Не прощать обидчику –
всё равно как сердиться на какую-то вещь, что об неё стукнулся.
Виноват всегда ты;
но бывает так больно, что бьёшь вещь или швыряешь её об пол.
Ну и что?Только руку зашиб, или отскочила от пола и - по лбу!
Обида - это адское состояние: нигде нет покоя.
Петр Мамонов Случалось ли вам обижаться? Думаю, это "развлечение" каждый хоть раз в жизни испробовал. Развлечением обида становится в том случае, когда вы думаете, что, обижаясь, наказываете вашего обидчика. Возможно, вам знакома и обида, полная жалости к себе, где весь мир против

вас
одного
,
обиженного
, – это
другая
крайность
.
Интересно
разобраться
,
каковы
механизмы
обиды
и кто в
самом
деле
страдает
в
процессе
обиды
, а кто
испытывает
удовольствие
?
Нужна
ли
она вам, или
ее
можно
отпустить
?

Казалось бы, обида – это когда какие-то действия или слова в свой адрес воспринимаются как несправедливые. Это может быть, по мнению человека, оскорблением или

наговором
, это
может
быть
расценено
как
неблагодарность
,
нарушение
границ
или
субординации
.
Но
по
справедливости
ли
мы
оцениваем
обидчика
?

Механизмы обиды просты. В основе лежит несовпадение желаемого, ожидаемого с д
ействительностью
в
общении
с
другими
людьми
.

Речь идет о неадекватной

Итак, выделим два механизма формирования обиды:
- Либо человек или живет с ожиданием, как должны вести себя другие люди по отно
шению
к
нему
, и
несовпадение
служит
поводом
для
обиды
- либо само представление человека о самом себе неадекватно и подвергается

сомнению со стороны окружающих.

Отсюда вытекают и две причины:
1. жалость к себе, вы обижены, страдаете, вы жертва – мир против вас.
2. высокомерие, когда неуверенность и неприятие себя компенсируются выпадами по отношению
к окружающим. Здесь кроется изначальная
обида
, заложенная в
основе
восприятия мира.

Отдельно выделим обиду-манипуляцию. Именно такую обиду, в начале статьи я назвала обидой-развлечением. Здесь все довольно просто, человек
пытается получить желаемое путем
обиды
, причем получит он это или нет, зачастую не имеет особого значения,
удовольствие
,
хоть
и весьма сомнительное, доставляет сама
обида
.
Либо
, потеряв аргументы в споре или не желая идти
на
компромисс
человек
выбирает стратегию "сам дурак!" и
обижается
. Это ведь гораздо проще, чем провести конструктивный диалог, в чем-то увы жертва. Ноступить. Обида-манипуляция – это
всегда
актерство,
но
актерство мастерское, психофизическое, то есть, введя
себя
в
состояние
обиды
, тело
человека
реагирует по-настоящему, то есть
испытывает
стресс, порой перетекающий в болезнь. Думаете,
обижаясь

,
вы
наказываете
обидчика
, лишая его, к примеру, своего общества? Вовсе нет,
обижаясь
,
вы
наказываете
только
себя
самого.
Причем наказание и моральное, и физическое

Все ваши обиды отражаются на теле. Каждая обида - внутренний спазм. А что касается застарелых обид, ты вы
храните их годами в своем уме, сердце и теле. Вспомните что-то, что
вы
никак не можете простить. На ум сразу же приходит тот
человек
, которого
вы
называете обидчиком. И вот
вы
уже готовы порассуждать, какой он негодяй, а
вы
жертва.
Но
тут, попрошу заметить, что, как выясняется в механизмах обид, это лишь ваша интерпретация, "обидчик" и вовсе
может
быть
не в курсе, что именно
вы
сочли обидным. Должно
быть
, у вас внутри уже стал разгораться протест, и
вы
снова готовы поговорить про
обидчика
. Позвольте узнать, какое вам дело до
обидчика
? Разве ваше личное эмоциональное
состояние

не важнее? Заметьте, что переживание происходит именно у вас, и храните это переживание именно ВЫ. Да-да,
никаких обидчиков не существует, существуют только обиженные.
Обида
– это злость, направленная
на
самого
себя
.
Так зачем же
вы
храните этот ненужный,
но
такой ощутимый багаж! Ведь
даже
только приоткрыв "старинные сундуки" своих обид,
вы
испытываете довольно сильное переживание. И ваше тело тоже, прочувствуйте это. Так зачем же
вы
продолжаете их хранить и приобретать новые? Что мешает вам
отпустить
свои
обиды
?

Прости и отпусти, - два таких легких слова, но почему так трудно применить их к себе, своим обидам?
А все потому, что
мы
четко уверены, что именно правильно и неправильно, справедливо и несправедливо. И никак не можем простить, потому что случившееся несправедливо
по
отношению
к нам. К реальному миру это не имеет никакого отношения, потому что мир – никакой! Не
хороший, не плохой – оттенки эти существуют лишь в нашем уме. А берем
мы
эти оттенки из представлений о самих
себе
. Считаем, что
мы
, так же как и мир, как-то окрашены. Так вот,

вы
НИКАКОЙ! Пауза…постарайтесь пожить с этой мыслью.
Вы рождены были там, где были рождены, воспитаны были так, как были воспитаны (семьей, двором, религиозными особенностями и
т.д
.) Все это уже случилось, и
вы
не в силах изменить это. Ваше восприятие мира, ваши принципы и правила сложились так, как сложились.

Так какой вы? Если даже ваш опыт не что иное, как интерпретация происходящего, навязанное вам мировоззрение, тогда в какой момент возникли
вы
?

То, что вы никакой, открывает перед вами, как это ни странно, огромную перспективу, вы имеете возможность создать себя новым, то есть – любым, и свободны в оценке себя, своих поступков, а
следовательно, свободны
от
чувства вины, что что-то сделали не так. Можете жить без ожиданий. Нет никакого правильного и неправильного, нет никаких сценариев развития событий, которые могут не совпасть с реальностью. И нет никаких обид!

Но начать придется с того, что уже накоплено, - с залежалого старья. Отпустите старые обиды. Для этого попробуйте выйти из них. То есть, обычно, вспоминая старую обиду, человек перестает быть тем, кто он есть сейчас, а снова становится тем
человеком из прошлого, который тогда обиделся. "Смотреть"
на
обиду получается только из прошлого, то есть из самой
обиды
. Попробуйте выйти и посмотреть отсюда, где
вы
- это
вы
сейчас. Получится как будто кино про вас самих. Это кино даст возможность не вовлекаться в саму обиду, не становиться тем обиженным из прошлого, а значит,
вы
сможете увидеть саму суть.

В таком случае вам не составит трудаотпустить

На себя взгляните так же. Освободившись от старья, вздохните легко и будьте

бдительны, чтобы не играть в эту игру снова.

Удачного вам обезобиживания!

Иллюстрации с сайта: © 2011 Thinkstock .