



С. Н. МОРОЗЮК, Ю. В. МОРОЗЮК

10 ШАГОВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ОБИДЫ

**ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ
САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО
Прометей

**Москва
2013**

Ю. В. Морозюк

**10 шагов исцеления от обиды.
Практикум по развитию
саногенного мышления**

«Прометей»

2013

Морозюк Ю. В.

10 шагов исцеления от обиды. Практикум по развитию саногенного мышления / Ю. В. Морозюк — «Прометей», 2013

Практикум дает уникальную возможность самостоятельного развития саногенного (оздоравливающего) мышления. В практикуме представлены как методы диагностики уровня и качества развития личностной рефлексии, так и упражнения для выработки навыков нового стиля мышления. Книга адресована студентам, педагогам, психологам, менеджерам и всем, кто не желает находиться во власти негативных эмоций.

© Морозюк Ю. В., 2013

© Прометей, 2013

Содержание

Введение	6
1. Саногенный стиль мышления	7
1.1. Основные принципы теории и практики саногенного мышления	8
1.2. Когнитивно-эмотивный тест «Обида»	12
1.3. Обида – источник эмоционального неблагополучия: функции, структура, угашение размышлением	16
1.3.1. Основные составляющие эмоции как устойчивого переживания	16
1.3.2. Переживание обиды	16
1.3.3. Условия возникновения обиды	16
1.3.4. Когнитивная, мыслительная, структура обиды	17
1.3.5. Почему очень вредно обижаться	17
1.3.6. Функции обиды	18
1.3.7. Основной метод ослабления разрушительного влияния эмоций на здоровье в теории и практике саногенного мышления	19
1.3.8. Как ослабить обиду	19
1.3.9. Размышление над обидой	19
1.4. Упражнения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк

10 шагов исцеления от обиды. Практикум по развитию саногенного мышления

© С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк, 2013

© Издательство «Прометей», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

В повседневной жизни нас часто тревожат различные негативные эмоции (обида, вина, стыд, страх неудачи и другие), которые могут стать источником хронического эмоционального стресса. Так называемые психосоматические заболевания – результат чрезмерных и продолжительных негативных эмоций: обиды, вины, зависти и других переживаний. Любая эмоция, возникнув из бессознательного, берет на себя управление мышлением и поведением, целью которых является уменьшение страдания от переживаемой ситуации.

С точки зрения теории и практики саногенного (оздоравливающего, реалистичного) мышления (СГМ) Ю. М. Орлова **эмоция есть аффективный результат умственных автоматизмов**. Негативные эмоции – переживание различного типа внутренних конфликтов между ожиданием и реальностью.

Рассогласование между нашими ожиданиями, то есть умственными привычками приписывать заранее определенное поведение другому человеку, и реальностью общения с ним как раз и вызывает неприятные переживания.

1. Саногенный стиль мышления

1.1. Основные принципы теории и практики саногенного мышления

1.2. Когнитивно-эмотивный тест «Обида»

1.3. Обида – источник эмоционального неблагополучия: функции, структура, угашение размышлением

1.4. Упражнения

1.1. Основные принципы теории и практики саногенного мышления

Качество нашей жизни, образования, семейных отношений определяется содержанием, направленностью нашей личной, обыденной, сегодняшней философии. От того, как ты думаешь здесь и теперь, зависит не только результативность деятельности и поведения, но и отношение к происходящему, а в итоге – состояние души, мироощущение.

Ю. М. Орловым¹ представлена идея «саногенного мышления» как особого вида мышления, приводящего к уменьшению страдания от негативных эмоций, *основная функция которого заключается в конструктивной регуляции эмоциональных состояний человека*. Именно саногенное мышление, на взгляд автора, организует, обеспечивает качество обыденной философии, повышающей толерантность личности к возмущениям внешней среды, то есть стрессоустойчивость.

Значение философии в оздоровлении человека логично выводится из функций мышления, связанных с жизнью и поведением: *первая* заключается в информационном обеспечении поведения в связи с изменившимися обстоятельствами; *вторая*, объяснительная, направлена на обоснование причин сложившихся обстоятельств. На основе второй функции и формируется философия обыденной жизни, определяющая в дальнейшем характер эмоциональных реакций на те или иные обстоятельства. Эмоциональный стресс возникает или не возникает в зависимости от того, как человек определяет для себя ситуацию: как угрожающую или не угрожающую его личности. Философия, возникающая вследствие патогенного мышления, не позволяет человеку эмоционально завершить ситуацию, он находится в плену у прошлого, что порождает хронический стресс, конфликт с самим собой и с окружающими. «Вас обидели, оскорбили год назад, – говорит автор, – а сегодня вы страдаете от воспоминания об этом, хотя вас здесь и теперь никто не обижает и не оскорбляет. Прошлое не отпускает вас, так как не угашен в свое время эмоциональный заряд. Воспоминания и повторные переживания лишь усиливают эмоцию, и тогда время не лечит».

