



ОТПУСТИ СВОИ  
ОБИДЫ!

# «НАРИСУЙ СВОЮ ОБИДУ»

1. Вспомните обиду, которую вы испытывали в прошлом или испытываете сейчас. Постарайтесь как можно ярче воспроизвести ситуацию и сконцентрируйтесь на возникших чувствах.
2. Нарисуйте в любой части листа какое-либо транспортное средство.
3. Теперь нарисуйте флажок (также в любой части листа).
4. Нарисуйте природный ландшафт на всем свободном месте на листе. Фантазируйте.
5. Нарисуйте маршрут от вашего транспорта до флажка.
6. Обратите внимание по какому ландшафту пролегает ваш маршрут.

# «Нарисуй свою обиду».

## Интерпретация

### (авт. техника Е. Тарариной)

Транспорт - символическое изображение обиды.

Флажок - преодоление обиды (проживание, прощение).

Ландшафт - как вы переживаете обиду:

Лес – потребность в многократном повторении ситуации (проговаривании)

Вода – необходимость эмоционального «отреагирования» чувств

Горы, пещеры – ограничивающие убеждения личности

Пустыни – необходимость побыть в одиночестве

Поляны, равнины – потребность поддержать себя, настроиться на результат, прощение

Болота, ледники – вытесненные, непрожитые чувства, гнев, недовольство, агрессия

# «Нарисуй свою обиду».

## Интерпретация

Облака – уход в «позицию ребенка», нежелание брать на себя ответственность.

Солнце – потребность в заботе.

Маршрут от транспорта до флажка – суть проживания обиды

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕЙЧАС, ГЛЯДЯ НА РИСУНОК?

**ВЫВОД:** Обиды – это абсолютно необходимое каждому человеку состояние, которое помогает лучше понять смысл своих ожиданий и требований, дает возможность изменить свои убеждения, стратегии поведения и найти способы решения трудных задач.

# Обида- это...

- Осознанное сдерживание любви к другому человеку (Религия)
- Форма регуляции отношений между людьми (Социология)
- Примитивная форма воспитания человека (Педагогика)
- Неоправданные ожидания относительно поступков других людей (Психология)

(Елена Тарарина)

# О чем кричит обида

- «ПОСМОТРИ, МНЕ ПЛОХО!» (сигнальная функция)
- «ПОМОГИ МНЕ!» (защитная функция)
- «Я, ОБЩАЯСЬ, ОБИЖАЮСЬ» (коммуникативная функция)

Формула обиды: «Я НЕ ХОЧУ ЧТОБЫ ТЫ БЫЛ ТАКИМ!»

Цель обиды - воздействовать на чувства и поведение другого человека.

# Отношение к обиде

ПОДАВЛЕНИЕ – Я сильная – я справлюсь! (вытеснение) – вызывает болезни тела и души

МАСКИРОВКА – Я надеваю маску «Я совсем не обиделась!» (тлеющий гнев, пассивная агрессия)

БЛАГОДАРНОСТЬ – Я развиваюсь (осознанность) – всегда стимулирует духовное развитие человека

# SOS! SOS! SOS!

- Нервная перегрузка
- Низкая самооценка
- Сильная неуверенность в себе
- Искажение восприятия мира
- Недостаточный уровень личностного развития
- Необходимость изменений

**ОБИДА- ЭТО ПРИВЫЧКА. ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ МОЖЕТЕ ТОЛЬКО ВЫ!**

# Из-за чего мы обижаемся

- Имеем нереалистичные ожидания от других, хотим невозможного
- Не даем себе и другим право на ошибку
- Ошибочно интерпретируем поведение других людей

# ВИДЫ ОБИД

- БЫТОВЫЕ - на тех с кем живу
- СЕМЕЙНЫЕ - на членов семьи
- МАСШТАБНЫЕ – на страну, законы, род, судьбу
- ПО ВРЕМЕНИ - давние и свежие
- ПО ДЕЙСТВИЮ – активные и тлеющие

