**Обида**



Обида – это спектр эмоциональных переживаний негативного характера. Обида в отличие от базовых эмоций является смесью, где присутствует гнев на того, кто причиняет огорчение или оскорбления, жалость к себе, как пострадавшей стороне (в связи с невозможностью исправить ситуацию), а также положительные чувства (любовь, привязанность), останавливающие активное проявление гнева. Обида разрушает душу именно своей невозможностью активного отреагирования, а также тесным переплетением с чувством справедливости, за счёт чего поднимает более весомые категории ценностного и смыслового поля личности.

Обида это в психологии чувство ранее не рассматривающееся, как базовое. Считалось, что при рождении природной реакцией на неудовлетворяющие условия или поведение возникала агрессия и злость. Социализируясь, человек учится контролировать запретные проявления ярости и творчески её приспосабливает, как один из вариантов трансформируя в более социально приемлемый вариант – обиду. На современном этапе психологических исследований выяснено, что обида также может возникать практически с рождения, так что рамки формирования и генез данного чувства ещё окончательно не изучен.

**Что такое обида**

Значение слова обида невозможно передать каким-то синонимом, так как это негативное, злое состояние, направленное вместо обидчика и прямого разрешения ситуации внутрь на самого себя. Это не переопределено, поскольку личность всегда имеет особые [паттерны](https://psihomed.com/pattern/) поведения, заставляющие её выбирать путь действий и проживания чувств.



Кто-то может вполне разозлиться на другого, высказать свои требования и пойти на открытую конфронтацию, другой наблюдая иные модели поведения, будет использовать манипулятивные техники. Во многом психология обиды, её изучение и моменты трансформации направлены на то, чтобы минимизировать такие проживания у человека. Любая внутренняя [агрессия](https://psihomed.com/agressiya/) разъедает нормальное состояние души, потом влияет и на соматику. В итоге вся энергия, выделяемая психикой для борьбы с негативом, идёт на борьбу с собой. Можно проработать ситуацию, принять невозможность её изменения и включить равнодушие, но обида так не действует, она постепенно разъедает основные части души и если окружающие никак не реагируют на посылы другого про то, что задели его чувства, может вызвать эмоциональный срыв или же стать источником постоянного недовольства.

Энергия обиды построена на сдерживании, например, когда партнёр сильнее вас или вы в чём-то зависимы (работа, деньги, социальный статус). В таких случаях психика понимает, что открытое предъявление претензий может привести к ещё большей [фрустрации](https://psihomed.com/frustratsiya/) и пытается получить желаемое другими способами. Обиженный обычно показывает своё недовольство, удручённый вид (сама жалость делает это) и в итоге присутствует вероятность изменения ситуации, но без честного предъявления потребностей. Напоминает инфантильное поведение или регресс до желания того, чтобы окружающие читали мысли и удовлетворяли все желания.

Некоторые психологические школы относят обиду к пассивной форме агрессии – человек не нападает, не конфликтует, но психологически давит. Проявления могут быть как в полнейшем игнорировании и молчании, слезах, демонстративной холодности, обвинения и воспоминаниях, что подобные действия были всегда. Часто длительная обида разрастается и уже не только отсутствие помощи с готовкой ужина предъявляется при возникновении открытого разговора, а также вывод о том, что человека только используют и никогда не ценили. Чем дольше длится это состояние, тем более разрушительные последствия наступают для психики человека (куча негативных эмоций), его физического состояния (обычно поднимается давление, падает энергия, начинаются эрозийные процессы и сбой работы гормональной системы).

Социальный крах часто наступает для тех, кто слишком много обижается и уже неосознанно использует обиду в качестве манипуляции. Когда человек пытается других заставить всё делать, так как ему удобно, и замечает, что надутые губы и обиженные речи работают, он начинает использовать эту стратегию везде. Окружающие не будут находиться в таком взаимодействии, поскольку оно относится к разряду токсических отношений, в итоге тот, кто манипулирует обидой остаётся один.

