

PL 48: VYPOŘÁDAT SE S ODMÍTNUTÍM

Stejně jako u samoty je strach z odmítnutí tak hrozivý nikoliv kvůli odmítnutí samotnému, ale kvůli sebepoškozujícímu myšlení. Když začnete měnit své myšlení nebo ho zpochybňovat a začnete vymýšlet alternativy, takže začnete o sobě a druhých přemýšlet pozitivněji a realističtěji, překonáte svůj strach z odmítnutí. Pak můžete budovat více intimity ve svých vztazích. Mnoho lidí, kteří jsou nesmělí a osamělí, se bojí odmítnutí. Základem jejich strachu je myšlenka: „Když mě někdo odmítne, tak se s tím nikdy nevyrovnám, nesnesu to, bylo by to hrozné!“ Ale proč je odmítnutí „TAK“ strašné? Může být jen tak strašné, jak to dovolí Vaše negativní vnitřní řeč. Proto je důležité pozorovat své uvažování, když Vás někdo odmítne a Vy se dostanete do intenzivního emočního stavu.

Postoje spojené se strachem z odmítnutí

Přehnaná generalizace:

Vycházíte z toho, že když Vás odmítl tento člověk, tak to udělají i ostatní (např. „Vždycky budu sám.“)

Říkáte si, že když Vás odmítli, tak to musí souviset s Vaší nedostatečností (např. „Tak to je se mnou něco v nepořádku.“), nikoliv s problémem ve vztahu. Pak se nabízí závěr, že jako člověk nemáte cenu a nejste hoden toho, aby Vás měl někdo rád.

Personalizace (sebeobviňování):

Myslíte si: „Všechno je to moje chyba.“ „Kdybych byl jen víc/míň...“

Vždy kladete vinu sobě, což je ale vztahovačné a nerealistické, protože ve vztahu jsou vždy dva.

Myšlení všechno, nebo nic:

„Bez ženy to nestojí za nic. Ostatní si určitě myslí, že se mnou něco je, když nemám partnerku.“ Když vztah ztroskotá, tak si myslíte, že jste (zase) naprosto selhal nebo že celý vztah byl chyba.

Různé vlastnosti vztahu přispívají ke kvalitě vztahu (např. spokojený sexuální život, otevřenost, společné zájmy, důvěra, vzájemný respekt, komunikační dovednosti). Kdyby se každá vlastnost hodnotila na škále od 1 do 10, tak byste viděl, že žádný vztah není totální selhání ani totální úspěch.

Věštění

Myslíte si, že nikdy nebudete moci mít s někým intimní vztah.

Jak můžete předvídat budoucnost?