

Технология возникновения обиды

В первом файле «Советы психолога. Саморегуляция», разговор шел о работе над своим эмоциональным состоянием, когда люди изолированы в период пандемии коронавируса. Заниматься этим не обязательно, но возможно такая тема кого-то может заинтересовать.

Причем акцент был сделан на регуляции отрицательными эмоциями, так как обычно они вызывают наибольшие страдания и скорее становятся доминантой в психике человека, нежели положительные. И речь, прежде всего, пойдет о такой эмоции как *обида*. Это обширная тема, которая будет освещаться на протяжении нескольких встреч в подобном формате.

Концепция работы над эмоциями была изложена в работах Ю. М. Орлова доктора психологических наук, профессора, практикующего психолога, создателя теории и практики саногенного (здорового) мышления, автора книг по психологии личности.

Для начала определимся с понятиями.

Эмоция (от лат. *emoveo* - потрясаю, волну) - психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям, а также объективному миру.

Чувство – это выражение человеком своего положительного или отрицательного, т.е. эмоционально-оценочного, *относительно устойчивого отношения* к каким-либо объектам (людям, животным, вещам).

Эмоции – это быстрые и короткие элементы чувств. Чувства – это длящаяся и более устойчивая основа вспыхивающих эмоций.

Обида - реакция человека на несправедливо причинённое огорчение, оскорбление, а также вызванные, этим отрицательно окрашенные эмоции.

Обида, как и любая другая эмоция, выполняет важную функцию в выживании, в частности, приспособлении людей друг к другу. Например, когда я обижаюсь на другого, то это заставляет его страдать от чувства вины, так как его поведение не соответствует моим ожиданиям. Следовательно, эмоции выполняют положительные функции в приспособлении людей друг к другу.

Случается, что в жизни отдельного человека эмоции могут быть недостаточно развиты или подавлены, то формируется, так называемая, эмоциональная тупость, являющаяся симптомом болезни, шизофрении. Если же эмоции развиты чрезмерно, то они приносят и страдание, и большие неудобства в жизни. Крайне обидчивый или боязливый человек не только сам страдает, его нервы быстро истощаются, но он еще и невольно заставляет страдать других.

Люди учатся обижаться так же, как жестикуляции, ходьбе и пользованию вилкой и др. Обида - орудие управления человеческими отношениями, которая может действовать автоматически и этому способствует мышление человека.

Мышление - великое достижение духовной эволюции человека, но оно одновременно и источник его боли. Так, мышление, может быть неуправляемым самим субъектом и протекать произвольно и тем самым причинять вред. Мышление, таким образом, может быть патогенным, то есть порождающим болезнь. Когда некоторые йоги утверждают: «Убей свою мысль, прекрати ее движение, иначе она тебя самого убьет!», они предлагают прямое требование, так как мысль приносит зло и его уместно прекратить. Это — чрезмерное требование, трудно выполнимое, похожее на такое лекарство от головной боли. Прямой и грубый подход здесь неуместен. Вернее, требовать не полного прекращения течения мысли, а сделать её движение правильным и безвредным.

Многие наши болезни и страдания порождаются хроническим эмоциональным стрессом, и основная часть эмоционального стресса исходит из головы, из болезнетворного мышления человека.

Стресс — естественное порождение жизни. Он сам по себе безвреден и даже способствует совершенствованию в приспособлении к такому явлению. Однако, если стресс слишком длителен, то с неизбежностью приводит к болезням адаптации, возникающим вследствие истощения защитных сил организма. Большинство болезней продолжаются после прекращения стресса. Основными стрессорами, источниками стресса являются *стихии природы, общественные отношения и мышление человека*.

Мышление, которое порождает стойкие отрицательные эмоции, создает эмоциональный стресс и болезни адаптации, оно называется патогенным мышлением (патос – болезнь). Оно таково именно потому, что действует произвольно, само по себе, вопреки воле человека.

Как человек борется с отрицательными эмоциями?

За время своей эволюции человек выработал, по крайней мере, три способа борьбы с собственными плохими эмоциями: *сдерживание, переключение и реализация эмоций*. У каждого человека формируется определенная привычка реагировать на отрицательные эмоции – сдерживая их, переключаясь на другие или реализуя их в своём поведении. Например, я обиделся, но делаю вид, что меня это не трогает. Кто-то упивается своей обидой, показывая всем, что он обижен, с тайной мыслью мучить обидчика чувством вины. Рассмотрим подробнее эти приемы.

