Автор: admin
16.08.2011 10:13 -

Как связаны привычки обвинять и обижаться?

Что происходит, когда человек винит кого-то? Он обижается. А это значит, что он сам себя приносит в жертву. Обида – естественный показатель того, насколько вам плохо. А плохо обычно по чьей-то вине – по вине того, кто не оправдал ваших ожиданий и чаяний. Вот такой замкнутый круг.

Часто приходится слышать: «Как избавиться от комплекса жертвы?». А вот так: хотя бы начните замечать за собой мелкие обиды и ситуации, когда у вас во всем кто-то виноват. Это вы сами, выступая обвинителем, превращаете себя в обиженную жертву. Сами – себя.

Эти ситуации обид и претензий не всегда просто за собой распознать. Но я знаю хороший способ. Пройдитесь в Интернете по разным ресурсам, там, где можно оставлять отзывы о прочитанных материалах. И найдите такие эпизоды в статьях и комментариях, которые вас возмущают, с которыми вы в корне не согласны, автора которых вы хотели бы переубедить или хотя бы просто высказать, с чем вы здесь не согласны. Заранее предупреждаю, что это нормальное явление, и вы имеете полное право на свою точку зрения. Поэтому пишите смело. А спустя некоторое время приходите почитать, что вам ответили. Когда увидите агрессивные выпады в свою сторону – обратите внимание на свои чувства. Если эти выпады вас задевают (и чем в большей степени они вас задевают!), то можно предположить, что возникает обида.

В таком виде она не всегда узнаваема. Да и вообще обида склонна маскироваться: под избыточное желание помогать всем и вся, под агрессивные выпады, под яростную защиту истины и т.д. Но, тем не менее, это все глубокая и затаенная обида на мир, который не соответствует ожиданиям и не принимает вас таким, какой вы есть, не любит безусловной любовью и не поддерживает. Степень этой обиды и есть степень вашей жертвенности. Которую вы приносите совершенно добровольно. И которую с радостью принимают все окружающие вас люди. Их даже не за что винить – ведь вы сами предложили себя в качестве жертвы, начав обижаться.

Посудите сами: отсутствие обиды по отношению к другому человеку означает, что этот человек вам ничего не должен и волен поступать так, как ему заблагорассудится. Если вы можете воспринимать его именно так, то жертвой по отношению к нему вы никогда не станете. Вы скажете, что легко так относиться к посторонним людям. А как же быть с

близкими, которые, как ни крути, но вроде должны относиться к вам внимательно и заботливо? Хотя бы потому, что вы к ним так относитесь и ждете ответного действия.

С близкими все несколько сложнее, потому что, вступая в близкие отношения, мы берем на себя некоторые обязательства по отношению к партнеру. Но вся беда в том, что в отношения-то мы вступаем, а вот проговорить, кто и какие обязательства на себя взял – не всегда получается. И тогда в этих отношениях и начинаются обиды – следствие неоправданных ожиданий и невыполненных обязательств. А если потерпевшая сторона еще и молчит годами, собирая свои обиды в сундук, то становится вообще невозможно общаться без подтекста «Я потратил(а) на тебя свои лучшие годы!»

Так что, если вы заметили за собой привычку обижаться, имейте в виду – ваш обидчик не образумится сам по себе. Не исключен вариант, что он вообще не подозревает о том, что вас чем-то ранит. Обратите внимание, что именно вас обижает. Определите, какое из ваших ожиданий не оправдывает ваш партнер, и спросите прямо, готов он его вам предоставить или он вообще не по этой части.

И тогда вам не придется становиться жертвой. Вы останетесь хозяином положения, своей жизни и своих переживаний. А это совсем другое ощущение!

Автор - **Валерия Пахомова**
Источник