Как реагировать на оскорбления

(эссе)

Началось все с того, что одна восемнадцатилетняя девушка – студентка третьего курса неожиданно изменилась. Она замкнулась в себе, стала неразговорчивой, неактивной, начала пропускать занятия. А ведь подавала надежды на квалифицированного специалиста с активной жизненной позицией. Живет она в общежитии и очень редко бывает дома. И вот после домашних праздников я ее просто не узнала. Разумная, сильная, целеустремленная – она превратилась в «ежика» и совершенно перестала контактировать. В последствие выяснилось, что она сильно поссорилась со старшей сестрой, которая приехала в гости из другого города. Та оскорбила ее, назвав неудачницей. Она растерялась, не смогла ответить и теперь мучается от невысказанного. С трудом восстановленные доверительные отношения обязывают помочь девушке выйти из этой ситуации и ответить на её очень важный вопрос «Как реагировать на оскорбления, унижения, на нарушение личных границ»?

 Реагировать, бесспорно нужно! Но слова Марка Аврелия следует понимать так, что не нужно выражаться тем же языком, что и тот человек, который вас оскорбляет. Но Марк Аврелий был император и вряд ли его кто-нибудь мог оскорбить. Как говориться «легко сказать…». Что же такое оскорбление по своей сути? Это умышленное унижение чести и достоинства другого человека. Ключевое слово здесь «умышленное», а это значит, что случайно оскорбить нельзя. Я объяснила девушке, что оскорбление ужасно влияет на наше психоэмоциональное состояние, поэтому и мучают мысли о невысказанном. Оскорбление вызывает выброс в кровь тех же химических элементов, что и побои. Оно может вызвать невроз, депрессию, а иногда и тяжелые эмоциональные последствия. Оскорбление лишает нас психологической защиты, делает уязвимыми. Если оскорбление остается неотреагированным, то оно опускается в подсознание и возникает аутоагрессия, то есть саморазрушение. Находясь в состоянии оскорбленного, человек может почувствовать ухудшение здоровья. Есть мнения, что Пастернак заболел раком, когда получал письма от читателей, поносивших его за получение Нобелевской премии, Некрасов получал негативные письма и тоже захворал. И если бы тогда писатель разорился на марки и конверты и ответил всем недоброжелателям, он был бы защищен. Так вот, реагировать на оскорбления надо. Еще философ Платон говорил о том, что настоящий оратор должен уметь короткой остроумной репликой вернуть оскорбление тому, кто оскорбил оратора, как стрелы возвращаются, ударившись о твердый камень тому, кто их выпустил. Но, к сожалению, не всегда мы можем ответить на оскорбление адекватно, не всегда мы можем собраться с мыслями и ответить короткой и язвительной репликой, тем самым, поставить оскорбителя на место. А в принципе – это самый идеальный вариант. Действительно, отвечать надо. Более того продолжительное время считалось, что, если человек не ответил на оскорбление, имея для этого возможности, он сам себя унизил. Такого человека просили уйти из полка, отлучали от дома, переставали здороваться, приглашать на балы. Считалось, что такой человек в некотором роде позволил себя обесчестить, не предпринял никаких мер и не вызвал оскорбителя на дуэль. А у многих народов оскорбление смывалось только кровью. Это конечно ужасный обычай, доля истины в этом есть.

Итак, самое главное, что я попыталась объяснить девушке - ни в коем случае нельзя оскорбить в ответ, опускаться до уровня оскорбителя и обидеться про себя, копить невысказанное. Это первое правило. Не отвечать на оскорбление сию же минуту. Выждав хотя бы тридцать секунд, приходят адекватные варианты ответа. Это второе правило. Ни в коем случае нельзя оправдываться, чтобы не подстегивать агрессора на более изощренные оскорбления. Это третье правило.

Необходимо обязательно проговорить о своей обиде, как неприятно она действует, какие эмоции вызывает. Говорить о своем состоянии обязательно - это четвертое правило. Пусть даже через несколько дней, но необходимо вернуться к незавершенному разговору, но уже подготовленному. Мы выбрали один обычный, но действенный прием. Поскольку ироничную колкую реплику сказать сестре она не сможет, то остановить провокатора мы решили, поставив сестру в такую ситуацию, что бы она почувствовала себя глупо, чтобы она осознала бесполезность своего оскорбления, ведь оно якобы не задело девушку и не нанесло эмоционального удара. Избрав технику «Атака вопросами», в ответ на колкости, мы приготовили вопросы типа: «А почему ты думаешь, что я…», « А с какого времени тебе показалось, что я стала….», « А на каком основании ты сделала такой вывод?», «Можешь привести конкретные примеры?», «А себя ты вообще кем считаешь?» И были уверены, что на первый вопрос она ответит и опять попытается что-то обидное сказать. На второй вопрос ей еще хватит терпения и ума. Но ведь у нас в запасе куча вопросов и мы не сдаемся! А третий, четвертый вопрос ее «затролит» и она ретируется. Так и случилось! В итоге сестре надоело отвечать на вопросы, она рассмеялась и девушки помирились. Сестра была укрощена.