Автор: admin
20.11.2011 14:38 - Обновлено 29.10.2014 10:23

Как грамотно реагировать на оскорбления?

Не поддавайся настроению духа того, кто тебя оскорбляет, и не становись на тот путь, на который бы ему хотелось увлечь тебя.
Марк Аврелий.

Вас случайно или умышленно оскорбили. Задело? За дело? А почему? Почему вы приняли это оскорбление на свой счет? Чувствуете свою вину? Не научились реагировать на такие психологические выпады?

А что такое оскорбление по сути своей? Обратимся к Википедии. «Оскорбление (инвективная лексика) – умышленное или по неосторожности унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, т. е. форме, контрастирующей принятым в обществе, в котором производится деяние, нормам. Оскорбление может быть нанесено словесно, письменно, действием, публично, как в присутствие так и в отсутствие пострадавшего. При оскорблении не сообщается позорящих пострадавшего сведений, а дается отрицательная оценка его личности в грубой форме».

Знаешь врага в лицо – легче воевать. А нужно ли? Давно выработала для себя определенную тактику реагирования (вернее – НЕ реагирования) на оскорбления. Когда человек умышленно хочет тебя оскорбить – задай себе вопрос – ЗАЧЕМ? Зачем он это делает? Хочет унизить тебя, чтобы возвысить себя? Тогда его деяние вызывает сострадание. Человек таким образом только и может самоутвердиться. Или он хочет задеть тебя за живое, чтобы вывести из себя. Зачем? Ищет в тебе громоотвод, хочет слить куда-то свое раздражение. Всегда думай – зачем? А уж после того как поймешь первопричину и выберешь модель своего поведения. Ведь нас нельзя обидеть, мы можем только обидетьСЯ. Сами.

Еще Лев Николаевич Толстой говорил: «Все дело в мыслях. Мысль – начало всего. И мыслями можно управлять. И потому главное дело совершенствования: работать над мыслями.»

Если вы сразу же после нанесенного оскорбления начнете бездумно реагировать – ваш

обидчик будет праздновать победу. ЗАЧЕМ? Зачем давать ему такую возможность! Как мы реагируем на оскорбления? Дурак – сам дурак. Знакомая картина? Когда видишь такое со стороны, понимаешь, что оба и есть эти самые неумные люди. Один в силу отсутствия воспитания и выдержки позволил себе такое, а второй, настроившись на его разрушительную волну, принял условия этой «игры». Оба достойны сострадания.

Иногда так неожиданно мы получаем оскорбления, что даже нет времени отреагировать позитивно. Больно ранят обидные слова, острыми иголками входят в самое сердце. Мы не находимся, что сказать в первую минуту, зато «после драки» придумываем план мести. А теперь остановитесь и посмотрите на ситуацию как бы со стороны. Глупо и смешно. Остроумие на лестнице. На что мы тратим свою драгоценную жизнь! Человек давно забыл о своем выпаде, а вы тщательно и скрупулезно в СВОЕЙ душе взращиваете семена мести. И они очень планомерно разрушают вас изнутри. ЗАЧЕМ?

Если все же вы поймете, что именно вы и есть хозяин своих мыслей, а не наоборот, остановитесь и представьте всю ситуацию из космоса. Вы сейчас плачете? Вам обидно? А как бы это смотрелось в космических масштабах? Ничтожно малым и не стоящим ваших нервов. Даже смешно становится – из-за такого пустяка столько переживаний. Успокоились? А теперь подойдите к окну и внимательно, да самых мелких черточек рассмотрите какой-нибудь предмет за окном. Вы переключили внимание, глубоко подышали и… вам стало легче. Сначала будет нелегко отделаться от разрушающих мыслей, и обида будет время от времени напоминать о себе. СТОП! Остановите поток печальных мыслей. Попейте вкусного чаю с лимоном и медом. Посмотрите комедию. Поиграйте с домашними животными. Переключитесь на позитивную волну.

А как же дальше строить свои отношения с обидчиком? Если это ваш друг и его есть за что ценить и любить – обязательно поговорите спокойно, расставьте все точки над Й и открыто ему скажите, что его выпад вас очень сильно огорчил. Проговорите ситуацию. Поверьте – и вам, и ему будет легче. Если же это ваш начальник и вы все равно вынуждены общаться с ним – здесь придется вам выработать определенную тактику поведения. Я уже писала, как реагировала на босса-самодура, который оскорбления сотрудников возвел в повседневную практику общения с коллективом. Сначала очень бурно реагировала, т.к. в жизни никогда с таким не сталкивалась и была категорически против такого общения. В корпорации был штатный психолог. Она-то и посоветовала представлять его каждый раз как маленького капризного ребенка, который постоянно плачет и дерется. Его нужно успокоить и погладить по головке. Посадить на горшочек и покормить кашкой. Я так и стала делать. Эффект потрясающий! Как только я видела его джип на горизонте, начинала представлять всю эту картину. Улыбка не сходила с уст. Появилось столько уверенности в себе. Но самое интересное – наш босс стал меня бояться. Он видел мое психологическое преимущество и не знал, как себя со мной вести.

Уже много позже я на нем «отработала» и такой прием. Называется он Аквариум. Когда наш начальник собирал всех на совещание и с пол-оборота начинал кричать и оскорблять, я сразу представляла его в аквариуме, как рыбку, которая открывает рот, а слов не слышно. Такой защитный панцирь надевала на себя. И его слова, как шарики, отскакивали от меня, не достигнув цели. Пожалуй, только я одна из всего отдела и могла сохранить трезвый ум после таких горе-совещаний. Все остальные были выбиты из колеи до конца дня.

«Кроткий ответ удаляет злобу; обидные слова возбуждают гнев». (Джон Рескин). Тоже хороший прием. Только он требует определенной закалки, выдержки. На злые оскорбления реагировать вежливо. Или в крайнем случае сказать спокойно: «Как вы невоспитанны и грубы». Иногда это действует как ушат холодной воды на обидчика. В любом случае вы получаете паузу и сможете с гордо поднятой головой ретироваться с места боя.

Самый неудачный, на мой взгляд, прием реагирования – покричать в ответ всякую глупость. Конечно, таким образом вы становитесь близнецом-братом и скатываетесь до уровня этого невоспитанного типа. Но иногда это помогает скинуть напряжение. Особенно если вы взяли на две октавы выше.

Гораздо лучше помогает прием выплеска отрицательных эмоций в воду. Откройте кран и просто прокричите все, что накипело, в струю воды. Как хорошо помогает. Умойтесь прохладной водой и идите получать положительные эмоции. Конфликт исчерпан. Вы оказались умнее! Поставьте себе пять и постарайтесь вынести из этой ситуации здравые выводы.

Человек показал свое истинное лицо. Сможете ли вы его переделать? Неблагодарный труд. Или вы принимаете его таким какой он есть, или на этом заканчиваете свои отношения. Выбор всегда за вами! Главное не опуститься до роли жертвы. Удачного вам дня и бесконфликтных контактов!

Автор - Жанна Магиня
Источник