

18+ АЛЕКСЕЙ ШАРОВАТОВ

ОБИДА

ТОПЛИВО ЗРЕЛОСТИ

СОДЕРЖИТ ТАБЛИЦУ
ШАРОВАТОВА

ПОНИМАЙ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Алексей Шароватов

Обида. Топливо зрелости

<https://litres.ru/74306918>

ISBN 9785007088336

Аннотация

Эта книга — седьмая в цикле из шестнадцати и посвящена чувству №6 — обиде. Обида маскируется под злость, «делание выводов», равнодушие, из-за чего разрушает отношения, карьеру и тормозит развитие. Здесь вы найдете механику обиды, ее три вида и практический алгоритм работы с каждым из них. Без самовнушения и подавления — только честная, вдумчивая работа с собой, которая ведет к реальной зрелости. Перед прочтением данной книги, обязательно ознакомьтесь с первой книгой Цикла «Чувства. Основы».

Содержание

Моя позиция	6
Введение	7
Скачать Таблицу	9
САЙТ АВТОРА	10
Зачем делить обиду на виды	11
Три вида обиды	13
Субъективная обида	15
Объективная обида	18
Закольцованная обида	22
Пост из соцсетей	26
I. ДЕСТРУКТИВ ОБИДЫ, или	28
1. Цель сигнала, или для чего я чувствую деструктив обиды?	32
Цели деструктивного сигнала субъективной обиды	33
Цели деструктивного сигнала объективной обиды	43
Пост из соцсетей	48
2. Эмоции обиды в деструктиве	51
Эмоции субъективной обиды в деструктиве	53
Психосоматические проявления деструкции субъективной обиды	59
Эмоции объективной обиды в деструктиве	61

Пост из соцсетей	65
3. Объем обиды в деструктиве	68
Объем субъективной обиды в деструктиве	69
Объем объективной обиды в деструктиве	72
Пост из соцсетей	74
4. Настроение человека в деструкции обиды	77
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Обида Топливо зрелости

**Алексей Алексеевич
Шароватов**

Дизайнер обложки Марина Ивановна Сукманская

Редактор Екатерина Анатольевна Коробкина

Редактор Александра Ивановна Денисова

Редактор Юрий Дмитриевич Адвахов

© Алексей Алексеевич Шароватов, 2026

© Марина Ивановна Сукманская, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-8833-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Моя позиция

Я хочу заранее извиниться за местами «ИИшную» подачу текста. Я не писатель и никогда не ставил себе задачу стать литератором. Моя цель: описать свой метод максимально быстро, понятно и доступно, чтобы принести вам пользу. Честно говоря, для меня форма вторична. Намного важнее смыслы. Поэтому я благодарен современным ИИ-технологиям за возможность выпускать такие книги быстро и без многолетней литературной подготовки. Но хочу подчеркнуть одну важную вещь: все идеи, наблюдения, выводы и смыслы в этой книге — мои. Искусственный интеллект помогает мне со скоростью и подачей, но содержание, метод и сама система мышления принадлежат мне. Поэтому за форму — прошу прощения, за смыслы — отвечаю лично.

Введение

Обида — единственное чувство, созданное для роста. Остальные регулируют. Только обида развивает.

Привет, дорогой читатель!

Эта книга — седьмая в цикле из шестнадцати книг о чувствах.

Она посвящена чувству №6 — обиде.

Рад, что эта книга оказалась у вас в руках. Это значит, что вы уже сделали важный шаг — решили разобраться с тем, что большинство людей предпочитает не замечать.

Обида — неудобная тема. О ней не принято говорить прямо. Ее прячут за фразами «я не обижаюсь, я делаю выводы» и «взрослые люди не обижаются», делают вид, что ее нет. А она тем временем тихо делает свое дело — в отношениях, в работе, в том, как мы воспринимаем себя и мир вокруг.

Сложность еще и в том, что обиду трудно распознать. Это чувство с самым широким спектром внешних проявлений и внутренних ощущений. Оно варьируется от подавленной, почти невидимой формы до открытых вспышек — мести, капризов, истерик, иных демонстративных реакций. Обида может выражаться в плаксивости и уязвимости, в поведении, больше свойственном ребенку, чем взрослому. Может обер-

нутся полной эмоциональной блокировкой — ощущением внутренней пустоты, где, казалось бы, ничего нет. Может проявиться как раздражение, резкость, агрессия — то, что внешне куда больше похоже на злость или отвращение. Все это — не разные чувства. Это обида, но в разных обличиях.

Именно эта многогранность объясняет, почему обиду так часто путают с чем-то другим. Плаксивость списывают на грусть. Жажду мести принимают за злость. Когда человек говорит «я ничего не чувствую» — первое, что приходит в голову, это безразличие. А за всем этим стоит обида, просто в другой упаковке.

Эта книга — приглашение увидеть то, что долго оставалось слепым пятном, и найти способ с этим работать всерьез и надолго.

Здесь нет волшебных техник и быстрых рецептов. Есть честный разговор, живые истории людей, которые прошли через это, и конкретный метод — проверенный, прагматичный, требующий от вас готовности смотреть правде в глаза.

Это не будет комфортно. Но именно там — за этим дискомфортом — подлинная мудрость, самодостаточность и свобода.

Добро пожаловать!

Скачать Таблицу

В первой книге цикла вы уже знакомились с Таблицей Шароватова и, вероятно, использовали ее как ориентир. Таблица — не вспомогательный материал и не приложение «на потом», а опорная схема всего метода. В ней собрана системная логика чувств: их задачи, состояния, типичные ошибки и пути перевода чувств из деструктива в конструктив. Структура этой книги напрямую следует разделу Таблицы, посвященному чувству обиды. Здесь последовательно и подробно разобраны его виды, механики возникновения, влияние на человека, последствия и практическая работа с ним. Перед дальнейшим прочтением важно скачать Таблицу, если вы этого еще не сделали.

Однако в связи с действующими требованиями законодательства я не имею возможности разместить в книге ни ссылку, ни QR-код для скачивания Таблицы. Поэтому доступ к ней организован через авторский некоммерческий сайт. Понимаю, что это менее удобно и требует нескольких дополнительных действий. Однако на данный момент это единственный доступный способ предоставить вам материал. И да, вам, к сожалению, придется вбить адрес сайта вручную.

Адрес сайта с размещенной Таблицей Шароватова на следующей странице.

Благодарю за понимание и терпение!

