

# НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ, НЕ МОГУ ПРОСТИТЬ

КАК ОТПУСТИТЬ ОБИДЫ  
И НАЧАТЬ ЖИТЬ



АНАСТАСИЯ ТРОЯНОВА

12+

Анастасия Троянова

**Не могу забыть, не могу  
простить. Как отпустить  
обиды и начать жить**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Троянова А.**

Не могу забыть, не могу простить. Как отпустить обиды и начать жить / А. Троянова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Обиды отравляют жизнь многим. Но с ними можно бороться. Вы не можете изменить другого человека, но улучшить свою жизнь способны. В книге дан подробный алгоритм, как работать с обидами, который вам нанесли родители, любимые, друзья, вы сами. Жизнь может быть ярче и светлее. В ваших силах сделать ее такой.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Чьи поступки задевают вас больше всего	6
Глава 1. Родители	7
Глава 2. Любимые	9
Глава 3. Друзья	10
Глава 4. Вы сами	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

## Введение

Сколько раз в своей жизни вы слышали совет: прости, забудь и живи дальше? Один, два, три, десять? Ну и как, помогло? Сомневаюсь. Мне тоже это не помогало.

Особенно раздражало, когда начинали говорить что-то в духе: вот я все забыла и не вспоминаю. А потом на горизонте появлялся обидчик и... Видели, как во время корриды бык бросается на тореадора? Вот такие же глаза у тех, кто “забыл и не вспоминает”.

Есть и другие. Те, что “прощают”. Там тоже все не слишком весело. Потому что они часто преследуют своих обидчиков и твердят: вот ты тогда вот так поступил, я тебя простила, посмотри, какая я молодец. Вот ты накосячил, а я все равно простила. Ну-ка признай, что поступил плохо, я что, зря тебя прощала? Обидчик готов бежать на край света от подобных “святых”.

Если вы подумали, что я призываю вас продолжать дуться, таить в себе боль, страдать и тихо умирать, спешу разочаровать. Я хочу помочь разобраться во всем, избавиться от обид и начать дышать полной грудью. Не оглядываясь на прошлое, но и не повторяя прежних ошибок. Я верю, что у вас получится. Погружайтесь в себя, а я буду рядом.

Итак, приступим.

## **Часть 1. Чьи поступки задевают вас больше всего**

Несмотря на всю толерантность, демократичность и прочее нашего общества, разделения на свой и чужой никто не отменял. Только сейчас мы не идем “стенка на стенку”, хотя и такое случается, не устраиваем резню на улице из-за того, что девушка полюбила парня из другого города или страны. Мы все приличные и цивилизованные люди. Меня от этого выражения тошнит, а вас?

Даже если мы не кричим об этом на каждом углу, это не значит, что наши базовые инстинкты изменились. Член своей стаи важнее чужака. Это первое правило выживания: держись своих, семья поможет. Продолжать список не буду. Вы и сами прекрасно накидаете с десяток устоявшихся выражений.

Но у этого принципа есть и обратная сторона. Я понимаю, что подобные вещи неприятно признавать, но таков необходимый шаг к покою в душе. Те, кто нам ближе, причиняют больше боли. Родители, любимые, друзья. И самые близкие люди – мы сами. О том, почему так происходит, поговорим дальше.

## Глава 1. Родители

Мама и папа. Это те люди, которые знакомят нас с миром. Им мы доверяем, на них хотим быть похожими. А их одобрение – для нас все. Не странно ли, что больше всего претензий у нас именно к ним?

Встречи с психотерапевтами непременно включают пункт: чем вас обидели родители. Их ошибки мы помним дольше всего и труднее всего прощаем. Хотя инстинкт самосохранения в определенных случаях заставляет нас забыть то, что происходило. И тогда мы носим все внутри, сами не понимая, почему у нас не складываются отношения, почему мы не можем найти себя и далее по списку. У каждого найдутся свои примеры.

Почему так происходит? Потому что до определенного возраста родители заменяют нам целый мир. Мы ждем от них многого. Если они боги, то и вести себя должны соответственно. То есть не имеют права на ошибку.

