

Ю. М. Орлов

ОБИДА

Орлов Юрий Михайлович, кандидат философских наук, доктор психологических наук, профессор педагогики, психологии и философии, действительный член международной академии информатизации в Генеральном Консультативном статусе с Экономическим и Социальным Советом ООН МАИ, Член президиума Московского Отделения общества психологов, Президент Отделения психологии информатизации МАИ.

Автором более 30 книг по психологии личности, воспитанию и оздоровлению человека, им написаны более 100 статей в научных и популярных журналах.

Содержание

Размышление обиды
Детство — научение эмоциям
Мышление и эмоции
Что с нами делают неуправляемые мысли
Как мы боремся с плохими эмоциями?
Утоление эмоции
Сдерживание, самообладание
Переключение
Химические средства
Медитация
О возможности спасения
Саногенное мышление
Надо знать, как работает наша умственная машина
Условия возникновения обиды
Связывающие чувства
Подобие
Соглашения
Место
Как устроена обида?
Что происходит во мне, когда я обижаюсь?
Обижаясь, я невольно вспоминаю все обиды прошлого
Как ослаблять обиду?
Насколько мои ожидания реалистичны?
Мои ожидания программируют поведение другого
Магическое сознание и обида
Понимание другого человека
Поставить себя на место обидчика

Итак, для ослабления обиды нужно:

Принятие другого человека таким, каков он есть

Отказываясь судить, я отказываюсь сравнивать

Обида как орудие управления поведением другого

Обижаясь, я наказываю другого чувством вины

Очищение памяти от обид

Отстранение обиды

Имитация обиды, проигрывание ее

Нетерпимость как стимулятор обиды

Практическая работа по размышлению об обидах

Размышление обиды

В согласовании этих двух слов в заголовке нет ошибки. В брошюре речь идет о размышлении обиды, именно о том, как эту болезненную эмоцию размыслить, изменить, переработать ее, сделать слабой, безвредной и даже полезной. Ведь длительная обида вредит. А когда мы размышляем об обиде, мы не можем ее ослабить или изменить. Скорее наоборот, стоит подумать об обиде, как она снова возникает и причиняет боль. Значит предлог «об» меняет смысл фразы. Итак — размышление обиды.

Ниже пойдет речь как раз о саногенном размышлении обиды, в результате которого обида теряет свою силу. Однако вначале скажем о положительном и отрицательном значении этой эмоции.

Эмоции нам помогают.

Все, что существует, имеет свой положительный и отрицательный смысл. 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, шизофрении. 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.

Детство — научение эмоциям

Мы учимся обижаться так же, как жестам, ходьбе и пользованию вилкой. Обида — орудие управления человеческими отношениями, которая действует автоматически.

Обида и психосоматика: болезни гнева, опухоли, гипертоническая болезнь и женские болезни.

Как происходит научение психосоматическим связям. Эмоция конвертируется в подведение физиологических функциональных систем.

Мышление и эмоции

Мы часто благополучны и неблагополучны в зависимости от того, какие, хорошие или плохие, эмоции возникают в данный момент в общении с другим человеком. То же может происходить и при отсутствии реального общения, в результате непроизвольного движения наших мыслей, моделирующих общение. Меня, скажем, обидели неделю назад, а сейчас по пустячному движению мысли чувствую, как во мне из глубин души снова всплывают те же переживания, что были тогда. Мне опять становится обидно. Вследствие такого, непроизвольного мышления я оказываюсь в плену бывших чувств, хотя здесь и теперь меня никто и не думает обижать.

Мышление — великое достижение духовной эволюции человека, но оно одновременно и источник нашей боли. Когда мышление протекает непроизвольно, оно может 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, как обезглавливание. Прямой и грубый подход здесь неуместен. Будет вернее требовать не

полного прекращения движения мысли, а сделать это движение правильным и безвредным.

Многие наши болезни и страдания порождаются хроническим эмоциональным стрессом. Говорят, что в плохом мире невозможно без стресса и чтобы быть здоровым, нужно улучшить этот мир. Ради этого даже была сделана революция. Можно спорить, какую часть мира следует улучшать: или государство, или семью, или быт, или жену или мужа, или друзей и коллег. Но это все равно не разрешит проблемы, так как основная часть эмоционального стресса исходит из головы, из болезнетворного нашего мышления.

Стресс — естественное порождение жизни. Он сам по себе безвреден, а наоборот способствует совершенствованию в приспособлении к стрессу. Однако, если стресс слишком длителен, то он с неизбежностью приводит к болезням адаптации, возникающим вследствие истощения защитных сил организма. Большинство болезней продолжаются и после прекращения стресса. Основными стрессорами, то есть источниками стресса являются стихии природы, общественные отношения и мышление человека. Первые два источника не нуждаются в особом истолковании. Мы остановим свое наше внимание только на мышлении.

Мышление, которое порождает плохие эмоции, создает эмоциональный стресс и болезни адаптации, мы называем патогенным мышлением. Патос — болезнь. Оно таково именно потому, что действует произвольно, само по себе, вопреки нашей воле и бессознательно. Вследствие этого мы оказываемся беззащитными перед нашим умом.

Что с нами делают неуправляемые мысли

С того дня как человек существует, перед ним стоит задача спасения от собственных мыслей. Если бы он мог произвольно отключать свои мысли, то, наверное, он был бы более благополучен, так как страдал бы только от реальных неприятностей, а не от мнимых,

которых сейчас нет, но которые порождаются мыслью. Сосед купил автомобиль, а мне неприятно, хотя ничего плохого со мной не произошло, а изменения произошли у него. Ты видишь, что твой муж счастлив, радостен, и тебе следовало бы радоваться, так как ты его любишь. Но в голове под влиянием информации, полученной от соседки, зреет убедительная мысль, что он влюбился в твою подругу, и твое сердце сжимается. Получается контраст: ты несчастна в той мере, в какой радостен муж. Ты от душевной боли продумываешь планы преступления, которое пока не совершаешь из страха перед возмездием суда. В данный момент с тобой ничего не произошло, это в муже: он любит и тебя, и твою подругу! Количество любви в твоём окружении возрастает. Надо, казалось бы, радоваться. А ты, дрожа от гнева, навязчиво думаешь о том, когда, каким образом, кому, или ему или ей, подсыпать стрихнину в суп, или самой выпить сильно действующий яд. В голове бродят не обоснованные мысли, что тебя разлюбили, что твоя значимость для него уменьшилась, что над тобой смеются! Медея, по свидетельству древних греков, в подобном случае собственноручно отрезала головы детям, чтобы причинить страдания любимому человеку, так как знала, что Язон любит собственных детей и ему будет очень больно.

Еще пример полегче: вы обиделись, а ваш желудок защищает вас от обиды тем, что выделяет кислый сок в пустой желудок без приема пищи, хотя вам не до еды. Обида стимулирует приступ язвенной болезни, который облегчает состояние обиды, так как психическая энергия обиды начинает работать в поджелудочной железе и состояние обиды ослабляется. Энергия обиды, таким образом, преобразуется в боль в желудке. А лечащий врач, не зная этого, назначает диету и что-то бормочет о слабости слизистой и наследственности... Ваш организм ведет себя так потому, что вы язвенная личность. А у другого на страже его благополучия стоит желчный пузырь. Он тоже защищает его, например, от обиды тем, что в момент обиды, которая была причинена за обедом, закрывает сфинктер. Съедено что-то жирное, казалось бы, выделяй желчь в тонкую кишку, чтобы растворить жир. Но этот глупый пузырь закрывается и просто так лопаются от

давления! Ведь печень знает свое дело и не перестает выделять желчь. В приведенных примерах боль в желудке или желчная колика спасают вас от обиды. Но какой ценой! Ценой психосоматической болезни. Мне незачем приводить еще примеры, когда наши эмоции делают нас несчастливыми и больными. Каждый легко может найти их в своей жизни и в жизни других. Человеку, когда ему плохо, хочется чтобы стало лучше.

Как мы боремся с плохими эмоциями?

За время своей эволюции человек выработал, по крайней мере, три способа борьбы с собственными плохими эмоциями: сдерживание, переключение и утоление эмоции. Какой из этих трех приемов становится преобладающим — зависит от привычки. Я обиделся, но делаю вид, что меня это не трогает. Третий упивается своей обидой, показывая всем, что он обижен, с тайной мыслью мучить обидчика чувством вины. Рассмотрим подробнее эти приемы.

Утоление эмоции

Любая эмоция имеет свою программу реализации, утоления. В гневе мы деремся, в страхе убегаем, при обиде, чувстве вины или стыде каждый действует по привычке, сложившейся с детства, если, конечно, как в предыдущих примерах, к обиде или стыду не подключается какой-либо внутренний орган. В драке утоляется гнев. После хорошей драки все чувствовали бы удовлетворение, а не только победитель. Победенного терзают эмоции: стыд и чувство неудачи и слабости. Эти эмоции порождаются его мыслью о том, что он побежден. Иногда есть гнев, но нет объекта нападения. Тогда активизируется ум. Можно просто вообразить, что ваш неприятель провалился в люк с нечистотами или он заразился чесоткой, его терзает нестерпимый зуд, и он не может удержаться, чтобы не чесаться на торжественном приеме. Это как-то ослабляет эмоцию вражды или гнева.

С иными эмоциями дела обстоят разное, в зависимости от привычных переключений и замещений. Стыд может превратиться в гнев, и пока будет сохраняться стыд, человек будет гневен, раздражителен, взрывоопасен, ища жертву для вымещения. Это происходит так потому, что программа утolenия стыда неопределенная, а у гнева веками все отработано. Притом следует принимать во внимание и приличия, для многих в обществе гневаться не стыдно, а стыдиться — стыдно. Как бы полно эмоция ни была утolenена, это не решает проблемы, так как эмоция исчезает на время, а далее, вследствие повторения, наоборот, приобретает способность быстрее возникать и сильнее действовать. Обидчивые с каждой обидой становятся все более обидчивыми, стыдящиеся — стыдливее. Бывает, что внешнее выражение эмоции иногда подавляется окружением. Например, гнев путем эмоционального заражения вызывает гнев, агрессию окружающих и это вынуждает человека сдерживать свой гнев. Однако не всегда наши эмоции могут быть утolenены.

Сдерживание, 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 обида не сдерживалась. Слабое чувство зависти к партнеру может вылиться в донос на него в налоговую инспекцию. Оказывается, что самое лучшее для окружающих, если сдерживаемая эмоция у этого человека превратится в симптом психосоматической болезни. По крайней мере, не наносится прямой вред окружению! При этом вместо переживания эмоции, например, обиды этот человек переживает симптом болезни, что вызывает сочувствие окружающих. Сказанное подтверждает, что сдерживание — не эффективное средство управления эмоциями.

Переключение

Ослабление сдерживаемой эмоции может достигаться посредством переключения на увлекательное дело. Они отвлекают ум от праздной работы, чем уменьшается вероятность возникновения нежелательных эмоций в период досуга. Когда я играю в баскетбол или в теннис, мне не до обид или стыда. Когда хозяйка с увлечением делает торт или доводит до блеска декоративную посуду в старом шкафу, у нее на это время утихают мысли, порождающие обиду или ревность.

Переключения на повседневные удовольствия у многих выступают как средство контроля плохих эмоций. Добавим, что 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. Они имеют готовые программы своей реализации, захватывают внимание полностью и на время своего действия избавляют нас от болезнетворной работы ума. Если же устранимые эмоции очень сильны и постоянно воспроизводятся, имеют хронический характер, эти виды переключения становятся навязчивостями. Для Донжуана секс становится средством избавления от чувства неполноценности, самоутверждения. Еда для многих выступает как защита от эмоций. Некоторые в состоянии страха, тревоги много едят. Другие избавляются от плохих эмоций путем непрерывной болтовни по телефону, через злословие, посредством развлечений и сборищ по интересам. Э. Берн описал все эти замещения, происходящие в виде игр, которые мы играем. На время, пока мы играем, эмоции нас оставляют, но стоит прекратить играть, как они возникают с новой силой. Нас принуждают играть именно эмоции.

Химические средства

Многие при волнении применяют транквилизаторы, которые, по мнению фармакологов, тормозят процесс восприятия неприятного

стимула. Врачи же стимулируют применение химии, в качестве лекарств, так как это просто и удобно. Кроме того, дает быстрый внешний эффект. Снижается стимулирование эмоции за счет того, что человек «душевно слепнет». Кажется, что все уладилось. Но это не так. К примеру, Светлана, участница нашего семинара, рассказывает, что когда она обижается на мужа, в ней пробуждается гнев и мстительность. «Я бы его убила!» Понимая, что это приведет не к убийству, а к ссоре, принимает тазепам и получает мнимое и временное умиротворение. «Я становлюсь тупой, кажется, что энергия гнева превратилась в сонливость. А мысли остаются теми же, — сказала она. — Я заметила, что после того как действие лекарства кончится, обида все равно восстановится полностью, продолжает существовать скрыто, и найдет повод и путь к проявлению. Я уверена в том, что транквилизатор не способствует угашению обиды или забыванию ее. Просто тупеешь, и при этом невозможно мыслить саногенно, — добавила она». Далее выявляется, что, загнав обиду внутрь, она никак не изменила поведения своего мужа. Он даже не заметил, что она обижена. А ведь эмоции должны способствовать адаптации. В данном случае химия прерывает процесс взаимного приспособления, ломает защиту. Химическая защита всегда вредна, так как подменяет естественные защиты.

Определенная часть людей более радикально и роковым образом применяют химические средства борьбы с эмоциями. Алкоголь и наркотики быстро и без каких-либо усилий воли избавляют их от эмоций повседневности. Кроме того, они создают эйфорию, стимулируемую выделением эндорфинов. В результате организм перестает вырабатывать эти гормоны удовольствия и наступает абстинентный синдром. В конечном счете, эта практика приводит к алкоголизму и наркомании, когда вино и наркотик становятся лекарствами, временно избавляющими беднягу от абстинентного синдрома. «Подшитые» часто срываются и прекращают воздержание под воздействием неприятных ситуаций. Сильные позывы и неодолимое желание к выпивке стимулируются неприятными эмоциями, которые, минуя сознание, немедленно преобразуются в

желание выпить. «Когда я анализирую случаи появления такого неодолимого желания, в недавнем прошлом, — сказал один больной, — то нахожу, что в тот момент я обижаюсь или чувствую себя униженным или неполноценным. При неудаче или конфликте с женой желание выпить становится неодолимым». Эту связь эмоций и резкое возрастание влечения к выпивке смогли подметить у себя только те больные, которые стали изучать саногенное мышление. Обычно больные говорят только о неодолимом влечении к алкоголю, которое возникает неожиданно и без каких-либо определенных внешних причин. Усвоение саногенного мышления позволяет осознать эмоции, которые стимулируют влечение и нейтрализовать их. В результате и устраняется влечение к алкоголю как защита против эмоционального стресса.

Некоторые подростки, не желающие принимать наркотики, ищут заменители, надеясь на то, что не будет привыкания. Некоторые просто надевают на голову прозрачный пакет и достигают кайфа посредством дыхания в пакете, которое вызывает гипоксию без чувства удушья. Другие для усиления эффекта интоксикации добавляют в пакет еще и ядовитые вещества.

Медитация

Любая сосредоточенность внимания на нейтральном или приятном объекте облегчает от эмоций. Трансцендентальная медитация и молитва дает отдых телу и душе на время этого занятия. В медитации устранение эмоций происходит также путем переключения. Если вы повторяете сосредоточенно молитву или мантру много раз, то вследствие однообразного повторения наступает измененное состояние сознания, характеризующееся отсутствием всяких эмоций, что приводит к общему состоянию блаженства. Но после прекращения этого занятия человек снова оказывается в мире, полном эмоций, как в песне: «Пришел домой, а там ты сидишь!». Предполагается, что она неприятный раздражитель.

Самонаблюдение, именуемое интроспекцией, когда человек пристально наблюдает работу некоторых сторон своего ума, также способствует укрощению эмоций. Однако интроспекция доступна не каждому и требует определенной подготовки. Для получения эффекта от медитации и интроспекции нужно иметь терпение и веру, чего нам как раз и недостает. Чтобы продлить состояние веры и молитвы, нужна более тесная связь с Богом. Не каждому подходит оказаться членом секты и религиозного движения. Для этого нужно поверить в такое, что в условиях современного светского и научного сознания многим невозможно. Л. Н. Толстой вступил в конфликт с церковью, так как никак не мог поверить, что святое причастие кровью и телом Христовым должно давать ему благодать. У него причастие ассоциировалось с колдовскими ритуалами и первобытным людоедством, когда точным ударом каменного топора убивали лучшего, самого красивого, отважного и искусного в сражении пленника, чтобы эти высшие человеческие качества перешли к едокам.

