

Если тебя обидели. Как преодолеть обиду и что делать с обидчиком?

Излишняя обидчивость - плохое качество характера.

Во-первых, людям с тобой некомфортно общаться, ведь на любую шутку или фразу ты способна обидеться, а постоянно держать себя в руках в разговоре с обидчивым человеком - удовольствие небольшое.

Во-вторых, обида наносит огромный вред самому обиженному, ведь чувство это тягостное, разрушительное, гнетущее, граничащее с мстительностью и злобой. Поэтому, нужно максимально далеко держаться от обидчивости, не пускать ее на порог своей души, и научиться быстро, прощать обидчиков.

Куй железо, пока горячо.

Самый верный способ бороться с обидой - это вообще не обижаться. По сути, обида - это наше внутреннее решение, наше отношение к ситуации, собственная субъективная интерпретация реальности. Если говорить проще, то это моё дело: захотела - обиделась, не захотела - нет. Как же себя держать в руках, чтобы изначально не обижаться?

Берегите имидж.

Лично мне помогает мысль о том, что людям, с которыми я общаюсь, неприятно иметь дело с «вечно обиженной по пустякам». И вообще, это портит мой имидж жизнерадостного человека. Так что примите это к сведению, и прежде, чем обидеться на кого-то, подумайте, что Вы в первую очередь роняете чувство собственного достоинства. А обидчик? Ну, что с него возьмешь! Вот взял, и сказал такую «бляку». Предупреждение Можно перед тем, как всерьез обидеться, предупредить своего собеседника: «Вот зачем ты так сказал? Я сейчас обижусь!» Можно даже обиженно надуть губки при этом. Никому не нравится обижать людей, вступать в ссоры. Ну, разве что только из чувства мести, и в порыве злости. Но, как правило, ситуации обиды возникают из-за ерунды, бытовых мелочей и недоразумений. Поэтому, если Вам уж очень обидно, когда собеседник неудачно пошутил, примените предупреждение об обиде. В 99% ситуаций сразу последует: «Извини, я не хотел, не обижайся». Главное - суметь в этот момент

действительно не обидеться и улыбнуться этому «негодяю». Все мы имеем право на ошибку, и этот, сидящий напротив, тоже. Привычка и характер. Вообще, обидчивость - это свойство характера, а характер формируют привычки. Вот привыкли Вы вспыхивать по каждому поводу, и реагируете так на каждую ерунду. Воспитывайте в себе «обидоустойчивость», ловите моменты, когда готовы обидеться, и... меняйте привычку. Например, можно посылать всех «в сад», можно переводить все в шутку, можно просто контролировать процесс образования эмоций, зная, что вот сейчас я не обижусь, и произойдет смена моего драгоценного характера на еще более золотой.

А обидчик кто? Прикол в том, что обижаемся мы обычно на небезразличных нам людей. Ну, логично, что если на человека нам начхать, то его мнение о нас он спокойно может оставить при себе. А вот любимому достаточно просто не заметить наше новое платье, и мы уже обижены. Учитесь не предъявлять слишком больших требований к близким людям. Он, любимый, точно такой же, как и чужой Вася, с собственными эмоциями и ощущениями. И обижать он Вас не собирался, просто реагируете Вы на это острее в силу своих собственных чувств. Не завышайте планку претензий к человеку только потому, что он Вам дорог, скорее, наоборот, простите его поскорее. Я мстю и мстя моя страшна. А еще Вас могут обидеть в отместку за Вашу обиду. И ведь мы прекрасно понимаем в глубине души, что нам просто отомстили. Да, месть плохая штука и недостойная, но не спешите сразу обижаться. Ведь, если отомстили, значит и у Вас «рыльце в пушку», значит, и Вы обидели человека. Что отдали, то и получили. Вот и постарайтесь понять свою вину, и принять заслуженное наказание. Сами виноваты. А если уже обиделись? Мы все живые люди. И иногда «закопать» в себе эмоции хуже, чем дать им выход. Но выход эмоций - это не развитие, не углубление и не «лелеяние» их. Если уже Вы поняли и осознали, что обида вот она, здесь, в душе и гложет Вас, то попробуйте следующие методы борьбы. Дайте времени время. Иногда обида - это просто поверхностная эмоция, которая

бушует некоторое время в Вашей душе. Вредная, вспыльчивая....Все признаки обиды налицо! Ну что ж.... Дайте буре побушевать, но только не подпускайте к себе обидчика в этот момент, ибо «порвете на лоскутки». Бурю эмоций лучше пережить в одиночку, ведь когда это все перекипит, Вы сможете трезво оценить ситуацию и не усугублять обиду и ссору.

Конструктивный диалог. Наши комплексы сидят глубоко внутри нас. И зачастую мы сами себе не можем признаться, что нам неприятно то или иное замечание, сравнение, фраза. Но обида не пройдет до тех пор, пока мы сами не поймем, что конкретно нас задевает и смущает. Не спешите обвинять внешний мир, разберитесь со своим внутренним миром. Поняли причину? А теперь спокойно, без лишних эмоций, попытайтесь объяснить обидчику, что именно и почему так сильно Вас обидело. Если это близкий вам человек, или просто человек, которого Вы уважаете и собираетесь продолжать с ним общение, то этот метод будет самым правильным и цивилизованным. Он поймет. Он же тоже не чурбан бесчувственный. А потом, не забывайте, человек ведь понятия не имеет, чего Вы не разговариваете с ним уже третий день.

Объяснитесь. Если обиделись - просите прощения! Если Вам дорог человек - просите прощения первой! Да, иногда, чтобы избавиться от обиды, стоит попросить прощения самой. Такой ход действует на обидчика как холодный душ, и он обычно начинает просить прощения вслед за Вами. Ведь бывает так, что Вас обидели, и Вы не сдержались, ответили, поссорились.... С одной стороны обида мучает, а с другой - мало вероятно, что Ваш собеседник пребывает в хорошем расположении духа после ссоры, и прибежит просить прощения. Так что, решайте сами, на сколько Вам важен человек и отношения с ним.

Старые обиды. Ну, это сейчас Вы научились быстро прощать, или не обижаться вообще. А есть еще и старые обиды, которые нет-нет, да и всплывают периодически в памяти, и мешают жить. Психологи советуют старые обиды мысленно "прокручивать наоборот", как пленку кинофильма.

Представьте все детали ссоры от конца в начало, а потом - сначала, но уже концовку придумайте сами. Например, представьте, что человек говорит Вам в конце совсем другую фразу, которая повышает Вашу самооценку, или делает комплимент, или падает на колени и просит прощения. Такая практика визуализаций не срабатывает мгновенно, и требует некоторых тренировок. Зато потом, если освоите, сможете избавиться, даже от детских обид и травм. А что человеку нужно для счастья? Чтоб не обижали и любили нас, таких нежных и ранимых.