|  |
| --- |
| [Как преодолеть неприязнь?](http://vashpsixolog.ru/psychology-for-all/95-psychology-relations/1661-kak-preodolet-nepriyazn-) |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| как преодолеть неприязньУ всех нас порой возникает чувство неприязни к тому или иному человеку. Хорошо, если встречи и разговоры с неприятным субъектом можно свести к минимуму. А как быть, если в силу обстоятельств пересекаться с ним приходится постоянно?  Неприязненное отношение к коллеге, соседу, родственнику не только заставляет нас испытывать не самое конструктивное чувство, но и грозит подпортить карьеру, семейную и общественную жизнь. А значит, с неприязнью к кому бы то ни было мы будем бороться. Например, с помощью приведенных ниже упражнений. Любая медаль имеет две стороны. И одна из них - позитивная.  Порадуйтесь, что в вашем окружении есть гораздо более милые люди и что вам не пришлось связать с неприятной особой свою судьбу, вырастить такого ребенка или работать с таким сотрудником.  **Разбор полетов**  Разберитесь в причинах вашей неприязни к данному человеку. Он вас чем-то обидел? Его взгляды идут вразрез с вашими? Вас раздражают его внешность, манеры? Вам он просто неприятен на каком-то подсознательном уровне?  В первом случае поговорите с ним. Объясните, что нанесенная им обида не дает вам покоя. Порой достаточно, чтобы человек извинился перед вами или объяснил свой поступок, чтобы от вашей неприязни не осталось и следа. Во втором случае трезво оцените, насколько разница во взглядах может помешать вашему общему делу. Постарайтесь (совместно!) выработать стратегию, благодаря которой каждый из вас, оставаясь при своих взглядах, не навредит положению дел. В остальных случаях работать над собой придется именно вам.  Ориентир  Бывает, человек неприятен нам потому, что смог чего-то добиться, чего хотели бы, но не смогли мы, или обладает чем-то для нас желанным.  Главное - найти это «что-то». И признаться себе - да, вы завидуете человеку, и потому он вас раздражает. Теперь все просто: постарайтесь достичь желаемого (возможно, даже спросив совета у неприятной вам особы). Тогда поводов злиться у вас просто не останется.  **Разбивание стереотипов**  Мы смотрим на других людей сквозь призму своего мировоззрения, чувства прекрасного, понятия справедливости и прочих стереотипов. И если зта призма вы дает слишком уж сильное несоответствие, к человеку может возникнуть неприязнь.  Подумайте, могут ли все люди на Земле быть созданы как под копирку? Всем ли нравитесь вы с вашими принципами и взглядами на жизнь? Чем мешает вам тот факт, что данная персона не соответствует вашим представлениям? Разумно ли испытывать негативную эмоцию, разрушающую вас самих, понимая при этом, что все равно ничего не изменится?  **Зеркало**  Очень часто нас раздражает в людях то, что есть в нас самих, но в чем мы не хотим себе признаваться.  Посмотрите на раздражающего вас человека и на себя со стороны. Честно отметьте схожие черты. Подумайте, как вам исправить их в себе. Если вы победите свои недостатки, то тот, кто с ними не справился хотя и не будет вызывать у вас восхищения, но и прежнего раздражения не вызовет - ведь грешит он тем, чем еще совсем недавно грешили вы сами.  **Гипербола**  Никак не можете побороть в себе неприязнь? Постарайтесь превратить все в комедию.  Нарисуйте вашего «героя» так, как это делают мастера шаржа, стараясь гипертрофировать его недостатки. Пусть картинка выйдет максимально смешной (смех способен заслонить неприязнь) или... предельно отвратительной (тогда реальный образ уже не будет казаться вам таким мерзким).  **Аффирмации**  Выберите одно или два утверждения (аффирмации), с которыми вы полностью согласны. Прочувствуйте их и возьмите на вооружение. Произносите их (про себя или вслух), когда в этом возникнет необходимость.  • Каждый человек имеет право быть собой.  • Никто не может нравиться всем.  • Меня никто не заставит сблизиться с неприятным человеком, а потому нет поводов его бояться. |