

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДОЙ

*Я счастлив жестокой обидою,  
И в жизни, похожей на сон,  
Я каждому тайно завидую  
И в каждого тайно влюблен.*

***Осип Мандельштам.***

Неосторожно сказанное слово, небрежно брошенный взгляд и, кажется, что от прежней любви и привязанности не осталось и следа. Ссоры, разочарования, конфликты -- все это последствия обиды на близкого человека. Мы закрываемся от мира с его разнообразными переживаниями и начинаем думать о том, что если даже близкие нас не понимают, не оправдывают наших ожиданий (о которых мы сами, между прочим, часто забываем им рассказать), то мир в целом тем более настроен против нас, относится к нам крайне недоброжелательно. Получается, что обижаясь, мы разрушаем свою жизнь, лишаем себя и своих близких взаимных радостей, переживаний. Мы обесцениваем годы, месяцы, недели, часы и минуты счастья одной неприятной секундой, наказываем сами себя, принимая решение «обидеться».

Как справиться с обидой? Ответы на эти и многие другие вопросы вы, уважаемые читатели, найдете в данной статье.

## Что такое обида?

Для начала давайте рассмотрим, что представляет собой обида.

Обида -- это огорчение, сильная отрицательная эмоция, которая вызывает переживания. В русском языке (по Д. Н. Ушакову) слово «обида» означает «несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванное им чувство».

С точки зрения физиологии это чувство можно описать как тяжесть в грудной зоне, образование кома в горле, ощущение, что вы вот-вот заплачете. Между прочим, образовавшийся ком в горле свидетельствует о невысказанных, по той или иной причине, словах. Вскоре они выстраиваются во внутренний диалог с обидчиком, в своем сознании вы прокручиваете все то, что сказали бы ему. Впоследствии вся ваша внутренняя энергия словно иссякает с появлением каждого такого диалога, разрушающего вас изнутри.

Обида появляется, когда происходит что-то неприятное для нас, когда жизнь идет не так, как было запланировано, когда мы не готовы к неожиданному повороту событий и не знаем, как справиться с нежелательной ситуацией. Обида -- защитная реакция психики на непредвиденные сложности.

В основе возникновения обиды лежат *два глубинных, но неверных убеждения*:

1. Все люди похожи на меня, а если не похожи, то они «какие-то странные» (русская поговорка: «Мерять своей меркой»).

2. Люди могут меня понять так же, как я сам понимаю себя. Если способны понять, то должны во всем меня поддержать. Если не поддерживают, то или не хотят понимать, или желают обидеть.

Вот и получается -- мы ждем, что люди каким-то образом поймут наши желания, прочитают наши мысли и будут соответствовать нашим ожиданиям. А если этого не происходит -- мы обижаемся, думая, что нас специально хотели обидеть.

Откуда эта незыблемая вера в то, что другие могут читать наши мысли и, прочитав, обязаны нам угодить?

Дело в том, что в обиде всегда заложена конкретная угроза нашему позитивному представлению о самих себе -- самовосприятию и самооценке. В этом случае ход наших мыслей предельно прост: «Я не заслужил этого. Я лучше, чем обо мне думают». Обида затмевает логику, порождает сомнения и неуверенность в себе и часто озлобляет обиженного, настраивает его против окружающих. Человек перестает

*Прежде чем отвечать на обиду обидой, стоит подумать: следует ли опускаться до обиды? Ведь обида обычно лежит где-то низко и до нее следует наклониться, чтобы ее поднять.*

*Дмитрий Лихачев.*

адекватно воспринимать реальность, картина мира сильно искажается, рисуется в мрачных тонах. Кроме того, американскими учеными из Стэнфордского университета доказано, что обида провоцирует многие болезни, причем не только душевные, но и физические. Ученые провели эксперимент, в котором 90 % участников, долгое время не прощавшие своих обидчиков, наконец-то простили их. В результате их здоровье начало постепенно поправляться: улучшилось самочувствие, пропали головные боли и боли в спине, нормализовался сон и восстановилось душевное равновесие. Это достаточно веский аргумент, чтобы простить обидчиков и «отпустить» свою обиду, не так ли?

