

|||||

Емоционалните порязвания и драскотини от ежедневието

Отхвърлянията са психологически порязвания и драскотини, които разкъсват емоционалната ни кожа и проникват в плътта. Някои отхвърляния са толкова жестоки, че предизвикват дълбоки психологически

рани, които „кървят“ обилно и изискват спешно внимание. Други наподобяват емоционални порязвания с хартия, които жегват доста силно, но кървят леко. Предвид честотата, с която се сблъскваме с отхвърляния под една или друга форма, човек би очаквал, че сме си създали по-ясно разбиране и преценка за влиянието им върху нашите чувства, мисли и поведение. За жалост случаят не е такъв. Мнозина от нас сериозно подценяват болката, предизвиквана от отхвърлянето, и психологическите травми, които тя причинява.

Психологическите рани, нанасяни от отхвърлянето

Отхвърлянето може да нанесе четири ясно разграничими категории психологически рани, чиято сериозност зависи от ситуацията и емоционалното ни здраве в момента. В конкретни случаи отблъскването причинява толкова остра емоционална болка, че повлиява на мисленето ни, изпълва ни с гняв, подрива самочувствието и самооценката ни и дестабилизира фундаменталното ни чувство за принадлежност.

Много от отхвърлянията, които преживяваме, са в относително лека форма и нараняванията се заличават с времето. Въпросът е, че оставени без внимание, дори раните, предизвикани от не чак толкова съществени отхвърляния, могат да се „инфектират“ и да причинят психологически усложнения, които да повлияят сериозно на душевното ни равновесие. Когато изживените отхвърляния са сериозни, необходимостта да приложим върху раните си емоционална първа помощ е далече по-голяма. Това не само свежда до минимум риска от „инфекция“ и усложнения, но също така ускорява

процеса на емоционално оздравяване. С цел да се окаже първа помощ на душата и успешно да бъдат обработени четирите вида рани, нанасяни от отхвърлянето, се налага ясно да разберем всяка от тях и да схванем напълно как биват увреждани емоциите ни, мисловният процес и поведението ни в случаи на отхвърляне.

1. Емоционална болка: защо смъди силно дори от глупави отхвърляния

Представете си, че седите в чакалня заедно с двама други непознати. Един от тях забелязва топка на масата, взема я и я подхвърля на другия. Въпросният човек се усмихва, озърта се и подхвърля топката на вас. Да приемем, че уменията ви да ловите и мятате са достатъчно добри за тази задача. Подхвърляте топката на първия човек, който бързо я мята на втория. Но после, вместо да подаде топката на вас, вторият човек я хвърля обратно към първия, с което ви изключва от играта. Как се чувствате в тази ситуация? Ще се обидите ли? Би ли повлияло това на настроението ви? Ами на самочувствието ви?

Повечето от нас биха посрещнали със смях тази идея. *Двама непознати не са ми подали някаква глупава топка в чакалнята, чудо голямо. Кого го е грижа?* Но когато същата тази ситуация била анализирана от психолози, те открили нещо доста съществено. Грижа ни е, при това далеч повече, отколкото осъзнаваме. Сценарият с подхвърлянето на топката всъщност представлява добре построен психологически експеримент, в който двамата „непознати“ в действителност са подставените участници в изследването. „Субектът“ (който очаква да бъде повикан във връзка с напълно различен експеримент) винаги бива изключен след

първия или втория кръг с подаване на топката. Десетки проучвания отчитат трайно проявена *значителна емоционална болка* в резултат на изключване от играта с подхвърляне на топка.

Онова, което прави тази находка забележителна, е, че сравнено с преживелиците ни в реалния живот, да бъдем изключени от двама непознати, подхвърлящи си топка, е горе-долу най-меката форма на отхвърляне. Ако такова незначително преживяване е в състояние да причини остра емоционална болка (както и понижено настроение и самочувствие), става ясно колко болезнени могат да бъдат наистина значимите отхвърляния. Именно заради това да ни зарече някой, с когото се срещаме, да ни уволнят от работа или да научим, че приятелите ни са се събирали, без да ни поканят, са все случки, които могат да окажат огромно влияние върху емоционалното ни благосъстояние.