«Все учителя человечества, еще с античных времен, указывая путь повышения здоровья, – говорит Ю. М. Орлов, – предлагали укротить такие эмоции, как гнев, гордость, страх, обида, зависть, не культивировать и не переживать эти эмоции. Да и современная психотерапия использует в основном два способа управления эмоциями: подавление их и сдерживание. Однако опыт говорит о том, что человек не может устранить эмоцию, если она есть. Он может лишь не выражать ее. Для здоровья же важно не просто подавлять негативные эмоции, необходимо добиться того, чтобы они не были сильными и не становились хроническими. Необходимо не запрещать себе думать, а научиться думать *правильно*».

Первый принцип здорового, то есть саногенного, мышления – *признание реальности эмоций*. Важно знать, что эмоциональное состояние является результатом нашего мышления.

Что значит правильно мыслить или что значит здоровое мышление с точки зрения СГМ? Надо ли его понимать как позитивное?

Позитивное мышление, в смысле *positivum* – «положительное», ярко представлено в *краткосрочной позитивной психотерапии*. Из всех положений данного направления лишь одно в какой-то мере отражает основную идею теории и практики саногенного мышления. Суть технологии заключается в смене взгляда на травмирующие ситуации. Поскольку человек не волен

¹ Орлов Юрий Михайлович, профессор Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, доктор психологических наук, кандидат философских наук, академик МАИ, создатель теории и практики саногенного мышления, автор книг: «Восхождение к индивидуальности», «Половое развитие и воспитание», «Саногенное мышление», «Философия болезни», «Структура и закономерности поведения», «Исцеление философией», «Психология ненасилия» и других.

освободиться от всех своих проблем, необходимо сменить «черное» видение мира, с нашей точки зрения «патогенное», на более диалектическое мировоззрение. Конфронтация, борьба с проблемой, на взгляд позитивистов, в большинстве случаев неэффективна.

Вместе с тем в краткосрочной позитивной терапии мышление не используется как средство для поиска причин патогенного конфликта, эмоционального дискомфорта. Вопрос «Почему?» направлен на выявление саногенных атрибуций, базирующихся на субъективной концепции здоровья самого пациента. Можно сказать, что мышление, ориентированное на выявление и активацию ресурсов для преодоления эмоционального дискомфорта, вызывающее позитивные инсайты, и рассматривается сторонниками данного психотерапевтического направления как позитивное.

Основные принципы краткосрочной позитивной психотерапии: 1) опора на позитивное в жизни пациента, на его ресурсы; 2) использование только позитивных подкреплений; 3) позитивистский (в философском смысле) подход.

«С позиции теории и практики СГМ, – продолжает Ю. М. Орлов, – саногенное мышление рассматривается как средство управления эмоциями путем осознания и, соответственно, управления теми умственными операциями, которые автоматически ее порождают.

Если позитивистский подход к психотерапии проявляется в отказе от анализа причин проблемы, а обращение к прошлому ориентировано лишь на поиск ресурсов, то *сущность саногенного мышления заключается в конструктивном переосмыслении прошлого опыта, выявлении неэффективных рефлексивных стратегий, обслуживающих обыденную философию, лишенную научных оснований, приводящую к страданию.* Теория и практика саногенного мышления отвечают на вопрос: «Как следует мыслить свое собственное страдание?» Заметьте, не бегство от страдания в мир положительных иллюзий, а конструктивное размышление негативных эмоций.

Позитивное мышление в концепции Н. Пезешкиана и Х. Пезешкиана рассматривается в смысле *positum* – «имеющее место, реально существующее», то есть можно сказать, что это психотерапия здравым смыслом». Авторами подчеркивается необходимость проработки как позитивных, так и негативных аспектов проблемы и жизни пациента, диалектического расширения его мировоззрения. И с этой позиции саногенное мышление – это мышление позитивное, то есть реалистическое.

Вместе с тем сформулированные в позитивной терапии принципы – надежды, баланса и консультирования – определяют суть и содержание их технологии, направленной в основном на создание идеальной модели личного бытия путем гармоничного перераспределения жизненной энергии между четырьмя основными сферами жизнедеятельности – телесной, ментальной, социально-коммуникативной и духовной. Эмоции в данном случае не являются предметом анализа, наблюдаются и изучаются лишь позитивные и негативные аспекты проблемы.

Терапия саногенным мышлением направлена на работу с эмоциональными состояниями. «Саногенное и патогенное мышление, – говорит Ю. М. Орлов, – различаются лишь по последствиям, которые они порождают, болезнь и страдание или благополучие и защита. Одно мышление направлено на то, чтобы уменьшить страдания от неудачи, обиды, вины, зависти, стыда или другой эмоции, другое усиливает переживания, формируя обыденную патогенную философию жизни».

Патогенное мышление – это не патологическое мышление. В основе и того и другого мышления лежат одни и те же умственные операции – анализ, синтез, сравнение, абстрагирование. И в этом смысле и то и другое мышление совершенно правильное, но тем не менее даже правильное мышление может приносить ущерб здоровью. В чем же их различие?

Рассматривая мышление как поведение, логично допустить, что оно может быть уместным или неуместным. К примеру, операция сравнения, применяемая в системе межличностных отношений, в одних случаях может вызвать переживание гордости, в других – зависти,

что немедленно приводит к стрессу. Однако эта операция сравнения может не осознаваться. Следовательно, патогенное мышление – это мышление не только неуместное, но и бессознательное в силу привычки.

Таким образом, с точки зрения теории и практики саногенного мышления **вторым основополагающим принципом СГМ** является *принцип уместности умственных актов*. Этот принцип определяет выбор методов и приемов терапии. Из него логично вытекает **третий принцип** – *принцип самоосознания*.

«Так как любая эмоция имеет свои программы самореализации, – продолжает Ю. М. Орлов, – она включает привычные программы реагирования, приводящие к конфликту. В эмоциональном состоянии человек невольно выбирает привычный ход мыслей, сложившийся в опыте переживания этой эмоции. Следовательно, привычное и бессознательное мышление зачастую патогенно. Осознание привычек собственного ума, самосознание способствуют саногенному мышлению. Сознательное мышление позволяет установить неуместность соответствующего поведения».

Надо ли это понимать так, что самосовершенствование с позиции теории и практики саногенного мышления заключается в научении различать в себе умственные привычки и автоматизмы, способствующие возникновению определенных эмоций, различать патогенное и саногенное мышление?

Именно так! «Необходимо научиться сдерживать патогенные привычки ума и культивировать в себе саногенные. Но для этого следует научиться их различать. Поэтому усвоение саногенного мышления предполагает научение интроспекции. *Принцип интроспекции* – **четвертый принцип** теории и практики саногенного мышления. Однако осознание не может быть достигнуто без знания психологии мышления и психологии эмоций. Осознание чего-либо предполагает контроль и управление предметом осознания. Если человек осознает, как устроены его обида, вина, он может их контролировать. Знание же операционных оснований эмоции привнесено в СГМ из научных психологических исследований, поэтому саногенное мышление превращает обыденную философию человека в научную.

Принцип научности обыденного мышления – **пятый принцип** СГМ. Саногенное мышление не может возникнуть стихийно, оно возможно только на основе знания того, как работает наш ум, порождая эмоции».

Это значит, что саногенному мышлению можно и необходимо обучать, вырабатывая новые привычки и навыки умственного поведения, саногенные, позволяющие контролировать мысли и управлять эмоциями. В результате такого обучения формируется способность не подавлять эмоции, а осознавать их основания, что устраняет возможность хронических эмоций. В этом принципиальные отличия исцеления саногенным мышлением от позитивной психотерапии.

Итак, сущность СГМ-терапии заключается в обучении саногенному мышлению.

Тогда правомерен вопрос: «В чем принципиальное отличие данного подхода от уже созданной в 1950–1960-е годы А. Беком (А. Т. Beck) и А. Эллисом (А. Ellis) когнитивной психотерапии, основная идея которой как раз и заключается в том, что влияние на мышление человека восстанавливает его здоровье?» Когнитивная, или рационально-эмоционально-поведенческая, терапия рассматривает эмоциональные реакции как опосредованные когнитивными структурами и актуальными когнитивными процессами, приобретенными в прошлом, то есть в качестве промежуточной переменной между событием и эмоцией выступает мысль (когниция). Искаженные, или «неадаптивные», когниции, под которыми понимается любая мысль, вызывающая неадекватные или болезненные эмоции, искажает видение объекта или ситуации. Согласно А. Эллису среднее звено в модели «ситуация – неадекватное мышление – болезнь» состоит из системы иррациональных фиксированных установок долженствования, катастрофических установок, навязчивой реализации желаний, генерализации оценок, соци-

альных стереотипов и других – всего 12 иррациональных идей. Осознание правил неадекватной обработки информации: персонализации, дихотомии, автоматизированного мышления, выборочного абстрагирования, произвольных умозаключений, сверхгенерализации, преувеличения (А. Бек) – и замена их правильными – таковы главные задачи когнитивной психотерапии.