# По силе воздействия на здоровье

1. Обида на себя (самая разрушающая)
2. Обида на родителей
3. Обида на мужа (жену)
4. Обида на детей

Закон обиды: «Чем ближе человек вам человек по степени родства, тем опаснее на него обижаться»

Непрощенные обиды – первопричина болезней

Психосоматика: **НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ЛИШНИЙ ВЕС, БОЛЕЗНИ ГОРЛА, ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА, ПОЯС ОБИД, ОНКОЛОГИЯ.**

**При обидах на отца – правая часть тела, на мать – левая часть тела.**

**С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ОБИДА? С  
детства**



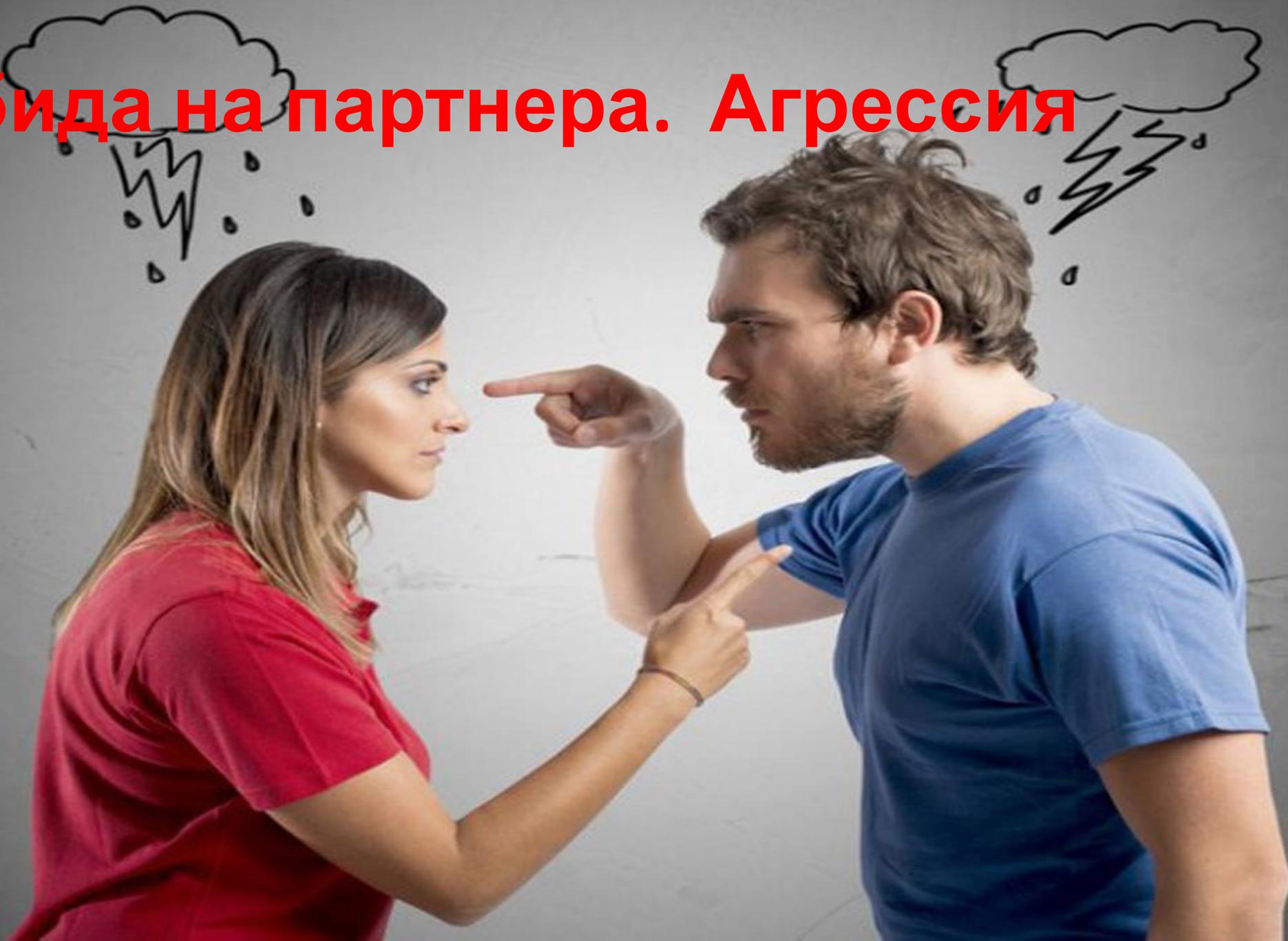
**Обида на родителей. Обида на детей**



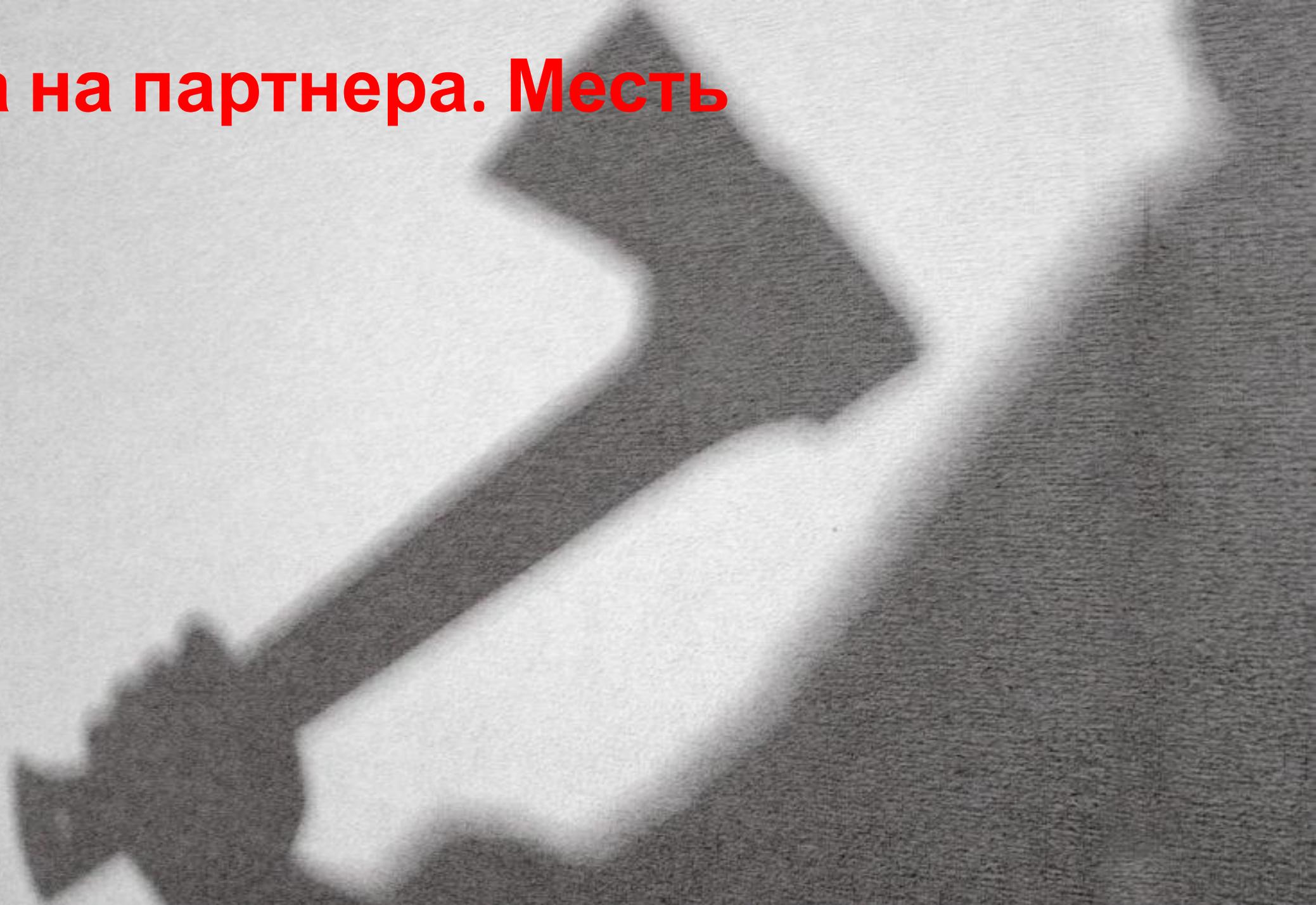
# Обида на партнера. Тихая обида



# Обида на партнера. Агрессия



**Обида на партнера. Местъ**



**Обиды на себя.  
Накапливание обид вызывает нелюбовь  
к себе!**



# Обида как торт «Наполеон». Слои обиды

- Гнев, раздражение, осуждение