В действителност онова, което разграничава чувството за отхвърляне от почти всяка друга негативна емоция, с която се сблъскваме в живота, е величината на поражданата болка. Често описваме изпитваната емоционална болка след сериозно отхвърляне като аналогична на удряне с юмрук в стомаха или наръгване с нож в гърдите. Вярно е, че всъщност малцина от нас са били наръгвани в гърдите, но когато психолози помолили хора да сравнят болката от отхвърлянето с позната физическа болка, те оценили емоционалната си болка като равняваща се по сила на естествено раждане или лечебни процедури при рак. Като контрапункт вземете предвид, че други емоционално травмиращи изживявания като силно разочарование, объркване или страх, макар и крайно неприятни, бледнеят, сравнени с отхвърлянето, що се отнася до понасяната душевна болка.

Но защо раните от отхвърлянето са толкова по-болезнени от другите емоционални рани?

Отговорът се крие в еволюционното ни минало. Хората са социални животни; да бъдем отхвърлени от племето си означавало да изгубим достъп до храна, защита и партньори за съвкупление, което би направило оцеляването ни изключително трудно. Отлъчването било равносилно на смъртна присъда. И тъй като последиците от изолацията били толкова екстремни, мозъкът ни развил система за ранно предупреждение, която да ни постави нащрек при опасност „да бъдем изритани от острова по всеобща воля“ чрез провокиране на остра болка дори само при намек за социално отхвърляне.

Всъщност скенер на мозъка показва, че при преживяване на отхвърлянето се активират същите дялове на мозъка, както при физическа болка. Двете системи са толкова тясно свързани, че когато учени давали на хората ацетаминофен (тиленол), преди да ги подложат на подлю организираната игра с топка, била отчитана много по-слаба емоционална болка, отколкото при онези, на които не бил даден обезболяващ медикамент. За съжаление други негативни емоции като засрамването не могат да се похвалят с подобна характеристика, така че тилебол не помага, ако сбъркаме датата на служебното парти по случай Хелюин и се явим в обикновен работен ден с тоалет като на Мардж от анимацията „Семейство Симпсън“.

Отхвърлянето отхвърля разумните аргументи

Марта и Анджели посетиха терапията за работа с двойки, за да се преборят с честите разправии по повод неспособността на Анджели да потърси нова работа, след като преди шест месеца бил съкратен. „Работих в тази фирма за превоз на стоки дващсет години – обясни Анджели. Болката още се четеше ясно по лицето му. –

Тези хора ми бяха приятели! Как можаха да постъпят така с мен?“

В началото Марта проявявала съчувствие, но започвала да се дразни все повече заради неспособността на Анджело да се възстанови от емоционалния удар и да започне да търси нова работа. Бързо стана очевидно, че Анджело беше подразнен от себе си, също колкото и Марта. Помъчил се да се мотивира и да се подтикне към действие, но просто се чувствал твърде погълнат от емоционалната болка. Опитал се да представи доводи пред самия себе си, за да прогони обидата и „да превъзмогне“ ситуацията, но нищо не подействало.

За мнозина от нас е трудно да убедят сами себе си, че е време да обърнат гръб на обидата, преживяна при отхвърляне. Една от причините отхвърлянето в много случаи да е така опустошително е, че аргументите ни, логиката и здравият разум често не са ефективни за облекчаване на изпитваната болка. Например, когато учените уведомили участниците, изключени от компютъризирания вариант на играта с подхвърляне на топка (наречен „Кибертопка“), че изключването им е било нагласено, установяването, че отхвърлянето дори не е било „действително“, не помогнало особено за облекчаване на вече изпитаната обида. Учените са палава банда, така че на друга група участници съобщили, че изключилите ги са членове на ку-клукс-клан. Би се очаквало от отхвърлянето да боли по-малко, ако презираме хората, които са ни отхвърлили. Но не, боляло си също толкова. Дори пробвали да заменят „Кибертопка“ с „Кибербомба“, която била програмирана да експлодира наслуки и да „убие“ онзи, чието притежание е в този момент. Но субектите на изследването чувствали също толкова болка от отхвърлянето, когато кибербомбата не им била подадена, колкото и когато не им подавали кибертопката.

Отхвърлянето въздейства и по други начини на умението ни да разсъждаваме ясно и логично. Например само това, че били помолени да си припомним епизоди на сериозно отблъскване, било достатъчно за участниците в последвал тест за интелигентност, тест за краткосрочна памет и оценка на способността за аргументиране и вземане на решения да покажат значително по-ниски резултати.

