



С. Н. МОРОЗЮК, Ю. В. МОРОЗЮК

10 ШАГОВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ОБИДЫ

ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ
САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРОМЕТЕЙ

Москва
2013

С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк

10 ШАГОВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ОБИДЫ

**ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ
САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ**



Москва
2013

УДК 159.955
ББК 88.835.3
М801

Рецензенты:

В. П. Подвойский, доктор педагогических наук, профессор

Е. П. Крупник, доктор психологических наук, профессор

М801 Морозюк С. Н., Морозюк Ю. В. 10 шагов исцеления от обиды: Практикум по развитию саногенного мышления. – М.: Прометей, 2013. – 134 с.

Практикум дает уникальную возможность самостоятельного развития саногенного (оздоравливающего) мышления.

В практикуме представлены как методы диагностики уровня и качества развития личностной рефлексии, так и упражнения для выработки навыков нового стиля мышления.

Книга адресована студентам, педагогам, психологам, менеджерам и всем, кто не желает находиться во власти негативных эмоций.

ISBN 978-5-7042-2375-7

© С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк, 2013

© Издательство «Прометей», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. САНОГЕННЫЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

1.1. Основные принципы теории и практики саногенного мышления	7
1.2. Когнитивно-эмотивный тест «Обида».....	15
1.3. Обида – источник эмоционального неблагополучия: функции, структура, угашение размышлением	19
1.3.1. Основные составляющие эмоции как устойчивого переживания.....	19
1.3.2. Переживание обиды.....	19
1.3.3. Условия возникновения обиды	20
1.3.4. Когнитивная, мыслительная, структура обиды	21
1.3.5. Почему очень вредно обижаться	22
1.3.6. Функции обиды.....	23
1.3.7. Основной метод ослабления разрушительного влияния эмоций на здоровье в теории и практике саногенного мышления	25
1.3.8. Как ослабить обиду	25
1.3.9. Размышление над обидой	26
1.4. Упражнения	27

2. ЗАЩИТНАЯ РЕФЛЕКСИЯ

2.1. Психологические защиты при переживании обиды.....	38
2.1.1. Агрессия против себя	38
2.1.2. Психологическая защита «самоуничужение Я»	43
2.1.3. Возбуждение вины в других	49
2.1.4. Апеллирующее поведение	51

2.1.5. Рационализация «обесценивание объекта»	53
2.1.6. Рационализация обстоятельствами	56
2.1.7. Психологическая защита «проекция на других»	59
2.1.8. Психологическая защита «уход из ситуации»	62
2.1.9. Несоответствие поведения других моим ожиданиям..	65
2.1.10. Психологическая защита от зависти	67
2.1.11. Саногенное мышление	68
2.2. Индивидуальный профиль защитной рефлексии при переживании обиды	72
3. КЕЙСЫ.....	74
4. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ	
5. РАБОТА С ДНЕВНИКОМ «10 ШАГОВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ОБИДЫ»	
ЛИТЕРАТУРА	
ПРИЛОЖЕНИЕ. КОГНИТИВНО-ЭМОТИВНЫЙ ТЕСТ	

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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



1. САНОГЕННЫЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ



**1.1. Основные принципы теории
и практики саногенного мышления**

1.2. Когнитивно-эмотивный тест «Обида»

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

1.4. Упражнения

1.1. Основные принципы теории и практики саногенного мышления

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

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

Значение философии в оздоровлении человека логично выводится из функций мышления, связанных с жизнью и поведением: *первая* заключается в информационном обеспечении поведения в связи с изменившимися обстоятельствами; *вторая*, объяснительная, направлена на обоснование причин сложившихся обстоятельств. На основе второй функции и формируется философия обыденной жизни, определяющая в дальнейшем характер эмоциональных реакций на те или иные обстоятельства. Эмоциональный стресс возникает или не возникает в зависимости от того, как человек определяет для себя ситуацию: как угрожающую или не угрожающую его личности. Философия, возникающая вследствие патогенного мышления, не позволяет человеку эмоционально завершить ситуацию, он находится в плену у прошлого, что порождает хронический стресс, конфликт с

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

самим собой и с окружающими. «Вас обидели, оскорбили год назад, – говорит автор, – а сегодня вы страдаете от воспоминания об этом, хотя вас здесь и теперь никто не обижает и не оскорбляет. Прошлое не отпускает вас, так как не угашен в свое время эмоциональный заряд. Воспоминания и повторные переживания лишь усиливают эмоцию, и тогда время не лечит».

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

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

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

Позитивное мышление, в смысле *positivum* – «положительное», ярко представлено в *краткосрочной позитивной психотерапии*. Из всех положений данного направления лишь одно в какой-то мере отражает основную идею теории и практики саногенного мышления. Суть технологии заключается в смене взгляда на травмирующие ситуации. Поскольку человек не волен освободиться от всех своих проблем, необходимо сменить «черное» видение мира, с нашей точки зрения «патогенное», на более диалектическое мировоззрение.

Конфронтация, борьба с проблемой, на взгляд позитивистов, в большинстве случаев неэффективна.

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

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

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

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

Позитивное мышление в концепции Н. Пезешкиана и Х. Пезешкиана рассматривается в смысле positum – “имеющее ме-

сто, реально существующее”, то есть можно сказать, что это психотерапия здравым смыслом». Авторами подчеркивается необходимость проработки как позитивных, так и негативных аспектов проблемы и жизни пациента, диалектического расширения его мировоззрения. И с этой позиции саногенное мышление – это мышление позитивное, то есть реалистическое.

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

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

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

Рассматривая мышление как поведение, логично допустить, что оно может быть уместным или неуместным. К примеру, операция

сравнения, применяемая в системе межличностных отношений, в одних случаях может вызвать переживание гордости, в других – зависти, что немедленно приводит к стрессу. Однако эта операция сравнения может не осознаваться. Следовательно, патогенное мышление – это мышление не только неуместное, но и бессознательное в силу привычки.

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

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

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

Именно так! «Необходимо научиться сдерживать патогенные привычки ума и культивировать в себе саногенные. Но для этого следует научиться их различать. Поэтому усвоение саногенного мышления предполагает научение интроспекции. *Принцип интроспекции* – **четвертый принцип** теории и практики саногенного мышления. Однако осознание не может быть достигнуто без знания психологии

мышления и психологии эмоций. Осознание чего-либо предполагает контроль и управление предметом осознания. Если человек осознает, как устроены его обида, вина, он может их контролировать. Знание же операционных оснований эмоции привнесено в СГМ из научных психологических исследований, поэтому саногенное мышление превращает обыденную философию человека в научную.

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

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

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

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

ситуации. Согласно А. Эллису среднее звено в модели «ситуация – неадекватное мышление – болезнь» состоит из системы иррациональных фиксированных установок долженствования, катастрофических установок, навязчивой реализации желаний, генерализации оценок, социальных стереотипов и других – всего 12 иррациональных идей. Осознание правил неадекватной обработки информации: персонализации, дихотомии, автоматизированного мышления, выборочного абстрагирования, произвольных умозаключений, сверхгенерализации, преувеличения (А. Бек) – и замена их правильными – таковы главные задачи когнитивной психотерапии.

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

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

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

Лечение ума состоит не в переубеждении, не в смене “неадаптивной когниции” пациента, а в обучении уместно применять или не применять эту максиму к его конкретной жизненной ситуации, в осознании клиентом того, как этот стереотип программи-

рует поведение, приводящее к неврозу, и как саногенное мышление вносит коррективы в использование этого стереотипа в повседневной жизни.

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

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

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

1.2. Когнитивно-эмотивный тест «Обида»

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

С помощью этого теста определяется ваш объем психологических защит при переживании обиды.

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

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

Инструкция:

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

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

1. Объясню ему (ей), почему не следует меня обижать.	1. Да. 2. Нет.
2. Он (она) же не прав(а), обижая меня.	1. Да. 2. Нет.
3. Почему себя он (она) вел(а) себя так, а не иначе?	1. Да. 2. Нет.
4. Ему (ей) следовало бы вести себя иначе.	1. Да. 2. Нет.
5. Это на него (нее) не похоже.	1. Да. 2. Нет.
6. Не ожидал, что он (она) будет вести себя так.	1. Да. 2. Нет.
7. Ему (ей) будет стыдно перед его (ее) друзьями.	1. Да. 2. Нет.
8. У меня есть тот, кто его (ее) убедит, что он (она) неправ(а).	1. Да. 2. Нет.
9. Знай, у меня есть кому за меня заступиться.	1. Да. 2. Нет.
10. Все знают, какая(-ой) она (он).	1. Да. 2. Нет.
11. У меня все равно есть те, кто понимает и защищает меня.	1. Да. 2. Нет.
12. Если бы кто-нибудь объяснил ему (ей), как он (она) несправедлив(а) ко мне.	1. Да. 2. Нет.
13. Буду молиться, чтобы бог его (ее) вразумил.	1. Да. 2. Нет.
14. Пожалуюсь другу обидчика.	1. Да. 2. Нет.
15. Я несчастна(-ен).	1. Да. 2. Нет.

16. Никто меня не любит.	1. Да. 2. Нет.
17. Никому я не нужна(-ен).	1. Да. 2. Нет.
18. В следующий раз я с ними поступлю так же, как они со мной.	1. Да. 2. Нет.
19. Я им еще покажу.	1. Да. 2. Нет.
20. Лучшие бы его (ее) здесь не было вовсе.	1. Да. 2. Нет.
21. Я в нем (в ней) не нуждаюсь.	1. Да. 2. Нет.
22. Пусть мне будет плохо.	1. Да. 0. Нет.
23. Он потом пожалеет, но будет поздно.	1. Да. 0. Нет.
24. Не только мне, но и им плохо, пусть.	1. Да. 0. Нет.
25. Им будет потом стыдно, что они так поступили со мной.	1. Да. 0. Нет.
26. Пусть все знают, как они меня обидели.	1. Да. 0. Нет.
27. Я потом пожалуюсь на обидчика ему же.	1. Да. 0. Нет.
28. При случае я с ними поступлю так же, как и они со мной.	1. Да. 0. Нет.
29. Перестану с ними водиться.	1. Да. 0. Нет.
30. Не буду общаться с ними.	1. Да. 0. Нет.

31. Они никогда не увидят на моем лице радости.	1. Да. 0. Нет.
32. Я им не дам порадоваться, показав свою обиду.	1. Да. 2. Нет.
33. Не покажу им, что я обижен(а), пусть не радуются.	1. Да. 0. Нет.
34. Им теперь придется обходиться без меня.	1. Да. 0. Нет.
35. Они еще пожалеют, что так поступили со мной, от вины не убежишь.	1. Да. 0. Нет.
36. Больше я этого не вынесу.	1. Да. 0. Нет.
37. Никогда не буду для них стараться.	1. Да. 0. Нет.
38. Не буду иметь с ними дела.	1. Да. 0. Нет.
39. Боже! Почему они такие?	1. Да. 0. Нет.
40. Они могли бы быть лучше.	1. Да. 0. Нет.
41. Почему другие так не поступают со мной?	1. Да. 0. Нет.
42. Мне больно разочаровываться в людях.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	
<p>Ваш объем мыслительных защит при переживании обиды равен полученному суммарному числу выборов «Да»:</p> <p>_____.</p> <p>Инструкция: Внесите, пожалуйста, этот результат в графу 2 таблицы в разделе 2.2.</p>	

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



1.3.1. Основные составляющие эмоции как устойчивого переживания

- 1. Когнитивная (мыслительная) матрица эмоции:**
 - Мои ожидания относительно поведения другого человека.
 - Мое восприятие реального поведения другого человека.
 - Умственное действие сличения моих ожиданий и реального поведения другого.
- 2. Модальность эмоции (содержание, сила, продолжительность эмоции: обиды, вины, зависти, гордости, страха и т.п.).**
- 3. Экспрессия, с помощью которой человек передает сообщение о своем эмоциональном состоянии и воспринимает эмоции от других.**
- 4. Поведение обращенное «вовнутрь» (активизация функциональных систем организма, обеспечивающих гормональную поддержку, течение и разрешение эмоции).**
- 5. Утоление эмоции (определенный вид поведения, обращенный вовне, в результате которого эмоция или устраняется, или усиливается).**



1.3.2. Переживание обиды

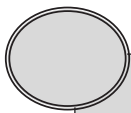
Обида – это печаль потому, что мои близкие и любимые «не хотят» в своем поведении соответствовать моим ожиданиям. Это негативное эмоциональное состояние, которое со временем может стать

причиной хронического эмоционального стресса. Как правило, обидчиками являются значимые для нас люди. Обида поражает любящих и близких людей.

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

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

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



1.3.3. Условия возникновения обиды

1. Связывающие чувства. Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших и плохих эмоций.

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

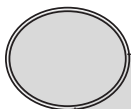
«На дураков не обижаются». Мы не обижаемся на тех, кого считаем гораздо глупее себя, слабее. Мы не обижаемся на осла, если даже он наступил на нашу «любимую» мозоль, мы не обижаемся на таракана, если даже он испортил нам бутерброд с икрой своим присут-

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

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

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

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



1.3.4. Когнитивная, мыслительная, структура обиды

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

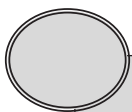
Эти три операции ума и образуют обиду. Чем больше рассогласование, тем сильнее обида.

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

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

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

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



1.3.5. Почему очень вредно обижаться

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

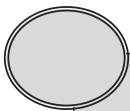
Продолжительный стресс истощает иммунную систему. И тогда ворота организма открываются для болезней.

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

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

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

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



1.3.6. Функции обиды

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

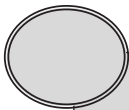
2. Адаптационная. Эта функция обиды обусловлена предыдущей. Следы страдания от обиды на нашем лице вызывают чувство вины у обидевших нас. Желание избавиться от чувства вины, не менее болезненного, чем обида, заставляет наших близких адаптироваться в своем поведении к нашим ожиданиям.

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

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

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

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



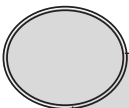
1.3.7. Основной метод ослабления разрушительного влияния эмоций на здоровье в теории и практике саногенного мышления

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

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

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

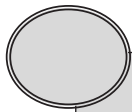
Следовательно, для ослабления потенциальной силы эмоции необходимо в состоянии спокойствия и благополучия вспомнить свои обиды, отстраненно (рефлексивно) представить себя в этой ситуации без повторного переживания. Это угасит эмоциональный заряд, хранящийся в душе.



1.3.8. Как ослабить обиду

- Сделать объектом умозрения мои ожидания относительно другого.
- Постараться понять, почему он ведет себя так, а не иначе.
- Совершить акт принятия другого таким, какой он есть, простить, признать реальной его свободу.

- В состоянии покоя и благополучия провести имитацию обиды. Отчетливо представить свои мысли, связанные с обидой, проиграть обидную ситуацию с начала до конца, не переживая ее заново.



1.3.9. Размышление над обидой

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

2. Проанализируйте свои ожидания относительно поведения другого:

- *Откуда берутся мои ожидания?*
- *Насколько они реалистичны?*
- *Существует ли возможность скорректировать их в направлении большей реалистичности?*
- *Может ли близкий человек соответствовать этим ожиданиям?*

- *Знает ли он о них?*

- *Что мешает мне совершить эту коррекцию?*

3. Примите другого таким, каков он есть:

- *Почему он так поступает?*
- *Каковы его мотивы?*
- *Может быть, он не знает моих ожиданий? А если знает, то почему не желает им следовать?*
- *Или меня он сейчас не любит?*
- *Или у него другие интересы, другие намерения и желания?*
- *Может быть, ему просто не хочется делать то, что он усматривает в моих ожиданиях?*

• *Я отказываюсь оценивать и судить другого, так как, оценивая другого, я сравниваю его личность с чем-то безличным, то есть с каким-то стандартом.*

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

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

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

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

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

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

1.4. Упражнения

Упражнение 1

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

1	<i>Эмоция – это сложный феномен, включающий в себя нейрофизиологический двигательно-экспрессивный и чувственный компоненты.</i>
2	<i>Эмоция – это последовательность когнитивных процессов.</i>
3	<i>Эмоция – это генетически предопределенная реакция организма, связанная с приспособительным биологическим процессом.</i>
4	<i>Эмоция – это недифференцированное возбуждение плюс когнитивный процесс.</i>
5	<i>Эмоция – это аффективный результат умственного автоматизма.</i>

Упражнение 2

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

1	<p><i>1. Экспрессия, с помощью которой человек передает сообщение о своем эмоциональном состоянии другим и воспринимает эмоции от других.</i></p> <p><i>2. Утоление эмоции (определенный вид поведения, обращенный вовне, в результате которого эмоция или устраняется, или усиливается).</i></p>
2	<p><i>1. Модальность эмоции (обида, вина, зависть, гордость, страх и т.п.).</i></p> <p><i>2. Экспрессия, с помощью которой человек передает сообщение о своем эмоциональном состоянии другим и воспринимает эмоции от других.</i></p> <p><i>3. Утоление эмоции (определенный вид поведения, обращенный вовне, в результате которого эмоция или устраняется, или усиливается).</i></p>

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

Упражнение 3

Назовите основную причину страдания от обиды:

1	Плохие, жестокие люди.
2	Бесчувственность близких людей.
3	Несправедливое наказание или упрек.
4	Умственная привычка заранее приписывать другому человеку (близкому, любимому или значимому) определенное поведение.
5	Эгоистичное, невнимательное отношение людей.

