

План беседы.

- Как устроена обида?
- Как обойти бессознательный поток мыслей?
- Связь обиды с другими эмоциями.

В одной из публикаций, речь шла о саморегуляции эмоционального состояния. Общеизвестно, что эмоции, как правило, возникают спонтанно, без волевого усилия со стороны индивида. И хорошо, если это позитивные эмоции, воспринимаемые людьми как должное. По-другому человек реагирует на отрицательные – гнев, страх, зависть, грусть, отчаяние, обида, вызывающие душевную боль, страдание. И именно о регуляции, овладении подобными эмоциями был сделан акцент в первом нашем с вами разговоре.

Напомним, что в процессе выполнения упражнений по саморегуляции человеку предлагалось погрузиться в переживание отрицательной эмоции и проанализировать причину ее возникновения. Момент анализа эмоционального состояния, это шаг к осознанию причины того, что явилось толчком в появлении негатива.

Поэтому полезно разобраться в истоках появления отрицательных эмоций, а именно, в данной статье разберемся, *с помощью каких умственных действий* наше мышление их вырабатывает. Разовьем эту мысль на примере такой эмоции как обида.

Как устроена обида?

Общение индивида с другим человеком состоит из серии последовательных актов предвидения того, как этот другой должен вести себя в определенной ситуации. Наш ум автоматически строит прогноз о его поведении, приписывает ему определенную программу действий по отношению к нам. Зачастую такое приписывание может быть ложным. Например, мой друг (подруга) меня всегда выслушает, поможет. Но вдруг возникает ситуация, когда этого не происходит, возникает сбой, рассогласование в наших ожиданиях по поводу привычных действий друга (подруги).

Негативная эмоция может возникнуть, когда *другой* ведет себя относительно меня не так, как я привык или как я ожидаю от него, а иначе, *хуже*. Это рассогласование между моими ожиданиями, то есть умственными стереотипами приписывать заранее определенное поведение другому человеку и реальностью общения с ним вызывает неприятное переживание. Здесь также можно говорить, что человек попадает в ловушку своего догматического мышления.

Ошибка в таком акте приписывания программы и вызывает боль. Продуктом ее является обида, которая только кажется бесформенной, она имеет определенную *структуру*.

Для осознания структуры обиды нужно будет ответить на вопрос о том, каковы те автоматические умственные действия, в результате которых вырабатывается обида?

Разберем эту ситуацию детально от первого лица (Я — обиделся). В обиде выделяют три элемента:

А) *мои ожидания* относительно поведения другого человека, ориентированного на меня. Ум моделирует то, как он, обидчик, *должен* вести себя применительно ко мне;

Б) само восприятие, как *Я вижу* поведение другого, которое *неблагоприятно отклоняется* от моих ожиданий в неприятную для меня сторону;

В) *ум сам начинает вырабатывать эмоцию обиды*, то есть Я в уме сравниваю свои ожидания и возникшую реальность, которая не совпадает с моими представлениями о поведении, образе мыслей другого человека. Именно это причиняет страдание, именуемое обидой.

Любое рассогласование *ожиданий и реальности, действия и результата*, то есть любая дезинтеграция целого, вызывает неприятность. Даже такие пустяки: я вошел в темную комнату и нажал на выключатель, но света нет, здесь должен лежать нужный мне карандаш, а его нет. Ступенька должна быть, а ее не оказалось, и боль перелома является расплатой за ошибку. В этих случаях для нас ясно, что возникает рассогласование между моими ожиданиями и реальностью, которое и порождает страдание.

Эти три операции ума, образующие обиду, составляют нормальную работу моей души, которые обеспечивают приспособление к окружению и в случае ошибочной работы ума одновременно могут вызывать обиду. Чем больше желаний воплощено в мои ожидания, тем сильнее реакция на несоответствие с реальностью.

Следовательно, для ослабления обиды можно:

- уменьшить значимость своих ожиданий;
- уменьшить рассогласования, сделав свои ожидания более реалистичными, соответствующими поведению другого.

Очевидно:

- обида не возникает *во сне или в бессознательном состоянии*;
- если *мое внимание сосредоточено* более увлекательном деле, чем поведение конкретного человек, и тогда не совершаются эти три операции;
- не может возникнуть, если мой ум *не выполнит* хотя бы одну из этих трех операций;
- обида не образуется, если мои ожидания о поведении другого для меня *не значимы*.

Таким образом, обида имеет ментальное происхождение, поэтому человеку желательно управлять своим мышлением и отказаться от следующих умственных действий, приводящих к возникновению обиды:

1) *строить предполагаемые, не реальные ожидания*, которые часто ошибочны, когда предвидят поведение другого. Если бы я смотрел на лестницу как на одушевленное существо, то, наверно, обиделся бы, растянувшись на полу, вследствие своей ошибки: ведь должна была быть еще одна ступенька!