Сдерживание эмоций, самообладание

Сдерживание - не эффективное средство управления эмоциями, так как связанная в ней энергия ищет другого выхода и найдет повод для своего выражения. Женщина, проглотившая мелкую обиду, не успокоится, пока не устроит крупную сцену ревности по какому-либо ничтожному поводу или намеку о прошлых увлечениях мужа. Этого не произошло бы, если бы обида не сдерживалась.

Сдерживание — не эффективное средство управления эмоциями, так как может вылиться в симптом психосоматической болезни, таких как боль в желудке, язвенной болезни сердечно-сосудистых заболеваниях и др.

Переключение эмоций

Ослабление сдерживаемой эмоции может достигаться посредством переключения на увлекательное дело. Это отвлекает ум от пустой работы, что уменьшает вероятность возникновения нежелательных эмоций в период досуга. Когда человек играет в баскетбол или в теннис, ему не до обид.

Переключения на повседневные удовольствия у многих выступают как средство контроля плохих эмоций. Так, любое сосредоточенное занятие, притягивая внимание, дает временное облегчение от тирании эмоций. Поэтому увлеченные люди более здоровы. Функции переключения могут, по преимуществу, исполнять еда, секс, приятное общение.

Реализация эмоций

Любая эмоция имеет свою программу реализации, утolenия. В гневе человек дерется, в страхе убегает, при обиде, чувстве вины или стыде каждый действует по привычке, сложившейся с детства.

Но, как бы полно эмоция ни была утolenена, реализована, это не всегда решает проблему, так как эмоция исчезает на время, а далее, *при повторном возникновении, приобретает способность быстрее возникать и сильнее действовать*. Обидчивые с каждой обидой становятся все более обидчивыми, стыдящиеся — стыдливее.

Случается, что устраняемые эмоции очень сильны, при этом постоянно воспроизводятся в сознании человека и тогда переключения приобретают навязчивый характер и становятся хроническими. Так, для кого-то еда выступает как защита от эмоций, например, в состоянии страха люди много едят. Другие избавляются от плохих эмоций путем непрерывных разговоров по телефону, посредством развлечений и др. Э. Берн описал все эти замещения, происходящие в виде игр, в которые человек играет. На время, пока индивид играет, эмоции его ослабевают, но стоит прекратить играть, как они возникают с новой силой. *Человека принуждают играть именно эмоции*.

Современная психотерапия предлагает спасение от негативных, навязчивых эмоций с помощью различных технологий. В настоящее время одним из способов управления эмоциями является саногенное мышление (СГМ), которое согласуется со всеми системами самооздоровления (автор Ю. М. Орлов, доктор псих. н.).

На чем построено саногенное мышление?

Цели мышления можно разделить на две группы:

- ум может работать над тем, чтобы уменьшить страдания и боль;
- цель может направляться на повышение благополучия, счастья человека.

Задачи саногенного мышления, их тоже две:

- научное, теоретическое знание о том, как образуются эмоции;
- приобретение навыков и умений сознательного контроля умственного поведения, вырабатывающего эти эмоции.

При этом философия саногенного мышления не требует отказа от обыденных привычек и принуждения себя к особому образу жизни, взятия на себя особых обязанностей. Принцип саногенного мышления: «*Усилие на грани приятного*» освобождает человека от всякого насилия над самим собою, борьбы с собственными недостатками, отрицательными эмоциями.

Как связаны мышление и эмоции (чувства)?

Мыслительные акты, как и всякое поведение, вначале сознательные, повторяясь, становятся привычными и, вследствие этого, перестают нуждаться в сознательном управлении, т. е. протекают *автоматически*. Тогда результатом работы ума, становится *обида*, которая возникает помимо воли человека.

Когда эмоции человека включаются *автоматически*, под давлением обстоятельств, то кажется, что именно эта ситуация создала эмоцию. А на самом деле обстоятельства *не создают*, а только *запускают* умственную машину с готовой программой по выработке эмоции.

Поэтому-то такие эмоции как *обида*, *стыд*, или *вина* всплывают из глубин бессознательного сами, вопреки нашему желанию. Человек не можем их устранить, так как не умеет этого делать, по той причине, что не знает, *каким образом они вырабатываются*.