Упражнение 4

Назовите тех, на кого мы обычно обижаемся:

1	Любимая девушка (парень).
2	Трехлетний сынишка (дочурка), который уже не желает вас слушаться.
3	Тупой начальник, некомпетентный и несправедливый.

Упражнение 5

Кто обычно является источником наших страданий от обиды?

1	Близкие и любимые.
2	Враги.

Упражнение 6

Что значит управлять эмоцией с точки зрения СГМ?

1	Волевое подавление эмоционального импульса в самом его начале («держать себя в руках»).
2	Сублимация эмоционального заряда (побить боксерскую грушу).
3	Управление умственным поведением, вызывающим ту или иную эмоцию (угашение эмоции с помощью размышления).
4	Обесценивание субъекта, вызывающего у вас неприятные переживания: «Не очень-то он мне и нужен, найду другого, более достойного!»
5	Заниматься спортом и позволять себе радости жизни.

Упражнение 7

Что такое обида согласно теории и практике саногенного мышления?

1	Высокая тревожность.
2	Эмоциональный стресс.
3	Боль души.
4	Межличностный конфликт.
5	Негативное эмоциональное состояние, которое со временем может перерасти в эмоциональный хронический стресс. Это переживание потому, что мои близкие и любимые, мои друзья ведут себя не так, как я хочу, а значительно хуже.

Упражнение 8

Выберите из предложенных ниже вариантов (1–3) тот, в котором перечислены три основных условия, способствующих возникнове-

нию обиды:

1	<i>а) Грубость и невоспитанность окружающих. б) Несправедливые обвинения. в) Предательство.</i>
2	<i>а) Признание обидчика подобным себе. б) Связывающие чувства. в) Наличие устоявшихся отношений (соглашения явные или неявные).</i>
3	<i>а) Мои ожидания относительно поведения другого человека. б) Невнимательное ко мне отношение моих близких. в) Несоответствие поведения партнера моим ожиданиям.</i>

Упражнение 9

Определите, в какой ситуации возникнет обида:

1	<i>Мой друг поцеловал мою любимую девушку.</i>
2	<i>Собака разодрала мою любимую рубашку.</i>
3	<i>Дворовая шпана учинила драку, в которой я пострадал.</i>
4	<i>Неуважаемый мной начальник дал отрицательную оценку моей работе.</i>

Упражнение 10

Определите, в какой ситуации возникнет обида:

1	<i>Любимый кот очень больно, до слез, поранил когтями мне руку.</i>
2	<i>Какой-то мерзавец наступил мне на ногу в автобусе!</i>
3	<i>Мой любимый человек забыл поздравить меня с днем рождения.</i>

Упражнение 11

Выберите из перечисленных ниже вариантов (1, 2) тот, в котором представлены три основных компонента когнитивной (умственной) структуры обиды:

1	<ul style="list-style-type: none">• Мои ожидания относительно поведения другого человека.• Мое восприятие реального поведения другого человека.• Умственное действие сличения моих ожиданий и реального поведения другого.
2	<ul style="list-style-type: none">• Неуважительное отношение ко мне окружающих.• Нежелание моих близких вести себя так, как я хочу.• Повышенная эмоциональность.

Упражнение 12

Почему вредно обижаться? Назовите несущественную для здоровья причину:

1	Длительная реакция на стресс приводит к функциональному нарушению всех систем организма.
2	Обида сигнализирует окружающим о слабости твоего характера.
3	Длительный стресс истощает иммунную систему организма.
4	Обида активизирует воспоминания о прошлых обидах, тем самым делая переживания сильными и продолжительным.
5	Создается психологическое напряжение в общении с друзьями и родственниками.

Упражнение 13

Назовите **несвойственную** обиде функцию:

1	<i>Управление.</i>
2	<i>Охрана здоровья.</i>
3	<i>Адаптация к миру людей.</i>
4	<i>Сигнальная.</i>

Упражнение 14

Что является стимулятором обиды?

1	<i>Поведение других (нетактичное, эгоистичное, невнимательное).</i>
2	<i>Моя нетерпимость к окружающим, упорство, с которым я программирую (ожидая) поведение окружающих.</i>

Упражнение 15

Назовите основной метод управления обидой с точки зрения теории и практики саногенного мышления:

1	<i>Психоанализ.</i>
2	<i>Медитация.</i>
3	<i>Очищение психики через катарсис (страдание).</i>
4	<i>Трансцендентные методы.</i>
5	<i>Исцеление искусством (арт-терапия).</i>
6	<i>Аутопсихоанализ умственного поведения (угашение эмоции размышлением).</i>

Упражнение 16

Как ослабить обиду? Выберите из трех предложенных вариантов тот, который рекомендует теория и практика СГМ:

1	<p>1. Стараться не думать об обидчике, занять себя чем-то интересным.</p> <p>2. Выпить антидепрессанты.</p> <p>3. Хорошо выспаться.</p>
2	<p>1. Сделать объектом умозрения мои ожидания относительно другого.</p> <p>2. Постараться понять, почему он ведет себя так, а не иначе.</p> <p>3. Совершить акт принятия другого таким, какой он есть, простить, признать реальной его свободу.</p> <p>4. В состоянии покоя и благополучия проиграть обиду. Отчетливо представить свои мысли, связанные с обидой, проиграть обидную ситуацию с начала до конца, не переживая ее заново.</p>
3	<p>1. Нанести какой-либо вред обидчику.</p> <p>2. Выпить алкоголь.</p> <p>3. Съесть что-нибудь вкусненькое.</p> <p>4. Сходить в бассейн и отвлечься.</p>

Упражнение 17

Что такое «угашение обиды» с точки зрения СГМ?

1	Волевое сдерживание эмоций.
2	Перенесение эмоционального заряда на нейтральные объекты (поколотить боксерскую грушу).
3	Повторение поведения без его эмоционального подкрепления.
4	Недеяние (ничто не предпринимается, пока эмоция сама не утихнет).
5	Экспрессивный выплеск всего накопившегося патогенного заряда эмоций.

Упражнение 18

Из трех предложенных вариантов выберите тот, где содержатся вопросы, отвечая на которые вы уменьшите страдание от обиды:

1	<p>1. Зачем он так обижает меня?</p> <p>2. Почему он так несправедлив ко мне?</p> <p>3. Боже! Почему он такой?</p>
2	<p>1. Как должен вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?</p> <p>2. Откуда берутся мои ожидания?</p> <p>3. Насколько реалистичны мои ожидания?</p> <p>4. Знает ли он о них?</p> <p>5. Почему другие так не поступают со мной?</p> <p>6. Может быть, у него другие интересы, другие намерения и желания?</p> <p>7. Что мешает мне принять его свободу?</p>
3	<p>1. Не ожидала, что он так поступит со мной.</p> <p>2. Пожалуюсь его родителям.</p> <p>3. Больше не буду иметь с ним ничего общего.</p>

Упражнение 19

Выберите из предложенных ниже вариантов (1–5) тот, в котором содержатся суждения, свойственные человеку, владеющему саногенным мышлением:

1	2	3	4	5
а, б, в, м,	б, в, к, л	а, в, е, и	г, д, е, ж, з	а, в, к, л

а) Господи, вразуми его!

б) Ну почему он так со мной поступает? Это несправедливо!

в) Не покажу ему, что меня это трогает, пусть не радуется!

г) Я принимаю другого самостоятельным и свободным.

д) Никто не обязан удовлетворять мои желания, мои желания – мое дело.

е) Я признаю свободу другого действовать по-своему и даже мне вопреки.

ж) Я обиделся, а ведь он свободен и вправе поступать, как ему угодно.

з) Я бы не хотел, чтобы он страдал от чувства вины, а свою обиду я переживу.

и) Пусть мне будет плохо или больно, я заслужил это.

к) Если бы это повторилось, я поступил бы иначе.

л) Сделаю все что угодно, чтобы загладить вину.

м) Зато я уважаю себя в чем-то другом.

2. ЗАЩИТНАЯ РЕФЛЕКСИЯ



2.1. Особенности защитной рефлексии в эмоциогенных ситуациях

2.2. Индивидуальный профиль защитной рефлексии при переживании обиды

Любая эмоция, возникнув из бессознательного, берет на себя управление мышлением, целью которого является уменьшение страдания от эмоции. Защитная рефлексия почти полностью осознается. Она включается в процесс переживания эмоции как его когнитивная составляющая. Однако это мышление не устраняет эмоции, а дает лишь временно-локальную защиту. Какие бы мысли ни возникали при обиде, временно уменьшая боль обиды, они не могут уменьшить способность обижаться, так как не имеют никакого отношения к тем ментальным автоматизмам бессознательного, которые порождают обиду. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ) измеряет только когнитивные манифестации эмоции, не более.

Виды рефлексии, то есть привычные шаблоны мысли, направленные на облегчение страдания от эмоции, принято называть механизмами психической защиты. В данном случае ряд показателей теста измеряет виды защитной рефлексии, дающие локально-временный эффект. Следует ожидать, что чем сильнее страдание от эмоции, тем выше должны быть показатели конкретных видов рефлексии и, наоборот, чем благополучнее человек, тем меньше у него потребность применять психические защиты. Тест предназначался для изучения того, как уменьшается защита вследствие обучения СГМ.

2.1. Психологические защиты при переживании обиды



2.1.1. Агрессия против себя

Агрессия против себя направлена на причинение вреда себе. Она носит фрустрирующий характер: «Я больше этого не вынесу».

Подобно агрессии против других, она может быть как инструментальной, так и умственной. Аутоагрессия не только проявляется в желании наказать себя, но и выражается в поведении: в блокировании своих жизненно важных потребностей, лишении себя пищи, любви, свободы, всего того, что может принести радость. В крайних своих формах она проявляется как мазохизм – переживание удовольствия от причинения себе страдания.

Умственная агрессия против себя выражается через самоуничтожение, через злорадство по отношению к собственным промахам, в согласии быть жертвой, быть несчастной, брошенной, плохой: «Чем мне хуже, тем, наверное, лучше, если я такая».

Как справиться с гневом. С гневом невозможно справиться, сдерживая его. Таким образом мы лишь накапливаем его разрушительную силу. Нам важно научиться управлять энергией гнева через осознание причин, его вызывающих. Это может быть препятствие на пути удовлетворения нашего желания, гневливый человек рядом, заражающий нас гневом, или плохая эмоция, трансформированная в гнев, а затем в агрессию. В нашем случае такой эмоцией является обида.

Гнев поддерживается убеждением в том, что другой человек должен вести себя так, как вам надо. При отклонении поведения от ваших ожиданий вы испытываете раздражение и гнев. Чем сильнее вы его любите, тем в большей мере склонны лишать его свободы и самостоятельности. Поэтому принятие другого свободным и вольным поступать так, как он полагает нужным, является одним из условий уменьшения собственной гневливости.

Принятие другого таким, каков он есть, служит не только для уменьшения обиды, вины, стыда и зависти, но и для ослабления гневливости.

Алгоритм размышления гневливости:

1. Я признаю свободу другого действовать по-своему и даже мне

вопреки.

2. *Другой не обязан удовлетворять мои желания.* Признавая его свободу, я получаю больше радости, когда он свободно удовлетворяет мои желания.

3. *Контроль своих желаний.* Признание свободы другого возможно при сдерживании своих желаний, при установке непривязанности к предмету своей потребности.

4. *Ответственность.* Соблюдение этих правил намного легче, чем сдерживать гнев, который уже появился и производит свою разрушительную работу в моем организме и в социальном окружении. Необходимо осознавать последствия своего гнева и агрессии. Представьте более отдаленные последствия своего гнева. Представьте, что ваш гнев утолен, и также подумайте о позитивных последствиях.

5. *Недеяние.* Римский мудрец Сенека говорил: для того чтобы удержаться от гнева, самое лучшее, чувствуя поднимающийся гнев, замереть, ничего не делать – не ходить, не двигаться, не говорить. Раджниш советует наблюдать гнев.

6. *Вымещение гнева на нейтральном объекте.* Следует иметь в виду, что сдерживание гнева усиливает его. Некоторые психологи советуют сдерживать гнев, не понимая того, что он обладает способностью накапливаться; доказано, что сдерживание реакции усиливает ее. Рекомендуем вам использовать некоторые приемы: с силой сомните лист бумаги и швырните подальше, нарисуйте свой гнев красками на бумаге и не церемоньтесь – бумага все стерпит, поколотите подушку или боксерскую грушу. Главное – угасить энергию гнева, не причинив никому вреда.

7. *Сознание вреда длительного гнева.* Гнев разрушает тело, если он не проявляется в агрессивном поведении. Любая эмоция причиняет вред с того момента, как она стала возбуждать гнев и агрессию. Следует хорошо помнить о разрушительном влиянии сдерживаемого гнева, особенно если он возникает часто и от воспоминаний.

Тест 1. Когнитивно-эмотивный тест

«Агрессия против себя»

Наши чувства зависят от того, как мы думаем, то есть оцениваем ситуацию, вызывающую наши переживания. Работая с предъявленными вам мыслительными установками, вы сможете осознать характерный для себя стиль умственного поведения в ситуации ОБИДЫ.

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.


1. Так мне и надо, если я такой(-ая).	1. Да. 0. Нет.
2. Сделал бы что угодно, чтобы загладить вину.	1. Да. 0. Нет.
3. Пусть мне будет плохо или больно, я заслужил(а) это.	1. Да. 0. Нет.
4. Пусть бы они сделали со мной то же, что и я с ними.	1. Да. 0. Нет.
5. Я достоин(-йна) презрения.	1. Да. 0. Нет.
6. Пусть мне будет плохо за это.	1. Да. 0. Нет.
7. Я сам (сама) в этом виноват(а).	1. Да. 0. Нет.
8. Как я дошел(-ла) до такой жизни?	1. Да. 0. Нет.

9. Так мне и надо, думать нужно было.	1. Да. 2. Нет.
10. Я несчастен(-на).	1. Да. 0. Нет.
11. Никто меня не любит.	1. Да. 0. Нет.
12. Пусть мне будет плохо.	1. Да. 0. Нет.
13. Не только мне, но и им плохо, пусть будет.	1. Да. 0. Нет.
14. Они будут страдать от чувства вины.	1. Да. 0. Нет.
15. Больше я этого не вынесу.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	
<p>От 0 до 5 – низкий уровень.</p> <p>От 6 до 9 – средний уровень.</p> <p>От 10 до 15 – высокий уровень. Ваша боль обиды трансформируется в гнев против себя, нанося значительный ущерб вашему здоровью.</p> <p>Инструкция: Уважаемый друг! Внесите, пожалуйста, этот результат в графу 2 таблицы в разделе 2.2.</p>	

**Ключевые мысли, помогающие нейтрализовать
гнев:**

- *Я принимаю другого самостоятельным и свободным.*
- *Никто не обязан удовлетворять мои желания, мои желания – мое дело.*
- *Я отделяю себя от своих желаний, и их удовлетворение или неудовлетворение не трогает меня.*
- *Ярко представляю последствия своего гнева и агрессии.*
- *Я переключаю свою агрессию на безвредное действие, ибо знаю, что сдерживание гнева распаляет его, гнева-юсь «как будто».*
- *Гнев разрушает мое тело, и я это знаю.*
- *Плохие эмоции мне не вредны, пока они не превращаются в гнев.*

2.1.2. Психологическая защита «самоуничжение Я»



Самоуничжение – это деструктивная, болезненная слабость души. Человек согласен быть плохим. Если мы не можем конструктивно, саногенно размыслить желание унижать себя, сделать его объектом умозрения, то потребность в самоуничижении полностью блокирует возможность к развитию своей личности, своих способностей, возможность счастливого, радостного бытия.

Привычка постоянно обвинять и унижать себя превращает человека в жертву обстоятельств, в «девочку (мальчика) для битья».

Возможно, что в вашу самооценку вкрались черты, внушенные вам неблагоприятным социальным окружением: «плохая девочка – не съела всю кашу», «какая жадная – не даешь свои игрушки другим детям» и т.п.

Постарайтесь осознать черты своей Я-концепции. Откуда у вас такие ожидания от себя? Возможно, источником ваших страданий является стыд, вызванный рассогласованием вашей Я-концепции и вашего реального поведения. Возможно, ваша Я-концепция слишком оторвана от реальности, слишком идеальна и вы не можете в действительности ей соответствовать. В итоге недовольство собой, экзистенциальная тоска, беспричинные слезы, ощущение бесполезности существования, страх перед судом всевышнего, ощущение приближения конца. Возможно, вы задаете себе вопросы: зачем так жить?! Разве можно простить за такое? Как я могла это сделать?!

Ты задаешь себе все эти, казалось бы, болезненные вопросы? Поздравляю тебя! Индивид, живущий «как все», утративший способность задавать себе или другим вопросы и искать на них ответы, деградирует!

Нужно простить себя для того, чтобы были силы на исправление ошибок еще здесь, в этом мире.

Конечно! Нет у нас такого права, чтобы судить. *«Не судите, да не судимы будете; ибо, каким судом судите, таким будете судимы».* Мтф. 7.1-5.

На том уровне личностного духовного развития не хватило психологического ресурса принять правильное решение, достойно вести себя.

Нужно простить себя, принять себя таким, какой я есть. Человек не рождается совершенным. Он проходит земной путь для того, чтобы стать лучше. Пока мы живы, у нас есть шанс на развитие.

