**Статья Ирины Дыбовой**

**«Ракушка обиды. Попробуйте разжать»**

Выйти из обиды, все равно, что раздвинуть крепко сжатые створки ракушки. Попробуйте сделать это голыми руками – изрежете пальцы в кровь. Обида держит не на жизнь, а на смерть.

Если вы посмотрите на себя в зеркало в момент обиды, то увидите каменное лицо, сжатые в тугую нить губы, вздернутый подбородок и стоящие в глазах слезы.

Обида душит, схватывает за горло, подкатывает комком, не дает дышать, стальным кольцом стягивает грудь. Кружится голова; с одной стороны, – ощущение полного выпадения из реальности, а с другой, – накрывает колпаком – звуки слышаться плохо, слова еле различимы, лица размыты.

В груди свербит острая боль, как от ножа, всаженного в самое сердце.

Чувство горечи, досады, глубокого незаслуженно нанесенного оскорбления.

И как ответ на это оскорбление – молниеносное решение – «быть гордой». Лицо замирает в надменной восковой маске.

Все ракушка захлопнулась. Началась глухая оборона.

**Обида – это реакция на «не любовь».**

На мысль о том, что меня не любят, не ценят, не уважают, «я для него ничего не значу».

Для обиды факты не нужны, достаточно подозрений в не любви.

Обида требует, чтобы на том конце кто-то был не прав и испытывал по этому поводу вину. «Если я обижена, значит он виноват». Даже если второй ни в чем не виноват, он волей не волей станет испытывать вину просто по закону полярностей, так заложено в нашей природе.

Когда-то обида позволяла девушкам манипулировать кавалерами и получать подтверждение их любви и своей для них ценности. В ответ на вздернутый носик и надутые губки кавалер должен был резко задуматься, в чем же он был не прав и пасть на колени с букетом цветов и милым презентом. Понятие о «женской гордости» просто таки пестовало обиду по любому мало-мальскому поводу. А если повод был серьезный, уважающая себя женщина должна была серьезно обидеться и быть гордой до конца.

Постоянно обижающаяся, капризная и требовательная барышня – много лет остается идеалом правильного женского поведения.

Кстати, мужчины тоже не прочь быть гордыми и мстительными. У них больше прав на проявление агрессии, поэтому если мужчину обидели (читай оскорбили), «то нормальный мужик это просто так не оставит».

**Что же такое обида?**

Как сказано выше – это реакция на не любовь. Обида душит от мысли, что кто-то имеет наглость не любить меня, не ценить меня и не дорожить мной. Кто-то посмел сделать что-то такое, что поставило под сомнение мою безусловную ценность.

«Как же так?!»

Если пойти глубже в обиду, то вы испытаете боль беспомощного, всеми покинутого, не любимого ребенка. Маленькой девочки на большой шумной улице, полной разнаряженных людей, спешащих к своим детям в рождество. Она  сидит на снегу, прислонившись спиной к каменной стене, в руках у нее спички. И только Бог может разделить ее одиночество. Именно к нему она спешит в объятия. Андерсен хорошо передал этот образ в своей «Девочке со спичками».

На языке психики выход из этой покинутости и не любви – смерть – прямая или символическая – оцепенение, заледенение, омертвление, нечувствительность души.

«С этого момента меня больше ни что не тронет. Я перестаю чувствовать. И твоя нелюбовь больше не сможет задеть меня».

Обиженный человек в самом сердцевине своего страдания испытывает боль несчастного покинутого ребенка. Он ждет что кто-то наполнит его своей любовью, отогреет его заледеневшие руки и оживит его душу. Это боль ребенка, который по каким-то причинам не получил этой безусловной и всенаполняющей родительской любви в детстве.

Эта боль может вспыхивать каждый раз как спичка от любого подозрения в не любви, чтобы тот второй – доказал мне что я любим(а) и наконец-то наполнил мою душу, дал мне то, что не смогли дать родители.

Но это невозможно. Никто не сможет заполнить эту пустоту. Мало будет всегда. Люди запихивают в эту душевную бездну детей, животных, вещи и любимых, но она зияет все равно. Заставляя каждый раз проигрывать один и тот же сценарий.

Обида становится привычной защитной реакцией и срабатывает при любой попытке искреннего разговора. Я знаю женщину, которая более десяти лет не могла разговаривать с мужем по душам. Каждый раз как только она пыталась что-то сказать – будь то тема нехватки денег или его невнимательности к ней – слезы душили ее настолько, что она не могла вымолвить ни слова. Разговоры превращались в сплошное мучение и всегда сопровождались бесчисленными потоками слез.