Большинство возникающих обид рождаются на когнитивном, а не эмоциональном уровне. Получив сигнал о плохом, человек имеет возможность и огромный арсенал различных способов реагирования, при этом кто-то выберет ответственность и самостоятельные изменения, открытый диалог, а кто-то выберет обиду. Даже если родилась злость на несправедливость то только сам человек, спустя несколько минут трансформирует её в обиду, ставя себя в позицию жертвы, подбирая факты из прошлого, помогающие эту версию укрепить и только потом транслирует её в мир. Причин обид может быть много, как и способов не испытывать такое состояние, радует, что оно подчинено нашему ментальному полю.

**Причины и признаки**

Прежде, чем разбираться, как бороться с чувством обиды необходимо понять причины её возникновения, а также распознать её в токсическом проявлении, когда пути нормального функционирования закрыты. Реакция обижаться на мир появляется в детстве и желания этой части личности чаще всего удовлетворяются таким способом.



Желания чтобы любили, пожалели, помогли или поддержали (внутренний ребенок требует защиты и помощи) он может обидеться, когда не получает этого. Происходит замещение прямого контакта, честного разговора о потребностях и нехватках такой вот инфантильной моделью. Второй вариант более взрослый происходит, когда личность сталкивается с несправедливостью (реальные случаи недостойного обращения и оскорбления, а также неоправданные надежды и неосуществление желаемого). Реальность не может всегда соответствовать нашим представлениям, а отношения во многом построены на проекциях и разумениях только своих личных, как должно происходить взаимодействие. Когда близкие не совершают поступков, которых от них ожидают или же ведут себя неподобающим во всех отношениях образом – возникает обида.

Тут важно остановиться и разделить конструктивную обиду, когда человек совершает действительно неправомерные действия, нарушает договорённости, причиняет боль и то, когда он просто не соответствует желаемому представлению. В первом варианте лучше переформатировать энергию на злость и преодоление ситуации, во втором хорошо присмотреться к действительности и осознать, что другие отличаются от вас.

Признаками затаённой обиды является молчание, слёзы и обвинения, повторение паттернов поведения. Сюда относится невозможность забыть обиду, постоянное прокручивание ситуации, проигрывание диалогов, а также постоянное напоминание партнёру о событиях давно прошедших, но, по сути, не отпускающих его внутренний мир. Возвращение к негативным эмоциям является признаком обиды – она не уходит просто так, для этого человеку необходимо или изменение ситуации, либо моральная компенсация (эмоциональные поглаживания, извинения, пр.). Если это продолжается не один день, то потом необходимо и изменение ситуации и компенсация, причём сам обиженный ждёт этого от другого, постоянно укоряя и развивая чувство вины. Вообще вина и обида тесно переплетены между собой в цикле контакта и если не уходить от таких эмоций, то возможно полное разрушение отношений из-за чрезмерного давления на другого и полного истощения своей психики.

Когда в разговорах нет искренности, а в каждой фразе присутствует скрытый подтекст – это признак обиды, поскольку она никогда не открыта, а вся появляющаяся агрессия идёт в пассивном и скрытом виде. Взрослая здоровая личность будет выбирать разрешения конфликта, от прямого столкновения (когда силы противоположной стороны превосходят), до мирных переговоров и компромиссов (с начальниками и более сильными). Те, кто хочет всего добиться манипуляциями не выйдут на контакт, используя обиду и продолжая уходить от ответа. Повторяющиеся ситуации с чувствами вины и обиды свидетельствуют обо всей системе отношений.

Причинами такой обиды может служить как личный [эгоизм](https://psihomed.com/egoizm/) и дальнейшие попытки манипулирования, так и слабость характера вследствие чего нет возможности противостоять. Обманутые ожидания и нарушенные договорённости относятся к тем факторам, которые провоцирует внешняя среда, но при этом сам человек проявляет нежелание прощать, часто даже после проговорённого и после принесённых извинений.