Нужно освободиться от прошлого через покаяние и учиться жить на новом витке своего развития, расширяя смыслы своего существо-

вания через их осознание.

Причиной плохого эмоционального самочувствия может стать экзистенциальный стыд, когда стыдно за то, что ты есть, за то, что ты существуешь, за то, что ты такой. В такие минуты ты становишься наиболее уязвимым перед факторами обиды. Очень важно осознать внутренние причины своих переживаний.

Если это стыд, спросите себя: «Каким я должен быть и как мне следует вести себя, чтобы мне не было стыдно?» Ответ на этот вопрос способствует осознанию неосознаваемой части своей Я-концепции и раскрывает ее неприглядную структуру. Это освобождает вас от иллюзий относительно самого себя.

1. Откуда возникли эти черты моей Я-концепции, то есть ожидания, которые я имею относительно самого себя? Эти ожидания могут осознаваться, но могут и не осознаваться, так как они привычны и об их существовании я узнаю только тогда, когда мне стыдно и плохо.

2. Насколько эти ожидания, мои черты реалистичны? Это повод порассуждать о природе ваших реальных отношений с близкими и со своим социальным окружением.

3. Существует ли возможность скорректировать эти ожидания в направлении большей реалистичности, чтобы устранить внутренний разлад себя со своими ожиданиями, или Я-концепцией. Если вы спросите себя о том, откуда вы взяли, что всегда должны быть умным, то вам не будет стыдно за то, что в какой-то момент вы не смогли решить задачу, которая под силу пятикласснику. Можете же вы иногда быть и глупым.

4. Что мешает мне совершить эту поправку? В процессе ответа на эти вопросы происходит саногенное размышление эмоции вашего стыда и осуществление контроля над этой эмоцией.

Если вы сумеете понять себя, позволить себе быть и несовершенной(-ым), то вам легче будет понять и принять поведение своих

близких, а значит, и простить. Результатом такой работы над стыдом будет угашение вашего переживания обиды.

Осознайте свою Я-концепцию:

1. Мне стыдно потому, что мое поведение, или мое обладание, или моя принадлежность к группе отклоняется от некоторых ожиданий о самом себе. Мне нужно установить, к какой черте Я-концепции относятся эти ожидания.

2. Мне сейчас стыдно. Почему?

3. Мое поведение или состояние обладает следующими признаками: скажем, я оказался не таким умным или не таким красивым, богатым, хорошо одетым, или у меня не такие родственники, или я принадлежу не к той группе людей и т.д. Значит, нужно представить противоположное указанным признакам качество, которое, по-видимому, содержится в вашей Я-концепции

4. Следовательно, моя Я-концепция содержит в себе следующие черты: умный, богатый, хорошо одет, обязательно принадлежу к той группе людей, к которой в действительности не принадлежу. Я об этом узнаю потому, что мне стыдно.

Стимулятором обиды является упорство, с каким я отказываюсь признать свободу и индивидуальность другого. В стыде я отрицаю свою свободу.

Я страдаю от стыда, самоуничижаю себя потому, что не могу «смягчиться», принять себя «плохим», «грешным», несовершенным, не соответствующим формальным характеристикам моей Я-концепции. В простой фразе «Господи, помилуй меня грешного» содержится именно принятие себя не только хорошим, но и плохим. Если я хочу освободиться от чувства неполноценности, стыда и вины, мне нужно не самоуничижать себя, а внутренне смягчиться, принять себя, не судить себя жестко.

«Психологическая защита “самоуничижение Я”»

Наши чувства зависят от того, как мы думаем, то есть оцениваем ситуацию, вызывающую наши переживания. Работая с предъявленными вам мыслительными установками, вы сможете осознать, характерный для вас стиль умственного поведения в ситуации ОБИДЫ.

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

1. Я неудачник(-ца).	1. Да 0. Нет
2. Впереди мне ничто не светит.	1. Да 0. Нет
3. Я ни на что не способен(-на).	1. Да 0. Нет
4. А если я такой(-ая) неспособный(-ая)?	1. Да 0. Нет
5. Ну и дура(к) же я, как я не додумал(а) и кое-что упустил(а)!	1. Да 0. Нет
6. У меня в жизни больше ничего не выйдет хорошего.	1. Да. 0. Нет.
7. Я хуже всех.	1. Да. 0. Нет.
8. Я в это время плох(а) и этим все сказано.	1. Да. 0. Нет.
9. Думаю, как попросить прощения.	1. Да. 0. Нет.

10. Нет мне прощения.	1. Да. 0. Нет.
11. Я себя ненавижу.	1. Да. 0. Нет.
12. Я достоин(-йна) презрения.	1. Да. 0. Нет.
13. Пусть мне будет плохо за это.	1. Да. 0. Нет.
14. Я сам (сама) в этом виноват(а).	1. Да. 0. Нет.
15. Как я дошел(-ла) до такой жизни?	1. Да. 0. Нет.
16. Так мне и надо, думать нужно было.	1. Да. 2. Нет.
17. Я несчастен(-на).	1. Да. 0. Нет.
18. Никто меня не любит.	1. Да. 0. Нет.
19. Никому я не нужен(-на).	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 5 – низкий уровень.

От 6 до 12 – средний уровень.

От 13 до 19 – высокий уровень. Ваша боль обиды трансформируется в гнев против себя, нанося значительный ущерб вашему здоровью.

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



2.1.3. Возбуждение вины в других

Возбуждая вину в других, мы таким способом управляем ими. Обижаясь, мы наказываем близких и любимых чувством вины. Обида – довольно болезненный способ управления поведением обидчика, подстрекаемого чувством вины.

Когда мать или жена управляет близкими, часто обижаясь и создавая чувство вины, то она, сама того не подозревая, использует довольно жестокое и беспощадное средство воздействия. Близкие в этом случае от постоянной бдительности и боязни снова обидеть любимого человека невротизируются.

Разговор с самим собой об обиде

Продумайте конкретную обиду и задайте себе вопросы:

- 1. Какими были мои ожидания? Вопрос можно задать по-другому: как он должен был бы вести себя, чтобы я не обиделась?*
- 2. В какой степени мои ожидания реалистичны? Откуда взялись мои ожидания?*
- 3. Может ли близкий человек соответствовать этим ожиданиям?*
- 4. Знает ли он о них?*

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

Тест 3. Когнитивно-эмотивный тест

«Психологическая защита “возбуждение вины в других”»

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

1. У меня есть тот, кто тебя убедит, что ты неправ(а).	1. Да. 0. Нет.
2. Он(а) потом пожалеет, но будет поздно.	1. Да. 0. Нет.
3. Не только мне, но и им плохо, пусть.	1. Да. 0. Нет.
4. Им будет потом стыдно, что они так поступили со мной.	1. Да. 0. Нет.
5. Они никогда не увидят на моем лице радости.	1. Да. 0. Нет.
6. Они будут страдать от чувства вины.	1. Да. 0. Нет.
7. Я позабочусь о том, чтобы все знали, как они меня обидели.	1. Да. 0. Нет.
8. Я потом пожалуюсь на обидчика ему же.	1. Да. 0. Нет.
9. Им теперь придется обходиться без меня.	1. Да. 0. Нет.
10. Больше я этого не вынесу.	1. Да. 0. Нет.

11. Никогда не буду для них стараться.	1. Да. 0. Нет.
12. Пусть моя искалеченная судьба будет ему (ей) вечным укором.	1. Да. 0. Нет.
13. Пусть видит, что сотворил(а) со мной.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 3 – низкий уровень.

От 4 до 6 – средний уровень.

От 7 до 13 – высокий уровень. Ваша привычка управлять близкими, вызывая у них чувство вины, стала неконструктивной, так как это довольно жестокое и беспощадное средство управления близкими, любимыми и значимыми для вас людьми.

Ваша чрезмерная обидчивость может стать причиной возникновения невроза вины у тех, кого вы любите.

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



2.1.4. Апеллирующее поведение

Апеллирующее поведение – частный случай общения. Оно предполагает введение в акт общения третьего, реального или воображаемого, участника, авторитета, который по умолчанию признается способным оказать влияние на общение субъекта с партнером. Это влияние состоит в том, что третий участник общения путем воздействия на партнера оказывает помощь, защиту, разделяет чувства, понимает, поддерживает соглашение, имеющее место в общении субъекта с партнером. Посредник может рассматриваться также как участник

общения, который вовлекается субъектом общения для управления собственными эмоциями и эмоциями партнера: убедить, заставить, вызвать в партнере вину, стыд или другую эмоцию.

Апеллирующее поведение может быть обращено к конкретному человеку или вообще к другим, а также к абстрактным другим, представленным в виде обычая, закона, бога.

Тест 4. Когнитивно-эмотивный тест **«Апеллирующее мышление»**

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

1. Хочу, чтобы меня пожалели.	1. Да. 0. Нет.
2. Они объяснят ему (ей), что не следовало бы обижаться.	1. Да. 0. Нет.
3. Они же неправы, ожидая от меня этого.	1. Да. 0. Нет.
4. Ему (ей) будет стыдно перед его (ее) родителями.	1. Да. 0. Нет.
5. У меня есть тот, кто тебя убедит, что ты неправ(а).	1. Да. 0. Нет.
6. Знай, у меня есть кому меня пожалеть.	1. Да. 0. Нет.
7. Все поймут, каковы я и он (она).	1. Да. 0. Нет.

8. У меня все равно есть защита, и они меня не обижают.	1. Да. 0. Нет.
9. Если бы кто-нибудь объяснил ему (ей), как он (она) несправедлив(а) ко мне.	1. Да. 0. Нет.
10. Буду молиться, чтобы бог его (ее) вразумил.	1. Да. 0. Нет.
11. Пожалуюсь другу обидчика.	1. Да. 0. Нет.
12. Я позабочусь о том, чтобы все знали, как они меня обидели.	1. Да. 0. Нет.
13. Я потом пожалуюсь на обидчика ему же.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 3 – низкий уровень.

От 4 до 6 – средний уровень.

От 7 до 14 – высокий уровень. При обиде вы часто привлекаете «третьего» – авторитетного человека или нравственный образ (друг, бог и т.п.), который поможет разрешить конфликтную ситуацию.

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



2.1.5. Рационализация «обесценивание объекта»

Психологические защиты, применяемые в процессе переживания обиды, направлены на уменьшение тревоги, вызываемой внутренним конфликтом между ожидаемым и реальным поведением близкого,

значимого человека.

Рационализация представляет собой активность ума, направленную на интеллектуализацию ситуации, на подбор общественно приемлемых мотивов для объяснения собственного поведения и поведения других, имеющих целью снять внутренний конфликт путем оправдания поведения. Рационализация – «обесценивание объекта» происходит в форме защитной переоценки факторов эмоциональной угрозы, собственных черт и ценностей, в результате чего снимается психологический дискомфорт и повышается самооценка. Однако это происходит за счет искажения информации. Причины внутреннего конфликта не осознаются, остаются прежними. Часто, переживая обиду, мы рационализируем, обесценивая объект: «Найду кого-нибудь другого, более интересного мне». Такая защита временно облегчает переживание обиды, но не способствует решению личностных проблем. Обесценивая людей, обесценивая важные для нас ситуации, мы в конечном итоге обесцениваем мир, опустошая себя.

Тест 5. Когнитивно-эмотивный тест
«Рационализация “обесценивание объекта”»

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

1. Мне ни к чему его внимание.	1. Да. 0. Нет.
2. Жизнь с этим человеком ко многому обязывает, а это мне ни к чему.	1. Да. 0. Нет.

3. Опыт неудачи важнее опыта успеха.	1. Да. 0. Нет.
4. Все это мне было ни к чему.	1. Да. 0. Нет.
5. Это избавило меня от продолжения неприятного мне общения.	1. Да. 0. Нет.
6. Найду кого-нибудь другого, более интересного мне.	1. Да. 0. Нет.
7. Он не подходит мне, слишком мелок. Не по моим масштабам.	1. Да. 0. Нет.
8. Он мне неинтересен.	1. Да. 0. Нет.
9. Он грубоват для меня, неотесанный чурбан.	1. Да. 0. Нет.
10. Без него спокойнее.	1. Да. 0. Нет.
11. В нем нет ничего привлекательного.	1. Да. 0. Нет.
12. Он плохо образован.	1. Да. 0. Нет.
13. С ним бы я еще наплакалась.	1. Да. 0. Нет.
14. В этом нет ничего для меня привлекательного.	1. Да. 0. Нет.
15. Он ведет себя недостойно.	1. Да. 0. Нет.
16. Его не за что уважать.	1. Да. 0. Нет.
17. Верность не его черта характера.	1. Да. 0. Нет.

18. Не очень-то и хотелось.	1. Да. 0. Нет.
19. Слабак!	1. Да. 0. Нет.
20. У него (нее) плохая семья, а яблоко, как известно, от яблони недалеко падает.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 5 – низкий уровень.
От 6 до 9 – средний уровень.
От 10 до 20 – высокий уровень. Ваша защита неконструктивна. Обесценивая людей, обесценивая важные для нас ситуации, мы в конечном итоге обесцениваем мир, опустошая себя.

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



2.1.6. Рационализация обстоятельствами

Психологическая защита от обиды «рационализация обстоятельствами» проявляется в псевдообъяснении собственных неприемлемых желаний и убеждений, поступков, интерпретации по-своему различных личностных черт (агрессивности как активности, безразличия как независимости, скупости как бережливости и т.п.) с целью самооправдания, так как осознание истинного их содержания может привести к снижению чувства собственной ценности, повышению тревоги.

Объясняя себе и другим причины своего неэффективного или агрессивного поведения и поведения других внешними обстоятельствами, мы лишаем себя возможности конструктивно изменять ситу-

ацию, развивать свою личность.

Постарайтесь отследить характер своих защит. Разберитесь, от кого и от чего вы защищаетесь. Если вам дорог этот человек, постарайтесь понять его поведение, принять его целиком, с его сильными и слабыми сторонами. Попробуйте оправдать своего близкого, любимого, значимого человека.

**Ключевые мысли, помогающие пережить обиду
без рационализации обесцениванием объекта:**

- *Я обиделась, а ведь он свободен и вправе поступать, как ему угодно.*
- *Я бы не хотела, чтобы он страдал от чувства вины, а свою обиду я переживу.*
- *А как ему следовало бы вести себя, чтобы я не обиделась?*

Тест 6. Когнитивно-эмотивный тест

«Психологическая защита “рационализация обстоятельств»»

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

1. Неудача случайна: стечение обстоятельств.	1. Да. 0. Нет.
2. Это мне специально подстроили.	1. Да. 0. Нет.
3. Те, кто оценивает успех, несправедливы ко мне.	1. Да. 0. Нет.
4. Мне просто не везет.	1. Да. 0. Нет.
5. Я так и знал, этого достичь было невозможно.	1. Да. 0. Нет.
6. Я ведь предвидел неудачу!	1. Да. 0. Нет.
7. Они сами виноваты.	1. Да. 0. Нет.
8. Меня таким сделала жизнь, воспитание...	1. Да. 0. Нет.
9. Я хороший, но обстоятельства...	1. Да. 0. Нет.
10. Любой другой поступил бы в этих обстоятельствах так же.	1. Да. 0. Нет.
11. Они тоже меня обижали и наверняка еще обидят, что же я переживаю?	1. Да. 0. Нет.
12. Мир так устроен, и не я его придумал.	1. Да. 0. Нет.
13. Я здесь ни при чем, все произошло случайно, обстоятельства...	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 3 – низкий уровень.

От 4 до 7 – средний уровень.

От 8 до 13 – высокий уровень. При обиде вы часто снимаете внутренний конфликт путем оправдания своего поведения.

Инструкция: *Уважаемый друг! Внесите, пожалуйста, этот результат в графу 2 таблицы в разделе 2.2.*



2.1.7. Психологическая защита «проекция на других»

Проекция представляет собой процесс, посредством которого индивидуум приписывает свои собственные неприемлемые мысли, чувства, мотивы и поведение другим людям или окружению. Таким образом проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи. К примеру, молодая женщина, не осознающая того, что борется со своим сильным сексуальным влечением, подозревает каждого, кто с ней встречается, в намерении ее соблазнить. Студент, не подготовившийся как следует к экзамену, приписывает свою низкую оценку предвзятости преподавателя или плохому качеству его лекций.

Очень часто проекции приводят к искажению процесса отбора и преобразования информации при восприятии и оценке поведения окружающих. Это способствует построению неправильных, нереальных ожиданий относительно поведения других людей, усиливает интрапсихический и межличностный конфликт.

Как скорректировать ожидания относительно поведения другого человека? Наши ожидания определяются культурными стереотипами, указывающими на то, как должен вести себя человек по отношению к другому в тех или иных обстоятельствах. Они также

определяются проекциями собственных чувств, представлений, мотивов, которые мы приписываем другим.

Размышляя о своих ожиданиях, следует ответить на вопросы:

- Откуда берутся мои ожидания?
- Насколько они реалистичны?
- Какие стереотипы лежат в основе моих ожиданий?
- Какие проекции лежат в основе моих ожиданий?
- Существует ли возможность скорректировать их в направлении большей реальности?

Насколько мои ожидания реалистичны? В обиде обнаруживается, что мои ожидания нереалистичны и другой, на которого я обижаюсь, почти никогда не соответствует им. Я могу спросить себя: «А может ли этот человек вести себя в соответствии с требованиями, которые я к нему предъявляю?» Ответ на этот вопрос помогает снять напряжение обиды.