О возможности спасения

Сказанное позволяет сказать определенно, что все три рассмотренных вида защиты от действия эмоций не эффективны. Получается, что если у человека плохие эмоции усиливаются, то спасения нет. Люди давно знали, что свобода и благополучие человека возрастают в той мере, в какой он в состоянии управлять своими эмоциями, то есть ослаблять их действие, а не просто сдерживать эмоции, или переключать их, или удовлетворять. Однако рассмотренные выше методы оказывают только слабый эффект и за некоторые из них часто приходится расплачиваться дорого. Они могут только частично облегчать положение человека временно и локально, а не основательно.

Со времен античности люди понимали, что основательным достижением благополучия является овладение действенной жизненной философией, которая обеспечивает ее обладателю разумный ход мышления. Спаситель учил, что Царствия Небесного

человек может достичь сейчас, здесь и теперь, если, как мы уже видели, он может благодаря вере изменить ход своих мыслей и действий, одновременно соблюдая философские принципы христианского вероучения. Современные психотерапии также предлагают спасение от плохих и навязчивых эмоций с помощью различных технологий. В настоящее время наиболее совершенным видом управления эмоциями является саногенное мышление (СГМ), которое согласуется со всеми системами самооздоровления.

Саногенное мышление

Цели мышления могут быть разбиты на две группы. Наш ум может работать над тем, чтобы уменьшить наши страдания и боль. С другой стороны оно может быть направлено на то, чтобы повысить наше благополучие и счастье.

В основе саногенного мышления лежат две вещи: первое, научное знание о том, каким образом наш ум вырабатывает эмоции и второе, приобретение навыков и умений сознательного контроля умственного поведения, вырабатывающего эти эмоции. Следующей, главной особенностью философии саногенного мышления является ее терпимость. Она не требует отказа от обыденных привычек и принуждения себя к какому-то особому образу жизни и взятия на себя каких-либо особых обязанностей. Принцип саногенного мышления «Усилие на грани приятного» освобождает ученика от всякого насилия над самим собою и борьбы с собственными пороками.

Только знание и правильное употребление знания постепенно обеспечивает успех саногенного мышления и благополучие ученика.

До настоящего времени психологи рассматривали разум, волю и чувство как некоторые самостоятельные функции души, мало связанные между собою. Среди этих трех инстанций души приоритет принадлежит мышлению, так как, во-первых, оно может быть осознано и, во-вторых, оно, в качестве необходимого информационного процесса, включено как в осуществление воли, так и в выработку эмоций и чувств.

Результатом работы ума могут быть не только образы, представления, понятия, но и эмоции и чувства. Нас сейчас интересует связь мышления и чувств.

Умственные акты, как и всякое поведение, вначале сознательные, повторяясь, становятся привычными и, вследствие этого, перестают нуждаться в сознательном управлении. Они уже не осознаются, а протекают автоматически. Поэтому-то и получается, что результат работы ума, скажем, обида возникает помимо нашей воли. Наши эмоции включаются автоматически не нами, а обстоятельствами, и нам кажется, что именно обстоятельства создают эмоцию. А на самом деле обстоятельства не создают, а только запускают умственную машину с готовой программой по выработке эмоции. Поэтому-то такие вещи как обида, стыд, или вина всплывают из глубин бессознательного сами, вопреки нашему желанию. Мы не можем их устранить, так как не умеем этого делать, по той простой причине, что не знаем, каким образом они вырабатываются. Это похоже на то, что вы включили новый пылесос, машина работает, и вы не знаете, как ее выключить и только стараетесь, как бы он не засосал в себя кольца и сережки, сахар и соль со стола. А оказывается, чтобы унять машину, на ту же кнопку нужно нажать второй раз! Так же и умственная машина включается и действует, и мы не можем ею управлять, а только пытаемся, как бы себе и другим не навредить, а иногда и наоборот.

Надо знать, как работает наша умственная машина

Нетрудно понять, что если мы знаем, как устроена любая машина, мы можем ею управлять. Умственная машина — не исключение. 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 и контролировать. Важно понять, что если человек осознает те 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, нанося ущерб себе и другим. Следовательно, владея саногенным мышлением, мы в состоянии ослабить или вовсе нейтрализовать наши эмоции. Как это происходит, мы опишем на примере эмоции, с которой каждый из нас знаком, на примере обиды. При каких условиях наша умственная машина способна вырабатывать эту эмоцию?

Условия возникновения обиды

Сущность вещи постигается через знание условий, делающих ее возможной. То же и с обидой.

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. Если тебя лягнет осел, то ты, наверное, пока в своем уме, не будешь обижаться на него. 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.

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.

Соглашения

Следующим условием обиды является наличие устоявшихся отношений и каких-то соглашений, существующих явно или предполагаемые по умолчанию. Если я его 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. «Мой муж, — сказала одна из участниц нашего семинара по саногенному мышлению, — 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 она, 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.

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. Места разные, а результат — обида. Программа этой эмоции может быть разной: у одного она сжимает сердце, а другого выгоняет желчь в тонкую кишку.

Чтобы обидеться на жену, друга, коллегу, надо их иметь в качестве возможных обидчиков. Наша душа занимается управлением различными видами поведения и в соответствующей инстанции души и возникает обида. 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. Чтобы правильно мыслить обиду, нужно уметь распознавать ее место.

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

Как устроена обида?

Не нужно иметь особую проницательность, чтобы понять, что обида возникает, когда другой ведет себя относительно меня не так, как я привык или как я ожидаю от него, а иначе, хуже. Это рассогласование между моими ожиданиями, то есть умственными привычками приписывать заранее определенное поведение другому человеку и реальностью общения с ним как раз и вызывает неприятное переживание.

Общение человека с другим человеком состоит из серии последовательных актов предвидения того, как другой должен вести себя в данной ситуации. Чтобы приспособиться к другому человеку, наш ум автоматически строит прогноз о поведении его, приписывает

ему определенную программу поведения. Ошибка в таком акте приписывания программы и вызывает боль. Представьте на минуту, что вы, спускаясь с лестницы, ожидали, что ступеньки кончились. По вашей программе ходьбы вы должны ступить на ровное место; вы верите в это, а следующим шагом вы естественно переносите свое тело на пустоту, шаг оказывается в воздухе, и вы падаете на пол. Боль от падения является результатом вашей ошибки предвидения, следствием ложного программирования своего поведения: ведь должна была быть еще одна ступенька! Лестница и пол — предметы не одушевленные и они не виноваты. Вы приписываете партнеру определенную программу поведения, направленную на вас, надеетесь на ее выполнение, а он ведет себя иначе, даже наоборот! Продуктом этой ошибки является обида. Душевная боль обиды только кажется бесформенной, но, по сути, она имеет определенную структуру, отличающую ее от других болей. На самом же деле обида порождается той инстанцией, которая занимается построением программ общения, их оценкой и подведением итогов общения. Она вынуждена вырабатывать эмоцию в случае ошибки в своей работе. Обида, с этой точки зрения, оказывается аффективным продуктом последовательных ложных умственных актов приписывания другому человеку программ определенного поведения. Эти программы проще можно было бы назвать нашими ожиданиями о поведении партнера по общению. Если мои ожидания о поведении другого, ориентированного на меня, не совпадают с реальным поведением другого, то возникает ошибка. Это рассогласование причиняет страдание и боль обиды. 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.

Любое рассогласование ожиданий и реальности, действия и результата, то есть любая дезинтеграция целого, вызывает неприятность. Даже такие пустяки: я вошел в темную комнату и нажал на выключатель, но света нет, здесь должен лежать нужный мне карандаш, а его нет. Ступенька должна быть, а ее не оказалось, и боль перелома является расплатой за ошибку. В этих случаях для нас ясно, что возникает рассогласование между моими ожиданиями и реальностью, которое и порождает страдание.

Эти три операции ума, образующие обиду, составляют нормальную работу моей души, которые обеспечивают приспособление к окружению и в случае ошибочной работы ума одновременно могут вызывать обиду.

Без труда можно представить силу обиды. Чем значимее мои ожидания, чем больше желаний воплощено в эти ожидания, тем сильнее реакция на рассогласование с реальностью. Далее. 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. Нечто похожее происходит и при выработке других эмоций. Наши исследования подтвердили это.

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.

Если мы будем дальше развивать нашу ментальную технологию обиды, то можем сделать конкретизировать наши выводы. Очевидно, обиды не будет, если мой 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.

Видите как просто! Кажется, стоит прекратить эти умственные действия, и я перестану обижаться. Но на деле я не могу прекратить работу ума по причине того, что эти операции ума происходят, как уже говорилось ранее, бессознательно, сами собою, по привычке. А требовать напрямую осознать бессознательное — требовать невозможного. Если нельзя прямо, то можно в обход.

