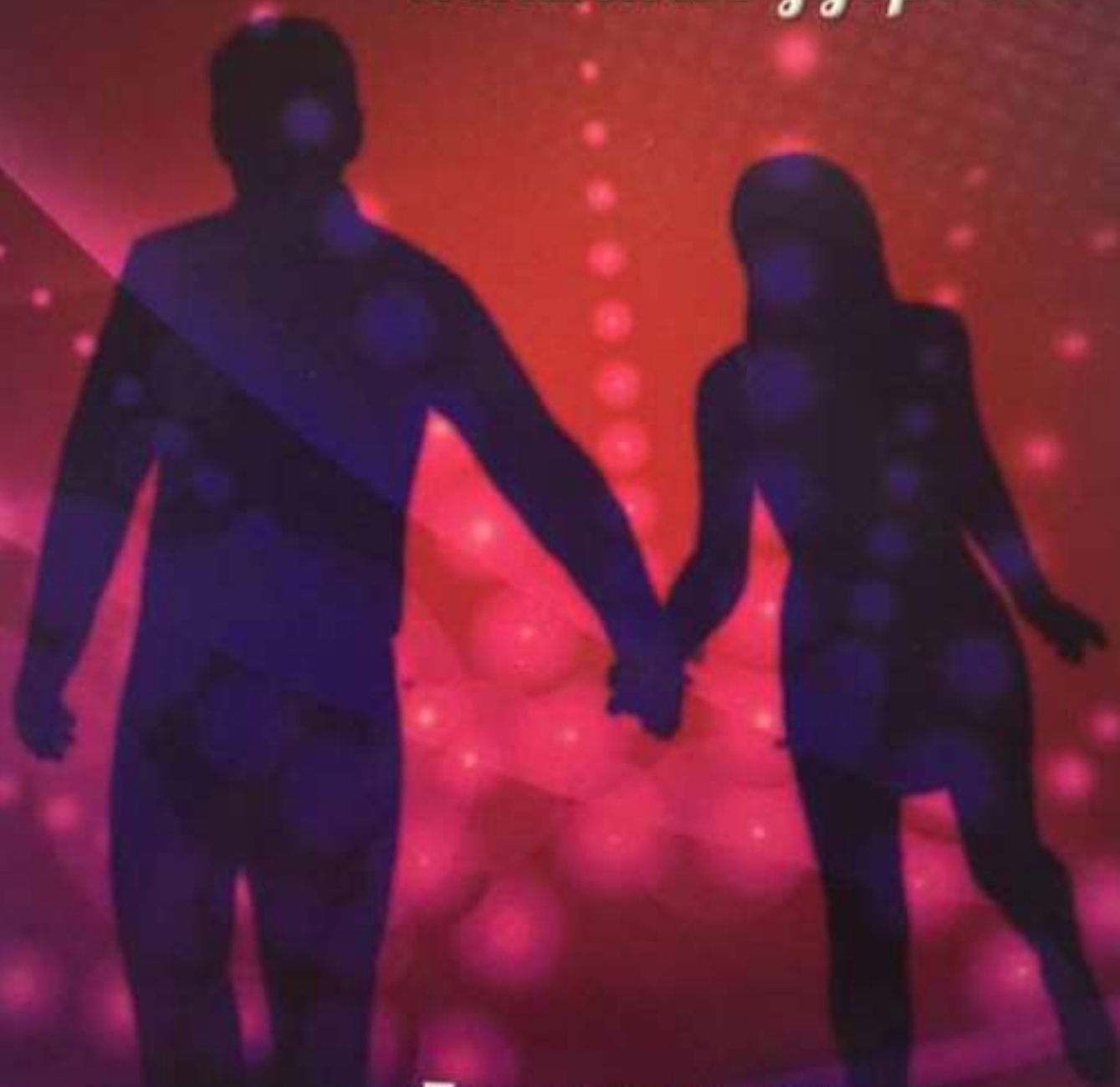


Елена Тарарина

Обиды на мужчин и женское здоровье



Бестселлер

Елена Тарарина

**Обиды на мужчин и
женское здоровье**

«ФЛП Тарарина»

2014

Тарарина Е.

