

# Публикации психологов Ассоциации

## «Свет Белогорья»

### Когда душа переполнена обидой

**От автора:** Когда душа человека переполнена обидой, он не сможет увидеть то хорошее, что даёт ему жизнь.

Нас обижают, мы обижаем... И движется эта дама по имени "обида" по замкнутому кругу, переходя от одного человека к другому. Как часто мы задумываемся о том, какой след в нашей судьбе оставляет эта эмоция?

Приведу пример из собственной жизни, возможно, он будет кому-то полезен. Иногда чужие ошибки заставляют переосмыслить свои действия и изменить направление.

Родители мои развелись, когда я была ещё ребёнком. Мне не запрещали видеться с отцом, но его не было рядом, когда мне это было необходимо. И чувство незащищённости, обиды на родителей, сопровождало меня всё моё детство и юность. Моё внимание всегда было направлено на полные семьи, в которых девочки могли обратиться за помощью к своему отцу. А у меня не было этой возможности и поэтому, в трудных жизненных ситуациях, я постоянно ощущала отсутствие отцовской поддержки... Из-за этого не складывались отношения с мамой, мне казалось, что я ей мешала строить свою личную жизнь, я ненавидела отчима и злилась на своего отца. И когда отец заболел, его положили в больницу, он просил, чтобы я навестила его в больнице. Я была тогда уже подростком и имела много своих проблем, с которыми мне трудно было справиться в одиночку. Мне было больно и одиноко. А в этом возрасте только два измерения: СПРАВЕДЛИВО и НЕСПРАВЕДЛИВО и не может быть никаких оправданий; есть два цвета событий: ЧЁРНОЕ и БЕЛОЕ и нет полутонов. Чувство обиды переполняло мою душу до такой степени, что я отказалась навестить отца в больнице. А он вскоре умер... и моё чувство обиды переросло в чувство огромной вины...

А виновный, как известно, ждёт наказания. Вот я их и получала, точнее, притягивала в свою жизнь людей, ситуации, которые каким-то образом наказывали меня. Срабатывал закон ПОДОБНОЕ к ПОДОБНОМУ. Это я поняла позже, когда Психология вошла в мою жизнь.

А тогда я совсем не понимала, что эти чувства сильно портили мне жизнь, мешали мне видеть, как Вселенная посыпала мне именно мужскую поддержку и защиту всегда, когда она была мне необходима. Когда меня обижал отчим и я плакала от обиды и беспомощности, рядом были друзья-мальчишки с нашего двора, они пели мне песни под гитару, успокаивали и

даже предлагали свою защиту. Когда меня охватывало жгучее желание прогуляться с отцом за руку просто так, куда-нибудь – главное, чтобы рядом – в гости приезжал дядя, который меня обожал и любил со мной гулять. Мы могли долго разговаривать о чём-то, фотографировать всё, что нам нравилось: речку, животных, птиц, людей.

А ещё у меня был дедушка, который часто брал меня с собой в лес, он работал лесничим, мы вместе собирали грибы, орехи и он рассказывал мне про лес. Зимними вечерами, когда за окном гуляли ветер и стужа, я любила сидеть у тёплой печки и ждать, когда дедушка приготовит мне вкусные тоненькие блинчики...

На самом деле я не была обделена вниманием и заботой, как мне это казалось. Я получала его в достаточной мере. Природа позаботилась об этом. Но чувство обиды мешало мне видеть этот дар и, соответственно, чувствовать себя счастливой.

В наше время не было психологов, которые могли бы помочь мне осознать и увидеть то, что я имела, а не смотреть на то, чего у меня не было.

Сейчас возможность получения квалифицированной помощи психолога представлена в разных форматах: очные консультации, онлайн-консультации, тренинги. Используйте эту возможность – помогите себе освободиться от тяжести отрицательных эмоций.

А лучше не накапливать обиды, а работать с ними в тот момент, когда они появляются. Важно помнить, если вас обидели, значит, вы каким-то образом притянули эту ситуацию в свою жизнь. Мы все не идеальны, иногда обижаем друг друга нечаянно, не задумываясь, иногда это делаем в пылу злости или негодования. Поэтому, первый шаг в помощи самому себе – попросить (мысленно) прощение у тех, кого вы сами обидели когда-то, простить себя и ПРОСТИТЬ ТЕХ, кто ОБИДЕЛ Вас. Прощение – это дар себе, это самоосвобождение.

А если уж случилось так, что обиды скопились и нет от них никакого спасения, и помочь сами себе вы не можете, тогда следует обратиться за помощью к специалисту. Не позволяйте отрицательным эмоциям управлять вашей жизнью.

Любовь Жиглова, психолог

## Ваш ребёнок стал подростком...

**От автора:** *Подростковый возраст - самый важный период в жизни человека. Родители и родительский дом для подростка - это крепость, где можно передохнуть от трудных дорог, это обитель любви и покоя, где залечиваются душевные раны.*

Ваш ребёнок стал подростком... и его словно подменили. Совсем недавно вы могли спокойно дать ему какое-то распоряжение или совет и были при этом услышаны. А теперь он заявляет о своих правах и его поведение становится неуправляемым. Все ваши слова вызывают резкое сопротивление или вовсе остаются без внимания. Отношения рушатся...