Виды обид

Сложность того, как отпустить обиду на человека относится к структуре личности и характеру, а также её разновидности. Некоторые виды обид довольно безобидны и легко проходят самостоятельно, другие неконструктивные, длительные и тяжёлые порой требуют полной трансформации личности. Личная обида глубоко цепляет структуру [эго](https://psihomed.com/chto-takoe-ego/), представления человека о себе и мире. Появляется такое чувство из несправедливого и грубого отношения, унижения достоинства, сказанные травматичные слова. Если что-то превысило порог переносимости человека, и справиться с эмоциями не получилось, то обида разрастается до огромных размеров и уже называется кровной – это когда прощение практически невозможно и на фоне пассивной реакции начинает формироваться активная фаза желания мести или тотального игнорирования.

Обиды мелкие часто выглядят как недоразумения – это наиболее безобидный вид, так как возникают из-за незначительных ситуаций, которые если не развивать и не акцентировать много внимания, проходят самостоятельно. Они касаются поверхностных, но значимых вещей, не задевающих личность. Могут возникать из-за критики наряда, но если при этом есть тотальное принятие человека, его личности, то просто остаётся непродолжительный негативный осадок. Серьёзные обиды наоборот не проходят бесследно – они рушат отношения и даже психическое состояние, их причисляют к личным.

Когда от родного человека звучат недостойные слова или происходит момент предательства – это наносит серьёзную психологическую травму, проявляющуюся огромной смесью разных чувств, обидой в том числе. Это лучше разбирать на индивидуальной терапии или дать себе время, занявшись специальными техниками по отпусканию обид. Просто поговорить и ждать, что всё пройдёт, оказывается неэффективно за счёт того, что травма сильная. Невозможно [аффирмациями](https://psihomed.com/affirmatsii/%22%20%5Ct%20%22_blank) внушить себе прощение к мужу, избивающему или отцу игнорирующему – тут необходим серьёзный разбор, как причин, так и механизмов адаптации.

Ещё один вид обиды, приводящий именно к желанию разобраться – это застарелая обида, некоторые умудряются хранить такие воспоминания по нескольку десятилетий. Это самый опасный вид, поскольку постоянно вытягивает из человека жизненную психическую энергию, заставляет вместо работы над ошибками и обустройством настоящего, прокручивать теоретические сценарии прошлого.

Кроме того тут большое влияние оказывают уже и ментальные искажения, ведь чем больше личность находится в таком напряженном и угнетённом состоянии, тем более катастрофической видится ей ситуация, она самим мозгом возводится в ранг ужасающей.

Отдельный вид это ментальная обида, как способ существования. Такие обиды не проходят, а если удаётся справиться с одной, то сразу появляется следующая. Формируется такой паттерн ещё в детстве после того, как ребёнок был услышан только после слёз или надутых губ – он запоминает эту реакцию, как вариант быть услышанным миром и получить желаемое, вырастая такое поведение корректируется тяжело.

**Стоит ли терпеть обиды**

Стоит ли человеку терпеть обиды, зависит не от ситуации, а от личного восприятия. Нет заведомого списка, где указаны моменты, когда нужно проглотить, а когда наоборот высказывать. В любом случае возникающее ощущении обиды является важным сигнальным механизмом, что происходит что-то не то и это нельзя игнорировать. Если плохо с окружающим пространством, то нужно менять отношения и коммуникации, если это больше надуманное чувство, то следует работать со своей системой восприятия, но не игнорировать и не замалчивать негативные ощущения, поскольку это приводит к развитию тяжёлых психосоматических нарушений.

Мириться с негативной ситуацией пассивностью не эффективно, поэтому и советы о том, что необходимо стерпеть улучшают её только временно. Когда мы молчим о насилии, оно повторяется, когда позволяем грубо с собой разговаривать, это усиливается, если игнорируем предательство, рискуем потерять абсолютно всё. Необходимо вырабатывать новое поведение, наращивать внутреннюю силу, чтобы противостоять возникновению подобного. Вовремя уходить от токсичных людей, говорить о том, что ранит (просто озвучить, что какая-то фраза неприятна уже ведёт к изменению, ставить на место тех, кто причиняет боль). Мириться с обидой другого можно только на время, чтобы дать эмоциональному накалу утихнуть, а потом встретиться как взрослые люди и обсудить. Нет смысла обвинять и высказывать претензии, находясь близко к аффекту, или когда оппонент сам не совсем контролирует эмоции – это приводит только к раздуванию конфликта и увеличению негатива.