«Мне стыдно просить тебя» – еще одна грань обиды.

Обида – это просьба о любви.

Признать свою нуждаемость, слабость и потребность в любви и заботе, попросить об этом – очень сложно. Поскольку редко у кого есть право на слабость. Быть слабой и нуждающейся позволено не всем.

Часто семья воспитывает ребенка так, что единственное, что дает право на слабость – это болезнь. И люди бессознательно вынуждены пользоваться этой уловкой, чтобы дать себе возможность отдохнуть и попросить о заботе.

Наша культура испокон веков считает слабость непозволительной, воспевая в сказках и легендах самоотречение и героизм:

«Тепло ли тебе, девица? Тепло, батюшка».

Представьте себе, что Настенька отвечает: «Нет, Морозко, холодно! Не надо, прекрати! Лучше согрей меня, если сможешь».

Вот уж был бы «разрыв шаблона».

Говорить о своих потребностях не принято, стыдно и «противоестественно». Нужно чтобы он сам догадался, что еще немного и заморозит на смерть. А если он не догадался, то гордая смерть лучше просьбы о пощаде и любви.

«Дай мне, то что мне нужно! немедленно!»

Маленький ребенок, которого мама оставила одного и ушла, будет долго захлебываться от плача в кроватке. Потом он затихнет и уснет. Нет, он не успокоится. Часть его души просто отомрет. В его сознании мама бросила его и никогда не вернется. Эта боль покинутого ребенка, особенно повторенная в детстве много раз, заставит уже взрослого человека очень болезненно относиться к опасности потери любви.

Для ребенка есть только он и его потребности, он не может понять, что мама ушла по своим важным делам, что она была в ванной или ей было плохо или она ушла на пять минут и ее задержали. Для ребенка есть только он, его потребность в любви и его горе, что этой любви нет тогда, когда ему так нужно.

Взрослые люди, спустя много-много лет ведут себя также как этот ребенок. Для них есть только их потребность в любви и их боль, если этой любви не дали. Им очень сложно осознать, что у другого человека есть отличные от их потребности. «Если ты меня любишь, будь добр давать мне то, что мне нужно! И немедленно!». Они искренни обижаются, когда другой не дает и не удовлетворяет их потребности. Эта обида накрывает жгучей болью и разрывает сердце, не давая продохнуть.

Человеку со шрамом в душе очень сложно учитывать потребности других людей и заявлять о своих

Он ждет, что мир как мама сам догадается о том, что ему нужно и все ему даст. И если кто-то, особенно близкий этого не делает, то старая боль и обида накрывает с головой.

\*\*\*

Другой человек, он… другой. У него свои мысли, свои чувства, свои представления о себе и своей жизни, свои планы и свои потребности. Его предназначение не в том, чтобы сделать вас счастливой (да, не в этом!) Он живет свою жизнь и живет как может. Как не прискорбно об этом говорить, но ваш любимый мужчина, никогда не сможет стать вам любящим папой, дать вам всю ту нежность и безусловную любовь, восхищение и обожание, которое дают папы маленьким девочкам (тем из них, которым повезло).

Женщина не сможет заменить мать и любить также безусловно как она. Если она кладет на алтарь любви всю свою жизнь и живет только ради вас, то у этой любви есть название – психологическая зависимость.

Заполнить другим человеком дыру в своей душе – мечта многих обездоленных людей.

Запихнуть туда любовь, преданность, признание, обожание и понимание своей безусловной ценности – тем самым восстановить баланс.

Ощущая внутри не проходящий голод по любви и при этом понимая, что у другого человека своя жизнь, своя история, свои потребности, возможности и желания; и он этот другой может физически не смочь дать ту любовь, которая так нужна, у него есть право и выбор, свои решения – давать или не давать; и этот решение всегда за ним, – и при этом не уходить в обиду – очень не легко.

Особенно, если обижаться по любому поводу и прятаться в свою наглухо сжатую раковину – привычный и многолетний способ защиты от боли.

*Разжимать свою раковину, высовывать оттуда голову и говорить о себе, о боли, о потребностях, о желаниях и пытаться во всем этом слышать не только себя, но и другого – адский труд.*

*Но с каждым отвоеванным миллиметром появляются силы, рождается вера в себя и приходит опыт, на который можно опираться, чтобы идти дальше.*