

## Обида - её суть и проявление

Назовём обиду как:

*Потеря желания взаимодействия с людьми по причине, что они сделали что-то не то.*

Это может быть один человек или группа людей сразу. Главное - они повели себя не так, как мы ожидали или хотели. И это привело к уязвлению, нашему ощущению несправедливости или даже уничтожения внутри.

Мы почувствовали себя плохо - это основа “внутренняя”. Люди повели себя не так, как мы бы хотели или ожидали от них - это основа “внешняя”.

Обижаться в нашем обществе - в норме вещей. Мы растём и учимся этому. Это реально то, чему мы научились, а не с чем родились. И это хорошая новость! Ведь, раз это не часть нашей природы - мы можем с этим что-то сделать. С самой способностью - обижаться.

В детстве, когда мы ещё совсем маленькие, мы учимся общаться и взаимодействовать с другими. В первую очередь, с родителями. Ваши родители ведь обижались? И друг на друга, и на вас, в том числе, я уверена. Возможно, и кричали, ругали, даже били.

Будучи детьми - мы очень хорошо прочувствовали, что значит обида. И как жестоко она проявляется. Как в агрессии, так и в нарочитом игнорировании, будто обидчика не существует.

Мы выросли, считая, что так и надо жить. Обида для нас - норма жизни.

Кто-то пытается подавить в себе обидчивость. Не получается. Даже сознательно желая разрешить ситуацию - мы будем относиться к обидчику плохо.

*Поэтому многие выбирают путь прощения. Ради облегчения отношений с близкими и с самим собой.*

Но помогает ли прощение..? По моему опыту - нет. С вопросами непроходящих на протяжении десяти и более лет обид я работаю часто. Как просто с клиентами, так и с тренерами, коучами, психологами. Очевидно, что использованные ими техники попросту не работают. А техники основаны или на прощении, или на прощении с благодарностью. Ни то, ни другое от обид не избавляет.

## **Прощение - всего лишь другая сторона обиды**

Если вы решите проработать обиды прощением - вас ждёт неудача.

Прощение... интересная штука. Нам всерьёз кажется, что она важна. А это - всего лишь обратная сторона обиды. Если есть обида - есть прощение. Нет обиды - нет прощения. Прощение существует лишь потому, что существует обида.

*Поэтому, если ваша цель - простить что-то или кого-то - вы просто ещё не готовы не обижаться.*

“А что, так можно было?!”

Да. По сути, обида - это нежелание того, чтобы люди или институты (учреждения, государство) поступали так, как вы от них не ожидали и не хотели. Например, лгали вам или не учитывали ваши интересы.

Нет достаточной или недостаточной причины для обиды. Типа, “вот это я прощу, но вот то - никогда!”.

Это как велосипед с двумя колёсами. Одно - обида. Другое - прощение. Не получится, крутя колесо прощения, уехать от колеса обиды. Если вы не хотите ехать на таком велосипеде, то надо не колёса крутить, а слезть с него.

## **А если специально обижают?**

О, это случается часто. Есть люди, которые иначе, как обижая, унижая, не могут себя в отношениях вести. И если в вашей семье унижения были нормой (ругательства, повышение голоса, конфликты, наказания и т.п.) - то вы точно уже столкнулись с подобным и в любовных отношениях.

Мы переносим во взрослую жизнь всё, что было в детстве. Ведь именно таким мы научились видеть мир. Именно в таком мире мы научились худо-бедно жить. А потому, если кто-то из родителей был тираном, или вы не могли чувствовать себя дома безопасно (боялись из-за плохих оценок, например) - именно такие отношения вы и выберете. Те, в которых не будет чувства безопасности.

Часто люди в таких отношениях занимаются уничижительными манипуляциями. То один, то другой. “Ну что ты, дурочка” или “я же говорил, что не получится одной, давай я исправлю”. Вроде как любовь и забота, а приводят постепенно к нерешительности, неуважению к себе и отсутствию способности за себя постоять.

Более того, после таких отношений, мы склонны ещё и винить себя за чужие

или собственные действия. За то, что терпели, любили, ждали зря изменений...

Но лучше поздно, чем никогда. Даже один день без подобного - уже в радость и стоит того. Так что, давайте проработаем это.

### **Исцеление от обидчивости**

Хорошая новость - уже от прочитанного вы начнёте думать по-другому. Вы задумаетесь, неосознанно, о том, что для вас значат обиды, и правда ли вы хотели и хотите обижаться. Может, это просто привычка или данность для вас и ничего более? Не часть вашего характера.

*Но есть одна проблема.*

Обиды часто идут рука об руку с травматическим опытом. Это жёсткий для вас эмоционально или физически опыт из прошлого, который вы психологически не смогли пережить. И теперь, при возникновении схожих ситуаций - накрывают эмоции, вы будто теряете свою стойкость, теряете себя.