САЙТ АВТОРА

Если вы читаете электронную версию книги, просто нажмите на активную ссылку ниже — вы автоматически перейдете на сайт автора, где сможете скачать Таблицу.

Если вы держите в руках печатную книгу или ссылка не открывается, внимательно введите адрес вручную. Даже один неверный символ может помешать переходу на нужную страницу.

<https://sharovatov.tilda.ws/>

Приятного и осмысленного погружения!

Зачем делить обиду на виды

Подавить обиду и проработать ее — не одно и то же. Первое создает иллюзию второго.

Обида устроена сложнее, чем кажется.

Большинство думает, что обида — это одно состояние. Больно, обидно, несправедливо — и все, картина ясна. Но за этим привычным словом скрываются три принципиально разные механики, разные причины и разные пути выхода. Поэтому многие работают с обидой годами — и не получают результата.

На мой взгляд, чтобы работа с обидой давала стабильный результат, нужно сначала точно понять, с каким именно ее видом вы имеете дело. Поэтому я предлагаю делить обиду на три вида: **субъективную, объективную и закольцованную**. Такой подход помогает не запутаться и выбрать верный вектор работы. Перепутать один вид с другим — значит двигаться в неверном направлении. А неверный путь в лучшем случае дает ноль результата, в худшем — закрепляет проблему.

Прежде чем переходить к диагностике и методу, важно понять, чем эти три вида отличаются друг от друга: откуда они берутся, как ощущаются изнутри и что за ними стоит. Именно это и разбирается в данном разделе.

Здесь легко узнать себя — и так же легко ошибиться, решив, что вас это не касается.

Три вида обиды

Обида — не про того, кто обидел. Она про того, кому не хватает личностных качеств не обидеться.

Кроме широкого диапазона переживаний и проявлений обиды, она делится на три вида:

- субъективная,
- объективная,
- закольцованная.

При этом субъективная и объективная обида по своей механике фактически являются разными состояниями. Они отличаются по причине возникновения и по задаче, которую выполняют. Замкнутая обида — это особое явление, которое правильнее называть диагностической ошибкой. Она отражает процесс, при котором обида закрепляется в деструктивной форме и постепенно усугубляется.

Как вы уже знаете из первой книги цикла, каждое чувство имеет свою собственную логику:

- стыд строится на запрете,
- вина — на искуплении,
- грусть — на иллюзии,
- обида и отвращение — на претензии.

Однако направленность претензий различается. Обида обращена к совершенному поступку в прошлом — к тому, что было сделано или не сделано, и переживается как несправедливость. Отвращение направлено в настоящее — к качеству человека, его характеру или поведению. Схожий механизм, но разные векторы.

Итак, подытожим, что общее в понимании обиды — это претензия. Претензия именно к фактическому совершенно-му действию или бездействию в прошлом.

Субъективная обида

Борьба за справедливость и желание контролировать другого — одно и то же в разной упаковке.

Субъективная обида — это неоправданная претензия. Человек переживает ситуацию как несправедливую, хотя объективных оснований для этого нет.

Причина такой реакции — недостаточная зрелость личности. Субъективная обида возникает там, где человеку не хватает психологических качеств, например, таких, как самодостаточность, самостоятельность, мудрость, ментальная зрелость.

Что такое психологические качества?

Это образ мышления. Если физические качества нам более понятны, например: сила, выносливость. Если нужна сила, человек идет в зал и поднимает тяжелые веса. Если нужна выносливость, тренирует длительную нагрузку, например, бег. Механика развития здесь понятна.

С психологическими качествами такой ясности обычно нет. Давайте повторим, что психологические качества — это образ мышления. Например, щедрость и скупость — это психологические качества. Они проявляются во внешнем

мире через поступки, однако сами поступки являются следствием решений. Решения формируются в мышлении.

Щедрый человек мыслит определенным образом, принимает соответствующие решения и действует исходя из них. Скупой человек выстраивает мышление иначе, принимает другие решения и демонстрирует иное поведение.

Следовательно, психологические качества — это не сами поступки, а тот образ мышления, который эти поступки обуславливает.

Если психологические качества определяют способ мышления и, как следствие, решения и поступки, то именно их уровень напрямую влияет на возникновение субъективной обиды. При недостаточном уровне психологических качеств мышление искажается, решения принимаются через призму ожиданий и несправедливости.

Поэтому субъективная обида является симптомом незрелости личности. Именно с этим связано ошибочное клише, что обида — это «детское чувство». В этом есть доля истины: ребенок действительно обладает меньшим жизненным опытом и меньшим количеством личностных качеств, поэтому чаще реагирует обидой. Однако важно понимать, что зрелость не определяется возрастом.

Количество прожитых лет не гарантирует психологиче-

ской зрелости. Возраст и личностная зрелость связаны лишь частично. Бывают люди молодые, но зрелые, и бывают люди старше по возрасту, но инфантильные.

Таким образом, субъективная обида возникает тогда, когда человек воспринимает ситуацию как несправедливую лишь потому, что ему не хватает психологических качеств для ее адекватного проживания.

Объективная обида

Имитация отсутствия реакции — это и есть реакция.

Объективная обида — это вид обиды, имеющий реальное внешнее основание и даже иногда квалифицируемый компетентными специалистами как психологическая травма.

Она возникает при наличии фактического обоснованного повода для травмы. Обида в этом случае опирается на реальные действия или бездействие другого человека, которые можно объективно рассматривать как серьезное нарушение вплоть до правовых норм.

Если субъективная обида указывает на дефицит личностных качеств, то объективная обида сигнализирует о серьезном и объективном нарушении. Речь идет о ситуации, в которой действительно произошло воздействие, причинившее существенный психологический ущерб.

В отличие от субъективной обиды, здесь отсутствует манипуляция или надуманная интерпретация. Основанием служит конкретное событие или действие, имеющее объективные последствия для человека.

Объективная обида встречается редко. У части людей она может не возникать вовсе, у других — проявляться как еди-

ничный эпизод.

Также важно зафиксировать, что травмирующее событие и, соответственно, объективная обида не определяются субъективным мнением самого человека. Человек не является источником классификации: его оценка может отражать переживание, но не устанавливает факт травмированности.

Квалификация события как травмирующего осуществляется только на основании критериев, признаков и симптомов, зафиксированных в Таблице. Диагностика опирается на проверяемые параметры, а не на субъективные ощущения.

Забегая вперед, скажу кратко, что путь проработки объективной обиды лежит через осознание и признание самого факта травмированности и ее последствий для человека.