Попробуйте поставить себя на место другого, и тогда совсем трудно будет понять, что возможно требовать от него и что невозможно. Это умение поменяться ролями с другим и взглянуть на себя глазами другого является признаком мудрости и гибкости мышления. Со временем мое восприятие других станет более реалистичным. Инфантильность и эгоцентризм как раз состоят в неспособности принять точку зрения другого на ситуацию. Необходимо научиться принимать другого таким, каков он есть, а не таким, каким мы его себе придумали. Принятие другого облегчается, если я стараюсь понять его, принимая свободным и вольным поступать по своему усмотрению. Поставьте себе следующие вопросы:

- Почему он так поступает?
- Каковы его мотивы?
- Может быть, он не знает моих ожиданий? А если знает, то почему же не желает им следовать?
- Или меня он сейчас не любит?

- Или у него другие интересы, другие намерения и желания?
- Может быть, ему просто не хочется делать то, что он усматривает в моих ожиданиях?

Знание обидчика позволяет оправдать его, способствует нейтрализации обиды.

Тест 7. Когнитивно-эмотивный тест **«Психологическая защита “проекция на других”»**

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

1. Те, кто оценивает успех, несправедливы ко мне.	1. Да. 0. Нет.
2. Они сами виноваты.	1. Да. 0. Нет.
3. Все они такие, так поступают, не только я.	1. Да. 0. Нет.
4. Они все такие же, как и я, но хорошо это скрывают.	1. Да. 0. Нет.
5. Окажись они в этой ситуации, наверняка вели бы себя хуже.	1. Да. 0. Нет.
6. Не один я такой.	1. Да. 0. Нет.
7. Все так поступают, но сознательно и успешно скрывают это.	1. Да. 0. Нет.

8. Не только мне, но и им плохо, пусть.	1. Да. 0. Нет.
9. Им будет потом стыдно, что они так поступили со мной.	1. Да. 0. Нет.
10. Боже! Почему они такие?	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 2 – низкий уровень.
От 3 до 5 – средний уровень.
От 6 до 10 – высокий уровень. При обиде вы часто снимаете внутренний личностный конфликт путем обвинения других. Однако это неконструктивная психологическая защита.

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



2.1.8. Психологическая защита «уход из ситуации»

Это сознательное избегание тревожащей информации, отвлечение внимания от осознаваемых эмоциогенных импульсов, ситуаций и конфликтов, игнорирование болезненной реальности. Человек, избегая ситуаций, которые, как ему кажется, угрожают его личностному чувству, где может пострадать его самооценка, уходит от возможности конструктивного их разрешения, упуская дополнительные возможности для развития своей личности, повышения эффективности в социуме.

Уход из ситуации – это инфантильный способ психологической защиты, лишь временно облегчающий эмоциональное состояние:

«Забирай свою куклу, отдавай мои тряпочки, я с тобой не играю!»
Это поведение страуса, который в моменты опасности прячет голову в песок.

Тест 8. Когнитивно-эмотивный тест
«Психологическая защита “уход из ситуации”»

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

<i>1. Ну что ж, это избавляет меня от лишних страданий.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>2. Познакомлюсь с кем-нибудь другим, более интересным мне.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>3. Значит, не судьба.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>4. Мне не хотелось бы это обсуждать с кем-либо.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>5. Не желаю никого видеть и общаться, побуду одна.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>6. Гори оно синим пламенем, меня это не касается.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>7. Не хочу быть с теми, кто знает об этом случае.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>8. Не хочу об этом думать.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>

9. Хочу быть одна, и тогда никто не будет на меня обижаться.	1. Да. 0. Нет.
10. Быстрее бы это кончилось.	1. Да. 0. Нет.
11. Запрещаю себе об этом думать.	1. Да. 0. Нет.
12. Лучшие бы я с этим не связывалась.	1. Да. 0. Нет.
13. Большие я этого не вынесу.	1. Да. 0. Нет.
14. Я не нуждаюсь в его услугах.	1. Да. 0. Нет.
15. Перестану иметь с ними дело.	1. Да. 0. Нет.
16. Не буду общаться с ними.	1. Да. 0. Нет.
17. Им теперь придется обходиться без меня.	1. Да. 0. Нет.
18. Никогда не буду для них стараться.	1. Да. 0. Нет.
19. Хочу, чтобы это быстрее закончилось.	1. Да. 0. Нет.
20. Не буду иметь с ними дела.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 5 – низкий уровень.

От 6 до 8 – средний уровень.

От 9 до 20 – высокий уровень. При обиде вы часто снимаете внутренний конфликт путем ухода из ситуации (в прямом и переносном смысле).

Это инфантильный способ психологической защиты. При этом вы упускаете дополнительные возможности для развития личности, повышения эффективности в построении взаимоотношений со своими близкими и значимыми для вас людьми.

Инструкция: *Уважаемый друг! Внесите, пожалуйста, этот результат в графу 2 таблицы в разделе 2.2.*



2.1.9. Несоответствие поведения других моим ожиданиям

В основе возникновения обиды лежит привычка приписывать другим людям свои ожидания относительно их поведения.

Такая привычка делает нас уязвимыми для переживаний обиды и других негативных чувств. Другой, значимый и любимый, не может всегда соответствовать в своем поведении нашим ожиданиям и поэтому является для нас источником страданий.

Тест 9. Когнитивно-эмотивный тест

«Психологическая защита

“несоответствие поведения других моим ожиданиям”»

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если не характерны для вас.

1. Они от меня хотят больше, чем я могу.	1. Да. 0. Нет.
2. Что же делать, если они не принимают меня таким(-ой), каков(а) я есть.	1. Да. 0. Нет.
3. Ему (ей) следовало бы вести себя иначе.	1. Да. 0. Нет.
4. Это на него (нее) не похоже.	1. Да. 0. Нет.
5. Я не ожидал, что он(а) будет вести себя так.	1. Да. 0. Нет.
6. Боже! Почему они такие?	1. Да. 0. Нет.
7. Они могли бы быть лучше.	1. Да. 0. Нет.
8. Почему другие так не поступают со мной?	1. Да. 0. Нет.
9. Мне больно разочаровываться в людях.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 3 – низкий уровень.

От 4 до 6 – средний уровень.

От 7 до 9 – высокий уровень. Вам свойственна привычка постоянно выстраивать в своей голове образы желаемого поведения близких. Это выражается в попытке программировать их поведение, что лишает их свободы и ответственности за свои поступки. Малейшее отклонение в их поведении от ваших ожиданий вызывает у вас отрицательные эмоции, гнев, раздражение.

Ваши близкие при этом либо бунтуют, отстаивая свою свободу, либо невротизируются.

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



2.1.10. Психологическая защита от зависти

Зависть есть печаль о благополучии ближнего.

«Зависть подобна моли, снedaющей ту одежду, в которой родится. И она снedaет то сердце, в котором рождается» (св. Димитрий Ростовский).

«Зависть есть дочь гордости: умертви мать, и дочь ее погибнет» (блж. Августин).

Обида может быть вызвана тем, что наши близкие люди либо позволили себе быть лучше нас, либо предпочли нас кому-то другому.

Тест 10. Когнитивно-эмотивный тест

«Психологическая защита от зависти»

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните последнюю ситуацию, в которой не оправдались ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека и вы обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас во время переживания обиды, или «Нет» (равный 0), если мысли не характерны для вас.

1. Думаю, как бы мне скрыть неудачу от других и не показать виду, что меня это трогает.	1. Да. 0. Нет.
2. Не очень-то мне это было и нужно.	1. Да. 0. Нет.
3. Интересно, кто же из моих знакомых по этому поводу будет злорадствовать?	1. Да. 0. Нет.

4. Им, вероятно, будет стыдно за меня.	1. Да. 0. Нет.
5. А если я такой неспособный?	1. Да. 0. Нет.
6. В их положении легко рассуждать о возвышенном.	1. Да. 0. Нет.
7. Им бы такие условия жизни, посмотрела бы я на их добродетель.	1. Да. 0. Нет.
8. Не хочу об этом думать.	1. Да. 0. Нет.
9. Зато я уважаю себя в чем-то другом.	1. Да. 0. Нет.
10. Я им не дам порадоваться, показав свою обиду.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 3 – низкий уровень.

От 4 до 6 – средний уровень.

От 7 до 10 – высокий уровень. Вас очень печалят успехи других людей. Зависть очень разрушительна. Она снедает душу, как моль одежду. Ваша психологическая защита от зависти лишь временно, локально помогает вам в ситуации «здесь и теперь» не страдать.

Инструкция: *Уважаемый друг! Внесите, пожалуйста, этот результат в графу 2 таблицы в разделе 2.2.*



2.1.11. Саногенное мышление

Саногенное мышление – оздоравливающее конструктивное мышление. Это операции ума, позволяющие не только локально защитить себя от эмоционального страдания, но и конструктивно из-

менить отношение к стрессогенным ситуациям путем анализа своих ожиданий относительно других.

Принятие другого таким, каков он есть, уважение права близкого человека на свободу, отказ от сравнения себя с другими уменьшают напряжение эмоции, помогают вырваться из состояния хронического эмоционального стресса,

Саногенная рефлексия. Рефлексия, возникающая в результате воздействия эмоциогенных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды и т.п., приводящая к уменьшению страдания от негативных эмоций, определяется Ю. М. Орловым как саногенная. Ее основная функция заключается в регуляции эмоциональных состояний человека путем размышления реальности ожиданий.

Тест 11. Когнитивно-эмотивный тест ***«Саногенное мышление»***

Инструкция:

Пожалуйста, вспомните ситуации, в которых несмотря на то, что ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека не оправдались, вы не обиделись. Выберите ответ «Да» (равный 1), если мысли, предъявленные ниже, были характерны для вас, или «Нет» (равный 0), если мысли, предъявленные ниже, не характерны для вас.

<i>1. Как мне извлечь пользу из своей неудачи?</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>2 Я еще раз попробую достичь успеха.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>3. За одного битого двух небитых дают; неудачи закаляют.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>
<i>4. Стоит подумать о плюсах моей неудачи.</i>	<i>1. Да. 0. Нет.</i>

5. Что же делать, если они не принимают меня таким, каков я есть?	1. Да. 0. Нет.
6. Меня таким сделала жизнь, воспитание...	1. Да. 0. Нет.
7. Да, я такой! Ну и что же теперь?	1. Да. 0. Нет.
8. А какие минусы были бы, если бы мне повезло и был успех?	1. Да. 0. Нет.
9. Они тоже меня обижали и наверняка еще обидят, что же я переживаю?	1. Да. 0. Нет.
10. Мир так устроен, и не я его придумал.	1. Да. 0. Нет.
11. Пусть обижаются, если они не принимают меня и плохим.	1. Да. 0. Нет.
12. Сам виноват, надо было больше работать (учиться, тренироваться и т.д.).	1. Да. 0. Нет.
13. Думаю, как попросить прощения.	1. Да. 0. Нет.
14. Думать надо было о последствиях, о том, как они отнесутся к этому.	1. Да. 0. Нет.
15. В каком случае они на меня не обиделись бы?	1. Да. 0. Нет.
16. Надо что-то сделать, чтобы загладить вину.	1. Да. 0. Нет.
17. А как мне следовало бы вести себя, чтобы на меня не обижались?	1. Да. 0. Нет.
18. Я все равно не смог бы быть таким, чтобы на меня не обижались.	1. Да. 0. Нет.
19. Откуда они взяли, что я должен быть таким, каким они хотят меня видеть?	1. Да. 0. Нет.

20. Хотелось бы стать иным, но ведь не смогу.	1. Да. 0. Нет.
21. Если бы это повторилось, я поступил бы иначе.	1. Да. 0. Нет.
22. Но что делать, если так обстоит дело, так получилось?	1. Да. 0. Нет.
23. Да, я такой, со мною это бывает, и я принимаю себя таким.	1. Да. 0. Нет.
24. Зато я уважаю себя в чем-то другом.	1. Да. 0. Нет.
25. Потом я покажу себе и другим, на что я способен.	1. Да. 0. Нет.
26. А почему я должен быть другим, чем я есть?	1. Да. 0. Нет.
27. Уже завтра перестану об этом думать и начну заново.	1. Да. 0. Нет.
28. А как я должен был бы вести себя, чтобы мне не было стыдно?	1. Да. 0. Нет.
29. Не всегда же быть приличным, умным, честным, хорошим!	1. Да. 0. Нет.
30. А как ему следовало бы вести себя, чтобы я не обиделся?	1. Да. 0. Нет.
31. Почему себя он вел так, а не иначе?	1. Да. 0. Нет.
32. Я обиделся, а ведь он свободен и вправе поступать, как ему угодно.	1. Да. 0. Нет.
33. Я бы не хотел, чтобы он страдал от чувства вины, а свою обиду я переживу.	1. Да. 0. Нет.
Итого «Да»	

От 0 до 5 – у вас низкий уровень развития саногенного мышления.

От 6 до 10 – у вас средний уровень саногенного мышления.

От 11 до 33 – у вас высокий уровень саногенного мышления.

Инструкция: *Уважаемый друг! Внесите, пожалуйста, этот результат в графу 2 таблицы в разделе 2.2.*

2.2. Индивидуальный профиль защитной рефлексии при переживании обиды

Уважаемый друг! Если вам интересно узнать свой индивидуальный профиль «защиты ума» – психологических защит, сделайте следующее:

1. Выпишите в графу 2 данной таблицы результаты тестирования по каждому показателю психологических защит, выраженные в баллах.

2. Разделите число, указанное в графе 2, на число, указанное в графе 3, и умножьте на 100. Запишите результат в графу 4.

1	2	3	4
Психологическая защита			
1. Агрессия против себя		15	
2. Самоуничтожение Я		19	
3. Возбуждение вины в других		13	
4. Апеллирующее мышление		13	
5. Рационализация обесцениванием объекта		20	
6. Рационализация обстоятельствами		13	
7. Проекция на других		10	
8. Уход из ситуации		20	
9. Несоответствие поведения других моим ожиданиям		9	
10. Защита от зависти		10	
11. Саногенное мышление		33	

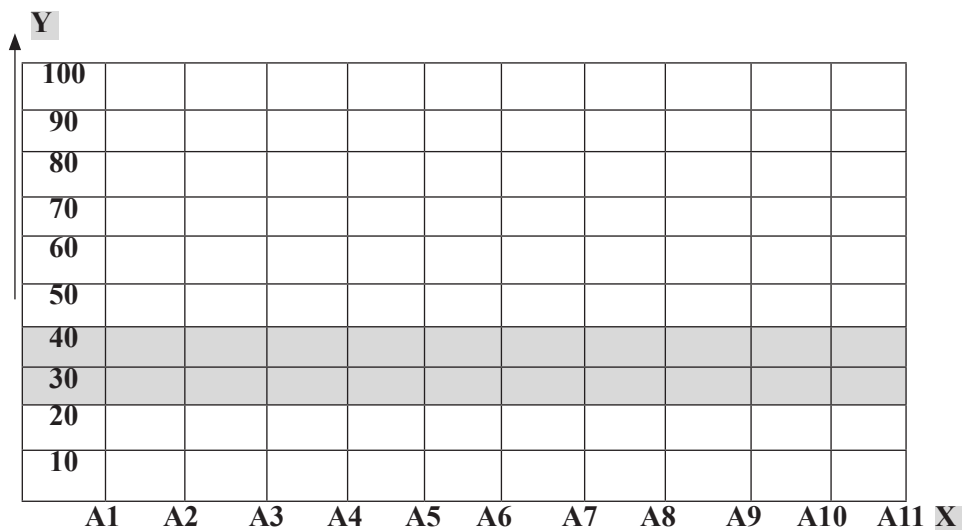
Занесите полученные результаты в график «Профиль защитной рефлексии», представленный ниже.

По оси абсцисс (X) – наименования защиты.

По оси ординат (Y) – значения из графы 4 таблицы.

Это и будет вашим индивидуальным профилем психологических защит при переживании обиды.

Профиль защитной рефлексии



Выпишите свои доминирующие психологические рефлексивные защиты:



3. КЕЙСЫ

Определите тип защитного поведения человека в предъявленных ситуациях.

Кейс 1. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной (умственной) защиты героя.

ОБИДА

Я – белый серебристый кварцит. Когда-то давно богиня дождя была влюблена в бога неба, но тот дарил свою любовь богине тепла и света. Грустно стало богине дождя, грусть родила слезы, они падали на землю и превращались в белые серебристые камешки с прожилками, напоминающие слезы.

С тех пор родилось поверье, что эти волшебные камешки могут лишать покоя мужчин и привлекать их. В чьих руках я только ни побывал, рядом со мной бились страстные и горячие сердца многих женщин, но настоящего счастья я так и не принес, потому что, помогая одной, я делал несчастной другую.

И однажды та, которую я любил больше жизни, сдернула меня со своей прекрасной шейки и выбросила в песок. Возмездие свершилось! Вот так я – магический и исключительный – стал никому не нужен. Если я не умею делать счастливыми тех, кого люблю, то я заслуживаю такой участи.

Варианты ответов:

1. Несоответствие поведения других моим ожиданиям.
2. Апеллирующее мышление.
3. Саногенное, реалистическое мышление.
4. Самоуничижение Я.
5. Уход из ситуации.

Кейс 2. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты.

