

Как обидно обижаться.

Вам знакомо чувство глубокой обиды и разочарования? Вы сейчас обижаетесь на кого то или держите в себе обиду, как занозу, и пытаетесь стереть её из памяти, желая всё забыть? Но стоит только вспомнить или увидеть что то связанное с обидой, как боль пронзает ваше тело, а душа вновь начинает испытывать страдания и боль. Забыть невозможно, да и нельзя, а как жить с этим непонятно. Могут вспыхивать яркие приступы гнева, желание мстить. И что же происходит с организмом в этот момент, почему возникает после этого тяжесть в голове, тяжесть в области груди и как следствие на следующий день потеря жизненных и физических сил. А в то же самое время обидчик, возможно, испытывает совершенно другие чувства, например: превосходство, собственную значимость или какое то другое состояние которое дает ему силу и уверенность (особенно если обиду причинили специально, а не по неосторожности). Во время действий или слов со стороны обидчика внутреннее «Я» просыпается и под напором гнева получает удар. После этого естественная реакция «Я», напасть или убежать. И это два внутренних импульса таких как: «Мне хотелось провалиться сквозь землю» или «Мне так хотелось треснуть в ответ по физиономии». Но, как правило, в реальной жизни такое не происходит и импульс направленный для совершения любого из этих действий подавляется. Подавление импульса приводит к нежелательным последствиям, все то, что было приготовлено для нападения или бегства, остается внутри и разлагается постепенно и болезненно. Как если бы пришлось самого себя ударить кулаком, силой такого же удара который предназначался обидчику. И теперь уже не просто обидно, а обидно вдвойне. Причина, кроется не в том, что вы не смогли ответить, а в том что внутреннее «Я» недостаточно зрело и легко уязвимо, а значит, оно периодически будет подвергаться таким испытаниям. Существует мнение, что человек мало чего сам знает о себе, все что он знает это то что ему рассказали о нем его родители, учителя, друзья и другие люди. Здесь намешаны разные характеристики как положительные, так и отрицательные, но ничего из этого не имеет отношения к истинному «Я». Так, как внутреннее «Я» каждого человека индивидуально и единственно, то это означает, что не с кем сравнивать, любое сравнение является ограничением и заблуждением. Если конечно вы сами знакомы со своим внутренним «Я». Или глубоко пропитавшись внешней средой, мнением людей или самими людьми так, что утратили связь с тем, кем вы на самом деле являетесь.

Когда вы что то хорошо знаете о себе, то вы знаете что это есть. Для примера представим себе ситуацию, когда вы только что плотно пообедали и к вам подходит человек, который утверждает, что вы голодны и вам необходимо обязательно поесть, при этом он настаивает, что он чувствует ваш голод и что бы он перестал его ощущать, вам необходимо немедленно поесть. Скорее всего, в этой ситуации вы поведете себя

уверенно, и постараетесь успокоить этого человека, объяснив ему то, что его чувство голода, к вам не имеет никакого отношения и вы не будете обижаться на него. Возможно вам это покажется даже забавным.

Но, что же делать, если в данный момент вы уже обиженны и мысли и чувства только этим и заняты.

Первое с чего необходимо начать это признать факт случившегося и не избегать боли, а принять ее полностью. Для этого вам потребуется 15 минут.

Второе. Сядьте удобно, для хорошего результата желательно, что бы обе ноги стояли на полу, а руки лежали или на подлокотниках или на коленях (не надо сворачиваться в клубочек и поджимать колени как котенок, сейчас вы взрослый адекватный человек, который не справился с какой- то ситуацией и это нормально).

Третье. Теперь на вдохе вбирайте в себя боль, обиду, разочарование, принимайте все как есть, а на выдохе чувствуя свое собственное «Я», отдавайте ему понимание, принятие, уважение...

Четвертое. Когда боль уже отступает, подумайте о том где вы действительно неправильно поступили и взяв на себя всю ответственность, вбирайте на вдохе чувство которое вы испытываете, может быть это чувство вины, или разочарования, или что то другое, а на выдохе отдавайте прощение и принятие самого себя. Когда негативное чувство исчезнет, а на его месте появиться покой или понимание или что- то другое, переходите к следующему этапу.

Пятое. Подумайте о человеке, который вас обидел и в своем воображении поменяйтесь с ним местами, основная задача осознать мысли и чувства этого человека и понять его мотив, просто наблюдайте как сторонний наблюдатель за тем, что происходит. Когда вам станут понятны мотивы его поведения, запишите их на бумаге.

Шестое. Запишите более пяти рекомендаций самому себе относительно этой ситуации и дайте себе время размышлять столько, сколько потребуется для того чтобы вы почувствовали свое внутреннее «Я» более зрелым и сильным.

Верьте в себя!