



Книга, которую вы держите в руках, адресована практическим психологам, социальным педагогам, специалистам широкого спектра педагогических и вспомогательных профессий, студентам. Пособие представляет собой квинтэссенцию 10-летнего опыта автора в русле практической психологии и тренингов по тематике обид. Примеры, описанные здесь, получены в ходе проведения тренингов и консультаций на базе творческой лаборатории ОО «Восточно-украинская ассоциация арт-терапии» (cxid-art.org.ua).

Отдельную благодарность автор выражает отцу, мужу и сыну за бесконечное понимание, поддержку, бесценный опыт взаимодействия в процессе изучения и описания состояний обиды.

Обиды на мужчин и женское здоровье

Обиды – это горящие угли, которые мы набираем в ладони и ждем подходящего момента, чтобы бросить их в обидчика.

Книга, которую вы держите в руках, приглашает в путешествие на поиски истоков необыкновенного, волшебного, так всем нам знакомого чувства ОБИДЫ.

«Спрятался. В домике. Уходите все. Как ты мог так со мной поступить?» - похожие слова и много неоправданных ожиданий наполняют человека тогда, когда он находится в состоянии обиды.

Интересно, вредно ли для человека состояние обиды? Или, может, оно полезно? Эта книга приглашает вас к исследованию этого состояния, чтобы узнать, какую роль обида играет в нашей жизни, какие в науке описаны типы обидчивых людей, разновидности обид и способов обижаться, как состояние обиды отражается на здоровье человека и на его отношениях с другими людьми. Почему обида возникает в семейной жизни, какова важнейшая функция обиды во взаимоотношениях матери и ребенка, мужчины и женщины, индивидуума и общества? А самое главное: книга поможет вам понять, как состояние обиды влияет на духовное развитие.

Сколько лет люди живут, ровно столько лет они и обижаются. Может, в этом состоянии всё же есть какая-то вторичная выгода? Никакие изобретения технического прогресса не смогли направить человека хоть немного в сторону от свойства обижать и обижаться. Так, возможно, какая-то польза в обиде есть? Возможно, ответ на этот вопрос лежит в другой плоскости – в сфере нашего духовного Я.

Ответить на эти и другие вопросы, по-новому взглянуть на обиды, выстроить свое особенное экологическое пространство восприятия обид без ущерба для психологического здоровья поможет

Грамотное взаимодействие с состоянием обиды – одно из условий вашей личной эффективности

Очень сложно быть успешным и счастливым, если вы не способны безопасно, мягко проживать те сложные периоды и ситуации, которые случаются в жизни.

Первый вопрос, который нам поможет в продвижении по теме обид: «Когда вы слышите слово «обида», сколько, по вашему мнению, субъектов участвует в этом процессе? Какая цифра первой возникает у вас в голове?».

Запомните этот ваш самый первый интуитивный ответ, так как на этот вопрос вы ответите еще раз в конце книги.

Для более четкого понимания того, что такое обида, выполните простое упражнение. Возьмите лист бумаги, ручку, напишите большими буквами слово «ОБИДА» и представьте, что это аббревиатура, которую вам нужно расшифровать. Ну, как СССР, ВЛКСМ и т.д. Расшифруйте словами каждую букву.

Вот какие ответы чаще всего дают участники семинаров «Обиды и духовное здоровье человека»:

«О» - озлобление, огорчение, отражение, одиночество, общение, остановка и др. Обыкновенно здесь звучат слова, которые тем или иным образом связаны с проявлением движения. Мы объясняем это тем, что в состоянии обиды человек действительно часто пребывает в некотором движении: внутреннем (самобичевании) или внешнем (осуждении других).

«Б» - болезнь, боль, бессердечность, беда, бич, боязнь, благодарность и т.д. Большой частью слова на эту букву описывают болевые состояния души и тела. Редко проскакивают такие приятные слова, как, например, «благодарность». Одна из важнейших целей этой книги - научить человека воспринимать обиды как опыт, который ведет к развитию и пониманию необходимости быть благодарным.

«И» - искренность, истязание, игнорирование, интрига, истерика, исцеление, искра и т.д. Обратите внимание, что с каждой следующей расшифрованной буквой нарастает поток чувств, эмоций. Состояние обиды, действительно, неразрывно связано с эмоционализацией - внешним или внутренним: человек всегда наполнен энергией. Разрушающей или созидающей энергией - в этом предстоит разобраться.

«Д» - давление, дерзость, доброжелательность, движение, дар, дикость и др. Буква «Д» часто вызывает слова, которые ассоциируются у участников с разными аспектами взаимодействия.

«А» - абсурд, амбивалентность, амбиции, алчность и др. На последнюю букву участники семинаров, как правило, называют слова, которые являются в значительной степени причиной обиды. Посмотрите, какое слово написали вы.

Итак, ассоциативным способом подбирая слова, мы составили актуальное для нас понимание обиды. Таким образом, настроили вектор своего сознания, а главное - нашего бессознательного на восприятие темы обиды и новых взглядов на неё.

Понятие обиды в разных областях знания

Рассмотрим несколько определений состояния обиды в разных социальных аспектах. Так в педагогике, а именно в воспитании (воспитание - осознанное управление развитием человека) обиду называют примитивной формой воспитания другого человека. То есть, обижаясь на другого человека, мы воспитываем его, так как у нас отсутствуют другие инструменты воспитания. Или же просто обида является более легким и доступным для того, кто воспитывает, способом.