Суть терапии, таким образом, заключается в обучении и научении новому стилю мышления, и в этой части технологию саногенного мышления можно отнести к когнитивной психотерапии.

Вместе с тем есть ряд отличий, которые позволяют рассматривать теорию и практику СГМ как самостоятельное направление в психологии.

«Рассматривая дихотомичность мышления как источник невроза, – говорит Ю. М. Орлов, – теория А. Бека и А. Эллиса сама впадает в дихотомию иррационального и рационального. Рассмотрим, к примеру, социальный стереотип, который приводит Эллис в списке основных 12 идей, порождающих невроз: “виновных в совершении скверных поступков следует строго наказывать”. Этот стереотип относится Эллисом к иррациональной идее. А на самом деле это не иррациональная идея, а подлинно рациональное основание существования социальной справедливости. Культура и существует в форме генерализованных социальных стереотипов, которые необходимы для выживания.

Лечение ума состоит не в переубеждении, не в смене “неадаптивной когниции” пациента, а в обучении уместно применять или не применять эту максиму к его конкретной жизненной ситуации, в осознании клиентом того, как этот стереотип программирует поведение, приводящее к неврозу, и как саногенное мышление вносит коррективы в использование этого стереотипа в повседневной жизни.

Автоматизм мышления когнитивистами рассматривается как патогенный фактор. А на самом деле не всякий умственный автоматизм вреден. Большинство умственных привычек полезны, так как облегчают решение умственных задач и обеспечивают эффективное управление поведением. *СГМ-терапия рассматривает привычки и автоматизмы умственного поведения тогда, когда они становятся патогенным фактором в силу их неуместного и ложного использования.*

Когнитивная терапия направлена на устранение эмоций, и клиент, подвергаемый убеждению, что “эмоции – это плохо”, ориентируется на их подавление, борьбу. *СГМ-терапия обучает клиента осознанию тех умственных операций и механизмов, действующих бессознательно, которые и вырабатывают определенные эмоции.* Клиент обучается интроспекции эмоций, а не побуждается к подавлению их, в результате чего приобретает способность к контролю эмоций и их угашению. СГМ-терапия не борется с переживаниями, а обучает *правильному переживанию*: как правильно обижаться, стыдиться, быть виноватым, ревновать и переживать неудачу».

Итак, теория и практика саногенного мышления в основных своих положениях преодолевает феноменологический и экзистенциальный подходы к переживаниям человека как к некоторой данности и рассматривает в ней психическую реальность умственного поведения, которое и переживается. Такой подход к пониманию и терапии эмоций поднимает ее на уровень научной философии обыденной жизни, постижение которой и оказывает на человека огромное терапевтическое воздействие.

1.2. Когнитивно-эмотивный тест «Обида»

Тест измеряет когнитивные процессы, точнее, привычные умственные акты, представляющие собою защитную рефлексию человека, возникающую в результате переживания негативных эмоций: страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды. Эти умственные акты в психологии принято называть механизмами психической защиты. Тест представляет собою набор высказываний, которые могут быть соотнесены испытуемым с определенными умственными действиями, возникающими в ответ на появление определенной эмоции. С помощью этого теста определяется ваш объем психологических защит при переживании обиды.

Наши чувства зависят от того, как мы думаем, то есть оцениваем ситуацию, связанную с удовлетворением наших желаний в процессе общения.

Работая с предъявленными вам мыслительными установками, вы сможете осознать характерный для вас защитный стиль умственного поведения в ситуации ОБИДЫ.

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись.

Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были схожи с вашими во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли, предъявленные ниже, не характерны для вас во время переживания обиды.

1. Объясню ему (ей), почему не следует меня обижать.

1. Да.

2. Нет.

2. Он (она) же не прав(а), обижая меня.

1. Да.

2. Нет.

3. Почему себя он (она) вел(а) себя так, а не иначе?

1. Да.

2. Нет.

4. Ему (ей) следовало бы вести себя иначе.

1. Да.

2. Нет.

5. Это на него (нее) не похоже.

1. Да.

2. Нет.

6. Не ожидал, что он (она) будет вести себя так.

1. Да.

2. Нет.

7. Ему (ей) будет стыдно перед его (ее) друзьями.

1. Да.

2. Нет.

8. У меня есть тот, кто его (ее) убедит, что он (она) неправ(а).

1. Да.
2. Нет.

9. Знай, у меня есть кому за меня заступиться.

1. Да.
2. Нет.

10. Все знают, какая(-ой) она (он).

1. Да.
2. Нет.

11. У меня все равно есть те, кто понимает и защищает меня.

1. Да.
2. Нет.