Но с этого момента, как я это прочитал и узнал, как обстоит дело, какие операции в моем уме происходят, у меня появляется возможность осознать и влиять на процесс выработки эмоции. Это

знание, которое я сформулировал для себя, много стоит. Этому знанию цены нет. И вот почему.

Мы можем видеть только то, что знаем. Это верно не только для восприятия, но и для умозрения, умственного усмотрения. Если я знаю, как работает мой ум, то могу усмотреть эту работу. Мое умозрение становится точной интроспекцией. Мой ум работает мгновенно, но я все равно могу усмотреть, что он у меня делает. Более того, ведь когда мы что-то знаем, то мы можем с ним обходиться. Сейчас же я могу эти операции ума в себе усмотреть и сделать их сознаваемыми и контролировать. Совсем уж плохо, когда мы этого, как подавляющее большинство обижающихся и страдающих от обиды людей, не знаем. Посмотрим, какие последствия из этого знания.

Я, к примеру, могу отказаться строить несбыточные ожидания, если опыт мне говорит, что они могут не оправдаться. Я могу даже незначительным усилием воли прекратить, хотя бы на время, эту дурную привычку приписывания другому человеку не реалистичных программ. Ведь любую привычку мы можем хотя бы на время сдерживать! Итак, в моей власти будет, совершать умственные действия приписывания партнеру определенного поведения или нет. Оказывается в моей власти прекратить работу по выработке обиды. И это намного легче сдерживать себя, чем с момента, когда обида уже народилась и начинает действовать по своей программе. Она подчиняет себе мой ум, и я сам, и все богатство моей личности, становятся на время инструментом моей эмоции. Хорошего в этом мало.

Я также могу также заранее не придавать значения тому, будет себя вести другой так, как я его программирую или нет. Каждый по опыту знает, что если он не придает значения некоторому ожиданию, то его не трогает неудача.

Сравнение — это сложная процедура ума, которая происходит по определенной программе. Поэтому в моей власти, производить этот акт или нет. Я могу воспринимать поведение другого человека, преднамеренно не оценивая его.

Я могу принимать или не принимать другого таким, каков он

есть. Если я его не принимаю, то по закону жизни, я должен отрицать его существование, то есть включить программу на его устранение. Но поскольку я его люблю, то такого рода решение создает новый конфликт, усиливающий боль обиды. Я хотел бы принять его таким, каков он есть, но этому мне мешает представление о том, каким он должен был бы быть согласно застарелому ожиданию. Кроме этого еще возникает обида, от которой я делаюсь буквально почти не в своем уме. Ведь моим поведением управляет уже не мое Я, а обида.

Повторяю, если одна какая либо из этих операций выпадет из целостной системы автоматических реакций моего ума на ситуацию, то обиды не будет. Кажется, стоит прекратить эти умственные действия, и я перестану обижаться. Однако мой ум непослушен, неуловим, и я не могу его остановить, так как эти умственные операции протекают автоматически сами собою, по привычке моего ума действовать так, а не иначе. Привычки как раз состоят в том, что они действуют без участия сознания, сами собою. Можно сказать: «Моя обида — это мои дурные умственные привычки».

Мне нужно закрепить в своей памяти:

«Я не могу эти умственные действия остановить до тех пор, пока они осуществляются бессознательно. Но если мне удастся осознать их, тогда я в состоянии контролировать эти действия, и в моей власти будет, совершать их или нет. Следовательно, по мере того, как я буду осознавать изнанку моих эмоций, я буду приобретать власть над ними. Ведь главная функция сознания — контролировать и управлять поведением, будь оно умственное или иное и я эту функцию буду хорошо выполнять».

Что происходит во мне, когда я обижаюсь?

Обида неприятна. Обида — это страдание, возникающее в самой «нежной части души» и которое любой старается избежать. Она, как всякое страдание, возбуждает защитные действия. Среди них наиболее древними защитами являются бегство и нападение с соответствующими эмоциями страха и гнева. Миллионы лет мои

предки выживали и избавлялись от страдания или бегством, или нападением. Но поскольку от обиды не убежишь, она со мной в моей душе, то остается только одно — нападение.

Обида вызывает гнев. Когда я гневен, мне легче, так как психическая энергия при этом отнимается от обиды и сознание концентрируется в эмоции гнева. В гневе я перестаю переживать обиду. Ведь страдание обиды «тонкое», в то время как гнев «работает» в более грубой и древней части души, протекает по застарелым каналам поведения. Гнев переносится легче, чем обида. Гневу миллионы лет, он старше, а способность обижаться возникла лишь при моей индивидуальной жизни.

Гнев отнимает психическую энергию от обиды и берет ее для собственного пользования, ведь для реализации гнева в агрессивном поведении нужна энергия. Поэтому, как только я начинаю сердиться, обида облегчается, так как мои мысли заняты только тем, как обидчику в ответ причинить какой-либо ущерб. Обиженные всегда злы и агрессивны.

Поскольку я обидчика по определению люблю, то возникает конфликт: гнев на того, кого люблю. Я воздерживаюсь от явного нападения, но я нападаю на обидчика в уме. Эта умственная агрессия и сдерживаемый гнев разрушают мое тело, причиняют болезни. Обидчивые — всегда больны.

Обижаясь, я невольно вспоминаю все обиды прошлого

Когда я ссорюсь с мужем или женой, поражаюсь своей памятью на обиды. Вспоминаются обиды десятилетней, и более, давности. Поскольку в прошлом, когда я обижался, то всегда испытывал гнев, то и сейчас этот гнев, по ассоциации заставляет меня вспоминать все прошлые обиды. Они легко и сами собою вспоминаются и, таким образом, вовлекают меня в основательный

скандал. А если я сдерживаю свой гнев, не обнаруживаю его вовне, то он концентрируется внутри и стимулирует работу памяти, направленную на воспоминание прошлых обид; внешне, как будто все спокойно, но напряжение возрастает и всегда найдет повод вылиться наружу.

Как ослаблять обиду?

Из вышесказанного очевидно, что для контроля обиды мне нужно лучше понять себя и понять другого.

Понять себя, означает осознать свои ожидания, направленные на поведение другого человека в данной ситуации. Следовательно, я должен сделать объектом внимания именно те программы поведения, которые я в данной ситуации приписываю другому человеку.

Понимание другого предполагает объяснение причин его поведения в данной ситуации. Понять другого — предвидеть его поведение. Любой акт общения двух людей предполагает предположения о том, что будет делать другой. Эти предположения проверяются путем оценки осуществленного акта общения. Если мое предположение безошибочно, результат не расходится с ожиданиями, то никакой обиды не будет. В данном же случае мое предвидение оказывается ошибочным, и это порождает обиду.

Все дело в том, что эти предположения происходят в бессознательном. Напрямую думать о своем бессознательном невозможно. Иначе оно и не было бы бессознательным. Нужно идти обходным путем. Вот здесь мне предлагается первый ключ к двери моего бессознательного в виде вопроса:

Ключ 1:

«Как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?»

На этот вопрос легко ответить, так как мы все хорошо знаем, чего хотим от другого человека. В результате ответа, желательно

письменного, на этот вопрос бессознательная программа поведения другого становится для меня осознанной. Программа поведения, которую я приписывал другому человеку, и ускользавшая от сознания, в данный момент делается объектом моего внимания и осознается. Ниже, в заданиях для самостоятельной работы, я покажу, как в процессе выполнения тестового задания нужно записывать эти ответы, чтобы их можно было легко обозреть и осмыслить. Правила записи важны. Ведь размышление над ответами на подобные вопросы и составляет основу саногенного мышления, которому вы учитесь. Рассмотрим как работает этот ключ 1. У девушки возник невроз вины под влиянием чрезмерной обидчивости матери. Они жили вдвоем и очень много значили друг для друга. Мама была уверена, что дочь больна и должна пройти курс психотерапии. Мне же было ясно, что причина болезни дочери лежит в матери. Ведь в ответ на обиду у обидчика возникает чувство вины. Поскольку мама была обидчива, то дочь часто страдала от чувства вины. Постепенно у дочери выработался страх перед возможностью в любую минуту быть виноватой. Нужно было уменьшить обидчивость матери. Я ей предложил применить к матери ключ 1 для осознания ожиданий матери относительно ее. «Когда я сказала маме, что после встречи с профессором я решила взяться за ум и стать послушной девочкой, она была рада. — Рассказывала она мне потом. — Я ей сказала, что мне самой трудно перестроиться, и что нужна ее помощь. Я ей предложила составить список ее требований ко мне. Как я должна вести себя, чтобы она не обижалась на меня. Она с удовольствием согласилась. Вечером после чая мы стали составлять перечень ее требований ко мне. Дело пошло хорошо. Она диктовала мне, а я записывала. Нам удалось поработать таким образом два вечера. На третий день мама стала мрачной и отказалась участвовать в составлении списка. Когда я спросила ее, почему она отказывается это делать, то она ответила сердито, что она не намерена заниматься такой глупостью, так как нет на свете такой дуры, которая стала бы все это выполнять». Эта фраза показывает, что мать впервые в жизни осознала свои ожидания и ее поразила их нереалистичность. Это был для нее шок.

