

Как удалить эмоциональные шрамы?

Когда нам причиняют душевную боль, «действуют на нервы», мы, в целях самозащиты, склонны выстроить прочную защиту.

Но чрезмерная эмоциональная защита может принести нам вред. Человеку кажется, что его никто не любит, не принимает как равного.

Человек с эмоциональной защитой не умеет быть милосердным ни к себе, ни к окружающим. Разочарованность, агрессивность, одиночество - вот цена, которую приходится ему платить.

Психологам хорошо известно, что легче всего обижаются люди с низкой самооценкой. Тот, кто думает, что не заслуживает уважения, кто сомневается в своих способностях, ощущает внутреннюю неуверенность, обычно становится ревнивым к успехам других, видит угрозу собственному Я там, где ее нет и в помине. С такими людьми трудно ладить.

Человек с нормальной самооценкой просто не замечает, игнорирует «шпильки» в свой адрес, пропускает их мимо ушей.

Уверенная в себе личность позволяет себе снисходительно относиться к тому факту, что кто-то его не любит и не одобряет. Он сам себе хозяин. Сам может дарить любовь людям. Такой человек чувствует себя ответственным за своё настоящее и будущее.

Эгоистичный человек часто предъявляет к окружающим необоснованные требования и претензии и чувствует себя обманутым и оскорбленным, если его ожидания не оправдались. Такой человек постоянно «ударяется» о реальность.

Что бы избежать такой ситуации нужно неустанно развивать уверенность в своих силах и способностях, взвалив на собственные плечи ответственность за свою судьбу. Дарите сами людям привязанность и уважение и вскоре убедитесь, что эти чувства вернутся к вам сполна, по принципу зеркального отражения.