### **Рекомендации: как научиться справляться с обидой**

Предлагаю вам, уважаемые читатели, несколько рекомендаций, которые помогут вам предупредить появление обиды в вашей жизни и своевременно справиться с этой ситуацией.

1. Первый, наиболее важный шаг -- легализовать свою обиду, то есть открыто ее признать. Скажите себе: «Да, я обижен». Как правило, мы обманываем самих себя, убеждая, что не обижаемся. Однако, ни ситуация сама по себе, ни другой человек не могут заставить нас чувствовать обиду. Это не нас обижают. Это мы обижаемся. Доказательством этого факта

является то, что наши собственные реакции изменяются, причем не только на протяжении жизни, но иногда даже в течение одного дня, в зависимости от имеющегося жизненного опыта, собственной жизненной позиции или даже просто от настроения. Получается, что выбор «обижаться» или «не обижаться» зависит только от нас.

2. Нужно понять: не «на что» вы обижаетесь, а «для чего». Возможно, под обидой скрыто ваше желание привлечь внимание окружающих, добиться желаемого от близкого человека, или же это просто низкая самооценка -- мол, «Так мне и надо...». Возможно, вы используете обиду как дополнительный аргумент в ссорах? В этом случае обида -- это средство манипуляции, и надо отказаться от идеи шантажировать людей старыми обидами; тогда они перестанут быть нужными.

*Учись прощать, прощать не только словом,  
Но всей душой, всей сущностью своей.  
Прощение рождается любовью  
В творении молитвенных ночей.*  
**Борис Пастернак.**

3. Помните о том, что вам никто ничего не должен, и вы никому ничего не должны. Это значит, что никто не обязан вас любить. Если кто-то любит вас, то это потому, что в вас есть что-то особенное, что-то, что делает его счастливым рядом с вами. Никто не обязан делать что-то для вас. Если люди делают для вас что-то, то это потому, что они так хотят, вы по какой-то причине дороги им. Никто не должен делиться с вами своими чувствами и мыслями. Если люди это делают, значит, вы этого заслуживаете. У вас есть основания гордиться любовью, которую вы получаете, и уважением друзей, и всем, что вы заработали.

4. «Абсолютного понимания» не существует. Даже свои желания, мысли и поступки мы не всегда понимаем. Поэтому нет смысла обижаться на то, что другой человек не оправдал ваших ожиданий, ведь никто не может читать мысли окружающих. Если вы хотите, чтобы человек поступил определенным образом, нужно попросить его об этом, а не ждать, пока он сам догадается о вашем желании, а потом еще и обижаться, если этого не произошло.

Зачастую ваш обидчик и понятия не имеет, что он сделал что-то не так и кто-то на него обижается.

5. Учитесь строить отношения с другими, отказавшись от нереальных ожиданий. Обиды не будет, если вы по возможности максимально не будете связывать удовлетворение любых своих потребностей с поведением другого человека. Вы должны быть благодарны ему за что-то, сделанное для вас, но при этом не должны считать его обязанным делать это что-то. Рассчитывайте только на себя и проявляйте благодарность за любую помощь другого.

6. Если вас обидел посторонний человек, с которым вы никогда больше не встретитесь, не стоит держать обиду в себе. Просто забудьте про нее, так как с этим человеком вас ничего не связывает. Если же обиду нанес близкий друг или родственник, то без откровенного разговора не обойтись. Но начинать такой разговор нужно только тогда, когда вы уже остынете и приведете эмоции в порядок.

7. Постарайтесь понять, что действия и слова другого человека определяются, прежде всего, его особенностями, его интересами, его планами, а не желанием обидеть вас.

