Автор: admin
15.12.2011 21:49 - Обновлено 31.10.2014 14:12

Психология личной обиды: как возникает это чувство и чем оно чревато?

Обиды записывайте на песке,
благодеяния вырезайте на мраморе.
Пьер Буаст

Продолжая разговор об обиде, пора переходить от фольклора к тому, как трактует ее психологическая наука, т.е. к характеристике состояния, при котором переживается несправедливое и оскорбительное отношение, нанесение ущерба для чести (статуса), замешанное на негативных чувствах к обидчику и жалости к себе.

Словом, в основании обиды лежит неподтверждение ожиданий реально или мнимо обижаемого по поводу поведения обидчика. Что еще важно: обижаются люди тогда, когда удар попадает в их чувствительные точки. И чем больше таковых у человека, тем легче он обижается.

Довольно распространено, хоть и не всеми признается, утверждение о том, что одни люди более обидчивы, другие – менее. На этот счет имеются разные точки зрения. Одна из них гласит, что склонность к этому чувству имеют люди недалекие. Как сказал Ларошфуко, «люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам; люди большого ума все замечают и ни на что не обижаются».

Согласно концепции трансактного анализа (Э. Берн), обида, как, впрочем, и вина – это детская модель реагирования. Другое мнение заключается в том, что при определенных обстоятельствах люди переживают обиду вне зависимости от умственных способностей, хоть у тех, у кого их поменьше, находится больше поводов. Что ж, здесь тоже есть свой резон, ведь в каждом из нас имеется «внутренний ребенок».

Да и, положа руку на сердце, не сможем не признать, что нет такого человека, который бы ни разу в жизни не обиделся. Вот тут в самую пору поговорить о том, какие бывают обиды. Поговорим?

Нечаянная обида

«Может, мы обидели кого-то зря, календарь закроет этот лист…». – На первый взгляд, имеются основания подумать, что этот текст не для детского уха, но не будем торопиться с выводами. Во-первых, заметьте, что он носит предположительный характер, – то есть речь идет о том, что человек не собирался наносить обиду и возможно, даже не заметил этого.

Во-вторых, о календаре. Это тоже очень по-детски, ведь для ребенка каждый новый день – это новая жизнь, и когда ему говорят про «послезавтра» или «через неделю», для него это означает – никогда. И поэтому детские обиды, в отличие от подростковых, проходят быстрее всего. А начинает учиться обидкам дитя в возрасте от двух до пяти лет.

Кроме того, если нечаянный обидчик обнаружит причинение вреда и будет носиться с чувством вины, как с писаной торбой вместо того, чтобы просто принести извинения, то это не принесет пользы обеим сторонам состоявшегося события, которое привело к обиде. В любом случае, модель нечаянной обиды говорит о недостаточной сонастроенности партнеров по общению или по действиям.

У каждого из нас есть своя картина мира, в которой немало шаблонов, стереотипов относительно того, «как должно быть» и, соответственно, ожидания от поступков окружающих. Когда встречается человек, у которого нет в голове какого-то шаблона, у нас возникает несоответствие, выливающееся в обиду. А он-то, этот встреченный, и не думал нас огорчать, просто у него другие взгляды на жизнь.

Намеренная обида

При этом раскладе кто-то сознательно ведет себя оскорбительно и рассчитывает как раз на то, чтобы обидеть жертву. Значит, если обидеться, то сыграть на руку агрессору. А вот если отказаться от обиды – то стрела не достигнет цели и намерение причинить вред на увенчается успехом.

Как же ее избежать? Прежде всего, можно просто простить того, кто добивался от вас этого чувства. Можно сказать самому себе: «Да это не про меня. Он (она) так думает/поступает, но ко мне это не имеет ровным счетом никакого отношения. Я другой совсем». Можно прекратить отношения с обидчиком, а можно… послать ему добрые мысли.

Одна моя мудрая знакомая говорит, что когда чувствует негативное отношение кого-либо из своих сотрудников, начинает очень сильно любить этого коллегу, и подобная тактика всегда срабатывает. В моей психологической практике она тоже действенна. А еще такой прием есть: описать обиду или целый список их на листе канцелярской бумаги, а потом его сжечь, глядя на пламя.

Мнимая обида

Обиду можно почувствовать во множестве житейских ситуаций, если специально себя на нее настраивать. Такой подход характерен для тех, кто пытается привлечь к себе внимание, желает получить какие-либо выгоды или реализует механизм психологической защиты. Довольно часто обидчивость замешана на гордыне, когда человек считает себя лучше окружающих.

Здесь может помочь мысленный анализ события, вызвавшего обиду. В результате можно, например, обнаружить, что полученная оценка справедлива, то есть адекватна, а раз так – то все по-честному и обижаться не на что.

И главное – не стоит накручивать себя, это не только бесполезно, но и опасно для здоровья. Ведь переживания могут означать, что человеку просто скучно, вот он и страдает вместо того, чтобы заняться делом. Переключение внимания с обиды на другие действия или позитивные переживания весьма полезно.

Скрытая обида

Пожалуй, это самый сложный случай. Человек может не подавать вида, что обиделся.

При этом чувство способно загоняться так глубоко вовнутрь, что он и себе не решается признаться в его наличии. И тогда эта червоточина привязывается надолго, а избавиться от нее труднее.

Но все-таки можно, – если найти обиду внутри себя и захотеть избавиться, то есть понять, что именно «зацепило»? Имейте в виду, что при обиде «к горлу подступает ком», лицо каменеет, грудь сжимается. А в качестве профилактики после неприятной ситуации можно использовать физические усилия – по возможностям, от прогулки до спорта или уборки квартиры.

А теперь подведем итоги, так сказать, сухой остаток.

Зачем избавляться от чувства обиды?

Прежде всего, согласитесь, это довольно неприятное переживание, к тому же, как уже упоминалось, опасное для здоровья. Обида, проявляющаяся в агрессии, протесте, обвинениях, страданиях, вызывает разбалансировку центров головного и спинного мозга, нарушает гормональное равновесие организма.

Она, кроме того, приводит к быстрой утомляемости. Как средство влияния это чувство относится к негативным манипуляциям, далеко не всегда эффективным, а вот отношения с окружающими может испортить. Так стоит ли тратить силы и время на нее или лучше противопоставить обиде – великодушие, как эмоцию более высокого порядка?..

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник