

## **Что такое обида и как с ней справиться?**

**Обида** – это смесь агрессии, обращенной внутрь и вовне. Самый мучительный компонент любой обиды, когда, что называется, зацепило – это когда ты понимаешь, что обидчик-то прав. И чем сильнее этот компонент – тем сильнее и обида. Грубо говоря, обижают не нас, обижаем мы себя сами. А почему одни люди более обидчивы, а другие – менее? С чем это связано?

Обидчивы все. Просто у всех свои точки, свои «темы». Обидеть можно, ударив человека именно в то место, в которой у него самого максимальное количество путаницы, неясности и вопросов к самому себе. Это так, но лишь отчасти. С одной стороны, чем сильнее человек «опроблемлен», тем проще его обидеть, потому что больше вероятности попасть в чувствительную точку: их просто много.

### **И как с этим справиться?**

Самый простой и эффективный способ если не полностью освободиться от обиды, то, по крайней мере, ослабить ее – это выразить свои чувства. Как минимум – признаться себе: «Да, я обижен» и попытаться разобраться: что же так сильно зацепило? Как максимум – стоит выразить обиду и самому обидчику. К сожалению, этот способ обычно труднодостижим.

Всем тяжело признавать собственную неправоту, «завязанную» на какую-то из чувствительных тем. Чем болезненнее тема для самого человека, тем сложнее ему именно в ней вести себя адекватно. А если ты понимаешь, что допустил некую небрежность, грубость или был неправ – вне своей темы или вне человека, с этой темой связанного, тут просто быть вежливым и воспитанным, легко извиниться.

Для того, чтобы признать свою неправоту, требуется настоящее мужество, и на это способны лишь единицы.