**ОБИДА**

Нет сомнения, что в течение своей жизни (при этом не важно насколько эта жизнь была долгой) человеку приходится испытывать такую эмоцию, как обида. Обида, как и любая другая эмоция, выполняет важную функцию в выживании, в частности, приспособлении людей друг к другу. Например, когда я обижаюсь на другого, он страдает от чувства вины, так как его поведение не соответствует моим ожиданиям, и он должен изменить свое поведение так, чтобы меня не обижать. Следовательно, эмоции выполняют положительные функции в приспособлении людей друг к другу и не обязательно эти эмоции совсем уничтожать, хотя это почти невозможно по желанию сделать.

Но когда в жизни отдельного человека получается так, что эмоции у него или недоразвиты или подавлены, возникает эмоциональная тупость, являющаяся симптомом болезни. С другой стороны, если эмоции развиты чрезмерно, то они приносят и страдание и большие неудобства в жизни. Чрезмерно обидчивый или боязливый человек не только сам страдает, его нервы быстро истощаются, но он еще и невольно заставляет страдать других. Для того, чтобы лучше понять как устроена обида, мы рассмотрим некоторые условия при которых возникает эта эмоция.

**Условия возникновения обиды.**

1. *Связывающие чувства.*

Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших и плохих эмоций. Мы обижаемся на любимых, а также и на тех, с которыми связаны каким либо соглашением, явным или неявным. Обижаются только на тех, кого любят. Если я вижу, что мой друг или любимый пренебрегает моими интересами, не держит слова или еще кое-что в этом роде, то я обижаюсь.

1. *Подобие.*

Чтобы обижаться, нужно еще признавать обидчика подобным себе. Я не буду обижаться на глупого, или на человека, который сейчас не в своем уме. Но если это - друг, возлюбленная, жена, мать, брат, то я могу обидеться.

1. *Соглашения.*

Следующим условием обиды является наличие устоявшихся отношений и каких-то соглашений, существующих явно или предполагаемые по умолчанию. Если я считаю этого 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.

Пример: «Мой муж, придя с работы, обычно меня целует и интересуется моими делами и детьми и спрашивает, как у меня прошел день. Когда он однажды этого не сделал и отмахнулся от моих вопросов, я сильно обиделась. Правда, потом - добавила женщина, когда я узнала о его неприятностях, моя обида прошла». Видно, что у нее сложились устойчивые ожидания относительно поведения мужа, чем-то похожие в данной ситуации на договор по умолчанию, и отклонение от них вызвало эмоцию.

Обидчиками являются, как правило, близкие и друзья, любимые. Обида поражает любящих. Мы перечислили несколько основных условий, делающих возможным обиду. Когда нет этих условий, то неподобающее поведение других, не любимых, нас просто возмущает, а не обижает; оно вызывает возмущение, негодование, а не обиду. Мы должны научиться отличать обиду от других эмоций, например, от возмущения или негодования.

1. *Место.*

Когда мы задаем себе вопросы: «Откуда?», или «Где?», то речь идет о месте. Вещь всегда локализуется в определенном месте. Каждый из нас живет в двух местах: в реальном и идеальном, воображаемом мире, в прошлом и настоящем. Обида может возникнуть не только в реальном, но и в воображаемом общении. Мысли о прошлом или предполагаемом поведении другого человека могут вызвать эмоцию. Когда ты думаешь: «Тогда он вел себя плохо», возникает обида из прошлого. Вы вспоминаете, как три недели назад с вами обошелся ваш друг, и сердце болит от обиды. 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. Чтобы обидеться на жену, друга, коллегу, надо их иметь в качестве возможных обидчиков.

Выходит, что обида возникает тогда, когда поведение другого (как правило, близкого) человека расходится с нашими ожиданиями или привычным (устойчивым) поведением. Неприятные переживания возникает вследствие рассогласования между заранее приписанным поведением и реальностью. Это рассогласование причиняет боль.

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 можно выделить три элемента:**

А) мои ожидания относительно поведения другого человека, ориентированного на меня; нам уже ясно, что в этих ожиданиях мой ум моделирует то, как он, обидчик, должен был бы вести себя применительно ко мне;

Б) акт восприятия поведения другого, которое неблагоприятно отклоняется от моих ожиданий в неприятную для меня сторону;

В) умственное действие сличения моих ожиданий и реальности, то есть оценка этого поведения путем сличения с моими ожиданиями; в результате - «разорванность» моей души. Именно это причиняет страдание, именуемое обидой. Следовательно, ум сам вырабатывает эту эмоцию».

Без труда можно представить силу обиды. Чем значимее мои ожидания, чем больше желаний воплощено в эти ожидания, тем сильнее реакция на рассогласование с реальностью. Чем больше это рассогласование между ожиданиями и реальностью, тем сильнее эмоция. Следовательно, ослабить обиду можно или уменьшением значимости своих ожиданий или путем уменьшения рассогласования, сделав свои ожидания более реалистичными, соответствующими поведению другого.

Из сказанного становится очевидным, что обида не может возникнуть во сне или в бессознательном состоянии. Она не может также возникнуть, если мое внимание сосредоточено на чем-то, и мой ум не в состоянии проделать эти операции. Обида также не может возникнуть, если мой ум не выполнит хотя бы одну из этих трех операций, описанных сейчас мною. Обида не может возникнуть, если мои ожидания о поведении другого для меня не значимы.

**Обиды не будет, если ум перестанет:**

* 1. Строить не реальные ожидания, то есть он не будет ошибаться в предвидении поведения другого; за ошибки мы платим различную цену. 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. Обиды не будет, если мой ум не будет придавать особого значения своим ожиданиям, не будет связывать с приписываемым другому человеку поведением какие-то удовлетворения, радость, или свое благополучие.
  3. Обида может быть полностью уничтожена, и она угаснет еще не зародившись, если отказаться оценивать поведение другого, то есть сравнивать наблюдаемое поведение другого человека с моими ожиданиями, даже если они и ошибочные и не реалистичные. Это потребует от меня осуществить требование Спасителя «не судите…».
  4. Если я в состоянии осознать и выполнить три первых требования, то окажется, что меня обидеть невозможно именно потому, что просто я принимаю другого таким, каков он есть.

Создается впечатление, что прекратить обижаться, это совсем не сложно и при помощи выше описанного алгоритма уже сейчас можно избавиться от разрушающе сильной обиды. На самом деле все не так просто! Умственные действия не так просто прекратить \ преобразовать пока они не осознаются. Выше описанные пункты не являются универсальным и быстрым способом преодоления обиды, но являются важным знанием, благодаря которому есть возможность осознать и влиять на процесс выработки этой эмоции. Гораздо проще контролировать обиду заранее.

Психолог Антипова А.В.