

## Ассертивность. Знаете ли вы, чего хотите?

Очень часто люди отличаются двойственным отношением к ценностям (предметам, делам, окружающим), то есть они одновременно и желают, и не желают чего – либо. 63 летняя женщина проживает в двухкомнатной квартире, её дочь живёт в другом городе. Дочь просит свою маму продать квартиру, чтобы погасить ипотеку, и переехать к ним жить. При разговоре с этой женщиной психолог спросил её, и чего она сама хочет? Что дочь желает, нам понятно, а она сама на это согласна? Ответ был таков, что она не знает, чего хочет. Ехать к дочери, там она уже не будет хозяйкой. Какие будут взаимоотношения с зятем? Помочь дочери хочет. Но она уже ей много финансово помогала. Помочь всё равно надо, это моя дочь, говорит она. И в этом городе остаться хочет, здесь всё родное, здесь живёт её родня.

Наверное, каждый человек в своей жизни время от времени вступает в конфликт с самим собой, когда оказывается не в силах сделать выбор. Иногда это происходит по той причине, что оба варианта выглядят заманчиво. Реализовать же можно только один. Вопрос в том, какой из вариантов лучше. Состояние это весьма неприятное, внутреннее напряжение нарастает. Решитесь на что – либо – станет легче, но лишь на время. Потом вдруг снова почувствуете неуверенность в том, правильно ли вы рассудили. События раскручиваются по спирали. Чем дольше бьётесь над проблемой, тем большее напряжение и страх испытываете. Короче говоря, ощущаете себя беспомощными. В ситуации, когда дело не терпит отлагательств, вы предпринимаете тот или иной шаг, однако впоследствии, где бы ни оказались, только и думаете о том, что следовало бы поступить иначе. Когда вы измучаетесь от этих мыслей, начинается бессонница, повышается артериальное давление и все вытекающие из этого функциональные изменения организма.

Для того, чтобы решить сложный вопрос, сделать правильный выбор, задайте себе такой вопрос: «Что со мной происходит в настоящий момент? Какие мысли мелькают в моей голове, о чём я думаю? Что меня интересует? Чем занимаюсь? Что чувствую? Как дышу?» Если вы расслабились должным образом, то ответы будут приходить в голову сами собой. Ни к чему не принуждайте себя, оставайтесь спокойными, тем больше у вас шансов получить правильное решение. Если на ум не приходит ничего существенного, задержите своё внимание на дыхании. Следите за ним, пусть оно станет ровным и спокойным, подышите так несколько минут. И после этого задайте себе магический вопрос: «Чего я хочу в настоящий момент?» Вы услышите себя. Вы почувствуете, чего вы хотите.