Техники самопомощи: как преодолеть обиды

На жизнь ребенка влияет каждый год его жизни. Однако самыми важными для развития личности являются первые шесть лет. В этом возрасте происходят события, способные вызвать чувство обиды на долгие годы.

В одних случаях мы можем обижаться на родителей, которые не заботились о нас в моменты, когда мы были наиболее уязвимы и зависимы от них. В других случаях – таить обиду на родителей, которые нас бросили или недостаточно хорошо выполняли родительские обязанности. Обиды, появляющиеся в более позднем возрасте, имеют и более глубокие причины, однако поразительно схожи с возникшими в течение первых шести лет жизни.

Проблема в том, что обида на окружающих вредит человеку, который ее испытывает. Сознательно или нет, человек снова и снова в мыслях повторяет оскорбившее его событие. Он пытается справиться с этим событием, и это наносит ущерб его благополучию.

Работа с психологом может помочь:

* понять истинную причину обиды;
* осознать собственные защитные механизмы и чувства, появляющиеся в ответ на обиду;
* понять, как событие из прошлого, вызвавшее обиду, может быть «переиграно» в настоящем;
* найти способ избавиться от обиды и почувствовать умиротворение.

**1. Источник обиды**

На эту тему можно написать не одну книгу: детские переживания так же разнообразны, как и сама жизнь. Тем не менее, есть несколько типичных сценариев, характерных для людей, принадлежащих к разным культурам и поколениям. Эти сценарии можно охарактеризовать как уход, злоупотребление и пренебрежение. Они происходят в детстве и формируют привязанности, обиды, отношение человека к окружающему миру и способы защиты от него. Такие сценарии иногда проявляются в самой ужасной форме: новорожденного ребенка могут оставить на улице, ребенок может жить в нищете или семье с зависимыми родителями, он может пережить стихийное бедствие или войну, стать свидетелем смерти близкого человека, объектом насилия и т. д. В более легких случаях (которые, однако, имеют последствия для его психики) ребенок может быть свидетелем конфликтов между родителями. Его базовые потребности могут не удовлетворяться. Например, родители долгое время не кормят его или не меняют ему подгузник. В старшем возрасте ребенок может страдать от того, что родители не обнимают его и не заботятся о нем, оставляют его на длительное время одного, старшие братья или сверстники издеваются над ним и т. д. Во взрослой жизни такой человек боится, что его уволят, будут игнорировать или унизят. Он нередко имеет проблемы с личными границами. Наконец, в целом такой человек нередко эмоционально незрел.

В детстве каждого человека, независимо от материального положения или социального статуса его семьи, бывали случаи, которые могли послужить причиной эмоциональной травмы. Чтобы обнаружить источник вашей обиды, записывайте каждое воспоминание о подобных случаях, даже если они сейчас кажутся вам незначительными. Разрешите себе испытывать любые эмоции, возникающие у вас в связи с этими воспоминаниями. Уважайте свои чувства. Постарайтесь представить обиженного ребенка, которым вы были в детстве. Мысленно позаботьтесь о нем так, как бы вы хотели, чтобы о вас позаботились в детстве. Например, вы можете представить, как держите ребенка на руках и успокаиваете его, как кормите его или защищаете от кричащих родителей. Какими бы ни были воспоминания, постарайтесь изменить сценарий и обеспечить ребенку заботу, которой ему не хватало в детстве. Переигрывайте сценарий постепенно.

Иногда воспоминания из прошлого могут вызывать у нас сильные эмоциональные реакции, подвергнув опасности. В таких случаях нам требуется сильная поддержка. Для этого лучше всего обратиться за помощью к психологу.

**2. Защитные** **механизмы**

Когда мы порезали палец, кожа вокруг пореза воспалена. Так же и в ответ на эмоциональную боль и обиды возникают эмоции и защитные реакции.

Защитные механизмы оберегают нас от боли. Довольно часто они наслаиваются друг на друга. Например, изначально защитным механизмом может быть отрицание. Он действует как обезболивающее: человек убеждает себя в мысли, что все в порядке и никакой проблемы не существует. Отрицание может сопровождаться положительным эффектом, но оно также приводит к тому, что человек не проживает ситуацию и связанные с ней глубокие чувства до конца.

Когда мы не игнорируем травмирующие факторы, постепенно проявляют себя различные слои чувств. Нам становится легче понять, как мы защищаем себя, чтобы скрыть более глубокие чувства. Одни люди используют юмор, чтобы избежать шуток в свой адрес. Другие в качестве защитных механизмов прибегают к раздражительности и злости. Когда кто-то заставляет вас соприкасаться со своими чувствами, раздражительность и гнев могут обостриться и перерасти в обвинения. Однако за этими защитными механизмами нередко скрываются боль или страх.

