

Учимся жить без обид

Обижаться – это нормально. Как и печалиться и радоваться, испытывать страх или удивление. Но почему некоторые обиды исчезают так же внезапно, как и появились, а другие задерживаются надолго? Почему то, что так серьезно задело одного, кто-то сочтет пустяком?

НЕ ПРИЧИНА, А РЕЗУЛЬТАТ!

Проблема не в самих обидах, а в их влиянии. Поэтому нужно не избавляться от обид вообще, а научиться контролировать их, уменьшать их воздействие.

Популярная психология предлагает множество способов преодоления обид. Выбор зависит от природы обиды, особенностей характера человека, его веры в эффективность того или иного метода. Кому-то помогают «мягкие» способы (проговаривание обиды и анализ ситуации), кому-то нужны более радикальные техники (мысленное наказание обидчика или даже его «похороны»). Но чаще всего такой подход – ликвидация самой обиды – помогает лишь до следующего прецедента.

Так что «лечиться» нужно не от обид, а от обидчивости. Обидчивость – это привычка, образ восприятия действительности, стратегия поведения. Она не является врожденной, хотя человек еще в раннем детстве открывает обиду как способ получить желаемое. Обидчивость формируется годами в результате неправильной оценки событий, людей и, прежде всего, своего отношения к ним. Поэтому обиду или обиды правильно принимать как подсказки (что-то мы сами делаем не так), ключи к пониманию себя (почему нас это обижает). И еще важно ответить на вопрос: а так ли уж мы хотим избавиться от обид?

ОБИДА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Все соглашаются – обиды вредны: от них портится характер, они делают нас пессимистами, разрушают отношения, мешают радоваться жизни, часто приводят к стрессам и серьезным заболеваниям. Но лишь единицы признаются, что обида для них – это образ жизни. Даже обращаясь за помощью, они хотят не избавиться от обидчиво-



сти, а снова почувствовать себя жертвой, получить своего рода «пилюлю» жалости, утвердиться в своей мысли о масштабности нанесенной обиды и необходимости отомстить. Однако спросите их, какого наказания «обидчикам» они жаждут, и четкого ответа не услышите. Для таких людей обидчивость – единственно возможное состояние. Лишите их обиды – и им не о чем будет даже думать.

К обидчивости нужно относиться как к манипуляции. Иногда она «разыгрывается» умышленно. Цель – заставить другого человека почувствовать вину. Он будет из кожи вон лезть, чтобы «искупить» ее. Участники такого «спектакля» даже не осознают, что вступают в опасную игру: отношения, построенные на созависимости, постепенно разрушают их, заводят в тупик и делают несчастными.

5 ШАГОВ К ИЗБАВЛЕНИЮ

Избавление от обидчивости начинается с преодоления (не борьбы!) одной конкретной обиды. Обида – это конфликт, поэтому «разбираться» с нею можно только с позиции разума.

1 Признайтесь себе в том, что вы обиделись: «Да, я обиделся на эту ситуацию, на эти слова, на этого человека... Я признаю, что испытываю при этом негативные эмоции (какие именно)».

2 Простите себя за то, что обиделись (вы обиделись, а не вас обидели): «Я признаю в том, что обиделся, и прощаю себя за это».

3 Определите, что конкретно обидело вас: слова, действие или то, что стояло за ними. При этом анализируйте не поступок обидчика, а свои ощущения.

4 Поймите причину поведения обидчика. Не обвиняйте и не судите его. Допустите, что он просто не подзревал, как вести себя по-другому. А может, его поступок – закономерный итог ваших же действий? Помните: с нами поступают так, как мы сами позволяем.

5 Не замалчивайте обиду. Уход от проблемы не защитит от повторения ситуации в будущем. Поговорите с обидчиком о своих чувствах. Старайтесь удержаться от упреков, не требуйте объяснений и обещаний впредь так больше не делать. Рассказывайте только о своих чувствах и переживаниях. Попробуйте договориться, найти взаимовыгодное решение. Или мягко предложите приемлемый для вас вариант ситуации: например, не вините мужа в холодности, а расскажите, что вы чувствуете, когда он оказывает вам знаки внимания, и при каждом удобном случае подчеркивайте его умение красиво ухаживать.

Перефокусировка также помогает предупреждать обиды. Перестаньте обращать внимание на ошибки. Отмечайте то, что удалось. Но не огорчайтесь, если «вылечиться» от обидчивости быстро не получается. Вы «учились» обижаться годами – чтобы «разучиться», тоже потребуется время.

Татьяна ЧЕРЕПАНОВА