

## Как подлечить больное самолюбие?

Провал, крах, неудача... Состояние, честно говоря, не из лучших, да и неврозом может обернуться, потому как пошатнулась уверенность в своих силах. И как же поступить?

Психологи советуют для начала определиться в понятиях. Что же, с вашей точки зрения, всё же произошло: трагедия, крах, кошмар, провал, ужас, неудача, неприятность, ошибка, неувязка? От одного этого конкретного понятия уже многое зависит. Например, вы определили происшедшее как "крах". Не исключено, что вы правы. Но люди склонны сгущать краски, преувеличивать свои неудачи. Не случилось ли этого с вами? Подумайте, может, ситуация вовсе не "крах", а лишь "неувязка"?

Не спешите вынести себе приговор, без самобичевания посмотрите на ситуацию как бы со стороны, оцените её объективно. Если неувязка может быть устранена или компенсирована в каком-нибудь другом деле, особенно важно знать её причины. Используйте этот опыт в новом проекте. Если исправить ничего невозможно, тем более не имеет смысла биться головой о стену. Признание ошибки - это самый разумный шаг для вас, потому что, спрятавшись от ситуации, вытеснив её из сознания, вы всё равно не избежите новой встречи с ней.

Она будет продолжать напоминать о себе чувством тревоги, неуверенности, подозрительности. Неудачу нужно не вытеснять, а признавать, размывать. Этим снимается давление на психику. Так, кстати, считал и доктор Фрейд. Говорят, время - лучший доктор, поэтому не следует спешить с выводами. Попробуйте на время забыть о неприятном, переключитесь на другое. Но только на время! Не стоит оставлять нерешённые задачи в далёком прошлом: они имеют свойство возвращаться.

Время от времени вспоминайте и размышляйте о том, что случилось. Если ваше самолюбие при этом закипает, значит, делать выводы пока ещё рано. Только тогда, когда воспоминание станет спокойным, "размывание" обиды можно считать законченным, а значит, можно простить обидчика и забыть о неприятном.

А вот здесь-то и кроется большое "Но". Чтобы простить, нужно понять, а понять бывает вовсе не так уж просто. По разным причинам. Возможно, недостаток правдивой информации. Возможно, предубеждение против конкретного человека или ситуации. А может быть, говорит ваша неготовность осознать правду, принять её. Именно поэтому здесь нужен неспешный подход. Моментальный разбор полётов для вашего внутреннего Я не принесёт нужного результата. Думайте, оценивайте, сравнивайте, ищите правду. Для себя, потому что это нужно именно вам, вашей психике, а не другим людям.

Не старайтесь вернуться в прошлое, не реанимируйте больную ситуацию. Примите её как задачу для интеллекта, проиграйте возможные решения, отбросив принципы (это они так больно задевают самолюбие!) Особенно тревожит самолюбие позиция с двух точек зрения. "И почему я сделал именно так? Надо было..." И начинается моделирование ситуации из прошлого, когда пытаешься её переиначить, но всплывает настоящее. Сделать уже ничего невозможно, бессильные метания духа создают стресс, который не даёт покоя.

А нужно принять поражение. Простите себя, не вините за возможные ошибки, примите то, что есть. Это данность, для которой нет альтернативы. Обидно, печально, горько, но это факт. Даже при современном развитии фармацевтики далеко не все лекарства сладкие на вкус. Отнеситесь к этой горечи, как к лекарству, после которого вы будете здоровы и полны сил.

Гнев и обиду на других людей, которые невольно или целенаправленно стали причиной вашей "неувязки", тоже не имеет смысла подогревать воспоминаниями. "Он сделал это специально!" - кричит самолюбие. А правда ли это? Что если тот человек преследовал свои собственные интересы, у него были причины поступить именно так? Вам он досадил нечаянно, вовсе не желая обидеть. Просто так вышло. И ваше самолюбие остынет.

"А если был умысел?" - не успокаивается самолюбие. Хорошо. Не исключено и стремление навредить вам. Но стоит ли травмировать своё самолюбие снова и снова?! Да, хотел. Да, получилось. Он молодец, добился-таки. Не пытайтесь мстить: можно доставить себе больше неприятностей, чем сумеете досадить обидчику. Мечь служит вашему разгорячённому самолюбию и питается им. В ней нет позитивного начала. Реализуя свои новые замыслы, добившись успеха, вы больше ущемите обидчика, нежели мечью. Только это должно стать следствием, а не целью ваших новых проектов.

## Как подлечить больное самолюбие

Автор: admin

22.03.2011 16:22 - Обновлено 29.10.2014 17:07

---

Жизнь слишком коротка, чтобы транжирить её на мелочи. "Доброжелатели" в ней всегда находятся. И если уделять время мести, на это уйдёт много сил. Нерационально: силы и время - ради прошлого! А как же будущее? Вы не забыли о нём? О вашем безоблачном светлом Завтра, которые, в сущности, вы и хотели построить? Психолог Виктор Карандашев чудно подводит черту под такими ситуациями: "Пусть наэлектризованное прошлое отдаст свою энергию будущему".

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)