Принципиальные положения в работе с объективной обидой

Первое

Существуют люди, которые за всю жизнь могут ни разу не столкнуться с объективной обидой. Такой сценарий возможен. Человек может прожить жизнь без события, которое в рамках механики обиды квалифицируется как психологическая травма.

Второе

Даже если в жизни человека возникает объективная оби-

да, то 98—99% всей работы с обидами будут касаться субъективной.

Это ключевой процент. Почти вся ваша работа — это работа с субъективной обидой.

В жизни может быть один эпизод, одна ситуация, которая действительно является объективной обидой. И даже это — не гарантировано.

Всегда, когда вы замечаете у себя признаки обиды, начинайте работу с субъективной. Сразу. Без дополнительных рассуждений.

Только если после прохождения пункта №8 субъективной обиды эффекта нет, тогда можно задать себе вопрос: не является ли эта обида объективной?

По умолчанию любая обида — субъективная.

Третье

Будет сильный соблазн объявить свою обиду объективной. Это естественно. Объективная обида — это ведь травма. А травма звучит весомо, серьезно, значимо. Возникает желание интерпретировать свои переживания именно так.

Важно понимать: если субъективная обида — это незрелость и необоснованная претензия, то объективная обида — это травма.

Попытка играть в объективную обиду усиливает деструкцию гордости. Человек закрепляется в позиции правоты, жертвы, исключительности своей боли. Это усиливает гор-

дыню и усложняет последующую работу.

Объективная обида не зависит от наличия или уровня развития психологических качеств личности. Она возникает независимо от зрелости, возраста, статуса или жизненного опыта человека.

Ключевым критерием ее возникновения является наличие внешнего травмирующего события — конкретного воздействия, которое имеет объективный характер и может быть зафиксировано как причиняющее психологический ущерб.

Закольцованная обида

Прекращение отношений — это не решение проблем в отношениях.

Закольцованная обида не является самостоятельным видом чувства. Это состояние, при котором субъективная обида не переводится в конструктив и замыкается.

Что означает «замыкается»?

При работе с обидой применяется прием с прототипом. **Прототип** — это некий собирательный образ личностных качеств человека, который бы не обиделся в вашей ситуации (подробно этот прием и технику мы будем разбирать в III разделе пункт №8).

Когда при работе с прототипом человек выбирает качества, которые не возвращают его как личность, а лишь подготавливают человека к похожим обидным ситуациям в будущем, он усиливает уже имеющиеся в нем качества, а не ищет новые.

Если выбранные качества усиливают вас, но не развивают — это закольцовывание обиды.

Если выбранные качества способствуют росту личности — это конструктив субъективной обиды.

Следовательно, закольцованная обида — это методическая ошибка в работе с субъективной обидой.

Пример

Человек регулярно сталкивается с мелкими потерями денег: где-то недодали сдачу, где-то обсчитали, где-то он сам ошибся в платеже, где-то уступил просьбе и отдал небольшую сумму. Каждый отдельный эпизод незначителен, однако они повторяются и накапливаются.

Со временем у человека формируется устойчивая реакция. Он начинает остро реагировать на каждую подобную ситуацию. Мелкие потери перестают восприниматься как случайные и начинают интерпретироваться как системная несправедливость. Возникает обобщение: *«Со мной постоянно так происходит!», «Весь мир сговорился против меня!»*.

Человек начинает решать проблему через усиление уже имеющихся качеств. Он становится еще более внимательным, еще более осторожным, еще более контролирующим, еще более экономным. Эти качества у него уже присутствуют, однако он продолжает их наращивать, полагая, что качества недостаточно развиты.

Это и есть ключевой признак закольцованной обиды: усиление существующих качеств вместо развития недостающих. Человек не выходит за пределы текущего способа мышления, а закрепляется в нем. Он готовится к повторению несправедливой ситуации. Важно понимать, что укрепление имеющихся качеств само по себе допустимо и в ряде случа-

ев полезно. Однако в данном контексте оно подменяет развитие. Развитие предполагает обнаружение отсутствующих качеств, их формирование и развитие.

В рассматриваемом примере у человека выражены скупость, избыточная экономичность и гиперконтроль. Эти качества доводятся до предела и начинают усиливать чувствительность к любым потерям. Это указывает на дефицит противоположного качества — щедрости.

Развитие щедрости не означает безрассудного обращения с деньгами или отказа от финансовой грамотности. Речь идет о смещении порога значимости. Человек как раз перестает придавать значение несущественным потерям и не реагирует на них как на трагедию.

В результате меняется сама уязвимость. Скупой человек остро реагирует даже на минимальные потери и воспринимает их как несправедливость. Щедрый человек не фиксируется на незначительных потерях и остается к ним нечувствителен.

Конечно, если этих людей обманут на существенную сумму, то они обаотреагируют обидой, однако в зоне малых трат их реакции принципиально различаются: один обижается, другой — нет.

Таким образом, закольцованная обида поддерживается за счет усиления существующего способа мышления и прекращается через развитие недостающих психологических качеств.

Три вида обиды — три разных вызова. Субъективная требует честности: увидеть в себе незрелость и начать ее устранять. Объективная требует мужества: признать факт травмы и прекратить с ней воевать. Закольцованная требует внимательности: заметить, что вы не растете над собой, а просто наращиваете броню и укрепляете то, что и так уже есть. Общее у всех трех одно — понять, что выход из любой обиды начинается не с изменения мира или другого человека. Решение любой обиды лежит в плоскости изменения себя.

Пост из соцсетей

Ложь обиды

Обида не живет там, где, как вам кажется, она живет.

Вы думаете, что обижаетесь на человека, на его слова, поступок, молчание, на то, что он сделал — или не сделал.

Но обида никогда не про вашего обидчика.

Она про точку роста внутри вас, про качество, которого в вас нет. Дело не в недостатке этого качества, а в том, что оно отсутствует полностью. Обида про способ мышления, из-за отсутствия которого вы обиделись именно в этой ситуации.

Именно поэтому одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого не трогает вовсе. Не потому, что второй бесчувственный или не понял происходящего. Просто у него есть то знание, опыт, качества личности, которых нет у первого.

Отсюда — парадокс, который многим не нравится: работа с обидой — это не про то, чтобы разобраться с обидчиком. Это про то, чтобы разобраться с собой.

Не в смысле «ты сам виноват», виктимблейминг и так далее — нет. А в смысле: в тебе есть ответ на вопрос, почему это задело именно тебя. И этот ответ — гораздо ценнее, чем любое доказывание другому человеку неприкосновенности ваших личных границ.