Обиды на мужчин и женское здоровье / Е. Тарарина —
«ФЛП Тарарина», 2014

Книга, которую вы держите в руках, адресована практическим психологам, социальным педагогам, специалистам широкого спектра педагогических и вспомогательных профессий, студентам. Пособие представляет собой квинтэссенцию 10-летнего опыта автора в русле практической психологии и тренингов по тематике обид. Примеры, описанные здесь, получены в ходе проведения тренингов и консультаций на базе творческой лаборатории 00 «Восточно-украинская ассоциация арт-терапии» (cxid-art.org.ua).

Содержание

Об авторе	5
Грамотное взаимодействие с состоянием обиды – одно из условий вашей личной эффективности	6
Понятие обиды в разных областях знания	7
Классификация обид	9
Особенности поведения человека в состоянии обиды	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Елена Тарарина

Обиды на мужчин и женское здоровье

Об авторе

Елена Тарарина – сертифицированный обучающий арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч, президент Восточно-украинской ассоциации арт-терапии, организатор международных фестивалей, автор книг, метафорических карт, трансформационных игр, TV-эксперт. Практический психолог высшей категории, кандидат педагогических наук.

Книга, которую вы держите в руках, адресована практическим психологам, социальным педагогам, специалистам широкого спектра педагогических и вспомогательных профессий, студентам. Пособие представляет собой квинтэссенцию 10-летнего опыта автора в русле практической психологии и тренингов по тематике обид. Примеры, описанные здесь, получены в ходе проведения тренингов и консультаций на базе творческой лаборатории 00 «Восточно-украинская ассоциация арт-терапии» (cxid-art.org.ua).

Отдельную благодарность автор выражает отцу, мужу и сыну за бесконечное понимание, поддержку, бесценный опыт взаимодействия в процессе изучения и описания состояний обиды.

Обиды – это горящие угли, которые мы набираем в ладони и ждем подходящего момента, чтобы бросить их в обидчика.

Книга, которую вы держите в руках, приглашает в путешествие на поиски истоков необыкновенного, волшебного, так всем нам знакомого чувства ОБИДЫ.

«Спрятался. В домике. Уходите все. Как ты мог так со мной поступить?» – похожие слова и много неоправданных ожиданий наполняют человека тогда, когда он находится в состоянии обиды.

Интересно, вредно ли для человека состояние обиды? Или, может, оно полезно? Эта книга приглашает вас к исследованию этого состояния, чтобы узнать, какую роль обида играет в нашей жизни, какие в науке описаны типы обидчивых людей, разновидности обид и способов обижаться, как состояние обиды отражается на здоровье человека и на его отношениях с другими людьми. Почему обида возникает в семейной жизни, какова важнейшая функция обиды во взаимоотношениях матери и ребенка, мужчины и женщины, индивидуума и общества? А самое главное: книга поможет вам понять, как состояние обиды влияет на духовное развитие.

Сколько лет люди живут, ровно столько лет они и обижаются. Может, в этом состоянии всё же есть какая-то вторичная выгода? Никакие изобретения технического прогресса не смогли направить человека хоть немного в сторону от свойства обижать и обижаться. Так, возможно, какая-то польза в обиде есть? Возможно, ответ на этот вопрос лежит в другой плоскости – в сфере нашего духовного Я.

Ответить на эти и другие вопросы, по-новому взглянуть на обиды, выстроить свое особенное экологическое пространство восприятия обид без ущерба для психологического здоровья поможет эта книга.

Грамотное взаимодействие с состоянием обиды – одно из условий вашей личной эффективности

Очень сложно быть успешным и счастливым, если вы не способны безопасно, мягко проживать те сложные периоды и ситуации, которые случаются в жизни.