То, что произошло с этой женщиной, будет с каждым, кто станет обдумывать свои требования к обидчику. Они окажутся не реалистичными, иначе вы не обиделись бы.

Итак, вы проникли в бессознательное. Теперь придется разбираться со своими ожиданиями и придется отвечать и на второй вопрос к себе о реализме своего мышления.

Ключ 2:

«Насколько мои ожидания относительно поведения другого реалистичны?» Мы обычно считаем реальными те мысли, которые сбываются. Химеры и ошибочные суждения никогда не находят подтверждения. Спросим себя конкретно:

«Как часто поведение этого человека соответствовало моим ожиданиям»? И, наконец, «Может ли вообще этот человек поступать так, чтобы его поведение соответствовало моим ожиданиям?»

Отвечая на эти вопросы, (напоминаю, лучше письменно), мне придется удивиться тому, насколько я не реалистичен, эгоистичен и склонен к тирании с близкими мне людьми. Я сказал «тирании». Не преувеличиваю ли я?

Вернемся к истории с нашей девушкой. Она через несколько дней уговорила мать вернуться к составлению списка ее требований к ней и предложила вычеркнуть из составленного ранее списка те требования, которые она снимает, считая их не реалистичными. В результате список сократился втрое, что немедленно оказало влияние на отношения матери с дочерью.

Когда я начинаю думать о моих ожиданиях, приписываемых обидчику, то обязательно обнаружится, что они нуждаются в корректировке в направлении соответствия поведению другого человека. Тогда и не будет обиды.

Давайте подумаем о последствиях того, что я делаю, приписывая другому человеку определенную программу поведения. Ведь, обижаясь, я жестко программирую поведение близкого мне человека,

лишая его самостоятельности, эксплуатируя его любовь ко мне: «Если ты меня любишь, ты должен вести себя так-то и так!». Кроме этого за отклонение от моих ожиданий он наказывается чувством вины.

Ключ 3.

Теперь настала минута подумать, отчего я так поглупел. Для этого мне нужно будет ответить на вопрос:

«Как образовались мои в высшей степени не реалистичные ожидания, которые я не всегда осознаю?»

От кого я им научился?

У кого я приобрел склонность безжалостно программировать другого человека таким образом?» Текст, следующий далее, поможет мне ответить на эти вопросы.

Откуда берутся мои ожидания?

Наши ожидания определяются культурными стереотипами, указывающими на то, как должен вести себя человек в отношении с другими членами сообщества в некоторых типичных обстоятельствах. Но обстоятельств много и людей много, все ведут себя по разному; чтобы как-то охватить умом это многообразие, упростить задачу, человек свел это многообразие поведений к представлению о ролях, которые определяют поведение человека в конкретных, соответствующих данной роли обстоятельствах. Роли всегда соответствуют типичным обстоятельствам. Чем больше этих типов в памяти, тем больше опыта.

Представление о роли и ролевых ожиданиях дает мне возможность легко предвидеть, как будет или должен поступать тот или иной человек по сценарию, связанному с этой ролью. Если это — жена, то мои ролевые ожидания иные, нежели эта женщина — моя сестра или любовница. Если другой человек — мой сын или мой отец, то мои ролевые ожидания, связанные с сыном или отцом, позволяют предвидеть, как они должны будут обращаться со мной. В свою очередь другой человек, приняв определенную роль, ведет себя в

соответствии с ее программой и мне легко предвидеть его поступки, если я знаю, какую роль он играет. Существование ролей облегчает приспособление. Роль — важнейшее достижение социального развития человека. Но всякий полюс имеет и минус.

Эти стереотипы поведения существуют в культуре и программируют мои ожидания в общем виде, без учета индивидуальности человека и неповторимости отдельной ситуации. Это — минус. Эти расхождения между общими требованиями и индивидуальностью другого и могут создавать конфликт и обиду. Чтобы их избежать, приходится делать некоторые поправки на индивидуальные особенности другого человека. Считается, например, что муж должен добывать корм для семьи, а жена заботиться о доме, создавать там тепло и уют. А я муж и зарабатываю меньше жены! Как же быть? Ведь ее индивидуальность как жены резко не согласуется с ее культурной ролью! Она совсем не уделяет внимание дому и занята делами вне дома. Если мои ожидания будут простым слепком культурной роли жены, то, наверное, мне придется постоянно на нее обижаться. Мне придется подумать о следующем.

Насколько мои ожидания реалистичны?

Обида убедительно свидетельствует о том, что мои ожидания нереалистичны и человек, на которого я обижаюсь, не соответствует им. Я могу спросить себя: «А может ли этот человек вести себя в соответствии с требованиями, которые я предъявляю к нему?»

Попробуйте поставить себя на место другого, скажем, на место жены, и тогда совсем нетрудно будет понять, что возможно требовать от нее и что невозможно. Это умение поменяться ролями с другим и взглянуть на себя глазами другого является признаком житейской мудрости и гибкости мышления. Размышляя над своими обидами, я должен буду делать это, и со временем мое восприятие окружающих станет более реалистичным. Инфантильность и эгоцентризм как раз состоят в неспособности принять точку зрения другого на роль и на конкретную ситуацию.

Мои ожидания могут быть чрезмерными, которым мало кто может соответствовать. В этом случае трудно меня не обидеть, ибо моим требованиям мало кто соответствует, не говоря уж о близких мне людях. Чем жестче и нереалистичнее мои ожидания, чем большее значение они для меня имеют, тем я обидчивее. Следовательно, моя обидчивость является не результатом слабости моей нервной системы, а скорее ее силы, с которой она противостоит изменению моих ожиданий. Постоянно обижаясь, я истощаю свою нервную систему. Мой астенический синдром, таким образом, является следствием моего патогенного мышления и моим лечением, если исходить из этого факта, должен заниматься философ или психолог, а не невропатолог! Врач даст мне расслабляющие таблетки, а психолог будет разговаривать со мной так, чтобы мое Я дало команду скорректировать мои ожидания в сторону их реальности. Психолог мне укажет, что этому мешают культурные стереотипы и установки вроде следующей ходячей глупости, с помощью которой я подгоняю другого человека под свои ожидания:

«Если я его уважаю и люблю, то он должен быть только хорошим. Любви достойны только хорошие, красивые, умные. Уважающий и достойный человек, вроде меня, не может любить плохих. Других же, которых не люблю, я могу принять не только хорошими, но и плохими». А любимые же должны даже под страхом отлучения и нелюбви быть хорошими.

Этот ложный ход мысли делает меня нетерпимым к недостаткам других, особенно любимых. В основе этого хода мысли лежит миллиарды раз повторяемая формула: «Любят только хороших». Эта мысль антихриста сидит в нас, хотя Спаситель подавал другие примеры, любя презренных.

Дело не только в моей обиде. Из этой ситуации вытекает еще кое-что.

Мои ожидания программируют поведение другого

Мои ожидания относительно поведения другого являются одновременно оценками его поведения. Любая оценка — это некоторый стандарт, который я навязываю другому человеку и с помощью которого программирую его поведение. И это программирование пребывает не только в моей голове в виде бесплотной и невидимой умственной операции. Все оно реально, да еще как! Обижаясь, поскольку любимый человек, превратившись в моего обидчика, не соответствует этой программе, получается, что я непроизвольно и автоматически наказываю его чувством вины. Эта эмоция возникает в каждом любящем меня обидчике, если он осознает, что он меня обидел. Обида же для меня, в свою очередь, — возмездие мне за то, что я ошибаюсь в другом человеке, навязываю свои ожидания другому, отрицаю его свободу. Как видите, здесь дело обстоит сложнее, чем в простом примере, когда некто растянулся на полу вследствие бессознательной ошибки подсчета ступенек на лестнице. Он от лестницы не требовал, чтобы она подогнала число своих ступенек к его программе. Она его не любит. У лестницы нет роли, есть только функция. За это и получаю возмездие.

Но откуда берется эта установка требовать, чтобы другой человек зависел от меня? Почему мы больше принуждаем тех, кого любим и соответственно, больше обижаемся именно на них? Вот в чем ответ.

