

«Горячие угли женских обид»

Рурик Галина

*Практикующий психолог,
сертифицированный
арт-терапевт,
коуч-консультант,
доктор философии в
области образования.*



План МК



- Определение обиды.
Виды обиды
- Последствия обиды.
Психосоматика.
- Отпускание.



Определение обиды:

- **Обида (педагогический словарь)** – примитивная форма воспитания другого человека, осознанное управление им и его развитием. (Т.е., обижаясь на других, мы учим их тому, чему не можем научить более гуманными способами и педагогическими методами).
- **Обида (социологический словарь)** – форма регуляции отношений между людьми. Способ урегулирования отношений, предназначенный для сохранения традиций, демонстрация своей значимости и доминирования (кто главный).
- **Обида (психологический словарь)** – неоправданные ожидания относительно поступков других людей или себя самого. Чаще человек в этом состоянии чувствует себя жертвой, демонстрируя виктимное поведение. В этом случае включается «закон справедливости». А всегда ли человек может понимать, что справедливо?
- **Обида (религия).** Главным смыслом человека на Земле есть любовь во всех смыслах этого слова. Обида – осознанное сдерживание любви к другому человеку: «Я принимаю внутреннее решение не любить тебя» (в понятии «принимать»). Т.е. другой не соответствует нашим ожиданиям. Это – нарушение Божественных законов. Таким образом «краник» перекрывается, ржавеет, и энергия копится внутри, приводя либо к эгоизму, либо к самоедству, либо к тирании.



Виды обиды

По территориальному признаку:

- *Бытовые* – на тех, с кем живу в одном пространстве (мужа, детей, родителей);
- *Масштабные* – на род, народ, город, государство, Бога.

По сроку давности:

- *Давние* (задавненные) – больше года.
- *Свежие* – до года.

По степени проявления:

- *Тлеющие обиды* – иногда в общении с человеком могут вспоминаться.
- *Активные* – вижу человека, который обидел – и помню. Либо помню всегда, постоянно думаю об этом.

По силе:

- *Очень сильные* (влияющие на психосоматику) – чем ближе человек по степени родства, тем опаснее на него обижаться. Ещё хуже – обижаться на себя – верный путь к онкологии.
- *Более слабые* – менее влияют на состояние здоровья, но находятся в состоянии «тления».

По наличию реальной подоплеки:

- обида, вызванная реальным нарушением ранних договоренностей, несоответствию тех ожиданий, которые, хоть и не проговаривались, являются «само собой разумеющимися», например, верность в браке, честность в бизнесе, неразглашение тайны и т.д.
- обида, вызванная несанкционированными, неоговоренными, надуманными ожиданиями. Часто – не подкреплены действительностью, реальной жизнью и не соответствуют природе того, на кого обижаются (например, от говорливого несдержанного от природы человека ожидают замкнутости и соблюдения молчания). Когда человек приписывает другому некие установки, поведенческие паттерны, основываясь на своих представлениях о нем.



Природа и функции обиды.

- Все, что существует, имеет свой положительный и отрицательный смысл. Обида, как и любая другая эмоция, выполняет важную функцию в выживании, в частности, приспособлении людей друг к другу. Например, когда я обижаюсь на другого, он страдает от чувства вины, так как его поведение не соответствует моим ожиданиям, и он должен изменить свое поведение так, чтобы меня не обижать.
- Мы учимся обижаться также, как жестам, ходьбе и пользованию вилок. Обида — орудие управления человеческими отношениями, которая действует автоматически.
- Способность обижаться появляется до 1,5 лет, когда ребёнок начинал заявлять о своих потребностях, когда начинала формироваться речь.

Функции обиды:

1. Сигнальная: спасите! Мне плохо!
2. Защитная: вы не имеете права со Мной так обращаться! – вызывает желание защитить себя.
3. Коммуникативная.

Формула обиды: «Я не хочу, чтобы ты был таким»! – запрет на то, чтобы человек был самим собой, принятие.

Формула злости: «Я не хочу, чтобы ты был» - запрет на жизнь.

Слои обиды:

- Гнев, раздражение.
- Душевная боль (не можешь ни о чем думать).
- Страх потерять отношения.
- Раскаяние, признание ошибок.
- Любовь, принятие.



Условия возникновения обиды (причины):

По Юрию Орлову:

1. Связывающие чувства

Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших и плохих эмоций. Обижаются только на тех, кого любят.

