

Обида хроническая

Если обида как реакция на предательство — измену, например. О том, как с ней справляться, я писала в статье «Обида. Как простить и отпустить?»

А есть тип отношений, в которых обида является главной движущей силой. Про них мы и поговорим сегодня.

В любых отношениях мы регулярно сталкиваемся с партнёром своими интересами:

- Кто будет делать то или это.
- Один хочет того, а другой этого.
- Он ожидает А, а я делаю — Б. И наоборот.
- Кто на что имеет право?
- Кто за что отвечает?
- Кто несёт ответственность за то, что происходит с отношениями и с каждым из нас?

Пара, в которой вина-обида — ведущий механизм регуляции отношений, не справляется с тем, чтобы в ней было возможно:

- Прямо и открыто говорить о своих желаниях.
- Просить — тоже прямо и открыто.
- Выразить недовольство, несогласие, говорить «нет».
- Выдерживать отказ, искать альтернативные способы решения проблемы.
- Слышать партнёра, уступать, уметь встать на его место.
- Быть настроенным на компромисс, такой, когда Я+, Ты+

Разберём некоторые частые обиды.

Заметьте, что внутри любой из них свёрнуто обвинение другого с перекладыванием на него части своей ответственности за происходящее.

1. Ты доводишь меня этими разговорами, у меня сердце из-за тебя заболело.

✓ На самом деле:

Это я выбрал вовлечься в разговор.

И это моя ответственность заботиться о своём здоровье и слабом сердце.

2. Ты мог бы и увидеть, как я устал(-а) и сделать то и то.

✓ На самом деле:

Заботиться о своевременном отдыхе и распределении нагрузки — это моя ответственность.

Никто не обязан видеть это за меня.

Устал(-а) — попроси помощи, делегируй, перенеси на другое время, не делай.

3. Я так много для тебя делаю. Ты не замечаешь и не ценишь моих усилий.

✓ На самом деле:

Какой именно реакции я жду?

Вместо молчаливых бойкотов и упреков я могу — рассказать о себе, попросить, попробовать договориться.

Но не с позиции претензий.

Потому что обвинение одного автоматически пускает разговор в нездоровое русло вина-обида.

4. Ты такой, таким и останешься. А я страдаю из-за тебя.

✓ На самом деле:

Многие (2/3 по данным исследований) конфликты в паре не разрешимы.

Скорее всего вы правы — ваш партнёр таким и останется.

Но вот страдать от этого — это ваш выбор.

Вы можете адаптироваться или расстаться.

И это ответственное поведение: когда вы авторствуете и проявляете вашу силу. В вас тоже есть то, что партнёра не очень устраивает.

Вы (вы оба) или выбираете друг друга или нет.

И этот выбор нельзя сделать наполовину.

А что, если не я, а это мой партнёр выбрал «страдать» в отношениях и обвинять меня в этом?

Это его выбор.

- ✓ Ваш выбор — выбирать или нет такого партнёра.
- ✓ И ещё в том, брать на себя его обвинения или нет.

Как-то на глаза мне попала притча про подарок.
И вот отрывок из неё с главной мыслью:

Старый мастер сказал:

— Если кто-то подойдет к вам с подарком, и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?

— Своему прежнему хозяину, — ответил один из учеников.

Жить и при этом обижаться на жизнь — это добровольно выбранный путь жертвы.

Не плохой и не хороший — просто путь.

Захотите по-другому — приложите усилия к изменениям, и будет по-другому.

Психотерапия — личная или семейная (парная) — большое подспорье для наших изменений.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт