

Как реагировать на унижения?

Поведение, унижающее других, — это тип поведения, часто встречающийся в нашем обществе.

Вот некоторые примеры:

Вы можете стать объектом пренебрежения или унижения за то, что Вы нечаянно что-то повредили, за то, что сделали ошибку, за то, что не поняли материала, который Вам объяснили, и т. д.

Вы можете стать объектом пренебрежения, если Вы принадлежите к группе людей, обладающих чертами, которые другие традиционно находят отличительными или неприятными. Это, например, группы людей, которых обычно относят к, группы людей, имеющих различные физические недостатки, группы людей - алкоголики, бедные люди, богатые люди, женщины, старики, красивые женщины, полные и т. д.

Отметим здесь также, что человеку бывает свойственно уничижительно относиться и к самому себе.

Рассмотрим несколько разновидностей оскорбительного поведения.

Разновидностей оскорбительного поведения	Признаки	Что следует делать, как ответить?
Вербально-агрессивное оскорбительное поведение	Открытая, грубая, прямая реакция с чьей-либо стороны. Как Вам известно, часто уничижительные поступки утончены, неуловимы и уклончивы, но если к Вам обращаются в такой манере, Вы не можете ошибиться в намерении, стоящем за таким обращением.	Лучше всего, во-первых, дать другому высказаться, то есть «выпустить пар», прежде чем пытаться ответить. И только тогда, когда Вы увидели, что он готов Вас выслушать, Вы можете сказать что-либо, соблюдая правила. Очевидно, Вы будете очень расстроены, выслушав такого рода оскорбления. И мы считаем, что Вы можете выразить свое возмущение, говоря быстро и твердо, держа Вашу руку ладонью вперед, как бы подавая сигнал «стоп!» и сохраняя строгое выражение лица. Заметьте, что мы не советуем Вам отвечать агрессивно на агрессивный поступок, хотя понимаем, что, по всей вероятности, у Вас появится именно такое желание. Четыре важных элемента в этом ответе: (1) Извинитесь, если Вы виноваты, даже в том случае, если Вы чувствуете себя униженным; (2) Поймите чувства другого; (3) Вы скажите ему свои чувства по поводу его унижительных замечаний в Ваш адрес; (4) Предложите решение, которое может закончить дискуссию.
Невербально-агрессивное унижающее поведение	В этой ситуации мы не так явно унижены, так как мы не слышали слов. Однако, здесь мы легко замечаем бессловесные намеки: тяжелый сверкающий взгляд нервная поза, сжатый кулак, твердая	Два важных момента, которые помогут Вам в таких ситуациях: во-первых, - не пытайтесь истолковать обидные жесты и мимику, но просто спросите, что это значит; во-вторых, - не пытайтесь подавить Ваше

	агрессивная походка и т. д. Эту ситуацию трудно отделить от предыдущей, так как слова обычно сопровождают такую форму поведения.	чувство, отметьте, что Вас это беспокоит.
Вербально-пассивное оскорбительное поведение	<p>В сравнении со словесно-агрессивным унижительным поведением, этот вид поведения не так ясно проявляется, и что имеет в виду другой человек, не так просто определить.</p> <p>Например: Вы - мексиканец и участвуете в вечеринке, где большинство Ваших сотрудников - англичане. В разгар веселья Ваш босс-англичанин обратился к Вам со словами: «А Вы, Марио, конечно, играете на гитаре. Обычно, люди, как Вы, обладают музыкальными способностями». Тон босса при этом был явно снисходительным.</p> <p>Конечно, Вы понимаете, что это сказано с целью унижить Вас, и сделано это в завуалированной манере, и как бы под защитой присутствия других.</p> <p>Конечно, эти ситуации нелегко решаются. Мы все знаем людей, которые в результате подобных инцидентов не разговаривали друг с другом годами, и все же такая реакция не решает проблемы: Ваши отношения омрачены или прерваны окончательно, неприязненные чувства не покидают Вас.</p>	<p>Мы считаем, что в подобных случаях не следует делать вид, что не замечаешь унижения, а также не следует прерывать отношений.</p> <p>Лучше постараться повлиять на ситуацию так, чтобы она больше не повторилась.</p> <p>Например: Марио мог ответить сразу: «Я не играю на гитаре. И мне не совсем понравилась эта Ваша шутка».</p> <p>Конечно, это не единственно возможный ответ. Но если Вы будете реагировать на такие или подобные ситуации в уверенной манере, хорошие отношения между вами обоими могут сохраниться.</p>
Невербально-пассивное унижающее поведение	<p>В типичных случаях это даже не умышленные действия, направленные на то, чтобы кого-нибудь огорчить или унижить, а как бы автоматические действия.</p> <p>Вот один из примеров: мама просит сына позвонить ей, если он задержится в школе. Сын листает журнал и не отвечает.</p> <p>Один из важных методов разрядки атмосферы, это попросить разъяснения, если Вы подозреваете намерение обидеть Вас.</p>	<p>Поэтому в нашем примере мама могла спросить: «Ты не отвечаешь потому, что не слышал меня?»</p> <p>Попросить разъяснение в подобных ситуациях имеет смысл по двум причинам:</p> <p>Во-первых, может случиться, что Вы просто ошиблись и неверно истолковали чьи-либо действия.</p> <p>Во-вторых, когда Вы ищите разъяснения, у Вас появляется возможность «поставить на место» другого.</p> <p>То есть Вы поймали его(ее) в не совсем честной игре, и даже если это делается неумышленно, вы обращаете его(ее) внимание на то, что это беспокоит Вас, и даете понять ему(ей), что с Вами следует обращаться как с</p>

		<p>равным. Если же Вы промолчите. Вы как бы даете согласие относится к Вам таким же образом и в будущем.</p> <p>Мы хотим подчеркнуть здесь, что мы не имеем в виду исключить из пользования бессловесные варианты общения. Мы думаем, что Вам самим имеет смысл обратить внимание на Ваши собственные возможности выражать свои чувства без слов: счастливая улыбка, когда Вы довольны; нахмуренные брови, когда сердиты; поднятые брови, когда озадачены; хорошая жестикуляция и так далее</p>
--	--	---