

КОМПЛЕКС ЖЕНСКИХ ОБИД

Обида – одна из самых распространенных сильных эмоций, присущих преимущественно женщинам. Это реакция на обостренное чувство справедливости, следствие оскорбления, унижения, давления, несбывшиеся надежды и различные комплексы. Однако это не самое невинное чувство, хотя и не порицаемо большей частью общества.

По результатам многолетних исследований Тюменского областного общественного движения «Демография поколений» мы пришли к выводу, что обида одна из самых разрушительных реакций на внешние воздействия, причина многих страданий и болезней. Как выявить корни обиды, и как от нее избавиться? Об этом поговорим вместе с вами.

Мы провели 20 бесплатных семинаров для женщин всех возрастов, на каждом из которых участницам были заданы разные вопросы, и главный вопрос: на что обижаются женщины, почему они таят в себе обиду, как от нее избавиться и желают они (женщины) этого? Не вдаваясь в подробности обсуждений, предлагаем сразу ознакомиться с классификацией женских обид, полученной в результате исследования.

На что обижаются женщины:

1. **Обиды глобального характера:** измена, предательство, ложь, постоянное унижение, домашнее насилие, нелюбовь к детям.
2. **Обиды объективного характера:** указание на возраст, национальность, внешние данные, необразованность, асексуальность, болезни и т.д..
3. **Обиды, вызванные состоянием женщины:** беременность, климакс, критические дни, стрессы, потеря близких, тревога за детей, ревность,
4. **Обиды как реакция на поведение мужчин:** брань, ругань, отказ от секса, пьянство, безделье, безработица, посиделки с друзьями, праздность, лень (ничего не делает по дому), слишком много времени проводит на работе, карьеризм, жадность, расточительность, неряшливость, алкоголизм, наркомания, отказ от детей и т.д.
5. **Обиды на жизнь:** родилась не там, родители не те или их нет, наследственность плохая, наследства нет, сама некрасивая (толстая, маленькая и т.п.), в общем жизнь не задалась.

Обида всему виной

Женская обида невыносима для мужчин: непонятна, непредсказуема, необъяснима. Женщина считает, что мужчина (муж), обманувший ее надежды на личное счастье, априори предатель, подлый обманщик, и он виноват в том, что у него появилась другая женщина. Сама по себе такая позиция ничем не оправдана. Во-первых, любой человек, мужчина или женщина, имеют полное право на свободу выбора своего близкого партнера. Любовь не является предметом юридического права или обязанности. Муж не обязан любить жену, хотя, будучи мужем, имеет иные обязательства: заботиться о доме, детях, материальном обеспечении и т.д. Любовь же не поддается контролю и управлению, ее невозможно удержать, заставить любить себя.

На первое место отрицания женщины со стороны мужчин профессионалы ставят ОБИДУ. Это первоисточник ревности, невнимания, унижения, недоверия, гнева и так далее. Обида порождает нежелание содержать дом в надлежащем порядке, следить за собой, ухаживать за мужем, готовить еду. Воспитание детей также становится ущербным, так как обиженная женщина, которая явно «не в порядке», не может быть примером для своих детей. По мнению известного социолога Марии Арбатовой «Нельзя быть счастливой и реализованной дочкой возле мамы, плавающей в кризисе». А обида – это вечный кризис гордыни, уняв которую, женщина обретает себя и свое счастье.

Избавление от обиды, обидчивости – это не вопрос частного консультирования у психолога, здесь нужна «ковровая бомбардировка»: специальные курсы по этике и психологии семейной жизни со школьной скамьи. Однако извести обиду можно и «своими руками», если понять, что именно она мешает семейному счастью.

Женские обиды чаще всего возникают не столько от конкретных мужских поступков, сколько от понятого женщинами отношения к ним. Любой поступок можно простить, если за ним стоит любовь. По мнению женщин, мужчина может оступиться, согрешить, сделать ошибку, пойти на поводу у друзей, но не может – разлюбить, хотя и имеет право. Проблема женщин в том, что, осознавая бесперспективность обиды как реакции или способа манипуляций, они не ставят перед собой задачу избавления от обид, считая это чистой женской эмоцией, неотделимой составляющей жизни. Для участниц было открытием комментариев психолога, что обида – это тяжелое болезненное состояние, которое надо лечить любыми доступными способами. И это не часть жизни, а часть смерти (обида – гарантия смерти любви). По результатам работы с мужчинами старшего возраста мы знаем, что мужчины не терпят женских обид, а свое поведение не считают поводом для такого страшного наказания.

Мужчина никогда не вернется к обиженной женщине...