В любви происходит отождествление себя с другим человеком, что в частности проявляется в стремлении подогнать его поведение под свою схему ожиданий. Это неукротимое стремление программировать поведение другого человека кроется в идентификации с ним. Римляне в этом случае говорили, что одна душа живет в двух людях, в муже и жене. В этом случае возможны два поведения: или мы, бичуемые виной, подгоняем сами себя под ожидания другого человека, или, обижаясь, наоборот, подминаем другого под себя, под свои ожидания. То и другое происходит вследствие идентификации и бессознательно. Тому, как это делается,

мы научаемся в процессе обыденной жизни в семье. Способности обижаться мы научились в детстве. Но по причине того, что мы осознаем и переживаем только последствия этой душевной работы, мы, как правило, не в состоянии скорректировать то, что делает наш ум по привычке.

Когда ребенок обижается на родителей, он программирует их поведение в соответствии со своими ожиданиями и наказывает их чувством вины за отклонение от этих ожиданий. Он обиделся, плачет, и родители, поскольку они его любят, отождествляют себя с ним, испытывают вину, которая стимулируется внешними признаками обиды, которые нетрудно прочесть на лице ребенка. Эта вина побуждает к изменению поведения, и родители делают то, что нужно ребенку. Он бессознательно управляет в определенных пределах поведением родителей.

Обратим внимание на воспитательную функцию описанного взаимодействия родителей и детей. Оказывается, что обидчивость ребенка необходима для нормального развития родителей. Мы привыкли считать, что именно мы, родители, воспитываем детей, но не замечаем, как любимые дети нас воспитывают, обижаясь, и тем самым наказывая чувством вины за каждую нашу оплошность.

На стадии детства это оправдано: ребенок помогает духовному созреванию родителей, т.е. превращает мужа и жену в папу и маму, вырабатывая у них с помощью обиды определенные черты поведения, необходимые для нормального культурного родителя и нужные для полноценного развития подрастающего человека. Но это не оправдано для взрослого, обидчивый человек инфантилен и с ним трудно быть вместе и тем более любить его. Следовательно, взрослый должен уменьшать свою идентификацию с любимым и корректировать свои ожидания в сторону большего реализма. Но этому мешает, как мы видели, идентификация, отождествление себя с любимым. Это симбиотическое существование приносит больше страдания, чем радости, как в жизни сиамиских близнецов.

Магическое сознание и обида

Реализм мышления — понятие сложное. Он, прежде всего, состоит в признании вещей, независимых от нас, когда они на самом деле независимы и наоборот. А если же вещь зависит от нас, а мы обращаемся с ней как с независимой, то мы безответственны. А когда мы признаем ее независимой, то мы глупцы. Глупость и безответственность дополняют друг друга. Нереалистичность мышления состоит в том, что мы считаем вещи, зависимыми от нас, в то время как они от нас не зависят. Этим мы позволяем относить нас к разряду самонадеянных глупцов.

Если под вещью понимать именно поведение этих вещей, то проблему зависимости и независимости вещей от нас придется поставить иначе. Чем определяется поведение мое и вещей? В том и другом случае приходится признать существование информационной основы поведения как человека, так и вещей. Магия состоит в признании тождества нашей мысли и духовной реальности вне нас. Одно из значений слова «духовный» состоит в определении его как некоего программирующего начала в упомянутом поведении вещей. Следовательно, приходится признавать, что магия состоит в принятии идеи, что программы нашего поведения и программы поведения мира имеют одну и ту же природу, и мы можем силой мысли влиять на поведение вещей. Известно, что сознание древних было магическим. В какой степени свойства магического сохранились в нас сегодня? Они проявляются в установке на то, что мир зависит от нашей воли. Главное, чтобы эта воля была сильна. А. Шопенгауэр даже написал книгу, назвав ее «Мир как воля и представление».

Наши обиды питаются энергией магического сознания, атавизмы которого еще остаются у нас до зрелости и даже старости. Магия, как мы уже сказали, состоит в первобытном отождествлении сущности мира с сущностью души. Поскольку путем мысли и воли мы регулируем свое поведение, то легко начинаем верить, что и движение мира тоже регулируется чьей-то скрытой мыслью и волей. Поскольку

эти сущности считаются одинаковыми, то возникает убеждение, что с помощью мысли и желания можно управлять ходом внешней жизни, достаточно для этого хорошо сосредоточиться и правильно совершать магические действия. Кроме колдовства на этом держится многое другое в людях.

Магическое сознание в полной мере развивается в младенчестве: стоит ребенку закричать или издать какой-то звук, как вселенная (мать, отец, близкие) приходит в движение для осуществления его воли. Ребенок чувствует себя центром своей вселенной, «приводит ее в движение», координирует свою связь с нею, поэтому любые препятствия со стороны вселенной вызывают гнев, обусловленный сопротивлением «нереального». У ребенка нет границ между Я и не-Я. Ребенок — величайший маг. Поэтому ребенок не реалистичен. Это размытое Я без границ, «океаническое чувство», естественно и допустимо для младенца, но не для взрослого, Однако атавизмы этого чувства в нас сохраняются и проявляются в эмоциях. На это как на источник эмоций впервые, к недоумению психологов обратил внимание писатель и философ Ж. П. Сартр.

Итак, обида возникает от потери чувства реальности. Другой человек способен обидеть меня лишь потому, что я отрицаю его реальность, его самостоятельность, его свободу; возмездие наступает немедленно: он оказывается реален, и притом реален совсем по-иному, чем ожидается мною. Если же не на словах, а на деле я признаю его реальность, он не может мне причинить обиды, даже если и укусит. Но эта боль не будет обидой, если я его признаю кусачим.

Понимание другого человека

Обдумывая свои ожидания, я начинаю лучше понимать себя. Понимание себя улучшает общение и у меня возникает надежда, что я буду реже обижаться. Приспособление в общении состоит еще и в том, чтобы понимать не только себя, но еще и другого; в данном случае понимать человека, который меня обижает. Ведь я уже знаю, что обида

возникает оттого, что он ведет себя иначе, чем я его программирую. Именно это «иначе» и причиняет мне боль.

Итак, «Почему он ведет себя именно так, а не иначе?» На первый взгляд кажется, что для полного ответа на вопрос нужно заняться изучением психологии личности и поведения. Но я предлагаю поступить просто:

Поставить себя на место обидчика

Это потребует от меня взглянуть на ситуацию с позиций другого, в данном случае глазами моего обидчика.

Итак, он вел себя иначе. Применим к обидчику известный нам ключ 1.

Знает ли он о том, как он должен был бы вести себя в этой ситуации?

Тут могут быть только следующие варианты ответов:

- не знает; нам иногда кажется, что другой человек знает о моих мыслях и намерениях. На самом же деле он не знает. Именно это чревато ошибками общения; чтение мыслей другого человека всегда приводит к конфликту. Ведь мы можем их прочесть неправильно.

- знает, но в данный момент его ум был занят другими мыслями, скажем, у него болел бок, или его оскорбил продавец и он обдумывает планы мести; у каждого своя причина. На эту тему можно фантазировать до бесконечности, однако это не приносит пользы. Но это настраивает меня на философский лад и приводит к различному употреблению знания:

- знает, но не умеет вести себя так, как надо, если бы даже и хотел,

- знает, но он хочет меня наказать и преднамеренно отклоняется от программы, которую приписываю ему я.

Понять другого человека можно только через знание мотивов его

поведения. Зададим себе вопрос о мотивах.

Каковы его мотивы?

Его поведение отклоняется от моих ожиданий потому, что у него кроме меня есть другие интересы, намерения и желания. Каковы они?

Может быть, ему просто не хочется делать то, к чему я вынуждаю его своими явными ожиданиями, и он сознательно сопротивляется моему программированию? и т.п. Попытка уяснить мотивы другого делает нас реалистичными.

Итак, для ослабления обиды нужно:

(1) понять себя, то есть сделать объектом умозрения мои ожидания, относительно поведения другого, то есть применить ключ 1: «Как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?»

(2) понять обидчика, объяснить реальное поведение этого другого: «Почему он ведет себя именно так, а не иначе?»

(3) совершить акт принятия другого таким, каким он есть, простить, признать его свободу вести себя как угодно, даже обижать меня.

Теперь рассмотрим каждый пункт отдельно, по порядку.

Принятие другого человека таким, каков он есть

Рассогласование в душе уменьшается с момента, как ты принимаешь другого таким, каков он есть, и понимаешь, почему он так поступает. В общении с неодушевленными вещами не возникает проблем. Природу мы принимаем такой, какая она есть, и поэтому не обижаемся на плохую погоду. Труднее принять (таким, каков он есть) близкого человека.

