

Якщо ми не приймаємо людей такими, якими вони є, це означає, що ми уникаємо відчувати емоції, пов'язані з нашою "Я-концепцією" - уявленням про самого себе, що викликає негативні емоції: "Я невдаха", "Я безпорадний", "Я дурний" тощо.

Потреба контролю і ризику того, що наші очікування можуть не реалізуватись, призводить до того, що рівень напруженості і тривожності зростає ще більше. Виходом із цієї ситуації може бути лише **підвищення власної впевненості у тому, що, що б не трапилось, я впораюсь з будь-якою ситуацією, і зняти свої очікування від інших людей**: люди можуть чинити так, як вважають за потрібне, і я відчуваю в собі сили впоратись з цим, навіть якщо мені їх поведінка не подобається.

Адже до того часу, доки у нас є очікування від того, як інша людина повинна змінити свою поведінку, щоб нам було зручно, ми не готові до прийняття реальності такою як вона є, і позбавляємо себе можливості, змінюючи власну поведінку, адаптуватись до неї.

Приклад:

Моє очікування:

Люди повинні справедливо ставитись до мене.

Що повинні змінити у своїй поведінці інші люди, щоб моє очікування виправдалось?

Вчинки інших людей повинні узгоджуватись з моїми цінностями і не завдавати мені шкоди.

Що я роблю, щоб контролювати бажану поведінку інших людей?

Якщо зі мною поведуться таким чином, як мені здається несправедливим, я ображаюсь на людину і демонструю їй це.

Що саме я не хочу відчувати, якщо інші люди не змінять свою поведінку?

Я не хочу відчувати, що мої потреби не на першому місці у інших людей. Для мене це означає, що я не варта їх уваги.

Уяви, що те, чого ти очікуєш, ніколи не здійсниться - що ти будеш робити?

Буду зразу після того, як мав місце прецедент несправедливого ставлення до мене, говорити про те, з чим я не погоджуюсь, і домовлятись про інші прийнятні варіанти ставлення.