8. Учитесь прощать себя и других. Умение прощать -- это проявление мудрости, умение просить прощения -- проявление силы воли. Помните, что человек, не умеющий прощать, разрушается изнутри. Постарайтесь отпустить обиду от сердца, не давая ей возможности влиять на ваше здоровье и судьбу, вредить вам. Через прощение мы преобразуем негативную разрушающую энергию обиды и вины в позитивную энергию радости прощения и принятия себя и других.

9. Извлеките из обиды пользу. Анализируя обиду, стоит допустить, что обидчик прав. Хорошо в данной ситуации то, что появляется повод пристальнее рассмотреть свои убеждения и принципы, которые оказались задетыми. Возможно, стоит обсудить ситуацию с близким человеком. И если словам обидчика найдутся подтверждения, что-то скорректировать в своем поведении или жизни.

10. Находите рациональное зерно в обиде. Когда вы вспоминаете о старой обиде, вызывает ли это отрицательные эмоции? Если да, значит, вы до сих пор полностью несете ее с собой. В этом случае надо извлечь из обиды рациональное зерно -- тот опыт, который поможет вам в будущем в похожей ситуации вести себя более эффективно. Это то, что называется «учиться на ошибках». Если же вы способны вспоминать про обиду спокойно, значит, рациональное зерно уже извлечено.

### **Упражнения: как помочь себе справиться с обидой**

Теперь, когда мы с вами, уважаемые читатели, сформулировали общие рекомендации, рассмотрим упражнения, которые помогут вам научиться справляться с обидой.

#### ***Упражнение 1***

Часто мы слышим мудрый совет: «Хочешь изменить жизнь к лучшему - измени свои мысли», т. е. нам предлагают перестать заикливаться на негативе, сравнивать себя с кем-то, жаловаться. На первый взгляд может

*Впрочем,  
нам не обидно.  
Разве это обида?  
Просто такая,  
        видно,  
выпала нам  
        планида...  
Иосиф Бродский.*

показаться, что это совсем не сложно, ведь мы и так стараемся мыслить исключительно позитивно.

Чтобы проверить, способны ли вы перестроить свои мысли, выполните упражнение, предложенное Уиллом Боуэном: наденьте фиолетовый браслет в знак того, что вы проживете 21 день без жалоб, нытья, сплетен и высказывания недовольств (фиолетовый цвет символизирует мудрость, а 21 день нужен для того, чтобы любая привычка укрепилась в подсознании). Если в течение этого времени вы все же выскажете какой-то негатив или будете думать о чем-то негативном -- переодевайте браслет на другую руку и начинайте новый отсчет, пока не сможете проносить браслет на одной руке 21 день. Не расстраивайтесь, если нужный результат вы получите через 5--6 месяцев. Это вполне нормально. Первые несколько недель браслет будет перемещаться с одной руки на другую по 10--20 раз в день, затем раз в день,

а спустя несколько месяцев он сможет «продержаться» на одной руке и целую неделю.

Проявите настойчивость, и поверьте, ваша жизнь изменится до неузнаваемости: вы научитесь замечать больше положительных моментов в себе и в мире вокруг себя.

### **Упражнение 2**

Бороться с эмоциональной частью обиды можно с помощью «психологического волшебства». На это требуется 15--20 минут, когда вы будете находиться в полном одиночестве.

Займите удобную позу. Расслабьтесь, если нужно закройте глаза. Вспомните свою яркую обиду. Подумайте, где она живет (в груди, в голове, в руке и т. д.)? Попробуйте ответить себе на вопросы:

- ✓ Какого размера ваша обида?
- ✓ Какого цвета?
- ✓ Какой консистенции (жидкая, твердая, газообразная)?
- ✓ Какой температуры (холодная, теплая, горячая)?
- ✓ Какая на ощупь (приятная, мягкая, меняющая форму и т. д.)?