Существует техника гештальт-терапии, позволяющая получить доступ к глубинным чувствам. Для этого необходимо прислушиваться к тому, что говорит вам ваше тело. Возможно, вам тяжело усидеть на месте, вы качаете головой или трете руку. Если вам под силу отследить свои телесные реакции в повседневной жизни, спросите себя, о чем говорит ваше тело. Первое, что вам придет на ум, может объяснить ваши скрытые чувства.

Эта техника поможет вам понять, что любые боль или страх могут быть реакцией на события, происходящие в тот или иной момент, но часто они свидетельствуют о воспоминаниях из детства.

Многие привычки, проявляющиеся у нас в отношениях или на работе, а также многие зависимости возникают из-за актуализации наших старых эмоциональных травм. Иногда это связано с незавершенными событиями из прошлого.

**3. Незавершенные события**

Переживание травматических событий из прошлого позволяет человеку осознать, что спровоцированные ими эмоции повторяются в настоящем. Таким образом, человеку стоит предпринять шаги, чтобы освободиться от этого сценария.

В психотерапии существует теория «завершения гештальта». Она заключается в том, что шаблоны поведения будут повторяться до тех пор, пока мы не излечимся от первоначальной травмы и не научимся иначе реагировать на подобные ситуации (иными словами – пока не завершим гештальт).

Например, если в детстве у человека отношения с родителями были сложными, он подвергался насмешкам и не получал похвалы и признательности, даже несмотря на хорошие оценки в школе и другие достижения, этот человек и во взрослой жизни не почувствует себя достаточно хорошим. Он будет повторять сценарии из детства во взаимоотношениях на работе и семье. Работа с психологом может помочь ему обрести уверенность в себе и избавиться от страха. После этого он перестанет реагировать на критику, меньше будет зависеть от мнения окружающих и сможет по-другому выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

**4. Как избавиться от нездоровых моделей поведения**

Начните с того, чтобы научиться быть здесь и сейчас. Замечайте появляющиеся у вас чувства и обращайте внимание на защитные механизмы, которые вы используете, чтобы не допустить неприятных эмоций. Проявляйте терпение: изменение эмоциональных реакций требует времени.

Все наши несовершенные черты, эмоциональные травмы и защитные механизмы – это часть нас самих. И наша задача – полностью присутствовать в жизни, выстраивать здоровые личные границы, заботиться о себе. Только так мы сможем проявлять сострадание и другие положительные эмоции по отношению к другим людям.

Например, когда человек постоянно стремится нравиться окружающим и прилагает усилия, чтобы всячески угождать людям, это запускает порочный круг эмоций. Если рядом с этим человеком кто-то выглядит несчастным, это может вызвать у него беспокойство. Если же другой человек отказывается от предложенной помощи, это может вызвать обиду. Причины такого поведения с большой вероятностью связаны с событиями из детства.

Если этот человек проработает свои эмоциональные механизмы и найдет более здоровый способ взаимодействия с окружающими, это не значит, что он перестанет помогать людям. Это означает, что он по-другому будет справляться с собственным беспокойством.

Очень часто мы не слышим, о каких неудовлетворенных потребностях говорят нам наши эмоции. И в этом незаменима консультация психолога. Психолог обеспечит безопасное пространство, в котором наш внутренний голос сможет заговорить. Под руководством психолога мы сможем научиться различать наши защитные механизмы и истинные потребности. В этом нам также могут способствовать ведение дневников, медитации, записывание снов и другие подобные практики.

**5. Эмоциональное** **развитие** **приводит** **к** **прощению**

Когда мы осознаем свои эмоции и внутренний голос, наши обиды и неэффективные модели поведения исчезают. Когда мы завершили ситуации из прошлого, они больше не повторяются в настоящем. Вместо сострадания к себе мы начинаем чувствовать сострадание к другим людям, потому что понимаем, что каждый человек учится понимать себя по-разному. Люди не хотят причинить нам зла, а просто проявляют свои защитные механизмы. Мы перестаем воспринимать поведение окружающих на свой личный счет и реже вступаем в конфликты. Более того, мы даже можем чувствовать благодарность за ситуации, которые проявили наши старые эмоциональные травмы, ведь благодаря этому мы смогли избавиться от них. Мы чувствуем благодарность вместо обид и раздражения. В конце концов, мы становимся более свободными, потому что больше не заставляем молчать свой внутренний голос, и не обвиняем в этом других.