

УДК 159.92
ББК 88.5
Т19

Тарарина, Елена Вячеславовна.
Т19 Обиды на мужчин : как невысказанные эмоции влияют на женское здоровье / Елена Тарарина. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с.

ISBN 978-5-04-107661-0

По исследованиям ученых, человек обижается за 3—5 секунд.

Но умеете ли вы так же быстро выходить из этого состояния или задерживаетесь в нем на долгие месяцы или даже годы?

Формула обиды звучит лаконично: «Я не хочу, чтобы ты был таким». Обида — это наши неоправданные ожидания. Ведь что нормально для одного, может быть не нормально для другого. И тогда, не сумев построить диалог с партнером, мы идем на манипуляцию: становимся холодными и молчаливыми, чтобы по нашему поведению человек сделал свои выводы и изменился. Но, обижаясь на кого-то, мы прежде всего наносим вред самому себе, тратим жизненную энергию на поддержание негатива в адрес обидчика, а не на радость жизни. А женские обиды на мужчин вообще чреваты тем, что женщина не может построить крепкие длительные отношения.

Чтобы не копить негативные эмоции в организме и начать жить в гармонии с собой и окружающим миром, необходимо:

- * осознать причины обид;
- * взять ответственность за свои чувства;
- * выйти из позиции жертвы;
- * изменить негативные установки на позитивные.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-107661-0

© Тарарина Е.В., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Тарарина Елена Вячеславовна

ОБИДЫ НА МУЖЧИН

Как невысказанные эмоции влияют на женское здоровье

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Петкова*
Литературный редактор *М. Федулова*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

В оформлении обложки использована фотография:
jefftakespics2 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1, Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндрүүсү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по прямым претензиям на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Дембровский қыш., 3-аң, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 231-59-30/31/32; E-mail: RDC-Altay@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: [сайтта: www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

16+

Подписано в печать 22.09.2020. Формат 60x84^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)  bomбора

bomбора.ru

ISBN 978-5-04-107661-0



9 785041 076610 >

Официальный
интернет-магазин
издательства
«ЭКСМО»

book24.ru



ЛитРес
www.litres.ru

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Слово автора | 7 |
| Введение | 9 |
| Грамотное взаимодействие с состоянием обида — одно из условий вашей личной эффективности | 11 |
| Понятие обиды в разных областях знания | 15 |
| Классификация обид | 25 |
| Особенности поведения человека в состоянии обиды | 41 |
| Техника работы с обидами | 57 |
| Как вести себя с обидчиком | 61 |
| Обиды и здоровье | 65 |
| Обиды на мужчин | 87 |

| | |
|--|-----|
| Почему женщины хотят усовершенствовать мужчин | 105 |
| Стадии духовной работы с обидами | 123 |
| Прощение как манипуляция | 139 |
| Упражнение «Растворение обиды» (Луиза Хей) | 141 |
| Вместо заключения | 150 |
| Об авторе | 155 |
| Советую прочитать | 156 |
| Благодарности | 157 |

СЛОВО АВТОРА

Книга, с которой вы знакомитесь, адресована практическим психологам, социальным педагогам, специалистам широкого спектра педагогических и вспомогательных профессий, студентам. Это квинтэссенция десятилетнего 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 Восточно-украинской ассоциации 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.

ВВЕДЕНИЕ

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

Вы держите в руках книгу, которая приглашает в путешествие на поиски истоков необыкновенного, волшебного и так всем знакомого чувства ОБИДЫ.

«Спрятался. В домике. Уходите все. Как ты мог так со мной поступить?»... Душу обиженного человека наполняют похожие слова и неоправданные ожидания.

Интересно, вредно ли для человека состояние обиды? Или, наоборот, полезно? Вместе мы исследуем этот вопрос и поймем, какую роль обида играет в нашей жизни. Познакомимся

с описанными в науке типами обидчивых людей, разновидностями обид и способов обижаться. Узнаем, как состояние обиды отражается на здоровье человека и на отношениях с другими людьми. Разберемся, почему обида возникает в семейной жизни и какова ее важнейшая функция в отношениях матери и ребенка, мужчины и женщины, индивидуума и общества. А самое главное: книга поможет понять, как состояние обиды влияет на духовное развитие.

Сколько лет люди живут, столько лет они и обижаются. Может, в этом состоянии все же есть какая-то вторичная выгода? Никакие высокотехнологичные изобретения не смогли помешать человеку обижать других и обижаться самому. Так, возможно, какая-то польза в обиде есть?

Ответ на этот вопрос стоит поискать в другой плоскости — в сфере нашего духовного «я».