После того, как вы хорошо представили облик своей обиды, решите для себя, нравится ли вам то, что живет внутри вас или нет? Если нравится, то продолжать дальше бессмысленно. Работайте над собой в этом направлении. Если не нравится, то достаньте обиду из своего тела. Для этого сделайте

*Свои обиды каждый человек --  
Проходит время -- и забывает.  
А моя печаль -- как вечный снег:  
Не тает, не тает.*

**Владимир Высоцкий.**

движение руками, как будто вы что-то вынимаете. «Подержите» обиду немного в своих руках. Решите, нужна ли она вам теперь? Если решите, что да, то «спрячьте»

ее в такое место, в которое не часто заглядываете, но из которого сможете «достать» ее, если она вам понадобится. Если же решите, что она вам не нужна, то уничтожьте ее любым способом: например, выбросьте за окно и т. д. При этом важно не просто представить то, что вы делаете, надо сделать это

как можно конкретнее: например, симитировать выбрасывающее движение и т. д.

Теперь прислушайтесь к своему телу. Что есть сейчас в том месте, откуда вы вынули обиду? Возможно, там зародилось приятное чувство свободы и радости, и оно начинает расти внутри вас. Но, если вы чувствуете пустоту, то подумайте, чем бы вы хотели ее заполнить? Какое

*Измену простить можно, а обиду нельзя.*

*Анна Ахматова.*

чувство для вас было бы сейчас самым приятным? Представьте его размер, цвет, температуру и т. д. Побудьте с ним наедине, чтобы лучше прочувствовать его. Представьте, как каждая клеточка вашего тела пропитывается этим новым и приятным для вас чувством радости и свободы. Прodelывайте это упражнение, как только почувствуете, что у вас зарождается первое зерно обиды.

Теперь вы можете наслаждаться новыми эмоциями и чувствами. Получайте удовольствие от общения с окружающими; им будет также приятно общаться с вами -- человеком, у которого больше нет негативного чувства обиды.

### ***Упражнение 3. «Расследование»***

В обиде объединяется много всего -- эмоции, убеждения, ожидания, установки. Для того чтобы справиться с обидой, эти компоненты желательно разделить, осознать их по отдельности. Для этого вспомните конкретную обиду на конкретного человека. Возьмите лист бумаги и сделайте записи по следующим пунктам:

1) *Эмоции.* Выпишите все, что вы чувствуете -- злость, горечь, печаль, тоску, уныние, ярость и т. д. Напишите, на кого направлена каждая эмоция. Например, ярость -- на обидчика, жалость -- к себе. Чем больше эмоций вы перечислите, тем лучше.

2) *Действия обидчика.* Выпишите, на какие именно действия вы обиделись. Например, на вас накричали, вас раскритиковали,



проигнорировали, обманули и т. д. Постарайтесь сформулировать конкретные действия конкретными словами-глаголами.

3) *Ваши ожидания.* Напишите, чего вы ожидали от человека, на которого обиделись. Например: ожидали честности, а вас обманули; ожидали похвалы, а вас отчитали; ожидали внимания, а вас проигнорировали и т. д. Посмотрите на ваши ожидания со стороны, как если бы они были не вашими, а чужими.

4) *Причины поведения обидчика.* Поставьте себя на место обидчика и выпишите причины поведения человека, который вас задел. Постарайтесь увидеть ситуацию со стороны. Может быть, ему было неудобно с вами разговаривать? Или его жизненные принципы существенно расходятся с вашими? И т. д. Ведь в каждом конфликте -- минимум две стороны, и каждая влияет на ситуацию.

Перечитайте все, записанное вами, вслух. Возможно, во время чтения вы будете переживать все свои обидные чувства заново. Но это будут уже совсем не те чувства. Это осознанные и очищенные от примесей эмоции.

Это упражнение действует волшебным образом. Обида уходит. Может быть не мгновенно, а через какое-то время, так как вашей психике нужно некоторое время, чтобы пережить это. Но то, что обида уйдет, это точно.