Принятие другого таким, каков он есть, не переставая его любить и не

изменяя отношения к нему — составляет сущность прощения. Простить, значит принять его таким, каков он есть. Обида растворяется в тепле прощения. Нам становится легче с того момента, когда мы принимаем его безусловно.

Если тебе кажется, что кто-то виноват перед тобой, — забудь это и прости. И если прежде не испытал этого, ты узнаешь новую радость — прощать.

Л. Толстой.

Радость, о которой говорит Толстой, представляет собою удовлетворение, возникающее вследствие избавления себя от обиды, а другого — от чувства вины.

Прощение также состоит в том, что я перестаю оценивать другого, не сужу его.

Спаситель был убежден в том, что как только человек перестает судить другого человека, он становится терпимым к себе и другим и освобождается от обид и перед ним здесь и теперь приоткрывается дверь в Царствие Небесное.

Отказываясь судить, я отказываюсь сравнивать

Отказ от сравнения поведения другого с моими ожиданиями, отказ от оценки ослабляет воздействие рассогласования ожиданий и реальности. Судить другого человека — значит совершать глупость, ошибку, ибо приходится сравнивать личность с чем-то безличным, с некоторым стандартом. Тот, кто понимает это, может легко отказаться от сравнения, легко познает сущность своей обиды.

«Не судите, да не судимы будете; ибо, каким судом судите, таким будете судимы».

Мтф. 7. 1-5.

Когда я оцениваю поведение другого, сужу его, то немедленно получаю возмездие за не христианское действие в данном случае в

виде обиды, которая полностью захватывает мою душу.

Принятие другого облегчается, если я стараюсь понять его, принимаю его свободным и вольным поступать по своему усмотрению. Принимая его, я понимаю его мотивы, его эмоции, его желания, его отношение ко мне.

Может быть, ему просто не хочется делать то, что он усматривает в моих ожиданиях? Наиболее полная информация о поведении и чувствах другого позволяют мне оправдать обидчика, что способствует нейтрализации обиды.

Саногенное мышление обиды должно основываться не на осуждении обидчика, а на его оправдании, поиске этого оправдания.

Обида усиливается, если думать:

«Я не могу его простить, так как он неправ, несправедлив». При мысли о том, что обидчик неправ, несправедлив, а по моим ожиданиям он должен быть правым и справедливым, рассогласование в моей душе возрастает и обида тоже. Для радикального устранения обиды требуется безусловное прощение обидчика.

«Тогда Петр приступил к нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешившему против меня? До семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: до семи, но до седмижды семидесяти раз».

Мтф 18.21-22.

Обида как орудие управления поведением другого

Состояние обиды уменьшается в результате осознания социальной функции обиды в отношениях людей. Обида с этих позиций выступает как средство бессознательного и вдобавок насильственного управления поведением другого в соответствии с требованиями социальных стереотипов. Насилие это управление, в котором всякое несоответствие требованиям управителя наказывается. В данном случае имеет место безличное насильственное управление

поведением другого человека, когда несоответствие поведения управляемого, подчиненного установке управителя наказывается чувством вины. Однако и управитель получает возмездие за ошибку в виде обиды. Однако и сам управитель в данный момент оказывается орудием некоторого безличного управителя, культуры.

Обижаясь, я наказываю другого чувством вины

Обида — довольно болезненный метод управления поведением обидчика, наказываемого чувством вины за несоответствие моим ожиданиям. Когда мать управляет близкими, часто обижаясь и создавая у них чувство вины, то она, сама того не подозревая, использует жестокое и беспощадное средство воздействия. Они ее любят, а любящие совсем беззащитны против чувства вины.

Близкие в этом случае от постоянной бдительности и боязни снова обидеть любимого человека, как в приведенном выше примере, невротизируются. Я не знаю более вредоносного существа для ребенка, чем обидчивая и чрезмерно чувствительная мать, беспощадно эксплуатирующая любовь к ней и создающая невроз вины. Хотя она в этом не виновата, так как ей неизвестно, что она творит.

Очищение памяти от обид

Я должен очистить память от прошлых обид. Для этого мы воспользуемся закономерностями научения, негативного научения. Известно, если поведение обычно сочетается с эмоциональным подкреплением, усиливается, происходит, как говорят психологи, позитивное научение. Если же это поведение не будет сочетаться с подкреплением, то оно будет подвергаться угашению. В этом случае говорят о негативном научении, которое устраняет эмоциональное содержание в данном поведении. Итак, хорошенько запомним на будущее: если какое-либо поведение повторяется без привычного для него переживания, то это поведение освобождается от своего

эмоционального заряда. То есть оно перестает связываться с этой эмоцией. Отсюда вытекает простая методика очищения памяти.

Для саногенного очищения памяти не нужно стараться забыть обиды, как это обычно рекомендуется доморощенными психологами. А, наоборот, для акта угашения нужно вспоминать обиды, но правильно и саногенно. Для саногенного угашения достаточно в состоянии благополучия и спокойствия представить ситуацию прошлой обиды, вспомнить и обдумать все ее элементы в соответствии со структурой, которая тебе уже известна: свои ожидания, поведение другого. Воспроизведение состояния обиды без повторного ее переживания как раз и приведет к угашению эмоционального заряда, связанного с подобными ситуациями. Таким образом, ты очищаешь свою память от обид прошлого и в результате становишься не обидчивым в настоящем. А когда от страха перед переживанием ты стараешься не вспоминать обиды прошлого, то происходит их сохранение, консервация в бессознательном уме. Обиды прошлого заряжают энергией обиды настоящего. Боясь воспоминания обид, мы невольно становимся обидчивыми.

В результате саногенного угашения обиды меняется энергетика этой психической функциональной системы. Повторение образов неприятных чувств в состоянии покоя ведет к отнятию психической энергии от этих психических структур, что приводит к общей релаксации и покою. Поэтому для психического оздоровления себя важно научиться а) приводить себя в состояние покоя и б) подробно вспоминать нужные обстоятельства и свои состояния, а не забывать их. Ложная мудрость — «Забудь все плохое и тебе будет хорошо» — обычно приводит к накоплению энергии в бессознательном, которое неминуемо будет порождать болезнь. Не ленитесь вспомнить все плохое и размыслить его саногенно. Ведь мы осуждаем хозяйку, которая при уборке, лентясь, замечает мусор в темные углы, вместо того, чтобы вымести его вон из дома или сжечь.

Итак, запомним: нейтрализация эмоции состоит в воспоминании и саногенном размысливании эмоции, скажем, обиды по приведенной

выше схеме. Запомним и схему. Но применение ее встретит трудности в том, что мы не всегда можем в нужный момент вспомнить обиды. Мы устроены так, что когда мы благополучны, то не вспоминаем обид, а в состоянии обиды, наоборот, невольно и даже навязчиво вспоминаем все обиды прошлого. Вы заметили, что в семейной ссоре супруги так поразительно памятьливы на обиды прошлого! А саногенное размышление состоит как раз в том. Что нужно вспомнить обиду в состоянии покоя и благополучия.

С этой трудностью я встретился, когда обучал саногенному мышлению в группах. После релаксации и воспроизведения стимула мира и покоя предлагалось вспомнить неприятные эмоции. Оказалось, что ученики вспоминают мелкие и не болезненные эмоции. Пришлось искать методику запоминания обид на внешних носителях памяти, таких как дневник или рисунок. Я стал предлагать ученикам домашнее задание, которое состояло в том, что во время или сразу же после переживания обиды или иной сильной эмоции немедленно записывать или зарисовывать свои переживания на отдельных листах. Оказалось, что в состоянии плохого переживания любые плохие переживания воспроизводятся легко. Я попросил их приносить записи на занятия по саногенному мышлению. Это весьма упростило задачу воспоминания эмоций. Теперь на занятии мне было достаточно после релаксации просить учеников вынуть из личной папки лист с записью соответствующей обиды и сосредоточиться на этом листе. Это облегчало воспоминание когнитивной структуры эмоции и колоссально усилило терапевтический эффект. В состоянии покоя ученику удается воспроизводить переживание во всех деталях, какие имели место в прошлом. Эффект был поразительный. Впоследствии мы разработали методику рисования эмоций. Эта методика по инициативе моего друга, профессора А. Л. Гройсмана, названа Медитативной графикой (МГ). «Есть медитативная музыка, — сказал он однажды, допивая вторую чашку крепкого кофе у меня на кухне, — почему же не быть медитативному рисованию. Ведь буддийские монахи в состоянии медитации писали свои картины. Почему бы нашим клиентам не размысливать саногенно химеры своего

бессознательного, рисуя?» Я с удовольствием согласился с этим предложением.

