

Рекомендации для обучающихся

Способы борьбы с унижением



Вас когда-нибудь унижали? Если да, то вы знаете, насколько это неприятное ощущение. Также вы знаете, какая реакция приходит после первого шока. Вам хочется унижить человека еще сильнее, сделать ему еще большее, чем он сделал вам. Но этот подход не является конструктивным, и он нанесет вам только еще больше вреда

Каждый человек сталкивался в своей жизни с унижительными ситуациями. Зачастую в ответ на унижение нормальная реакция человека – ответить тем же. Но это приводит к масштабным перепалкам, которые заканчиваются еще более ужасными последствиями. Вот несколько шагов, которые позволят вам безболезненно пережить любое унижение и выйти из ситуации еще более сильным человеком.

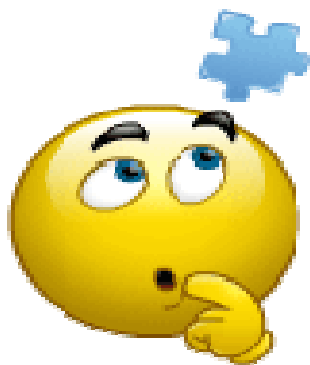
1. Подумайте, прежде чем отвечать



Это не так просто, когда ваш мозг впадает в ступор и вам просто хочется раствориться. Но если вы сможете найти способ заставить ваш мозг снова функционировать, то определенно сможете найти соответствующий ситуации ответ.

Вам не нужно извиняться, брать на себя вину или контратаковать, так как все это может принести негативный эффект уже через пару мгновений. Когда речь идет о том, чтобы постоять за себя, когда кто-то вас унижает, жертва зачастую может стать жертвой повторно, даже если она абсолютно права во всех своих жалобах.

2. Не принимайте все на свой счет



В первую очередь, вам стоит постараться перестать думать о себе, а вместо этого задуматься о том, что могло стать причиной того, что другой человек решил вас унижить. Вы можете потратить на это столько времени, сколько вам захочется.

Если нужно, вы можете просто смотреть на этого человека, ничего не отвечая. Он может попытаться дальше вас унижать, однако подобная реакция лучше любых слов показывает, насколько вы шокированы тем, что он мог сделать подобное. Иногда человек, который вас унижает, делает это ненамеренно, и когда он увидит вашу реакцию, то поймет свою ошибку и будет чувствовать себя виноватым (стоит понимать, что он не всегда даст вам понять это, так как теперь уже он чувствует себя униженным).

Исследователи сообщают, что люди, которые пытаются вас опозорить или унижить, делают это не из-за того, что вы сделали что-то не так, и из-за того, что у них самих имеются какие-либо проблемы. Поэтому вам просто стоит знать и давать другим понять то, что вы не заслуживаете, чтобы вас унижали.

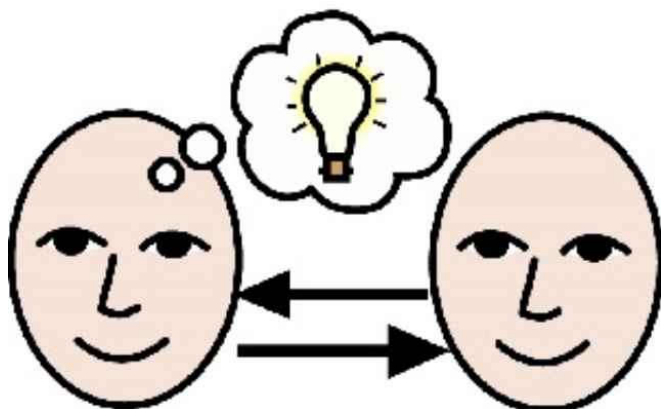
3. Выйдите из ситуации

Нейробиологи сообщают, что у вас имеется всего двадцать минут на то, чтобы изменить направление эмоциональной беседы. После этого вы и ваш оппонент окажетесь замкнутыми в своего рода неврологической модели, из которой можно будет выйти только после определенного перерыва в общении. Поэтому вам не стоит стараться все исправить в процессе эмоционального разговора. Лучше дистанцироваться на некоторое время, а затем, если вам этого захочется, снова обратиться к обсуждаемому вопросу. Вы можете сказать что-то вроде «Сейчас я не готов обсуждать эту проблему», или «Мне жаль, что ты так себя чувствуешь», или вообще ничего.