Обида — это призыв к росту через уязвимость, да, пока это формулировка кажется абсурдной, наберитесь терпения. И если научиться понимать этот призыв — он перестанет быть тупиком и станет навигатором в саморазвитии.



I. ДЕСТРУКТИВ ОБИДЫ, или «Как понять, что мне обидно?»

*Никто не обязан обслуживать нашу
инфантильность и незрелость.*

«**Ощущение несправедливости**» — это эксклюзивный маркер для обиды. Ни гордость, ни страх, ни отвращение, ни вина, ни стыд не сопровождаются внутренним переживанием «со мной поступили несправедливо». Если именно это ощущение возникает внутри — речь идет об обиде. И в 99% случаев — о субъективной обиде.

Также люди чаще всего описывают состояние обиды словом «больно». Это характерное обозначение того гормонального фона, который сопровождает обиду, если внутри:

- «горько» — это чаще грусть;
- «тяжело на душе» — это чаще вина;
- «больно» — это чаще обида.

Это не абсолютное правило, но статистически устойчивое наблюдение. Да, бывают нюансы: при переживании предательства человек может сказать «мне горько». Однако в большинстве случаев, когда внутри ощущается **несправедливый** удар, звучит именно «мне больно».

Важно помнить: обида — это претензия к поступку. Это

первый уровень распознавания.

Если формулировка звучит как завершённое действие в прошлом — «он изменил», «ударил», «бросил» — речь идет об обиде. Если формулировка описывает процесс или повторяющееся поведение — «он изменяет», «он пьет», «он бьет» — речь идет об отвращении.

Обида — претензия к свершившемуся действию. Отвращение — претензия к процессу или к качеству человека.

Еще один принцип. В одной и той же ситуации могут одновременно возникать разные чувства. Стыд и вина часто идут вместе. Обида и отвращение тоже могут сочетаться.

«Мне больно, что ты меня ударил» — это обида.

«Мне непонятно, зачем ты так поступаешь» — это отвращение.

Если фокус на боли от свершившегося действия — это обида. Если фокус на мотивах, качестве личности, повторяющемся процессе — это отвращение.

Обида отвечает на вопрос: «Что ты сделал?» Отвращение отвечает на вопрос: «Почему ты такой?»

Это разные механики. Поэтому запомните базовое различие: претензия к действию в прошлом — обида; претензия к личностному росту и процессу — отвращение. Именно так начинается точное различение на практике.

Предостережение

Я хочу призвать вас не ограничиваться единственным

критерием для идентификации обиды и разграничения ее с грустью, отвращением или злостью, а опираться на совокупность критериев. Чем их больше, тем точнее будет ваша идентификация.

Иными словами, я не хочу, чтобы вы рассуждали следующим образом: *«Поступок относится к прошлому — значит, это стопроцентно обида»*. Этого недостаточно.

Куда точнее сверяться с рядом признаков:

- есть ли у меня ощущение несправедливости? Если да — это первый критерий обиды;
- как я описываю свое состояние? Словами «мне горько», «мне тяжело на душе», «мне больно»? «Мне больно» — второй критерий, еще один аргумент в пользу обиды;
- моя претензия направлена на конкретный факт действия или бездействия в прошлом — или же на некий процесс, происходящий в прошлом?
- и так далее.

Чем больше подобных критериев вы задействуете, тем выше вероятность корректной идентификации своего чувства — и обиды в частности.

Если возникнет закономерный вопрос, где найти такой чек-лист, — его роль выполняет Таблица Шароватова. В разделе «Деструктив обиды» перечислено значительное количество признаков и симптомов, опираясь на которые можно максимально точно идентифицировать и перепроверить свое чувство. В данном же разделе приведены лишь несколь-

ко наиболее ярких и характерных признаков обиды — исключительно для того, чтобы обозначить общую базовую формулу и сделать ее более наглядной.

За развернутой и точной диагностикой отсылаю вас к Таблице.

1. Цель сигнала, или для чего я чувствую деструктив обиды?

Цель сигнала деструктива обиды — объяснить, зачем и для чего в человеке возникает эта реакция, это переживание, это состояние. Информация о цели сигнала не дает готовых решений и не обучает техникам. Ее задача — дать смысловое понимание происходящего.

Ответить на базовые вопросы:

- *Зачем мне обида?*
- *Зачем возникает реакция обиды?*
- *Зачем мой мозг цепляется за эту обиду и не отпускает ее?*

Смысл этих вопросов — упростить исследование деструктива обиды. Пока механизм непонятен, он воспринимается как хаотичный и угрожающий. Все, что не описано и не имеет ясного определения, человек склонен игнорировать, вытеснять или подавлять.

Понимание цели сигнала снижает напряжение и делает переживание более управляемым. Это позволяет не подавлять обиду, а эффективно работать с ней. Задача сигнала деструктива обиды заключается в том, чтобы побудить человека проверить, есть ли в ситуации объективный повод для

обиды или с помощью обиды он пытается воздействовать на другого человека, чтобы повлиять на его поведение.

Цели деструктивного сигнала субъективной обиды

За субъективной обидой и обвинениями другого человека всегда скрывается стремление управлять его решениями и поведением, прикрытое стремлением к справедливости. То есть реального повода для обиды нет, но человек выдумывает ее, чтобы использовать как рычаг манипуляции. Именно поэтому она и называется субъективной.

Деструкция субъективной обиды содержит четыре цели:

- осознать, что за вашими обвинениями и обидой скрывается желание контролировать другого человека, а не жажда справедливости;
- отказаться от инфантильной позиции, взять на себя ответственность, сосредоточиться на собственных недостатках, а не на несовершенстве других людей и их поступков;
- перестать манипулировать, контролировать, влиять на другого человека, а начать взрослеть и работать над собой;
- изменить восприятие людей и ситуаций, отказаться от привычки управлять внешним миром в угоду себе и направить усилия на развитие своей зрелости.

1. Осознать, что за вашими обвинениями и обидой скрывается не стремление к справедливости, а желание контролировать другого человека.

Речь идет о надуманной справедливости, которая существует только в воображении самого человека и направлена на то, чтобы заполучить преимущества и привилегии, подчинить другого человека своим личным правилам и ожиданиям. Ему кажется, что с ним поступили несправедливо, хотя на самом деле он сталкивается с тем, что люди отказались подстроиться под его ожидания.