Первый вопрос, который нам поможет в продвижении по теме обид: «Когда вы слышите слово «обида», сколько, по вашему мнению, субъектов участвует в этом процессе? Какая цифра первой возникает у вас в голове?»

Запомните этот ваш самый первый интуитивный ответ, так как на этот вопрос вы ответите еще раз в конце книги.

Для более четкого понимания того, что такое обида, выполните простое упражнение. Возьмите лист бумаги, ручку, напишите большими буквами слово «ОБИДА» и представьте, что это аббревиатура, которую вам нужно расшифровать. Ну, как СССР, ВЛКСМ и т. д. Расшифруйте словами каждую букву.

Вот какие ответы чаще всего дают участники семинаров «Обиды и духовное здоровье человека»:

«О» – озлобление, огорчение, отражение, одиночество, общение, остановка и др. Обыкновенно здесь звучат слова, которые тем или иным образом связаны с проявлением движения. Мы объясняем это тем, что в состоянии обиды человек действительно часто пребывает в некотором движении: внутреннем (самобичевании) или внешнем (осуждении других).

«Б» – болезнь, боль, бессердечность, беда, бич, боязнь, благодарность и т. д. Большей частью слова на эту букву описывают болевые состояния души и тела. Редко проскакивают такие приятные слова, как, например, «благодарность».

Одна из важнейших целей этой книги – научить человека воспринимать обиды как опыт, который ведет к развитию и пониманию необходимости быть благодарным.

«И» – искренность, истязание, игнорирование, интрига, истерика, исцеление, искра и т. д. Обратите внимание, что с каждой следующей расшифрованной буквой нарастает поток чувств, эмоций. Состояние обиды, действительно, неразрывно связано с эмоционализацией – внешним или внутренним: человек всегда наполнен энергией. Разрушающей или созидющей энергией – в этом предстоит разобраться.

«Д» – давление, дерзость, доброжелательность, движение, дар, дикость и др. Буква «Д» часто вызывает слова, которые ассоциируются у участников с разными аспектами взаимодействия.

«А» – абсурд, амбивалентность, амбиции, алчность и др. На последнюю букву участники семинаров, как правило, называют слова, которые являются в значительной степени причиной обиды. Посмотрите, какое слово написали вы.

Итак, ассоциативным способом подбирая слова, мы составили актуальное для нас понимание обиды. Таким образом, настроили вектор своего сознания, а главное – нашего бессознательного на восприятие темы обиды и новых взглядов на неё.

Понятие обиды в разных областях знания

Рассмотрим несколько определений состояния обиды в разных социальных аспектах. Так в педагогике, а именно в воспитании (воспитание – осознанное управление развитием человека) обиду называют примитивной формой воспитания другого человека. То есть, обижаясь на другого человека, мы воспитываем его, так как у нас отсутствуют другие инструменты воспитания. Или же просто обида является более легким и доступным для того, кто воспитывает, способом.

Социальная психология понимает обиду как способ регуляции отношений между людьми. То есть, с помощью состояния обиды люди могут: сохранять свои границы, соблюдать субординацию, поддерживать авторитет, власть, заявлять о своих потребностях и т. д.

Наиболее же интересной трактовкой состояния обиды, с нашей точки зрения, является определение, которое предлагает религия. Какое главное предназначение человека на земле, с точки зрения веры? Любить Бога, принимать, любя, других, себя, жизнь. То есть главное назначение человека – отдавать любовь в мир. Так вот оказывается, что состояние обиды – это **ОСОЗНАННОЕ СДЕРЖИВАНИЕ ЛЮБВИ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ**. Это прерывание любви, принятие внутреннего решения: за какое-то твое действие я могу лишиться тебя любви. Как кран, из которого бежала вода, вдруг перекрыли. Что стало с краном? Он заржавел. Представьте себе, что каждая обида – это перекрывание маленького краника в вашей душе и его ржавление. Много у вас там таких краников собралось? Эти ржавые краники сразу не видны, но как только вы начинаете общаться с человеком, то очень скоро становится понятно, что что-то с ним не так. Людей с большим количеством заржавевших краников легко можно узнать по опущенным плечам, тусклым глазам, постоянным претензиям к себе и другим, частому осуждению. В каждом человеке огромное количество любви, и мы можем её отдавать. Если мы перекрываем краники, любовь все равно есть и не перестает пребывать в нас, просто она начинает циркулировать внутри человека, обогревая только его одного. Так развивается эгоизм, самовлюбленность и тщеславие.

