**Обида или Реакция На Не Любовь**



Если вы посмотрите на себя в зеркало в момент обиды, то увидите каменное лицо, сжатые в тугую нить губы, вздёрнутый подбородок и стоящие в глазах слёзы.

Обида душит, хватывает за горло, подкатывает комком, не даёт дышать, стальным кольцом стягивая грудь. И с одной стороны, – ощущение полного выпадения из реальности, а с другой, – как будто накрывает колпаком — звуки и слова едва различимы, лица размыты.

В груди свербит острая боль, как от ножа, всаженного в самое сердце.

Чувство горечи, досады, глубокого незаслуженно нанесённого оскорбления.

И как ответ на это оскорбление – молниеносное решение – “быть гордой.” Лицо замирает в надменной восковой маске. Уход в себя. Началась глухая оборона.

**Обида – это реакция на “не любовь”.**

Для обиды факты не нужны, достаточно подозрений в не любви.

Обида требует, чтобы на том конце кто-то был не прав и испытывал по этому поводу вину. «Если я обижена, значит он виноват”. Даже если второй ни в чём не виноват, он волей не волей станет испытывать вину просто по закону полярностей, так заложено в нашей природе.

Когда-то обида позволяла девушкам манипулировать кавалерами и получать подтверждение их любви и своей ценности для них. В ответ на вздёрнутый носик и надутые губки кавалер должен был резко задуматься, в чём же он был не прав и пасть на колени с букетом цветов и милым презентом. Понятие о “женской гордости” пестовало обиду по любому мало-мальскому поводу. А если повод был серьёзный, уважающая себя женщина должна быть гордой до конца.

Постоянно обижающаяся, капризная и требовательная барышня – много лет остаётся идеалом правильного женского поведения.

Кстати, мужчины тоже не прочь быть гордыми и мстительными. У них больше прав на проявление агрессии, поэтому если мужчину обидели (читай оскорбили),“то нормальный мужик это просто так не оставит”.

**Что же такое обида?**

Как я сказала выше – это реакция на не любовь. Обида душит от мысли, что кто-то имеет наглость не любить меня, не ценить меня и не дорожить мной. Кто-то посмел сделать что-то такое, что поставило под сомнение мою безусловную ценность.

“Как же так?!!”

Если пойти глубже в обиду, то вы испытаете боль беспомощного, всеми покинутого, нелюбимого ребёнка. Маленькой девочки на большой шумной улице, полной разнаряженных людей, спешащих к своим детям в рождество. Она  сидит на снегу, прислонившись спиной к каменной стене, в руках у неё спички. И только Бог может разделить её одиночество. Именно к нему она спешит в объятия. Андерсен хорошо передал этот образ в своей “Девочке со спичками”.

На языке психики выход из этой покинутости и не любви – смерть -прямая или символическая – оцепенение, заледенение, омертвление, нечувствительность души.

“С этого момента меня больше ни что не тронет. Я перестаю чувствовать. И твоя нелюбовь больше не сможет задеть меня.”

Обиженный человек в самом сердцевине своего страдания испытывает боль несчастного покинутого ребёнка. Он ждёт что кто-то наполнит его своей любовью, отогреет его заледеневшие руки и оживит его душу. Это боль ребёнка, который по каким-то причинам не получил этой безусловной и всенаполняющей родительской любви в детстве.

Эта боль может вспыхивать каждый раз как спичка от любого подозрения в нелюбви, чтобы тот второй – доказал мне что я любим(а) и наконец-то наполнил мою душу, дал мне то, что не смогли дать родители.

Но это невозможно. Никто не сможет заполнить эту пустоту. Мало будет всегда. Люди запихивают в эту душевную бездну детей, животных, вещи и любимых, но она зияет всё равно. Заставляя каждый раз проигрывать один и тот же сценарий.

Обида становится привычной защитной реакцией и срабатывает при любой попытке искреннего разговора. Я знаю женщину, которая более десяти лет не могла разговаривать с мужем по душам. Каждый раз как только она пыталась что-то сказать – будь-то тема нехватки денег или его невнимательности к ней – слёзы душили её настолько, что она не могла вымолвить ни слова. Разговоры превращались в сплошное мучение и всегда сопровождались бесчисленными потоками слёз.

**“Мне стыдно просить тебя” – ещё одна грань обиды.**

Обида – это просьба о любви.