Деструкция субъективной обиды направлена на то, чтобы сделать другого человека удобным для себя, предсказуемым, безопасным и управляемым. Ее задача состоит в том, чтобы изменить чужое поведение под свои интересы. По сути, речь идет о попытке заставить другого жить по правилам, которые выгодны только одной стороне.

Пример

Ребенок в магазине. Он хочет игрушку или сладость. Получает отказ и не может принудить родителя. Тогда запускается обида: претензия, обвинение, давление на жалость. Снаружи это выглядит как страдание, по механике это попытка заполучить желаемое.

Поэтому такую обиду нельзя считать справедливой. В ней нет опоры на объективный порядок вещей. Ребенок просто

чего-то хочет и воспринимает отказ как несправедливость.

2. Отказ от инфантильной позиции и переход к взрослой ответственности — фокус на своих недостатках, а не на неидеальности людей и их поступков.

По мере взросления человек должен уходить от этой модели. Для этого необходимо задать себе вопрос: почему я так остро реагирую на то, что люди не соответствуют моим ожиданиям и не подчиняются мне?

Причина в собственной незрелости. Человеку не хватает самостоятельности, самодостаточности, способности опираться на себя. Он зависит от внешнего мира сильнее, чем готов это признать.

Следуя этой логике, другой человек превращается в инструмент компенсации. Появляется ожидание, что окружающие должны подстраиваться и закрывать внутренние дефициты. Как только этого не происходит, возникает обида и обвинение.

3. Перестать манипулировать, контролировать, влиять на другого человека, а начать взрослеть и работать над собой.

Когда человек не может получить желаемое от другого честным путем или силой, он использует обходные способы: претензии, обвинения, обиды, демонстрацию уязвимости, манипуляции, давление через чувство вины, обидчивое

молчание, скрытые схемы контроля. Смысл остается прежним — подчинить другого своей воле.

Снаружи это может выглядеть как зрелость или опыт, по механике это та же инфантильная стратегия, как и с примером ребенка в магазине, только более сложная.

4. Изменить восприятие людей и ситуаций, отказаться от привычки управлять внешним миром в угоду себе и направить усилия на развитие своей зрелости.

Важно понимать, что сама способность использовать обиду как инструмент в детстве естественна. Ребенок ограничен в средствах, поэтому использует доступные способы влияния на внешний мир.

Проблема начинается, когда человек взрослеет, но сохраняет ту же модель. Он продолжает ожидать, что мир будет под него подстраиваться.

Чем меньше человек способен опираться на себя, тем сильнее у него потребность управлять окружающими. Чем больше зрелости, тем меньше необходимость использовать обиду как инструмент.

Работа с деструктивом субъективной обиды направлена на развитие зрелости, самостоятельности, ответственности и самодостаточности.

Только в этом случае человек перестает пытаться подчинять внешний мир и начинает работать над собой, занимаясь

саморазвитием.

Перестать обижаться на поступки других людей, которые не совпадают с вашими ожиданиями — это ключевая идея субъективной обиды.

Когда человек зависит от внешних опор, так называемых «костылей», он неизбежно стремится ими управлять. Внешние «костыли» — это другие люди: партнер, родители, дети. У каждого из них есть своя жизнь, свои интересы, свои решения и планы. Но в логике субъективной обиды это игнорируется. Возникает убежденность, что другой человек должен подстраиваться, обслуживать, обеспечивать ваш комфорт, бытовой, психологический, материальный и так далее.

Логика выглядит так: человек нужен, только если он удобный. Если он ведет себя независимо, это вызывает ощущение отсутствия контроля и, как следствие, обиду. Тогда запускается стремление контролировать его решения и поведение, подчинять его своим ожиданиям, сделать его предсказуемым и безопасным для себя.

Это и есть механизм деструктива субъективной обиды в действии.

И чтобы выйти из этого круга дискомфорта, обиды и ощущения несправедливости, нужно отказаться от манипуляций, контроля и попыток влиять на других людей через разочарование ими.

Речь идет о прекращении постоянных попыток приду-

мывать способы, как заставить другого человека вести себя «правильно». Это касается всех: родителей, партнеров, детей. Часто человек даже не осознает, насколько глубоко эта логика встроена в его образ мышления. Например, дети могут восприниматься как инструмент комфортной старости. Партнер — как способ упростить комфорт текущей жизни. Родители — как источник бесплатных ресурсов. А если это не получается, то возникает обида.

Эта система строится на манипуляции. На деле это проявление деструктива субъективной обиды.

Человек начинает выстраивать сложные схемы воздействия: что сказать, как посмотреть, как отреагировать, чтобы получить нужный результат. Формируется иллюзия, что это и есть «жизненная хитрость» или «умение жить».

Чтобы выйти из этого образа мышления, нужно осознать ошибочность формулы: **«Если дискомфортно — значит неправильно, если комфортно — значит правильно»**. Эта логика работает на уровне физиологических потребностей: дискомфорт голода — поел — комфорт. Но в работе с чувствами она оправдана ровно в пятидесяти процентах случаев.

Физиологические и психологические потребности схожи во многом — и те и другие работают по принципу гормональных реакций. Возникает гормональный импульс, человек движется от дискомфорта к комфорту. Но есть одно принципиальное отличие. Физиологические потребности

почти всегда разрешаются через ощущение облегчения и насыщения. С психологическими потребностями иначе: ровно половина из них движется от дискомфорта к комфорту — через промежуточное ощущение дискомфорта.

Обида — одно из таких чувств. Ее деструктивное выражение, например, сладострастие от мести, может ощущаться приятно и комфортно. А конструктивный путь — кротость, скромность, нежелание отстаивать личные границы — первично может восприниматься как оскорбление и дискомфорт, потому что может ассоциироваться со слабостью, с тем, что вы проиграли, что проявили излишнее терпение.

Именно поэтому человек, ориентирующийся на комфорт как критерий правильности, может ошибаться, оставаться в деструкции, и вместо того чтобы развиваться, стремиться к самодостаточности, он будет выбирать стратегию управления внешним миром.

Психологическое развитие часто связано с преодолением дискомфорта, а не его избеганием:

- с признанием своих ошибок, ограничений, незрелости, слабостей,
- с отказом от иллюзий,
- с принятием ответственности,
- компенсацией нанесенного ущерба и издержек другим людям,
- и другое.

Для корректной работы с деструктивом субъективной обиды важно задать себе прямой вопрос:

Почему возникает желание что-то получить от другого человека?