12. Если бы кто-нибудь объяснил ему (ей), как он (она) несправедлив(а) ко мне.

1. Да.
2. Нет.

13. Буду молиться, чтобы бог его (ее) вразумил.

1. Да.
2. Нет.

14. Пожалуюсь другу обидчика.

1. Да.
2. Нет.

15. Я несчастна(-ен).

1. Да.
2. Нет.

16. Никто меня не любит.

1. Да.
2. Нет.

17. Никому я не нужна(-ен).

1. Да.
2. Нет.

18. В следующий раз я с ними поступлю так же, как они со мной.

1. Да.
2. Нет.

19. Я им еще покажу.

1. Да.
2. Нет.

20. *Лучше бы его (ее) здесь не было вовсе.*

1. *Да.*

2. *Нет.*

21. *Я в нем (в ней) не нуждаюсь.*

1. *Да.*

2. *Нет.*

22. *Пусть мне будет плохо.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

23. *Он потом пожалеет, но будет поздно.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

24. *Не только мне, но и им плохо, пусть.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

25. *Им будет потом стыдно, что они так поступили со мной.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

26. *Пусть все знают, как они меня обидели.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

27. *Я потом пожалуюсь на обидчика ему же.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

28. *При случае я с ними поступлю так же, как и они со мной.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

29. *Перестану с ними водиться.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

30. *Не буду общаться с ними.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

31. *Они никогда не увидят на моем лице радости.*

1. *Да.*

0. *Нет.*

32. *Я им не дам порадоваться, показав свою обиду.*

- 1. Да.
- 2. Нет.

33. Не покажу им, что я обижен(а), пусть не радуются.

- 1. Да.
- 0. Нет.

34. Им теперь придется обходиться без меня.

- 1. Да.
- 0. Нет.

35. Они еще пожалеют, что так поступили со мной, от вины не убежишь.

- 1. Да.
- 0. Нет.

36. Большие я этого не вынесу.

- 1. Да.
- 0. Нет.

37. Никогда не буду для них стараться.

- 1. Да.
- 0. Нет.

38. Не буду иметь с ними дела.

- 1. Да.
- 0. Нет.

39. Боже! Почему они такие?

- 1. Да.
- 0. Нет.

40. Они могли бы быть лучше.

- 1. Да.
- 0. Нет.

41. Почему другие так не поступают со мной?

- 1. Да.
- 0. Нет.

42. Мне больно разочаровываться в людях.

- 1. Да.
- 0. Нет.

Итого «Да»

Ваш объем мыслительных защит при переживании обиды равен полученному суммарному числу выборов «Да»:_____.

Инструкция: Внесите, пожалуйста, этот результат в графу 2 таблицы в разделе 2.2.

1.3. Обида – источник эмоционального неблагополучия: функции, структура, угашение размышлением

1.3.1. Основные составляющие эмоции как устойчивого переживания

1. Когнитивная (мыслительная) матрица эмоции:

- Мои ожидания относительно поведения другого человека.
- Мое восприятие реального поведения другого человека.
- Умственное действие сличения моих ожиданий и реального поведения другого.

2. Модальность эмоции (содержание, сила, продолжительность эмоции: обиды, вины, зависти, гордости, страха и т. п.).

3. Экспрессия, с помощью которой человек передает сообщение о своем эмоциональном состоянии и воспринимает эмоции от других.

4. Поведение обращенное «вовнутрь» (активизация функциональных систем организма, обеспечивающих гормональную поддержку, течение и разрешение эмоции).

5. Утоление эмоции (определенный вид поведения, обращенный вовне, в результате которого эмоция или устраняется, или усиливается).

1.3.2. Переживание обиды

Обида – это печаль потому, что мои близкие и любимые «не хотят» в своем поведении соответствовать моим ожиданиям. Это негативное эмоциональное состояние, которое со временем может стать причиной хронического эмоционального стресса. Как правило, обидчиками являются значимые для нас люди. Обида поражает любящих и близких людей.

Благодаря своим функциям: сигнальной, управления и адаптационной – обида помогает ребенку войти в мир человеческих отношений, адаптироваться к миру людей, способствует становлению его личности. Однако чрезмерная обидчивость может стать причиной наших страданий и страданий от чувства вины и стыда тех, кого мы любим.

Обида возникает тогда, когда другой (любимый, близкий, значимый) ведет себя относительно меня не так, как я от него ожидаю, а хуже. Это рассогласование между моими ожиданиями и реальным поведением другого (близкого) и вызывает душевное страдание, которое мы называем обидой.

Таким образом, основной **причиной страдания от обиды является умственная привычка заранее приписывать другому человеку определенное поведение.**

1.3.3. 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.

2. Подобие. Чтобы обидеться, нужно признать обидчика подобным себе.

