

Як реагувати на людей, які постійно хамлять — 3 цитати молодого Фрейда.

Кожен, хто псує ваш настрій, плює у вашу душу.

Важливо оберегати свою душу також, як будинок чи сім'ю. Ось вам кілька цитат Фрейда, які допоможуть вирівняти самопочуття.

«Настрій — віддзеркалення душі».

Настрій — тонке відображення стану душі людини. За часів тягарів і поневірянь, коли добрих емоцій і настрою не вистачає як повітря, душа людини зіщулюється в захисну грудку, подібно до їжачка і чекає кращих часів, закриваючи себе від решти світу. Це неприємні, сірі періоди для кожної людини, які знаходять відображення і у світі: коли душа співає, світ навколо сприймається добрішим, а люди здаються не такими вже й поганими, але коли спокій душі порушено, коли енергії в настрої немає, то й сам світ здається менш доброзичливим.

Настрій — гарний індикатор того, що відбувається у житті. Часто ми самі ще нічого не розуміємо, але наша підсвідомість уже щось відчула і відобразила у настрої.

У бурхливому соціумі, де кожна розумна людина змушена боротися з менш розумними, але агресивнішими людьми, які намагаються задавити якщо не розумом і працею, то образами і підколками, підтримувати настрій буває складно, як і спокій душі. Перше і по-справжньому потрібне кожній людині рішення в такому агресивному світі — це виділення особистостей, які сильно докучають настрою та їхнє цілковите викреслення з свого життя, якщо це можливо.

Так ви захищаєте зазіхання на свій настрій, а значить спокій душі і неодмінно звільняєте місце для більш розумних та чуйних людей. Можливо, це здається чимось примітивним, але насправді найбільш розумним: **якщо ви можете обмежити спілкування з тим, хто псує спокій вашої душі — зробіть це негайно і невідкладно.**

«Зверніть увагу на місце, в яке вас поранили»

Якби всіх сумнівних особистостей можна було легко вивести зі свого життя, більша частина психології про людські взаємини була б не потрібна. На жаль чи на щастя, відгородитися від усіх неприємних людей неможливо, але іноді завдяки їм можна вирости як особистість — це час для аналізу. Для початку варто зрозуміти, чи негатив був направлений у ваш бік спеціально. Добра частина людей просто не враховує тонку душевну організацію оточуючих і не може знати про всі слабкі місця інших людей. Перед вами може бути суворий чоловік, зі щетиною як наждачний папір, який бачив стільки, що не кожен винесе: він може бути психологічно сильним, але, наприклад, усе, що пов'язане з сім'єю, викликатиме у нього сильні емоції — це буде його Ахіллесовою п'ятою.

Так, хтось ненароком скаже щось про сім'ю, торкнеться цієї теми, а людину це глибоко образить. Цей момент потрібно спіймати, спробувати утримати емоції і подумати: можливо, ви образилися сильніше, ніж варто було б і свій погляд треба звернути не на того, хто зіпсував вам настрій і доставив неприємні емоції, а на ту частину вашої душі, яка чомусь виявилася незахищеною і болісно сприймає всяке слово, відмінне від доброго.

Часто ми таїмо злість на тих, хто поганого нам не бажав і лише з волі нагоди потрапив словами в наше слабке місце — спробуйте остудити голову і проаналізувати, як усе було. Ймовірно виявиться, що саме вам варто стати психологічно стабільнішими у якомусь аспекті, а людина, яка сказала щось неприємне, ніяк не могла припустити, що потрапить у слабке місце.

«Іноді прощення — це не властивість душі, а коротка пам'ять».

Найцікавіше починається тоді, коли зачепити вас намагаються навмисно — відкрито чи нишком. Звичайно, і тут можна знайти час, щоб подумати про те, що саме вас ранить і стати сильнішим у цьому аспекті, але є речі, від яких просто так не захиститися: скільки за руку себе не щипай, все одно буде боляче — це природна реакція. Те саме з відкритим виявом неповаги до вашої особистості — воно завжди завдає дискомфорту.

Що ж робити? Не пасувати. Хтось вважає, що вибачивши іншу людину за її грубість, стане набагато легше і частково це так, але це не завжди вирішує проблему.

Іноді «прощення» кривдника — це не властивість доброї душі, а лише коротка пам'ять. Що ж робити, якщо пам'ять все ж таки не коротка чи конфліктна людина завжди поруч? Варто зрозуміти центральну річ у поведінці інших людей: якщо вам хамлять і псують настрій, справа не в тому, що ви зробили щось не так, а в тому, що ви в чомусь перевершуєте кривдника.

Ваші перемоги, сильні сторони, позитивні якості — ось корінь заздрощів. Саме ваші сильні сторони викликають бажання зачепити вас. Заздрість переростає у злість, яку спрямовують на вас. Щоразу зустрічаючи людину, яка псує вам настрій, пам'ятайте: ви знаходитеся на сходинку вище в її системі цінностей, ніж вона, у вас є щось таке, що змушує її поводитися подібним чином. Особисто мені усвідомлення цього факту завжди піднімало настрій.