

Больно, обидно, тяжело... Как пережить обиду? Рекомендации специалиста

Когда нам плохо, то кажется, что нет ничего страшнее, и никто до нас не испытывал такой боли. Мы находимся под колпаком своих обид. Мысли ходят вереницей по кругу, и их нескончаемый гомон не даёт нам ни минуты покоя. Вот только кажется – отвлеклась, улыбнулась, подумала о чём-то другом и... опять знакомая песня: «Ну как она могла?» «За что мне всё это?»

Наша способность переживать обиды зависит от способа мышления и от тяжести травмы, которую нам нанесла ситуация. Причём на разных людей одно и то же событие производит разное действие, даже если они переживали его в одних и тех же внешних условиях и в одно и то же время.

Событие не имеет значения, важно только то, какую травму оно вам нанесло. Что бы это ни было – смерть близкого человека, разрыв отношений, предательство, оскорбление, унижение, непонимание, непризнание, игнорирование, – выход из каждой из этих ситуаций имеет единый алгоритм и общие законы «зависания».

Шок – первое, что мы испытываем, столкнувшись с травмирующим нас событием. Мы как будто замираем, каменеем и резко отказываемся что-либо понимать. Или выполняем какие-то глупые действия на «автомате» при отсутствии хоть примерного осознания происходящего.

Отрицание – это второй этап прохождения травмы. *«Нет. Этого не может быть!»*

Умом мы, конечно, понимаем, что *это* произошло, но смириться с *этим* никак не можем. Мы живём, как если бы ничего не произошло. Как если мы утром проснёмся и всё это окажется сном. Мы ограждаем себя от любых напоминаний о произошедшем. Жизнь как будто остановилась и замерла в одном-единственном измерении
«ДО»
.

В таком состоянии можно существовать долгие годы, живя в мире собственных иллюзий и страхов.

Принятие – очень важный этап выхода из травмы. Приняв сам факт произошедшего, без смягчения и прикрас, мы даём себе возможность двигаться дальше.

«Это произошло. Обратного пути нет. И как раньше, уже не будет никогда».

Из мягкого кокона иллюзий мы вываливаемся в реальный мир. Больно. Страшно, но необходимо.

Поиск виноватых – этим мы занимаемся сразу, как только примем факт состоявшегося события.

В зависимости от обычного пути обращения с миром, мы можем:

Обвинять во всём себя, бесконечно анализируя свои ошибки – в этом случае «отгребём» чувство вины, неполноценности, недостойности жить, потерю веры в себя и самоуважения.

Обвинять их, его, её, весь этот мир – получим агрессию, месть и злобу.

За всеми этими чувствами стоит обида – на себя ли, на них ли.

Есть техники, позволяющие быстрее выйти из состояния обиды.

Все они основаны на принципе – «вылей обиду».

Можно *бесконечно выговаривать* друзьям и близким, в сто двадцать пятый раз прокручивая одно и то же, каждый раз заново расчёсывая раны.

Хорошо, если в окружении есть кто-то очень терпеливый и умеющий слушать, который бы не подогревал ваши эмоции, но и давал бы высказать всё, что наболело.

Если этот кто-то не психотерапевт или персональный коуч, то быть долго вашей «жилеткой» для него будет совсем не экологично.

Так же стоит обратиться к профессионалам, чтобы период выговаривания прошёл быстрее и легче.

Можно не только выговорить обиду, но и *выкричать её в никуда*. Уехав куда-нибудь в поле, в горы. Можно выкричать её, включив воду на полный напор и смыть в канализацию.

Только не вздумайте выговаривать своему отражению в зеркале!

Есть целая техника выписывания обиды.

Она основана на написании послания своему обидчику. Само послание вручать не надо.

На листе бумаги напишите письмо, начиная со слов: «Я обижаюсь на тебя за...»
Варианты: «Я злюсь на тебя за...», «Я ненавижу тебя за...»

Пишите до ощущения, что больше уже сказать нечего, вы сказали всё, что могли. Маркером будет ощущение *«звнящей пустоты»*.

Далее сделайте с этим листком всё, что хотите. Кто-то рвёт на мельчайшие кусочки и развеивает по ветру из окна машины на бешеной скорости, кто-то сжигает и смывает пепел в унитаз. Фантазии нет предела. Избавьтесь от своих обид самым желанным для вас способом.

И это ещё не всё.

Напишите второе послание, начинающиеся со слов: «Я виноват(а) перед тобой за...» Как правило, оно заканчивается словами «Прости меня за...»

Это послание даст вам возможность получить заочное прощение и отпущение грехов. Участь его также определите сами.

А следующее письмо начните словами: «Я благодарен(а) тебе за...» Пишите, есть за что благодарить. Вот это и будет завершающий, исцеляющий этап принятия.

Благодарность ему, ей, им, себе, миру за тот ценный опыт и возможность вырасти и измениться, который вы получили, переживая свою обиду.

Маркером здорового завершения ситуации является *чувство тихой грусти и благодарности*, которое вы испытываете, вспоминая травмировавшее вас когда-то событие.

Но, к сожалению, мы устроены так, что нам очень сложно вырезать себе самостоятельно гланды и также сложно самостоятельно избавиться от психологических проблем.

Теперь вы знаете метод, видите, куда идти и как себе помочь.

Есть направление и понимание алгоритма решения проблемы.

Но всё же остаётся опасность зависания и ухода совсем не туда при решении проблем без помощи специалиста.

У вас всегда есть выбор – попробовать самим или довериться профессионалу. И есть возможность воспользоваться одной бесплатной сессией для решения любых ваших проблем.

Для этого надо зарегистрироваться на ШколеЖизни.ру и оставить запрос с вашим адресом в Skype в комментариях к любой из моих тем.

Автор - Ирина Дыбова

[Источник](#)