

Предыдущие «СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА» освещали: технологию, условия возникновения обиды, ее структуру, связь с другими эмоциями.

Продолжая разговор о негативных эмоциональных состояниях, в частности обиды, затронем такие её аспекты:

- Как ослаблять обиду (технология преодоления)?
- Ожидания, рождающие обиду.
- Источники обиды из детства.
- Магическое сознание и обида.

Как ослаблять обиду?

Как уже говорилось в предыдущем разговоре возможен контроль за своими эмоциональными состояниями, что возможно посредством *понимания себя и другого*.

Что значит понять себя? Это, *означает осознать свои ожидания, направленные на поведение другого человека в данной ситуации* и именно сделать объектом своего внимания *те программы поведения, которые я в данной ситуации ему приписываю*.

Понимать другого означает:

- объяснить причины его поведения в данной ситуации;
- предвидеть его возможные действия, поступки.

Если предположение субъекта безошибочно, результат не расходится с ожиданиями, то обида не состоится. Но если случается противоположное и предвидение оказывается ошибочным, тогда и рождается обида.

Предположения о возможных действиях другого происходит неосознанно. Для того, чтобы неосознаваемые мысли вывести на уровень актуализации (осознания) существуют техники работы с бессознательным

Вот первый ключ к двери бессознательного индивида в виде вопроса:

Ключ 1: «Как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?»

На этот вопрос несложно ответить, так как хорошо знаем, чего хотим от другого человека. Отвечая на поставленный вопрос, а делать это желательно письменно (это правило работы с бессознательным), бессознательная программа поведения другого становится осознанной для субъекта. Тогда эта программа, ускользавшая от сознания, в момент ее написания делается объектом моего внимания и осознается. Размышление по поводу подобных вопросов составляет основу *саногенного мышления*, которому человек учится.

Рассмотрим, как это работает, случай из психотерапевтической практики:

У девушки возник невроз вины под влиянием чрезмерной обидчивости матери. Они жили вдвоем и много значили друг для друга. Мама была уверена, что дочь нездорова и должна пройти курс психотерапии. Психотерапевту было ясно, что причина болезни дочери лежит в матери. Так, в ответ на обиду у обидчика возникает чувство вины. Поскольку мама была обидчива, то дочь часто страдала от чувства вины.

Постепенно у дочери выработался страх перед возможностью в любую минуту быть виноватой. Для этого нужно было уменьшить обидчивость матери. Психотерапевт предложил применить в работе с родительницей ключ 1 для осознания её ожиданий.

Далее дочь рассказывает: «Когда я сказала маме, что после встречи с психотерапевтом я решила взяться за ум и стать послушной девочкой, она была рада. — Я сказала маме, что мне самой трудно перестроиться, и нужна ее помощь, поэтому предложила составить список ее требований ко мне.

Как я должна вести себя, чтобы она не обижалась на меня. Мама с удовольствием согласилась. Вечером после чая мы стали составлять перечень ее требований ко мне. Дело пошло хорошо. Она диктовала мне, а я записывала. Нам удалось поработать таким образом два вечера. На третий день мама стала мрачной и отказалась участвовать в составлении списка. Когда я спросила ее, почему она отказывается это делать, она ответила сердито, что не намерена заниматься такой глупостью, так как нет на свете такой дуры, которая стала бы все это выполнять».

Эта фраза показывает, что мать впервые в жизни осознала свои ожидания и ее поразила их нереалистичность. Это ввергло ее в шок.

Так, возможно, будет со многими, кто станет обдумывать свои претензии к обидчику. Они могут оказаться не реалистичными.

Итак, проникли в бессознательное. Теперь пришла очередь разбираться со своими ожиданиями и отвечать на второй вопрос к себе, насколько реалистично мое мышление.

Ключ 2: «Насколько мои ожидания относительно поведения другого реалистичны?»

Реальными считаются мысли, которые сбываются. Химеры и ошибочные суждения не находят подтверждения.

Спросим себя: «Как часто поведение этого человека соответствовало моим ожиданиям»? Более того, «Может ли этот человек поступать так, чтобы его поведение соответствовало моим ожиданиям?»

Отвечая на эти вопросы, лучше *письменно*, человек, возможно, удивится, *насколько нереалистично его мышление, эгоистичен и склонен к тирании близких людей.*

Произнесено слово «тирании». Не преувеличиваю ли это? Обижаясь, человек жестко программирует поведение близкого, лишая его самостоятельности, эксплуатируя его любовь: «Если ты меня любишь, ты должен вести себя так-то и так!». Кроме этого за отклонение от моих ожиданий он наказывается чувством вины.

