

A photograph of a squirrel with reddish-brown fur and a long tail, reaching up with its mouth open towards a human hand. The hand is holding a nut, and the squirrel is about to take it. The background is the rough bark of a tree trunk.

12+

Саид Абишев

Освобождение от обиды

6 шагов к себе

Саид Абишев

Освобождение от обиды. 6 шагов к себе

<https://litres.ru/74257042>

ISBN 9785007057189

Аннотация

Обида — это звериный инстинкт выживания. Она старше вашего разума, её невозможно отпустить — только «разминировать».

6 шагов — и вы поймете, почему конфликты с близкими и начальством — это эхо вашего детства.

Вы соберете список своих сильных качеств и перестанете искать одобрения.

Автор: «Личность живёт в возрасте своей обиды». Оставьте её в прошлом.

Содержание

Возраст обиды	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Освобождение от обиды 6 шагов к себе

Саид Абишев

© Саид Абишев, 2026

ISBN 978-5-0070-5718-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Возраст обиды

— Расскажите, пожалуйста, о родителях, — начинаю, выслушав клиента на первом занятии, вникать в его ситуацию,

— Опять детство разбирать... — капризно и разочарованно тянет клиент и уже в этом он похож на маленького мальчика лет 3—4х.

— А можно, мы не будем лезть в детство? — с той же интонацией говорит новая клиентка на другой консультации. И тоже в этот момент становится похожей на 3—4летнюю девочку.

Ещё один вариант реакции:

— Ну, почему вы все, психологи, в детстве обязательно копаетесь? Прошлого не вернёшь и не переделаешь.

Для поиска ответа попробуем разобраться, как растёт человек, как формируется его психика.

В первые недели жизни младенец способен выражать только самые примитивные эмоциональные состояния — крик, плач. К концу месяца у него начинает появляться вполне осмысленная улыбка, чуть позже — любопытство, смех, начинает тянуться руками к маме, к игрушкам. С полугода он начинает пытаться ползать. Концу года ребёнок осваивает первые слова, Ещё через год-два начинает изъясняться предложениями — от простых к сложным.

Очевидно — ребёнок в своём развитии осваивает эмоции

и движения раньше, чем мышление и речь. А ещё он повторяет этапы другого пути — эволюционного развития мозга — от примитивных позвоночных к млекопитающим и, в конечном итоге — к человеку.

А теперь обратим внимание: кошки, собаки, лошади — **умеют** обижаться! Обезьяны — тем более умеют. Каждый, кто имеет опыт общения с этими животными, может подтвердить — они **обижаются**, помнят обиду, могут мстить.

Младенец в своём развитии повторяет эволюционный путь. Сперва он учится эмоциям, учится владеть, управлять своими мышцами, движениям, потом научается говорить и уже потом — начиная с 5—6 лет начинает ощущать себя самостоятельным обладателем своего «Я». Теперь обратим внимание — обижаться ребёнок умеет уже с первых дней жизни. Если ему неприятно от мокрой пелёнки или он уже 5 минут как голоден, и уже ему подносят еду — плач у него начинается с выпяченной нижней губы — как бы отодвигаясь от мамы — или отталкивая её. Ротогубные мышцы — первые, которыми он может управлять — его единственный способ выразить свою агрессию, недовольство.

Если ему невкусно — он оттолкнёт еду нижней губой. И такая гримаса обиды может проявляться даже у взрослых людей. Попробуйте в шутку изобразить обиду перед зеркалом — первым делом, скорее всего, у вас отреагирует нижняя губа.

Получается, обида — проявление самых древних функ-

ций мозга и пластов психики. Она проверена и закреплена сотнями миллионов лет и эволюционно же досталась нам от животных, от зверей. А в своём проявлении задействует, опирается на самые старшие части мозга. Приоритет обиды в «иерархии» реакций — один из самых высоких, сопоставим с известными «бей-беги-замри» — базовыми врождёнными реакциями, инстинктами. Это значит — обида «главнее» рациональных реакций, она возникла в сознании ребёнка раньше, чем он начал говорить, думать. Поэтому в любой ситуации, которую личность сочтёт угрожающей — обида «срабатывает» одной из первых.

В контексте обиды ситуация не всегда может угрожать жизни или здоровью, достаточно, если ребёнок, личность, будет трактовать ситуацию как такую — смертельную — угрозу. Ребёнок лежит в своей кроватке, дома, кричит, а мама задеживается на кухне — ей осталось буквально минуту для приготовления еды. За эту минуту младенец не умрёт от голода или мокрой пелёнки. Но его личность, освоившая только самые ранние — «звериные» — пласты психики, трактует ситуацию именно как смертельную:

— Я сейчас умру от голода! Мне тревожно!

*— Мне мокро, я сейчас пропаду! Мне **тревожно!***

Ребёнок ещё не знаком с понятием времени — для него всё происходит сейчас. Также и кошке, и собаке, и корове вы не объясните про «5 минут и тlf будет готовf», понятие время им неизвестно. Поэтому сигнал голода трактуется ими как

прямо подступившая смертельная угроза.

Обида — следствие о пережитой тревоге, память о ней. И, самое главное — обида тесно ассоциирована с главнейшей угрозой — с угрозой смерти.

— Ты не годен — для того, чтобы тебя сразу накормили, сразу переодели! — включает обида красное табло во всё младенческое сознание.

Рациональные восприятие ситуации, её анализ и принятие рационального решения — это самые молодые функции мозга, связанные с появлением лобной доли человека — тех самой, которая «я мыслю — следовательно существую».

