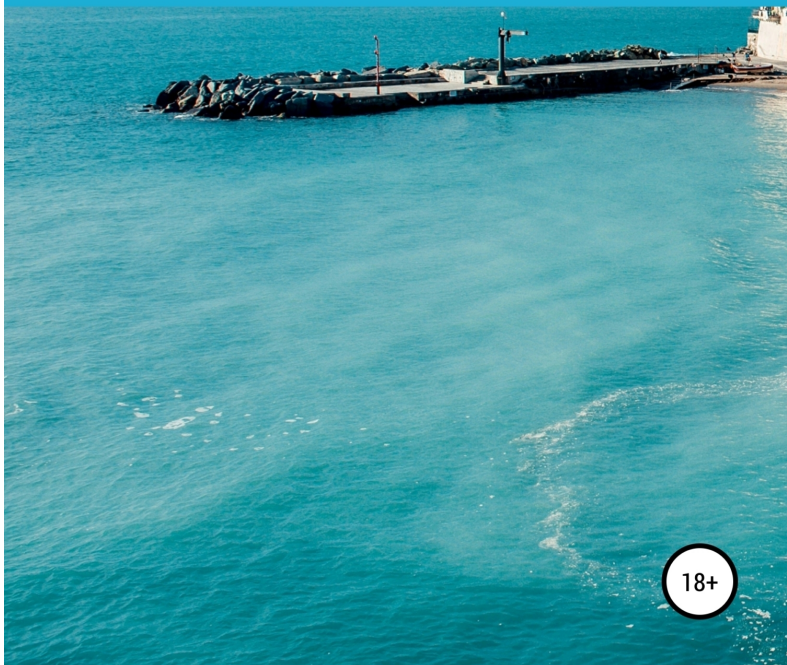


Артем Федоров

# Работа с обидой

Как пережить травму предательства



18+

# **Артем Иванович Федоров**

## **Работа с обидой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63760736](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63760736)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

К психологам часто обращаются люди по поводу обид, чаще всего по поводу "как пережить нанесенную обиду". Даже если запроса на обиды не было, следы обид легко можно обнаружить во многих проблемных семьях. Работа с обидами – естественная часть работы психолога. В данном пособии вы найдете алгоритмы, техники и упражнения, которые помогут вам в вашей практике.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Травма предательства                             | 4  |
| Когда возникает травма предательства             | 5  |
| Алгоритм работы с травмой предательства          | 7  |
| Последствия травмы предательства                 | 10 |
| Как работать с обидой                            | 11 |
| Упражнение «Границы обиды»                       | 11 |
| Работа с ожиданиями                              | 12 |
| Работа с детскими травмами                       | 14 |
| Обида как урок души                              | 16 |
| Последствие №2. Токсичное чувство справедливости | 18 |
| Последствие №3. Гиперконтроль                    | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 21 |

# **Артем Федоров**

## **Работа с обидой**

### **Травма предательства**

Предавали ли вас? Скорее всего да. Каждый из нас хотя бы раз был или чувствовал себя преданным.

Травма предательства одна из самых опасных травм нашей души. Она не просто долго не заживает, влияет на нашу способность доверять снова.

Предательство всегда вызывает страдания и острое чувство несправедливости, ведь его невозможно предвидеть или тех обстоятельств, в которых мы это делаем.

Люди пытаются пережить травму предательства разными способами: забыть, или отомстить, или заставить себя простить, кто-то винит себя

Последствия предательства могут быть весьма серьезными: утрата способности доверять, страх строить близкие отношения, закрываем глаза на предательство (феномен "слепоты к предательству") чувствуем себя обессиленными, снижается качество жизни, могут развиваться психосоматические заболевания.

# Когда возникает травма предательства

Травма предательства имеет несколько причин-корней:

## **1. Предательство родителей**

Травма предательства может зафиксироваться у ребенка, когда родители предают его доверие. Например, когда ребенок вместе с другим ребенком бежит к маме жаловаться, что тот второй его как-то обидел. Он надеется, что мама прямо сейчас его защитит, обеспечит его интересы. А мама отвечает просто и прямо: нет, ты не прав, отдай игрушку другому мальчику (например). В такой момент возникает ощущение удара, потери почвы под ногами. Это предательство для ребенка.

Когда дочь поделилась с матерью своими переживаниями, рассчитывая на конфиденциальность их диалога, и вдруг обнаруживает, что мама рассказала об этом кому-то еще (папе, бабушке, сестре, своей подруге и пр.).

## **2. Ревность к брату или сестре**

Часто, травма предательства рождается при появлении второго ребенка и родителям приходится уделять новорождённому больше внимания и заботы.

## **3. Предательство сверстников (в любом возрасте)**

Уже во взрослом возрасте люди, которых мы любили, ко-

торым доверяли, могут предать наше доверие и любовь. Это может быть бизнес-партнер, или любимый муж (любимая жена), близкий друг....

Кто бы то ни был, этот человек наносит глубокую рану. И чем сильнее степень близости, тем больше и глубже рана. Порою на ее исцеление потребуются годы, а шрам не исчезнет никогда.

#### **4. Неоправданные ожидания и завышенные требования**

Если в детстве к ребенку предъявляли много требования и ожиданий, то скорее всего сам ребенок вырастит с завышенным уровнем ожиданий и требований к себе самому, к другим людям и миру в целом.

Конечно, когда уровень ожиданий высок, человек будет часто разочаровываться из-за того, что мир не соответствует его внутренней картинке мира.

Завышенные ожидания прямой путь к страданиям.

# **Алгоритм работы с травмой предательства**

## **ФАЗА ШОКА**

Задача -самоанестезия

Основная фраза -«ничего (или почти ничего) не произошло»

Форма проявления – заглушение восприятия (через оценивание или повышенную активацию)

**ЗАДАЧИ:**

Разрешении «рыданий»

Уменьшение ступорозных симптомов

**СХЕМА РАБОТЫ:** бережно и ненавязчиво приглашать рассказывать о случившемся. Даем возможность выговориться.

Критерий завершения-признание случившегося как реального факта жизни

## **ФАЗА ГНЕВА**

Задача – прохождение от формального признания к внутреннему принятию

Основная фаза – «я знаю, что так случилось, но не принимаю этого».

Форма проявления – протест (в виде гнева или и тревоги)

**5 КАНАЛОВ ГНЕВА** (на что может идти злость)

–Агрессия на источник случившегося

–Агрессия на непомогших помощников

–Агрессия на самого себя(вина)

–Агрессия на объект потери

–Агрессия на высшие силы

**СХЕМА РАБОТЫ:**

– Объяснение «нормальности» реакции гнева

– Поддержка в поиске объектов гнева

– Помощь в отреагировании гнева

Критерий завершения – резкое снятие.

Дополнительные стороны переживания на фазе гнева:

– Токование и Поиск,

– Тревога и страх

## **ФАЗА – ГОРЕВАНИЕ**

Задача – отгоревать и попрощаться

Основная фаза – «боль продолжается и у нее нет конца»

Форма проявления – снижение активности, апатия.

Происходит.....

1. Изоляция, потеря идентичности, снижение самооценки.

Подавление канала социальных связей

2. Потеря смысла, веры, целей

Подавление связей с миром смыслом



### 3. Потеря физического контакта

Подавления связей с физическим миром

**СХЕМА РАБОТЫ:** ненавязчивое со-бытие

Возвышающее присутствие

Критерий завершения – постепенное повышение энергии

### **ФАЗА – ИСЦЕЛЕНИЕ**

Задача – введение травмы в контекст жизни

Основная фраза – «я становлюсь то больше, чем раньше».

Форма проявления – повторное переживания травмы (в различных формах) без возбуждения

**СХЕМА РАБОТЫ:**

Переосмысление травмы

Восстановление прерванной жизненной линии

Критерий завершения – исчезновение всех симптомов предыдущих фаз.

# **Последствия травмы предательства**

## **Последствие №1. Обида**

Обида – это неоправданные ожидания относительно поступков других людей и осознанное сдерживание любви к ним.

Обида предполагает, что человек, на которого вы обиделись, подсознательно вас любит.

Закон обиды: «Чем ближе человек вам человек по степени родства (близости), тем опаснее на него обижаться».

### **Функции обиды**

Обида, как способ сообщить о чем-то (сигнальная функция)

Обида, как способ достичь или избежать чего-то (защитная функция)

Обида, как способ общения (коммуникативная функция)

Обида – показывает ваши слабые места.