ФАНТИК

Сделали на фабрике конфетку и завернули ее в красочную обертку. В просторечии эту обертку называют фантиком. Пусть даже конфета была не очень вкусная, но красиво свернутый фантик привлекал внимание покупателей. Люди покупали конфетку и перед тем, как попробовать ее, любовались разноцветным фантиком. Некоторые даже разглаживали его, чтобы увидеть полную картинку.

Но фантик – это всего лишь бумажка, которая выполнила определенную функцию. И он становится ненужным, отделившись от конфеты.

У каждого фантика такая участь – служить, сохранять, оберегать, а потом – обочина дороги или урна и как итог – место на свалке.

Варианты ответов:

1. Агрессия против других.
2. Рационализация обстоятельствами.
3. Апеллирующее мышление.
4. Самоуничижение Я.
5. Уход из ситуации.

Кейс 3. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты.

КУКЛА

Да, было это давно, два-три года назад. Я была в красивом платье, с чудесными волосами, стройными ножками. Меня купили родители одной девочки и подарили ей. Она так за мной ухаживала. У меня была кроватка, много нарядов. Я ходила гулять. Очень много лет мы вместе с ней играли. А какой был чайный сервиз! Мы пили из него чай. Я столько радости доставляла этой девочке! А теперь... Я ненужная валяюсь под диваном, без ног. Почему она ко мне так несправедливо отнеслась? Я ей столько радости доставляла. Подчинялась всем ее прихотям, думала, что буду любимой куклой навсегда. А оказалась совсем ненужной и брошенной.

Варианты ответов:

1. Возбуждение вины в других.
2. Саногенное, реалистическое мышление.
3. Самоуничижение Я.
4. Агрессия против самого себя.
5. Несоответствие поведения другим ожиданиям.

Кейс 4. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты.

СТАРАЯ ГУБНАЯ ПОМАДА

Здравствуйте! Меня зовут Нивея, я – старая губная помада. Сейчас от меня почти ничего не осталось и я, забытая, лежу на самом дне косметички.

А ведь когда-то у меня была совсем другая жизнь. Меня обожали и берегли. Хозяйке нравился мой цвет, мой аромат. А сколько интересных мест я посетила, лежа у нее в сумочке, ведь меня всегда брали с собой, так как именно я была неотъемлемой частью ее макияжа. Но вскоре появилась другая. Все внимание сразу переключилось на нее. Теперь именно она блещит на ее губах, именно ее берут и кладут все время в сумочку. А обо мне даже не вспоминают. Вот уже несколько месяцев меня не достают со дна косметички. Наверное, мое время уже прошло и теперь другая помада будет все время сиять на губах хозяйки... Ну что ж, от судьбы не уйдешь.

Варианты ответов:

1. Апеллирующее мышление.
2. Несоответствие поведения другим ожиданиям.
3. Защита от зависти.
4. Проекция на других.

Кейс 5. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты.

ГРУСТНЫЙ ОСЛИК

«Ну, вот вам еще один сосед», – сказала мама, открывая огромный сундук и убирая в него старого плюшевого ослика. Впро-чем, ослик и не был таким уж старым. Просто у него куда-то подевал-ся хвост, а на морде кое-где торчали клочки ваты. Но ведь это не страшно, правда? А маленькой Лизе показалось, что ослик как-то очень погрустнел, и когда она брала его в руки, то сама станови-лась грустной и печальной. Ей почему-то становилось жаль осли-ка, и она готова была сама расплакаться.

Однажды мама заметила, что Лиза становится печальной, как только берет поиграть ослика. «Ребенку в таком возрасте очень вредно грустить. От этого девочка может заболеть», – ре-шила мама и поспешила убрать ослика в сундук.

В сундуке хранились старые игрушки. Они отслужили свой век, и каждой из них было что вспомнить. Потертые кубики с отби-тыми углами помнили, как с их помощью Лиза научилась считать. Растрепанная, безглазая кукла рассказывала, как вместе с ней Лиза училась сидеть за столом и есть ложкой кашу. А старый по-тертый клоун вспоминал, как веселил девочку, когда ей было груст-но, и как она смеялась, глядя на его проделки.

«А что можешь рассказать ты?» – спрашивали игрушки ос-ли-ка. И ослик день ото дня становился все задумчивее и печальнее, потому что не мог ничего рассказать.

И однажды он подумал: «Я научил Лизу грустить и плакать. Конечно, кому это понравится? Дети должны смеяться и весе-литься, а плакать им нельзя. Ведь детство – самое счастливое время, ни к чему тратить его на слезы. Неудивительно, что меня поскорей убрали с глаз долой. Ну что ж, таков удел каждой игруш-

ки. И моя жизнь теперь – в этом сундуке». Он и сам не понял, почему вдруг из глаз покатились слезы. Но в сундуке было темно и никто этого не заметил.

Варианты ответов:

1. Защита от зависти.
2. Несоответствие поведения другим ожиданиям.
3. Агрессия против самого себя.
4. Самоуничижение Я.
5. Агрессия против других.

Кейс 6. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты.

ЗАБЫТАЯ КУКЛА

Как это было давно, а кажется, это было совсем недавно. У меня была маленькая хозяйка, которая любила и жалела меня. Она играла со мной: расчесывала косы и заплетала их в смешные косички; переодевала, кормила меня, купала, гуляла со мной, укладывала спать рядышком с собой и даже лечила.

И пусть со временем косички мои чуть поредели, а от лечения осталось два зеленоватых пятна под глазами, и все же это лучше, чем лежать в тесной коробке в ночной темноте. Теперь меня забыли и я никому не нужна. Моя маленькая хозяйка выросла, и моя игрушечная жизнь закончилась.

Господи, вразуми мою маленькую подружку. Пусть она хоть иногда вспоминает обо мне. Помоги мне пережить одиночество.

Варианты ответов:

1. Возбуждение вины в других.

2. Агрессия против других.
3. Рационализация обстоятельствами.
4. Несоответствие поведения других ожиданиям.
5. Апеллирующее мышление.

Кейс 7. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты, не свойственный данному герою.

ТУФЛИ

Мы были когда-то любимыми туфлями нашей хозяйки, нас купили, так как мы очень понравились ей; одев нас, хозяйка почувствовала удобство и заметила нашу исключительную красоту. Да, были времена...

А сейчас мы стоим в темном углу, она забыла о нас, не носит, потому что мы вышли из моды и состарились. А вместо нас купила новые туфли, моднее нас. И теперь о них заботится, за ними ухаживает: протирает тряпочкой, чистит. Ах, когда-то за нами тоже так ухаживали! Ну что ж, пусть носит это убожество, может, когда натрет ноги, чему мы будем очень рады, вспомнит о старых и верных друзьях.

Варианты ответов:

1. Агрессия против себя.
2. Защита от зависти.
3. Агрессия против других.
4. Возбуждение вины в других.
5. Уход из ситуации.

Кейс 8. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты, не свойственный данному герою.

ЗОНТ

Здравствуйте! Я зонт – красивый, яркий, радующий своими красками хозяйку. Я необходим ей в мокрую погоду. Я буду укрывать ее от палящего солнца и на берегу моря, и в городской суете. Я буду защищать ее и от ливня, и от слепого дождика. Я просто необходим ей. Меня всегда будут носить с собой в сумочке. Я необходим буду и мальчишке, спешащему в школу или в булочную. Когда меня раскрывают, я напоминаю купол, на котором цветут пышные роскошные розы под солнцем или проливным дождем.

Но вот вдруг неосторожно со мной обошлись и одна из моих спиц погнулась. Я покосился, розы будто посыпались с моего купола. Меня редко стали брать с собой, а потом и вовсе забросили в шкаф как ненужную вещь, отжившую свой век. Я так ждал, что меня отнесут в мастерскую и я снова окажусь под дождевиком или под солнцем в этих прежде так нуждающихся в моей защите руках. Я слишком хорошо о них думал.

Меня поменяли на обычный черный зонт, совершенно не радующий глаза. И дождь ему не рад, и солнце. Я хочу жить полноценной жизнью, а живет это серое ничтожество.

Варианты ответов:

1. Защита от зависти.
2. Агрессия против других.
3. Проекция на других.
4. Несоответствие поведения других ожиданиям.
5. Рационализация обесцениванием объекта.

Кейс 9. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты.

ЛОСКУТ ТКАНИ

Я – лоскут ткани. Меня купили в светлом магазине «Ткани». Рядом со мной висели другие, тоже красивые лоскуты, но выбрали меня. Я был так счастлив, так горд собой. Хозяйка шла домой и поглаживала пакет, где я лежал. Она щебетала о том, какой костюм сошьет из меня и как долго будет его носить. Слушая ее, я был так счастлив, чувства переполняли меня, я представлял этот костюм. Все будут шептаться о красоте этого костюма – наряда моей мечты.

Придя домой, хозяйка хвасталась мной, гладила, целовала, примеряла к себе. Я был так рад, что очень понравился ей, что жить она без меня не может.

В конце вечера меня аккуратно сложили и положили сначала на край стола, а потом и на полку, где лежали лоскуты ткани, разные по цвету и качеству. Ужас! Все они были в пыли! – «Ну вот, еще один», – сказал зеленый лоскут. – «Я не еще один. Я ей нравлюсь», – ответил я. – «Мы раньше тоже нравились», – заметили другие лоскуты.

Так мы долго спорили кто лучше, кто красивее. На следующий день я ждал, когда ко мне подойдут и возьмут. Я представлял, какой красивый костюм из меня получится.

Прошло время. Лежу я в куче других лоскутов, аккуратно сложенных в стопку. Ложится пыль на меня. Уголок начала «кушать» моль. Я задаю себе вопрос: «Зачем она меня купила?»

Варианты ответов:

1. Саногенное, реалистическое мышление.
2. Самоуничижение Я.
3. Несоответствие поведения другим ожиданиям.

4. Апеллирующее мышление.

5. Агрессия против других.

Кейс 10. Прочтите рассказ, определите тип когнитивной защиты, не свойственный данному герою.

СТАРЫЙ ПЕС

Я – старый пес, большой, лохматый, со следами дворовых сражений на носу, скатавшейся бурой шерстью на хвосте. Сегодня меня увидел мальчуган из соседнего дома и, закричав от испуга, ринулся к матери. Да-а, я не всегда был таким. Помню мягкую травку, достающую до моего голого розового пуза, большую лужу во дворе, казавшуюся мне в детстве морем. Меня звали Волчком, какой же я теперь Волчок? Скорее, старый облезлый волк. Хотел понюхать соседскую болонку, так в меня запустили куском кирпича. А вчера хозяин принес зверушку, маленькую такую, с глазками-пуговками, черненькую, вместо хвоста – шишечка какая-то, Джериком зовут. Разве он похож вообще на собаку? Разве может быть таким верным и любящим, как я? Я довольствуюсь чашкой вчерашнего супа, а он – кусочком фарша; хотел было попробовать и получил газетой по загривку. Да и маленький хозяин его с рук не спускает, в нос целует. Мячик специальный купили, коробку в углу отвели.

Пойду, лягу, а то лапы ноют. Где моя войлочная дерюга? Не желаю никого видеть и общаться, буду один.

Старый и одинокий, буду коротать оставшиеся дни на этом свете.

Варианты ответов:

1. Защита от зависти.

2. Самоуничижение Я.

3. Возбуждение вины в других.

4. Рационализация обстоятельствами.
5. Уход из ситуации.

Кейс 11. Прочтите рассказ, исключите не свойственный герою рассказа тип когнитивной защиты.

ШКОЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ

Я помню этот день, как сегодня. Меня купили в магазине «Детский мир» для маленькой девочки-первоклассницы.

Как она обрадовалась, увидев меня! Сколько восхищения было в ее глазах! Я был таким ярким, красивым, с блестящими защелкивающими замочками, с кармашками. Носить меня можно как за спиной, так и в руке. Я понравился своей маленькой хозяйке так, что она несколько дней не расставалась со мной ни на минуту, а ложась вечером спать, клала меня ря-дом.

Я помню и первый звонок в жизни моей хозяйки. А потом была первая оценка в дневнике и даже первая двойка.

Я помню и зиму. Как нам было здорово лететь вниз по зеркальной глади горки, а потом еще раз и еще! А на скольких лбах остались синяки и шишки от меня! Я помню и второй, и третий классы! Учебников и тетрадей так много, что девочка с усилием защелкивает мои уже не блестящие замочки. Да и сам я уже другой. Где вы, мои краски? Где ты, моя ручка?

Я помню тот день, когда в доме появился новый портфель, и ее восхищенный взгляд. А я, как же я? А я был заброшен на ан-тре-соли, где лежу и теперь, покрываясь слоем пыли. И мне ужасно обидно. Неужели я напрасно прожил жизнь!? Так мне и надо, если я не смог сберечь себя, потакавая желаниям своей любимицы.

Варианты ответов:

1. Агрессия против других.
2. Несоответствие поведения других ожиданиям.
3. Защита от зависти.
4. Самоуничижение Я.
5. Агрессия против самого себя.

Кейс 12. Прочтите рассказ, исключите не свойственный герою рассказа тип когнитивной защиты.

ЧАШКА

Меня подарили ей на день рождения. Я была красивая, с одной стороны на мне были нарисованы розочки, с другой – ромашки. А на внутренней стороне был чудный золотистый ободок. Она любила пить из меня и чай, и кофе, и сок, яркий, ароматный. Он так здорово, аппетитно во мне смотрелся, что выпивалась каждая капля до дна. Но она не любила меня мыть. Сначала хотя бы споласкивала меня водой, а потом просто стала забывать про меня. На моих красивых белых фарфоровых стенках стали появляться грязные коричневые пятна, которые никак не хотели смываться, и тогда меня начинали тереть ужасной жесткой щеткой с противно пахнущей жидкостью или порошком. Стерли почти весь мой красивый ободок. А недавно уронили – и на моем красивом белом теле появилась уродливая трещина. А хозяйка нашла себе новую кружку. В меня стали сливать какую-то гадость – пенки с молока, накипь с супа, рассолы.

А на днях она, моя неблагодарная хозяйка, где-то прочитала, что держать битую посуду в доме – плохая примета. Как она могла в такое поверить? Я столько лет ей служила, ее любила, держала тепло чая и кофе, прохладу сока и воды. Как она могла? Неужели я закончу свою жизнь в мусорном ведре? Ничего, бог все видит! Ей еще отольются мои слезки!

Варианты ответов:

1. Уход из ситуации.
2. Апеллирующее мышление.
3. Возбуждение вины в других.
4. Несоответствие поведения других ожиданиям.
5. Агрессия против других.

Кейс 13. Прочтите рассказ, исключите не свойственный герою рассказа тип когнитивной защиты.

ЧАЙНИК

Сначала я был новый, блестящий и красивый. Меня все в доме очень любили. Когда наступало время чаепития, и ста-рый и ма-лый собирались за чашкой чая, вели беседы, решали текущие про-блемы. Всем было хорошо и уютно: мне – от того, что я кому-то нужен, домочадцам – от того, что они за чашкой чая встречают-ся все вместе.

Прошло несколько лет. Я постарел и оброс внутри наки-пью. И вот моим хозяевам подарили новый чайник. Он был бо-лее совре-менным: со свистком на носике, с ручкой, которая не нагревалась. У меня всего этого не было. Хозяева перестали мной пользоваться и отвезли меня на дачу, закинули на чердак, забыли про меня. Мне стало так обидно за себя: что я им сделал плохого? Я всегда радо-вал хозяев своим внешним видом, старался быстро не остывать. И вот тебе за это награда – лежи на чердаке и пылись. Я же не виноват, что у меня нет свистка на носике и ручка у меня же-лезная. Нет все-таки на свете справедливости. Обидно, грустно, плакать хочется. А ведь я людей не просто так собирал за чашкой чая, я учил их слушать, понимать, любить других, оказывать им помощь. Обидно, жалко, что так вышло.

Варианты ответов:

1. Рационализация обстоятельствами.
2. Защита от зависти.
3. Несоответствие поведения других ожиданиям.
4. Возбуждение вины в других.
5. Апеллирующее мышление.

Кейс 14. Прочтите рассказ, исключите не свойственный герою рассказа тип когнитивной защиты.

КОНЬКИ

Ура! Вот и мы приобрели хозяина! Им оказался один из лучших мастеров. Впереди у нас была яркая судьба в команде мастеров. Хозяин с удовольствием осмотрел нас и сказал: «Ну, посмотрим, на что вы годитесь». После всех обязательных процедур, предшествующих выходу на лед, мы оказались на сияющем кругу. Это было как первый бал. Все блестело и искрилось. Начались игры, тренировки. Пришел успех, мы верили в себя и своего хозяина. Но спорт – штука жестокая. Начались неприятности: то погнут, то затупят...

Шло время. Мы стали скользить по льду не так легко, как раньше, прибавили в весе из-за всевозможных ремонтов и однажды, вернувшись с соревнований, мы увидели своих братьев. Блестящие, улучшенной модели, они смотрелись как новые игрушки. Оказалось, что это замена нам. Мы не могли поверить, что так быстро устарели, что все промелькнуло за миг. Как обидно, что нас безжалостно отверг именно тот, кому мы верно служили, кого обожали, тот, с кем мы делили победы и поражения. Мы еще многого не успели, а нас уже сдают на склад, где пылится столько наших братьев, никому не нужных. Ну что ж, пусть нам будет плохо, если мы не смогли сохранить свою силу и красоту. Мы заслуживаем такого обращения.

