

Навичка обирати. Чому покоління 30+ не знає своїх потреб?

Тетяна працює в офісі солідної компанії вже 10 років. Вона стрімко, за перший рік, зробила кар'єру провідного економіста і на тому зупинилася. У свої 35 дівчина не має часу на стосунки. Сім'я — це не для неї. Вона не хоче перетворитися на таку, як Галина. Ненафарбована мармиза та сивина колеги Тетяну дратує. Вони ж ровесниці! Ввечері Тетяна любить дивитись серіали. Щоб відволіктись від соцмереж. Вона знає, що побачивши там фото щасливої Галини з дітлахами, знову потягнеться до вина.

Питання, родом з дитинства

Я дуже часто зустрічаю людей, віком 30+, котрі незадоволені. Жінки, у яких є сім'я, заздять розлученим подругам. Одинокі — заміжнім, домогосподарки — кар'єристам... Цей ряд можна продовжувати до безкінечності. Таких Тетян тисячі. Нещасливі тим, що мають.

З перших хвилин життя цих людей різко занурювали в систему, де потреби особистості не мають значення. Раннє відлучення від матері, байдужі вихователі, ключ на шиї, вечно втомлені батьки, фрази "це твої проблеми". Знайоме до болю?

Ніхто не вчив слухати себе. Розуміти, що насправді для тебе важливо. Чітка схема: садок - школа - інститут - сім'я - робота. Та безкінечний біг по замкнутому колу. Без права бути іншою.

Крах системи

Потім враз вся система розвалилася. В підлітковому віці, коли всі сприйняття світу надзвичайно загострені, покоління 30+ зіштовхнулося з брехнею. Все, що розповідали в дитинстві, виявилось фікцією.

Сьогодні життя всіх ставить перед вибором. Відмовлятися його робити — це рухатися безконечним колом незадоволення власною долею. Але щоб обрати шлях, потрібно знати свої потреби. А ціле покоління людей не вміє їх виявляти.

Так існують працівники незадоволені компанією. При цьому вони страшенно бояться звільнення. Так страждають дружини, глибоко нещасні у шлюбі зі своїм чоловіками. При цьому вони страшенно бояться розлучення. Турботливі матері, що не дають вільно дихати власним дітям, водночас постійно втомлені від своєї ролі. Підприємці, котрі тягнуть на горбі свій бізнес, який приносить лише проблеми. Всі ці люди роблять

зовсім не те, що їм потрібно. Вони, як Тетяна, нещасливі там, де вони є. І не шукають виходу.

А що потрібно мені?

Пропоную зробити вам невеличку вправу. Знайдіть час і тишу. Зосередьтесь на собі, своїх внутрішніх відчуттях. Поставте собі кілька запитань:

1. Що дарує мені відчуття задоволення?
2. Що зайве в моєму житті?
3. Яка моя загублена мрія?
4. Хто справді цінний для мене?
5. Що я роблю, забувши про час?

Насправді, думки інших людей, нав'язані соціальні стереотипи та суспільна думка не має жодного значення. Це криве дзеркало, в якому ми постійно себе розглядаємо. Відповідь лише всередині нас самих. Але потрібно навчитися її чути.