

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДОЙ

Обида

В отличие от базовых эмоций является смесью, где присутствует гнев на того, кто причиняет огорчение или оскорбления, жалость к себе, как пострадавшей стороне (в связи с невозможностью исправить ситуацию), а также положительные чувства (любовь, привязанность), останавливающие активное проявление гнева.

Обида- это негативное, злое состояние, направленное вместо обидчика и прямого разрешения ситуации внутрь на самого себя.

Кто-то может вполне разозлиться на другого, высказать свои требования и пойти на открытую конфронтацию, другой, наблюдая иные модели поведения, будет использовать манипулятивные техники. Любая внутренняя агрессия разъедает нормальное состояние души, потом влияет и на соматику. В итоге вся энергия, выделяемая психикой для борьбы с негативом, идёт на борьбу с собой. Можно проработать ситуацию, принять невозможность её изменения и включить равнодушие. Но обида так не действует, она постепенно разъедает основные части души и, если окружающие никак не реагируют на послы другого про то, что задела его чувства, может вызвать эмоциональный срыв или же стать источником постоянного недовольства.

Обида- это пассивная форма агрессии: человек не нападает, не конфликтует, но психологически давит. Проявления могут быть в полнейшем игнорировании и молчании, слезах, демонстративной холодности, обвинениях и воспоминаниях, что подобные действия были всегда. Чем дольше длится это состояние, тем более разрушительные последствия наступают для психики человека (куча негативных эмоций), его физического состояния.

Причины и признаки

1) Реакция "обижаться на мир" появляется в детстве, и желания этой части личности чаще всего удовлетворяются такими желаниями: чтобы любили, пожалели, помогли или поддержали. Внутренний ребенок требует защиты и помощи, он может обидеться, когда не получает э. Происходит замещение прямого контакта, честного разговора о потребностях и нехватках такой вот инфантильностью.

2) Личность сталкивается с несправедливостью (реальные случаи недостойного обращения и оскорбления), а также неоправданными надеждами и неосуществленным желаемым. Когда близкие не совершают поступков, которых от них ожидают или же ведут себя неподобающим во всех отношениях образом – возникает обида.

3) Признаками затаённой обиды являются молчание, слёзы и обвинения, повторение паттернов поведения. Сюда относится невозможность забыть обиду, постоянное прокручивание ситуации, проигрывание диалогов, а также постоянное напоминание партнёру о событиях давно прошедших, но, по сути, не отпускающих его внутренний мир.

Стоит ли терпеть обиды

Возникающее ощущение обиды является важным сигнальным механизмом, что происходит что-то не то и это нельзя игнорировать. Мириться с негативной ситуацией пассивностью не эффективно, поэтому и советы о том, что необходимо стерпеть, улучшают её только временно. Необходимо вырабатывать новое поведение, наращивать внутреннюю силу, чтобы противостоять возникновению подобного. Вовремя уходить от токсичных людей, говорить о том, что ранит (просто озвучить, что какая-то фраза неприятна уже ведёт к изменению), ставить на место тех, кто причиняет боль. Мириться с обидой другого можно только на время, чтобы дать эмоциональному накалу утихнуть, а потом встретиться, как взрослые люди, и обсудить.



Виды обид

1.Обида-манипуляция. Человек специально обижается, чтобы заставить другого испытывать чувство вины. При помощи этого приема обиженный человек добивается своих целей.

2.Мелкая обида. Это частые обиды по любому поводу. Обуславливается обидчивостью человека.

3.Глубокие, или застарелые обиды. Как правило, речь идет о конкретном конфликте в отношениях с конкретным человеком.

В психологии существует понятие «ментальная обида». Это такое состояние, когда человек каждую минуту на кого-то или что-то обижается. Обычно про таких говорят: «Обижен на весь мир». А сами «обиженки» постоянно твердят о несправедливости жизни, жестокости людей, наглости знакомых и т.д. Такое мышление чаще всего связано с детской травмой и обидой на родителей.

1) Самым простым действием является логический и честный анализ ситуации, т.е. необходимо найти причины возникающих обид. Чем чаще мы анализируем свои эмоции, а не просто несёмся на этом поезде в никуда, тем меньше случайных и надуманных чувств будет возникать. Ещё классно провести анализ, тогда может вырисоваться картина с каким-то неудовлетворённым белым пятном. Например, если обижаются, потому что вам не перезвонили, то тут может идти речь как про неуважение к вам, голод по общению, так и нарушение границ другого человека.

2) Позитивный взгляд на жизнь помогает быстро справиться с обидой. Человек, который нас обидел, пришел к нам с этой миссией. И тут не кулаками махать надо, а садиться и думать - почему так произошло, и как можно было эту ситуацию предотвратить. Если любые неурядицы воспринимать, как возможность что-то поменять или подтянуть в своей жизни, то вместо самобичевания и горевания переориентируетесь на развитие. В итоге вырабатывается взрослая позиция, где вам могут помогать, но не обязаны и тогда обиды перестают возникать.

3) Обиженные всегда находятся в состоянии жертвы, поэтому нужно постепенно выходить из обиды. Пробовать проявлять себя активно – не ныть, а "зачистить" свой круг общения от "плохих людей", не жаловаться на непонимание, а учиться выражаться доступно, проверять, как эффективно вы доносите информацию.

4) Чтобы не плодить ментальные обиды отлично подходит постоянная занятость. Когда у вас есть цель, хобби, работа и куча мелких дел, то мозгу просто некогда прокручивать негативную ситуацию. Тем самым он не плодит новых обид, не усугубляет, а при повторении ситуации делает прагматичные выводы. Когда личность ценит своё время, то обсуждает причину недовольства с обидчиком и концентрируется над тем, как предотвратить аналогичную ситуацию в следующий раз. Поменять поведение, вычеркнуть человека – в любом варианте вы должны заботиться о времени, а не тратить его на отношения, приводящие к негативу.

5) Так же хорошо помогает взглянуть на ситуацию со стороны, если попробовать почувствовать эмоции обидчика. Часто выясняется, что это ответ на ваше некорректное поведение, а значит и ответственность уже на двоих. Тяжело продолжать обижаться, когда сам понимаешь, что именно ты сделал для поворота ситуации в эту сторону. Тут рождается диалог с признанием своих ошибок и озвучиванием в честном, но толерантном ключе того, что не допустимо в отношении вас.

6) И помните о коварстве собственного восприятия – обида может возникать, когда вам говорят действительно существующие вещи, отодвигаемые вашим эго для сохранения собственного благополучия.

В личном дневнике Льва Толстого есть мудрая запись о том, как бороться с обидой:

Нынче ночью думал о том моём старинном тройном рецепте против горя и обиды:

1) подумать о том, как это будет неважно через 10, 20 лет, как теперь стало неважно то, что мучало 10, 20 лет тому назад;

2) вспомнить, что сам делал, вспомнить такие дела, которые не лучше тех, которые тебя огорчают.

3) Подумать о том, в сто раз худшем, что могло бы быть.

Л.Н. Толстой, 20 ноября 1897 г