**...или право имею?**

Очень часто в парах слышится «это моё законное право», «я имею на это право», «позволь мне реализовывать мои права» и другие вариации, в которых под разными формулировками делается одно и тоже заявление: «у меня есть права». Ну да, они есть у каждого человека, и выше уже было сказано о базовых правах. И пока мы говорим о своих правах работодателя, продавцу в магазине или адвокату, то всё хорошо.

Но вот в паре о правах нужно забыть. Разумеется, не стоит позволять нарушать, скажем, те ваши права, которые закреплены «Декларацией о правах человека», принятой ООН. Не о том речь. В паре нужно забыть о самом слове «право».

Связано это с тем, что в заявлении о своих правах есть некоторое лукавство. Речь, по факту, идёт ни о чём другом как о страхах. «Я имею право» – это завуалированное «я боюсь». Когда партнёр говорит: «я имею право на то, чтобы встречаться с друзьями», это нужно переводить так: «я боюсь, что ты ограничишь меня в общении».

Сравните обе тирады. Что с вами происходит, когда вы слышите первую? Скорее всего, появляется чувство бессилия – вам выдвинули условие. Просто поставили перед фактом. Ваше мнение, какое бы оно не было (пусть даже вы были и согласны), партнёра, кажется, не интересует. Бессилие – это очень неприятное ощущение, и от него хочется побыстрее убежать. И выбор направлений – от обиды до агрессии и мести. Итого: заявляя партнёру о своих правах, мы ставим его в ситуацию, когда он чувствует своё бессилие, и тем самым причиняем ему сильную боль. Плюс – провоцируете войну. Безрадостная картина.

Теперь рассмотрим вторую фразу. Любимый человек сказал вам о своих страхах. Что чувствуете? Скорее всего – желание помочь. С вами поделились самым сокровенным, самым важным. Единственная вменяемая реакция – благодарность и стремление убедить, что этот страх напрасный. Можно ещё и своими опасениями поделиться. И что тогда сделает партнёр, которому вы признались, мол, боитесь, что он ограничит ваше общение с друзьями? Скорее всего, воскликнет: «Да у меня и в мыслях не было!». И может статься, что действительно не было. А вы пришли права качать.

А если и было, то после искреннего предъявления страха далеко не каждый отважится сказать, дескать, страх обоснован и так оно всё и будет. Нормальные, вменяемые люди на это не пойдут. А другие-то нам зачем?

Отчего же люди говорят о правах и замалчивают страхи? Воспитание! Нам постоянно, с самого детства прямо и косвенно внушают тезис о том, что право – это хорошо. И так же планомерно прививают или, скорее, вдалбливают веру в то, что страх – это плохо, ату его.

Ладно бы, если бы эти внушения были относительными. Мол, иногда страх плохо, а очень часто право – это хорошо. Увы, оба тезиса абсолютизируются и ведут к проблемам, которые рассматривались выше.

Поэтому – уходите от таких неадаптивных установок. Говорите о своих страхах, потому что это создаёт искренность в отношениях. Забудьте о правах. Помните о том, что они (в случае, когда вы заявляете о них открыто) наносят боль партнёру. Нужно ли вам это?

Психолог тренинг-центра «Синтон» Павел Зыгмантович