Как справиться

с обидой

Обида – понятная и естественная эмоция человека. Много отношений разрушено из-за обиды, много человеческих судеб сломано именно этим чувством. По мнению психологов, способность обижаться появляется у человека в детстве и сопровождает нас всю жизнь. Периодически испытывают чувство обиды все люди, просто одни более обидчивы, а другие менее.

## Основные причины обид и почему человек обидчив

Существуют три основные причины, которые вызывают в человеке обиду на окружающих.  
**Первая причина обиды** – манипуляция, причем осознанная. Человек сознательно «надувает губы», чтобы вызвать у другого [**чувство вины**](http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/getting-rid-guilt.html). Чаще всего так поступают девушки, когда хотят добиться желаемого от мужчины.  
**Вторая причина** – неумение прощать. К сожалению, именно это служит поводом для большинства обид. Если посмотреть на эту причину с другой стороны, то ее тоже можно назвать манипуляцией, только неосознанной. В этом случае человек зачастую сам не понимает, зачем он обиделся. Просто обиделся – и все. Но зато он очень хорошо знает, как обидчик может загладить свою вину.  
**И третья причина обид** – обманутые ожидания. Например, женщина надеется, что любимый подарит ей шубу, а вместо этого он преподносит большую мягкую игрушку. Или человек рассчитывает, что в трудной ситуации друзья без всяких просьб с его стороны предложат помощь, а они не предлагают. Отсюда и рождается обида.  
В основном люди становятся обидчивыми в состоянии стресса, [**депрессии**](http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/fight-depression.html), ссоры с близким человеком. Особенно обидчивы обычно те, кто находится в состоянии серьезной болезни: они зачастую обижаются не только на близких, но и на весь мир. Это чувство присуще в основном старикам и людям с тяжелой инвалидностью. Часто обижаются на все подряд и те люди, которые слишком сильно себя жалеют и любят. Их могут расстроить даже самые безобидные шутки или замечания, сказанные в их адрес.

Почему одних людей обидеть сложно, а других легко

Как показывает статистика, периодически испытывают чувство обиды все люди, просто одни более обидчивы, а другие менее. Почему так происходит? У разных людей разное количество «болевых точек»: у кого-то их больше, и они ярко выражены, а у кого-то их меньше, и они тщательно скрываются. Человека можно легко обидеть, неосознанно попав в его больное место. С другой стороны, не стоит забывать, что тот, кто кажется нам необидчивым, на самом деле может и не являться таковым, просто всю обиду он привык копить в глубине души, иногда не признаваясь в этом даже себе самому.



**Если вас обидел посторонний человек,** с которым вы никогда больше не встретитесь, не стоит держать обиду в себе. Просто забудьте про нее, так как с этим человеком вас ничего не связывает.

**Если у вас не получается забыть обиду, а** все уговоры, что обижаться бессмысленно и глупо, не помогают, тогда стоит воспользоваться техникой НЛП. Она обычно действует безотказно. Возьмите листок бумаги, напишите на нем имя того, на кого вы обижаетесь, и выскажите все, что у вас наболело. Затем перечитайте свой список и сожгите, представляя, как вместе с листком сгорают ваша обида и агрессия.

## Последствия частых обид

Если человек не займется саморазвитием и продолжит обижаться на все подряд, это может не только послужить причиной развития всевозможных заболеваний (так называемый психосоматический фактор), но и повлечь за собой потерю друзей и постоянные [**конфликты в семье**](http://mirsovetov.ru/a/psychology/relations/conflict-family.html), вплоть до развода. Не зря же Библия называет гордыню одним из самых серьезных грехов, ведь именно из-за гордыни человек чаще всего обижается.  
Из-за не прощенной обиды, которая разъедает душу, человек, может долгое время заниматься в основном попытками отомстить своему обидчику, придумывать разнообразные планы мести. Это станет занимать все его мысли, а между тем его собственная жизнь будет проходить мимо, а когда он это, наконец, заметит, может быть слишком поздно.  
У того, кто ходит с обидой в душе, постепенно формируется неудовлетворенность жизнью, он не замечает всех ее прелестей и красок, а негативные чувства все больше и больше разъедают его личность. Затем могут появиться раздражительность, злость на окружающих, нервозность и состояние постоянного стресса.

## Как справиться с обидой и перестать обижаться

## Во-первых, вы должны понять, что зачастую ваш обидчик и понятия не имеет, что кто-то на него обижается, что он кому-то сделал больно. Если вы это осознаете, то поймете и то, что нет смысла обижаться на человека, который об этом никогда не узнает.

## Китайские мудрецы считают, что обида поедает нас изнутри, а человек, который не может простить кого-либо, живет в постоянном стрессе и разрушает свою душу. Так стоит ли держать на кого-то обиду, причиняя вред прежде всего самому себе? Постарайтесь [простить человека](http://mirsovetov.ru/a/psychology/relations/learn-forgive.html), и вы сразу почувствуете облегчение.

**Попробуйте из неприятной ситуации вынести что-либо полезное для себя.** Если человек вас обидел, значит, он задел за ваше больное место, сказал правду в глаза (ведь очень часто мы обижаемся именно на неприятную правду). Постарайтесь понять, почему сказанное вас так задело, признайтесь хотя бы себе, что в словах обидчика есть доля истины, и поблагодарите его, что он говорит неприятные вещи вам в глаза, а не распускает слухи за спиной.

**Всегда пробуйте понять человека**, прежде чем обижаться на него. Быть может, он сделал это несознательно, у него просто такое поведение в принципе.