Люди верующие часто приводят такой пример: «В больнице много больных. Ведь там никто никого не осуждает?» Обида – это такая же духовная болезнь. Обижающийся часто воспринимает себя не как «я ничто», а как «Я НЕЧТО». Чем больше человеческое эго, тем больше человек склонен погружаться в состояние обиды. У обиженного человека внутри появляется некая зона турбулентности – он выходит из душевного равновесия. Его ум нельзя назвать ясным, а сердце мирным. Состояние обиды часто сопровождается ситуацией «наломанных дров»: человек понимает, что совершил поступки, последствия которых очень трагичны. Обиды часто связаны с болезнями, они вызывают очень мощное снижение общей энергетики человека и делают наше защитное поле слабым и уязвимым. Народная мудрость гласит: «Обиды – это яд, который мы принимаем сами в надежде, что отравится другой». Обиды приносят человеку боль, а боль – это недостаток любви.

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

*– А какой волк в конце побеждает?
Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:
– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.*

Есть ли «прививка от обид»? По нашему глубокому убеждению, – есть. И выражается эта прививка в очень необычном, на первый взгляд, состоянии. Это состояние «обратного действия». Если кажется, что вам чего-то недодали, – отдайте это или нечто подобное обидавшему вас; если кажется, что вас чего-то лишили, незаслуженно отобрали, – идите и отдавайте это обидчику или другим людям. Единственный способ получить любовь, внимание, заботу, комфорт, деньги, которые у нас якобы незаслуженно отобрали, – начать отдавать это другим людям. В человеческой душе нет различий между «отдавать» и «принимать». Душа чувствует только то, что это состояние наполняет нас.

Психология понимает под обидами неоправданные ожидания относительно поступков других людей и ситуаций. Обида – манипулятивное чувство, которое человек взращивает внутри себя для того, чтобы воздействовать им на других людей. Часто люди обижаются, для того чтобы испытать превосходство над другим человеком, «подсадить» его на чувство вины. Это превосходство также проявляется в желании сохранить чувство собственной правоты. Е. Филонова называет обидами нарушенные ожидания. Что такое ожидания? Это наши осознанные или неосознанные требования к реальности, чтобы она была такой, как мы себе придумали и нарисовали. Когда эта картинка рушится – мы обижаемся. Другой человек не подконтролен нам. Мы не можем контролировать его поведение, чтобы оно всегда соответствовало нашим ожиданиям, и при этом мы всегда способны управлять собственными ожиданиями. Л.Орлова и И.Шипилова называют обиду субъективным переживанием несправедливости, причем с отведением себе в этом переживании роли жертвы.

Не жди дождя, дающего влагу семенам твоего намерения, – стань дождем...

Осознанный не ждет «волшебных» моментов – он создает их из обыденности Бытия...

Амата Сарва. Откровения сердец моих небесных

Базовая формула экологичного (безопасного для психологического здоровья) ожидания звучит так: «Пусть это или нечто лучшее гармонично войдет в мою жизнь, неся высшее благо всем тем, кого оно касается». Проще говоря: я буду рад, если это произойдет, а если это не произойдет, я буду продолжать жить и пребывать в радости.

В семейной жизни состояние обиды часто возникает от несовпадения ожиданий: что нормально для одного, может быть не нормально для другого. У каждого человека есть представление о некоторых способах подтверждения любви. Получая их, человек понимает, что он любим и нужен. Для НЕЁ, к примеру, способом подтверждения любви может быть два звонка в день, цветы раз в неделю и символические подарки. Для НЕГО же способом подтверждения любви являются частые обнимания, совместный отдых и развлечения. Важно спрашивать и понимать, какие способы подтверждения любви важны для вашего партнера, удерживать их во внимании, реализовывать в жизни.