Участницы группы коллективно отреагировали на поставленный вопрос: агрессия, эгоизм, жадность, неумение слышать близкого человека, ревность, измена, равнодушие и т.д. Да но все это – личностные качества человека, а мы задаем вопрос о поведении – о поступках мужчин. Женщины вновь активизируются. Они называют поступком обиду, обман, предательство, оскорбление в их сторону, - все те же слова, вызывающие определенные эмоции. Модератор вновь пытается ввести дискуссию в заданное русло. Поступки! Какие поступки вызывают обиду? Какой именно обман, какое предательство? Что мужчины фактически делают, чтобы обидеть женщину? В отличие о мужчин, которые мыслят сугубо предметно, женщины с трудом преодолевают этот психологический барьер. Наконец-то Алевтина находит один пример: муж подарил ей сотовый телефон, а потом забрал себе - обидно. Руфина считает плохим поступком, когда муж вообще ничего не дарит, а Вероника Титова вновь возвращается на круги своя, и называет поводом для обиды невнимание, что трудно назвать поступком. Группа была едина во мнении, что супружеская измена является самым натуральным подлым поступком, который у всех женщин должен вызывать обиду. Почему – должен? Есть ли такие женщины, которые готовы принять, и понять этот факт? Марина готова объяснить присутствующим, что обида в случае измены – не самый лучший союзник: *«Мужчина никогда не вернется к обиженной женщине, обида пугает его, ставит в оправдательную позицию, а они (мужчины) этого не выносят. Пока мы не справимся со своей обидой, ничего хорошего не будет».* Юлия Рычкова оправдывает поведение женщин в этой ситуации: *«Если женщина узнала об измене, она действует импульсивно, не думает, ею владеют сиюминутные эмоции, и она сама себе может навредить надолго, потерять мужа навсегда,*

но управлять своими эмоциями женщины не в состоянии». Ольга Владимировна парирует довольно резко: *«Если муж изменил – отрезать сразу и навсегда!».* В ответ на ее реплику Альфея пытается свести спор к теме прощения.

Мы попросили группу проголосовать, кто способен в принципе простить мужа за измену? Из 17-ти участниц только две выбрали вариант «не прощать»... Лариса Михайловна призналась, что уже не раз прощала мужа за это. Но дело было молодое, а теперь муж успокоился, и вот они живут вместе, - она победила. Другие участницы вынуждены были признать, что и у них есть такой опыт: прощать. *«Женщины способны простить многое, но не предательство, - включается в обсуждение Дарья Карцева, - измена – это не интрижка, а уход, когда мужчина бросает жену и детей, чтобы уйти к другой женщине или предпочитает карьере с отъездом – навсегда».* Татьяна Сергеевна призналась, что может обижаться годами, а не мгновениями. Если уж обида была, то она затаилась надолго и в любой момент чаша терпения может переполниться и выплеснуться наружу. В ее случае она «беременна обидой» и вынашивает ее, но зачем, не знает. Участницы посоветовали ей избавиться от застарелой обиды, так как она вредна для здоровья. Вред в том, что обида, как ржавчина, разъедает душу, портит нервы, старит внешность и ухудшает характер. Пользы от обиды не видит никто из участниц группы, однако и избавиться от нее не стремятся, считая обиду неизбежной спутницей любви.

Одна из причин обиды, которая стоит на первом месте после измены – плохое обращение мужчины с ребенком, нехорошие слова о детях. Если муж говорит о ребенке плохо, ссылаясь на неправильное «женское» воспитание и генетику по роду жены, то это обида не проходит долго, и ее трудно «переварить». Далее участницы назвали много поводов для обиды, которые пришлось систематизировать.

Манипуляции обидой

Участницы разделились на два лагеря. Одни описывали спонтанные психо-эмоциональные реакции: слезы, истерики, жалобы, стоны и разбирательства. Другие предпочли компенсационные действия, при этом также выделилось два направления: агрессивное и позитивно-нейтральное. В агрессивном проявлении женщины старались ударом ответить на удар: нанести ответное оскорбление, унижение, совершить измену. Если ответить получатся не сразу, то подать холодное блюдо - месть. В позитивно-нейтральном варианте – простить и понять. Лидия Геннадьевна как многоопытная дама посоветовала применять обиду как средство манипуляции: *«Хочешь чего-то добиться от мужика, надуйся, как мышь на крупу, и молчи. Полчи день, два, на третий он не выдержит, и начнет «кругами нарезать» возле тебя - на все готовый».* Вероника Титова откликнулась своим откровением на этот пасс: *«Обидой нельзя манипулировать слишком часто. Мужчина не может долго выносить состояния неопределенности. Если ты молчишь, то, значит, что-то задумала нехорошее. Он напрягается, и может совершить новый глупый поступок – и так по цепочке».* Среди участниц оказалось три женщины, которые активно используют «маленькие обидки» для стимуляции мужского интереса. Ключевое слово здесь: маленькие, так как груз большой обиды вынести сложно, и от этого жди больших неприятностей.