Теперь для облегчения воспоминаний обид мы можем использовать приемы медитативной графики (МГ). Тогда будет достаточно сосредоточиться, смотреть внимательно на лист, который предварительно вами уже нарисован, представить обиды, и они будут легко вспоминаться и угашаться, поскольку мы спокойны и благополучны. Принцип и метод использования медитативной графики для саногенного размысливания эмоций нами описан в брошюре «Ю. М. Орлов и А. Л. Гройсман. Медитативная графика. Терапия для себя. М., „Импринт“, 1996.»

Отстранение обиды

Акт отстранения от умственного объекта состоит в его отделении от моего Я. Под «Я-включением» на жаргоне психологии обозначается состояние, когда я поглощен полностью некими образами и эмоциями, которые программируют мое поведение. Это включение-Я переносит связанную в нервной системе энергию в соответствующие психические функциональные системы, в желание, в обиду, вину, в любое поведение. Рассмотрим это немножко шире.

Функциональные элементы нашего ума обслуживают наше поведение, направленное к достижению различных целей. Ориентировка обеспечивает оценку ситуации и выбор целей. Эмоции способствуют мобилизации энергии для определенных видов поведения. Рассмотрим это подробнее. Когда я, например, дерусь, и мой ум сосредоточен на противнике, мой гнев энергетически и информационно обслуживает поведение, именуемое дракой. Гнев и агрессия здесь действуют по своим законам. Посредством гнева энергия распределяется по тем функциональным системам организма, которые вовлечены в это поведение; она направляется в мышцы, в сердечно-сосудистую, в иммунную и другие системы. Восприятие противника и внимание к нему на 90% управляет дракой. Если же я

отвлеку внимание от противника и сосредоточусь, не на противнике, а на состоянии своих мышц, или сделаю объектом внимания свой гнев, то энергия гнева отнимается от агрессивного поведения и гнев угасает, ибо энергия освобождается в поведении. Похожее происходит и при других эмоциях.

Сосредоточив внимание на самой обиде, а не на обидчике и обстоятельствах обиды, я отстраняюсь от обиды и тем лишаю ее возможности программировать мое поведение. Энергия обиды отнимается и она ослабевает. Поэтому искусство отстранения, делая саму эмоцию объектом умозрения, является искусством регуляции эмоций. Чтобы управлять эмоцией, недостаточно ее сдерживать, но нужно еще уметь делать ее объектом умственного созерцания. Сдерживание до определенного момента усиливает эмоцию. Поэтому путем прямого сдерживания с эмоциями невозможно справиться. Требуется отстранение. Саногенное мышление включает в себя искусство и приемы отстранения. Искусство созерцания включает в себя умение отстраниться от объекта созерцания.

Если я созерцаю свою обиду, то есть стараюсь путем саногенного мышления понять источник происхождения моих ожиданий, оцениваю их реалистичность, понимаю обидчика, то отстранение от обиды происходит легко. Еще лучше, если я понимаю вредность обиды. Вредное, неприятное отталкивает и нужно этот импульс использовать. Хорошо, если есть опыт интроспекции других эмоций. Нужно учиться рассматривать свою обиду, ее строение, как бы со стороны, «выйдя из себя».

Отделяя обиду от себя, я лишаю эту эмоцию притока психической энергии, которое происходит от «слияния обиды с моим Я». Отстранение как бы выключает канал поступления энергии в автономную психическую функциональную систему, образующую «тело» обиды. Таков смысл отстранения. Но это еще не все.

Имитация обиды, проигрывание ее

Если эмоция несет определенную функцию в приспособлении в общении, то не следует ее тотально подавлять. Если меня обижают, и я не обижаюсь, то обидчик чувствует себя этим обескураженным, неудовлетворенным; а иногда он думает, что его не любят, не уважают, что он не значим для обидчика, так как не обижаются на него. Это может вести к нарушению отношений. Ведь эмоции должны, как уже сказано, выполнять функцию взаимного приспособления. Не нужно забывать, что эмоция — это ошибка в приспособлении, а на ошибках учатся как обиженный, так и обидчик. А я, подавив обиду, прекращаю эту функцию и этим ухудшаю свою жизнь.

Разберем эти ошибки.

1. Если я не выражаю внешне свое эмоциональное состояние, обидчик будет думать, что он ведет себя правильно, и будет продолжать ошибаться, дезорганизуя свое окружение.

2. Другие могут создать мой ложный образ. Безразличный к обиде, я могу восприниматься как странный человек и «выпасть» из общения. Мать одного ученика, который демонстрировал свое новое психическое состояние, даже намеревалась вызвать на дом психиатрическую помощь, полагая, что у ее сына «крыша поехала».

3. Не обижаясь, я фрустрирую близкого. Ведь обидчику важно меня обидеть, и получить свою долю вины. При отсутствии обиды в другом человеке он определяет это или как свою неудачу, или как потерю своей значимости.

Нужно быть естественным. Вам обидно — обижайтесь. Вам стыдно — стыдитесь. Не следует скрывать свои переживания. Еще римские философы наставляли своих учеников, чтобы они не демонстрировали перед людьми своих достижений в мудрости самоконтроля и не делали это средством возвышения над толпой. «Самой философией нельзя похвалиться, — писал Сенека. — Пусть она избавит от пороков тебя, а не обличает чужие пороки. Можно быть мудрым и не выставляясь напоказ, не вызывать неприязни».

Если вы размыслили обиду, разложив ее на элементы (ожидания, принятие другого, отстранение), и тем ослабили ее, то тогда, проигрывая реально обиду, демонстрируя ее обидчику, вы попутно достигаете блага, а именно, угашаете обиду; ваш минус становится плюсом; такое повторение обиды не закрепляет ее, вырабатывая черту обидчивости, а наоборот, становится угашением обиды, которая постепенно изживает твою черту личностной обидчивости. Важно также понять, что в этих имитациях освобождается та психическая энергия, которая была связана в обиде с начала эмоционального цикла. Итак, ваше поведение парадоксально. Ведя себя естественно, вы, вместо усиления обиды, ее угашаете. Этим вы работаете на благо в будущем.

Вас будет невозможно обидеть, если вам удалось проиграть в уме основные и возможные обиды, которые вам могут нанести. Этим вы очищаете от обид ваше будущее и приобретаете эмоциональную закуску. Попутно вы поддерживаете ваши отношения: обидчик должен быть удовлетворен и для своей же пользы в нужной степени страдать от чувства вины.

Имитация, проигрывание эмоций и чувств используется почти во всех видах психотерапии. Мы же предлагаем вам это делать не только в специальных условиях, когда проходит сеанс, а в любое время, в уме или в реальной ситуации.

Нетерпимость как стимулятор обиды

Источником обиды является упорство, с каким я отказываюсь признать свободу и индивидуальность другого человека, если они мне не угодны. Нетерпимость, жесткость — свойства инфантильные. Дети упрямы и чаще всего во вред себе. Благо для детей — порок для взрослого. Детское упрямство — самоутверждение, познание других, а упрямство взрослых — впадение в детство, неразумие и глупость, принимаемая глупцами за силу воли.

Наша нетерпимость — это скрытая жестокость по отношению к другим, отказ принимать их самостоятельными, свободными существами; сохраняя свои жесткие ожидания и отказываясь принимать другого, мы как бы хотим, разорвать другого на части, то есть принять в другом только хорошие черты и отбросить плохие. За эту нетерпимость мы получаем немедленное возмездие в виде нашей обиды и страдаем заслуженно.

Если я хочу освободиться от обид на других, мне нужно самому измениться, внутренне смягчиться.

Практическая работа по размышлению об обидах

Вы прочитали информационную часть по саногенному размышлению обиды. Такое ознакомление создает у вас только ориентировку и общее понимание о саногенном мышлении. Однако мышление осуществляется не на основе понимания и общего представления, а путем реализации навыков и привычек к осуществлению определенных умственных действий. Овладение саногенным мышлением предполагает отработку и создание навыков и привычек нового мышления. Ведь прочитав руководство по внутренним болезням, вы не сможете стать врачом. Точно так же, изучив руководство по бегу или танцам, вы не сможете стать бегуном или танцором. Это верно и для умственного поведения. Вам предстоит выработать новые умственные привычки. Для этого нужно пройти весь курс саногенного мышления. Однако вы уже сейчас можете размыслить свои обиды, если не поленитесь применить ключ 1 к собственным ожиданиям, связанным с человеком, на которого вы обижаетесь. Стоит это только раз сделать, как вы немедленно получите облегчение, так как вы осознаете ваши нереалистические ожидания в бессознательном и скорректируете их.