***Как пережить обиду?***

**Что такое обида?**

В общих чертах чувство обиды можно описать как болезненное переживание человека (обиженного), связанное с его игнорированием или отвержением партнерами по общению. Это переживание всегда связано с неоправданными ожиданиями и направлено на другого конкретного человека (обидчика).

Мы чувствуем себя ущемленными, когда не получаем уважения, которое по своему ощущению заслуживаем. Когда кто-то забывает о нашем дне рождения, не перезванивает, не зовет на прогулку. Нам нравится думать о себе как о бескорыстных людях, всегда готовых предложить помощь, но чаще мы обижаемся и думаем о том, что нас использовали, когда человек, которого мы угостили или оказали услугу, уходит, не сказав спасибо.

**Самые частые причины обид**

 Быть исключенным (не приглашенным на прогулку, куда позвали других).

 Быть забытым (кто-то из близких забыл поздравить вас с днем рождения или старый друг при встрече не узнал).

 Быть незамеченным (кто-то не ответил на приветствие, друг не перезвонил или не ответил на сообщение).

 Быть отвергнутым (кто-то отказал в просьбе).

 Когда ваша услуга, одолжение или поддержка не оценены человеком, который принял помощь.

 Когда люди грубы и бесцеремонны, например кто-то протискивается вперед или толкает, не принося извинений.

**Как справиться с обидой**

1. Признайте, что чувствуете боль.

2. Посмотрите на ситуацию с точки зрения другого. Он действительно хотел задеть или вы неправильно истолковали ситуацию?

3. Не прокручивайте болезненную ситуацию в голове.

4. Если вы готовы сорваться, возьмите паузу и подумайте, каковы будут последствия.

5. Практикуйте медитацию или другие методы релаксации, чтобы чувствовать уверенность и спокойствие.

6. Помните, что уважаете и цените себя и никто другой не властен вас обидеть.

**А хотят ли вас обидеть?**

Что сделать, чтобы быть менее уязвимыми для обид?

По мнению психолога-консультанта по личным проблемам Кена Кейса, первый шаг – согласиться с тем, что мы чувствуем боль. Кажется,это легко, но в реальности куда чаще мы зацикливаемся на мысли, какой это гадкий, злой человек – тот, кто нас обидел**.** Признание своей боли прерывает навязчивое проигрывание ситуации (а именно оно и наносит нам самый большой вред, потому что позволяет обиде разрастаться сверх меры).

Кен Кейс подчеркивает важность «пространства ответа». Прежде чем реагировать на обиду, подумайте о последствиях. Помните, что с теми, кто легко обижается, окружающим не комфортно. Если чувствуете себя ущемленным, потому что ждали определенной реакции, а она не последовала, возможно, причина в завышенных ожиданиях, которые нужно изменить.

«Часто обиды возникают из-за неправильного прочтения ситуации, – развивает эту мысль психолог Эллиот Коэн – если кто-то не замечает вас, возможно, вы относите на свой счет то, что не имеет к вам отношения. Попробуйте взглянуть на ситуацию с позиции того, кто, как вам кажется, пренебрегает вами. Может, он просто спешил или не увидел вас. Повел себя легкомысленно или был невнимателен оттого, что погрузился в свои мысли. Но даже если кто-то действительно груб или невежлив, на это тоже может быть причина: возможно, человек расстроен или чувствует в вас угрозу.

Когда мы чувствуем обиду, кажется, что оскорбление нанесено извне, но в конечном счете мы сами позволяем себе чувствовать обиду. Как мудро высказалась Элеонора Рузвельт, «никто не заставит вас чувствовать себя неполноценным без вашего согласия».