

## **Обиды на родственников**

Как правило, самые тяжелые отношения у самых близких людей. А значит, у родных. К самым близким мы относимся беспардонно, безапелляционно, с ними мы не церемонимся, говорим простым, нелитературным языком, высказываем прямые и часто грубые чувства. Мы не стеснясь обвиняем, кричим, скандалим и образуем затяжные конфликты именно с родственниками. Здесь и получение наследства, и раздел общего имущества, и требование продвинуть родного человека по служебной лестнице, и многое, многое другое.

Нужно помнить, что к нам относятся так, как мы себя поставили, - и в семье, и на работе. Постарайтесь создать дистанцию, чтобы не прижиматься боками, не толкаться локтями в общем жизненном пространстве. Научитесь обращаться с родными вежливо, достойно и объективно. То есть так же, как с теми людьми, о мнении которых вы заботитесь. Вы можете отвечать претензией на претензию, обидой на обиду, скандалом на

скандал. А можете и не принимать навязываемых вам отношений. Постарайтесь сами ввести желаемый тон родственных отношений с близкими и далекими родственниками. Не обижайтесь сами и учите их не обижаться. Создайте своеобразный этикет: какие требования к вам являются приемлемыми, а какие — нет. Например: если вы состоятельный человек, все родственники будут считать вас обязанным снабжать их деньгами. Если вы имеете положение в обществе, они будут считать вас обязанным поделиться с ними своим положением. Спокойно защитите свою территорию, даже если вам для них ничего не жалко. Не растите паразитов на своем теле — когда-то вы их не выдержите. Да и родным это вредно: они отучаются бороться за свое существование, развиваться, достигать, то есть — деградируют с вашей помощью. И часто повторяйте при случае: «Не судите — да несудимы будете. Каким судом вы меня судите, таким и вас будут судить». Эта азбучная истина может помочь вашей родне перестать сплетничать о

вас, обсуждая те или иные ваши достижения или неудачи, а «злые языки хуже пистолета».

**Обычно в семьях и в родственных отношениях постоянно обижаются слабые и капризные люди,** а сильные и добрые уступают, даже если они и правы. Им проще избежать конфликта и уступить, чем терпеть обиду родного человека. Но этот выход нерационален. Неправого человека нужно обязательно ставить на место, иначе он потеряет чувство реальности, этики, самоконтроль и станет домашним деспотом. А это беда, постоянное психологическое рабство.

**Опасно бесконтрольно обижаться на окружающих,** действительно опасно. А вы обижаетесь. Давайте представим, что обида — это эмоциональный блок, кризис, который просится на выход из вашего сердца. Какое первое правило при прохождении психологического кризиса? Не вцепиться в него, не затормозить в сердце это чувство, а отпус-

тить его с Богом, проститься и расстаться с ним сознательно, даже с радостью.

***Избавьтесь от обид, ведь они делают вас больными и старыми.***

***Не копите обиды. Они делают вас грузными и неподвижными.***

**Что такое эмпатия? Это сопереживание.** Если кто-то обижается, вы можете чувствовать его обиду как свою, вам от этого чувства будет дискомфортно. Помогите человеку избавиться от этого груза. Если неудобно делать замечание, - вы на ушко скажите: «Ты чувствуешь, что ты обижаешься?» Но если другой вам скажет то же самое - не обижайтесь на него, что он вам делает замечание. Можно обиды ликвидировать при их зарождении просто контролем.

***Обида побуждает человека либо отомстить, либо закрыться от обидчика.***

**Если у вас нервное отношение к жизни, нервное отношение к людям — вы очень многим не прощаете.** Очень многие люди в ваших глазах не правы, и даже жизнь не права. Когда поведение людей относится именно к вам и это касается именно вас, это еще больнее. Почему вы думаете, что все люди не правы в жизни? А потому что нет предела для совершенствования: каждый раз мы ошибаемся, думая, что только единственно правильный выбор мы делаем. А потом ищем виноватого, на кого переложить ответственность. Правильнее брать на себя ответственность в любой ситуации. Причина любых ситуаций в вашей жизни — это вы. Именно вы создали предпосылки к этой ситуации, именно вы в эту ситуацию вошли. Ведь при другом вашем поведении, другой реакции на события и ситуация сложилась бы другая. Поэтому правильнее не обижаться на людей, не ставить им лыко в строку: «какие они», - потому что это же касается и вас.

**А у вас есть личная обида на тех, кто не прав по отношению к вам?** Значит, вы в той позиции, когда вам хочется себя защитить психологически, пожалеть. Но есть и другая позиция, когда вам все-таки хочется от жизни что-то взять, и обидно, что не дают. А, в принципе, и то, и другое неправильно. В ваших ожиданиях от жизни должна быть золотая середина, то есть спокойствие, доброжелательность, созидание и предстояние перед Миром. То есть вы разрешаете людям поступать так, как они считают нужным. Вы сами делаете в своей жизни все, что от вас зависит, для достижения успеха во всех ее сферах.

А судить о людях и о себе - не вам, а Миру. Вы спокойны, потому что понимаете, что Мир объективен и именно он ставит вам оценку своим откликом на ваше поведение.

**Каждый сам выбирает, обижаться ему или нет.** Вы можете понять головой, что обижаться — вредно и для судьбы, и для здоровья. Но только поняв сердцем, на-

сколько это вредно, вы станете бояться обид как огня. Вы будете чувствовать, как от вас уходит право на счастье, пока вы обижаетесь. Разучиться обижаться нужно прежде всего вам.

### **Руководство к действию.**

*Постарайтесь вспомнить сегодняшний день. Когда и на кого вы уже успели обидеться? Постарайтесь посмотреть на ситуацию с точки зрения того, на кого вы обиделись. Вы увидите себя со стороны. И увидите, что и вы тоже неправы. Научитесь принимать точку зрения любого человека. Со временем вы поймете, что это даст вам широту взглядов. И вы будете отстаивать не только свою позицию, но и приобретать мудрость других людей, соглашаясь с их позицией. Так из-под многих обид уйдет почва.*

**Чувство обиды сопровождается, как правило, чувством правоты.** Логика рассуждений такая: «Как же мне не обижаться, если меня обижают? Вот какой он, вот какая она... Разве ж так можно?..» Эта волна

чувств захватывает вас и топит сердце в обидах. И здесь нужно вспомнить любимую освобождающую фразу или прием отказа от этого коварного чувства. И вы — свободны от тяжести и мучений, на сердце легко и радостно.

**Чувства, которые часто повторяются, превращаются в почти живое существо - оно так и называется: «сущность».** Это существо питается привычным чувством. Оно привыкло регулярно требовать себе пищу, как вы привыкли обедать и ужинать. Если вы долго живете без обид, оно начинает беспокоиться, что давно не подпитывалось. И подсознательно вы начинаете искать, на кого бы обидеться. В этот момент и нужно отнестись к своему чувству, как к чужому, и вы будете правы. Скажите сущности обид: «Уйди, коварная, я тебе больше не служу!» И сущность, помучив вас желанием обидеться, начнет таять, если вы этому желанию все-таки не поддадитесь. Ваш характер начнет меняться.