



Тебя обидел друг: как жить дальше?

То, что обида не самое приятное чувство, ясно из пословицы «На обиженных воду возят». Сталкиваясь с неконкретным поведением своих друзей, мы стараемся сдержать свою обиду, досаду, стараемся не показывать виду, что это нас задевает. Легко сдержаться, если такое происходит не часто.

Труднее сохранять спокойствие, когда кент забывает о своих обещаниях постоянно. Накопившиеся обиды, которые были утрамбованы и запиханы далеко в душу, в самый неподходящий момент могут сыграть со своим хозяином злую шутку, поэтому напичканный обидами человек представляет для себя и других определенную опасность. Он может «взорваться» в любой момент, а поводом для взрыва может стать любой пустяк, на который другой бы и не обратил бы внимание.

Бывает, что в эпицентре взрыва оказываются люди, которые к этим обидам не имеют никакого отношения. Обижал один, а попало другому. Нечестно, однако, получается. Да и субъекту от этого еще кислее на душе становится. Получается замкнутый круг, из которого не всякому удастся выбраться. Поэтому давай сначала разберемся, почему в душе рождаются обиды.

Каждый человек напичкан представлениями о мире, о людях, которые его окружают, он даже предполагает, кто и как должен поступить. У тебя тоже сложился образ верной подруги или друга

Но в том то и «фишка», что это просто твой образ, а не реальная подруга, которая, наверняка всегда была такой. Получается, что ты обижаешься из-за того, что у тебя в голове прочно «засело» представление о том, что, что если она о чем-либо договорилась, то должна сдержать свое слово. Короче, **тебя расстраивает твое представление о дружбе, а не дурацкое поведение твоей подруги.**

Понаблюдай за ней, скорее всего, она всегда и со всеми так себя ведет. И, если после этого, ты выскажешь ей всю правду об ее «достоинствах», то прежние отношения вам точно не светят.

Если в очередной раз промолчать, то есть опасность сорваться на том, кто и рядом то не стоял. Надо попытаться найти реальный способ выражения своих чувств, да так, чтобы, с одной стороны, дать ей понять, что она поступает не по-дружески (неконкретно), а с другой, дать возможность себе выговориться, чтобы потом не «взорваться» от накопленных обид.

Совет. Можно сказать так: «Светка, мне очень обидно, что ты не выполняешь свои обещания, потому что я всегда выполняю свои. Было бы круто, если бы ты сдерживала свои обещания. Короче, я не хочу, чтобы наша дружба разрушилась». Если Светка не дура, то она поймет, что ты не «наезжаешь на нее», а просто говоришь о своих чувствах, которые возникли у тебя после ее выходок. Возможно, она никогда не догадывалась о твоих чувствах или просто не думала, что это так важно для тебя. Конечно, Светка будет поступать так, как считает нужным, но есть шанс, что теперь она будет помнить о твоих чувствах, и поступки ее будут более конкретными, чем раньше.

Удачи! 😊