

# Когда у нас на самом деле нет выбора?

---

Говорят, что даже если вас съели, то выбор всё равно остаётся. Жизнь наполнена возможностями разной степени трудозатратности и попадания в наши желания.

*Однако есть ситуации, когда мы не выбираем.*

Например, вы решили с понедельника не есть после бти вечера, или бросить курить, или делать гимнастику.  
Это выбор?  
Не совсем.

Вот когда придёт понедельник, и вся семья усядется уплетать аппетитную и хрустящую жареную картошку на ужин, а вы пойдёте делать зарядку, а не курить — тогда это будет выбор.

Но не выбор вообще.  
А понедельничный выбор.  
Потому что во вторник, в 18:00 — вы опять встанете перед выбором.

Или вот такой пример.  
Вы решили при следующей ссоре с мужем не реагировать так остро на его слова. Быть более спокойной и сдержанной.  
Это выбор?  
Пока не совсем.

И вот наступает очередной конфликт.  
Если он давний, исхоженный — то идёт он по одним и тем же рельсам. Все реплики и действия одни и те же из ссоры в ссору. Замечали?  
Часто и повод-то мы не помним, потому что он — всего лишь спусковой механизм.

Есть ли в такой ссоре выбор?

Полагаю, что, когда мы внутри давнего конфликта, и «машина уже мчит на всех парах» к своей привычной развязке, — выбор невелик.

## В моменты эмоциональной охваченности переживанием — нет выбора.

Уже запустилось привычное:

Раздражена, терплю → Сержусь всё сильнее → Кричу → Испытываю облегчение и чувство вины.

(Могут быть и другие связи).

*На каком моменте пропал выбор?*

Степень раздражения обратно пропорциональна возможности выбирать.

Получается что, чем дольше вы терпите и больше сердитесь, тем меньше вариантов у вас для манёвра, и тем сложнее даётся выбор.

Полагаю, что за пару секунд до гневного посыла уже мало у кого есть выбор.

### Как быть?

✓ С застарелым конфликтом — лучше разбираться: искать его причины и то, что вы на самом деле хотите сказать друг другу.

✓ А с выбором помогает замедление и ранее реагирование: уйти в другую комнату, перевести тему.

✓ Обсуждать дозировано, по кусочкам, когда у каждого есть душевный ресурс на это.

А у вас есть способ, как вернуть себе выбор?

Согласны с тем, что в разгар ссоры уже не выбираем, потому что нас «несёт течение»?

---

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт