

Как избавиться от обиды?

Обида – одно из самых тяжелых чувств, сопровождающих нас в жизни. Она окрашивает жизнь в темные тона, заставляет слышать ядовитый подтекст в самых обычных высказываниях, портит отношения между близкими людьми, губит наше собственное здоровье.

Мы не обижаемся на дождь, который спутал воскресные планы, не обижаемся на котенка, разодравшего дорогие колготки, не обижаемся на младенцев и больных. **Нас могут обидеть только люди.**

Причем близкие.

Посторонние, безусловно, обидеть тоже способны, особенно, если они наделены хоть толикой власти. Но такие обиды проходят, забываются сами собой с течением времени, а вот нанесенные близкими людьми копятся и отравляют нашу – не чью-то, а именно нашу – жизнь.

Обида возникает, когда другой человек ведет себя **не так, как мы ожидали.**

Моя хорошая знакомая много лет назад разошлась с мужем, очень, на мой взгляд, неплохим человеком, из-за... мусора. Мусор надо было выносить в определенное время – приезжала машина. Поскольку пластиковых пакетов тогда не было, все соседи именно в это время спускались по лестнице, таща свои ведра. А в семье ее родителей вынос мусора был святой обязанностью мужчин. Вывод: он меня выставляет на позор, значит, не уважает, не любит. Безусловно, обид между молодыми супругами было достаточно, но эту она помнит до сих пор, хотя прошло уже лет сорок.

Как поступить, если тебя обидели?

Наплевать и забыть! Такой совет чаще всего дают друзья, которым мы рассказываем о своей обиде. Дают не случайно: обиженный человек – самый плохой собеседник, он может говорить только о том, как его обидели. Но если мы перестанем о своей обиде

Как избавиться от обиды

Автор: admin

14.05.2011 11:58 - Обновлено 29.10.2014 10:48

говорить, постараемся вытеснить из памяти, она, загнанная в подполье, все равно будет отравлять наше существование.

Есть еще совет, как обиду преодолеть – **утолить** ее: сбросить на другого или отомстить.

Второй вариант блестяще проиллюстрировал Херлуф Бидstrup в известном комиксе. Помните, начальник устроил разнос подчиненному, тот, придя домой, наорал на сына, обиженный ребенок дал пинка собаке, оскорбленная собака вцепилась в задницу папаше. Круг замкнулся.

А по поводу мести, которая утолит обиду, читайте у Булгакова в «Мастере и Маргарите» главу «Как прокуратор пытался спасти Иуду из Кириафа».

Не работают расхожие советы. Так что же делать?

Самый лучший способ я нашла в методике психолога Олова Юрия Михайловича, которая носит название **саногенное мышление**. Саногенное – рождающее здоровье. *Сана* – здоровье (лат).

Цитата: «Душевная боль и страдания от обиды, вины, стыда, гнева, ревности, страха – это стресс и депрессия, ссоры и скандалы, болезни и неудачи, угрызения совести, апатия, лень, потеря смысла жизни. Но душевная боль и страдания – не творение темных сил, а плод собственного неправильного мышления, нездоровой философии жизни».

Изменение жизненной философии с помощью системы саногенного мышления помогает освободиться от власти негативных эмоций, избавиться от многих психосоматических заболеваний.

По мнению врача, есть единственный способ от обиды избавиться: ее надо **размыслить**. Не размышлять о ней, а размыслить. Чувствуете разницу?

Как избавиться от обиды

Автор: admin

14.05.2011 11:58 - Обновлено 29.10.2014 10:48

Для размышления надо признать наличие своей эмоции «**Я обиделся**». Не меня обидели, а я сам чувствую обиду. Это принципиально важно – взять на себя ответственность за свое чувство. И сделать восемь последовательных подготовительных шагов.

Шаг первый. Вернуться к обиде, соединиться с ней, вновь ее пережить, описать ее себе с позиции *я обиделся со всеми ощущениями: что чувствовало тело,* где, в каком месте было
ощущение
обиды, какие
мысли
приходили в голову, как менялось
поведение

Лучше всего это все записать. *Раньше я писала своим обидчикам письма (правда, не всегда отправляла). Теперь у меня есть особая тетрабочка для работы с обидами.*

Шаг второй. Подробно описать, как **должен был** бы вести себя обидчик, чтобы я **не обиделся**
. Но без частицы
не
. Это принципиально.

Запись «*Он не должен был орать на меня при подчиненных*» не годится. Правильный вариант: *«Он должен был пригласить меня покурить и сказать, где я напортачил».*

Шаг третий . Подробно ответить на вопрос: почему, с моей точки зрения, он должен был поступить именно так. (*Из чего исходит убеждение: законы, традиции, принятые нормы и т.д.*).

Как избавиться от обиды

Автор: admin

14.05.2011 11:58 - Обновлено 29.10.2014 10:48

Шаг четвертый . Какие могли бы быть причины такого его поведения? (Объяснение, не оправдание). Перечислить возможные варианты.

Шаг пятый. Знал ли он о моих ожиданиях, со всеми поступает так или только со мной?

Шаг шестой. Способен ли он вообще на то, что я от него ждал? Мог ли, в принципе, соответствовать моим ожиданиям?

Шаг седьмой. Какие чувства и эмоции сопровождали мою обиду? (*Гнев? Страх? Ненависть? Безднадежность? и т.д.*)

Шаг восьмой. Прощение.

Прощение – это не оправдание. Прощение и прощение – слова одного корня. Это отпущение, избавление разума от обиды. *Я не могу заставить его вести себя так, как хочу. Я не могу его контролировать. Я предоставляю ему возможность стать лицом к реальности и самому исправлять свои ошибки.*

Нужно создать образ прощения – символ, образ. У меня, например, это поток света, у моих друзей – у кого образ березки, у кого – дороги, у кого – неба.

Размыслие обиды заканчивается **собственно прощением**: проговариванием прощения по следующему алгоритму, обязательно включающему в себя **ключевые слова**

.

Алгоритм прощения:

Как избавиться от обиды

Автор: admin

14.05.2011 11:58 - Обновлено 29.10.2014 10:48

Представить себе обиду и человека, который ее нанес, соединиться с обидой и обратиться к воображаемому обидчику, четко проговаривая ключевые слова:

1. **«Ты виноват передо мной в том, что...»** (Чем больше деталей, тем лучше).
Проговорить, какие соглашения были нарушены, проверить, все ли предъявил.
2. **«Было бы правильно, если бы ты поступил так...»** (В позитиве, без частицы *не*).
3. **«Я думаю, у тебя были причины поступить так, как ты поступил...»** Описать возможные, по своему представлению.
4. **«Несмотря на то, что у тебя были причины, я чувствую обиду и...»** (Что еще? Все сопутствующие чувства, чтобы ничего не осталось).
5. **«Несмотря на то, что ты сделал, и несмотря на мои чувства, я решил тебя простить».**
(Осознанно отпустить).
6. **«Это не значит, что этого не было, но я отпускаю тебя».** (Вызвать образ прощения, соединиться с ним, дать поток любви на прощаемого).

Процесс прощения болезненный. Но если не избавиться от обиды, она разрушит человека.

Автор - Людмила Ливина

[Источник](#)