- Душевная боль, страдание
- Страх потерять отношения
- Раскаяние (признание и своей вины в сложившейся ситуации)
- Любовь, действия в сложившейся ситуации

Елена Тарарина

# О прощении обид....

Обиды – это камни, брошенные другими в реку твоей жизни...

«Глубокая река не возмутится от того, что в нее бросить камень, также как и человек. Если человек возмущается от оскорблений, то он не река, а лужа» (Л. Толстой)

« Если кто – то тебя обидел, отомсти мужественно – оставайся спокоен – это будет началом твоего мщения, затем прости – это будет концом его»

«Мужчины прощают через понимание, т.е. через логику, им нужны аргументы. Женщины прощают через принятие, т.е. через проявление чувств.»

**Всегда есть выбор:  
Быть правым или быть счастливым**



# Преодоление обиды.

- **Способность брать на себя ответственность – главная черта в преодолении обиды**

- **ТРИ типа поведения людей в обиде:**

**1. «Те, кто обижается и что-то делает»**

*(Достигают некоторых успехов в жизни, но имеют проблемы со здоровьем)*

**2. «Те, кто не обижается и ничего не делает»**

*(Мало чего достигают в жизни, но сохраняют здоровье)*

**3. «Те, кто не обижается и что – то делает»**

*(Достигают в жизни желаемого, сохраняя физическое и душевное здоровье)*

# 8 шагов избавления от обиды (техника для логиков!)

Шаг №1. Вернуться к обиде, вновь пережить ее, описать ее с позиции «Я обиделся» со всеми ощущениями: что чувствовало тело, какие мысли приходили в голову, как менялось поведение. Лучше все это записать.

Шаг №2. Записать, как должен был вести себя обидчик, чтобы я не обиделся. Но без частицы «не». Это принципиально!

Шаг №3. Подробно ответить на вопрос почему, с моей точки зрения, он должен был поступить именно так.

Шаг №4. Какие могли бы быть причины такого его поведения? Объяснение, а не оправдывание. Перечислить возможные варианты.

# 8 шагов избавления от обиды (продолжение)

Шаг №5. Знал ли он о моих ожиданиях? Он со всеми так поступает или только со мной.