2. Подобие

Чтобы обижаться, нужно еще признавать обидчика подобным себе. Я не буду обижаться на глупого, или на человека, который сейчас не в своем уме. Но если это — друг, возлюбленная, жена, мать, брат, то я могу обидеться.

3. Соглашения

Наличие устоявшихся отношений и каких-то соглашений, существующих явно или предполагаемые по умолчанию. Если я его считаю этого человека другом, то по умолчанию признается, что он делится со мной своими проблемами, оказывает помощь, старается выделять меня перед другими. Если же он этого не делает, я могу обидеться.

Когда нет этих условий, то неподобающее поведение других, не любимых, нас просто **возмущает, а не обижает; оно вызывает возмущение, негодование, а не обиду. Мы должны научиться отличать обиду от других эмоций, например, от возмущения или негодования.** Обида не может возникнуть во сне или в бессознательном состоянии.

Елена Тарарина добавляет и интерпретирует немного по-другому:

1. Нереалистичные ожидания. Хотим то, чего невозможно.
2. Не даём себе и другим права на ошибку.
3. Ошибочная интерпретация поведения других людей (каузальная атрибуция).



Психосоматические состояния

- Телесный отклик на обиду (и другие эмоциональные состояния) возникают в случае неотреагирования эмоции, её «капсулирования» в теле.
- Еще З.Фрейд утверждал, что непрожитые эмоции никуда не уходят. Они остаются в нашем теле, манипулируя нами, заставляя в разных ситуациях руководствоваться через их призму.
- Обиды, в зависимости от интенсивности и времени возникновения могут вызывать воспаления, опухоли. Место возникновения – различное. В зависимости от ситуации и обижающегося. Например, кому-то свойственно, не проговаривать свои чувства. А как бы «глотать». Тогда желудок спазмирует (потому что эмоции вызывают совершенно определенные процессы в нашем теле. (Кто сомневается, прочтите статью Химия эмоций, или ознакомьтесь с психофизиологией и общей психологией, разделом «Чувства и эмоции»). Итак, находясь в спазмирующем состоянии, желудок, естественно, не переваривает пищу, что вызывает застои, гнилостные процессы и т.д. А теперь представьте, что человек живет в обиде несколько месяцев, периодически возвращаясь к ней. Подумайте: сколько выдержит такого отношения желудок? Ну и все органы, которые, естественно, тоже страдают. Ведь организм – СИСТЕМА, в которой все взаимосвязано.
- Упражнение: «100% энергии».



Типы тех, кто обижается:

- Обижаются и ничего не делают: мертвые и бедные.
- Обижается и что-то делает: успешные и больные.
- Не обижаются и ничего не делают: ничего не добиваются и здоровые.
- Не обижаются и что-то делают: добиваются чего-то и при этом здоровы.



- Погрузиться в обиду можно за 3-5 сек. Выйти – в 100 раз больше потратив энергии, силы. Обида – низшая эмоция, примитивное. Принятие и прощение – высшее. Это развитие высших состояний сознания.



Вопрос, кто виноват – спорный. Потому, главный вопрос: Что делать?



Алгоритм работы с обидами:

1. Понять и признать, что чувствуете обиду.
2. Сверить внутренние показатели с реальностью. О чем мы с этим человеком договаривались, а о чем нет. Если в процессе внутреннего опроса выяснится, что договоренностей не было – значит, обида необоснованная. Нужно выяснить почему я жду того, чего мне не обещали. Эта работа, прежде всего потому что она требует осознания того, что отношения строятся не с реальным человеком, а с неким внутренним образом. Единственный выход в этой ситуации - строить отношения с реальным человеком, увидеть его настоящего и говорить ему о своих желаниях, находить общий язык. Тогда отношения будут возможны. Пока мы строим отношения с образом в голове, ничего хорошего из таких отношений не получится.

Если договоренности были, выставить обидчику счет. Не нужно замалчивать обиду, дуться, уходить от контакта и т.д. Обида от этого никуда не денется, а наоборот, она будет тянуть еще больше жизненной энергии. Да и отношения с другим от такого подхода скорее превращаются в болото. Лучший выход - сообщить о своих чувствах и изменить ситуацию так, как это нужно нам.

3. «Избавиться от «послевкусия», работа с теми негативными последствиями, которые могли возникнуть.

