

Полезные советы от психолога Эриха Фромма. Как оставаться спокойным, когда вас унижают или осуждают.

Каждый человек в жизни сталкивался с ситуацией, когда его необоснованно в чем-то обвиняли. Бывает, что такие выпады даже неуместные, исходя из ситуации, поэтому становится очень обидно и естественной реакцией становится попытка оправдаться или доказать человеку, что он не прав. Но такой подход в корне неверный, потому что лучшим решением будет спокойствие, даже если сохранить его крайне тяжело.



Советы психолога

Как считают многие специалисты в области психологии, спокойствие – лучшее оружие во многих ситуациях. Критиковать могут родители, начальник на работе или даже незнакомые люди. Психологически это создает сильное давление, можно легко потерять веру в себя. Эрих Фромм считает,

что нельзя объясняться с людьми, если они бросают необоснованные обвинения. Ведь они не оправдают, какие бы доводы не были приведены.

Почему это происходит? Человек, который предъявил претензию, уже сформировал свое мнение и вполне четко его высказал. Поэтому переубедить его в обратном, крайне сложно, если не сказать невозможно. Не нужно ему доказывать, что он не прав, так как люди редко склонны менять свое мнение, даже ошибочное. А наличие оправданий со стороны оппонента лишь доказывает, что его подозрения имеют место быть.

Почему не нужно циклиться на проблеме

После предъявления необоснованных обвинений часто хочется сразу броситься себя оправдать. Для этого прикладываются колоссальные усилия, то есть ситуация становится ценной, и не выходит из головы. Единственным результатом будет не оправдательный приговор, а снижение самооценки, ухудшение самочувствия и появление негативных эмоций.

Поэтому лучшим решением станет игнорирование обвинений. Если человек донимает в интернете, всегда его можно заблокировать, в жизни максимально сократить или вовсе исключить общение.



Научится контролировать свои эмоции

Чтобы противостоять необоснованному обвинению, необходимо научиться контролировать свои эмоции. Для этого психологи рекомендуют взять на некоторое время паузу и не спешить отвечать обвинителю. Чаще всего в таких ситуациях ждут незамедлительной реакции, поэтому игнорирование даст преимущество и вызовет недоумение.

После того как первый прилив эмоций схлынет, стоит рассмотреть ситуацию из позиции спокойствия и интереса. Возникает оно только на фоне ощущения внутреннего покоя и безопасности. Важно задать себе вопрос, какую цель пытается достичь оппонент. Если конструктивный диалог построить не получается, то стоит вовсе прекратить общение.

Также специалисты советуют не принимать позицию жертвы, не надо опускать голову, извиняться и пытаться приводить различные доводы, так как бремя доказательства возлагается на обвинителя. Такой подход к решению проблемы приводит к тому, что оппонент только подтверждает свое предположение, ведь ни в чем не виноватый человек не будет оправдываться, краснеть и что-то пытаться доказать. Лучше попробовать начать задавать вопросы, и нейтрализовать негативные эмоции.