Состояние обиды очень часто погружает человека в состояние жертвы, которая бесконечно требует справедливости. А.Эйнштейн как-то сказал: «Справедливость – удел зла, милосердие – удел добра». Обиду можно понимать также как несогласие с тем, что происходит. Неприятие, желание изменить, злость на неспособность что-то улучшить. Все это – причины многих болезней тела.

Классификация обид

В психологии выделяют некоторые виды обид.

Бытовые обиды (на тех, с кем я живу), обиды семейные, масштабные обиды (город, страна), давние и свежие, активные и тлеющие.

Важно понимать, что масштабные обиды (на страну, законы, город, род, судьбу, Бога), как и любые другие обиды, являются прерыванием связи с источником (под источником понимается то, на что человек обижается). Обижаясь, мы перестаем получать поддержку и подпитку от самых основных жизненно важных для человека систем.

Также можно определить несколько основных функций обиды:

- сигнальная: «Посмотри, мне плохо»;
- защитная: «Помоги мне»;
- коммуникативная: «Я, общаясь, обижаюсь».

Формула обиды звучит следующим образом: «Я не хочу, чтобы ты был таким». Она тесно граничит с формулой гнева: «Я не хочу, чтобы ты был».

Субъективно обида всегда права. Но объективно – правота не определяется человеком. Очень часто нам кажется, что обстоятельства, которые происходят в нашей жизни, несправедливы. Мы думаем, что, если бы все сложилось иначе, нам было бы гораздо лучше и комфортнее. Один из духовных законов развития заключается в том, что мы никогда не видим картинки (ситуации) в целом. Мы видим лишь отдельные части (пазлы).

Притча о существовании Бога. Однажды профессор одного известного университета задал своим студентам вопрос:

- Является ли Бог создателем всего сущего?

Один из студентов храбро ответил:

- Да, является!
- То есть, вы считаете, что Бог создал все? – спросил профессор.
- Да, – повторил студент.
- Если Бог создал все, тогда Он создал и зло. А в соответствии с общеизвестным принципом, утверждающим, что по нашему поведению и нашим делам можно судить, кто мы такие, мы должны сделать вывод, что Бог есть зло, – сказал на это профессор.

Студент замолчал, поскольку не мог найти аргументы против железной логики преподавателя. Профессор же, довольный собой, похвастал перед студентами, что еще раз доказал им, что религия есть миф, придуманный людьми.

Но тут второй студент поднял руку и спросил:

- Можно в связи с этим задать вам вопрос, профессор?
- Конечно.
- Профессор, существует ли холод?
- Что за вопрос?! Конечно, существует. Вам же когда-нибудь бывает холодно? Некоторые студенты захихикали над простецким вопросом своего товарища. Он же продолжил:

– В действительности, холода нет. Согласно законам физики то, что мы считаем холодом, есть отсутствие тепла. Только объект, испускающий энергию, поддается изучению. Тепло есть то, что заставляет тело или материю испускать энергию. Абсолютный ноль (–273 °C) есть полное отсутствие тепла, и любая материя при такой температуре становится инертной и неспособной реагировать. Холода в природе нет. Люди придумали это слово, чтобы описать свои ощущения, когда им не хватает тепла.

Затем студент продолжил:

- Профессор, существует ли тьма?
- Конечно, существует, и вы это знаете сами... – ответил профессор.

Студент возразил:

– И здесь вы неправы: тьмы также нет в природе. Тьма, в действительности, есть полное отсутствие света. Мы можем изучать свет, но не тьму. Мы можем использовать призму Ньютона для того, чтобы разложить свет на его составляющие и измерить длину каждой волны. Но тьму нельзя измерить. Луч света может осветить тьму. Но как можно определить уровень темноты? Мы измеряем лишь количество света, не так ли? Тьма – это слово, которое лишь описывает состояние, когда нет света.

