За что они так со мной: техники освобождения от обиды

Бывают ситуации, когда тебя накрывают обида и досада: лучшая подруга флиртует с твоим парнем — они обнимаются на фото в Инстаграм, как будто это нормально. Или когда учитель, не разобравшись в ситуации, влепил тебе двойку за то, что списал, а на самом деле это ты всем помогал на контрольной. Или когда отец снова не пришел на твое выступление, выбрав другие дела. Или когда мама, даже не спросив, что у тебя случилось, отругала и наказала за опоздание. Ты спрашиваешь себя: «За что они так со мной?».

Если копить обиды, то они как ржавчина начинают разъедать тебя изнутри, конфликты затягиваются, постепенно теряется доверие к окружающим. И не стоит наивно надеяться, что пока ты будешь обижаться, человек поймет, что не прав, и пожалеет о сделанном. Как показывает жизнь, этим мы наказываем себя, а не других.

Чтобы избавиться от неприятных чувств, тебе пригодятся психологические практики. Психологи Детского телефона доверия 8 800 2000 122 подготовили две арт-техники, которыми можно пользоваться дома. Искусство всегда помогало человеку отвлечься от мрачных мыслей и выразить свои переживания в творчестве.

Техника 4 цвета

Эта арт-техника известного российского ученого Венгера Л.А. «Четыре цвета». Тебе понадобятся два одинаковых листа белой бумаги любого масштаба — выбирай сам, опираясь на «размер» своей обиды. Чем больше обида, тем больше лист. А еще вода, кисти и краски. Или гуашь 8 – 12 цветов.

Итак, приступаем. На первом листе тебе надо нарисовать свою Обиду. Это могут быть как просто линии разных размеров, направлений и цветов, так и абстрактный беспредметный рисунок. Главное — слушай себя и рисуй, не думая о размере и сочетании — просто старайся выплеснуть негатив на лист и рисовать, пока чувства на пределе. Если вдруг тебе захочется при этом заплакать или выговориться — не останавливайся. Например, кто-то при рисовании громко говорит: «Как ты могла!» или «Мне так обидно, что ты не подумала о моих чувствах!» и т.п. У тебя может получиться не только абстракция, но и сюжетный рисунок с обидчиком в центре листа, например. Когда чувство обиды вылилось на бумагу, остановись и внимательно рассмотри его. Не спеши рвать или закрашивать лист черным цветом. Еще раз осознай, на что ты обижаешься, и почему было так больно. Сформулируй обиду словами или даже подпиши рисунок этой фразой. Как правило, общая формула — жалость к себе + гнев на обидчика + разочарование = обида. Позже тебе будет легче ее высказать в реальном контакте.

Возьми второй лист и четыре краски: белую, зеленую, голубую и желтую. И теперь повтори рисунок только в этих цветах. Когда будет готово, посмотри на оба листа и заметь – изменились ли твои ощущения, стало ли спокойнее. Возможно, в конце работы у тебя появятся другие чувства и другие слова. Проговори эти фразы и обозначь их под рисунком: важно добиться ощущения завершенности и ясности.

Техника «Наоборот»

Эта техника связана с первой. Ее можно выполнять как в тандеме с первой, так и отдельно. Задание то же, что и в первой технике – нарисуй красками свою Обиду. Единственное уточнение, рисовать надо Сюжет – как это происходило. И всех героев ситуации.

Напишите посередине верхней части листа имя своего обидчика. Под ним начни записывать все неприятные эмоции, которые человек провоцировал своими действиями или словами.

Когда все готово – представь себя волшебником. Взмах волшебной кисти… и!!! Второй лист нужен для того, чтобы перерисовать рисунок с точностью до наоборот. Все должно измениться – и размер, и цвет, и тональность.

Если ты был маленького размера, сделай себя не просто большим, а огромным, если был темного цвета – сделай себя светлого. Из обидных чувств сделай те, которые хочешь испытывать вместо них, запечатли их на рисунке в символическом виде. Не бойся что-то сделать не так, главное — слушай свой внутренний голос. Ты делаешь это для себя.

Эти техники на первом этапе подержат тебя и помогут снять остроту переживаний, но чтобы разобраться в ситуации, стоит все открыто и честно обсудить с обидчиком. Это важно как для тебя, так и для него. Возможно, не все отношения удастся сохранить и наладить, но ты почувствуешь облегчение и гордость от того, что не стал держать негатив в себе.

Если тебя обидели, выскажи это так, как хотелось бы тебе, будь ты на месте обидчика. Например, «Папа, мне обидно, когда ты обещаешь приехать и не приезжаешь. Лучше не обещай. Или найди возможность, мне очень важна твоя поддержка» или «Катя, мне очень обидно и больно, что ты флиртуешь с моим парнем за моей спиной. Я не ожидала этого от близкой подруги. Что бы ты чувствовала на моем месте? Тебе важны еще наши отношения или нет? Я хочу понять, почему ты так поступаешь».

Если трудно отпустить обиду — звони на Детский телефон доверия 8 800 2000 122. Он обязательно поможет тебе.