

## Как перестать обижаться?

Это чувство знакомо практически каждому человеку. Просто у кого-то обида занимает почти всё жизненное пространство, а кто-то научился с этим чувством справляться и лучше понимать себя и свои желания.

Как правило, чувство обиды возникает, когда наши ожидания не оправдываются. «Я думал, меня позовут в компанию, а меня не позвали», «меня не заметили», «меня не отметили», «мне не дали», «не сказали» и т.д.

Чаще всего обижаются люди, которые себя не ценят, а очень много ждут от близких, родственников, своих сотрудников. Они недооценивают свое влияние на отношения с другими людьми. И тогда им кажется, что всё зависит от других.

Обида рождается в детстве, когда за нас всё решают родители. Эта позиция маленького ребенка, которому всегда всего мало (внимания, денег, значимости, ...). И если это чувство в вашей жизни занимает почетное место – это сигнал к тому, что пора Взрослеть. Пора-то пора, но, может, не хочется? Почему бы это?

Ответ очень прост. Обида (как в детстве, так и во взрослой жизни) – отличное средство для манипуляции, то есть достижения желаемого не путем договора, а в обход интересов другого человека. Отличная пара – обида + чувство вины.

Один обижается, другой чувствует вину (часто не понимая даже за что) и из этого чувства делает всё, что от него хотят. Иногда это работает всю жизнь, когда есть внутреннее, подсознательное согласие обоих. А иногда второму надоедает, и он может уйти из отношений, если партнер не меняется.

Другой вариант, когда обиду мы используем, чтобы не делать что-то для других. Если человек часто «угодничает», то есть делает много дел для других за счет своих интересов, тогда в какой-то момент (часто подсознательно) у него накапливается раздражение, злость, усталость – и он обижается. «Я всё для вас, а вы!..» Здесь всегда присутствует ожидание такого же отношения к себе (я для вас, а вы для меня).

Но это скрыто, не проявляется, а часто провозглашается, что «я просто так, мне просто приятно». И если после этого спустя какое-то время нахлынет обида – будьте к себе снисходительны, значит на самом деле «не просто так» — и это отличный повод узнать себя получше, и корректировать свое поведение и отношения с людьми в будущем.

На самом деле и в первом и во втором случае обиженному мало!! Чего конкретно – зависит от ситуации.

А что же хорошего в обидах? Хорошо то, что если чутко и с уважением относиться к своему чувству, Вы можете много понять о себе и своих желаниях. И узнавая себя, чаще задавать себе вопрос: «Как я сам могу этого достичь?».

Например: Хочу внимания от кого-то.

Могу внимания попросить.

Могу внимание тому же человеку дать, и, возможно, получу внимание в ответ.

А что, интересного, нового я хочу в наших отношениях?

Обида – это сигнал к тому, что отношения сейчас хорошо бы обновить, развить, посмотреть на них повнимательнее. А может быть просто отдохнуть – с этим сейчас в обществе большой дефицит. Возможно, обиды появляются от того, что сам себя загнал и не даешь себе передышки. Тогда любое замечание извне вызовет неадекватную реакцию, возможно обиду.

Подружитесь с обидой и Вы начнете получать от жизни больше радости.

Как перестать обижаться?

Обида в наших личных отношениях иногда занимает слишком много места, мешая нам адекватно строить те отношения, которые мы бы на самом деле хотели. Откуда же берется это чувство и что с ним можно сделать, если мы хотим больше близости и понимания друг с другом?

Это чувство, конечно, как и многие другие, познается и закрепляется в детстве благодаря тем семейным моделям, которыми пользовались наши родители. Само чувство обиды говорит нам о нашей детской составляющей, которая остается с нами навсегда. Маленький ребенок не может сам себя обеспечить и

удовлетворить свои желания. Этого он ждет от «больших и всемогущих» взрослых, и именно из этого ожидания и рождается ОБИДА.

Я сам это сделать не могу (а этого хочу!) и поэтому подожду исполнения моих желаний от другого. Особенно здорово, если он еще и сам об этом догадается! А «если любит» — догадается и сделает, ну, как мама и папа в детстве «А что наш малыш хочет? Мороженое? Пирожное?»

Так угадывали родители, и этого же мы (конечно, часто не вполне осознанно) ждем от своих партнеров.

Что же делать с обидой в своей уже взрослой жизни?

Наши родители просто не умели и не знали, как быть со своим желанием «быть идеальными и любящими» родителями, и им казалось, что, выполняя желания своего малыша по «первому вздоху», они делают его счастливым. Они понимали это так, и не нам их осуждать.

Гораздо лучше учить теперь уже взрослого себя договариваться со своим партнером о своих желаниях и приоритетах. Увидеть внутри себя того малыша, который этого не умеет, свой детский страх получить отказ. И поэтому почувствовать себя нелюбимым (и что-то еще, но все из позиции маленького и беспомощного ребенка).

В этот момент сделать паузу, внутренне переключиться и начать говорить о своих желаниях, видеть желания партнера и с позиции взрослого (который многое умеет сам и знает об этом) **ДОГОВАРИВАТЬСЯ!** Договор — это взаимовыгодное соглашение с учетом интересов двух сторон! Это процесс, в котором оба участника равны. И если Вы вдруг сдаетесь, Вам кажется, что ОН сильнее — это Ваш ребенок и Ваша привычная модель из детства сейчас руководит Вами. Просто это увидите.

Если честно посмотреть на ОБИДУ — это отличное средство манипуляции: сделал обиженное лицо, и все вокруг завертелись «а что с тобой?». Или наоборот, все отстали, и ты можешь делать, что хочешь.

Как перестать обижаться?

Если Вы часто обижаетесь, приглядитесь внимательнее к тем плюсам, которые Вы с этого имеете. Конечно, Вам приходится за эти плюсы расплачиваться своим хорошим настроением и близостью в партнерских отношениях. Обида всегда отдаляет, и партнеру надоедает с этим жить. Если Вы хотите в жизни больше радости, доверия и близости, выбирайте «не обижаться». Учитесь договариваться.

В любой момент жизни важно чувствовать **УВАЖЕНИЕ** к себе (своим чувствам) и партнеру (и к его чувствам), что бы в данный момент с вами ни происходило. Найдите внутри точку опоры — Уважение себя и других, и у вас все получится!