Студент был настроен по-боевому и не унимался:

– Скажите, пожалуйста, так существует ли зло, о котором вы говорили? Профессор, уже неуверенно, ответил:

– Конечно, я же объяснил это, если вы, молодой человек, внимательно меня слушали. Мы видим зло каждый день. Оно проявляется в жестокости человека к человеку, во множестве преступлений, совершаемых повсеместно. Так что зло все-таки существует.

На это студент опять возразил:

– И зла тоже нет, точнее, оно не существует само по себе. Зло есть лишь отсутствие Бога, подобно тому, как тьма и холод – отсутствие света и тепла. Это – всего лишь слово, используемое человеком, чтобы описать отсутствие Бога. Не Бог создал зло. Зло – это результат того, что случается с человеком, в сердце которого нет Бога. Это как холод, наступающий при отсутствии тепла, или тьма – при отсутствии света.

Профессор замолчал и сел на свое место. Студента звали Альберт Эйнштейн.

Есть некоторые причины, по которым мы чаще всего обижаемся на других:

1. Имеем нереалистичные ожидания от других, хотим невозможного.
2. Не даем себе и другим права на ошибку.
3. Ошибочно интерпретируем поведение других людей.

Люди страдают от непрожитого больше, чем от пережитого. Обида большей частью – это зажатые, непрожитые эмоции.

По силе воздействия на здоровье человека обиды распределяются следующим образом:

1. Обида на себя (самая сильная и разрушающая духовное и физическое здоровье).
2. Обида на родителей.
3. Обида на мужа (жену).
4. Обида на детей и т. д.

Здесь четко работает закон: «Чем ближе вам человек по степени родства, тем опаснее на него обижаться». Родные люди – это части нас. Поэтому, сохраняя обиду на них, мы, по сути, удерживаем обиду на себя.

Отношение людей к состоянию обиды тоже может быть разным:

1. Вытеснение или подавление – эта реакция чаще всего вызывает болезни тела и души.
2. Маскировка – пассивная агрессия, тлеющий гнев. Это активное изображение того, что вы «совсем не обиделись».

3. Благодарность – всегда стимулирует духовное развитие человека. Если вы научитесь относиться к человеку, обижающему вас, с благодарностью, – вы ОБРЕЧЕНЫ на развитие!

Обида, способность обижаться – это привычка из детства, мы не задумываемся, как она встроилась в наше мировоззрение. Оказывается, у обиды всегда есть цель. И эта цель – воздействовать на чувства и поведение другой стороны. Чаще всего обижаются люди, которые не знают, чего хотят от отношений и от жизни вообще, а ещё некоторые обижаются для профилактики. Последний способ обижаться отражает явно болезненное мировоззрение и высокий уровень недоверия партнеру. Многие психологи воспринимают обиду как душевную болезнь.

Есть ли на земле люди, которые вообще никогда не обижаются? Таких людей, если они и есть, очень мало. Получается, что способность обижаться как некая важная привычка (привычный способ действия) передается человеку из поколения в поколение. Как же устроен механизм формирования обидчивости в человеческой душе? Знаете ли вы, что тенденция к обидчивости формируется у человека в возрасте до полутора лет? Обычно случается так: как только рождается ребенок, рядом с ним оказывается взрослый, значимый человек, который уделяет ребенку особое внимание. Чаще всего это мама. Ребенок, развиваясь, начинает с самого рождения просить и заявлять о своих потребностях. Мама по малейшим звукам и действиям обычно понимает, чего хочет ребенок. А если не понимают, то начинают предлагать ребенку различные варианты удовлетворения его потребностей: играть, кушать, спать и т. д. В возрасте до 1,5 лет очень важным навыком, который мама должна сформировать у ребенка, является способность заявлять о своих потребностях вслух! Да, именно вслух! Неоправданные ожидания взрослого – это когда он сам себе что-то придумал, в это поверил и ожидает, что события, обстоятельства будут складываться именно таким образом. Но этого не происходит, так как никто не знает, что конкретно мы себе представили и чего ожидали. Поэтому важно, чтобы ребенок всеми доступными для него способами пытался сказать, чего именно он хочет, и мама должна поощрять эту его способность. Представьте, что если мама с одного жеста, вздоха, взгляда, побряхтывания угадывает все желания ребенка, то у ребенка в голове формируется стереотип, что заявлять вслух, говорить о своих потребностях не обязательно. Ведь мир в лице мамы и так прекрасно его понимает. Такой ребенок подрастает и идет в сад, и самое интересное, что там он точно так же ОЖИДАЕТ, что воспитатели и другие дети будут понимать и узнавать его желания без слов. Этого не происходит, и ребенок начинает активно обижаться. К 18 годам мы имеем человека с огромнейшим опытом обид, оказавшегося заложником своей детской привычки.

