Обиды.

Мы часто слышим от окружающих, что обиды надо прощать. Это вроде бы очевидно, но в жизни все происходит несколько по-другому. В психотерапии мы часто сталкиваемся с невозможностью простить, с непроработанными обидами, которые «выжигают» душу. Классическим примером могут послужить детские обиды на родителей, где к чувству обиды добавляется чувство вины, ведь родители – это святое, на них нельзя обижаться! Обиды в супружеских отношениях – еще одна из самых частых проблем непрощенных обид. Когда они достигают критического уровня, брак неминуемо разрушается. Бывают и совсем «странные» обиды. Например, на родного человека, который умер. Такая обида есть практически у всех, кто пережил потерю близких.

Если появилось чувство обиды, не надо бояться признаться в этом самому себе. Ведь любая попытка подавить обиду, загоняет ее глубже. Обиды накапливаются и справляться с ними становиться все труднее.

Выходит, что нужно прощать. Но формальное «Прости!» здесь не работает.

Что же такое обида? Простыми словами -- это реакция на те действия, которые задели наше «слабое» место. Если мы найдем в себе силы простить, то мы найдем источник обиды—«слабое» место. Проработаем его. Освободимся от обиды, отпустим ее.

Есть люди, которым очень тяжело сказать: «Прости!» Нередко такие люди своими действиями и поступками хотят показать, что были неправы. Я считаю, что их поступки часто больше значат, чем иногда просто слова.

Очень важно осознавать и признавать свою вину и вовремя попросить прощения. Здоровые отношения – это, когда люди вскрывают причину конфликта, прорабатывают ситуацию, находят в ней каждый свои ошибки, искренне признают свою неправоту, просят прощения и исправляют свои ошибки.

Обиды избежать нельзя. Их нужно прорабатывать! Это очень тяжелый, зачастую очень болезненный душевный труд. Непроработанные обиды в какой-то момент начнут «съедать» вас. Если невозможно освободиться от обиды самостоятельно, обращайтесь за профессиональной помощью к специалисту.