# Как работать с обидой

## Упражнение «Границы обиды»

- 1. Осознайте боль от обиды и не избегайте ее. Примите эту боль. Позвольте себе прожить эту боль. Чем быстрее вы разрешите себе прожить эту боль, тем быстрее она закончится.*
- 2. Осознать, что внутри вас есть часть, которая сохраняет обиду. Примите эту часть внутри себя. Пожалейте ее, поговорите с ней, успокойте.*
- 3. Осознать, что внутри вас есть и другие части, которые не связаны с обидой. Примите эту часть внутри себя.*
- 4. Осознайте сколько процентов занимает обиженная часть, сколько свободная от обиды часть внутри вас.*
- 5. Сколько энергии вы тратите на обиду? Сколько энергии вы отдаете остальным сферам? Какие части вашей жизни не получают эту энергию?*
- 6. Перераспределите эту энергию. Мысленно, визуально в виде потоков.*

# Работа с ожиданиями

Обида – некие ожидания, которые вы возлагали на того человека. Какие ожидания вы на него возлагали? Пока вы сохраняете эти ожидания, обида будет сохраняться в вас.

Если это так, возможно вам стоит обсудить с вашим обидчиком ваши ожидания. Если, конечно, между вами еще сохраняются отношений. И прояснить эти ожидания.

Если отношений между вами больше нет или в случае, если обидчик не готов выполнять ваши ожидания, необходимо провести ритуал «Снятия ожиданий» с обидчика.

Бесполезно и крайне болезненно ожидать исполнения ваших ожиданий (сорри за каламбур) от человека, который отказался эти ваши ожидания реализовывать.

## *Ритуал «Снятия ожиданий»*

- 1. Представьте себе обидчика.*
- 2. Осознайте, какие ожидания вы на него возложили.*
- 3. Представьте эти ожидания в виде одежды или сумок, которые вы «надели» на обидчика.*
- 4. Представьте, как он сопротивляется и хочет сорвать с себя эти одежды или сумки. Он больше не хочет их носить.*
- 5. Признайте этот факт. Как бы ни было грустно, обидно, снимите с него эти одежды или сумки.*
- 6. Представьте, как тот человек удаляется. Вы оста-*

лись один на один с этим одеждой, которые символизируют ваши ожидания.

Если у вас возникает чувство обиды, что тот человек не хочет носить эти вещи. Снимите и это ожидание с него.

Продолжайте снимать с того человека все-все ожидания. Если нужно разденьте его до гола.

Завершением этого пункта – ваше эмоциональное растождествление (отделение) с тем человеком.

7. Примите решение, что с этим всем добром делать.

8. Если вы решили тащить это добро самостоятельно..., возможно, у вас слишком завышенные ожидания от самого себя...

9. Представьте себя во всех этих одеждах. Перегруженного, уставшего.

10. Пожалейте себя, снимите с себя все завышенные требования и избыточные ожидания.

11. Дайте себе разрешение быть свободным и легким.

12. Ощутите внутреннюю свободу от боли, обид и ожиданий.

Представьте, что вы способны летать. Взлетите в небо, насладитесь чувством невесомости и очень бережно и медленно приземлитесь на землю.

Откройте глаза и завершите эту медитацию.

# Работа с детскими травмами

Как правило у взрослого обида – это проекция детской обиды. Поисследовать, какая детская обида спроецирована во взрослой обиде?

**Ключевая тема травмы – что родитель не соответствовал ожиданиям ребенка**

Детская травма предательства будет формировать жизненный сценарий, следовательно терапия травмы предательства заключается в том, чтобы

- пережить свой детский опыт,
- принять свое бессилие,
- дать своему внутреннему ребенку право на ошибки
- принять себя полностью «и хорошим и не очень»
- принять свои детские чувства: доплакать, дозлиться, догоревать
- принять родителей в их несовершенстве.
- дать другим право на ошибки
- разрешить своему ребенку доверять, без необходимости удерживать контроль

**При терапии детских травм происходит взросление клиента.**

Взросление проходит следующие этапы:

Этап 1. Отрицания и гнева. Клиент не прощает родителей.

Продолжает обижаться и не принимает свое прошлое.

Главные фразы: «как они могли?», «они не должны были...», «они должны были...»

Этап 2. Проживание боли и принятие бессилия.

Обида на родителей – это подсознательная попытка их изменить. Принятие бессилия – означает, что родители были такими, какие они были и их не изменишь там и тогда. И свое прошлое тоже не изменишь.

Принятие бессилия – это значит оставить бессмысленные попытки доказать что-то кому-то из своего прошлого. Перестать пытаться изменить людей из прошлого.

