**Без обид**

Каждый человек, хотя бы раз в жизни испытывал чувство обиды. Без этого невозможно прожить и от этого никуда не убежать. Хотя бы единожды каждый сам волей или неволей обижал других и обижался сам. Чувство обиды мешает радоваться жизни и ощущать её полноценность. Память о полученной обиде иногда до такой степени мешает человеку жить, что порой он вынужден обратиться за помощью к психологу, чтобы забыть о ней. Но это не решение проблемы. Нужно понять, в чем истинная причина возникновения обиды и как не допустить крайней ее степени - обидчивости.

Застоявшиеся обиды развивают серьезные психосоматические заболевания. Изменить прошлое никто из нас не сможет. Нужно стараться меняться в настоящем, и жить с целями на будущее. А вот если хранить и укоренять внутри себя обиды, то они будет уничтожать не того, кто обидел, а того, кто обиделся.

Обида – неприятное тягостное чувство. Субъективная ответная реакция человека на все негативные эмоции, огорчения,  полученные при взаимодействии с другими людьми.

Впервые мы сталкиваемся с обидой еще в раннем детстве, около 2-х лет. При этом родители крайне редко (из-за собственного незнания) помогают нам разобраться в своих эмоциях и чувствах и научиться конструктивно их выражать. Обычно взрослые говорят: « Ты выше этого», «Не обращай внимания», «Не думай об этом, на обиженных воду возят» и т. п. Полагаясь на эти наставления самых значимых людей мы учимся подавлять свои эмоции: проглатываем, не жуя.



Все эмоции нам для чего-то нужны. Важно понять, почему мы так или иначе реагируем на определенные обстоятельства жизни и испытываем при этом определенные эмоции. Расшифровав этот «кубик-рубик», можно понять себя и, возможно, осознанно изменить жизнь к лучшему.

Как же научиться жить в ладу с собой? Как разобраться с собственными обидами и сделать так, чтобы они не отравляли нашу жизнь, а помогали делать ее лучше? Как не поддаться риску «запивать» сильнейшие накопленные обиды алкоголем или наркотиками?

Самое верное лекарство от обид – это понимание того, что наши чувства находятся исключительно в пределах нашей личной ответственности. Говоря «Я обиделся», человек редко задумывается о том, что это лишь его действие: оно точно такое же, как и «я оделся, я умылся, я поел». Все изменить можем лишь мы сами. Ведь все это человек совершает САМ, без чьей либо помощи.

Мы часто обижаемся на людей, за то, что они сделали не так, как должны были. Но, кому они что должны? Они всего лишь не оправдали наших надежд. То есть сначала мы придумываем, как должны вести себя другие люди. Потом разочаровываемся, что они себя так не ведут. И обижаемся на них за это. Обиды – всего лишь «тараканы» в нашей голове, ведь по своей сути  - это просто неоправданные ожидания. Мы придумываем наперед, как другой человек должен повести себя в той или иной ситуации, как мы на это отреагируем и что ответим, - а он берет и делает по-своему, игнорируя наш так тщательно продуманный в фантазиях сценарий. И тут же мы обижаемся на него. Но это ведь не справедливо и не совсем правда.



Чаще всего, конечно же, мы обижаемся на самых близких и дорогих нам людей. И эти обиды могут всколыхнуть в душе сильные негативные чувства. Обычно, близкие люди не стремятся сознательно причинить нам страдания, а иногда, даже и подумать не могут, что в их поведении нас что-то может так сильно задеть. Просто они привыкли делать так, как делают, а может быть, так было принято в родительской семье или никто и никогда не указывал им на некоторые особенности их поведения. Обида не является злом сама по себе, в нечто разрушительное она превращается в том случае, если не находит адекватного выражения и сброса негатива, а постоянно подавляется, «заглатывается», и в конечном итоге, сосуд души, наполненный до краев обидами, лопается. И тогда жди беды. Отсюда вытекают все аддиктивные формы поведения и депрессии.

Чтобы этого избежать, говорите о своей обиде с близкими людьми, озвучивайте ее, не молчите. Но, говоря о своей обиде, говорите о себе, не нападая и не обвиняя партнера в том, что он поступил не так, как вы себе нафантазировали.

Говорите о том, как вы чувствуете себя в той или иной ситуации, и о том, чего бы вам хотелось на самом деле, и как вы это видите. И тогда вы непременно будите услышаны. Главное, не забывайте, что ответственность за ваши эмоции лежит непосредственно на вас.

Нужно учиться управлять своими эмоциями и обидами. Важно понимать, что мы реагируем не на само событие, как таковое, а на то, что мы перед этим самым событием подумали. Ведь разные люди на одно и то же событие могут среагировать абсолютно по-разному.

В конце концов, существует множество техник релаксации и сброса негативной энергии, а так же проговаривания и прописывания обид. Если есть чувство, что самостоятельно справится вы не в силах, и ваш сосуд начинает наполняться обидами и негативными эмоциями, лучше воспользоваться услугами психолога, нежели доводить ситуацию до алкоголя, который никак не решит проблем, а лишь, несомненно, усугубит ситуацию своими последствиями.

***6 причин, почему не стоит обижаться***

1. Никто никому ничего не должен и не обязан

Никто в этом мире не обязан соответствовать нашим представлениям, как и мы, не обязаны соответствовать представлениям других. Никто не обязан в отношении нас поступать так, как мы считаем правильным.

2. Помните и цените только хорошее

В каждом человеке есть что-то прекрасное. Часто мы концентрируемся на каком-то одном досадном проступке этого человека, но не берём во внимание всё то хорошее, что им было сделано для нас ранее. То есть мы принимаем добро как должное, а вот при нанесении нам обиды часто раздуваем из мухи слона, забывая про всё остальное (хорошее).

3. Примите ответственность за свои эмоции и обиды

Всё происходящее в нашей жизни - есть результат нашего собственного выбора. Ответственность за этот выбор несем мы сами. И обиды – это только наше, собственное, а не другого человека.

4. Осознанность

Осознанность - это ключ к контролю своего состояния. Когда мы находимся в моменте здесь и сейчас, нас очень сложно обидеть. Трезвый образ жизни ключевой момент для принятия реальности и осознанности.

5. Обида разрушает организм

Если мы обижаемся, то, в первую очередь, происходит мышечный спазм. Это, в свою очередь, приводит к функциональным нарушениям, и, как следствие, - появлению психосоматических болезней. Чем больше мы обижаемся, тем сильнее страдают наши органы, прежде всего - верхняя часть туловища. Наверняка вы замечали, что при обиде особенно явно сжимаются грудная клетка и мышцы горла. Кстати, в этом же месте расположена вилочковая железа, которая отвечает за иммунитет. Ухудшение кровообращения и снижение иммунитета приводит к болезням. У обидчивого человека возникают головные боли и мигрени, болезни сердца, органов пищеварения, дыхания и многое другое.

6. Обида притягивает негатив

Зацикливаясь на своих обидах, мы впускаем в свою жизнь негатив. С нами происходят события, провоцирующие нас и дальше испытывать отрицательные чувства и эмоции. И если мы поддаёмся, то ещё глубже увязаем в этом болоте. Чем больше в душе обиды, тем больше вероятность, что наша жизнь окрасится в чёрные тона и пойдет вниз по наклонной.