

Обида!



Зачем она?

Обида и чувство обиды

Для большинства людей обида и чувство обиды - естественные синонимы, однако это не так. Если быть точным, то **обида** - это житейская ситуация (несправедливое нарушение прав, нанесение ущерба для чести или статуса), а **чувство обиды** - переживание этого события.

Изначально обида понималась не как чувство, а как жизненное событие. В народе обида - любая неприятность ("Вот какая обида приключилась!"). Позже под обидой стали понимать действия, понижающие статус человека. «Не пригласил на пир - причинил обиду». В XII—XIII вв. основное значение слова обида — «нарушение княжеского права, несправедливость». Это не вопрос о чувствах, вопрос о нанесении ущерба, как и за воровство.

Сегодня, в наше время, гораздо больше свободы нечто счесть за обиду.

Перебили во время высказывания - обидели. Мама поцеловала первую не меня, а сестренку - жуткая обида! Обозвали, обманули, пренебрегли, недооценили...

Какая связь между Обидой и чувством обиды?

Необходимой, закономерной связи между обидной ситуацией и чувством обиды нет.

Не пригласили на праздник - обидно. По глупому проиграл встречу - обидно. Констатация адекватная ("неприятность"), но чувства обиды, переживания при этом может и не быть.

Обида, как ситуация - только повод для запуска чувства обиды, но запустит ли это чувство человек (или какое другое чувство), зависит как от воспитания человека, так и от ситуативных взглядов и настроений.

Природа обиды

Обиды - не врожденные эмоции. У младенцев в арсенале есть врожденное, поведенчески достаточно простое, состояние агрессии, а сложное поведение обиды им освоить еще предстоит. Обиду выучивают в возрасте обычно от 2 до 5 лет, шаблонно или творчески перенимая по образцам от других детей, иногда и более взрослых (написать о детях-манипуляторах и "простых"). Традиционная форма детской обиды: «Если ты этого не сделаешь, я на тебя обижусь». Обиду обычно используют для обвинения других в нанесении обиды.

Ситуация. Девочке лет пять, по крайней мере на своем трехколесном велосипеде она ехала свободно, не задумываясь. Остановилась и, приподнявшись на велосипеде, спокойно и звонко крикнула подруге: «Я видеть тебя не выношу!» - Похоже, эту фразу она услышала в каком-то сериале, фраза ей показалась сильной, действенной, и она ее примерила: будет ли это иметь эффект? Подруга, впрочем, повернулась к ней равнодушной спиной. Ничего, наша девочка будет учить обиду день за днем, будет знать уже много фраз обиды, выучит к ним правильные горько обиженные интонации и научится все это инсценировать ситуативно. Через год, можно быть уверенным, она будет уже мастером обиды.

Дети пользуются обидой в достаточной мере произвольно, с подросткового возраста чувство обиды закрепляется уже как в большой степени произвольная эмоциональная реакция. Взрослые люди, имеющие привычку обижаться, от этой в целом непродуктивной привычки стараются отучиться. Успешные люди сегодняшнего дня ни на кого всерьез не обижаются, а как форму давления чаще используют: «если ты этого не сделаешь, мне придется сделать вот это». (При этом заметим, есть более эффективные, чем давление, средства влияния)

В некоторых ситуациях чувство обиды может быть социально приемлемым и достаточно эффективным средством управления межличностными отношениями.

Механизм обиды

Обида делается не просто... В связи с событием, понимаемым как обида, для давления на обидчика мы включаем гнев (протест, обвинения, агрессия). Если возможность прямой агрессии закрыта (невозможностью или блокируется страхом), то для привлечения внимания мы запускаем страдание (печаль или досаду), начинаем вредить себе.

Накопленная агрессия обращается внутрь организма, на себя (смотри Физиология переживания конфликта).

Итого:

Как самостоятельного чувства, чувства обиды – нет.

За «обидой» ("чувством обиды") стоит или чистый гнев, либо смесь из злости (гнева), страха и досады.

Обида - сложная небазовая эмоция, происходящая от невыраженного гнева.

Когда и на сколько сильно возникает чувство обиды?

Чувство обиды возникает у того, кто это себе сделал. Кто сделал себе чувство обиды. В этом смысле - кто сам себя обидел.

При привычке и желании обидеться человек обижается (обижает себя) на все что угодно.

Обида часто возникает при неграмотной работе с гневом. «Разве такой умный и взрослый человек, как я - обижается?» - фраза слабая, с гневом не справится, а если я продолжаю сердиться, то я не-умный и не-взрослый... Или: «он не стоит того, чтобы я обижалась на него!» - аналогично.

Как правило, обида, это:

- неприятное и вредное для здоровья переживание (Физиология переживания конфликта: Во время конфликта происходят физиологические процессы, полезные для выживания особи, но вредные для ее здоровья...)
- причина быстрой усталости (энергетическая воронка),
- неэффективное средство влияния
- ухудшающий отношения конфликтоген.