Просто уходя в игнор на психическом уровне, мы не избавляемся от человека и ситуации, а наоборот только сильнее привязываемся к ней.

**Как справиться с обидой**

Есть психологические техники работы с обидами, алгоритмы действий, а также консультативные приёмы, где можно выявить индивидуальную проблему и истоки возникающего дисбаланса. Самым простым действием является логический и честный анализ ситуации, т.е. необходимо найти причины возникающих обид, что именно так зацепило и, какие пути придумать. Чем чаще мы анализируем свои эмоции, а не просто несёмся на этом поезде в никуда, тем меньше случайных и надуманных чувств будет возникать. Ещё классно провести статистику (записывать все случаи), тогда может вырисоваться картина с каким-то неудовлетворённым белым пятном. Например, если обижаетесь, потому что вам не перезвонили, то тут может идти как про неуважение к вам, голод по общению, так и не замечание границ другого человека, возможности быть занятым чем-то ещё.



Позитивный взгляд на жизнь помогает быстро справиться с обидой. Если любые неурядицы воспринимать, как возможность что-то поменять или подтянуть в своей жизни, то вместо самобичевания и горевания переориентируетесь на развитие. В итоге вырабатывается взрослая позиция, где вам могут помогать, но не обязаны и тогда обиды перестают возникать, т.к. вы ничего не ждёте от других и одинаково ровно готовы принять как согласие, так и отказ.

Чтобы не плодить ментальные обиды отлично подходит постоянная занятость. Когда у вас есть цель, хобби, работа и куча мелких дел, то мозгу просто некогда прокручивать негативную ситуацию, тем самым он не плодит новых обид, не усугубляет, а при повторении ситуации делает прагматичные выводы. Когда личность ценит своё время, то обозначает недовольство и идёт думать над действительно важным, в случае повторения ищёт пути, чтобы предотвратить это в следующий раз. Поменять поведение, вычеркнуть человека – в любом варианте вы должны заботиться о времени, а не тратить его на отношения, приводящие к негативу. Чтобы быстрее снять стресс от такого эмоционального нападения, всегда рекомендованы активные виды спорта, снижающие адреналин и способствующие физической проработке эмоциональных проблем. Так вы не только делаете профилактику от полученных обид, но и психика становится устойчивей к получению новых травм.

Обиженные всегда находятся в состоянии жертвы, поэтому нужно постепенно выходить из обиды. Пробовать проявлять себя активно – не ныть, а почистить свой круг общения от плохих людей, не жаловаться на непонимание, а учиться выражаться доступно, проверять, как эффективно вы доносите информацию. Связано это с присвоением ответственности за эмоциональное состояние. Люди, решившие, что у них будет прекрасный день, меньше поддаются негативному воздействию, они будто отметают всё плохое или быстро придумывают, как это решить.

Так же хорошо помогает взглянуть на ситуацию со стороны, если попробовать почувствовать эмоции обидчика. Часто выясняется, что это ответ на ваше некорректное поведение, а значит и вина уже на двоих. Тяжело продолжать обижаться, когда сам понимаешь, что именно ты сделал для поворота ситуации в эту сторону. Тут рождается диалог, с признанием своих ошибок и озвучиванием в честном, но толерантном ключе того, что не допустимо в отношении вас. Любой детальный разбор этого чувства приводит к открывающейся нужде и важно дать ей быть и самостоятельно о себе позаботиться. Не дают тепла и поддержки – поищите в другом месте, не чинят сломавшееся – вызовите мастера, хотите уюта – потратьте день на его создание, желаете душевных разговоров – найдите тему без упрёков.

И помните о коварстве собственного восприятия – обида может возникать, когда вам говорят действительно существующие вещи, отодвигаемые вашим эго для сохранения собственного благополучия. Чем больше находиться в таком неведении, тем глубже можно упасть. Поэтому каждому стоит задуматься, возможно, вам и требуется коррекции – тогда этот человек уже не зла вам желает, а развития.