Вернемся к истории с нашей девушкой. Она через несколько дней уговорила мать вернуться к составлению списка ее требований к ней и предложила вычеркнуть из составленного ранее списка те требования, которые она снимает, считая их не реалистичными. В результате список сократился втрое, что немедленно оказало влияние на отношения матери с дочерью.

Ключ 3. «Как образовались мои в высшей степени не реалистичные ожидания, которые я не всегда осознаю? У кого я приобрел склонность безжалостно программировать другого человека таким образом? От кого я им научился?»

Ожидания, рождающие обиду.

Откуда берутся такие ожидания?

Наши ожидания определяются культурными стереотипами, указывающими на то, как должен вести себя человек в отношении с другими членами сообщества в определенных типичных обстоятельствах. Но обстоятельств и людей много, все ведут себя по-разному; чтобы как-то охватить умом это многообразие, упростить задачу, человек свел это многообразие поведений к представлению о ролях, которые определяют поведение человека в конкретных, соответствующих данной роли обстоятельствах. Роли всегда соответствуют типичным обстоятельствам. Чем больше этих типов в памяти, тем больше опыта.

Представление о роли и ролевых ожиданиях дает возможность легко предвидеть, как будет или должен поступать тот или иной человек по сценарию, связанному с этой ролью. Если это — жена, то мои ролевые ожидания иные, нежели эта женщина — моя сестра или коллега. Если другой человек — мой сын или мой отец, то мои ролевые ожидания, связанные с сыном или отцом, позволяют предвидеть, как они должны будут обращаться со мной. В свою очередь другой человек, приняв определенную роль, ведет себя в соответствии с ее программой и мне легко предвидеть его поступки, если я знаю, какую роль он играет. Существование ролей облегчает приспособление.

Роль — важнейшее достижение социального развития человека. Но всякий плюс имеет и минус.

Стереотипы поведения (заложенные в социальной роли) существуют в культуре и *предопределяют* мои ожидания, при этом не учитывается индивидуальность человека, неповторимость отдельной ситуации. Это — минус.

Расхождения между общими требованиями и индивидуальностью другого могут создавать конфликт, следствием которого будет обида. Во избежание, которого приходится делать поправки на индивидуальные особенности другого человека.

Считается - муж должен добывать корм для семьи, а жена заботиться о доме, создавать тепло и уют. А я муж и зарабатываю меньше жены! Как же быть? Ведь ее индивидуальность как жены резко не согласуется с ее культурной ролью! Она совсем не уделяет внимание дому и занята делами вне дома. Если мои ожидания будут простым слепком культурной роли жены, то, наверное, мне придется постоянно на нее обижаться. Мне придется подумать о следующем.

Насколько эти ожидания реалистичны?

Обида убедительно свидетельствует о том, что мои ожидания нереалистичны и человек, на которого я обижаюсь, не соответствует им. Можно спросить себя: «А может ли этот человек вести себя в соответствии с требованиями, которые я ему предъявляю?»

Попробуйте поставить себя на место другого, скажем, на место друга /подруги, мамы/папы, и тогда нетрудно будет понять, что возможно требовать от нее и что невозможно. Это умение поменяться ролями с другим и взглянуть на себя глазами другого является признаком житейской мудрости и гибкости мышления. *Инфантильность и эгоцентризм* как раз состоят в неспособности принять точку зрения другого.

Воспроизведем возможный ход мыслей:

«Если я его уважаю и люблю, то он должен быть только хорошим. Любви достойны только хорошие, красивые, умные. Уважающий и достойный человек, вроде меня, не может любить плохих. Других же, которых не люблю, я могу принять не только хорошими, но и плохими». А любимые же должны даже под страхом отлучения и нелюбви быть хорошими.

Такой ложный ход мысли делает человека нетерпимым к недостаткам других, особенно любимых. В основе этого хода мысли лежит миллиарды раз повторяемая формула: «Любят только хороших». Таким образом, ожидания относительно поведения другого являются одновременно *оценкой его поведения*.

Любая оценка — это некоторый стандарт, который я навязываю другому человеку и с помощью которого программирую его поведение. И это существует не только в виде идеальной умственной операции. Все это — реальность, так как любимый человек, не соответствуя моим установкам, автоматически *наказывается чувством вины*.

Обида служит и самому человеку возмездием за то, что он *ошибся* в другом, навязал ему свои ожидания, *отрицает* его свободу.

Источники обиды из детства

Откуда берется эта установка - требовать, чтобы другой человек зависел от нас? Почему принуждаем тех, кого любим и соответственно, больше обижаемся именно на них?

Раскроем механизм происхождения обиды.

В любви происходит отождествление себя с другим человеком и это проявляется в стремлении подогнать его поведение под свою схему ожиданий, в программировании поведения другого человека.