«На дураков не обижаются». Мы не обижаемся на тех, кого считаем гораздо глупее себя, слабее. Мы не обижаемся на осла, если даже он наступил на нашу «любимую» мозоль, мы не обижаемся на таракана, если даже он испортил нам бутерброд с икрой своим присутствием.

Здравомыслящий взрослый человек никогда не обидится на двухлетнего малыша, если тот ненароком испортит ему костюм.

3. Соглашения. Это наличие устоявшихся отношений и явных или неявных (по умолчанию) соглашений. К примеру, если ваш муж без всякого письменного или устного соглашения всегда целовавший вас перед уходом на работу, вдруг однажды забыл это сделать, вы можете обидеться. У вас возникнет обида по отношению к близкому другу, которому вы бескорыстно помогали, а он отказался помочь вам.

Обидчиками, как правило, являются близкие, любимые, друзья. Обида поражает прежде всего любящих.

Когда нет перечисленных выше условий, обида невозможна. Плохое по отношению к нам поведение других (нелюбимых и незначимых) оскорбляет, возмущает нас, вызывает гнев, но не обижает.

1.3.4. Когнитивная, мыслительная, структура обиды

1. Мои ожидания относительно поведения другого человека.

2. Мое восприятие реального поведения другого человека.

3. Умственное действие сличения моих ожиданий и реального поведения другого.

Эти три операции ума и образуют обиду. Чем больше рассогласование, тем сильнее обида.

Если хотя бы один элемент из этой системы будет отсутствовать, обида станет невозможной.

Если я перестану строить нереалистичные ожидания относительно другого, то я не буду на него обижаться.

Однако это не так просто. Перечисленные выше умственные операции происходят автоматически, бессознательно, это привычки нашего ума. Но если мне удастся осознать их, тогда я буду в состоянии контролировать эти действия.

В моей власти выбор умственного поведения. Следовательно, осознание изнанки моих эмоций приведет к власти над ними. Это и есть истинная психическая саморегуляция. Это и есть свобода, свобода выбора реакции на события, происходящие вокруг нас.

1.3.5. Почему очень вредно обижаться

Вред для здоровья. Обида – это негативное эмоциональное состояние, это эмоциональный стресс. При любом стрессе активизируются все защитные функции организма, и поэтому кратковременный стресс даже полезен. Но если стресс от обливания холодной водой с целью закаливания организма длится не больше минуты, то эмоциональный стресс может продолжаться часами, днями, неделями и годами благодаря эмоциональной памяти и умственной привычке возвращаться в травмирующую ситуацию (воспоминания). Обида может вызываться мыслями о прошлом общении. У одного обида сжимает сердце, у другого – сфинктер желчного пузыря, организм третьего реагирует на обиду пищеварительно, выбрасывая желудочный сок в пустой желудок. Такая реакция организма на стресс приводит к функциональному нарушению работы всех его систем. Так называемые психосоматические заболевания – результат чрезмерных и продолжительных негативных эмоций обиды, вины, зависти, страха неудачи и других переживаний.

Продолжительный стресс истощает иммунную систему. И тогда ворота организма открываются для болезней.

Вред для психики. Обида активизирует защитное поведение человека, самыми древними формами которого являются бегство и нападение, вызываемые реакциями страха и гнева. Поскольку от обиды не убежишь, то остается лишь нападать. В одних случаях мы в обиде гневаемся. Разряжаясь в гневном поведении, мы облегчаем страдание от обиды. И поэтому обиженные зачастую злы и агрессивны. В других случаях мы бессознательно включаем программы защитного поведения, которые лишь локально, в ситуации здесь и теперь, облегчают наше страдание от обиды.

Однако, если обидчик любим, мы гневаемся на того, кого любим, и поэтому сдерживаем себя от явного нападения, нападая на обидчика в уме. Эта умственная агрессия на фоне сдерживаемого гнева создает сильнейшее психическое напряжение, разрушает душу (душевный конфликт «люблю и ненавижу») и тело человека. Обидчивые всегда злы и больны.

Кроме того, обижаясь, мы вспоминаем все прошлые обиды. Они легко всплывают из глубин бессознательного и вовлекают нас в ссору или депрессию. Не желая портить отношения с любимыми, близкими, значимыми, мы сдерживаем гнев, а он стимулирует память на обиды. Обидчивые сдержанны и злопамятны.

Вместо того чтобы расходовать свою психическую энергию на творчество, социальный успех, мы тонем в омуте своих негативных воспоминаний и патогенных (приводящих к болезни) переживаний.

