

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---



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,<sup>1</sup> в случае ошибки в своей работе. Обида, с этой точки зрения, оказывается аффективным продуктом последовательных ложных умственных актов приписывания другому человеку

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---

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.

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---

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

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---

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.

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---

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

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---

операции ума в себе усмотреть и сделать их осознаваемыми 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 сдержать! 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.

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---

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 состоит 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".

## КАК УСТРОЕНА ОБИДА?

Автор: OLGA

31.10.2014 15:21 - Обновлено 31.10.2014 16:22

---

Орлов Ю,М,