Участницы много говорили о пьянстве: стоит ли на него обижаться или принять как данность? Какие действия надо совершать, если муж обижает своим пьянством жену и детей? Психолог пояснила, что чаще всего именно женские обиды и являются причиной мужского пьянства, которое из бытового может

развиться в сложно излечимый алкоголизм. Если обижаться на пьяного мужа только по факту самих возлияний, то возникает риск попасть в круговорот взаимных обид и последствий в форме новых возлияний или других, более жестких реакций. Сама по себе выпивка не несет никакой обиды для женщины, у которой все в порядке с собственной самооценкой. Идеальный вариант – вообще не реагировать, хотя это очень сложно. Проблема в том, что после выпивки у мужчин возникает комплекс вины, и, если его вовремя не снять, играя в театр «ничего не случилось», а углублять его, обвиняя мужа в пьянстве, рассказывая ему про его «подвиги», то можно получить новый виток – вплоть до запоя. Мужчина может загасить комплекс вины только самим вином (клин - клином). Марина высказала нестандартную точку зрения: *«Муж пьет, когда жена его провоцирует. Она добивается, чтобы он напился, изругал ее, и даже побил. Такой своеобразный женский мазохизм. Я знаю одну такую пару. Когда муж закодировался от пьянства, они разошлись – стало скучно жить вместе, бороться не с чем».* Это тема созависимости. Она развивается у жен алкоголиков и матерей наркоманов. Обида является мощным стимулятором этих пороков. Тема больная. Из 17-ти участниц только три могли спокойно говорить об этом: у них в доме нет проблем. Что объединяет этих женщин, и что общего у их мужей? Это заинтересовало участниц, они хотели, чтобы счастливицы – жены трезвых мужей – поделились своим опытом. Оказалось, что все три женщины – спокойные и уравновешенные особы, а в их родительских семьях не было пьянства. Поэтому у них атрофирован страх алкоголизма, и они никак не реагируют на мужские посиделки с друзьями и алкогольное опьянение мужей, особенно, если оно обусловлено традицией (традиции выпивать в праздники и на поминках не могут привести к алкоголизму – таково убеждение этих женщин). Что общего у их мужей? Они сами не нашли ничего общего: все мужья разные. Один из них убежденный трезвенник (протестант). Другой – умеренно пьющий «по праздникам», третий напивается «в стельку», когда сдаст объект (он строитель), а это бывает редко. Участницы выдвинули гипотезу, что истоки мужского алкоголизма – в женском эгоизме и его проявлении в форме обид. Как вариант – да, это возможно, но истоков на самом деле куда больше.

От темы пьянства перешли к теме супружеского долга. Одна из участниц считает, что самый лучший способ примириться – это супружеские ласки. Если муж дал повод для обиды, то он должен «зализывать» раны в прямом смысле слова. И надо же – действует! Тема вызвала оживление в аудитории. Алевтина советует: «Играйте, шутите, смешите – переводите обиду в шутку!». Вместо того, чтобы обидеться, надо просто перевернуть ситуацию. Женщина приводит пример из своей жизни, когда муж обвинил ее в том, что она, вместо того, чтобы работать на даче и двигаться, лежит в гамаке под развесистым дубом и «жиреет». Она, вместо обиды, вспомнила басню, где фигурирует «свинья под дубом», и все гости покатались со смеху. Публично нанесенное оскорбление превратилось в фарс и рассыпалось, как искры от бенгальского огня. Смех и юмор – убивает обиды. Часто на помощь приходит и самокритика. На этом участницы поставили себе «галочку» и взяли на вооружение столь простой и убедительный метод ликвидации обид.

С точки зрения последствий перенесенных обид, можно процитировать несколько высказываний женщин:

«Обида – это разрушение психики»,

«Обида деструктивна и разрушает личность»,

«Обида в нас самих сидит изначально, а найти повод – дело нехитрое»,

«От обиды человек начинает болеть»,

«Обида- причина депрессии»,

**«От обиды теряется работоспособность»,
«Обида создает плохое настроение, которое передается детям»,
«В Библии говорится – прости...»,
«Обида - это гарантированное одиночество».**

Если муж ушел, обозвал, побил, унизил, то женщина как-то спровоцировала это поведение, пусть не полностью, но допустила какой-то промах. Возможно, появилась другая женщина, соперница, которая жестко запрограммировала эти действия мужа против своей жены. Тот факт, что она появилась, тоже часть женской вины. Резюмируя вышесказанное, психолог группы процитировала Веронику Титову: **«Прости меня за то, что ты ушел к другой...»**. Это слова, с которыми жена обращается к уходящему из семьи мужу. Он оторопел, взглянул на нее не прощальным взглядом, и через год вернулся в семью.

Постфактум.

Как мы видим, поводов обидеться у женщин больше, чем достаточно. Обиды подстерегают их на каждом шагу. Признать, что обида – это враг, было нелегко, но в итоге было выработано осознание необходимости не допускать обид и быстро от них избавляться. Все участницы получили рекомендации «Как избавиться от обид» и прошли психологический тренинг, результатом которого стало признание своих ошибок и анализ их в индивидуальных беседах с психологом.

2017 г.