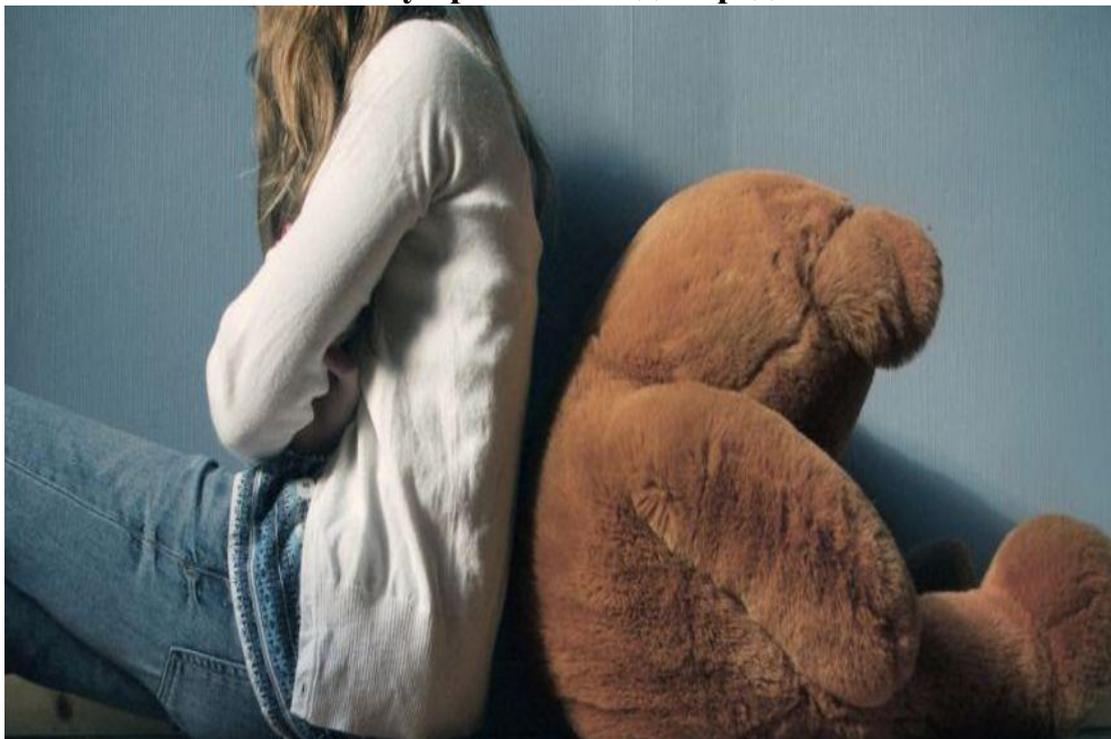


Почему хранить обиды вредно?



Каждый из нас отлично знает, что такое обида. Это горькое, неприятное чувство знакомо нам с детства, и все мы не раз и не два переживали его.

Но кто-то научился быстро справляться с ним, а кого-то - нет. Для таких людей обиды становятся привычной частью повседневной жизни: они то и дело обижаются, и их то и дело обижают (во всяком случае, им так кажется). В результате обидчивость становится привычкой, а потом и чертой характера.

Такие люди не только часто обижаются, но и подолгу хранят свои обиды – годами и даже десятилетиями. Им очень трудно, а порой и совершенно невозможно простить обидчика – даже если он уже сто раз извинился, даже если его уже много лет нет рядом, даже если он уже давно умер...

Хорошо ли это?

Некоторые считают, что да: они говорят, что в жизни есть вещи, которые нельзя простить. Ни за что и никогда. Причем они имеют в виду отнюдь не убийства или насилие, а вполне тривиальные вещи – то, что называется предательством, изменой, безразличием, равнодушием...

Вспомните: наверняка вы знаете в своем окружении людей, которые годами помнят обиды на кого-то из своих друзей или близких - из-за каких-то неприятных событий, житейских ссор или недопонимания... Они могут даже продолжать общаться с этими людьми, но где-то в глубине души чувство обиды все равно остается...

На что же обрекают себя люди, хранящие обиды?

Конечно, их жизнь вряд ли можно назвать легкой, веселой и радостной. Но это еще полбеды. Привязанность к обидам рано или поздно вызывает физические заболевания.

Как этот процесс выглядит не с точки зрения метафизики и парапсихологии, а с точки зрения биологии и физиологии?

Очень просто. Поскольку для нашего подсознания нет разницы между прошлым и будущим, то каждый раз, когда вы вспоминаете, как вас обидели (пусть это было даже в далеком детстве), ваш организм вырабатывает те же гормоны, которые он вырабатывает, если вас обижают прямо сейчас.

Таким образом, уровень норадреналина и кортизола у вас будет постоянно повышен. А это, во-первых, ведет к снижению иммунитета, потому что иммунная система из-за такой гормональной атаки испытывает постоянные перегрузки, а во-вторых, мешает выработке серотонина – гормона, отвечающего за чувство радости и удовольствия.

Постоянный гормональный дисбаланс и огромное количество токсинов от «ненужных» гормонов, которые организму сложно утилизировать, становятся причиной серьезных заболеваний – в том числе и онкологических.

Проблема еще и в том, что, привыкнув к этому гормональному дисбалансу, организм будет «требовать» новых порций норадреналина и кортизола, и человеку, привыкшему обижаться, очень трудно бывает остановиться: он в буквальном смысле слова подсаживается на этот чудовищный гормональный коктейль и попадает в ловушку.

Вот почему так важно контролировать свои чувства и как можно быстрее освобождаться от любых обид.