Признать свою нуждаемость, слабость и потребность в любви и заботе, попросить об этом – очень сложно. Поскольку редко у кого есть право на слабость. Быть слабой и нуждающейся позволено не всем. Часто семья воспитывает ребёнка так, что единственное, что даёт право на слабость – это болезнь. И люди бессознательно вынуждены пользоваться этой уловкой, чтобы дать себе возможность отдохнуть и попросить о заботе.

Наша культура испокон веков считает слабость непозволительной, воспевая в сказках и легендах самоотречение и героизм:

“Тепло ли тебе, девица? Тепло, батюшка.”

Представьте себе, что Настенька отвечает: “Нет, Морозко, холодно! Не надо , прекрати! Лучше согрей меня, если сможешь.”

Вот уж был бы “разрыв шаблона”.

Говорить о своих потребностях не принято, стыдно и “противоестественно”. Нужно чтобы он сам догадался, что ещё немного и заморозит на смерть. А если он не догадался, то гордая смерть лучше просьбы о пощаде и любви.

**“Дай мне, то что мне нужно! Немедленно!”**

Маленький ребёнок, которого мама оставила одного и ушла, будет долго захлёбываться от плача в кроватке. Потом он затихнет и уснёт. Нет, он не успокоится. Часть его души просто отомрёт. В его сознании мама бросила его и никогда не вернётся. Эта боль покинутого ребёнка, особенно повторённая в детстве много раз, заставит уже взрослого человека очень болезненно относиться к опасности потери любви.

Для ребёнка есть только он и его потребности, он не может понять, что мама ушла по своим важным делам, что она была в ванной или ей было плохо или она ушла на пять минут и её задержали. Для ребёнка есть только он, его потребность в любви и его горе, что этой любви нет тогда, когда ему так нужно.

Взрослые люди, спустя много много лет ведут себя также как этот ребёнок. Для них есть только их потребность в любви и их боль, если этой любви не дали. Им очень сложно осознать, что у другого человека есть отличные от их потребности. “Если ты меня любишь, будь добр давать мне то, что мне нужно! И немедленно!” Они искренни обижаются, когда другой не даёт и не удовлетворяет их потребности. Эта обида накрывает жгучей болью и разрывает сердце, не давая продохнуть.

**Человеку со шрамом в душе очень сложно учитывать потребности других людей и заявлять о своих.**

Он ждёт, что мир как мама сам догадается о том, что ему нужно и всё ему даст. И если кто-то, особенно близкий этого не делает, то старая боль и обида накрывает с головой.

\*\*\*

Другой человек, он… другой. У него свои мысли, свои чувства, свои представления о себе и своей жизни, свои планы и свои потребности. Его предназначение не в том, чтобы сделать вас счастливой ( да, не в этом!) Он живёт свою жизнь и живёт как может. Как не прискорбно об этом говорить, но ваш любимый мужчина, никогда не сможет стать вам любящим папой, дать вам всю ту нежность и безусловную любовь, восхищение и обожание, которое дают папы маленьким девочкам (тем из них, которым повезло).

Женщина не сможет заменить мать и любить также безусловно как она. Если она кладёт на алтарь любви всю свою жизнь и живёт только ради вас, то у этой любви есть название – психологическая зависимость.

Заполнить другим человеком дыру в своей душе – мечта многих обездоленных людей.

Запихнуть туда любовь, преданность, признание, обожание и понимание своей безусловной ценности – тем самым восстановить баланс.

Ощущая внутри не проходящий голод по любви и при этом понимая, что у другого человека своя жизнь, своя история, свои потребности, возможности и желания; и он этот другой может физически не смочь дать ту любовь, которая так нужна, у него есть право и выбор, свои решения – давать или не давать; и этот решение всегда за ним, – и при этом не уходить в обиду – очень нелегко.

Особенно, если обижаться по любому поводу и уходить в себя – привычный и многолетний способ защиты от боли.

А говорить о себе, о боли, о потребностях, о желаниях и пытаться во всём этом слышать не только себя, но и другого – адский труд.

Но с каждым отвоёванным миллиметром появляются силы, рождается вера в себя и приходит опыт, на который можно опираться, чтобы идти дальше.

Автор: [Ирина Дыбова](http://dybova.ru/news/rakushka-obidy-poprobujte-razzhat/)

Если Вы захотите уделить себе еще несколько минут, прочитайте еще и этот полезный материал:

Источник: <http://psy-practice.com/publications/na-prieme/instrumentariy-psikhologa-tekhnika-bezopasnoe-mesto/> При копировании материалов, ссылка на источник ОБЯЗАТЕЛЬНА © psy-practice.com