Обижающихся - не любят, так или иначе наказывают ("На обиженных воду возят"), склонность обижаться - дурная черта характера.

С другой стороны, управляемая обида в руках мастера для здоровья не сильно вредна, а воздействовать на поведение окружающих помогает. **Обида** - одна из типовых манипуляций, чаще оцениваемая как негативная манипуляция.

Зачем обижаются люди?

Иногда **цель обиды** лежит на поверхности и понятна: как правило, это **давление на чувства человека**. Иногда человек сам не сразу понимает скрытый смысл своей обиды, но внимательный анализ, как правило, условную выгоду обиды обнаруживает.

Обида и обидчивость

Обидчивость - это склонность во всем видеть себе обиду и обижаться. Обидчивость характера для человека-ребенка, работает на привлечение внимания, в качестве психологической защиты и для получения условных и реальных выгод.

С другой стороны, даже не обидчивые люди обижаются на некоторые большие для них вещи. Бывает, что даже выдержанный и культурный человек может быть сдвинут с места. И тут мы видим «эмоциональную» реакцию, а не «логическую». Бывает



Не обижается тот, кто:

1. *Для кого честь и статус малоактуальны. Кто этим вообще не грузится - тот в принципе не обижается.*
2. *Для кого обидчик - не фигура (малозначим), не тот, кто может нанести ущерб моей чести или статусу. Невнятная брань пьяного бомжа эмоций вообще не вызывает. Обидеть может только более-менее равный.*
3. *Кто оценивает, что нанесение ему ущерба - справедливо. Оценка - адекватна. Если выражаемая оценка ниже ожидаемой, это обидно. Если оценка негативна, но не настолько, как подозревалось - все в порядке.*
4. *Кто занят другими, более важными событиями. Когда нужно спасти свою жизнь (или жизнь своих детей), мы обычно перестаем обращать внимание на обиды. Это уже мелочь, мелко.*
5. *Кто обиду обменял на другое переживание. Понимание пользы от резкой экспертной оценки может затмить (перевесить) чувство обиды.*
6. *Кто действует, а не переживает. Переживают обиду и обижаются чаще те, кому нечем заняться. Обида - это удобный способ занять себя увлекательными попереживаниями, но человек занятый в подобных эрзацах не нуждается.*
7. *Кто живет в реальности, а не в сказках. «Ну плюнул кто-то не туда. Утерся - и прошла беда»*

Что говорит Слово Божие?

В Слове Божием описывается история Неемана, сирийского военачальника, который заболел проказой. Никто не мог помочь ему. Услышав, что в Израиле есть пророк, он пришёл к нему, ожидая получить помощь. Но пророк Елисей даже не вышел к нему, передав указания через своего слугу: сирийский военачальник должен был семь раз окунуться в Иордане, чтобы получить исцеление. Нееман сильно обиделся на пророка и решил немедленно уехать, но вовремя прислушался к мудрому совету своих слуг и решил попытаться. Этот человек семь раз окунулся в воды Иордана, и его тело стало чистым, как у младенца. Если бы он не оставил свои амбиции и обиду, то вскоре умер бы от проказы. Сколько из нас не получили Божьих благословений только из-за того, что были обижены?

Есть еще одна история. Женщина хананеянка, дочь которой была одержимой и бесновалась, пришла к Иисусу за помощью. Его ответ кажется странным:

«Нехорошо взять хлеб у детей и бросить псам» (Мф 15:26).

Она слышала, как Иисус помогал тысячам людей, но почему-то отверг её. У нее были все основания обидеться на Него. Но эта женщина удивила Иисуса своим отношением и получила чудо для своей дочери.

«Она сказала: так, Господи! Но и псы едят крохи, которые падают со стола господ их. Тогда Иисус сказал ей в ответ: о, женщина! Велика вера твоя; да будет тебе по желанию твоему. И исцелилась дочь её в тот час» (Мф 15:27-28).

Обижались ли вы на Бога, видя, как Он благословляет других людей? Вы считали, что вы должны были получить благословение, а не они. Благодаря тому, что эта женщина не обиделась на Иисуса, Он исцелил её дочь.

Нужно поменять своё отношение.

Чей-то успех может стать не причиной уныния, а стимулом роста нашей веры.

Если Бог благословил кого-то – значит это возможно и для нас.

Но многие мыслят по-другому, напоминая своим отношением старшего брата в притче о блудном сыне. Он был единственным, кто не радовался возвращению непутевого юноши, он даже не захотел войти в дом отца.

Мы ожидаем от Бога, но не получаем, потому что внутри нас живет обида.

Мы не научились реагировать правильно на различные ситуации.

Хананеянку никто не учил, как надо себя вести, чтобы ее дочь исцелилась.

В её словах проявилась внутренняя зрелость.

Желание видеть результат было намного важнее собственных амбиций.

Порой мы думаем о себе больше, чем о том, что желаем получить от Господа.

Обида?



Зачем она?