Варианты ответов:

1. Саногенное, реалистическое мышление.
2. Защита от зависти.
3. Возбуждение вины в других.
4. Рационализация обстоятельствами.
5. Агрессия против самого себя.

Кейс 15. Прочтите рассказ, исключите не свойственный герою рассказа тип когнитивной защиты.

ПЛЮШЕВЫЙ МЕДВЕЖОНОК

Когда она была маленькой, а я – новым, ярким, пуши-стым медвежонком, она любила со мной играть больше, чем с другими игрушками. И когда она засыпала, я всегда лежал рядом на ее подушке.

Прошли годы. Она выросла. А я стал потертым, блеклым, старым. Она больше не играет со мной, не смеется и не плачет мне в жилетку. Я стал ненужным. И теперь я пылюсь в шкафу вместе с другими игрушками, которые когда-то завидовали мне. Жизнь пуста. Господи, почему мир так несправедлив к добрым? Если я не смог сделать ее добрее, значит, так мне и надо!

Варианты ответов:

1. Самоуничтожение Я.
2. Возбуждение вины в других.
3. Апеллирующее мышление.
4. Агрессия против самого себя.
5. Агрессия против других.

Кейс 16. Прочтите рассказ.

СПИЧКА

Я – маленькая спичка с черной обгоревшей головкой. Когда-то я жила в лесу и была не спичкой, а большим, стройным деревом. Но я не осознавала своего великого состояния единения с природой.

Однажды в наш лес пришли удивительные существа, как я потом узнала, это были люди. В отличие от нас, они свободно передвигались в лесу. Как я завидовала тогда их свободе! Они громко смеялись, брэнчали на неведомом мне инструменте. От них исходил уже знакомый мне аромат, волнующий, тревожный и одновременно влекущий – это был запах огня, которого боялись все обитатели моего лесного мира.

Я увидела, как один из этих существ достал из коробки маленькую изящную палочку с удивительной блестящей коричневой головкой. Что-то родственное почувствовала я в этой незнакомке – это был аромат леса и чего-то, мне неизвестного, но манящего. Человек быстро и ловко, как волшебник, прикоснулся палочкой к коробку – и маленькая незнакомка вспыхнула красно-синим огнем. Боже! Как страшно! И как красиво! Как хотела я оказаться тогда на ее месте, как мечтала ощутить прикосновение этих сильных рук и гореть, гореть, светить, дарить миру тепло и свет!

Бог услышал мои мечты, и однажды я стала такой – изящной, стройной, утонченной, с великолепной лаковой головкой. Я стала спичкой, одной из многих, лежащих в домике-коробке.

Шло время. В нашей коробке становилось все просторнее. Мои сестренки уходили в неведомый мне мир, такой же-ланный. Наконец наступила и моя очередь.

Здравствуй, мир! Меня подхватили сильные руки. Мир закружился вокруг меня! А он, желанный, нежно прикоснулся к моей великолепной лаковой головке – и я вспыхнула! Господи, благодарю тебя! Я так долго ждала этого мгновения. Я, такая маленькая, согреваю этого большого, сильного человека, милого всему моему спичечному существу.

Выберите из предложенных ниже вариантов концовку рассказа, свойственную героине с саногенным мышлением.

Варианты ответов:

1. Я готова гореть вечно! Только не отпускай меня из твоих крепких, надежных рук. Но вдруг моя маленькая головка стала едва теплой, потеряла блеск... Мне не страшно, я знаю, что мой избранник не бросит меня несмотря ни на что. Но что это?! Он еще несколько секунд покрутил меня своими крепкими, сильными пальцами и бросил!.. Я ему уже не нужна, конечно, я теперь не та, что была раньше, использовал и... Почему? Разве я не окружала его теплом и заботой? Господи! Вразуми его! Он несправедлив ко мне.

2. Я знаю, что это только миг. Через несколько секунд моя головка перестанет сиять. Она станет обыкновенной, тусклой. Но все-таки как хорошо гореть! Как я счастлива от сознания, что моя мечта сбылась, я знаю, что такое любовь! Что такое служение. Еще секунда, две, три! Все!!! Мир остановился, свет потух, моя милая когда-то головка стала бледной и тусклой. Еще какое-то мгновение он подержал меня в руках, а потом запихнул в коробок с обратной стороны. Мелькали мысли: «Бросил, использовал и бросил». Но что это, я обиделась? Смешно даже подумать! Пусть теперь я всего лишь сгоревшая спичка, которая валяется в кармане его пиджака. Ведь это был мой выбор – гореть и светить, пусть недолго, но быть любимой и нужной. А он человек свободный и вправе поступать, как ему угодно. В конце концов, он дал мне свободу. Я счастлива осознавать, что сбылась моя мечта. Благодаря ему я знаю, что такое любовь. Спасибо тебе, милый мой человек. Я не хочу, чтобы ты страдал от чувства вины, а свою обиду я переживу.

4. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ



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

- 1.** Эмоция – это спонтанная реакция на значимую ситуацию.
- 2.** Эмоция – это аффективный результат умственного автоматизма.

2. Саногенное реалистическое мышление выражается:

- 1.** В волевом подавлении чувств, в умении жестко контролировать эмоциональные реакции.
- 2.** В принятии другого таким, каков он есть, в уважении права близкого человека на свободу, в отказе от сравнения себя с другим, в операциях ума, позволяющих не только локально защитить себя от эмоционального страдания, но и конструктивно изменить отношение к стрессогенным ситуациям. Оно уменьшает напряжение эмоции, помогает вырваться из состояния хронического эмоционального стресса.

3. Назовите основную причину страдания от обиды:

- 1.** Несправедливое наказание или упрек.
- 2.** Умственная привычка заранее приписывать другому человеку (близкому, любимому или значимому) определенное поведение.

4. Кто обычно является источником наших страданий от обиды?

- 1.** Близкие и любимые.
- 2.** Незначимые для вас люди.

5. Что значит управлять эмоцией с точки зрения СГМ?

- 1.** Подавлять эмоциональный импульс в самом его начале.
- 2.** Управлять умственным поведением, вызывающим ту или иную эмоцию.

6. Что такое обида?

- 1.** Это межличностный конфликт.
- 2.** Это негативное эмоциональное состояние. Это печаль потому, что мои близкие и любимые не хотят соответствовать в своем поведении моим ожиданиям.

7. Выберите из предложенных ниже вариантов тот, в котором перечислены три основных условия, при которых, как правило, возникает обида:

- 1.** – Грубость и невоспитанность окружающих.
 - Несправедливые обвинения.
 - Предательство.
- 2.** – Признание обидчика подобным себе.
 - Связывающие чувства.
 - Наличие устоявшихся отношений (соглашения явные или неявные).

8. Определите, в какой ситуации возникнет обида:

- 1.** Сын не пригласил отца на свой юбилей.
- 2.** Малыш стукнул маму игрушкой.

9. Выберите из перечисленных ниже вариантов тот, в котором

представлены три основных компонента когнитивной структуры обиды:

- 1.** – Мои ожидания относительно поведения другого человека.
 - Мое восприятие реального поведения другого человека.
 - Умственное действие сличения моих ожиданий и реального поведения другого.
- 2.** – Неуважительное отношение ко мне окружающих.
 - Нежелание моих близких вести себя так, как я хочу.
 - Повышенная эмоциональность.

10. Что является стимулятором обиды?

- 1.** Поведение других (нетактичное, эгоистичное, невнимательное).
- 2.** Нетерпимость к окружающим, упорство с которым я программирую поведение окружающих.

11. Назовите основной метод управления обидой с точки зрения теории и практики саногенного мышления:

- 1.** Психоанализ.
- 2.** Аутопсихоанализ умственного поведения (угашение эмоции размышлением).

12. Как ослабить обиду? Выберите из двух предложенных вариантов тот, который предлагает теория и практика СГМ:

- 1.** – Стараться не думать об обидчике, занять себя чем-то интересным.
 - Выпить антидепрессанты.

- Нанести какой-либо вред обидчику.
- Съесть что-нибудь вкусненькое.
- Пожаловаться на обидчика ему же.

2. – Сделать объектом умозрения мои ожидания относительно другого.

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

13. Что такое угашение обиды с точки зрения СГМ?

1. Это волевое сдерживание эмоций.

2. Это повторение поведения без его эмоционального подкрепления.

14. Из двух предложенных вариантов выберите тот, где содержатся вопросы, отвечая на которые вы уменьшите страдание от обиды:

1. – Как должен вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?

- Откуда берутся мои ожидания?
- Насколько реалистичны мои ожидания?
- Знает ли он о них?
- Почему другие так не поступают со мной?
- Может быть, у него другие интересы, другие намерения и же-

ления?

– Что мешает мне принять его свободу?

2. – Зачем он так обижает меня?

– Почему он так не справедлив ко мне?

– Боже! Почему он такой?

15. Выберите из предложенных ниже вариантов тот, в котором содержатся суждения, свойственные человеку, владеющему саногенным мышлением:

1. – Господи, вразуми его!

– Ну почему он так со мной поступает? Это несправедливо!

– Не покажу ему, что меня это трогает, пусть не радуется!

2. – Я принимаю другого самостоятельным и свободным.

– Никто не обязан удовлетворять мои желания, мои желания – мое дело.

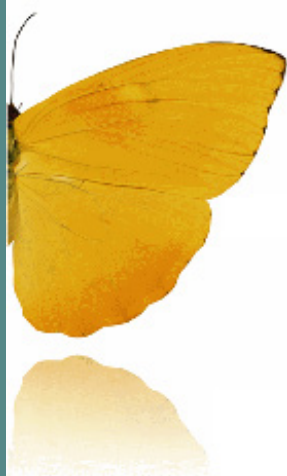
– Я признаю свободу другого действовать по-своему и даже мне вопреки.

– Я обиделся, а ведь он свободен и вправе поступать, как ему угодно.

– Я бы не хотел, чтобы он страдал от чувства вины, а свою обиду я переживу.



5. РАБОТА С ДНЕВНИКОМ «10 ШАГОВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ОБИДЫ»



Необходимо с помощью осознания своих умственных привычек формировать новое отношение к действительности, саногенное (оздоравливающее, реалистическое) мышление. Необходимо личностно повзрослеть. Обида благодаря своим функциям – сигнальной, управления и адаптационной – помогает ребенку войти в мир человеческих отношений, адаптироваться к миру людей, помогает ребенку в становлении его личности. Однако, когда «здание построено, леса не нужны». Необходимо научиться прощать. «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матф. 6:6-20).

Обучение саногенному мышлению состоит в том, чтобы расширить осознание эмоциогенных умственных операций и приобрести навыки и умения интроспекции (самонаблюдения) своих эмоций. Для этого нужно знать собственные умственные автоматизмы мышления, сделать сознательными его типичные ожидания относительно поведения других, понять их и скорректировать в сторону большей реалистичности. Именно этому мы предлагаем вам научиться.

Ключевые мысли саногенного мышления, помогающие избежать обиды:

- *«Я обиделся, а ведь он свободен, и вправе поступать как ему угодно».*
- *«Я бы не хотел, чтобы он страдал от чувства вины, а свою обиду я знаю как отработать».*

Шаг 1

Вспомните свежую обиду, опишите в дневнике обстоятельства, обстановку, облик обидчика.

Вспомните и запишите мысли, которые возникли у вас в состоянии обиды.

Шаг 2

Составьте список людей, на которых вы обижаетесь (список А).

Напротив каждого имени из этого списка назовите ситуации обиды (пусть это будет список Б).

К примеру:

Список А

1. Мама.

2. Папа.

3. Муж и т.п.

Список Б

1. Ситуация.
2. Ситуация.
3. Ситуация и т.д.

1. Ситуация.
2. Ситуация.
3. Ситуация и т.д.

1. Ситуация.
2. Ситуация.
3. Ситуация и т.д.

Шаг 3

Проанализируйте каждую ситуацию по следующим пунктам:

1. Опишите ваши ожидания относительно поведения близкого вам человека, на которого вы обижены: какими должны быть его речь, действия? Как он проявит свои чувства к вам в вашем воображении?

2. Опишите реальное поведение вашего обидчика, которое причинило вам боль: его речь, выражение лица, манеры, действия.

Ответьте себе на вопрос: «От каких поступков должен воздержаться близкий мне человек, чтобы я не обижалась?»

3. Опишите черты характера, личности человека, которые вызывают у вас переживание обиды.
4. Опишите, каким должен быть ваш близкий человек, чтобы вы на него не обижались.

Примечание: не торопитесь. Вы можете описать одну или две ситуации сегодня. Остальные – когда снова будете обижены.

Оцените в десятибалльной системе силу вашей обиды в данный момент, отметьте на шкале.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Шаг 5

Определите характерный для вас стиль умственного поведения во время переживания обиды и содержание ваших психологических защит.

Шаг 6

А теперь отдохните. Возьмите лист чистой бумаги, акварельные краски. Выберите из палитры тот цвет, который соответствует вашему эмоциональному состоянию здесь и теперь. Нанесите на лист цветные пятна, любые фигуры и линии, которые сейчас вы хотите нарисовать. Не пытайтесь сделать из этого рисунка шедевр. Ваша задача в данный момент – отразить в цвете и форме ваше переживание. Таким образом вы создадите лист эмоции, или лист неблагополучия. Положите его в дневник. При необходимости, когда вы будете переживать подобные эмоции, вы сможете снова к нему вернуться.

Возьмите другой лист чистой бумаги и снова нанесите тот цвет, который соответствует вашему эмоциональному состоянию сейчас. Трансформируйте изображение любым способом (сложите лист пополам, а затем разверните его, посмотрите на то, что получилось, добавьте светлых красок, измените формы). Творите, будьте свободны в своих замыслах.

Шаг 7

А теперь снова оцените в десятибалльной системе силу вашей обиды в данный момент.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Если ваша обида сейчас менее трех баллов, вы хорошо поработали и можете отдохнуть.

В следующий раз, когда вы будете в спокойном состоянии, можете выбрать одну из ситуаций из списка Б. Повторите **шаг 4**.

Если Ваше эмоциональное состояние на шкале выражено цифрой менее трех баллов, то переходите к аутопсихоанализу обиды.

Исцеление размышлением:

АУТОПСИХОАНАЛИЗ ОБИДЫ

Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам, люди большого ума все замечают и ни на что не обижаются.

Ф. Ларошфуко

Шаг 8

Войдите в состояние покоя. Вспомните ситуацию, когда вы были счастливы, спокойны, побудьте несколько минут в этом состоянии.

Шаг 9

Выберите из списка Б ситуацию, которую когда-то пережили и описали в дневнике. Прочтите. Отследите ваше эмоциональное состояние на данный момент. Если ваше состояние по-прежнему остается спокойным, то можете приступить непосредственно к размышлению над прошлым переживанием обиды, аутопсихоанализу, то есть к **шагу 10**. Если же вы почувствовали, что обида активизировалась, повторите **шаги 4 и 6**.

Шаг 10

Разговор с самим собой об обиде.

Продумайте конкретную обиду и задайте себе вопросы:

- Как он должен был бы вести себя, чтобы я не обиделась?
- Откуда берутся мои ожидания?
- Насколько они реалистичны? Может ли близкий человек соответствовать этим ожиданиям?
- Знает ли он о них?
- Какие стереотипы лежат в основе моих ожиданий?
- Какие проекции лежат в основе моих ожиданий?
- Существует ли возможность скорректировать их в направлении большей реальности?
- Если хоть как-то ответить на эти вопросы, то обида уменьшится.



ЛИТЕРАТУРА

1. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. – М.: Изд-во М. А. Штыкова, 2000.
 2. Орлов Ю. М. Саногенное мышление / Сост. А. В. Ребенок. Сер. «Исцеление размышлением». – М.: Слайдинг, 2008.
 3. Орлов Ю. М. Обида. Вина / Сост. А. В. Ребенок. Сер. «Исцеление размышлением». – М.: Слайдинг, 2010.
 4. Орлов Ю. М. Исцеление философией / Сост. А. В. Ребенок. Сер. «Исцеление размышлением». – М.: Слайдинг, 2004.
 5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Книга для учителя. –М.: Просвещение, 1991.
-

ПРИЛОЖЕНИЕ
КОГНИТИВНО-ЭМОТИВНЫЙ ТЕСТ



Что измеряет тест. Тест измеряет когнитивные процессы, точнее, привычные умственные акты, представляющие собою защитную рефлексию человека, возникающую в результате переживания отрицательных эмоций: страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды. Эти умственные акты в психологии принято называть механизмами психической защиты. Тест представляет собою набор высказываний, которые могут быть соотнесены испытуемым с определенными умственными действиями, возникающими в ответ на появление определенной эмоции.

Тип теста. Тест проективный. Переживание воспроизводится в результате представления ситуации, в которой происходило переживание обиды, вины, стыда, страха неудачи. Ситуация стимулируется краткой инструкцией к каждому разделу теста.

Число и тип показателей теста. Тест содержит 20 показателей, список которых приведен ниже. На каждый пункт может быть только один ответ: выбор данного пункта. Отсутствие выбора означает «нет».

Определение индивидуального балла теста. Индивидуальный балл присваивается испытуемому путем подсчета числа совпадений его ответов с ключом, который приведен ниже. При ручном подсчете целесообразно сделать шаблон с отверстиями, соответствующими ключу, для удобного подсчета числового значения каждого показателя.