Так было всегда. Сильнее всего обвиняют матерей в силу того, что они проводят с детьми больше времени. А если вспомнить историю XX века, станет понятно, почему – многие росли без отцов. К последним претензий почти не было: есть и ладно. Хотя это в корне неправильное отношение, но сейчас речь не об этом.

До недавнего времени особых требований к родителям не предъявлялось. Ребенок накормлен, напоен, одет, выучен. Ну и достаточно. Все обиды держались внутри или обсуждались в уличных компаниях. А потом в обществе наступил перелом. Современные родители, прячущие в себе боль от поступков своих отцов и матерей, попали под пресс. От них ждут намного больше. А права на ошибку еще меньше.

И вот тут начинается самое интересное. Чтобы понять, чего делать не следует в отношении своих чад, мы обращаемся к детскому опыту. Всплывают застарелые обиды, которые мы не отпустили, а некоторые и не забыли. Начинаются ссоры, споры, мучительные поиски выхода из этого круга.

Виноваты ли родители? Разумеется. Нет людей, которые никогда не ошибались. Стоит ли требовать от них признания? Возможно. Смотря, что именно произошло. Если вам действительно необходимо, чтобы они сказали, что были неправы, пробуйте. Подготовьтесь, соберитесь с духом, сделайте глубокий вдох и вперед. Я не знаю, получится у вас или нет, но верю, что вы справитесь в любом случае.

Запомните только: не факт, что после откровенного разговора вам станет легче, отношения наладятся, и все будет “в шоколаде”. Возможно, вы вообще перестанете разговаривать. Или ваши родители скажут, что вы все придумали, утрировали и вообще жутко злопамятны. Не добавляйте к списку обид еще и эту. Отнеситесь мягче и к ним, и к себе.

От откровенной беседы будет больно обеим сторонам. Это риск. Обвинив родителей в том, что когда-то они вас обидели, вы можете сами попасть под удар. Теперь уже на вас будут дуться. Так что тщательно готовьтесь к разговору, если все-таки решитесь.

Не пугайтесь, если обнаружили в себе целый товарный поезд обид на родителей. У некоторых он достигает размеров Титаника. Все поправимо. Если не можете изменить ситуацию, переверните свое отношение к ней. Я покажу, как это сделать.

А пока вы раздумываете на этот счет, предлагаю перейти к следующей категории людей, от которых легкий и иногда случайный укол еловой иглой кажется ударом ножа в спину.



## Глава 2. Любимые

На первый взгляд кажется, что от них-то точно не стоит ожидать подвоха. Любимых мы выбираем сами, в отличие от родителей. Поэтому и ожиданий здесь немного меньше.

Давайте вспомним, что должен делать партнер. У каждого список свой, так что приведу основные вещи: поддерживать во всем, проводить время с вами, отказываясь от дружеских посиделок, приносить домой зарплату, помогать с детьми, обеспечивать семью и так далее.

Я намеренно смешала ожидания от вашего парня/девушки и супруга/супруги. В данном случае не имеет значения, состоите ли вы в браке и как давно вместе. Идеализация свойственна всем, если речь идет о чувствах. Отношения по расчету, о котором знают обе стороны, снижают градус ожиданий, потому что все изначально разложено по полочкам: ты делаешь то-то и то-то, я взамен поступаю так-то и так-то.

Когда мы влюбляемся, часто думаем, что нашли вот того самого человека, который изменит нашу жизнь. Спасет от родителей-тиранов, вознесет на пьедестал, согреет и так далее. И при этом забываем, что он такой же человек. Со своими достоинствами и недостатками.

Когда случается первое недопонимание, оно само по себе кажется ошибкой. А потом все нарастает как снежный ком. Даже хуже: вы словно строите башню из камней, которые лежат криво. В какой-то момент строение рушится. Кто виноват? Конечно, партнер. Обидел, не понял, предал и так далее. Что мы кричим? Никогда тебя не прощу.

А вот теперь остановитесь и подумайте. Вне зависимости от того, произошло в итоге расставание или нет, вы действительно хотите носить в себе этот груз обид, чтобы он отравлял вам жизнь? Скорее всего, нет. Неважно, насколько виноват партнер. Вам необходимо позаботиться о себе, своем состоянии. А значит, нужно принять несколько горьких истин.