Важно заявлять о своих потребностях своим родным и близким. Заявляя о своих желаниях, мы формируем у партнера понимание, чего мы ждем. У него есть несколько вариантов поведения: услышать нас и последовать нашим ожиданиям; частично последовать ожиданиям; проигнорировать наши ожидания. Партнер ИМЕЕТ ПРАВО выбрать любую из этих стратегий. Согласитесь, что если оба человека заинтересованы в развитии отношений, то, вероятно, для обоих потребности другого будут значимы и люди будут прислушиваться друг к другу. Если же партнер полностью игнорирует ваши желания, задумайтесь о том, насколько эти отношения полезны для вас, насколько они развивают или разрушают вас? Возможно, эти отношения уже изжили себя, и могут быть переведены вами в ранг менее значимых, менее близких, или вообще могут быть завершены.

Вы наверняка замечали, что одни люди более склонны к обидам, а другие менее склонны к этому состоянию. От чего же это зависит? По мнению психологов, к обидам склонны те, кто не хочет брать на себя ответственность. Это люди, у которых всегда виноваты другие, обстоятельства так сложились, им не повезло и т. д. Если я беру на себя ответственность, то за все события, которые происходят в моей жизни, я отвечаю сам. Я сам – причина радостного и грустного, честного и ложного, яркого и бледного в своей жизни. Мудрые говорят: «Не обращайтесь внимания на то, что люди говорят о вас, обратите внимание на то, что вы думаете о них в этот момент». Важный критерий духовно зрелого человека – умение сохранять фокус внимания на себе. Когда вы продолжаете обидчивые действия и отвечаете обидой на обиду, вы вымазываетесь в обиде. «Не боритесь со свиньей в грязи. Испачкаются оба, но свинье это понравится».

Притча о решении обижаться

Однажды мудрец проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили его недоброжелатели. Жители деревни выскочили из домов, окружили мудреца и учеников и начали их оскорблять. Мудрец ответил:

– Вы – свободные люди, и то, что вы делаете, – ваше право. Я на это не реагирую. Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вопрос, который касается вас: жители соседней деревни приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали, и мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?» Один человек из толпы сказал:

– Наверное, они забрали это домой и раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

Мудрец улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним все, что хотите.

Все мы имеем свободный выбор в поступках и в реакциях на действия и слова обидевшего нас. И если я не позволю себе обидеться, никто не заставит меня это сделать помимо моей воли, как бы ни старался.

Особенности поведения человека в состоянии обиды

Кто может вас обидеть? Все ли люди способны вызвать в вас состояние обиды? Конечно же, не все. Если вы исследуете этот вопрос, то обнаружите, что обидеть человека могут только те, кого он воспринимает как равного себе или более значимого. Обидеть нас могут только те люди, с которыми мы были счастливы. Люди, с которыми мы не проживали положительных состояний, вряд ли смогут погрузить нас в обиду. Так устроена человеческая душа. Нам хочется, чтобы хорошие отношения продолжались всегда. Такого не бывает. Рано или поздно всё начинает двигаться к завершению. И мы должны быть внутренне к этому готовы. Мы можем пребывать в благодарности каждый день за то хорошее, что у нас есть, понимая, что в любой момент это может закончиться. И если когда-нибудь эти дорогие для меня отношения завершаться, я буду благодарна, что этот человек вообще пришел в мою жизнь и был хоть какое-то время со мною. Любимый человек в любой момент может войти в отношения и выйти из них. Это право каждого.

ОБИДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕВОЗМОЖНО. МОЖНО ТОЛЬКО ОБИДЕТЬСЯ.

Обида – это внутреннее решение воспринимать сложившуюся ситуацию как обидную. Если вам такое решение помогает жить и развиваться, тогда вам ничего менять не нужно. Живите, как живете. Если же решение уйти в обиду вызывает у вас состояние обесценивания, омрачает ваши мысли, лишает здоровья и покоя, – тогда ПРИНИМАЙТЕ ДРУГОЕ РЕШЕНИЕ. Ситуация может быть обидной, и при этом Я ВЫБИРАЮ: ПРИНЯТЬ ЕЁ КАК ВЫБОР ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА И ДАЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ ПО СВОЕМУ ПУТИ, ОСТАВЛЯЯ ЧЕЛОВЕКА С ЕГО ВЫБОРОМ. У вас всегда есть два выбора: либо расстаться с ожиданиями, либо расстаться с отношениями. И первое, и второе может быть вам полезно. Прислушайтесь к своему сердцу.

Современная притча

Одна женщина, работник социальной сферы, изливала Мастеру свои жалобы: сколько пользы она смогла бы принести бедным, если бы ей не приходилось тратить так много времени и сил, защищая себя и свою работу от злословия и непонимания.

Мастер внимательно выслушал её, а затем произнёс лишь одну фразу:

– Камни не бросают в бесплодное дерево...

С.Н. Лазарев выделяет три типа поведения людей в обиде:

1. «Те, кто обижаются и что-то делают». Эти люди обычно достигают в жизни некоторых успехов, но имеют проблемы со здоровьем.
2. «Те, кто не обижаются и ничего не делают». Эти люди мало чего достигают в жизни, но сохраняют здоровье.
3. «Те, кто не обижаются и что-то делают». Эти люди достигают в жизни желаемого и больше других сохраняют своё физическое и душевное здоровье.

Обиды копятся годами... Да, к сожалению случается и такое. Люди хранят обиды, раздражение, гнев годами. Неужели это им для чего-то нужно? Оказывается, да. Нужно. У обиды, как у вторичного, неестественного чувства, есть так называемая вторичная выгода. Нельзя сказать, что приятно быть обиженным. Но если бы в этом не было смысла, то никто бы и не обижался. Люди предпочитают годами держать обиды, не прощать, не отпускать, –

считает Е.Филонова. Удерживая обиды, человек **УДЕРЖИВАЕТ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ПРАВОТЫЕ** я прав, а ты не прав. Пусть даже я жертва, но моя правота мне дороже. С одной стороны, чувство обиды нам больно и неприятно, а с другой стороны, – что-то нас держит и доставляет какое-то странное, смутное, но удовольствие. В состоянии обиды прежде всего задавайте себе вопрос: «В настоящий момент я хочу быть **ПРАВЫМ** или хочу быть **СЧАСТЛИВЫМ?**» Выберите! Или ты прав – или ты счастлив!!! А что, нельзя быть одновременно правым и счастливым? Оказывается, что практически нельзя. Стань неправым, но счастливым, откажись от настаивания и доказывания, выбери радость. Как вы понимаете, далеко не все на это решаются. Хотя это, казалось бы, очень просто. А что чаще всего выбираете вы – правоту или счастье? Давние обиды, с точки зрения веры, могут быть достаточно быстро разрешены при помощи молитвы о том, кто обидел нас, так как молитва приближает людей друг к другу, и гасит гордыню, и возвращает прощение, и приносит облегчение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.