#### ***Упражнение 4. «Диалог»***

Проанализируйте причины вашей обиды. Как правило, это притаившийся где-то в глубине сознания страх. Процесс поиска может выглядеть как диалог. Например:

- ✓ Отчего у тебя боль в груди и сдавлено горло?
- ✓ От обиды.
- ✓ Отчего твоя обида?
- ✓ От того, что друг (подруга, муж, жена) не пошел (не пошла) со мной в кино.
- ✓ Что плохого для тебя в том, что вы не пошли в кино?
- ✓ Он (она) не уделяет мне достаточно внимания, не ценит меня!

- ✓ Зачем тебе нужно его (ее) внимание?
- ✓ Чтобы осознавать себя достойной (достойным) внимания: красивой, умной, «хорошей» (интересным, умным, «хорошим»).
- ✓ Зачем нужно быть достойной (достойным) внимания?
- ✓ Это приносит удовольствие, хорошо быть «хорошим»...
- ✓ А если быть «плохим», что меняется от этого?
- ✓ Плохого человека не будут любить...

Так вы боитесь, что вас перестанут любить? Прекрасно! А что вы делаете, когда накатывает этот страх? Показываете свою обиду? Портите настроение себе и обидчику? Делаете обиженное лицо и доказываете свою правоту? Подчеркиваете, что вы оскорблены и наказываете обидчика? Тут же делаете что-нибудь назло? Ну, тогда вас действительно трудно любить...

#### ***Упражнение 5. «Пустой стул»***

Выберите удобное для вас время, поставьте перед собой пустой стул, мысленно посадите на него вашего обидчика (даже если это была группа, в ней всегда есть зачинщик) и выскажите ему все ваши претензии. А после пересядьте на этот стул сами (именно физически), и попытайтесь от лица вашего обидчика ответить на ваши

*Вдруг странный стих во мне рождается,  
Я не могу его поймать.  
Какие-то слова и лица.  
И время тает или длится.  
Нет! Невозможно научиться  
Себя и близких понимать!*  
*Давид Самойлов.*

собственные претензии. Увидите, вам тоже будет что сказать. Особенно это эффективно при попытках разобраться с обидами на родителей -- с высоты вашего нынешнего опыта вам куда проще будет представить себе, каково было состояние вашей матери или отца в тот момент, когда вы были обиженным ребенком.

#### ***Упражнение 6. «Свеча»***

Поставьте перед собой свечу, постарайтесь освободиться от всех сиюминутных мыслей. Вспомните событие, которое вас более всего беспокоит, рождая постоянное чувство боли. Эмоции, само собой, не замедлят появиться -- не гоните их. Сконцентрировавшись на свече, дайте

образам и эмоциям течь, если надо -- выговаривайте вслух «на пламя» то, что вас так беспокоит. Плачьте, если надо, ругайтесь, или просто отпускайте от себя все негативные переживания -- эти эмоции «сгорят» в пламени, не причинив никому вреда. А еще лучше -- отработайте все до конца, т. е. ответьте сами на свои претензии.

### ***Упражнение 7. «Банк времени»***

Вам понадобится калькулятор и... мужество, чтобы достойно принять те открытия, к которым вы придете в результате качественного выполнения этого задания.

Посчитайте, сколько секунд своей жизни вы потратили на последнюю обиду вместо того, чтобы посвятить это время чему-то прекрасному. Неужели она действительно столько стоит и так ценна для вас, что ее нужно переносить на завтра, на послезавтра и тратить на нее драгоценные секунды из банка вашего времени? Запишите получившуюся сумму на листок и повесьте на видное место. Пусть число, отражающее так бездарно потраченное время, напоминает вам, как дорого могут обходиться некоторые переживания.