1.3.6. Функции обиды

1. Сигнальная. Когда мы обижаемся, наши близкие, любящие нас, испытывают чувство вины за то, что заставили нас страдать. Следы страдания на нашем лице *сигнализируют* им о том, что их поведение отклонилось от наших ожиданий.

2. Адаптационная. Эта функция обиды обусловлена предыдущей. Следы страдания от обиды на нашем лице вызывают чувство вины у обидевших нас. Желание избавиться от чувства вины, не менее болезненного, чем обида, заставляет наших близких адаптироваться в своем поведении к нашим ожиданиям.

3. Управления. С помощью обиды слабые управляют сильными. Дети, обижаясь, воспитывают нас, наказывая чувством вины за каждую родительскую оплошность. Обида – это детский, инфантильный способ управления окружающими.

Стимулятором обиды является нетерпимость к окружающим, упорство, с которым я программирую поведение другого человека и отказываюсь признать его свободу и индивидуальность.

Нетерпимость – свойство инфантильное. Дети упрямы, и чаще всего себе во вред. Вместе с тем детское упрямство – это самоутверждение, форма познания себя и других, а упрямство взрослых в отказе признать свободу и индивидуальность другого – впадение в детство, неразумие.

Добиваясь с помощью обиды желаемого поведения от наших любимых, мы постепенно привыкаем управлять близкими с помощью весьма болезненного для себя и окружающих способа – обижаясь, «виноватить». Это создает напряжение в межличностных отношениях. Неосознаваемые умственные привычки, вызывающие обиду, начинают управлять нами, разрушая наше здоровье и наши отношения с близкими. Обидчивость – это показатель незрелой личности. Ибо «люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам, люди большого ума все замечают и ни на что не обижаются» (*Ларошфуко*).

1.3.7. Основной метод ослабления разрушительного влияния эмоций на здоровье в теории и практике саногенного мышления

Основным методом ослабления переживания от обиды и других патогенных (приводящих к развитию психосоматических заболеваний) эмоций является **аутопсихоанализ умственного поведения, ставшего причиной переживаний (угашение эмоции размышлением)**.

Однако технология СГМ использует и другие известные в психологической и психотерапевтической практике методы.

Угашение обиды – это *повторение поведения без его эмоционального подкрепления (рассказать о своей обиде без ее переживания, осмеять ситуацию, сымитировать переживание обиды – проиграть, посмотреть на ситуацию своей обиды как бы со стороны)*.

Следовательно, для ослабления потенциальной силы эмоции необходимо в состоянии спокойствия и благополучия вспомнить свои обиды, отстраненно (рефлексивно) представить себя в этой ситуации без повторного переживания. Это угасит эмоциональный заряд, хранящийся в душе.

1.3.8. Как ослабить обиду

- Сделать объектом умозрения мои ожидания относительно другого.
- Постараться понять, почему он ведет себя так, а не иначе.
- Совершить акт принятия другого таким, какой он есть, простить, признать реальной его свободу.
- В состоянии покоя и благополучия провести имитацию обиды. Отчетливо представить свои мысли, связанные с обидой, проиграть обидную ситуацию с начала до конца, не переживая ее заново.

1.3.9. Размышление над обидой

1. В состоянии спокойствия отстраненно (как бы со стороны) не только понаблюдайте за своим поведением, но и сделайте объектом умозрения свои мысли по поводу обиды. Опишите свои ожидания относительно поведения другого: как должен вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?

2. Проанализируйте свои ожидания относительно поведения другого:

- Откуда берутся мои ожидания?
- Насколько они реалистичны?
- Существует ли возможность скорректировать их в направлении большей реалистичности?

- Может ли близкий человек соответствовать этим ожиданиям?

- Знает ли он о них?

- Что мешает мне совершить эту коррекцию?

3. Примите другого таким, каков он есть:

- Почему он так поступает?

- Каковы его мотивы?

- Может быть, он не знает моих ожиданий? А если знает, то почему не желает им следовать?

- Или меня он сейчас не любит?

- Или у него другие интересы, другие намерения и желания?
- Может быть, ему просто не хочется делать то, что он усматривает в моих ожиданиях?
- Я отказываюсь оценивать и судить другого, так как, оценивая другого, я сравниваю его личность с чем-то безличным, то есть с каким-то стандартом.

Саногенное мышление заключается не в осуждении обидчика, а в его оправдании, в поиске оснований для оправдания. *«Не судите, да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы» Мтф. 7.1–5.*

При мысли же, что обидчик неправ, несправедлив, а по моим ожиданиям он должен быть правым и справедливым, рассогласование в моей душе увеличивается, что и усиливает обиду.

Если хоть как-то ответить на эти вопросы, то обида уменьшится.

4. Имитируйте обиду. Проиграйте ее. Если вы обижены, обижайтесь.

