
1 / 8

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 действительностью
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 отношению 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, вводя

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 осязаемый 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 – любим, 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 труда отпустить

[На себя](#) взгляните так же. Освободившись от старья, вздохните легко и будьте

бдительны, чтобы не играть в эту игру снова.

Удачного вам обезожиживания!

Иллюстрации с сайта: [© 2011 Thinkstock](#) .