Знаете, как говорят: чтобы не разочаровываться, не нужно очаровываться. Доля правды в этом есть. Но порой партнеры обижают намеренно, зная, что делают больно. У них могут быть разные мотивы: комплексы, детские травмы, желание отыграться за проблемы на работе, психические отклонения. В последнем случае признания ошибок вы не дождетесь. Тут придется работать над своими чувствами самостоятельно, не привлекая партнера. Так будет даже легче. Вы можете заняться этим в любой момент, не дожидаясь встречи с обидчиком. Но об этом позже.

А пока перейдем к людям, от которых мы тоже многого ждем. Мы нуждаемся в них, возлагаем определенные надежды и страдаем, если все рушится.

## Глава 3. Друзья

Со школьного возраста – приблизительно, у всех по-разному – на первый план выходит необходимость принадлежности к группе. Начинается поиск своих, друзей, второй семьи. Ради этого человек готов пойти на многое. Даже отказаться от своих желаний. Но я сейчас не об этом.

Для обсуждаемой темы важны те, кого мы называем лучшим другом, лучшей подруга. В этом случае нам кажется, что мы нашли человека, который разделяет наши ценности, стремления. Он всегда поможет и поддержит. Начинаются ожидания.

Повезет, если вы оба относитесь к одной компании и много времени проводите в кругу других людей. В противном случае начинается идеализация. Это немного похоже на романтические отношения. Тоже может возникнуть ощущение “двое против всего мира”.

Иногда это помогает выжить. В прямом смысле этого слова. Если обстоятельства складываются неблагоприятно, если пойти действительно некуда, такая поддержка друг друга может спасти и дать стимул двигаться дальше.

И вот представьте. Один человек из пары друзей или подруг решает изменить свою жизнь. Не потому, что она плоха, а потому, что понимает, что хочет иного. Ищет новые интересы, знакомых, переезжает, уходит в другую школу или институт, начинает с кем-то встречаться. Список можете продолжить сами.

А второй человек из пары ничего такого не хочет и не планирует: не собирается меняться, потому что его или ее и так все устраивает. Это не плохо, это особенности восприятия. Все люди – разные. Что он или она будет думать о партнере? Правильно: предал, бросил, обидел, причинил боль. А дальше? Больше ни с кем и никогда, потому что все “гады”. Это я еще довольно мягкое слово подобрала. Другие выражаются и похуже.

Можно ли здесь что-то исправить? Да. Иногда достаточно откровенного разговора. Действительно откровенного. Каждый делится своими чувствами, не обвиняя и не осуждая другого. Тогда отношения удастся сохранить. Или люди окончательно понимают, что дальше им не по пути, и расходятся.

Но есть люди, с которыми расставание невозможно. О них в следующей главе.

## Глава 4. Вы сами

Да, да, да. Вы все поняли правильно. С самими собой расстаться невозможно, как бы вы ни старались. Те, кто пытаются убежать от себя, влипают в неприятности (в лучшем случае) или попадают в психушку (в худшем). Думаю, ни то, ни другое в ваши планы не входит.

Кстати, спешу успокоить социопатов и нарциссов. Вам обиды на самих себя не грозят. Вы просто настолько неспособны оценивать себя критически, что раздражаетесь лишь на остальных. Вы легко забываете свои ошибки, даже не признавая их. Хотя, думаю, такие люди эту книгу и в руки не возьмут, так что вернемся к тем, кто способен взглянуть на себя со стороны.

Разочарование в самом себе – это страшно. Именно оно может привести к мыслям о самоубийстве. Потому что считаете, что недостойны этого мира, своих друзей и родных. Если повезет, рядом окажется человек, который покажет вам ваши же достоинства. И тогда есть шанс на спасение.

Чаще всего, ситуация не так радикальна. Вы совершили ошибку. Она повлияла на других. Вы корите себя. Некоторые психологи говорят, что в этом случае нужно либо исправить ошибку, если это возможно, либо забыть и жить дальше, потому что вы не Господь Бог и не способны изменить мир. И это действительно так. Не берите на себя слишком многого.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.