Принять прошлое как данность, перевернуть страницу и смотреть в будущее.

Этап 3. Получения нового опыта и выздоровление от травм прошлого.

Отказавшись от попыток «исправить» родителей...

Отказавшись от попыток кому-то что-то доказывать...  
приходит мир и спокойствие.

Т.е. «я больше не живу, чтобы кому-то что-то доказать, а для себя! Моя жизнь в моих руках»

И тогда ...

Ты в мире с собой и Миром

Ты спокоен

Ты способен видеть хорошие стороны человека.

# Обида как урок души

Обида – показывает ваши слабые места. Обида – это некий непройденный урок души. Какой урок души вы проходите в ситуации обиды

Представьте ситуацию...

Мужчина систематически изменяет женщине.

Какое слабое место в таком случае? Как вариант – созависимые отношения и нецелостное Я у женщины, которая продолжает любить мужчину, который делает ей все время больно? А как же про любовь к себе? Про ценность себя? – это и есть ее слабое место.

Поэтому если вы попали в плен обиды – постарайтесь определить на какое слабое место указывает ваша обида?

## ***Упражнение «Обида как урок души!»***

*Письменно ответьте на вопросы.*

*Что произошло?*

*Какие отношения между нами были до появления обиды?*

*Могу ли я принять эту ситуацию?*

*Могу ли отпустить эту ситуацию?*

*Хочу ли я отпустить эту ситуацию?*

*Когда ее отпущу?*

*Сколько энергии я трачу на поддержание этой обиды?*

*(отвечаем на этот вопрос повторно)*



*Какая сфера недополучает энергию? Или страдает от сохранения этой обиды?*

*Какие мысли поддерживают обиду?*

*Есть ли в этой обиде некий сценарий? (повторяется ли похожее?)*

*Какое слабое место не было проработано, что похожий сценарий повторяется?*

*Что в себе нужно укрепить?*

*Какие уроки я не прошел в этой ситуации? Какие уроки мне необходимо пройти?*

*Учитывая все вышесказанное, какое решение я принимаю?*

## **Последствие №2. Токсичное чувство справедливости**

У каждого из нас «справедливость» всегда будет своя.

Для кого-то забрать долю в бизнесе у партнера будет справедливым, потому что он не вложил ни копейки денег в бизнес, хоть при этом взял на себя всю операционку, и маркетинг, и работу с людьми.

Ну а для кого-то будет в аналогичной ситуации абсолютно справедливым дать человеку долю в компании несмотря на то, что он зашел в бизнес позже, но взял все вышеперечисленное на себя.

Для кого -то утверждение: «дети должны свои родителям» будет справедливым. Ну а как же, вырастили, выучили, жизнь на них положили.

А для кого-то справедливым будет: «дети нам ничего не должны». Потому что они не просили их рожать, учить и воспитывать. Потому что это был выбор взрослых.

Работая с людьми и их конфликтами я каждый день слышу фразу: «Это же несправедливо!» Обиженно/зло/грустно

И снова, и снова я задаю один и тот же вопрос: «а что для ВАС справедливость?»

В этой конкретной ситуации. С этим конкретным человеком.

А потом слушаем другого. Слушаем о том, про что это для него.

И после пробуем посмотреть на ситуацию иначе. Через вопрос:

«А если вы поменяетесь местами с этим человеком, ваша «справедливость» останется прежней?»

И у большинства после 5-7 минут такого разговора представление о начальной справедливости меняется. Становится понятно, что у каждого из нас есть свой мир и представление о нем, сложенное из мозаики собственных и семейных ценностей, опыта предков и личного, прожитых обстоятельств жизни и того, с чем не смог справиться.

И появляется чуть больше уважения к другому, потому что становится чуть яснее, почему человек думает, действует тем или иным способом.

Становится понятно, что в этом мире справедливость у каждого своя.

## Последствие №3. Гиперконтроль

Человек с травмой предательства во взрослом возрасте превратится в Контролера. Причем чем глубже травма, тем сильнее контроль.

Люди-контролеры стараются все предвидеть, все проконтролировать, всегда в напряжении, на людях всегда хочет выглядеть бодрым, сильным, успешным, беспроблемным.

В партнеры выбирают только тех, кто поддается контролю, если нет – то скорее всего общение между вами не сложится.

Такие люди не дают право на ошибку, у них всегда завышенные ожидания. Они плохо распознают свои чувства.

# 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.