10 действенных способов, как общаться с обидчиком

19.09.2017 [*Психология и отношения*](http://www.knigikratko.ru/news/psihologia-i-otnoshenia)

В прежние времена слово «обида» означало оплеуху — вроде ударили не сильно, синяков нет, а чувствуешь себя так, как будто тебя долго били. Обида коварна тем, что затмевает логику и, как медленный яд, разъедает человека изнутри. Он перестаёт адекватно оценивать реальность, фиксируется на болезненных переживаниях, лелеет их (иногда бесконечно прокручивает в голове картины отмщения обидчику) и в результате не замечает краски жизни. Расскажем о десяти действенных способах, как грамотно реагировать на обиду.

**Почему возникает обида**

В обиде всегда заложена угроза нашему позитивному представлению о самом себе. Если человек обижается, очевидно, задета важная струна его души. Нельзя обидеть тем, что несущественно для человека или очень далеко от его реальности. Скажем, если сказать двум женщинам «жирная корова», то одна может смертельно обидеться (если она сама не удовлетворена своим внешним видом), а другая лишь рассмеётся вам в лицо или просто сильно удивиться, но не обидится.

Итак, почему возникает обида? Назовём три основные причины.

**— Ненужные ожидания.** Любые ожидания чреваты обидой, если они не оправдываются. Допустим, вы делаете добро человеку, ожидая благодарности, однако человек реагирует не так, как вам хотелось. Или вы ожидаете получить в подарок что-то существенное, а вам дарят безделушку. Или вы надеетесь, что друзья предложат вам помощь в сложной ситуации, а они ограничиваются словами сочувствия. В подобных случаях в душе появляется горечь.

**— Неумение прощать.** Это — причина большинства обид. Причём человек часто сам не понимает, почему он обиделся, но хорошо знает, как обидчик мог бы загладить свою вину. Вновь мы имеем дело с ожиданиями. Прощение — это вовсе не оправдание поступка другого, скорее это — принятие того факта, что то, что случилось, уже случилось, и никто не в силах изменить события прошлого. Чтобы научиться прощать, нужно перестать оценивать поведение других, то есть сравнивать реальность со своими ожиданиями.

— **Желание манипулировать.** Нередко люди используют обиды как инструмент управления окружающими. У другого человека, наблюдающего, как вам «плохо», рождается чувство вины, и он становится более податливым. Важно помнить, что манипулятор портит жизнь не только другому, но также самому себе. Поэтому важно распознать в себе склонность к манипуляциям и заменить её на более конструктивные инструменты взаимодействия с окружающими.

**Как справиться с обидой**

1. **Проговорите проблему.** Мысленно объясните самому себе, почему нечто вас обижает. Помните, что задето что-то важное для вас. Если вы решитесь выговориться перед другом, то, возможно, сможете признаться себе в том, в чем не смогли признаваться наедине с собой. Кстати, легче откровенничать с незнакомым человеком, например, с попутчиком или оператором «телефона доверия».
2. **Заведите дневник эмоций.** Записывайте каждые полчаса, какие эмоции испытываете. Необходимость формулировать словами то, что вы чувствуете, заставляет перейти с языка эмоций на язык логики. Этот удивительно простой инструмент позволяет справиться со многими негативными состояниями.

Кстати, если вести дневник обид регулярно, то со временем вы наберёте статистику типичных угроз для вашего настроения. Противопоставьте каждой угрозе что-нибудь, что, наоборот, помогает вам почувствовать себя лучше. Так, вы создадите для себя важный арсенал, чтобы увереннее смотреть на любые испытания.

1. **Займитесь делом.** Обида часто сопутствует слабым и неприкаянным людям, которые недовольны собой и своей жизнью. Она требует много времени — надо постоянно вспоминать все детали обиды, додумывать новые, воображать развитие событий, словом, всячески накручивать себя. Этому глупому занятию можно посвящать часы, дни и даже годы. Старайтесь не делать этого! Не отдавайте обиде много личного времени, цените его. Распишите поминутно свой день: работа, отдых, сон. Чем больше вы заняты, тем меньше у вас будет искушения обижаться.
2. **Уставайте физически.** Уставшие мышцы — залог хорошего самочувствия в будущем, потому что момент отдыха после нагрузки всегда приносит большое наслаждение. Не засиживайтесь на одном месте, двигайтесь. Кстати, замечено, что люди, которые занимаются экстремальным спортом, где к нагрузке прибавляются сильные эмоции, вообще редко обижаются. Однако для неподготовленного человека вполне экстремальным может стать простое обливание холодной водой. И обиду смоет.
3. **Читайте.** Чужие мысли и переживания нередко помогают нам взглянуть на свою ситуацию под новым углом, да и попросту — отвлечься эмоционально. Полезно также делиться своими впечатлениями о прочитанном с другими людьми. Обсуждать новые книги гораздо интереснее, чем перемалывать одни и те же старые обиды внутри себя.
4. **Выбирайте правильный круг общения.** Переберите в голове всех, с кем вы чаще всего видитесь, и выберите среди них оптимистов. Ищите общения с ними. Тех, кто плохо отзывается о других, жалуется, мусолит проблемы, наоборот, старайтесь избегать. Чем больше вы разговариваете с позитивными людьми, тем позитивнее становитесь сами.
5. **Никогда не решайте ничего «на горячую голову».** Если эмоции сильнее вас, берите тайм-аут, откладывайте разборки и сложные разговоры на неопределённое время. Как говорится, в любой неоднозначной ситуации ложитесь спать: утро вечера мудренее.
6. **Чаще заглядывайте внутрь себя.** Это стоит делать ежедневно, а не только когда случилось что-то плохое. Как можно чаще спрашивайте себя, что для вас значимо, а что нет. Человек, познавший себя со всеми «слабыми звеньями» своей психики, становится менее уязвимым.
7. **Обратитесь за помощью к психологу,** если не получается самостоятельно размотать клубок обид. С помощью специалиста вы сможете проделать необходимый самоанализ быстрее, чтобы изменить своё восприятие травмирующих факторов.
8. **Учитесь благодарить.**Перестаньте связывать удовлетворения своих потребностей с поведением другого (*«Вот если бы мой начальник повысил мне зарплату…», «Вот если бы мои родители были богатыми...», «Вот если бы мои дети лучше обо мне заботились…»*). Откажитесь от мысли, что кто-то вам что-то должен. Старайтесь быть максимально самодостаточными. Если же другие люди что-то делают для вас, искренне благодарите. Если вы заметили в себе обиду на кого-то, возьмите листок бумаги и начните записывать по пунктам, за что вы могли бы сказать этому человеку «спасибо».

Американские ученые из Стэнфордского университета изучали людей, которые пытались избавиться от многолетних обид. Оказалось, что те, кому удалось простить обидчиков, в результате стали не просто позитивнее относиться к жизни, они также избавились от головных болей, болей в спине и стали лучше спать.

Чтобы научиться оптимизму, читайте в Библиотеке КнигиКратко обзор книги итальянского психолога [Луиджи Анолли «Оптимизм»](http://www.knigikratko.ru/books/psihologia/optimism-chto-pribavliaet-energii-anolli%22%20%5Ct%20%22_blank). Эта книга не издавалась на русском языке. А поправить своё отношение к другим людям вам помогут советы из книги знаменитого [Эриха Фромма «Искусство любить»](http://www.knigikratko.ru/books/psihologia/iskusstvo-lubit).