### ***Упражнение 8. «Взгляд из космоса»***

Представьте, что вы обрели возможность летать и медленно поднимаетесь над землей. Ваше тело становится легким и парит без каких-

*...К вам всем – что мне, ни в чем не знавшей меры,  
Чужие и свои?! –  
Я обращаюсь с требованием веры  
И с просьбой о любви...  
За то, что мне прямая неизбежность –  
Прощение обид,  
За всю мою безудержную нежность  
И слишком гордый вид...*

*Марина Цветаева.*

либо усилий с вашей стороны. Вот вы уже выше крыш, а теперь пролетаете сквозь облака... Под вами – дома, дороги и парки, тысячи людей и машин. Поднявшись

еще выше, вы видите Землю целиком -- она исчезает в открытом космосе, скрытая облаками... Вы можете различить океаны и горные массивы, но уже не видите городов... Где-то там, очень далеко, по улицам города, который невозможно разглядеть, ходит человек, из-за которого вам было неприятно.

Но он настолько далеко, что его невозможно отличить от семи миллиардов других людей, проживающих на этой планете. Полюбуйтесь еще немного на Землю и возвращайтесь обратно. Отлично, Вы снова дома, но что-то изменилось в вашем восприятии. Может быть, отношение к масштабу проблемы?

### ***Упражнение 9.***

Возьмите тетрадь и ручку. Подумайте, обиды на каких людей особенно не дают вам покоя. (Лучше работать с обидой на одного человека, максимум на четырех.) Сформулируйте вашу обиду примерно так: «Я обижен(а) на свою маму (папу, свекровь, тещу и т. д.) за то, что...» Если это друг, любимый(ая) или кто-то еще, пишите имя. А теперь, когда вы сформулировали обиду, запишите в тетради: «Я прощаю свою маму (папу или другого человека, чье имя вы запишете) за то, что он(а) сделал(а) то-то». Написать это надо 30 раз подряд. Повторяйте эту процедуру каждый вечер в течение месяца и вы с удивлением обнаружите, что ваша обида либо исчезла совсем, либо ее эмоциональный заряд упал в разы.

Почему это работает? Причин несколько:

- 1) вы признаете свою обиду;
- 2) вы четко формулируете свою претензию к другому человеку;
- 3) в работе над новой установкой задействовано визуальное и кинестетическое восприятие;
- 4) вам не надо пытаться простить того, кто вам неприятен, вы просто это записываете.

### ***Упражнение 10. «Страдание»***

Дайте себе от 20 минут до 2-х дней страданий из-за незаслуженной обиды. Страдаете концентрировано. Упиваетесь этим чувством. Поверьте, скоро ваше чувство обиды сменится усталостью и желанием побыстрее чему-то порадоваться.

### ***Упражнение 11. «Если бы я тебя любила...»***

Посмотрите на поступки ваших обидчиков с позитивной стороны -- подумайте в течение 5--7 минут: как бы вы отнеслись к ситуации, если бы

*Сначала ты молчишь, потому что придумал причину обидеться. Потом будет неловко нарушить молчание. А потом, когда уже всё перестанет быть важным, мы просто забудем язык, на котором понимали друг друга.*

**Олег Тищенко.**

действительно искренне любили этого человека? Одна из причин, по которой эта техника работает: в какой-то момент вы понимаете, что на человека, действительно

близкого, вы бы за такое не обиделись, -- значит, это мелочь, не заслуживающая вашего внимания.

### ***Упражнение 12. «Благодарность»***

Допустим, есть какой-то конкретный человек, на которого вы обижены. Например, муж или папа. Возьмите лист бумаги и напишите вверху посередине его имя или «муж», «папа» и т. д. Дальше под именем выпишите в столбик по порядку то, за что вы можете быть благодарны этому человеку - все, что только сможете вспомнить. Лист не выбрасывайте, а перечитывайте время от времени.

### ***Упражнение 13.***

1. Подумайте, что вы ожидаете от своего окружения. Как вы хотите, чтобы о вас заботились и т. п. Запишите все на листе бумаги. Если возможно, расспросите у этих людей, насколько реальны ваши надежды и ожидания по отношению к ним.

2. Составьте второй список. В нем изложите то, чего ожидают окружающие от вас. Может быть, причина обид в вашем поведении?

3. Проанализируйте оба списка. Поймите, насколько совпадают или не совпадают ваши надежды с ожиданиями других.

