

Людей, избегающих обязательств, не желающих принимать решения, часто упрекают в малодушии, инфантильности или эгоизме. Но ведь необходимость за что-то отвечать действительно может оказаться мучительной или даже невыносимой. Почему?

# **Я боюсь ответственности...**

Людей, избегающих обязательств, не желающих принимать решения, часто упрекают в малодушии, инфантильности или эгоизме. Но ведь необходимость за что-то отвечать действительно может оказаться мучительной или даже невыносимой. Почему?

«Может, это звучит странно, но меня напрягает само слово «ответственность», – признается 35-летний холостяк Александр. – В буквальном смысле: напрягается все тело. Не хочу думать о том, что кто-то будет от меня зависеть. Например, если женщина требует от меня каких-то обязательств, я просто начинаю задыхаться, чувствую себя так, как будто застрял в лифте». Страх подвергнуться осуждению, утратить независимость, отвечать за свои поступки, желания, сделанный выбор... Уход от ответственности многолик, но причиной его почти всегда оказывается тревога, которая может перерасти в настоящую фобию. Психологический словарь называет боязнь ответственности «гипенгиофобией».

## ***Дело в генах?***

«Ответственность в профессиональной, семейной или моральной сфере, бесспорно, является источником стресса, – подчеркивает французский клинический психолог Режин Франкель (Regine Frankel). – Однако новые открытия в психобиологии, в частности работы Жерома Кагана (Jerome Kagan), исследователя из Гарвардского университета (США), показывают и другое. Примерно у 20% людей уже при рождении отмечаются нейрхимические особенности, делающие их гиперчувствительными и к стрессу, и к любым новшествам. Из-за наследственных факторов та часть их мозга, что управляет страхом, гиперреактивна и при малейшей тревоге «впадает в панику». В ситуациях, когда приходится обсуждать с другими свои действия, когда есть шанс подвергнуться осуждению, тревожность возникает у них слишком быстро и мощно. Отсюда естественное стремление избегать таких ситуаций».

Итак, неспособность принимать на себя ответственность записана в генах? «Скажем так: как и любой другой аспект нашего поведения, она связана с различными факторами, в том числе и с этим», – уточняет Режин Франкель.

## ***От страха ошибки к отказу за нее отвечать***

Антон отказывается от руководящего поста: ему комфортнее быть исполнителем; Роман считает, что его подруга несет ответственность за все проблемы их пары; Марина в любом конфликте обвиняет других. Три разные формы поведения, направленные на одно – скрыть собственные недочеты. Человек, постоянно ждущий, что его в чем-то обвинят, и сам себя неосознанно считает виноватым. В нем будто звучит суровый родительский голос: «Ты никчемный, плохой, ты ничего в жизни не добьешься и должен быть наказан». В психоанализе этот не допускающий возражений внутренний голос называют «Сверх-Я». Его сила зависит от того, насколько в детстве на нас повлияли родительские запреты.

Чем сильнее человек идеализирует своего непреклонного отца или мать-перфекционистку, тем чаще он ощущает себя мишенью для чужих оценок, чувствуя, что «приговор» ему вынесен заранее. И, конечно, уверен, что недостойн занять взрослую, ответственную позицию – эта роль бессознательно отведена папе с мамой, а ему остаются лишь беспрекословное подчинение или бегство.

## **Советы постороннему**

Он не выполняет обещаний? Она меняет мнения как перчатки, не осознавая этого? Обличая таких людей в ненадежности и непостоянстве, вы лишь примете на себя роль их сурового «Сверх-Я». А ведь именно от его власти они отчаянно пытаются ускользнуть с помощью безответственного поведения.

Спокойно покажите своему собеседнику противоречивость его поступков, подвигая его к большей ответственности за свои слова. Возможно, его проблема в том, что с ним слишком долго обращались как с ребенком, с которого и спрос невелик; дайте ему понять, что вы не его папа с мамой и вам нужно иметь дело со взрослым, на которого можно положиться. И не стоит упрекать его в лени или недостатке честолюбия: в первую очередь ему нужно восстановить уверенность в себе, осознать собственную ценность.

## **Что делать?**

Будьте снисходительнее к себе

За отказом принимать на себя ответственность часто стоит неосознанная тяга к совершенству. В чем ее истоки? Наши родители никогда нас не хвалили или требовали слишком многого. В результате мы поверили: «Чтобы меня любили, я должен быть совершенством. А если не брать на себя ответственность, то моих слабостей никто не заметит». Очень важно осознать: совершенство в этом мире недостижимо. И лучше время от времени ошибаться, чем не делать вообще ничего.

Пересмотрите свои убеждения

Многие воображают, что, убегая от ответственности, они сохраняют свою свободу. Это заблуждение. Ваши действия, ваше сознание (со всеми его проблемами и блоками), любовь, которую к вам питают или о которой вы мечтаете, – если за все это отвечаете не вы, значит, отвечает кто-то другой. Кто-то, от кого вы... находитесь в полной зависимости.

Вглядитесь в свои страхи

Стать ответственным означает отважиться заявить о себе и принять последствия своих действий. Пока мы видим проблему во всем ее глобальном масштабе, она нас подавляет. Вместо того чтобы постоянно думать: «Я не хочу ответственности», спросите себя: «Чего я боюсь? В какие моменты мне особенно мучительно брать ее на себя?»