

О чем говорит обидчивость



Обидчивость – это свойство внутренне незрелого индивида. И биологический возраст не играет здесь никакой роли. Каждый человек сталкивался в своей жизни с такими людьми, которые обижаются по любому поводу. Как правило, не всегда они могут сказать об этом напрямую, но показывают это своим поведением и отношением. Порой мы обижаемся на кого-то, и, если это случается регулярно, то тут есть над чем задуматься. И здесь не подразумевается ситуативная обидчивость в ответ на внешний раздражитель, которая является нормой для любого. Речь идет об обидчивости, некотором регулярном свойстве человека, которое проявляется независимо от ситуации. Так что же это такое и откуда берется эта черта?

О чем говорит обидчивость. На этот счет у психологов бытуют разные мнения. Выделим три основных типа личностей, склонных к излишней обидчивости:

Глубоко неуверенные в себе персоны со слабым типом нервной системы. Их натуру отличает излишняя хрупкость и ранимость.

Самовлюбленные личности нарциссического типа, считающих себя выше других и полагающих, что имеют в

связи с этим полное право на особенное к себе отношение.

Сверхчувствительные личности, считающие себя вечно гонимыми. Роль жертвы – очень комфортный и привычный для них сценарий, регулярно приносящий свои дивиденды.



Обидчивость — привычка из детства. Это один из способов маленького человечка получать своё. И это вполне нормально для малыша. Так как у него еще нет достаточных ресурсов, возможностей, чтобы объяснить, что ему не нравится и чего он на самом деле хочет. У малыша нет других ресурсов, чтобы настоять на своем. Когда ребенок пытается обижаться, большинство взрослых тут же начинают реагировать, и малыш быстренько учится понимать, что обида – это действенный вариант обратить на себя внимание взрослых, а порой и добиться своего. На ранних этапах взросления – это допустимый способ получить желаемый эффект. Ненормальным это становится тогда, когда зрелый человек, имея в своем арсенале «взрослые» возможности реагирования на раздражители и отстаивания собственных интересов, продолжает пользоваться этой чисто «детской» чертой, пытаясь манипулировать «взрослыми» для достижения своих целей. Обида – это

детская возможность проявить слабость, это отказ брать ответственность на себя и решать свои проблемы как взрослый человек. Таким образом, обидчивый человек своей обидчивостью разом демонстрирует свою слабость как личности, неумение отстаивать свои интересы и выражать свое недовольство чем-либо или кем-либо более адекватными методами.

Завышенные ожидания в сочетании с неумением вести конструктивный диалог.

Индивид ожидает от других такого отклика на ситуацию, какой он считает правильным. Однако все люди разные, и у всех разные точки зрения на один и тот же предмет. Поэтому нужно дать право каждому человеку проявить себя, при этом, если необходимо, нужно высказать либо каким-то образом показать свою позицию.

Еще одна драма слишком обидчивых людей – они не умеют смеяться над собой – помним об их выраженном чувстве собственной неполноценности или собственного превосходства, что по сути, одно и то же. Эмоциональная выгода обиды. Также люди обижаются, потому что им это в какой-то мере выгодно.



Во-первых, психологическая выгода: обида – это эмоция, которая приносит определенное удовольствие тому, кто её «смакует», ведь обидевшийся человек начинает считать, что окружающие ему что-то должны.

Во-вторых, это один из способов вызвать в другом человеке чувство вины и получить «рычаг» для манипуляций с целью получения своей выгоды – здесь

снова имеет место попытка применить свою обидчивость для достижения своих целей, пусть и плохо осознаваемая. Что делать обидчивым людям?

Можно ли как-то избавиться от этой черты, которая обнажает перед всем миром все личные слабости и проблемы? Этот вопрос мне приходится часто слышать от своих клиентов. Я убежден, что обида – это такая эмоция, которая направлена прежде всего на себя, в свою сторону. Поэтому, каждый раз, обижаясь на кого-то, нужно задать себе вопрос: за что я сейчас на себя обижаюсь? Здесь нужна честность по отношению к себе. Каждый раз, обижаясь на другого за неоправданные ожидания, человек обижается на самого себя, не оправдывающего своих собственных ожиданий. В попытках безуспешно изменить другого человека всегда присутствует «провал» в изменении себя самого. Все, что человеку не нравится в других, это то, что он не может принять в себе. Когда человек осознает, за что он на себя обижается, необходимо принять себя таким, какой он есть и простить свои несовершенства.

Не стесняйтесь заниматься самоиронией. Всегда можно найти, над чем в себе можно пошутить, от этого никто не умирает, напротив, помогает снижать это неприятное чувство обиды. Сделать все это зачастую непросто, тем не менее, это необходимо для дальнейшей полноценной жизни без излишней обидчивости.

Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!

Телефоны доверия:
+375 17 293-21-44,
+375 17 293 85 77



Социально-педагогическая и
психологическая служба БГУИР
<https://www.bsuir.by/ru/spps>
