УДК: 378.091.398:794.1.093.46
Проскура О.С.[1], Бондаревич І.М.[2]
[1] студ. гр. БК-614м НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЖИТТЯ В РЕЖИМІ «ТРЕБА» ПРОТИ ЖИТТЯ В РЕЖИМІ «ХОЧУ»

О.С.Проскура, І.М.Бондаревич

Багато з нас живе у постійному режимі «треба». Треба встигати. Треба бути сильним. Треба відповідати. Треба бути зручним. Треба виправдовувати очікування. І поступово це слово стає не просто частиною мови – воно стає стилем життя. Ми звикаємо орієнтуватися не на свої відчуття, а на зовнішні вимоги. Ми запитуємо себе не «чого я хочу?», а «як буде правильно?», «що про мене подумають?», «як я маю поводитися?». І в цій постійній гонитві за «треба» ми часто втрачаємо контакт із собою. Режим «треба» формується ще з дитинства. Через фрази:

«Будь хорошим»,
«Не плач»,
«Ти повинен намагатися»,
«Так робити не можна».

З часом ці голоси стають нашим внутрішнім критиком, який диктує, як нам жити, що відчувати і ким бути. Психолог Карл Роджерс називав це розривом між реальним Я і ідеальним Я. Він писав: «Чим більша різниця між тим, ким я є, і тим, ким я думаю, що повинен бути, тим більший мій внутрішній конфлікт» [1]. Життя в режимі «треба» часто супроводжується:

- хронічною втомою;
- відчуттям порожнечі;
- тривожністю;
- емоційним вигоранням;

– втратою контакту з собою.

Людина ніби живе «правильно», але не відчуває радості.

На противагу цьому існує режим «хочу». Але важливо зрозуміти: «хочу» – це не про егоїзм і не про вседозволеність. Це про усвідомлений контакт зі своїми потребами, бажаннями та межами. Це про чесну відповідь собі: що для мене справді важливо? Абрахам Маслоу зазначав: «Те, ким людина може бути, вона повинна стати» [2]. Режим «хочу» – це шлях до автентичності, до себе справжнього. Це коли вибір спирається не лише на очікування інших, а на внутрішні цінності. Життя в режимі «хочу» – це не різка відмова від обов'язків. Це поступовий перехід від життя за сценарієм до життя за вибором. Коли я роблю не тому, що мушу, а тому, що усвідомлюю сенс і приймаю рішення.

Важливе питання тут звучить так: Я живу так, як хочу я – чи так, як від мене очікують? Еріх Фромм писав: «Сучасна людина стала такою, якою її хочуть бачити, але втратила уявлення про те, ким вона є насправді»[3]. Часто люди бояться свого «хочу», бо воно означає відповідальність. Легше жити за сценарієм, ніж створювати власний. Але саме в цьому і полягає психологічна зрілість. Коли «треба» стає єдиною мотивацією, людина часто стикається з внутрішньою втомою, вигоранням, відчуттям порожнечі. Вона ніби виконує життя, але не проживає його. А режим «хочу» повертає нас до живого контакту із собою, до відчуття сенсу, до внутрішньої опори.

Перехід від «треба» до «хочу» не є миттєвим. Це шлях, який починається з простих запитань:

– Чого я хочу насправді?
– Це мій вибір чи нав'язаний?
– Я живу чи виконую роль?

Віктор Франкл наголошував: «Між стимулом і реакцією існує простір. У цьому просторі – наша свобода обирати» [5]. Навчитися чути своє "хочу" – це процес. Іноді воно звучить дуже тихо, бо роками було приглушене чужими вимогами. Але саме з нього починається автентичність, свобода і відповідальність за власне життя.

Життя в режимі «треба» – це виживання. Життя в режимі «хочу» – це проживання. Справжнє психологічне здоров'я починається не тоді, коли ми стаємо зручними для світу, а коли стаємо чесними з собою. Як писав Карл Роджерс: «Найглибша потреба людини – бути собою» [1].

І, можливо, найважливіше питання, яке варто сьогодні собі поставити: скільки в моєму житті «треба» – і скільки «хочу»? І яке з них переважає зараз?

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Київ : Психологія, 2002. 416 с.

2. Маслоу А. Мотивація і особистість. Харків : Центр учбової літератури, 2015. 400 с.

3. Фромм Е. Втеча від свободи. Київ : Основи, 2000. 256 с.

4. Фромм Е. Мати чи бути? Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2012. 352 с.

5. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Львів : Свічадо, 2016. 160 с.