Концептуальные основания теста. Тест построен на основе поведенческого подхода к пониманию мышления как умственного поведения, функцией которого является решение определенной жизненной задачи. Эта задача в данном случае является защитной, направленной на уменьшение страдания и напряженности путем размышления над ситуацией, в которой возникает определенная эмоция. При этом эмоция рассматривается как устойчивая психическая функциональная система, обеспечивающая приспособление людей друг к другу и к ситуациям общения. Однако задача мышления может быть

и гедонистической, решение которой повышает уровень наслаждения и радости.

Тест измеряет количество и вид рефлексии по поводу эмоций.

Под рефлексией в данном случае понимается мышление, направленное на решение внутренних проблем испытуемого, а именно, на снижение страдания от переживаемой отрицательной эмоции, в частности обиды, вины, стыда, страха неудачи и других эмоций. Тест не измеряет гедонистическую рефлексия.

Он построен для измерения тех изменений в мышлении, которые происходят в человеке вследствие расширения эмоционального опыта, в частности, в результате обучения человека саногенному мышлению. Обнаружилось, что в результате обучения изменяется не только мышление, но и черты личности, измеряемые, например, тестом 16PF Каттелла.

Концепция эмоций. Пункты теста отработаны на основе концепции эмоций, разработанной в теории саногенного мышления (СГМ). Согласно СГМ эмоции представляют собой аффективный результат психического автоматизма, состоящий в реализации устойчивой последовательности умственных операций, специфических для типичных эмоциогенных ситуаций и конкретных эмоций: обиды, вины, стыда, зависти, страха неудачи. Как правило, эмоции возникают в ситуациях реального или воображаемого общения человека с другим или с другими. В общении мы выделяем субъекта общения и партнера.

Это общение предполагает формирование Я-образов, последовательное присваивание другому человеку, партнеру по общению, определенной программы поведения, мышления, переживания, психического состояния, последующую проверку правильности ожиданий, что должно обеспечивать гибкое приспособление к ситуации, возникающей в общении. Эти акты присваивания программ (ожидания) суть когнитивные автоматизмы общения. В силу привычности,

как и всякая привычка, умственные привычки не осознаются.

Эмоция возникает вследствие определенного вида рассогласования между ожидаемым и реальным поведением партнера, как аффективная реакция на это рассогласование. Организм очень чувствителен к рассогласованию информации о реализующейся программе поведения партнера с требующимся согласно ожиданиям поведением партнера.

При данном подходе эмоция рассматривается не как реакция на недостаток информации для удовлетворения потребности, а как рассогласование нервных моделей с поведением, которое предписывается этими моделями.

Обида возникает не от того, что недостает информации для удовлетворения какой-либо потребности в общении, а вследствие рассогласования реального поведения партнера, любимого человека с теми программами, (ожиданиями), которые субъектом привычно и бессознательно приписываются партнеру в данной ситуации.

Такую эмоцию, как стыд, невозможно рассматривать как реакцию на недостаток информации. Стыд – рассогласование между программой поведения, предписываемого чертой Я-концепции и реально осуществляемым поведением субъекта. Здесь и теперь я должен быть умным, так как в моей Я-концепции есть черта «Я умный», но реальное поведение не соответствует этому и мне стыдно.

Вина – рассогласование между ожиданиями партнера относительно меня, то есть тем, как я эти ожидания представляю, и тем, каков я есть здесь и теперь. Вина усиливается в результате восприятия обиды другого.

Зависть и гордость возникают в результате умственных операций сравнения себя с другим. В зависимости от значимости объекта сравнения и неблагоприятного или благоприятного результата умственной операции переживается соответственно зависть или гордость. Ментальный механизм эмоции незначительно изменяется в зависи-

мости от того, какой значимый признак выступает в качестве объекта сравнения и каков другой носитель этого признака.

Исследование специфических программ умственных операций, рассогласование с которыми порождает определенные эмоции, привело к терапии саногенного мышления, смысл которой состоит в следующем. Если эти бессознательные программы поведения ума, порождающие эмоции, осознаются, то человек приобретает способность контролировать генезис эмоции в самом себе.

Обучение саногенному мышлению как раз и состоит в том, чтобы расширить сознание этих эмоциогенных умственных операций и приобрести навыки и умения интроспекции своих эмоций. Для этого нужно знать умственные автоматизмы общения, сделать сознательными свои ожидания относительно поведения других, понять их и скорректировать, чему как раз пациент и обучается.

Любая эмоция, возникнув из бессознательного, берет на себя управление мышлением, целью которого является уменьшение страдания от эмоции. Защитная рефлексия почти полностью осознается. Она включается в процесс переживания эмоции как его когнитивная составляющая. Однако это мышление не устраняет эмоции, а дает лишь временно-локальную защиту. Какие бы мысли ни возникали при обиде, временно уменьшая боль обиды, они не могут уменьшить способность обижаться, так как не имеют никакого отношения к тем ментальным автоматизмам бессознательного, которые порождают обиду. Тест измеряет только когнитивные манифестации эмоции, не более.

Виды рефлексии, то есть привычные шаблоны мысли, направленные на облегчение страдания от эмоции, принято называть механизмами психической защиты. В данном случае ряд показателей теста измеряет виды защитной рефлексии, дающие локально-временный эффект. Следует ожидать, что чем сильнее страдание от эмоции, тем выше должны быть показатели конкретных видов рефлексии и, нао-

борот, чем благополучнее человек, тем меньше у него потребность применять психические защиты. Тест предназначался для изучения того, как уменьшается защита вследствие обучения СГМ.

Показатель теста «Саногенное, реалистическое мышление» определяет число умственных операций, которые являются элементами саногенного мышления. Способность осознать свои ожидания, которые субъект приписывает партнеру и которые в случае рассогласования вызывают обиду, делает возможным осознание бессознательного. Принятие другого таким, каков он есть, отказ от сравнения себя с другим и иные операции ума уменьшают напряжение эмоций. Эти операции включены в тест и характеризуют степень саногенности мышления испытуемого. Этот показатель содержит наибольшее число баллов – 32.

Перечень показателей когнитивно-эмотивного теста (КЭТ):

1. Объем защитной рефлексии при репродукции неудачи.
2. Объем защитной рефлексии при репродукции чувства вины.
3. Объем защитной рефлексии при репродукции стыда.
4. Объем защитной рефлексии при репродукции обиды.
5. Агрессия против других.
6. Агрессия против самого себя.
7. Рационализация «обесценивание объекта».
8. Рационализация обстоятельствами.
9. Проекция на других.
10. Защита от чувства вины.
11. Защита от чувства стыда.
12. Защита от страха неудачи.
13. Защита от зависти.
14. Защита от обиды.
15. Уход из ситуации.
16. Самоуничижение Я.
17. Возбуждение вины в других.

18. Саногенное, реалистическое мышление.
19. Несоответствие поведения другим ожиданиям.
20. Апеллирующее мышление.

ОПЕРАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕМЕННЫХ

Объем защитной рефлексии против страха неудачи, вины, стыда и обиды. Каждый из этих показателей представляет собой число реакций испытуемого на список из высказываний, связанных с одной из указанных эмоциональных ситуаций. Этот показатель измеряет число ассоциаций, связанных с данной эмоцией. Этим ассоциациям поставлено в соответствие число реакций выбора и подчеркивание определенных строк в перечне умственных аутов.

Структура защитного поведения ума. Защита от определенной эмоции состоит в действиях, направленных на уменьшение рассогласования, вызывающего эмоцию. Это предполагает:

1) умственную реконструкцию ситуации, в результате которой уменьшается напряженность эмоции; например, боль от неудачи уменьшается, если не каждый узнает об этом, если считается, что слишком мала вероятность успеха или успех был вообще невозможен;

2) активизацию механизмов психической защиты, рационализации, проекции, ухода;

3) активное переживание эмоции в себе или в общении с другими людьми, разделяющими чувства субъекта, в результате которого происходит освобождение энергии, связанной в данной эмоции;

4) конверсия болезненной эмоции в другую, менее болезненную, обусловлена тем, что механизмы разрешения второй эмоции лучше отработаны, чем первой. Например, боль обиды или стыда легко трансформируется в гнев, так как способы разрешения гнева лучше отработаны в длительной эволюции. Гнев содержит в себе меньше боли, поскольку немедленно преобразуется в агрессию.

Агрессия состоит в поведении, направленном на причинение боли, ущерба другому. Мы признаем различия респондентной и инструментальной агрессии. Однако в показателях теста эти различия не представлены. Тест измеряет лишь два вида агрессии, в которых жертвой является другой человек или сам субъект. В тесте измеряется не исполнительная, а подготовительная фаза агрессивного поведения, остающаяся в сфере нереализованного намерения, а именно, умственная агрессия, которая порождает тот же спектр когнитивных и висцеральных реакций, которые свойственны и реальной агрессии.

Рационализация представляет собой активность ума, направленную на интеллектуализацию ситуации, на подбор общественно приемлемых мотивов для объяснения собственного поведения и поведения других, имеющих целью снять внутренний конфликт путем оправдания поведения. Нами выделены следующие защиты: общая рационализация и рационализация обстоятельствами.

Определения остальных показателей не отличаются от общепринятых толкований в психологии. Дадим некоторые пояснения об апеллирующем поведении, лежащем в основе показателя «Апеллирующее мышление».

Показатель «**Апеллирующее мышление**» построен на концепции арбитража и помощи. Апеллирующее поведение – частный случай общения. Оно предполагает введение в акт общения третьего, реального или воображаемого, участника, авторитета, который по умолчанию признается способным оказать влияние на общение субъекта с партнером. Это влияние состоит в том, что третий участник общения путем воздействия на партнера оказывает помощь, защиту, разделяет чувства, понимает, поддерживает соглашение, имеющее место в общении субъекта с партнером. Посредник может рассматриваться также как участник общения, который вовлекается субъектом общения для управления собственными эмоциями и эмоциями партнера: убедить, заставить, вызвать в партнере вину, стыд или другую эмоцию.

Апеллирующее поведение может быть обращено к конкретному человеку или вообще к другим, а также к абстрактным другим, представленным в виде обычая, закона, бога. Тест измеряет число актов апеллирующего умственного поведения, связанного с проективной ситуацией, определенной инструкцией.

Фразы, включенные в вопросник, занумерованы, и содержание каждого показателя можно определить, отыскав по ключу соответствующий пункт теста. Для экономии времени мы не стали составлять отдельный список вопросов, соответствующих каждому показателю.

Мы не стремились уравнивать число баллов в каждом показателе, так как тест предназначен для проведения исследования, а не для построения профиля личности или диагностики. Для исследования достаточно сравнить баллы до и после введения некоторого обучающего саногенному мышлению фактора. Тест может применяться для корреляционных исследований, в которых требуется измерять механизмы психической защиты.

Коэффициент надежности теста. Он получен путем расщепления на четные и нечетные части и равен 0,81 по Рулону.

Таблица. Перечень показателей и статистические нормы когнитивно-эмотивного теста. Нормировано на 520 человеках: студенты пединститута и учителя на курсах повышения квалификации. Выполнила С. Н. Морозюк

Показатели теста КЭТ	<i>M</i> , среднее	Дисперсия	<i>O</i> , средне-квадратичное отклонение
1. Объем защитной рефлексии при неудаче	13,57	28,18	5,31

2. Объем защитной рефлексии при чувстве вины	11,57	26,97	5,19
3. Объем защитной рефлексии при чувстве стыда	11,21	32,95	5,74
4. Объем защитной рефлексии при чувстве обиды	12,95	50,18	7,08
5. Агрессия против других	3,12	6,48	2,55
6. Агрессия против себя	4,57	7,53	2,74
7. Рационализация обесцениванием объекта	1,87	2,88	1,70
8. Рационализация обстоятельствами	2,85	5,08	2,25
9. Проекция на других	2,30	4,88	2,21
10. Защита от чувства вины	4,70	7,63	2,76
11. Защита от чувства стыда	4,38	5,53	2,35
12. Защита от страха неудачи	4,26	5,84	2,42
13. Защита от зависти	2,26	5,00	2,24
14. Защита от обиды	6,53	14,13	3,76
15. Уход от ситуации	7,98	21,86	4,68
16. Самоуничтожение Я	4,63	12,99	3,60
17. Возбуждение вины в других	1,83	4,94	2,22
18. Саногенное реалистическое мышление	12,33	30,38	5,51
19. Несоответствие поведения других моим ожиданиям	3,64	4,89	2,21
20. Апеллирующее мышление	3,09	6,50	2,55

К данному тесту прилагаются вопросник КЭТ, ключ и список показателей теста.

ЧУВСТВА И МЫСЛИ

Вопросник для изучения некоторых черт вашего менталитета

Дорогой друг!

Наши чувства зависят от того, как мы думаем, то есть оцениваем ситуацию, вызывающую наши переживания. Работа с данным вопросником для вас – это тот случай, когда появляется повод узнать, как вы склонны привычно думать по поводу ваших страхов перед возможной неудачей, осмысливать чувства обиды, стыда, вины, возникающие в отношениях с другими людьми. Этот опыт позволит вам сделать шаг в самопознании. Если вы знаете свои привычки мышления, то можете в какой-то мере контролировать свои эмоции, заранее предвидеть, как будете поступать в этих обстоятельствах.

Вам нужно представить ситуации, бывшие в прошлом, и воспроизвести переживания. Потом в соответствии с инструкцией отметить на бланке те кодовые числа фраз, которые более всего похожи на мысли, которые возникают у вас сейчас в связи с представлениями конкретной ситуации.

Для ответа на вопрос достаточно зачеркнуть крестиком число на бланке, соответствующее определенной фразе в вопроснике.

В списке даны типичные фразы, возникающие в нашем сознании в подобных ситуациях. Вам нужно будет зачеркнуть те из них, которые более всего похожи на ваши мысли. Не старайтесь быть точными, ведь мысли сейчас протекают смутно и их не всегда можно точно определить. Выражайте свое мнение свободно. Ваши ответы не могут быть ни верными, ни неверными. Для нас правильно все то, что вы поместили.

Если окажется, что у вас есть мысли, совсем не похожие на приведенные в списке, то допишите их разборчиво в конце.

Благодарим заранее за работу!

СТРАХ НЕУДАЧИ

Состояние страха неудачи возникает в ситуациях, когда мы предвидим, что результат действий может оказаться ниже наших ожиданий. Имейте в виду, что чем сильнее мы стремимся к успеху, чем больше неопределенности в ситуации, тем выше страх неудачи. Этот страх усиливается также от значимости результата и от связи этого страха с другими эмоциями, а также от отношения других к успеху.

Вспомните ситуацию, когда вы потерпели неудачу (на экзамене, в ожидаемом качестве выполненной работы, в достижении социального положения, признания, оценки другими ваших результатов).

Представьте отчетливо эту ситуацию, обстоятельства, людей, вовлеченных в нее, общение с ними, разговоры и т.д.

Отметьте в приведенном ниже списке мысли похожие на те, которые обычно у вас возникают в подобных ситуациях (поставьте на бланке для ответов крестиком кодовое число фразы, которая похожа на ваши мысли по поводу неудачи).

1. Думаю, как бы мне скрыть неудачу от других и не показать виду, что меня это трогает.
2. Не очень-то мне это было нужно.
3. А как я буду об этом говорить с отцом или матерью, с близкими?
4. Как об этом скажу тому, кто меня любит?
5. Что будут говорить об этом те, кого радует моя неудача?
6. Интересно, кто же из моих знакомых по этому поводу будет злорадствовать?
7. Как мне извлечь пользу из своей неудачи?

8. Они, наверное, теперь от меня откажутся, не пожелают иметь со мной дела, будут считать неудачником.

9. Изменят мнение обо мне в плохую сторону.

10. Им, вероятно, будет стыдно за меня.

11. Они не захотят иметь со мной дела.

12. Я неудачник.

13. Впереди мне ничто не светит.

14. Я еще раз попробую достичь успеха.

15. Я ни на что не способен.

16. Этот успех был мне ни к чему.

17. Неудача случайна: стечение обстоятельств.

18. За одного битого двух небитых дают; неудачи закаляют.

19. Что, собственно, случилось?

20. Успех ко многому обязывает, а это мне ни к чему.

21. Опыт неудачи важнее опыта успеха.

22. Это мне специально подстроили.

23. Те, кто оценивает успех, несправедливы ко мне

24. Все это мне было ни к чему.

25. Я им это припомню и кое-что устрою.

26. Это избавляет меня от продолжения этого неприятного дела.

27. Я займусь кое-чем другим, более интересным.

28. Мне не хотелось бы это обсуждать с кем-либо.

29. Не желаю никого видеть и общаться, побуду один.

30. Мне просто не везет.

31. А если я такой неспособный?

32. Я так и знал, этого достичь было невозможно.

33. Я ведь предвидел неудачу!

34. Ну и дурак же я, как я не додумал и кое-что упустил!

35. Почему же так получилось?

36. У меня в жизни больше ничего не выйдет хорошего.

37. Я хуже всех.

38. Сам виноват, надо было больше работать (учиться, тренироваться и т.д.).

39. У меня есть тот, кто может помочь мне пережить это.

40. Мои друзья разделят последствия моей неудачи.

41. А какие минусы были бы, если бы мне повезло и был успех?

42. Стоит подумать о плюсах моей неудачи.

43. Если их радует мой провал, пусть с ними произойдет тоже, что и со мной.

44. Они еще хуже, чем я, но хорошо это скрывают.

45. Назло всем покажу им, где раки зимуют!