Этот вопрос может помочь выйти на свои:

- лень,
- жадность,
- зависть,
- трусость,
- слабость,
- безответственность,
- несостоятельность,
- глупость,
- импульсивность,
- слабоволие,
- внушаемость,
- малодушие,
- недальновидность,
- инфантилизм,
- гедонизм,
- конsumerизм,
- неуверенность.

Возникает представление о том, что нужный результат

можно получить через внешние ресурсы: **через отношения, через другого человека, через обстоятельства**.

Далее выбирается путь:

- развитие: самостоятельность, ответственность, самодостаточность;
- манипуляции: поиск простых решений через скрытые контроль и влияние.

Деструктив субъективной обиды всегда выбирает второй путь.

Он маскируется под стратегию, под жизненный опыт, под смекалку, под «умение крутиться». Человеку может казаться, что он действует эффективно, что он хитрее других, что он якобы управляет ситуацией. В действительности это признак незрелости, этап взросления, через который проходит каждый человек, только одна часть останавливается на этом этапе, думая, что это итог человеческого развития, другая — идет дальше и понимает, что хитрость — это не здравомыслие и не зрелость.

С возрастом механизм не исчезает, он усложняется. Если у ребенка это прямой каприз, то у взрослого — более сложные схемы: комбинации действий, расчет реакций, использование слабых мест других людей. Но суть остается прежней — попытка получить желаемое, не развивая себя.

Все эти стратегии объединяет одно: отказ от развития себя.

Манипуляции, контроль, «костыли» — это способы избежать признания собственной несостоятельности в конкретной зоне. Это отказ признать свою несостоятельность как партнера, как родителя, как специалиста. Это нежелание брать на себя ответственность и обязательства, развиваться и прикладывать усилия в работе над собой.

Деструктив субъективной обиды является противоположностью самостоятельности.

Самостоятельность — это готовность действовать, принимать решения и последствия, опираться на себя и развиваться. Это позиция человека, который не перекладывает управление своей жизнью на других.

Чем сильнее страх перед этой ответственностью, тем активнее включается деструктив субъективной обиды.

И наоборот: чем выше готовность к самостоятельности, тем меньше потребность в манипуляциях и контроле над миром.

Использовать других людей как «костыли» — это невыгодная стратегия, она обходится несопоставимо дорого в соотношении «вклад-результат».

В результате работы с деструктивом субъективной обиды необходимо отказаться от привычки рассматривать людей как инструменты для удовлетворения своих потребностей и достижения желаний. Перестать оценивать их через

призму удобства или неудобства. И направить усилия на развитие собственной личности, самостоятельности и зрелости.

Именно это подытоживает выход из деструктива субъективной обиды.

Цели деструктивного сигнала объективной обиды

Основа деструктива объективной обиды — сильное искажение собственного опыта и его восприятия. Человек не фиксирует факт травмирующего события, избегает его признания или пытается изменить его смысл, чтобы снизить напряжение от тяжелого воспоминания. Человек начинает искажать этот травмирующий факт, а то, что является реальной частью его истории, он вытесняет. Поэтому цель заключается в восстановлении объективности восприятия травмы через факт ее признания.

Деструкция объективной обиды содержит три цели:

- понять, что вы не осознаете факт своей травмированности или избегаете его;
- понять, что вы пытаетесь изменить, исказить, отменить или оправдать травмирующее вас событие либо не видите его таковым;
- не видеть и не признавать свое фактическое определение

(**дескриптор**), считая его **ярлыком**.

Ярлык — это упрощенное, часто оценочное определение, которое *навешивается* на человека или явление. Он:

- обобщает и огрубляет («*он агрессивный*», «*она истеричка*»);
- несет оценочный, нередко негативный оттенок;
- закрывает дальнейшее осмысление — если навесили ярлык, анализ останавливается;
- используется в быту, не претендует на точность.

Дескриптор — это рабочий инструмент описания, который *фиксирует* конкретный признак. Он:

- нейтрален и объективен («*тревожность по шкале — высокая*»);
- описывает конкретное измеримое проявление, а не придает оценочную окраску человеку;
- открывает дальнейший анализ — это один из многих параметров;
- используется в науке и диагностике, претендует на точность.

1. Понять, что вы не осознаете факт своей травмированности или избегаете его.

Избегание может выглядеть по-разному. Человек может говорить «*ничего особенного не было*», «*все через это прохо-*

дят», *«это уже в прошлом»*. Таким образом он снижает значимость события и не допускает его к анализу. Пока факт не признан, работа невозможна, потому что психика продолжает реагировать на то, что формально «не существует».

Человек может переживать последствия травмы, не называя это травмой. Он может фиксировать симптомы последствий обиды как напряжение, раздражение, избегание, реакции на определенные темы или людей. При этом сам факт события либо не признается, либо обесценивается. В результате чего возникает сильный внутренний конфликт.

2. Понять, что вы пытаетесь изменить, исказить, отменить или оправдать травмирующее вас событие либо не видите его таковым.

После травмирующего опыта человек часто начинает подменять его смысл. Он может оправдывать произошедшее, рационализировать, морализировать, романтизировать его, объяснять его необходимостью или даже обвинять себя. Это попытка снизить внутреннее напряжение.

Событие также может преувеличиваться или, наоборот, занижаться. Детали меняются, акценты смещаются, часть фактов выпадает или искажается. В результате формируется версия, с которой «легче с этим жить», но которая не совпадает с реальностью. Это мешает увидеть, что именно произошло и какое воздействие это оказало на человека.

3. Не видеть и не признавать свое фактическое определение (дескриптор), считая его ярлыком.

Когда человек сталкивается с точным описанием своего состояния или ситуации, он может воспринимать его как нападение. Вместо фиксации факта возникает реакция защиты: «это ярлык», «это оценка», «это несправедливо». Тем самым он отказывается от признания реальности.

Проблема в том, что без точного обозначения невозможно работать с содержанием. Если факт не назван, он остается размытым. Человек продолжает реагировать на него, но не может его разобрать. Признание дескриптора — это фиксация: что именно произошло, в каком положении человек оказался и какие последствия это имеет. Без этого любое движение дальше становится имитацией движения.

Объективная обида — это реакция на объективно травмирующее событие, которое причиняет фактический и психологический ущерб человеку. Здесь есть конкретный факт, который можно зафиксировать: действие, бездействие, слова или ситуация, действительно травмирующие человека.

Вы уже знаете, что субъективная обида используется как инструмент манипуляции. Человек неосознанно демонстрирует обиженность, усиливает драматизацию, показывает боль и дискомфорт, чтобы повлиять на решения другого. В ее основе лежит не столько реальная травмированность, сколько желание управлять ситуацией через обиду.