Разобраться в спорных моментах, по-новому взглянуть на обиды, выстроить свое особенное экологическое пространство восприятия обид без ущерба для психологического здоровья поможет эта книга.

ГРАМОТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОСТОЯНИЕМ ОБИДЫ — ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Сложно быть успешным и счастливым, если вы не способны мягко и безопасно проживать сложные периоды и ситуации в жизни.

Продвижение в теме обид стоит начать с простого вопроса. Когда вы слышите слово «обида», по вашему мнению, скольких людей касается этот процесс? Какая цифра первой приходит вам на ум?

Запомните ваш первый интуитивный ответ. В конце книги вы вновь встретитесь с этим вопросом.

Для более четкого понимания, что такое обида, выполните простое упражнение. Возьмите

ручку, лист бумаги и напишите на нем большими буквами слово «ОБИДА». Представьте, что это аббревиатура (как СССР, ВВС, ГОСТ и т. п.). Расшифруйте словами каждую букву.

Участники семинаров «Обиды и духовное здоровье человека» чаще всего дают такие ответы:

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

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

«И» — искренность, истязание, игнорирование, интрига, истерика, исцеление, искра

и т. д. Обратите внимание: с каждой следующей расшифрованной буквой нарастает поток чувств, эмоций. Состояние обиды действительно неразрывно связано с эмоционированием — внешним или внутренним. Человек всегда наполнен энергией. Разрушающая она или создающая — в этом предстоит разобраться.

«Д» — давление, дерзость, доброжелательность, движение, дар, дикость и др. Буква «Д» часто ассоциируется у участников с разными аспектами взаимодействия.

«А» — абсурд, амбивалентность, амбиции, алчность и т. д. С последней буквой участники семинаров, как правило, связывают слова, которые могут быть причиной обиды. Посмотрите, какое слово написали вы.

С помощью ассоциаций и подбора слов мы составили актуальное для нас понимание обиды. И таким образом настроили вектор своего сознания, а главное — нашего бессознательно, на восприятие темы обиды и новых взглядов на нее.

Состояние обиды —
это осознанное
сдерживание любви
к другому человеку.

ПОНЯТИЕ ОБИДЫ В РАЗНЫХ ОБЛАСТЯХ ЗНАНИЯ

Социальные науки рассматривают состояние обиды по-разному. Педагогика подходит к вопросу с точки зрения воспитания как осознанного управления развитием человека. И в рамках этого аспекта обиду называют примитивной формой воспитания. Мы используем ее, потому что у нас нет иных инструментов влияния на другого человека. Или же просто обида является более легким и доступным способом.

Социальная психология понимает обиду как способ регуляции отношений между людьми. То есть с помощью состояния обиды люди могут сохранять свои границы, соблюдать субор-

динацию, поддерживать авторитет, власть, заявлять о своих потребностях и т. д.

Наиболее же интересную трактовку состояния обиды, на наш взгляд, предлагает религия. Каково предназначение человека на земле с точки зрения веры? Любить Бога и с любовью принимать других, себя и жизнь. То есть главное для каждого из нас — отдавать любовь в мир. Получается, что состояние обиды — это **ОСОЗНАННОЕ СДЕРЖИВАНИЕ ЛЮБВИ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ.**

Это прерывание любви и принятие внутреннего решения: за твое определенное действие я могу лишиться тебя любви. Представьте себе кран, из которого бежала вода. Вдруг его перекрыли. Что стало с краном? Он заржавел. Так вот и каждая обида — это завинчивание маленького краника в вашей душе и его ржавление. Много у вас там таких краников собралось? Их не видно сразу, но они обязательно дают о себе знать. Вы начинаете общаться с человеком и постепенно понимаете, что с ним что-то не так. Людей с большим количеством заржа-

вевших краников легко можно узнать по опущенным плечам, тусклым глазам, постоянным претензиям к себе и другим, частому осуждению. В каждом человеке огромное количество любви. И мы можем ее отдавать. Если мы не выпускаем любовь наружу, она не исчезает. Просто начинает циркулировать внутри человека и обогревать только его одного. Так развивается эгоизм, самовлюбленность и тщеславие.

Люди верующие часто приводят такой пример: «В больнице много больных. Ведь там никто никого не осуждает». Обида — такая же духовная болезнь. Обижающийся часто воспринимает себя не как «я ничто», а как «Я НЕ-ЧТО». Чем больше человеческое эго, тем сильнее человек склонен погружаться в состояние обиды. Внутри появляется своеобразная зона турбулентности, и пропадает душевное равновесие. Ум нельзя назвать ясным, а сердце мирным. Состояние обиды часто сопровождается ситуацией «наломанных дров»: поступки человека становятся причиной трагичных последствий.