**«Обидное чувство»**

Нас обижают всю жизнь. Начиная с пеленок и заканчивая глубокой старостью. Всегда происходит что-то такое, что нас не устраивает. Обида - опасное чувство, оно провоцирует злость, агрессию, желание ото­мстить, а также депрессию. К слову, сильнее всего оно ранит не обидчика, а оби­женного, в большей сте­пени направлено внутрь человека. Негатив, который мы держим в себе, подры­вает здоровье, нарушает нормальное течение жизни, заставляет чувствовать себя несчастными, делает нас одинокими. Как избавиться от обиды? Научиться про­щать...

Мы не будем говорить о мелких неприятностях и ссорах, поскольку они, как правило, рассеиваются в череде дней сами собой. Как быть с масштабными, запоминающимися надол­го, из-за которых мы теряем любимых, друзей, родствен­ников, ломаем карьеру, ме­няем города? Что любопыт­но, поводом для глубокой обиды может послужить как одно глупое слово, так и на­стоящее предательство.

Чтобы научиться про­щать, для начала надо разо­браться: а зачем мы обижа­емся? Таким образом, мы показываем окружающим, что произошедшее нас не устраивает. И просим: «Ис­правьте это немедленно! Или, на худой конец, изви­нитесь». Если ситуация из­менилась, то конфликт ис­черпывается сам собой. Но обидчики не всегда извиня­ются и исправляются...

Что делать в таких ситуа­циях? Самое главное - во­время выключить трансля­тор! Да, такое происходит редко, многие предпочита­ют выпускать пар в мирских баталиях и боевых действи­ях. Еще вы можете отойти в сторону, продолжая излу­чать обиду, и страдать долго и непродуктивно. Можете махнуть рукой и жить как прежде, но с запрятанной обидой в душе. Какой вари­ант вам ближе? А какой луч­ше? Давайте подумаем...

- Страдание в стороне. Самый ужасный вариант из всех возможных. Вы на­казываете сами себя.

- Махнуть рукой*,* не вое­вать, но помнить все и не прощать. Однако в самый неподходящий момент за­таенная обида всплывает. Это и есть та самая ложка дегтя в меде вашей жизни.

- Если вы уверены в це­лесообразности битвы - рискните. Но все же умейте вовремя остановиться и сложить оружие, даже если не победили.

*ХОЧУ, НО НЕ МОГУ*

А если обида не уходит? Бывает так, что вы хотите, но не можете простить. Постарайтесь осмыслить следующие вещи:

* люди очень редко обижают нарочно, с при­целом. Человек увлекает­ся своей точкой зрения и вовсе не хочет причинить вам боль. Много обид на­носится сгоряча, в запале чувств;
* у каждого из нас своя правда. Не надо стремиться изменить весь мир сообразно собственным представлениям;
* не пытайтесь подчинить себе окружающих. Под маской обидчивых людей часто скрываются манипуляторы. Не превращайтесь в них;
* сражаться имеет смысл только за те вещи, которые действительно недопустимы в вашей жизни.

*КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЕСЛИ ПРОСТИТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?*

*-* Поговорить с обидчи­ком... Распространенная ситуация: мы обижаемся на человека, а он вообще не понимает, в чем же так сильно провинился, или не догадывается о силе наше­го расстройства. Гробовое молчание и намеки усугу­бляют ситуацию.

* Не смакуйте подроб­ности случившегося, не распаляйте себя еще боль­ше. В нашем воображении ситуации склонны транс­формироваться в далекую от реальности сторону.
* Не ведите мысленных диалогов. Когда мы обиже­ны, то часто проигрываем в уме разговор: он сказал, а я ему отвечу так, а потом он так, а я сделаю эдак. Это не самая полезная практи­ка, так как вы настраиваете себя на определенный ход событий. Когда обидчик ло­мает воображаемые вами стереотипы (а в жизни так и происходит), вы теряе­те способность адекватно реагировать на ситуацию и обижаетесь еще больше.
* Подумайте: что мешает вам отпустить обиду? Ско­рее всего, ваша гордость. А она не всегда разумный советчик.
* Возьмите на вооруже­ние практику медленного оттаивания. Начать мгно­венно вести себя так, как будто ничего не произо­шло, сложно, именно поэ­тому ссоры склонны затя­гиваться. Делайте встреч­ные шаги постепенно.
* Обижаясь на человека длительное время, вы ли­шаете себя положительных эмоций от общения с ним, от развлечений, то есть от приятных вещей. Ваша оби­да того стоит?

***Великодушие и уме­ние прощать свойственны только сильным людям, помните об этом. Обидчи­вость - удел слабых, неу­веренных в себе. Умейте защищаться, но не заби­вайтесь на долгие годы в норку сожалений и разоча­рований.***