

Враги отношений: обида, раздражение, претензия

Часть 1. Обида.

Обида - приобретенное чувство. Обижаться на других людей ребенок учится у отца и матери примерно в 2-5 –летнем возрасте. Обида имеет свойство увеличиваться, размножаться, если с ней ничего не делать. В основе любой обиды лежат наши ожидания по отношению к поведению другого человека. Не принципы, не жизненные установки, а именно, *ожидания*. Нас обижает то, когда другой, равный нам, человек не оправдал *наши* ожидания. Например, мы ожидали, что подруга выслушает рассказ о том, что произошла вчера в школе, а она не так внимательно слушает, как вы рассчитывали, подчеркивая незначимость событий, которые случились с вами. Таким образом, обида возникает тогда, когда кто-то поступает не так, как я ожидаю.

Надо заметить, что ваше ожидание было *сформулировано* довольно давно - в раннем или дошкольном детстве. Свои ожидания обиженный менять не собирается, но уверен, что другие люди *должны* соответствовать этим ожиданиям.

Одна из особенностей обиды состоит в том, что мы обижаемся на людей, равных себе. По воспитанности, по эмоциям - не имеет значения. Но мы не обижаемся на старых и больных людей или на младенцев - «что с них взять». Если «обидчик» не равен вам, то сразу приходит понимание, что чувство, которое у вас возникло - не обида. Раздражение или гнев. Но не обида. Это точно!

Те, кто обижаются, похожи на ежей, у которых иголки в виде крючков. Идет такой ежик по лесу, всех цепляет, все задевает, больно ему и тяжело идти. Обида цепляет, мешает жить. Терпение другого человека мы испытываем через свою обиду: «Я обиделся! Значит, ты виноват!». И тогда этот другой начинает испытывать чувство вины. Но чувство вины не живет долго. И тогда «обидчик» или просит прощение или начинает защищаться.

Обида возникает тогда, когда человек не верит в то, что его можно любить «просто так». Обязательно находится такая ситуация, в которой есть кто- то, кого можно обвинить в несоответствии нашим ожиданиям. Его чувство вины иногда приводит к тому, что он просит прощение. Таким образом, тот, кто часто обижается - получает любовь и признание через чувство вины «другого».

Есть такая версия происхождения обиды, которая похожа на игру: мы видим и воспринимаем только то, на что настроена наша душа. Если кто- то нас «обижает», то, вероятно, что мы настроены на таких людей, которые ведут себя не так, как мы ожидаем, как мы планируем.

Чтобы уберечь себя от обиды, необходимо проанализировать: какие отношения у вас сложились с обидчиком. Обида - чувство неконструктивное, основано на манипуляции сторон. Если Вам сейчас захотелось обидеться, задайте *себе* вопросы:

-разве это (т.е., то что меня обидело) случилось в первый раз?

-разве это поведение другого человека для меня оказалось полной неожиданностью?

Если это произошло не в первый раз, то чем этот человек равен мне?

Нас может обижать хамство или невежество других людей. Но, если сделать такому человеку «совершенно неприличный комплимент» относительно его внешности: «какие у вас красивые глаза», или «какая у Вас стильная стрижка», это приведет к разрыву отношений. Ссора заглохнет на корню. Это тоже вариант манипуляции! Но мы же спасаем себя, что бы потом не пить валерьянку!

Часть 2. Раздражение.

Раздражение часто возникает совершенно по незначительным причинам: (внешний вид или элементы поведения). В момент раздражения у человека происходит перенос отношений: «Ты не делаешь ЭТО, так как ты меня не уважаешь».

Раздражение – это маленькая часть большого айсберга, скрытого от постороннего глаза. Айсберга под названием «*неприятие этого человека*». Если вас кто-то раздражает по мелочи, стоит задать себе вопрос «А что не так ВО МНЕ?» То есть, не в другом человеке, а во мне самом - что не так? Что во мне плохо приспособлено, плохо адаптировано к каким-то жизненным ситуациям?

И вот тогда, когда наступает раздражение, сесть за стол, налить чашку чая и ответить себе на вопрос «Что на самом деле раздражает в этом человеке?». А потом сказать честно партнеру о том, что вас беспокоит и раздражает.

Перестать ждать, а принять решение о том, что все, что Вы делаете, Вы делаете для себя!

Часть 3. Претензия

Претензии зачастую любят предъявлять списком. Предъявляют их тогда, когда «сил нет больше терпеть». Корни претензий - в обиде или раздражении. У партнера наши претензии вызывают или удивление или разочарование.

И тогда нужно вспомнить одну истину: «Проблема возникает там и тогда, где и когда возникают претензии».

Поэтому от претензии целесообразно быстрее, сразу же отказаться, «выбросить ее из головы». Заменить ее на откровенный разговор с партнером на тему «Как я страдаю» или «Как я переживаю».

Претензия не имеет вкуса, она бессмысленна, от нее качество жизни не становится лучше! Те, кто предъявляют претензии - очень скучные, не творческие личности! Претензии можно назвать озвученным раздражением. А что делать с раздражением, вы уже знаете.

Что делать с претензиями, которые звучат в ваш адрес? Во-первых, весь список с претензиями выписать на листе бумаги. Во вторых, повесить его на видном месте. Можно на холодильник. В третьих, когда партнер вновь начнет Вас пилить, перечисляя все претензии, в списке отмечать очередную названную претензию галочкой. Ваш партнер, конечно, будет очень удивлен, что Вы так хорошо его слышите и понимаете.

Конечно – же, кто предъявляет претензии, не улучшает отношения!

Вот теперь можно определенно сказать, что обида, раздражение и претензия - враги отношений! А с врагами не церемонятся. С ними расправляются. И как можно быстрее.