2) *в уме придавать особое значение своим ожиданиям*, ждать, что это будет способствовать возникновению позитивных эмоций, чувств - радость, свое благополучие;

3) *отказаться оценивать поведение другого*, то есть сравнивать наблюдаемое поведение другого человека с моими ожиданиями, даже если они и ошибочные, и не реалистичные;

4) если в состоянии *осознать и выполнить три первых требования*, то окажется, что человека обидеть невозможно именно потому, что **просто принимаю другого таким, каков он есть**.

Все это видится просто: кажется, стоит прекратить эти умственные действия, и я перестану обижаться. Но на деле сложно прекратить движение мысли по той причине, что эти операции ума происходят, как уже говорилось, бессознательно, сами собою, по привычке. А осознать бессознательное — это требовать невозможного. Но если нельзя прямо, то можно в обход.

Как обойти бессознательный поток мыслей?

Человек может увидеть в реальном мире только то, что знает, что имеется в его опыте. Это же применимо для *анализа потока своих мыслей*, рефлексии своего внутреннего мира. Мысли могут протекать свободно, но индивид способен их сознать и контролировать.

Так, человек питает несбыточные надежды по поводу будущего, но при этом способен от них отказаться ввиду их несбыточности. Также можно незначительным *усилием воли затормозить*, хотя бы на время, привычку приписывать другому человеку не реалистичных программ. *Каждый взрослый может сдерживать свои привычки, особенно на стадии ее зарождения* и человек перестанет обижаться. Оказывается, во власти человека прекратить работу по выработке обиды. В противном случае мой образ мыслей, богатство личности становятся на время инструментом негативной эмоции.

Можно сказать, «Моя обида — это мои негативные умственные привычки».

Необходимо закрепить в своей памяти:

«Я не могу эти умственные действия остановить до тех пор, пока они осуществляются бессознательно. Но если мне удастся осознать их, тогда я в состоянии контролировать эти действия, и в моей власти будет, совершать их или нет. Следовательно, по мере того, как я буду осознавать изнанку моих эмоций, я буду приобретать власть над ними. Ведь главная функция сознания — контролировать и управлять поведением, будь оно умственное или иное и я эту функцию буду хорошо выполнять».

Связь обиды с другими эмоциями.

Что происходит, когда человек обижается?

Обида неприятна и может трансформироваться в другие эмоции негативного характера.

Изначально на заре развития человечества (филогенезе), эмоции с отрицательной валентностью сигнализировали об опасности нападения, что заставляло индивида обращаться в бегство. В современной культуре от обиды не убежишь, тогда остается только одно — нападение. *Так эмоция обиды рождает другую эмоцию – гнев*.

Когда человек гневается ему становится легче, так как психическая энергия отнимается от обиды и сознание концентрируется в эмоции гнева. Обида исчезает, уступая агрессивному состоянию. Агрессия придает силу и поэтому переносится легче.

Гневу миллионы лет, он старше, а способность обижаться возникла лишь в процессе индивидуальной жизни человека (онтогенезе), как следствие догматического негативного мышления. Возникает цепочка событий:

человек сердится => обида ослабевает => индивид размышляет какой ущерб причинить обидчику

Так, обида рождает злость, агрессию и особенно к тем людям к кому они неравнодушны. Вследствие этого может возникнуть конфликт: гнев и любовь.

Переживаемый человеком внутренний конфликт, культурный запрет физического нападения на обидчика переходит в умственную агрессию, что разрушающе может действовать на тело, приводя к болезням психосоматического характера.

Стоит заметить, что обида запускает программу общения, может оказывать воздействие, управлять поведением другого человека. Обижаясь, я невольно вспоминаю все обиды прошлого.

Случается, когда ссорятся супруги, родители и дети, то в их памяти могут всплывать прошлые обиды десятилетней, и большей, давности. Поскольку когда-то, человек, обижаясь испытывал гнев, и сейчас по ассоциации у него воссоздаются прошлые обиды. Мысли обиженного человека легко могут воспроизводиться и приводить к скандальному выяснению отношений.

Когда человек сдерживает гнев, то он концентрируется внутри, стимулируя работу памяти по воспроизведению прошлых обид. Внешне, индивид спокоен, но *внутреннее напряжение* у него нарастает и тогда достаточно малейшего повода для его обнаружения. Так возникает замкнутый круг невыясненных, деструктивных отношений.

В следующей статье перейдем к разговору об источниках обиды, способах ее преодоления.

Составила: к. псих. н. Разовская И.Н.