*Одoleвают эмоции. Одoleвает ощущение малозначимости себя. Да много чего ещё вместе с этим неприятного.*

И от этого можно избавиться! Так сказать, организовать для своих обид пути для исчезновения.

#### Трансформационный процесс №2

Работает он как раз на завершение травматического опыта. Закрыв травматический опыт - вы будто лишаете обиды шанса зацепиться и остаться в вас. И ваше новое понимание обид и обидчивости даст возможность просто на всё это забыть. Не отпустить, не простить, а просто станет без разницы. Вам станет всё равно. И вы сможете идти дальше. Строить отношения и свою жизнь без этого чувства ужасного в груди.

#### Как работать с этим процессом

Я очень рекомендую вам работать с этим упражнением как можно чаще. И периодически возвращаться к нему. Это даст вам фундамент внутренней силы.

1. Вспомнить, а ещё лучше - записать, ситуации обиды. Да и прочие ситуации, в которых вы ощущали себя плохо и до сих пор помните. Выпишите их в следующем виде: ситуация кратко (когда, с кем), ваши эмоции, сила эмоций в баллах.

*Пример: “обиделась на отца в новый год, когда мне было 10 лет; гнев -*

*10 из 10, одиночество - 8 из 10, покинутость - 8 из 10, страх, что меня не любят - 10 из 10”*

И вот таких ситуаций запишите много-много. Ну или сколько запишется. Но чем больше, тем лучше. Как правило, в них спрятаны сильные эмоции. Даже если сама ситуация кажется мелкой. Вы можете заплакать, вспоминая эти моменты. Вскоре вы от них избавитесь. Всё будет хорошо.

2. Возьмите в руки все листы, что исписали. Проникнитесь. Пропитайтесь теми чувствами. Перепрочтите, можно вскольз, за минутку. И скажите вслух: “Запускаю процесс номер два”.

*На моём YouTube есть и этот, и другие процессы. Они выложены там в общем виде, подходящем каждому. Их можно запускать не только через видео. Но и вот этими словами. Точь-в-точь повторив вслух, как я написала выше.*

Лично от меня или от практика этого процесса - изменения идут ещё быстрее. Однако даже так будет во много раз эффективнее любых техник, которые я знаю. А я знакома со многими практиками и уже могу разобрать зерно техники - за счёт чего она работает или не работает. Именно благодаря своему опыту и пониманию я и создала куда более работающие методы. Поэтому, можете на них положиться. Если у вас есть готовность - они вам помогут, поддержат вас.

3. Вам стоит просто посидеть в тишине минут пять. За это время процесс сработает. Можете и дольше посидеть - иногда он длится и до получаса. И в это время просто не хочется двигаться, будто глубоко уходишь в себя. Дождитесь возвращения - это будет означать, что работа процесса завершилась.

*Здесь проверьте баллы. Какие они теперь?*

Полностью зачеркните те ситуации, которые стали для вас ровны. К которым вы перестали что-то особенное чувствовать. Можете поздравить себя! Они проработаны. Травматический опыт завершён.

4. К тем же, где остались эмоции на 4-5 и выше баллов, примените следующее (скажите вслух, обязательно вслух, про себя не работает):

*“Ох, если я в тот момент приняла на себя чужие эмоции, то отпускаю их сейчас на раз-два-три. Раз. Два. Три!”* Сделайте три глубоких вдоха-выдоха и посмотрите снова, сколько баллов осталось? Скорее всего, эмоции утихнут. Ведь в таком опыте всего две составляющие - наша травма (наши эмоции, ощущения, триггеры, рефлекс и попутное) и чужие эмоции, которые мы могли принять как свои.

Отпустив их - полностью убираем ситуацию.

5. Скажите, тоже вслух: “Запускаю процесс номер четыре”.

Это поможет обновить вашу “энергетическую карту” или привычку использовать того или иного качества энергии, определёнными путями их пропускать через себя. Под новую структуру - нужна новая энергия. И процесс поможет убрать привычку тела пользоваться энергией по-старому.

В дополнение, вы можете поработать и с Трансформационным процессом №22. Его описание можно прочесть у меня на сайте [nadezhdashchekotova.com](http://nadezhdashchekotova.com) “Самопознание во Благо” - сам сайт вы можете найти и просто в выдаче поиска в браузере. Введите в строку поиска “Надежда Щёктова” - и обнаружите все контакты и сайт, YouTube-канал также будет там.

Данный процесс помогает сформировать ощущение внутреннего стержня. Внутренней силы, которая поддерживает нас самих изнутри. И строится он тоже на проработке обид, только другой моей техникой. Вам этого точно хватит, чтобы постепенно, через завершение травматического опыта и другие мои проработки, забыть обо всех обидах и перестать обижаться в принципе. А это ведь большое благо и свобода!

Обнимаю вас крепко! До встречи!

[nadezhdashchekotova.com](http://nadezhdashchekotova.com)  
+79091131896 (Telegram, Whatsapp)