

Л.Д. Лебедева, доктор психол. наук., "Прощание с обидой: методы арт-терапии в коррекции актуальных переживаний".

Стимульный материал - ассоциативные карты из настольной игры «Dixit»

[http://en.wikipedia.org/wiki/Dixit_\(card_game\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Dixit_(card_game))

<http://www.igroved.ru/games/dixit/>

Тезисы

Феномен «Обида» логично рассматривать в нескольких аспектах.

Историко-культурный аспект.

Тематика обиды широко представлена в истории культуры (преданиях, сказаниях, мифах, легендах и др.).

В Греческой мифологии феномен обиды фигурирует в разных контекстах. К примеру:

Теревы обиды (греч. миф.). — Фракийский царь Терей за измену был накормлен женой мясом убитого ею сына.

Агамемнон: «Что ж бы я сделал? Богиня могучая все совершила, Дочь громовержца, Обида, которая всех ослепляет...»

Немезида (греч. миф.) — богиня мести, смиряющая гордость людей

Эвмениды — дочери Ночи, наказующие божества преисподней (Мегера), например.

Софокл называет их детьми мрака и земли. В поздних греческих мифах, эвмениды — земные божества, неусыпно наблюдают за тем, чтобы от века установленные отношения между старшими и младшими, родителями и детьми, богатыми и бедными, благоденствующими и несчастными и т. п. не были нарушаемы к выгоде одной стороны на счет другой.

Есть Эвмениды отца, матери, родителей; также детей, нищих, т. е. всякого, **кто обижен** и чья обида вопиет **о мщении**. Воплям и проклятиям жертвы внемлют богини и преследуют виновного без усталости и пощады не только на земле, но и в преисподней после смерти, пока **мера мщения** не исполнится. Уже в Илиаде богини-мстительницы живут в преисподней.

По интернет-ссылкам, в славянской мифологии **Обида** – Богиня обиды, беды, зла, несчастий, смерти. (Воплощение — чёрная лебедь).

См., например:

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%B8%D0%B4%D0%B0>

Народный аспект.

Пословицы, поговорки, народная мудрость:

«Не держи на меня обиду».

«На обиженных воду возят».

(Вероятные контексты этой поговорки: человеком, поглощённым своей обидой (или униженным ею), легко манипулировать. «Обиженных» (отверженных) заставляют выполнять самую тяжёлую работу).

В народе - обида — любая неприятность («Вот какая обида приключилась!»).

Социально-правовой аспект.

Обида - действия, понижающие статус человека.

«Не пригласил на пир — причинил обиду».

В XII—XIII вв. основное значение слова обида — «нарушение княжеского права, несправедливость».

Обида — изначально: само **событие**, которое оценивается как несправедливое и оскорбительное отношение, нанесение ущерба для чести (статуса).

Психологический аспект.

Эмоциональные переживания (обидчика или человека, претерпевшего обиду), и возможные реакции на событие (например, отказ от общения с человеком).

Состояние обиды включает в себя такие элементы как **жалость к себе, ненависть и мстительность.**

Личная обида — переживание гнева к обидчику и жалости к себе.

Личная обида не обязательно является умышленной. Личная обида вспыхивает, когда задеты болезненные для человека точки (ключи или ТРИГГЕРЫ обиды), либо есть желание и условная выгода от обиды.

Обидчивость не есть обида.

Итак, в психологическом аспекте обида рассматривается как неоправданные ожидания человека.

Этимологический аспект.

Слово «обида» образовано от «об-вида», то есть «об-огнуть видом», обнести, не заметить, обделить. И потому тесно связано с таким понятием, как справедливость. Люди обижаются, когда, как им кажется, их обделяют, поступают несправедливо.

Как связаны названные аспекты ?

Если обидели (словом, поступком и пр.) – это **событие**, оно свершилось и закончилось. Далее включается длительный процесс переживания, анализа и т.д. – появляется чувство обиды.

Обида - **разрушительное чувство**, которое мешает полноценно жить и ведет к психосоматическим нарушениям.

Обиженный человек движим не своими желаниями, а своей обидой.

Нередко обида – чувство жертвы, которое рождается тогда, когда человек не может проявить свои первичные чувства – гнев, боль и адекватно отреагировать на причинение ему боли другим человеком.

Прощание с обидой отражает полимодальный контекст психологической, педагогической, психотерапевтической работы.

Ожидаемый результат – изменение паттернов поведения и эмоциональных реакций, осознание, отреагирование и проработка чувства обиды. Образно говоря, если: «Гляжу с высоты на обиду, теряю обиду из виду» (Валентин Берестов).

Прощание с обидой - это прощение.

