

## Техника обезоруживания

Оцепенение может только усилиться, если ваша семья и друзья привыкли заставлять или упрашивать вас. Их ворчливые «надо» и «должен» лишь усиливают оскорбительные мысли, которые и так отзываются эхом в вашей голове.

Почему их попытки обречены на провал? Это один из основных законов физики: на каждое действие есть противодействие, которое работает с той же силой в противоположном направлении. Каждый раз, когда вы чувствуете толчок — если кто-то буквально толкнул вас ладонью в грудь или если вами пытаются командовать, — вы отреагируете напряжением и будете сопротивляться, чтобы удержать равновесие. Вы захотите проявить силу воли и сохранить достоинство, отказываясь делать то, что вас заставляют. Парадокс в том, что в результате вы часто наносите вред самому себе.

Когда кто-то упорно настаивает, чтобы вы сделали что-то действительно нужное и полезное для вас, это может сильно сбивать с толку. Вы оказываетесь в ситуации, когда выигрыш невозможен: если вы отказываетесь делать то, на чем человек настаивает, то ограничиваете себя, только чтобы насолить ему. Если, напротив, соглашаетесь, то чувствуете себя плохо, потому что поддались на настойчивые уговоры. Вы чувствуете, что вас контролируют, и перестаете уважать себя. Никому не нравится действовать по принуждению.

Это несчастливая сторона человеческой природы: когда вы чувствуете, что вас заставляют, вам что-то может быть трудно сделать это. К счастью, очень просто научиться общаться с людьми, которые ворчат и поучают вас, пытаясь распоряжаться вашей жизнью.

Техника обезоруживания — это метод, повышающий вашу уверенность и помогающий решить проблему взаимодействия с заставляющими вас что-то делать людьми. Ее суть в том, чтобы согласиться, но сделать это так, чтобы напомнить: вы соглашаетесь по своему собственному решению, а не потому, что вас вынудили. Так что можете ответить следующим образом: «Да, я как раз обдумала эту ситуацию и решила, что мне было бы лучше начать что-то делать. И раз я сама это решила, я собираюсь это сделать». После этого вы можете приступить к действию, не чувствуя себя тряпкой. Или, если вы хотите добавить немного резкости в ответ, всегда можно сказать: «Да, я действительно решила встать с кровати, несмотря на то, что ты мне об этом все время говоришь!»