Тысячи родителей переживают во многом сходные проблемы.

Некоторые родители считают, что проблема заключается в поведении подростка, а её решение – в том, чтобы каким-то образом изменить ребёнка, заставить его вести себя иначе. Другие считают себя плохими родителями или же уповают на то, что в одиночку воспитывают ребёнка (нет отца или матери). Но на самом деле, никто не стал плохим: ни ребёнок, ни взрослый. Просто наступил такой период в семейной жизни, которым нужно управлять. Как корабль в море, попадая в шторм, требует управления, того же требует и семейная система, особенно, при прохождении определённых кризисных этапов, одним из которых является вступление ребёнка в подростковый возраст. Не зря этот возраст называют трудным. На этом этапе есть важные задачи, которые подросток должен решить. И от того, насколько они будут решены будет зависеть его успешность во взрослой жизни. Наверняка в вашем окружении есть взрослые люди, которые до сих пор не знают чего хотят в своей жизни, они вечно чем-то недовольны, у них нет ответственности за свою жизнь и т.п. Это результат нерешённых главных задач подросткового возраста. А кто может лучше всего оказать помощь ребёнку в решении сложных жизненных задач? Конечно же - родители, самые родные и самые близкие люди.

Представьте себе, что ваши отношения с ребёнком стали доброжелательными, даже если и возникают какие-либо разногласия, вы спокойно обсуждаете с ним ситуацию и приходите к общему решению, не обижая и не унижая друг друга. Вы обладаете тем «золотым ключиком», который безболезненно открывает дверь души вашего сына или дочери. Ваш ребёнок делится с вами своими переживаниями, своими интересами и взглядами...

Думаете, что это не реально? Уверяю вас, это вполне возможно. Об этом говорит мой личный опыт и опыт моих клиентов. И вы к этому тоже скоро придёте.

Любовь Жиглова, психолог

## **Счастливая семья – дар судьбы или результат совместной работы?**

От автора: «Все счастливые семьи похожи друг на друга...»

Часто приходится слышать мнение, что если и есть счастливые, дружные семьи, то им просто повезло, так сложилась их судьба. Но редко при этом принимается во внимание тот факт, что счастливая семья создаётся, и что для этого необходимо иметь определённые знания и приложить немало усилий. Уповать только на судьбу или на взаимную любовь бессмысленно: не бывает отношений без конфликтов и противоречий. Конфликт – это выход на другой уровень отношений, на самосовершенствование, на развитие. Конечно, это возможно только при условии конструктивного диалога.

На практике приходится сталкиваться с тем, что многие клиенты хотят изменить поведение одного из членов семьи, добившись тем самым гармонии в семейных отношениях. И это самая большая ошибка. Семья – это целостная система, в ней нет никаких правильных или неправильных деталей, которые можно было бы при необходимости заменить. В этой системе живые люди, совершенно разные по типу восприятия, по темпераменту, по мировоззрению, по возрасту и по многим другим показателям.

Самое важное в семейных отношениях – это умение разговаривать друг с другом о возникшей проблеме, а не замалчивать её в надежде, что со временем всё как-то само собой разрешится или забудется. Если возникли разногласия, их следует разрешать в тот момент, когда они проявились. При этом разумнее говорить о собственных ощущениях по возникшей проблеме, а не переходить на обвинения друг друга, т.е. использовать «Я – высказывание». Например, «Мне неприятно, когда со мной разговаривают в таком тоне», вместо: «Ты ведёшь себя по-хамски». В первом случае мы говорим родному человеку о своём отношении к происходящему, о своих ощущениях, о своей боли. Во втором случае, мы посылаем обвинение. А когда человека ставят в позицию обвиняемого – он старается себя защитить или оправдать и объективный анализ происходящего он не сможет сделать, находясь в данной позиции.

Приведу пример из практики (с разрешения клиента):

- От меня ушёл муж... совсем – говорит женщина.

- Расскажите, как это произошло?

- Мы поссорились и я сильно на него обиделась. Муж поехал на работу, а я со злости собрала все его вещи в чемодан и выставила их за порог дома. Вечером он вернулся с работы, увидел чемодан, взял его и, не произнося ни слова, ушёл. Я пыталась его окликнуть, но он даже не повернулся. И сейчас не отвечает на мои звонки.

- Вы когда вещи его выставляли за дверь, чего хотели? – спрашиваю.

- Я просто хотела, чтобы он извинился, - ответила она.

К сожалению так бывает тогда, когда мы не контролируем свои мысли, эмоции и поступки. В состоянии гнева, раздражительности, злости или другой негативной эмоции нельзя предпринимать какие-либо действия (вербальные или невербальные). Нужно дать себе время для осмыслиения происходящего, для выхода из отрицательного поля: можно выйти в другую комнату на пару минут, можно выйти на улицу и задать себе вопрос «КАК я могу погасить этот конфликт?» Ведь на самом деле, мы хотим МИРА в своей семье? Значит, надо искать способы создания этого мира, а не разрушения. Разрушить легко – построить куда сложнее. Если мы хотим получить положительный результат, то и действия наши должны быть позитивными, а главное - осознанными. Счастливая семья - это кропотливый совместный труд.

Любовь Жиглова, психолог