

Обида – одна из самых опасных и деструктивных эмоций. Она терзает не только душу, но и тело, вызывая психосоматические расстройства.



Из-за неё люди могут вести себя иррационально, жертвовать чувствами и отказываться от желаний. Депрессии, неврозы, гнев, злость, жалость к себе, это те чувства, которые могут быть у обиженного человека. Обида разъедает его изнутри, разрушает его отношения с близкими и любимыми людьми.

С точки зрения социальной психологии обида - реакция на несоответствие ожидаемого и реального поведения партнера по общению, являющаяся сигналом нарушенного социального контакта и специфическим регулятором социального взаимодействия.

Упражнение «Отдать червяка»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами — девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.

Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.

Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче. Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда.

На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно. Ответьте себе на вопросы: Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте? Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?



Упражнение «Арт-терапия»

1. Представить мысленно, как выглядит ваша обида, нарисовать этот образ в голове, а затем отобразить на бумаге.

2. Придумать имя этому образу.

3. Порвать или сжечь свой рисунок.



Упражнение «Рюкзак с обидами»

Представьте, что вы находитесь высоко в горах и стоите на узком, шатком мостике над ущельем. У вас на спине рюкзак, наполненный вашими обидами, разочарованиями, злостью, негативными эмоциями. Еще одна эмоция, обида – и рюкзак перевесит вас. Вы упадете в пропасть.

Попытайтесь больше не нагружать рюкзак, не складывайте в него очередную обиду, а резко сбросьте его с плеч – пусть все ваши обиды падают в пропасть.

Постойте еще немного на мостике, попрощайтесь с негативом и возвращайтесь домой.



Упражнение «Облако обид»

Примите удобное положение сидя или лежа. Закройте глаза, сделайте 2-3 медленных вдоха и выдоха. Представьте в воображении того, кто вас обидел. Между вами висит облако со всеми обидами на этого человека, представьте его. Как оно выглядит? Какого размера? Какого цвета? Из чего состоит? Проведите от себя к облаку нить/веревку/канат. Какой она толщины? Какого цвета? Насколько прочная? Откуда начинается: от сердца, живота, головы?

Отмотайте нитку обратно, верните все свои ожидания от человека. Снова посмотрите на образ обидчика. Каким видите его теперь? Что чувствуете к нему? Чего от него ждете?

Проанализируйте свое состояние. Как оно изменилось после проделанной работы?

Упражнение «Взгляд из будущего»

Мысленно посмотрите на вашу настоящую обиду из будущего, перенеситесь вперед хотя бы на год, а лучше на пять, и вы почувствуете большую разницу между ее теперешним восприятием и тем, как бы вы ее восприняли тогда, ибо, как уже говорилось ранее, время рассасывает обиды и смягчает боль.

И помните, что «на обиженных воду возят».