- У нас есть уникальный шанс позаботиться о себе: понять что идет не так и исправить это, обозначить свои потребности и границы. А для того, чтобы что-то исправить в отношениях нужно заявить о себе, и это заявление не всегда бывает мягким, оно может быть достаточно экологичным, но жестким, а может быть и более агрессивным в зависимости от того, насколько наши границы в отношениях были нарушены.



Техника: «Рисунок обиды» (Е. Тарарина)



Вопросы:

1. Куда направляется (отметьте стрелочкой)
2. Чем питается?
3. Кто за рулем?
4. Кому принадлежит?
5. Функции – зачем это транспортное средство. Его функции.
6. О чем все это в вашей жизни?

Важно!

- Обида, не всегда «манипулирование». Обида имеет свою четкую функцию. Функция Вашей обиды может не совпадать с ее классическими функциями. Поэтому, не спешите сразу отпустить, прощать, забывать, допуская обидчика в свою жизнь. Важно понять, «почему», «для чего» и «на что именно я всегда обижаюсь». Ответить на это поможет последний вопрос. Хорошенько на досуге поразмышляйте над вопросом: Что мне хочет сказать моя обида? Для чего она возникла? Какая моя потребность восполняется через обиду? Напишите себе письмо от лица обиды.
- Перестаньте обиду воспринимать как врага!



Техника: «Рисунок прощения»

Вопросы:

1. Куда направляется (отметьте стрелочкой)
2. Чем питается?
3. Кто за рулем/кто управляет?
4. Кому принадлежит?
5. Функции – зачем это транспортное средство. Его функции.
6. О чем все это в вашей жизни?
7. Что конкретно необходимо сделать, чтобы простить?



Техника саногенного мышления (Ю. Орлов)

- понять себя, то есть сделать объектом умозрения мои ожидания, относительно поведения другого «Как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?»
- понять обидчика, объяснить реальное поведение этого другого: «Почему он ведет себя именно так, а не иначе?»
- совершить акт принятия другого таким, каким он есть, простить, признать его свободу вести себя как угодно, даже обижать меня.
- принять решение, что я буду делать в этой ситуации. Ведь можно принять и отойти от человека, больше не вступая с ним в отношения, а можно продолжать взаимодействие с ним.

Если вы «размыслили» обиду, разложив ее на элементы (ожидания, принятие другого, отстранение), и тем ослабили ее, то тогда, проигрывая реально обиду, демонстрируя ее обидчику, вы попутно угашаете ее; ваш минус становится плюсом; такое повторение обиды не закрепляет ее, вырабатывая черту обидчивости, а наоборот, становится гашением обиды, которая постепенно изживает твою черту личностной обидчивости. Важно также понять, что в этих имитациях освобождается та психическая энергия, которая была связана в обиде сначала эмоционального цикла. Ведя себя естественно, вы, вместо усиления обиды, ее гасите. Этим выработаете на благо в будущем.

- Вас будет невозможно обидеть, если вам удалось проиграть в уме основные и возможные обиды, которые вам могут нанести. Этим вы очищаете от обид ваше будущее и приобретаете эмоциональную закалку. Попутно вы поддерживаете ваши отношения: обидчик должен быть удовлетворен и для своей же пользы в нужной степени страдать от чувства вины.



Ошибки



- Если я не выражаю внешне свое эмоциональное состояние, обидчик будет думать, что он ведет себя правильно, и будет продолжать ошибаться, дезорганизуя свое окружение.
- Другие могут создать мой ложный образ. Безразличный к обиде, я могу восприниматься как странный человек и «выпасть» из общения.
- Не обижаясь, я фрустрирую близкого. Ведь обидчику важно меня обидеть, и получить свою долю вины. При отсутствии обиды в другом человеке он определяет это или как свою неудачу, или как потерю своей значимости.



Молитва радикального прощения



Да будем мы все тверды в знании и утешении, что все сущее отныне, присно и во веки веков, было, есть и будет в Божественном порядке, раскрываясь в согласии с Божественным Планом. И да будем мы смиренны перед этой Истиной независимо от того, понимаем мы ее или нет. А посему просим поддержать нас в осознании и в осуществлении нашей связи с Божественной частью нас самих, со всеми и всем, дабы мы воистину могли сказать и почувствовать: мы есть Одно.