Отхвърлянето на интимния фронт е особено мощно средство да ни размъти мозъка и да смуги добрата ни преценка дори когато се случи изключително рано във връзката или преди „връзка“ изобщо да съществува (раздялата след дълга или сериозна връзка е разгледана в трета глава). Един мой познат, млад мъж, отпътува за Европа, за да „изненада“ жена, с която се беше запознал по време на едноседмична лятна почивка, макар тя ясно да му беше дала да разбере, че не проявява интерес към връзка. Все още огорчен от това отблъскване, младият мъж убедил сам себе си, че неговият импровизиран „романтичен жест“ ще „разтопи сърцето ѝ и няма как да не я накара да промени решението си!“. Жената била така изумена, когато цъфнал на прага ѝ в неприлично ранен час, че единственото, което променила, било бравата. Отчаянието, изпитвано непосредствено след отхвърляне, би могло да подтикне много от нас да объркат романтичен жест с налудничав.

2. Гняв и агресия: защо се разбиват врати и се удря с юмрук по стените

Отхвърлянето често пробужда гняв и агресивни импулси, които ни карат да изпитаме неудържима потребност да замахнем към някого и особено към онзи, който ни е отхвърлил, но в краен случай и невинните

свидетели ще свършат работа. Една категория невинни свидетели, които често биват потърпевши, са безбройните врати и стени, през които са преминавали юмруците на прясно отхвърлени мъже и понякога на жени (макар че обикновено направените от тухли или масивно дърво се смеят последни). Да имаме подобни опасности наум е също толкова важно, когато ние сме тези, които отхвърлят. Дори човекът, когото възнамеряваме да отблъснем, да е самото vyplъщение на благодетел и кротост, колекцията ни от порцеланови фигурки пак е изложена на сериозен риск.

За да не съдим твърде строго блъскащите по стени и чупещите порцеланови фигурки, редно е да имаме предвид, че и най-маловажни отхвърляния пораждат крайно агресивно поведение дори у най-добрите сред нас. Например след игра на кибертопка на хората била дадена опция да подложат *невинен* участник (някой, за когото изрично им е казано, че няма нищо общо със ситуацията с подхвърлянето на топка) на неприятен „бял шум“. В сравнение с неотхвърлените отхвърлените субекти обстреляли невинните участници с много по-силен и по-продължителен шум. В различна поредица от изследвания отхвърлените субекти накарали невинни участници да изядат четири пъти повече лют сос, отколкото им отредили неотхвърлените субекти, да погълнат отвратителни на вкус буламачи и да слушат крайно отблъскващи аудиозаписи. Ако се чудите дали учените, стоящи зад подобни експерименти, не биват често наемани от продуцентите на телевизионни риалити програми, за да измислят гнусни предизвикателства за състезателите в игрите им, знайте, че с вас храним едни и същи подозрения.

За съжаление тенденцията ни да реагираме с гняв на отхвърлянето може да придобие и далеч по-мрачни и сериозни изяви. Жестоко или повтарящо се отхвър-

ляне би могло да предизвика тип агресия, значително надхвърляща сферата на белия шум и лютия сос. Когато психологически рани от такова естество бъдат оставени нелекувани, бързо се „инфектират“ и носят опасност от сериозни увреждания на душевното здраве на индивида. В новините често слушаме за случаи на агресивно поведение вследствие на отхвърляне, довело да наранявания и самонаранявания. Изоставени любовници, които търсят реванш, уволнени пощенски служители, които превъртат, и ужасяваща епидемия от самоубийства на тормозени деца са само няколко примера за това какво се случва, ако психологическите травми, причинени от хронични и жестоки отхвърляния, останат нетретиранни.

През 2001 г. Министерството на здравеопазването на САЩ излезе с доклад, според който социалното отхвърляне представлява по-рисков фактор за насилие сред младежта, отколкото членството в банди, крайната бедност или употребата на наркотици. Чувството на отхвърленост също така е честа причина за насилие, упражнено между интимни партньори. Много случаи на насилие са подбудени от ревност и подозрения за изневяра, което е тясно свързано с чувството за отхвърляне. Учени, разгледали 551 случая, в които мъжете са убили съпругите си, установили, че почти половината са го извършили като реакция на вече случила се или предстояща раздяла. Истината е, че мъжете, убили жените си, по-късно признават неспособността си да се справят с отхвърлянето, което са понесли.

Изследвания върху стрелбата в училищата, в това число трагедията в Кълъмбайн от 1999 г., установили, че в тринайсет от петнайсет инцидента виновниците са били подлагани на сериозно междуличностно отхвърляне и отлъчване от съученици. В много случаи стрелците специално се целят в ученици, които са ги тормо-

зили, дразнили или отблъсквали в миналото, и често започват с тях.