Объективная обида — это когда человек сталкивается с реально травмирующим событием, он не склонен использовать эту боль как рычаг манипуляции на другого. Потому что объективная обида — это действительно больно. Любое повторное обращение к этому переживанию усиливает дискомфорт. Использовать такую боль ради ситуативной выгоды оказывается внутренне невыгодно.

Поэтому человек неосознанно выбирает другую стратегию. Он старается не возвращаться к этой ране, избегает воспоминаний, искажает произошедшее или подавляет его. Это происходит неосознанно, без волевого решения. Задача — снизить интенсивность боли.

В случае субъективной обиды ситуация противоположная. Там отсутствует реальная травмированность, поэтому нет внутреннего барьера на повторное воспроизведение переживания. Человек может многократно «включать» обиду, усиливать ее, демонстрировать, использовать в коммуникации. Это не сопровождается подлинной болью, поэтому становится удобным инструментом влияния.

Поведенчески это различие проявляется четко. Реальную рану человек стремится скрыть. Он не демонстрирует ее, не выносит наружу, часто даже не осознает. Психика защищает эту зону, в том числе от самого человека: вытесняет, искажает, снижает доступ к воспоминаниям. В результате человек может искренне считать, что не обижен, хотя травмирующий опыт навсегда вписан в его историю.

Субъективная обида, напротив, демонстрируется. Она выносится наружу, подчеркивается, усиливается. Ее цель — влияние, давление, управление.

Реальная травма ведет к сокрытию и ее подавлению. Отсутствие травмы позволяет свободно использовать обиду как инструмент манипуляций.

Таким образом, деструктив обиды — и субъективной, и объективной — всегда указывает в одну сторону: внутрь. В субъективной обиде это указание на недостаток зрелости и скрытое стремление управлять другими, вместо того чтобы развивать себя. В объективной — на факт, который человек неосознанно прячет от самого себя, искажает и отказывается называть своим именем. В обоих случаях обида не решает проблему — она ее консервирует. Единственное, что действительно меняет положение дел, — это готовность смотреть туда, куда смотреть неудобно или больно: на собственную незрелость или на собственную травму. Именно с этой готовности начинается работа с обидой.

Пост из соцсетей

Ответственность и обязательства

Представьте, что у вас есть ребенок 13 лет, и вы оставляете его под присмотром няни, уезжая в отпуск. Няня берет на себя обязательства — присмотреть,

позаботиться, выполнить свою работу. Но конечную ответственность за ребенка и последствия его действий несете вы, родитель. Всегда.

Другой пример. Вы — руководитель отдела из 15 сотрудников. У каждого есть свой перечень функциональных обязанностей. Но конечную ответственность за итоговый результат их работы и за самих сотрудников перед вышестоящим руководством несете вы.

Обязательства — это то, что человек берется выполнить. Ответственность — это то, что остается за тем, кто принял решение.

Теперь важный момент. Если человек избегает ответственности — это не слабость характера и не особенность темперамента. Это признак незрелости или хронической обиды. Обиженный человек не хочет брать на себя ответственность, потому что в его картине мира виноваты всегда другие.

Большой объем обязательств подразумевает потенциал роста в карьере, в зарплате, влиянии и успехе, и его никогда не доверят человеку, который обижается. Потому что такой человек ненадежен. Он ищет виноватых вместо решений.

Умение различать ответственность и обязательства, и готовность брать первую на себя — один из фундаментальных признаков зрелого человека.

Развивайте свой эмоциональный интеллект, за ним будущее.



2. Эмоции обиды в деструктиве

Ребенок манипулирует через капризы. Взрослый — через хитрость, коварство и интриги. Суть одна.

Как вы уже знаете из первой книги, эмоции выполняют функцию информирования — они показывают, какое чувство сейчас переживается. Через эмоции внутреннее состояние становится заметным как для окружающих, так и для самого человека. Эмоция — это форма сигнала, через которую чувство обретает выражение и становится различимым.

Чувство само по себе не имеет формы. Оно не видно напрямую. Именно эмоции проявляют его — в поведении, мимике, речи, языке тела. Они транслируют внутреннее переживание во внешний мир.

В случае с обидой эта закономерность полностью сохраняется. Обида не существует отдельно от эмоций, через которые она проявляется и распознается. Когда внутри запускается обида, она всегда сопровождается конкретными эмоциональными реакциями, которые сигнализируют об этом как самому человеку, так и окружающим.

Далее мы рассмотрим, какие именно эмоции характерны для субъективной и объективной обиды и по каким признакам их распознать среди других и различать виды обиды

между собой.

Давайте начнем с различий между субъективной и объективной обидой.

По своей внутренней структуре и переживанию субъективная и объективная обида различаются принципиально.

Особое внимание следует обратить на типичную ошибку всех, кто начинает разбираться со своими обидами: всегда и у всех возникает сильное желание выдать свою субъективную обиду за объективную.

Так происходит потому, что люди при оценке обиды опираются на свои субъективные ощущения: мол, если очень больно и несправедливо — значит, это объективная обида, и чем сильнее ощущение несправедливости, тем больше вероятность, что обида объективная. Это стандартная ошибка. Правильно мыслить так: чем сильнее ощущение несправедливости — тем выше вероятность, что это обида субъективная. **Потому что ощущение несправедливости — это эксклюзивный маркер субъективной обиды.**

Объективная обида встречается радикально реже, чем субъективная, и не является базовым, типовым чувством, скорее даже исключением.

Разовое допущение такой ошибки допустимо. Оно не критично. Критичной становится систематическая подмена вида обид.

Поэтому ваша задача — заранее собрать и удерживать в

фокусе четкий набор различий между субъективной и объективной обидами. Он позволяет не смешивать понятия в момент переживания, а следовательно, не ошибаться в работе с обидами.

Эмоции субъективной обида в деструктиве

Важно помнить, что субъективная обида всегда насыщена эмоциями. Лицо, голос и движения начинают передавать внутреннее состояние. Даже при попытке подавить обиду эмоции все равно будут очевидны в мимике, в паузах речи, во взгляде, в напряжении мышц, в интонации.

Это связано с тем, что деструктив субъективной обиды выполняет функцию управления внешним миром. Эмоции как будто бы «кричат»: «обратите на меня внимание и учтите мое состояние», «отреагируйте нужным мне образом», «подстройтесь под меня».

Также важно понимать, что субъективная обида может проявляться в разных формах — от **открытой** до **завуалированной**.