Лобная доля — эволюционно самая «новая» часть мозга, ей «всего» несколько миллионов лет. Она даже «географически», топологически находится дальше всего от главных центров, отвечающих за двигательные функции — мозжечка, спинного мозга. Да и окончательное формирование лобной доли в течении жизни человека происходит позже всего — к 22—30 годам. До этого возраста нами больше управляют эмоциональные порывы — «звериная» часть мозга, после 30 — мы лучше оцениваем свои намерения и планируем свою жизнь.

Вы можете провести небольшой эксперимент. Попробуйте, догоняя автобус, подумать над важной задачей — шахматной партией, арифметическим действием уровня $14+27=?$ или даже просто вспомнить таблицу умножения. Или убегая от собаки. Будет получаться с трудом, либо не

получится вовсе. Даже проводя этот эксперимент мысленно — вы убедитесь, насколько рациональное мышление будет уступать эмоциям.

Можете упростить эксперимент — попробуйте те же задачи — поиграть в шахматы, или арифметические действия — решать во время просмотра остросюжетного фильма, особенно — во время напряжённой сцены с главным героем — драки, погони, его выживания в сложных условиях. Скорее всего вы будете испытывать значительные затруднения.

Это наглядно показывает, насколько эмоциональная, «звериная» часть нашего мозга и психики имеют приоритет перед рациональной, «человеческой» частью.

К этому примеру мы ещё вернёмся.

Очевидно, в ситуациях, воспринимаемых как угроза стратегия «бей/беги/замри» срабатывает быстрее стратегии «я мыслю». В ситуациях, трактуемых как угроза, психика выберет самый старший, самый быстрый способ решения. Обида, как один из самых ранних — с младенческого возраста! — навыков, входит в этот «комплект первой необходимости» с инструментарием быстрого реагирования и выживания.

Одно из базовых определений обиды — злость, гнев ребёнка на несоответствие старших, в первую очередь мамы — на его ожидания. Главное, основное ожидание ребёнка — безопасность. Вовремя накормлен, обеспечен теплом и защитой от внешних угроз. Если его не накормили сразу, как

он ощутил голод — ребёнок плачет. Не поменяли мокрую пелёнку — он плачет. Если он напуган — плачет. Плач — это «зародыш» гнева, даже мимика плачущего ребёнка и кричащего от злости взрослого — почти одинакова. У взрослого к гневу может добавиться угроза, младенец этого ещё не умеет, угрозу он осваивает к полугоду.

И здесь возникает «баг» психики!

С точки зрения младенца, преодолев ситуацию, расцениваемую им как угрозу, он — выжил. Это значит — все действия, которые он проделал, преодолевая её — полезны, они способствовали выживанию и их обязательно нужно отложить в комплект первой необходимости! Так в этот комплект попадает и обида, и — становится элементом защиты психики от внешних угроз! Она «срабатывает» со скоростью, какой вы отдёргиваете руку при статическом разряде — не успевая сообразить, подумать, оценить — после болезненного щелчка удара током больше не будет, одёргивать руку нет смысла.

Младенец растёт, осваивает мир — и более сложные модели поведения и выживания так же растут — из эмоционального фундамента, обретённого в раннем детстве. Это значит — обида встраивается в них, постоянно в них присутствует и влияет на принятие решений. Обида из реакции превращается в процесс — процесс постоянного поиска угроз. И она будет трактовать как угрозу все происходящие вокруг процессы.

Как это может выглядеть на практике.

— Вы сегодня прекрасно выглядите! — может сказать коллега.

— Не верь ему, ты не настолько красива! — будет нащёптывать обида. — Наверное, за комплиментом последует просьба.

— Вы качественно выполнили свою работу! — хвалит руководитель.

— Нагрузит дополнительной работой. — услышите голос обиды и ответите шефу: — Что вы, это всего лишь удачно совпали обстоятельства!

А по сути, обида говорит:

— Ты не достойна считать себя красивой! Ты не достойный быть умным!

А общий знаменатель всех её реплик: — Не годен!

Так обида снижает вам самооценку.

Самые драматичные ситуации связаны с отказом:

— Помоги, пожалуйста, сделать урок (или работу), — обратитесь вы к подруге.

— Я не могу, занята, — ответит она, у неё, действительно дела.

Но вас накроет обида:

— Ты ей столько раз помогал, — будет нащёптывать обида, — а она неблагодарная.

— Можно с вами познакомиться? — скажете вы девушке

на улице.

— Я уже встречаюсь! — ответит она, действительно спешащая на свидание.

— Нет у неё никого, она считает тебя недостаточно крутым, куда тебе до неё — снова будете слышать голос обиды.

— Мы расстаёмся, я уйду, — скажет вам близкий человек.

— Как он (а) мог (ла), ведь ты столько сделал (а) для отношений... — будет крутить обида несказанные фразы у вас в голове — годами, десятилетиями.

Этих сценариев — бесконечное множество, а ядро всех этих ситуаций — то самое «я не годен», которое сформировалось когда-то в вашем — ещё младенческом сознании. И в действительности вы в эти моменты переживаете не конкретную ситуацию, вы будете переживать — снова и снова — эпизоды отказов и разлук, которые были пережиты в самом раннем детстве.

Во всех этих отказах — нет угрозы вашей жизни, но «механизм» обиды будет трактовать эти ситуации именно как смертельно опасные.

Обида всегда воспроизводит тревогу, которая её образовала. Обиды создают постоянный тревожный фон, они всегда будут находить в окружающем вас происходящем поводы для своей реализации, поэтому и весь мир будет представляться вам тревожным, угрожающим, ополчившимся про-

тив вас. В то время как реальность всегда содержит множество сценариев для вашего развития — просто вы их не будете видеть, тревога, как дымная завеса, не даст вам разглядеть — ни ваших целей, ни путей их достижения, ни ваших сильнейших качеств, которые позволят вам эти цели достичь.

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.