

Умение отказать - является очень важным в нашей жизни, именно оно позволяет существенно облегчить жизнь и, как раз таки, сохранить нормальную волну общения со всеми кто нас окружает.

Причинами такого безотказного поведения, с точки зрения психологии, можно считать следующие факторы:

- Неуверенность в себе. Очень часто можно встретить людей с заниженной самооценкой, которые считают, что безотказность позволяет сделать их уникальными, а на самом деле они легкая мишень для эксплуатации. Очень выгодно, когда есть рядом человек, который всегда готов помочь, даже в ущерб себе. В такой ситуации вы четко должны осознать свою ценность и задать себе вопрос: «А что, мне заняться больше нечем?» .

- Заложенный стереотип. В этой ситуации с самооценкой все в норме. Скорей всего он впитал такую модель поведения из детства. А если так, то человеку кажется что все нормально и это просто образ жизни, быть за все ответственным и всепомагающим. Лечащим фактором в такой ситуации, будет показ и закрепление иной модели поведения.

- Отчаянность и ощущение ненужности. Перекликается с самооценкой и опять же, потерей своей ценности в обществе. Важно вовремя осознать, что точно так же вас могут перестать уважать и за безотказность, мол, не имеете своего мнения.

- Излишняя интеллигентность. Дескать, культурные люди не отказывают. В такой ситуации человек может с легкостью отказать своим и близким, и напротив никогда не откажет людям из дальнего окружения. Такие поступки иррациональны и зачастую неоправданны. Ведь, не у всех социальные нормы, и нормы приличия совпадают с вашими.