

Человек может быть живым или уже умершим, а ваша ненависть может быть, как в прошлом, так и в настоящем. Когда вы ясно увидите его, представьте, что с ним происходит что-то хорошее: то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении на несколько минут. Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливыми, улыбающимися. И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас. Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды. Некоторым это упражнение покажется очень трудным. Каждый раз, делая его, можно рисовать в воображении разных людей. Делайте это упражнение один раз в день в течение месяца и увидите, насколько вам станет легче жить».

#### **Техника «Обиду на ветер»**

Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.

#### **Техника «Я на твоём месте»**

Если вам трудно простить кого-либо, представьте себя на месте этого человека и напишите от его имени письмо в свой адрес. Вы будете поражены, насколько быстро у вас проявится способность прощать.

#### **Техника «Подарок»**

Нужно послать обидчику или тому, кого вы обидели, мысленный подарок от всего сердца. Сначала подумайте, чего бы хотел этот человек, а потом мысленно вручите ему это. При этом важно «увидеть», как человек рад вашему подарку...

Можно сделать для обидчика что-нибудь хорошее в реальности: скажите комплимент, окажите помощь не потому, что он это заслужил, а просто... без причины.

#### **Как научиться не обижаться?**

Нужно принять людей такими какие они есть. У всех бывают трудные дни, проблемы или просто плохое настроение и это не повод для обиды, а повод проявить человеческую доброту. Ведь счастливый человек не станет грубить и повышать голос, а если он это делает, то явно что-то у него не ладится.

ОБИДЫ ВООБЩЕ НЕ  
СЛЕДУЕТ КОПИТЬ.  
НЕ БОЛЬШОЕ, КАК  
ГОВОРИТСЯ,  
БОГАТСТВО.

- ЕВГЕНИЙ ЛЕОНОВ -

#### **Обида ранит только раз (Татьяна Валяева)**

*Обида ранит только раз,  
Но сами мы из часа в час  
Обиду делаем сильнее  
Воспоминанием о ней.*

*Расскажем всем своим друзьям,  
Уснуть не можем по ночам,  
Перебирая всё подряд -  
И жест обидчика и взгляд.  
И вновь по нервам бьют слова,  
И боль не меньше, чем была...*

*Обида ранит только раз,  
Она не мучила бы нас,  
Когда б мы сами эту боль  
Не волочили за собой.*

**С уважением педагоги-психологи.**

Учреждение образования  
«Белорусский государственный  
медицинский университет»

## **Психосоматика обиды или почему обижаться вредно для здоровья**



Сектор социально-педагогической и  
психологической работы

## Притча

### "Мешок картошки и обида"

Однажды ученик спросил у своего учителя:

- Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким. Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

- Если ты на кого-

нибудь разозлишься и затаишь обиду, - сказал учитель, - то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

- И это всё? - недоумённо спросил ученик.

- Нет, - ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился.

Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошками и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

- Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

- То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты, на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становится всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки - в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень.



## Что такое обида?

**Оби́да** — несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванные этим отрицательно окрашенные эмоции. Включает в себя переживание гнева к обидчику и жалости к себе в ситуации, когда ничего уже невозможно поправить.



Обида сдавливает горло (комоч в горле). От обиды перехватывает дыхание, болит сердце.

### Почему мы обижаемся?

Мы обижаемся когда поведение человека или сложившаяся ситуация

не соответствует нашим ожиданиям.

### К чему может привести обида?

#### Выписка из таблицы

#### психосоматических заболеваний:

**Артрит, подагра** - отсутствие любви со стороны окружающих, повышенная критичность к себе, **чувство обиды**, негодования, эмоции гнева.

**Болезни носа** - **обида**, плач, ощущение своей незначительности, потребность в чьей-нибудь помощи.

#### Болезни печени

- эмоции гнева, хронические **обиды**, оправдывание самого себя, постоянное плохое настроение.

**Ларингит, воспаление гортани** - страх высказать свое

мнение, негодование, **обида**, возмущение против чужого авторитета.

**Опухоли** - угрызения совести, раскаяние, навязчивые мысли, старые **обиды**, растравливаете в себе негодование, возмущение. Опухоль груди - Ожесточенная обида на мужа без намерения начать изменять себя!



**Рак** - глубокая рана, долгое чувство негодования и **обиды**, горе, печаль и пожирание самого себя, ненависть.

**Ревматизм** - чувство, что вас делают жертвой, обманывают, мучают, преследуют, отсутствие любви, хроническое чувство горечи, негодование, возмущение, чувство **обиды**.

**Остеомиелит** - воспаление костного мозга. Расстройство, **обида** и гнев по поводу самого устройства жизни.

**Проблемы с щитовидной железой** - **обиды**, эмоции страха.

### Что делать, если обиделись?

Если желаете быть здоровыми, научитесь прощать, причем от всей души. Это залог здоровья и счастливой жизни. Доказано, что люди, которые умеют прощать, реже подвержены проблемам с повышенным артериальным давлением и сердечбиениями, у них лучше работает иммунная система, реже возникают депрессии, они дольше живут.

Но и это еще не все: люди, у которых есть опыт прощения, сильнее в сфере общения. Они лучше понимают чувства других и чаще выражают им свои позитивные эмоции. А это в свою очередь способствует поддержанию стабильных глубоких отношений.

### Упражнение "Лопнем шар"

Напишите маркером на нашем воздушном шарике свою обиду. А теперь лопнем шар! Нет шарика – нет обиды! Вот таким "салютом" мы празднуем победу над обидой.

### Техника «Рисунок (образ) обиды»

Представьте свою обиду и ответьте на вопросы: Какого обида размера? - Какой консистенции (жидкая, твердая, газообразная)? - Какой температуры (холодная, теплая, горячая)? - Какая она на ощупь (приятная, липкая, мягкая, меняющая форму)? - Какого она цвета? Затем обиду нарисуйте (желательно в виде какого-то образа). А после можете сделать с ней что пожелаете – сожгите, порвите, скомкайте, выкиньте.

### Упражнение «Растворение обиды»

Перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить; человека, которого вы больше всего на свете ненавидите. Этот