### ***Упражнение 14. «Разговор с обидой»***

Представьте свою обиду в виде какого-то конкретного образа, например, в виде облака или птицы. Вы уже понимаете, что она ваш друг. Скажите ей, что прощаете ее за то, что она к вам пришла, и что вы поняли, что она пришла, чтобы вы стали мудрее. Поблагодарите ее за этот урок и скажите,

что отныне вы ее отпускаете, и она свободна. И вы тоже теперь свободны от своей обиды. Можете представить, как вы выпускаете свое облако-обида на свободу в небеса, туда, откуда она к вам пришла. После того, как попросите прощения у своей обиды, попросите прощения у себя за то, что сделали себе плохо своей обидой, что в вашей душе нашлось для обиды место. Затем попросите прощения и простите всех участников ситуации, тех, кто вас обидел. Это упражнение можно выполнять до тех пор, пока не почувствуете легкость на душе и то, что ситуация вас больше не беспокоит.

### **Философская сказка про обиду (Брайан Фрауд)**

Обида, маленькая зверушка, с виду совсем безобидна. При правильном обращении никакого вреда не приносит. Если не пытаться ее одомашнить, обида прекрасно живет на воле и никого не трогает. Но все попытки завладеть ею заканчиваются плачевно... Зверек этот маленький и юркий, может случайно попасть в тело любого человека. Человек это сразу чувствует. Ему становится обидно.

Зверек начинает кричать человеку: «Я нечаянно попался! Выпусти меня! Мне здесь темно и страшно!» Но люди давно разучились понимать язык животных. Есть такие, которые сразу отпускают обиду, пока она маленькая -- это *лучший способ распрощаться* с ней. Но есть такие, которые ни за что не хотят ее отпускать. Они сразу называют ее своею и носятся с ней, постоянно думают о ней, заботятся... А ей все равно не нравится в человеке. Она крутится, ищет выход, но так как у нее зрение плохое, сама выход найти не может. Такой вот непутевый зверек. Да и человек тоже... Сжался весь, и ни за что не выпускает обиду.

А зверек-то голодный, кушать хочется -- вот и начинает потихоньку кушать, что найдет. И человек чувствует это. То там заболит, то здесь... Но не выпускает человек из себя обиду. Потому что привык к ней. А она кушает и растет... Находит внутри человека что-нибудь вкусненькое, и гложет. Так и

говорят: «Обида гложет». И в конце концов прирастает обида к чему-нибудь в теле человека и против своей воли становится его частью. Слабеет человек, болеть начинает, а обида внутри продолжает расти... И невдомек человеку, что только и надо -- *взять и отпустить* обиду! И ей без человека лучше, и человеку без нее легче живется...

*Мораль:* Обида -- это состояние души. По сути, мы сами принимаем решение быть обиженными. И когда в очередной раз вы захотите обидеться, подумайте: так ли уж приятно жалеть себя? Хищник всегда чувствует слабого и нападает именно на него. Не зря в народе говорят: «На обиженных воду возят». Отпустите обиду, пусть себе бежит!

Таким образом, основной причиной, по которой в отношениях между близкими людьми возникает обида, является несоответствие взаимным ожиданиям. Почему так происходит, ведь речь идет о любящих, заботящихся друг о друге людях? Потому что мы молчим, ни о чем не просим, не объясняем логику наших потребностей, чувств и не помогаем нашим близким делать нас счастливыми.

Помните: обиду вызывают не обстоятельства, не окружающие вас люди, а ваша эмоциональная реакция на происходящее. Единственное, что она дает, -- преувеличенное ощущение собственной правоты. Но так ли необходимо вам во всем и везде быть правыми? Может, важнее быть счастливыми? И если из двух альтернатив вы предпочитаете счастье, то именно вам предстоит сделать первый шаг к перемирию. Начните руководствоваться девизом: «Если не я, то кто?». И тогда все получится.

Удачи вам!