Не следует скрывать свои переживания. *Наша задача не изжить обиду, что приводит к эмоциональной тупости, а лишь ее ослабить. Сделать несильной и непродолжительной.*

Если вы, разложив обиду на элементы (ожидания; принятие другого таким, какой он есть; отстранение), ослабили ее, то, продолжая проигрывать обиду для другого, для обидчика, *вы угашаете обиду*. В этих имитациях ваша психика освобождается от патогенного эмоционального заряда.

1.4. Упражнения

Упражнение 1

Что такое эмоция с точки зрения теории и практики саногенного мышления?

1.

Эмоция – это сложный феномен, включающий в себя нейрофизиологический двигательно-экспрессивный и чувственный компоненты.

2.

Эмоция – это последовательность когнитивных процессов.

3.

Эмоция – это генетически предопределенная реакция организма, связанная с приспособительным биологическим процессом.

4.

Эмоция – это недифференцированное возбуждение плюс когнитивный процесс.

5.

Эмоция – это аффективный результат умственного автоматизма.

Упражнение 2

Выберите из предложенных вариантов структуры эмоции как устойчивого переживания тот, в котором отражены основные ее составляющие:

1.

1. Экспрессия, с помощью которой человек передает сообщение о своем эмоциональном состоянии другим и воспринимает эмоции от других.

2. Утоление эмоции (определенный вид поведения, обращенный вовне, в результате которого эмоция или устраняется, или усиливается).

2.

1. Модальность эмоции (обида, вина, зависть, гордость, страх и т. п.).

2. Экспрессия, с помощью которой человек передает сообщение о своем эмоциональном состоянии другим и воспринимает эмоции от других.

3. Утоление эмоции (определенный вид поведения, обращенный вовне, в результате которого эмоция или устраняется, или усиливается).

Упражнение 3

Назовите основную причину страдания от обиды:

1.

Плохие, жестокие люди.

2.

Бесчувственность близких людей.

3.

Несправедливое наказание или упрек.

4.

Умственная привычка заранее приписывать другому человеку (близкому, любимому или значимому) определенное поведение.

5.

Эгоистичное, невнимательное отношение людей.

Упражнение 4

Назовите тех, на кого мы обычно обижаемся:

1.

Любимая девушка (парень).

2.

Трехлетний сынишка (дочурка), который уже не желает вас слушаться.

3.

Тупой начальник, некомпетентный и несправедливый.

Упражнение 5

Кто обычно является источником наших страданий от обиды?

1.

Близкие и любимые.

2.

Враги.

Упражнение 6

Что значит управлять эмоцией с точки зрения СГМ?

1.

Волевое подавление эмоционального импульса в самом его начале («держать себя в руках»).

2.

Сублимация эмоционального заряда (побить боксерскую грушу).

3.

Управление умственным поведением, вызывающим ту или иную эмоцию (угашение эмоции с помощью размышления).

4.

Обесценивание субъекта, вызывающего у вас неприятные переживания: «Не очень-то он мне и нужен, найду другого, более достойного!»

5.

Заниматься спортом и позволять себе радости жизни.

Упражнение 7

Что такое обида согласно теории и практике саногенного мышления?

1.

Высокая тревожность.

2.

Эмоциональный стресс.

3.

Боль души.

4.

Межличностный конфликт.

5.

Негативное эмоциональное состояние, которое со временем может перерасти в эмоциональный хронический стресс.

Это переживание потому, что мои близкие и любимые, мои друзья ведут себя не так, как я хочу, а значительно хуже.

Упражнение 8

Выберите из предложенных ниже вариантов (1–3) тот, в котором перечислены три основных условия, способствующих возникновению обиды:

1.

а) Грубость и невоспитанность окружающих.

б) Несправедливые обвинения.

в) Предательство.

2.

а) Признание обидчика подобным себе.

б) Связывающие чувства.

в) Наличие устоявшихся отношений (соглашения явные или неявные).

3.

а) Мои ожидания относительно поведения другого человека.

б) Невнимательное ко мне отношение моих близких.

в) Несоответствие поведения партнера моим ожиданиям.

Упражнение 9

Определите, в какой ситуации возникнет обида:

1.

Мой друг поцеловал мою любимую девушку.

2.

Собака разодрала мою любимую рубашку.

3.

Дворовая шпана учинила драку, в которой я пострадал.

4.

Неуважаемый мной начальник дал отрицательную оценку моей работе.

Упражнение 10

Определите, в какой ситуации возникнет обида:

1.

Любимый кот очень больно, до слез, поранил когтями мне руку.

2.

Какой-то мерзавец наступил мне на ногу в автобусе!

3.

Мой любимый человек забыл поздравить меня с днем рождения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.