Как мышление запускает эмоции?

Мышление, как и всякое поведение, осуществляется по определенным программам, которые связывают воедино все умственные действия. *Осознание этих программ делает возможным бессознательные акты мышления сделать сознательными, контролировать их*.

Когда человек осознает *умственные операции*, которые порождают эмоции, то он может *контролировать* их, и «*выключать*». *Тем самым он может предотвратить последствия того, как обида или стыд, став хроническими, будут сами, во вред организму, поддерживать эмоциональный стресс*.

Следовательно, владея саногенным мышлением, человек в состоянии ослабить или вовсе нейтрализовать негативные эмоции. Как, например, возникает обида? Какие условия этому способствуют?

Условия возникновения обиды

Выделяют четыре условия, способствующие появлению, а затем закреплению эмоции (чувство) обиды. Эмоциональное состояние обиды может закрепиться, стать привычным и тогда уместно будет говорить о *чувстве* обиды.

Перечислим и раскроем суть этих условий:

- *связывающие чувства* – чем больше человек связан чувствами с другим, тем в большей степени он может стать источником хороших и плохих эмоций. Мы обижаемся на любимых и на тех, с которыми связаны каким-либо соглашением. Если кого-то лягнет осел он не будет на него обижаться. Обижаются только на тех, кого любят. Если я вижу, что мой друг или любимый пренебрегает моими интересами, не держит слова, то я обижаюсь;

- *подобие* - для возникновения обиды, человеку надо признать обидчика подобным, равным себе;

- *наличие соглашения* – когда существуют устоявшиеся, относительно длительные отношения на основе существующих явно или предполагаемых договоренностей. Так, если я считаю человека другом, то по умолчанию признается, что он делится со мной своими проблемами, оказывает помощь, старается выделять меня перед другими. Если же он этого не делает, я могу обидеться.

Случай из практики: «Мой муж, — сказала одна из участниц семинара по саногенному мышлению, — придя с работы, обычно меня целует и интересуется моими делами, детьми, а также спрашивает, как прошел день. Когда он однажды этого не сделал и отмахнулся от моих вопросов, я сильно обиделась. Правда, потом, — добавила она, когда я узнала о его неприятностях, моя обида прошла». Очевидно, что у женщины сложились устойчивые ожидания относительно поведения мужа, чем-то похожие в данной ситуации на договор по умолчанию, и отклонение от привычного ритуала вызвало эмоцию.

Обидчиками являются, как правило, близкие и друзья, любимые. Когда нет этих условий, то неподобающее поведение других, не любимых, нас просто возмущает, а не обижает. Поэтому хорошо бы научиться отличать обиду от других эмоций, например, *от возмущения или негодования*;

- *место* - объект (человек в том числе), как правило локализуется в определенном месте, на это указывают вопросы: «Откуда?», или «Где?». Каждый индивид живет на двух уровнях: в реальном и идеальном, воображаемом мире, в прошлом и настоящем. Отсюда чувство обиды может возникать не только в реальном, но и в воображаемом общении. Мысли о прошлом или предполагаемом поведении другого человека могут вызвать такую эмоцию.

Стоит подумать: «Тогда он вел себя плохо», возникает обида из прошлого, вспоминается как несколько недель назад обошелся друг, и разгорается обида. Следовательно, обида может производиться мыслями о прошлом общении. А мысль: «Он будет так же вести себя» порождает обиду, извлекая ее из будущего, которого еще нет. Места разные, а результат — обида. Программа этой эмоции может быть разной: у одного она сжимает сердце, а другого выгоняет желчь в тонкую кишку. И это может приводить к психосоматическим симптомам.

Если друг не возвращает долг, обида возникает в сфере экономического поведения, а если подруга более благосклонна к вашему другу, чем вы этого ожидаете, то обида возникает в тонкой сфере души, управляющей любовным поведением. Для как можно более полного осознания обиды, желательно распознать ее место.

Чтобы правильно размыслить обиду, нужно знать ее устройство, а именно, то, с помощью каких действий наш ум вырабатывает эту эмоцию.

В следующих статьях перейдем к разговору о структуре обиды, способах ее преодоления.

Составила: к. псих. н. Разовская И.Н.