Е.И.Буглак