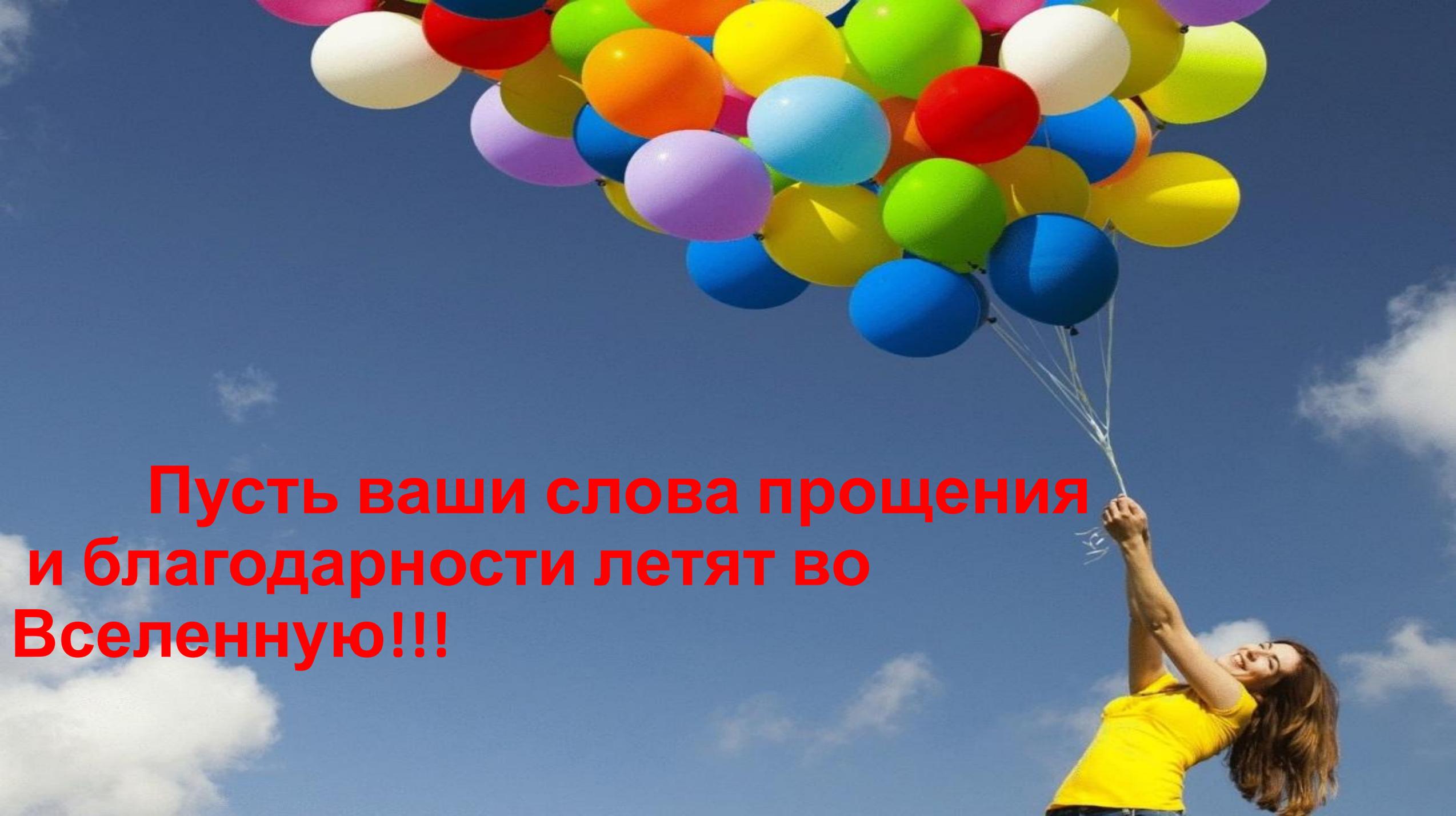
Шаг №6. Способен он на то, что я от него ждал? Мог ли, в принципе, соответствовать моим ожиданиям?

Шаг №7. Какие чувства сопровождали мою обиду?

Шаг №8. Прощение. Избавление разума от обиды. Я не могу заставить его вести себя, так как я хочу, не могу его контролировать. Я представляю ему возможность самому исправить ошибки. Создайте образ прощения (букет цветов, небо, солнце) подарите мысленно ему и произнесите слова прощения!

# «ПОЛЕТ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ» (техника избавления от обид)



A woman with long brown hair, wearing a bright yellow t-shirt, is seen from the waist up, reaching up with both hands to hold the strings of a large cluster of colorful balloons. The balloons are in various colors including red, yellow, blue, green, purple, white, and orange. The background is a clear blue sky with scattered white clouds. The overall mood is joyful and uplifting.

**Пусть ваши слова прощения  
и благодарности летят во  
Вселенную!!!**