Просто постарайтесь выйти из разговора как можно скорее.

4. Поймите мотивацию другого человека



Как только вы уйдете с линии огня
и окажетесь в безопасности, вам стоит подумать о том, что же
действительно происходит. Понимание не означает прощение другого человека или сострадание ему. Это всего лишь инструмент, который поможет вам выйти из тени поведения этого человека. Это также инструмент, который поможет вам не принимать действия другого человека на свой счет и понять, что речь идет о том человеке, а не о вас. Существует вероятность, что этот человек просто разозлился, возможно, из-за того, что вы каким-либо образом сами его унизили. Это может быть что-то, о чем вы даже не подозреваете сами, но если вы покопаетесь в собственной памяти, то можете обнаружить, что недавно сделали что-то такое, что казалось вам абсолютно незначительным, но при этом пристыдило и унизило другого человека. Существует также вероятность, что кто-то угрожал ощущению власти этого человека, и поэтому он унижает других, чтобы доказать свою силу. Иногда эти «игры власти» могут иметь прямую связь с человеком,

которого унижают, однако в большинстве случаев речь идет об общем ощущении власти и контроля.

Исследования показали, что насильники (как физические, так и моральные), например, зачастую чувствуют себя непривлекательными и бессильными, причем далеко не всегда осознанно, поэтому они доказывают, что являются сильными, издеваясь над слабыми и унижая их.

5. Знайте, что вы не одиноки

Ни одному человеку не удастся прожить жизнь, ни разу не почувствовав унижения. Так что вы можете попытаться найти людей, которые почувствовали то же самое, что и вы, и поговорить с ними, а также использовать их поддержку, чтобы оставить пережитое за собой. Также стоит понимать, что человек, который сделал это с вами, вероятнее всего, делал это уже и с другими людьми. Просто в большинстве случаев у вас нет возможности узнать, кто именно был в вашей ситуации. Однако частью неприятия всего на свой счет является понимание того, что вы являетесь жертвой, а не частью проблемы.



6. Будьте осторожны с мстью

По данным исследований, унижение – это смесь злости и стыда, поэтому мсть может показаться вам отличным способом вернуть себе свою самооценку. Однако, как уже было сказано ранее, опасность подобного подхода заключается в том, что человек, который унижает других, чтобы почувствовать себя сильнее, с большой вероятностью ответит вам в еще более ужасной форме. При этом стоит понимать, что если вы решите не мстить, это не будет проявлением слабости. Проявлением силы характера будет, если вы решите постоять за других в ситуации, которую уже пережили сами, когда это представляется возможным. Но также очень важно не критиковать себя за то, что вы еще не готовы пойти на нечто подобное в отношении того человека, который вас ранил и унижил.



7. Найдите способ двигаться дальше



Вы не будете наносить прямой ответный удар, однако вы можете отметить, что лучший способ отомстить – это показать, что действия обидчика вас не задевают. Вы не являетесь тем человеком, которым он пытается вас выставить, тем, кем он хочет, чтобы вы были. Вы сильны, и этой силы достаточно, чтобы дальше жить полноценной жизнью, в которой не будет человека, унижившего вас, независимо от того, нужно ли вам для этого разорвать отношения или уволиться с работы, сменить руководителя или просто не поддерживать связи с этим человеком. В некоторых случаях обидчик может оказаться хорошим человеком, и когда он поймет, что он вас унижил, то сразу же извинится перед вами и попытается компенсировать нанесенный ущерб. К сожалению, в большинстве случаев это не так. Из-за того, что человек, который вас унижает, чаще всего имеет ту или иную форму власти или контроля над вами, вам крайне редко удастся решить проблему полюбовно. В некоторых случаях, например, если на рабочем месте вас унижает начальник, вы можете найти решение проблемы вместе с другими сотрудниками, которые также становятся жертвами подобного поведения. Самое главное в подобной ситуации – это не дать человеку навредить вашей самооценке. Поддержка со стороны других людей таких как коллеги, друзья, учителя или наставники, является очень важной. Также вам стоит делать записи касательно того, что произошло. Естественно, вам не стоит этого делать, если вам неприятно каждый раз возвращаться к данному событию, но в некоторых случаях вы сможете избавиться от мыслей, если вы выплеснете их на бумаге.