

# Психология обиды



Обида – чувство, которое знакомо любому человеку с самого раннего детства.

И эту эмоцию нельзя отнести к числу приятных переживаний, а некоторые люди становятся ее заложниками.

# Как появляется обида

- Чаще всего обида возникает в тот момент, когда окружающие люди:
- не оправдывают ожидания,
- задевают чувства
- или ущемляют интересы.
- Чаще всего обиду испытывают люди с заниженной самооценкой, которые не ценят свою личность и зависят от суждений окружающих людей.

- Человек не забывает плохого, увы, чтобы затем спрашивать себя «как избавиться от обиды?»
- Как не печально, ум так устроен, что чувство обиды стало почти нормой. Как пить или дышать.
- Многие люди делают его любимым занятием, чуть ли не главным методом выживания. Как бороться с обидой? – им даже не приходит в голову.
- Но если вдруг появится этот вопрос, то ответить на него можно единственным способом – понять как работает и что на самом деле означает психология обиды...

- Обида как растение — достаточно зерну попасть на восприимчивую душевную почву – и дело пошло!
- Но первую скрипку здесь исполняет не «зернышко», а «почва» – сама личность.
- Если десятерых обругать последними словами, то из них хотя бы один отнесется к ругани спокойно.

- Что получается? Причина того, что кто-то оскорбляется, не в обстоятельствах и людях, а в самом человеке.
- Если ты обижаешься, значит – ты хочешь(!) быть обиженным.
- И благодаря этому побуждению обязательно встретишь «ужасно неблагодарных людей».
- Ответ на вопрос «как избавиться от обиды?» начинается с тебя. А не наоборот!

- Жил-был Обижанчик. Тихий ребенок. Он пока ничего не умеет, чем может привлечь других детей. Особых достоинств тоже нет.
- Не дерется — боится. Но, как любому в детстве, ему хочется к себе внимания, особенно, сверстников!
- Однажды, на футболе, ребята случайно его толкнули. Мальчик-обижанчик ушиб ногу. Не успел он прийти в себя, как... обиделся.
- Подбежали дети, спрашивают: «Больно?» Обижанчик молчит. Кто-то крикнул: «Дай сдачи!» На что малыш надулся сильнее, и ушел.
- Вот первая выгода (!) – обида оберегает от открытого боя. По дороге домой за мальчиком идут дети и успокаивают: «Хорош обижаться! Мы случайно толкнули. Хочешь, свой мяч тебе подарю. Или мобилку новую дам поиграть?»
- Вот и вторая выгода (!) – обида притягивает внимание.

- А что происходит, если мы, удовлетворяем запросы обиженного человека?
- Тем самым мы создаем так называемое положительное подкрепление.
- Этим термином в психологии называют тот пряник, который человек получает в качестве награды за конкретное поведение.
- И если этот пряник таки был получен, то есть, если обиженный добился своей цели при помощи обиды, этот стиль поведения у него прочно закрепляется.

- **Обида** опасна. Ты держишь ее в себе, накапливаешь. Что произойдет с воздушным шариком, если его постоянно наполнять водой? Лопнет. Человек – не шарик. Поэтому, он «лопнет» по-своему – плохим настроением, болью, слезами, расшатанной психикой, а со временем хронической болезнью или того хуже...
- **Обида** – равно одиночество. Верно, она привлекает к себе интерес окружающих, но рано или поздно случится, что родным и знакомым надоест твое поведение, они устанут тебя успокаивать. Обида доставляет дискомфорт, всем. Сквозь твою стену вскоре перестанут ломиться... и ты окажешься наедине со своими «тараканами».



- Прежде всего, понять: что это состояние означает на самом деле?
- В чем причина?
- Какие выгоды от обиды для тебя?
- Ответы точно удивят.
- Если итоги устраивают – «на здоровье». Если нет – займись собой:
- припомни случаи, когда ты испытывал(а) чувство обиды,
- что оно тебе дало, от чего обида защитила, избавила, какие были ее последствия?
- чего ты хотел(а) от отношений с кем-либо до того, как обиделся, и что получил(а) после?
- Результат тебя устроил?..
- ты согласен, чтобы состояние «обижаться» постоянно повторялось, отбирало твои энергию, время и часть жизни?
- Накопленная обида крепко засела в сознании, пока не почувствуешь явное ощущение, как с твоей души по-настоящему упал тяжелый камень, весом, эдак, с тонну, а то и больше.
- Есть еще надежный метод как избавиться от обиды – найти увлечение.
- Другими словами, перенаправить внимание на то, чем действительно полезно и достойно заниматься.

- Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь.
- Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего на свете ненавидите).
- Этот человек может быть живым или мертвым, и ваша ненависть может быть как в прошлом, так и в настоящем.
- Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение.
- Представьте его улыбающимся и счастливым.
- Задержите этот образ в вашем представлении несколько минут, а потом пусть он исчезнет.
- Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя.
- Представьте, что с вами происходит только хорошее.
- Представьте себя счастливым(вой) и улыбающимся (щейся). И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас.
- Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды.
- Некоторым это упражнение покажется очень трудным. Каждый раз, делая его, можно рисовать в воображении разных людей. Делайте это упражнение один раз в день в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.