46. Чтоб они все провалились!

47. Я сделаю это назло всем моим завистникам!

ЧУВСТВО ВИНЫ

Мы переживаем вину, когда наносим другому обиду, причиняем страдание. Мы виноваты, когда наше поведение не соответствует ожиданиям других, которые для нас значимы, будь то один человек, члены семьи или группа, в которую мы входим.

Вспомните ситуацию, когда вы были виноваты. Представьте ее отчетливо: где, с кем, при каких обстоятельствах вы были виноваты.

Укажите те мысли, которые чаще всего у вас бывают в таких случаях, и отметьте из приведенного списка те, которые более всего похожи на ваши мысли.

Если список окажется недостаточным, допишите его.

48. Жизнь с этим человеком ко многому обязывает, а это мне ни к чему.

49. Он не подходит мне, слишком мелок. Не по моим масштабам.

50. Он мне неинтересен.

51. Если бы это повторилось, я поступил бы иначе.

52. Если бы это был только сон!
53. Так мне и надо, если я такой.
54. Сделал бы что угодно, чтобы загладить вину.
55. Пусть мне будет плохо или больно, я заслужил это.
56. Чем мне хуже, тем, наверное, лучше, если я такой.
57. Пусть бы они сделали со мной то же, что и я с ними.
58. Гори оно синим пламенем, меня это не касается.
59. Как мне после этого быть с ними?
60. Не хочу быть с теми, кто знает об этом случае.
61. Сделаю все что угодно, чтобы загладить вину.
62. Не хочу об этом думать.
63. Они сами виноваты.
64. Они от меня хотят больше, чем я могу.
65. Что же делать, если они не принимают меня таким, каков я есть?
66. Меня таким сделала жизнь, воспитание.
67. Я хороший, но обстоятельства...
68. Любой другой поступил бы в этих обстоятельствах так же.
69. Да, я такой! Ну и что же теперь?
70. Они тоже меня обижали и наверняка еще обидят, что же я переживаю?
71. Пусть они переварят это. Бывает хуже.
72. Так им и надо, я поступил правильно.
73. Мир так устроен, и не я его придумал.
74. Пусть обижаются, если они не принимают меня и плохим.
75. Я в это время плох, и этим все сказано.
76. Думаю, как попросить прощения.
77. Нет мне прощения.
78. Я себя ненавижу.
79. Я достоин презрения.
80. Думать надо было о последствиях, о том, как они отнесутся к этому.

- 81. Хочу быть один, и тогда никто не будет на меня обижаться.
- 82. В каком случае они на меня не обиделись бы?
- 83. Быстрее бы это кончилось.
- 84. Надо что-то сделать, чтобы загладить вину.
- 85. А как мне следовало бы вести себя, чтобы на меня не обижались?
- 86. Я все равно не смог бы быть таким, чтобы на меня не обижались.
- 87. Откуда они взяли, что я должен быть таким, каким они хотят меня видеть?
- 88. Он не умеет обращаться с деньгами, с ним я не вылезала бы из нужды.
- 89. Он плохой хозяин (она плохая хозяйка).
- 90. Он плохой отец (она плохая мать).
- 91. Он всегда неправильно понимает меня.
- 92. Он заслуживает такого обращения с собой.
- 93. Он жадный.
- 94. Она транжира, я не смог бы удовлетворить все ее потребности.
- 95. Они бы также отреагировали на подобное обращение с собой.

ЧУВСТВО СТЫДА

Состояние стыда чаще всего возникает в ситуациях, в которых ваше поведение, состояние, облик, положение в обществе не соответствуют вашим представлениям о самом себе, о том, какими должны быть ваше поведение, состояние, облик, общественное положение. Это состояние стыда в вас усиливается, когда вы смотрите на себя глазами других.

Вспомните ситуацию, когда вы испытывали стыд и в приведенном ниже списке отметьте мысли, похожие на те, которые обычно возникают у вас при этом. можете дополнить список, если похожего нет.

- 96. Причиной всему мой темперамент.

97. Их мнение обо мне не имеет для меня никакого значения.
98. В их положении легко рассуждать о возвышенном.
99. Им бы такие условия жизни, посмотрела бы я на их добродетель.
100. Хотелось бы стать иным, но ведь не смогу.
101. Если бы это повторилось, я поступил бы иначе.
102. Если бы это был лишь сон!
103. Пусть мне будет плохо за это.
104. Хотел бы исчезнуть, провалиться.
105. Я сам в этом виноват.
106. Не хочу об этом думать.
107. Хочу, чтобы меня пожалели.
108. Но что делать, если так обстоит дело, так получилось.
109. Все они такие, так поступают, не только я.
110. Я только козел отпущения.
111. Я здесь ни при чем, все произошло случайно, обстоятельства...
112. Как я дошел до такой жизни?
113. Я их ненавижу.
114. Любой другой мог оказаться в таком же положении.
115. Мне подстроили это.
116. Лучше бы я с этим не связывался.
117. Да, я такой, со мною это бывает, и я принимаю себя таким.
118. Не хочу быть с теми, кто знает об этом случае.
119. Я их ненавижу.
120. Они все такие же, как и я, но хорошо это скрывают.
121. Окажись они в этой ситуации, наверняка вели бы себя хуже.
122. Не один я такой.
123. Все так поступают, но сознательно и успешно скрывают это
124. Зато я уважаю себя в чем-то другом.
125. Я вам это припомню, если вы видели меня в стыде.
126. Потом я покажу себе и другим, на что я способен.
127. Стану лучше, а стыд – мне напоминание.

128. А почему я должен быть другим, чем я есть?

129. Уже завтра перестану об этом думать и начну все заново.

130. Так мне и надо, думать нужно было.

131. Эх, начать бы все сначала!

132. Есть люди, которые поймут, кто прав.

133. Покаюсь перед друзьями обиженного, расскажу, почему я это сделал.

134. Надо ему объяснить, что не следовало бы обижаться.

135. Они же не правы, ожидая от меня этого.

136. А как я должен был бы вести себя, чтобы мне не было стыдно?

137. Не всегда же быть приличным, умным, честным, хорошим!

ЧУВСТВО ОБИДЫ

Обычно нас тревожат различные чувства, например обида на близких. Обида обычно возникает, когда другой по отношению к вам ведет себя иначе, чем вы ожидаете.

Вспомните тот случай, когда вы были обижены на близких, на друга, на старшего (начальника, преподавателя и прочих).

Какие мысли при этом возникали у вас?

В списке отметьте те предложения, которые более всего похожи на ваши мысли. Не старайтесь быть точными, ведь мысли сейчас протекают смутно и их не всегда можно точно определить. Выразите свое мнение свободно. Ваши ответы не могут быть ни верными, ни неверными. Для нас правильно все то, что вы поместили.

138. А как ему следовало бы вести себя, чтобы я не обиделся?

139. Почему себя он вел так, а не иначе?

140. Ему следовало бы вести себя иначе

141. Это на него не похоже.

142. Не ожидал, что он будет так себя вести.

143. Ему будет стыдно перед его родителями.

144. У меня есть тот, кто убедит тебя, что ты не прав.
145. Знай, у меня есть кому меня пожалеть.
146. Все поймут, каковы я и она.
147. У меня все равно есть защита, и они меня не обижают.
148. Если бы кто-нибудь объяснил ему, как он несправедлив ко мне.
149. Буду молиться, чтобы бог его вразумил.
150. Пожалуюсь другу обидчика.
151. Я несчастен.
152. Никто меня не любит.
153. Никому я не нужен.
154. В следующий раз я с ними поступлю так же, как они со мной.
155. Я им еще покажу.
156. Лучше бы его здесь не было вовсе.
157. Я не нуждаюсь в его услугах.
158. Пусть мне будет плохо.
159. Он потом пожалеет, но будет поздно.
160. Не только мне, но и им плохо, пусть.
161. Им потом будет стыдно, что они так поступили со мной.
162. Я позабочусь о том, чтобы все знали, как они меня обидели.
163. Я потом пожалуюсь на обидчика ему же.
164. При случае я с ними поступлю так же, как и они со мной.
165. Перестану иметь с ними дело.
166. Не буду общаться с ними.
167. Они никогда не увидят на моем лице радости.
168. Я им не дам порадоваться, показав свою обиду.
169. Не покажу им, что я обижен, пусть не радуются.
170. Им теперь придется обходиться без меня.
171. Они будут страдать от чувства вины.
172. Больше я этого не вынесу.
173. Никогда не буду для них стараться.
174. Не буду иметь с ними дела.

175. Боже! Почему они такие?

176. Они могли бы быть лучше.

177. Почему другие так не поступают со мной?

178. Мне больно разочаровываться в людях.

179. Я обиделся, а ведь он свободен и вправе поступать, как ему угодно.

180. Я бы не хотел, чтобы он страдал от чувства вины, а свою обиду я переживу.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных выше предложений и поставьте крестики в бланке-матрице во всех скобках строки соответственно выбранного вами суждения.

Бланк-матрица для ответов когнитивно-эмотивного теста

ФИО респондента _____

Дата опроса _____

	Нет	Да																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		()												()		()					
2		()												()		()					
3		()									()										
4		()									()										
5		()				()					()										
6		()												()							
7		()																	()		
8		()									()										
9		()									()										
10		()										()		()							
11		()										()									
12		()															()				
13		()															()				
14		()																	()		
15		()															()				

[illegible]

	Нет	Да																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
57			()				()														
58			()										()			()					
59			()																		
60			()								()	()				()					
61			()																		
62			()													()					
63			()						()	0											
64			()																	()	
65			()																()	()	
66			()						()		()								()		
67			()						()												
68			()						()		()										
69			()									()							()		
70			()						()										()		
71			()			()															
72			()			()															
73			()						()										()		
74			()			()													()		
75			()								()						()				
76			()								()						()		()		()
77			()														()				
78			()														()				
79			()				()										()				
80			()																()		
81			()													()					
82			()								()								()		
83			()													()					
84			()								()								()		
85			()																()		
86			()																()		
87			()																()		
88			()					()													
89			()					()		0											
90			()					()		0											
91			()					()	()	0											
92			()						()												
93			()					()													
94			()					()													
95			()							0											
96				()								()									
97				()								()									
98				()											()						
99				()											()						

	Нет				Да															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
143				0										0						0
144				0										0			0			0
145				0										0						0
146				0						0										0
147				0										0						0
148				0										0						0
149				0										0						0
150				0										0						0
151				0		0										0				
152				0		0										0				
153				0												0				
154				0	0									0						
155				0	0									0						
156				0	0															
157				0										0	0					
158				0		0														
159				0	0												0			
160				0		0			0					0			0			
161				0					0					0			0			
162				0	0									0						0
163				0	0															0
164				0	0															
165				0											0					
166				0											0					
167				0													0			
168				0									0	0						
169				0										0						
170				0											0					
171				0		0											0			
172				0		0									0					
173				0											0					
174				0										0	0					
175				0					0										0	
176				0															0	
177				0															0	
178				0															0	
179				0										0			0			
180				0														0		
Сумма																				
Вес показателя	47	48	42	43	20	15	15	15	15	17	16	15	10	23	25	19	6	33	9	14
Сумма/вес показателя x100																				

Профиль защитной рефлексии

100																				
90																				
80																				
70																				
60																				
50																				
40																				
30																				
20																				
10																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Спасибо!

Ключи к подсчету баллов для показателей когнитивно-эмоционального теста

Числа, указанные ниже означают номера утверждений вопросника, за выбор которых испытуемому приписывается один балл по соответствующему показателю. Номер показателя соответствует номерам переменных в таблицах.

1. Объем защитной рефлексии при репродукции неудачи: 1–47.
2. Объем защитной рефлексии при репродукции чувства вины: 48–95.
3. Объем защитной рефлексии при репродукции стыда: 96–137.
4. Объем защитной рефлексии при репродукции обиды: 138–180.
5. Агрессия против других: 5, 43–47, 71, 72, 74, 113, 119, 125, 126, 154–156, 159, 162–164.
6. Агрессия против себя: 53–55, 57, 79, 103, 105, 112, 130, 151, 152, 158, 160, 171, 172.
7. Рационализация «обесценивание объекта»: 16, 18, 21, 24, 26, 27, 48–50, 88–91, 93, 94.
8. Рационализация обстоятельствами: 17, 22, 23, 30, 32, 33, 63, 66–68, 70, 73, 91, 92, 111.
9. Проекция на других: 23, 44, 63, 89–91, 95, 109, 120–123, 160, 161, 175.

10. Защита от чувства вины: 3–5, 8, 9, 60, 66, 68, 75, 76, 82, 84, 132–135, 146.

11. Защита от чувства стыда: 10, 11, 60, 69, 96, 97, 106, 108, 109, 114, 116, 117, 124, 127, 128, 137.

12. Защита от страха неудачи: 17, 21–24, 26, 30–33, 39–42, 58.

13. Защита от зависти: 1, 2, 6, 10, 31, 98, 99, 106, 124, 168.

14. Защита от обиды: 134, 135, 138–141, 143–145, 147–150, 154, 155, 157, 160–162, 168, 169, 174, 179.

15. Уход из ситуации: 1, 2, 26–29, 52, 58, 60, 62, 81, 83, 101, 102, 106, 111, 116, 118, 157, 165, 166, 170, 172–174.

16. Самоуничижение Я: 12, 13, 15, 31, 34, 36, 37, 75–79, 103, 105, 112, 130, 151–153.

17. Возбуждение вины в других: 144, 159–161, 167, 171.

18. Саногенное, реалистическое мышление: 7, 14, 18, 38, 41, 42, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 76, 80, 82, 84–87, 100, 101, 108, 117, 124, 126, 128, 129, 136–139, 179, 180.

19. Несоответствие поведения других ожиданиям: 64, 65, 140–142, 175–178.

20. Апеллирующее мышление: 76, 107, 134, 135, 143–150, 162, 163.

КУРС

«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ САНОГЕННЫМ МЫШЛЕНИЕМ»

Данный курс создан на основе новейших достижений науки, прошел проверку опытом, апробацию в научных исследованиях. Это уникальная технология повышения качества жизни.

Возможности курса

Результаты влияния технологии на психологическом уровне структуры личности:

1. Возвращение душевного равновесия как результат угашения размышлением негативных эмоций: обиды, вины, зависти, страха неудачи, чрезмерного стыда.
2. Формирование уверенности, чувства самодостаточности и самоуважения, что в значительной степени способствует достижению успеха.

Результаты влияния технологии на социальном уровне:

1. Саногенный стиль мышления способствует конструктивному разрешению конфликтных ситуаций в организации и в семейных отношениях.
2. Значительно повышается корпоративная культура, улучшаются взаимоотношения в организации.
3. Саногенный стиль мышления – основа карьерного роста и успешности в социуме.

Результаты влияния технологии на психофизиологическом уровне структуры личности:

1. В процессе освоения саногенной рефлексии ликвидируются вызываемые хроническим стрессом патологические процессы в организме, преодолевается хроническая усталость, нормализуется сон.
2. Устраняются тревожные ощущения, что усиливает адекватность реагирования на факторы окружающей среды, и в первую очередь факторы, вызывающие негативные переживания: обиды, вины,

чрезмерного стыда, зависти, страха неудачи, страха потери любви.

Результаты влияния технологии на соматическом уровне структуры личности:

1. Устраняются невротические реакции на факторы внешней и внутренней сред организма, что значительно улучшает самочувствие.
2. Выход из состояния хронического эмоционального стресса нормализует деятельность иммунной системы, что способствует значительному оздоровлению всего организма.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СЕМИНАРОВ

Тема семинара-тренинга	Время проведения	Количество дней
1. Управление негативными эмоциями (саногенный стиль мышления). Обида	По записи	4
2. Управление негативными эмоциями (саногенный стиль мышления). Вина	По записи	4
3. Управление негативными эмоциями (саногенный стиль мышления). Стыд	По записи	4
4. Управление негативными эмоциями (саногенный стиль мышления). Страх неудачи	По записи	4
5. Пространство любви (саногенная рефлексия как фактор избавления от ревности)	По записи	4
6. Избавление от зависимостей	По записи	6

**Семинары-тренинги проводит доктор психологических наук,
профессор Морозюк Светлана Николаевна**

Специальное предложение для психологов и педагогов
ПОДГОТОВКА ПСИХОЛОГА (САНОГЕНОЛОГА)

Программа подготовки специалиста методиста саногенного мышления (саногенолога) состоит из двух модулей:

Модуль 1 (оздоровительный, профилактический) – рассчитан на тех, кто мотивирован на решение собственных проблем: психологических, социальных и соматических.

Модуль 2 (методический) – рассчитан на тех, кто имеет психологическое образование, мотивирован на повышение своей квалификации, освоение новой профессиональной деятельности, направленной на оказание психологической помощи другим людям. Новая квалификация – *методист саногенного мышления* – предполагает, что специалист успешно освоил содержание модуля 1 и в совершенстве владеет саногенным стилем мышления.

С. Н. Морозюк, Ю. В. Морозюк

10 ШАГОВ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ОБИДЫ

ПРАКТИКУМ ПО РАЗВИТИЮ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Издательство «Прометей»
115035, Москва, ул. Садовническая, д.72, стр.1,
Тел/факс: 8 (495) 799-54-29
E-mail: info@prometej.ru

Подписано в печать 08.04.2013.
Формат 60х90/16. Объем 8,38 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ № 260.

ISBN 978-5-7042-2375-7

