

Нытики: откуда они берутся?

Встречаются такие люди, у которых, по их словам, всегда все плохо: на работе их не ценят, близкие не понимают, денег катастрофически не хватает и т.д. С ними случаются одни неприятности, а сами они только болеют, лечатся, опять заболевают...

Складывается такое впечатление, что у них в жизни одна серо-черная полоса, без всяких просветов. А так ли все на самом деле?

Жизненный опыт подсказывает, что количество бед и несчастий, достигающих в жизни на долю одного человека, в целом, одинаково. В среднем, раз в 5-7 лет с каждым из нас что-то случается: все мы потихоньку стареем, дети вырастают и поддаются все меньшему контролю с нашей стороны; бытовая техника приходит в негодность и т.д. То есть жизнь одинаково «милостива» ко всем! Кому-то она не дала ребенка, у кого-то отняла самое дорогое, кто-то родился инвалидом, а кто-то сам упустил свой шанс стать кем-то и т.д.

Почему же тогда одни люди на вопрос: «Как дела?» с улыбкой отвечают: «Все нормально...», другие же начинают перечислять свои проблемы и напасти? Притом, похоже, что и те, и другие, в принципе, никакого насилия над своей памятью не совершают: «хорошие» и «плохие» воспоминания спонтанно всплывают у обеих сторон.

Кто-то считает, что у «нытиков» на биохимическом уровне просто мозг работает несколько иначе. Как показывают опросы, они и в самом деле с трудом вспоминают приятные моменты жизни. Так происходит, когда «гормон радости» – серотонин – вырабатывается организмом в недостаточном количестве. И дело здесь не в темпераменте человека! Товарищ может быть полон сил и энергии, быть активным и настойчивым холериком и все равно воспринимать жизнь со знаком минус. Выходит замкнутый цикл: чем чаще он будет рассказывать о своих неприятностях, тем меньше шансов, что он о них вообще когда-нибудь забудет. Как говорится, по тому, что помнишь, что не помнишь – узнаешь сам себя.

Существует и психологическая точка зрения на подобное явление. Возьмем для примера двух маленьких детей. Одному из них родители в силу каких-то причин уделяют недостаточно внимания. И тогда ребенок замечает, что, если он спокоен или занят чем-то, – до него никому нет дела. Но... стоит только ему заплакать, как все сразу сбегается к нему! Другого ребенка родители не поощряют к такому слезливому

поведению, воспитывают его в несколько «спартанском» духе: «Упал, встал и пошел дальше». Зато они внимательны к нему, когда он рассказывает им что-нибудь забавное и интересное о своей жизни... Как вы думаете, у кого из этих детей больше шансов стать нытиком?

Тем более, что роль «несчастливого» приносит его обладателю кучу психологических льгот. В книге Э. Берна «Игры, в которые играют люди» данный случай хорошо описан. Мало того, что несчастливца привлекает к себе всеобщее внимание, он еще и других выставляет «полными дураками»! Потому что очень скоро выясняется, что помочь ему никто не может. Диалог выглядит приблизительно так: «У меня болит живот» – «Сходи к врачу» – «Там везде очереди» – «Тогда прими таблетку» – «А вдруг не ту?». И далее по кругу. Кто же сам слезет с иглы всеобщего внимания?

Неудивительно, что, в итоге, постоянный «герой дня» остается один: без друзей и без людей, желающих выслушивать его постоянные жалобы на жизнь. Почему? Потому что, когда он перечисляет свои неприятности, его собеседник – по ассоциации – невольно вспоминает и о своих, похожих проблемах. Градус «хорошего настроения» медленно и печально начинает ползти вниз... Кому же это понравится? Вот люди и начинают интуитивно избегать такого «провокатора несчастий».

Кстати, этот метод «психологической индукции» часто используют в своей практике разного рода люди-манипуляторы. Они знают, как вызвать у другого человека нужное им настроение, желание вести разговор на соответствующую тему. «Если ты хочешь, чтобы человек заговорил с тобой о своем брате, сначала расскажи ему о своем» (М. Г. Эриксон).

Однако весь парадокс ситуации заключается в том, что сам «нытик» себя таковым, как правило, не считает. Конечно, кто ж ему правду скажет? Все просто отмахиваются от него, как от назойливой мухи... Так что давайте считать, что эта статья именно о вас. Да, у вас много проблем, но и у других людей их не меньше! Только, в отличие от вас, они об этом не говорят, – сейчас им не хочется вспоминать об этом. Придет время, и они займутся своей проблемой. Зачем отрыгивать уже переваренное?! Древняя мудрость по этому поводу гласит: «Уметь наслаждаться прожитой жизнью – значит жить дважды».

Что делать? Останавливайте себя (или разрешите это делать своим друзьям и близким), когда вам в очередной раз захочется «побыть». Более того, начните своим знакомым

Нытики: откуда они берутся

Автор: admin

08.07.2011 23:46 - Обновлено 31.10.2014 05:33

рассказывать при встрече какой-нибудь смешной эпизод из вашей жизни (случай, анекдот и т.д.). Так вы приобретете новый опыт общения с другими людьми. Остальным переменам вы удивитесь сами!

Автор - **Татьяна Болотова**

[Источник](#)