Простить – значит осознать ситуацию и изменить отношение к ней. Прощение связано с пониманием. Неослабевающая душевная боль означает, что человек не до конца не попрощался с обидой.

В контексте прощания с обидой применима 5-ти шаговая методика Ф.Перлза:

1. Признание фактов.
2. Завершение незаконченных дел.
3. Прощальная церемония.
4. Оплакивание.
5. Приветствие нового дня.

подробнее <http://www.psylib.ukrweb.net/books/perlz01/index.htm>

и другие книги

По методике Р. Энрайта и его коллег (университет Висконсин – Мэдисон) прощание осуществляется через процесс прощения, который осуществляется по шагам. См.: Энрайт Р. **Духовное развитие прощения. - М., 1991**

См. статью

(Э.А. ГАССИН <http://www.hr-portal.ru/article/psikhologiya-proshcheniya>)

Фаза открытия

означает быть честным перед собой в размышлениях об обиде и ее влиянии.

1. Осмысление психологической защиты, признание факта, что обида имела место.
2. Признание наличия гнева с целью избавиться от него, а не поддерживать его в себе.
3. Признание стыда, если это отвечает обстоятельствам.
4. Осознание затраты эмоциональной энергии на нанесение обиды.

5. Осознание личностной вовлеченности в когнитивную "репетицию" обиды (или постоянные мысли о ней).

(эмоциональная (шаг 4) и когнитивная (шаг 5) энергия тратится на переживание травмирующей ситуации).

6. (Сравнение – частый механизм нанесения обиды). Понимание того, что обиженный сравнивает себя с обидчиком.

Фаза принятия решения

9. Изменение восприятия и новое понимание того, что прежние стратегии избавления от чувства обиды не работают

10. Готовность рассматривать прощение как предпочтительный выбор.

11. Готовность простить обидчика

Фаза действия

12. Пересмотр собственных взглядов на обидчика и ситуацию в целом с помощью примеривания на себя различных ролей.

13. Эмпатия по отношению к обидчику.

14. Осознание собственного сочувствия обидчику

15. "Поглощение" неизбежной боли

Фаза результата

16. Нахождение личностного смысла в страдании и прощении

17. Понимание собственной потребности в прощении

18. Понимание того, что пережитая обида может изменить цель жизни.

20. Осознание уменьшения негативных и возможного роста позитивных чувств в отношении обидчика и понимание внутреннего разрешения ситуации.

Ученые также исследовали развитие понимания людьми концепции прощения. Р. Энрайт, М. Сантос и Р. Аль-Мабук и предложили рассматривать шесть стадий понимания прощения. Основанные на теории когнитивного развития Ж. Пиаже и модели развития этических рассуждений А. Кольберга, эти стадии отражают процесс понимания прощения, который начинается с акцента на собственной личности, затем выделяет общественную сторону проблемы и заканчивается осознанием принципа .

Стадии понимания прощения

1. Прощение, основанное на мести: я могу простить обидчика, только если я накажу его в мере, пропорциональной моему собственному страданию.

2. Прощение, основанное на возмещении: если я получу обратно то, чего лишился, если мне будут принесены извинения, если, простив, я буду чувствовать себя менее виноватым, тогда я могу простить.

3. Прощение во исполнение ожиданий других: я могу простить, если меня побуждают к этому другие.

4. Прощение во исполнение требований моей религии.

5. Прощение как средство достижения социальной гармонии: я прощаю, потому что это восстанавливает социальную гармонию и хорошие отношения в обществе.

6. Прощение как любовь: я прощаю без всяких условий, ущемляющее меня поведение не отражается на моей любви к нему.

Р. Энрайт и соавт. показали, что стадии понимания прощения связаны с возрастом: детям свойственны более ранние, взрослым - более высокие стадии понимания прощения. Разброс значений с возрастом увеличивается, показывая, что некоторые взрослые остаются на более ранних стадиях, в то время как для детей не характерны более высокие стадии.

Приведенные выше результаты относятся к представлениям людей о гипотетических ситуациях. В реальной жизни эмоции и социальные факторы могут воздействовать на человека, и он будет поступать отлично от собственного когнитивного понимания прощения.

В семейной ситуации длительная обида может принимать неадекватные и гипертрофированные размеры с последующими осложнениями, которые:

- могут передаваться как негативный семейный опыт (в виде семейных мифов, ритуалов, легенд, семейных историй),
- влекут за собой нарушение привычного образа жизни и наиболее важных для членов семьи межличностных отношений,
- влияют на жизнедеятельность и самочувствие всех членов семьи,
- разрушают сложившуюся легенду семьи и т.д.