

Odrzucenie (przez osobę ważną, grupę rówieśniczą) – jak sobie z tym radzić?

Odrzucenie jest nieodłączną częścią życia: a to ktoś nie zaprosi nas na urodziny, a to zakończy związek z nami. Możemy zostać zdradzeni, lub wyrzuceni z klubu sportowego. Nie wybiorą nas do samorządu szkolnego, nie zadzwonią po pierwszej randce. Życie. Oczywiście nikt tego nie lubi. Każdy chce czuć się chciany, kochany, akceptowany, to jedna z podstawowych ludzkich potrzeb.

Nikt nie lubi odrzucenia, ale niektórzy nie lubią bardziej. Częściej czują się odrzuceni- widzą odrzucenie tam, gdzie inni nie widzą. Cierpią mocniej i dłużej. Dla tych osób, to sprawa życia lub śmierci (w niektórych przypadkach niestety dosłownie). Kiedy spotka ich odrzucenie, dotyka w całości: coś ze mną jest nie tak; jestem zupełnie beznadziejna/ny; nie nadaję się; nigdy nikt mnie nie zechce.

Większość ludzi idzie na 1 randkę bez specjalnych oczekiwań. Kiedy druga strona nie zadzwoni po spotkaniu, nie będą cierpieć. W końcu to tylko jedno spotkanie. Tak się nie stanie u osoby wrażliwej na odrzucenie. Bez końca może analizować, co zrobiła nie tak, dlaczego tak się stało, dlaczego to spotyka zawsze ją/jego. Przypomni sobie te wszystkie przypadki, kiedy było podobnie i szybko uzna, że jest przegrana/ny i nie ma szansy na szczęście. Będąc w związku, przyjaźni może do znużenia pytać: kochasz mnie? nie lubisz mnie, prawda? Gniewasz się? Pewnie wcale nie chcesz ze mną być... I mieć inne pomysły związane z czytaniem w myślach, a także robić spektakularne i ryzykowne testy twojej miłości.

Jak radzić sobie z odrzuceniem?

Możemy zmienić znaczenie sytuacji. Zamiast myśleć: jestem całkowicie załamana/ny, nie wytrzymam tego, nie jestem w stanie żyć, kiedy twoje uczucie nie zostało odwzajemnione, albo nie zostałeś/eś przyjęta/ty do tej pracy/szkoły. Myśl: to jest bardzo bolesne, ale dam radę, przetrwam to. Spróbuj pomyśleć, że nie chodzi o ciebie, tylko o nich. Pomyśl, że może mieli zły dzień, albo nie pasowała im twoja propozycja. TWOJA PROPOZYCJA, NIE TY JAKO OSOBA. Nie wkręć się w poczucie winy / wstyd / złość / lęk z powodu swojej wrażliwości na odrzucenie. Pogorszysz swoje samopoczucie, jeśli nie dasz sobie prawa do swoich emocji. Zamiast myśleć: jak można być takim idiotą i martwić się takimi bzdetami; już tak długo nad tym pracuję, a wciąż czuję, jak dzieciak; nigdy nie będę potrafił/a normalnie funkcjonować przez to; inni tak nie mają. Pomyśl: trudno tak mam/ jest trochę lepiej niż kiedyś/ żyję najlepiej, jak potrafię/ dam radę.

Badania pokazują, że odrzucenie społeczne możemy odczuwać w ciele, tak samo, jak poważne zagrożenie (np. jakby wściekły pies za nami gonił). Nie jest to przyjemne. Dlatego niektóre osoby po prostu wycofują się z sytuacji, które grożą odrzuceniem. Pozostają w niekorzystnym związku, nie chodzą na randki, nie spotykają nowych ludzi, nie zmieniają pracy, nie wysyłają cv. Niestety działa, to na twoją niekorzyść. Będziesz coraz bardziej samotna, twoja kariera stanie w miejscu, będziesz miał/a poczucie przegranej.

Jeśli chcesz uodpornić się na odrzucenie, musisz je świadomie przeżywać. Wchodź w różne sytuacje społeczne, nie wycofuj się! Kiedy doświadczasz odrzucenia, skup się na tym, jak dokładnie odczuwasz je w ciele. Możesz uważnie obserwować swoje emocje, głęboko oddychać, korzystać z relaksacji, a jeśli jest naprawdę ciężko odwracaj uwagę, zadbaj o siebie, zrób sobie krótkie wakacje.

Możesz powiedzieć sobie, że każde odrzucenie pozwoli ci wzrastać psychicznie; że dzięki celowemu wystawianiu się na "ryzyko", w końcu się na nie uodpornisz. Być może, jeśli podejdziesz w taki sposób, będzie ci łatwiej. Oczywiście nie twierdę, że będzie ci wszystko jedno, zawsze będzie to nieprzyjemne, ale nie będziesz odczuwać odrzucenia, jako zagrożenia życia, jako podważenia całej twojej osoby i wszystkiego, co robisz.

Jak ćwiczyć odporność na odrzucenie Przed 1 randką/rozmową kwalifikacyjną do kółka teatralnego, zapytaniem o wspólne popołudniowe spotkanie, weź kartkę i napisz 5 swoich cech, które druga strona uzna za cenne. Następnie wybierz jedną z tych cech i napisz kilka zdań, dlaczego ta cecha jest ważna i co mogłaby wnieść (do związku, firmy). Badania wskazują, że jeśli skupimy się na własnej wartości, staniemy się bardziej odporni na odrzucenie. Metoda działa na sytuacje, które mają nadejść niedługo (a nie za rok). Drugą opcją jest przypomnienie sobie, jak bardzo jesteś ceniona/ny, kochana/ny. Na przykład dzieci, które spotkały się ze złym traktowaniem przez rówieśników, czuły się znacznie lepiej, kiedy po przykrych sytuacjach odwiedzali je przyjaciele. Czyli po odrzuceniu bądź z ludźmi, którzy cię lubią, to uświadomi ci, że jesteś kochany/na, lubiana/ny. Wrażliwość na odrzucenie to cecha nad którą możesz pracować. Z czasem będziesz się powoli uodparniać. Będziesz cierpieć krócej i mniej. Pod warunkiem, że zaakceptujesz tę cechę i nie będziesz unieważniać siebie. Ogólnie by być bardziej odpornym psychicznie pomaga: posiadanie siatki wsparcia społecznego (rodzina, przyjaciele, znajomi) oraz znalezienie celu w życiu, nadanie swojemu życiu głębszego znaczenia.

Powodzenia