

Вас унизили и называли это шуткой

ОПОРА · полный пример работы с одной ситуацией

Здесь можно разобрать событие, выбрать слова и подготовить действие. Бытовые сцены учебные; они не являются отзывами или историями подписчиков.

Чаще всего вопрос об уважении возникает не во время большого разговора о ценностях. Он возникает, когда над вами пошутили при гостях, без спроса распорядились вашим временем или пообещали и снова не сделали. Такие эпизоды легко обесценить: «Ну не из-за этого же ссориться». Но если молчать о каждом из них, однажды разговор начнётся сразу обо всём.

Попробуйте вернуться к одному случаю до того, как накопится список претензий. Назовите поступок и то, что хотите изменить. Другой человек может не согласиться с вашей оценкой и всё же услышать просьбу. Ваша задача — сделать её понятной, а не добиться признания, что вы во всём правы.

[Открыть разбор →](#)

Ситуация 01. Вас унизили и назвали это шуткой

За столом близкий человек вспомнил вашу неудачу. Все засмеялись, вы тоже улыбнулись. А по дороге домой снова думаете об этой фразе. Когда пробуете объяснить, слышите: «Ты что, шуток не понимаешь?»

Не спорьте о том, была ли это шутка. Обозначьте, как с вами нельзя разговаривать, и смотрите, изменится ли поведение.

Человек мог не понимать, что задел вас. По одной фразе этого не узнать. Стоит сказать прямо, что именно было неприятно, и посмотреть на ответ. Готов ли он выслушать и больше так не шутить? Или снова предлагает вам «быть проще»? Для следующего решения полезнее эти поступки, чем спор о том, что он на самом деле имел в виду.

Перед решением

Это единичная ошибка или повторяющийся способ общения? После замечания человек пытается понять вас или продолжает смеяться? Рядом с ним вы можете быть собой или ждёте нового укола?

Долго доказывать, почему вы имеете право обидеться. Унижать в ответ, чтобы восстановить равновесие. Принимать красивые извинения за изменение поведения.

Слова для начала

«Я тогда промолчал, но мне было обидно. Не хочу ссориться. Просто прошу больше не шутить об этом при других.»

Если нужно сказать определённое и это безопасно

«Я уже просил не шутить об этом. Если это продолжится, я закончу разговор.»

Первый шаг

Вспомните одну конкретную фразу. Если разговаривать безопасно, обсудите её наедине, когда оба успокоитесь. Не нужно перечислять все старые обиды.

Когда вернуться к вопросу

Вспомните, как прошли следующие встречи. Человек услышал просьбу? Если случайно задел снова, смог остановиться? Одна неделя без ссоры ещё не говорит обо всех отношениях.

Если унижение сопровождается угрозами, преследованием или физическим насилием, сначала продумайте безопасность и обратитесь за профильной помощью.

Практика. Один разговор по существу

Выберите одну свою ситуацию. Можно записывать ответы в отдельном блокноте; для письменной работы на бумаге используйте версию А4. Это вопросы для размышления, не диагностический тест.

Пример заполнения

Вчера при гостях вспомнили мою ошибку на работе. Я улыбнулся, хотя было неприятно. Скажу об этом наедине и попрошу больше не обсуждать её при других. Если ответят «это шутка», повторю просьбу без спора о намерении. Если такие разговоры продолжатся, буду заканчивать участие в них. Сначала проверю, безопасно ли это в моих обстоятельствах.

Теперь ваша ситуация

- Какой поступок я хочу обсудить?
- Что прошу делать иначе?
- Есть ли моя часть, которую нужно признать?
- Как отвечу на согласие, несогласие и просьбу о паузе?
- Что могу сделать сам, если договориться не получится?

Перед следующей главой

Уважение нужно и в близости. В следующей главе — как возвращать контакт, когда обычной просьбы уже мало и затронута доверие.

Продолжение в книге

В «ОПОРЕ» семь связанных глав и 30 ситуаций: близкие, уважение, деньги, ошибки и новое начало. Можно читать последовательно или открыть нужный вопрос. Для знакомства с проектом: @mudrets.gor.

Один разбор. А что дальше?

Если вы узнали себя, продолжите с той темы, которая важна сейчас.

В полной книге — семь связанных глав и 30 ситуаций: уважение, близкие, деньги, потери и новое начало.

Варианты решений, упражнения с примерами, фразы для разговора и план на месяц.

990 рублей · один комплект
PDF для телефона и для печати

Посмотреть полную книгу →

Нажмите на кнопку. На сайте — содержание, страницы книги и текущие условия покупки.

Не нужно решать всё сразу.
Начните с одного сильного шага.