Почему мы не говорим то, что думаем, и говорим не то, что думаем?

Все мы порой говорим совсем не то, что думаем. Или не совсем то, что думаем. Бывает, хочешь что-то сказать человеку – ответить на простой вопрос или все высказать, давно наболевшее, – и вроде все уже сформулировал, и вот-вот ты это произнесешь, слова буквально «повисли на кончике языка»... и вдруг произносишь что-то совсем другое, неожиданное для самого себя. Или тщательно планируешь отказ. Даже готовишь речь. Но в последний момент не можешь устоять и соглашаешься. А иногда долго и красноречиво что-то кому-то рассказываешь, объясняешь и внезапно ловишь себя на мысли, что ты же на самом деле не так думаешь...

Так почему же это происходит? Что нами движет? Нерешительность, неуверенность, страх, попытка подстроиться под ситуацию?

Говорить то, что приходит в голову, – это естественная потребность любого человека. Но в реальной жизни взрослые люди частенько не имеют такой возможности. Ведь даже близкому человеку не всегда безопасно говорить все, что вздумается.

Маленькие дети, едва научившись говорить, говорят все так, как и думают. До тех пор, пока родители и другие взрослые не приучат их скрывать свои мысли. Со временем сама жизнь учит, что говорить все, что на ум пришло, далеко не всегда можно. Как и родители в раннем детстве, жизнь может наказывать за подобные вольности.

С одной стороны, вполне понятны плюсы такого навыка: мы избегаем конфликтов, уберігаем ранимые души окружающих от возможных обид, воздействуем нужным образом на людей (говоря то, что они хотят услышать, а не то, что мы хотели бы сказать), сами себя спасаем от возможных сожалений о сказанном, более-менее удачно вписываемся в культуру социума. С другой стороны, наша вынужденная неискренность приводит к неискренности с самими собой: скрываем от себя свои собственные желания, мнения, эмоции. И часто сами этого не осознаем. А потом ощущаем неудовлетворенность жизнью, собой и не можем понять: в чем же причина? Ведь при этом нам может казаться, что мы вполне соответствуем тем параметрам образа благополучного человека, которые нередко навязывают нам родители, общество, но которые могут расходиться с нашими истинными потребностями.

Порой мы не говорим чего-то, хотя и имеем свое мнение на этот счет. Часто мы нуждаемся в небольшой паузе, чтобы оценить и осмыслить тот или иной вопрос. А иногда мы просто не можем четко сформулировать, что хотим сказать, и берем небольшой «тайм-аут». Более склонны давать предварительную оценку своим высказываниям мужчины, которым свойственно высказывать свои суждения осторожно. Женщины в этом вопросе гораздо несдержаннее.

Множество проблем во взаимоотношениях возникает из-за того, что мы не говорим, что думаем, и не думаем, что говорим. Нередко вместе со словами мы прячем и связанные с ними мысли и чувства. И в итоге они становятся недоступны и нам, и окружающим.

Но, тем не менее, семейные психологи не рекомендуют супругам быть до конца откровенными друг с другом. Безусловно, именно доверие является основой любых отношений, однако, чтобы быть друг в друге уверенными, не всегда нужно быть на 100% честными. В отдельных случаях безжалостная правда только разрушает доверие, а не сохраняет его.

К примеру, психологи настоятельно не рекомендуют супругам обсуждать бывших любовников и допрашивать друг друга по мелочам. А вот промолчать, учитывая степень чувствительности супруга, напротив, иногда просто необходимо. Например, ревнивому человеку совсем не обязательно знать подробности взаимодействий его партнера с представителями противоположного пола. Разумнее в таких ситуациях вежливо промолчать и не пускаться в подробные рассказы.

А вот по поводу честности в вопросе супружеской неверности мнения психологов расходятся. Одни считают, что лучше промолчать, скрыть правду. Другие же склонны видеть пользу в откровенности: как правило, супружеская неверность возникает из-за каких-то нерешенных проблем во взаимоотношениях супругов, и тогда откровенное признание и разговор могут помочь расставить все точки над «i».

Но сходятся психологи в одном: необходимо брать на себя ответственность – как за полную откровенность, так и за сокрытие правды.

Почему мы не говорим то, что думаем, и говорим не то, что думаем

Автор: admin

17.10.2011 10:13 - Обновлено 31.10.2014 13:45

Широко известна поговорка: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». Быть может, алкоголь столь привлекателен (помимо прочего) для большого числа людей тем, что расслабляющее опьянение позволяет нам говорить все, что приходит в голову. Бывает, что поутру от этого становится стыдно. Но потребность говорить то, что вздумается, зовет нас выпить вновь.

Но если у нас, в принципе, все же есть свобода говорить все, что приходит на ум, то у нас есть и свобода не говорить. Молчать. Ведь молчание – это не просто тишина, это форма общения. Молчание может иметь смысл, его можно понимать и слушать. А после можно об этом и поговорить.

Для многих, думаю, очевидна такая причина утаивания истинных мыслей: не хочется обидеть человека грубым словом (пришедшим на ум), злой шуткой или нелицеприятным мнением. А в каких еще случаях мы молчим или говорим не то, что думаем?

Станислав, 21: «Я могу говорить не то, что думаю, когда ищу какую-либо личную выгоду от ситуации. Иногда использую «ложь во спасение», чтобы не попасть в неприятности. А иногда я просто стесняюсь открыто выразить свои эмоции, и тогда высказываюсь гораздо более «сухо», чем думаю».

Дмитрий, 36: «Потому, что не все, что мы думаем, соответствует тому, что происходит».

Светлана, 36: «Я частенько говорю не то, что думаю. Потому, что боюсь разборок всю жизнь. Мне не верят, когда я говорю правду. А когда вру – верят, или хотят верить».

Анатолий, 30: «Бывает, не хочется объяснять человеку то, что он понять не может... да и не хочет. Легче сказать то, что он хочет, и этим закончить разговор».

Марина, 27: «Потому что это бессмысленно. Люди надели маски, и избавиться от них трудно. Все взаимоотношения людей построены на обмане».

Елена, 34: «Если это близкий человек, правду сказать можно. Но если эта правда обидит, она не обязательна, можно и промолчать».

Мария, 21: «Иногда страшно «открыть душу», вот и прячешь свои мысли за своими же словами».

Умело сочетать искреннюю детскую непосредственность с мудрой деликатностью взрослого непросто. Но, думаю, этим мастерством стоит овладеть.

Автор - **Екатерина Князькова**

Почему мы не говорим то, что думаем, и говорим не то, что думаем

Автор: admin

17.10.2011 10:13 - Обновлено 31.10.2014 13:45

[Источник](#)