Всички ние преживяваме отхвърляне в известна степен и за щастие само незначително малцинство от потърпевшите попадат във водещите новини. Все пак връзката между отхвърлянето и агресията е силна и е изключително важно да се има предвид, че болката, причинена от отхвърляне, може да ни подтикне да се държим по начин, по който иначе не би ни хрумнало.

3. Накърнено самочувствие: как ритаме сами себе си, след като вече сме повалени

Преживяването на значимо или повтарящо се отхвърляне е изключително пагубно за самоуважението ни. Всъщност дори само бегло припомняне за предишно отхвърляне е достатъчно да причини временен спад на самочувствието. За съжаление ударите по самоуважението ни рядко спират дотук. Често притуряме към преживяното отхвърляне, като ставаме прекалено самокритични – в общи линии подритваме сами себе си, след като вече сме повалени. Подобна реакция е често срещана, но тя лесно може да накара психологическите порязвания и драскотини от отхвърлянето да се „инфектират“ и впоследствие да окажат пагубен ефект върху душевното ни здраве.

Анджело изгубил работата си във фирма за превоз на стоки, защото целият му отдел бил закрит с цел съкращаване на разходите, и все пак той възприел станалото като лично отхвърляне. („Тези хора ми бяха приятели. Как можаха да постъпят така с мен?“) Персонализирането на отхвърлянето накарало Анджело да се чувства нежелан от приятелите си и изоставен от дългогодишните си колеги. Избягвал контакт с когото

и да било от старата му фирма, тъй като бил убеден, че комуникирането с тях само би го изложило на неодобрението, разочарованието или неуважението, което изпитват към него, въпреки че подобни страхо-ве били напълно неоснователни. Когато приятели и колеги потърсили връзка с него (което те, разбира се, действително направили), той избягвал да отговаря на имейлите им и гласовите съобщения дори когато те съдържали насоки за друго работно място. След няколко месеца приятелите му напълно спрели да търсят контакт. В главата на Анджело последвалото мълчание в крайна сметка само потвърдило опасението му, че по-начало никога не са държали на него.

Анджело не е единичен случай. Всички проявяваме тенденция да приемаме твърде лично отхвърлянето и да си вадим заключения за свои недостатъци, когато няма доказателства подобни допускания да са оправдани. Върнете се назад (дори, ако се налага, много назад), когато сте били отблъснати от някого в сферата на любовните чувства. Оказахте ли се в положението да съставяте списък на всичко, което може да не ви е наред? Обвинявахте ли се, че не сте достатъчно привлекателни, или изтънчени, или умни, или богати, или млади, или пък всичко изброено? Казахте ли си: „Винаги ми се случва така!“ или „Никой никога няма да ме обикне!“ или „Никога няма да си намеря половинка!“? Личното отхвърляне рядко е така лично, колкото ни се струва, и дори когато е, далеч винаги е свързано с подобна остра критика на недостатъците ни.

Като добавка към ненужното персонализиране на отблъскването също така сме склонни да го обобщаваме в твърде висока степен, дори да нямаме база за такова нещо (например като си казваме „Винаги ми се случва така!“ или „Никога няма да си намеря половинка!“), или да се впускаме в ненужна самокритика, като

приемаме, че сме били в състояние да предотвратим отхвърлянето, ако бяхме постъпили по различен начин. Самокритиката е особено проблематична след любовно отхвърляне, тъй като мнозина от нас прекарват часове да анализират всичко изречено и сторено в отчаяно издирване на така неуловимия „фатално погрешен ход“ (например „Защо отлагах толкова дълго, преди да ѝ позвъня?“ , „Не биваше да пия това последно питие!“ или „Може би беше твърде рано да ѝ покажа колекцията ми бельо с анимационни герои“).

В действителност фатално погрешните ходове са извънредно редки (макар истината да е, че никога няма *правилен* момент да покажете на жена колекцията си бельо с анимационни герои). Най-честата причина да бъдем отблъсквани като интимен партньор (или като кандидат за конкретна работа) е липсата на цялостна химия, защото в този момент не пасваме на конкретните потребности на човека или фирмата или защото не се вписваме в тясната дефиниция за това кого търсят — не заради никакви критични погрешни стъпки, които може да сме направили, нито заради фатални недостатъци на характера ни.

Няма полза от подобни погрешни разсъждения, напротив, те само задълбочават болката, която изпитваме, като ненужно добавят крайно неточни самообвинения, които накърняват допълнително вече пострадалото ни самочувствие. Отхвърлянето боли достатъчно — със сигурност не ни трябва да ръсим сол в собствените си рани или да се посритваме, когато вече и бездруго сме на земята.