Римляне говорили, что одна душа живет в двух людях, в муже и жене. Тогда возможны два поведения: или мы, бичуемые виной, подгоняем сами себя под ожидания другого человека, или, обижаясь, подминаем другого под себя. То и другое происходит бессознательно вследствие идентификации.

Этому, человек учится в обыденной жизни в семье и способность обижаться из детства.

Так, когда ребенок обижается на родителей, он программирует их поведение в соответствии со своими потребностями и тем самым наказывает их чувством вины за отклонение от своих ожиданий. Он обиделся, плачет, и родители, поскольку они его любят, отождествляя себя с ним, испытывают вину. Внешние признаки обиды ребенка с легкостью считываются любящими взрослыми, они меняют свое поведение и делают то, что нужно для любимого чада. Вина, испытываемая родителями, побуждает их к изменению поведения. Тем самым, малыш бессознательно в определенных ситуациях управляет поведением своих мамы и папы.

Обратим внимание на воспитательную функцию описанного взаимодействия родителей и детей. Оказывается, обидчивость ребенка *необходима для нормального развития родителей*. У людей сформирована установка, что именно родители воспитывают детей, не замечая, как любимые дети воспитывают, обижаясь, наказывая чувством вины за каждую родительскую оплошность.

На стадии детства это оправдано: ребенок помогает духовному созреванию родителей, превращает мужа и жену в папу и маму, вырабатывая у них с помощью обиды определенные формы поведения, необходимые для нормального культурного родителя, а также для полноценного развития подрастающего индивида.

Но, что возможно для малыша, не конструктивно для взрослого. Обидчивый человек инфантилен, с ним трудно быть вместе, любить его. Следовательно, для зрелой личности необходимо уменьшать свою идентификацию с близким и скорректировать свои ожидания, сделав их максимально реалистичными. Часто этому мешает идентификация, отождествление себя с любимым человеком вплоть до *симбиотического существования, что приносит больше страданий, чем радости*, напоминая жизнь сиамских близнецов.

Скорректировать такое умственное действие как обида сложно, так как это происходит неосознанно, по привычке. Но человек, обладая свободой воли в состоянии способен проанализировать ход своих мыслей и постараться их переформулировать для придания им большей реалистичности.

Магическое сознание и обида

Реализм мышления — понятие сложное. Он, прежде всего, состоит в признании вещей, независимых от нас, когда они на самом деле независимы и наоборот. А если же вещь зависит от нас, а мы обращаемся с ней как с независимой, то мы безответственны. А когда мы признаем ее независимой, то мы глупцы. Глупость и безответственность дополняют друг друга. Нереалистичность мышления состоит в том, что считаем объекты, зависимыми от нас, в то время как это не так. Это выглядит слишком самонадеянно.

Наши обиды часто питаются энергией магического сознания, атавизмы которого еще остаются в человеке в зрелости и даже старости. Магия состоит в первобытном отождествлении сущности мира с сущностью души. *Поскольку путем мысли и воли мы регулируем свое поведение, то легко начинаем верить, что и движение мира тоже регулируется чьей-то скрытой мыслью и волей.* Поскольку эти сущности считаются одинаковыми, то возникает убеждение, что с помощью мысли и желания можно управлять ходом внешней жизни, достаточно для этого хорошо сосредоточиться и правильно совершать магические действия.

Магическое сознание в полной мере развивается в младенчестве: стоит ребенку закричать или издать какой-то звук, как вселенная (мать, отец, близкие) приходят в движение для осуществления его воли. Ребенок чувствует себя центром своей вселенной, «приводит ее в движение», координирует свою связь с нею, поэтому любые препятствия со стороны вселенной вызывают гнев, обусловленный сопротивлением «нереального». У ребенка нет границ между Я и не-Я. Ребенок — величайший маг. Поэтому ребенок не реалистичен. Это размытое Я без границ, «океаническое чувство», естественно и допустимо для младенца, но не для взрослого, Однако атавизмы этого чувства в нас сохраняются и проявляются в эмоциях. На это как на источник эмоций впервые, к недоумению психологов обратил внимание писатель и философ Ж. П. Сартр.

Таким образом, обида возникает от потери чувства реальности. Другой человек способен обидеть меня лишь потому, что я отрицаю его реальность, его самостоятельность, его свободу.

Возмездие наступает немедленно: он оказывается реален, и притом реален совсем по-иному, не так как индивид ожидает. Если не на словах, а в действительности признать его реальность, самостоятельность, он не сможет мне причинить обиду, даже если оскорбит. Но это не будет обидой, если я признаю его человеком, оскорбившим меня.

Составитель: к. псих. н. Разовская Ирина Наумовна

В случае возникновения вопросов психологического свойства, можно обращаться по электронному адресу: irazovskaya@magkmusic.com