Различие между формами касается способа передачи обиды, но не самой функции. Субъективная обида в любой форме остается рычагом воздействия на другого человека.

Открытая форма

Эмоции становятся проявленными, яркими и демонстративными. Появляются истерики, драматизация, капризность, прямые претензии и обвинения. Человек выражает обиду через интенсивные эмоциональные реакции, активные действия, споры, проявляя внутреннее состояние максимально заметным для окружающих. Сигнал передается без скрытых уровней, он легко считывается и не требует интерпретации.

Завуалированная форма

Демонстрация обиды становится сложной. Человек внешне будет создавать видимость, что он как будто бы сдерживает и подавляет обиду, не показывает эмоций, однако это и есть сигнал обиды в завуалированной форме.

Внешне поведение выглядит контролируемым, но в нем сохраняется посыл, сигнал на то, чтобы другой человек заметил вашу обиду. Транслируется безмолвный сигнал: *«Я не хочу, чтобы вы увидели, что я прячу от вас свою боль! Ну что, вы уже заметили, как я пытаюсь подавить свою обиду? Увидели? А сейчас увидели? Ага, увидели? А теперь смотрите, как мне обидно внутри — это все из-за вас!»*

Поведение строится так, чтобы окружающие обратили внимание на внутреннее напряжение. Человек как будто транслирует: внутри есть переживание, которое не озвучивается напрямую, но должно быть замечено.

Это проявляется через паузы, взгляды, интонации, обры-

вистые ответы, изменение дистанции в общении. Внешне — контроль и сдержанность. Внутри — ожидание, что другой распознает состояние и отреагирует.

Таким образом, даже при отсутствии прямой демонстрации обиды сохраняется ее ключевая функция — передача сигнала и попытка повлиять на восприятие и поведение другого человека.



Мимика

Мимика отражает внутренний зажим и удержание реакции. Нижняя губа выдвигается вперед, формируя так называемую «надутую губу», или поджимается. Брови сведены, межбровье напряжено, лицо как будто бы собрано в одну точку.

Взгляд уходит от прямого контакта. Часто направлен снизу вверх — одновременно с дистанцией и наблюдением. Человек как будто не вступает в прямое взаимодействие, но продолжает следить за реакцией другого.

Общее выражение лица — угрюмое, «недовольное». Мимика почти не движется. Лицо замирает, становится маской.

Пантомимика

Поза закрытая и напряженная. Руки скрещены или прижаты к телу, плечи слегка подняты, корпус может быть отвернут. Язык тела передает сигнал, что человек не хочет взаимодействия и хочет дистанцироваться.

Ноги часто стоят жестко, с упором, как будто человек удерживает позиции или «стоит на своем».

Движения либо резкие и отрывистые, либо почти отсутствуют. В первом случае через жесты передается раздражение. Во втором — возникает демонстративная неподвижность, которая сама становится сигналом: «оставь меня в покое».

Часто появляется поведенческая форма — молчание, игнор, уход в себя. Это тоже способ воздействия на другого человека через имитацию отсутствия реакции.

Запомните: имитация отсутствия эмоциональной реакции — это реакция обиды.

Речь

Речь сокращается до коротких, сухих ответов. Фразы обрывистые, сдержанные, не разворачиваются. Человек не стремится объяснять или прояснять.

Смысл передается через форму, а не через содержание. Ответ может звучать нейтрально по словам, но передавать упрек по подаче.

Характерны паузы перед ответом, избегание прямых тем, формальные или подчеркнуто нейтральные формулировки. В речи читается позиция: объяснение не требуется, другой должен сам догадаться.

Интонация

Интонация глухая, с пониженной эмоциональной амплитудой. Речь может звучать монотонно или отстраненно.

Иногда появляется акцентирование отдельных слов. Через это человек подчеркивает значимость своей внутренней боли и передает скрытый упрек.

Фразы могут резко обрываться. Это создает эффект неза-

вершенности и напряжения.

Общая тональность сдержанная, но давящая. В голосе отсутствует теплота. Присутствует оттенок дистанции и скрытого давления — как будто человек удерживает контакт, одновременно наказывая за произошедшее.

Психосоматические проявления деструкции субъективной обиды

Психосоматические проявления — это телесные симптомы и физиологические реакции, возникающие под влиянием психических процессов, чувств, длительных внутренних конфликтов и хронического напряжения, при явном отсутствии или недостаточности органических медицинских причин.

Иными словами, это ситуации, когда вместо чувств и эмоций начинает «говорить» здоровье.

Психосоматические проявления возникают тогда, когда длительное время чувство не осознается, не признается или не переводится в конструктив. Непрожитое или подавляемое чувство находит выход через заболевания — нарушение функций отдельных органов или систем организма.

Проблемы с щитовидной железой

Щитовидная железа отвечает за то, насколько быстро происходит обмен веществ и насколько вы «энергичны».

Когда человек долго держит обиду внутри — подавляет ее, сторговывает, напряжение накапливается. Оно становится фоновым, постоянным. И тело начинает под него подстраиваться.

Это сказывается на гормональной регуляции. У одних — замедление: вялость, ощущение заторможенности, хроническая усталость без видимой причины. У других — рассеянность, ощущение, что что-то внутри разбалансировано.

Чем дольше обида подавляется и удерживается в деструктиве — тем сильнее телу приходится это компенсировать. И щитовидная железа оказывается одним из первых звеньев, которое берет эту нагрузку на себя. А при длительной нагрузке она ожидаемо начинает истощаться и сбоить.

Астма

Астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, при котором человеку периодически становится трудно дышать.

По наблюдениям, при длительном подавлении обиды у человека может меняться дыхание: оно становится более поверхностным, зажатым и прерывистым. Если такое состояние сохраняется долго, хроническое внутреннее напряжение способно усугублять дыхательный процесс. Однако говорить, что подавленная обида сама по себе со временем переходит в астму, некорректно: астма является хроническим воспалительным заболеванием дыхательных путей, а

деструкция обиды служит одним из факторов, способным провоцировать или усиливать симптомы астмы.

Подавленные чувства не исчезают. Они уходят в тело и ждут. У кого-то они потом отзовутся обострением астмы, у кого-то — сбоем в гормонах. В любом случае хронически подавляемые переживания со временем отражаются на физическом состоянии.

Эмоции объективной обиды в деструктиве

Объективная обида внешне практически не читается.

Человек выглядит обычно. Его поведение не меняется — нет резких реакций, нет попыток привлечь к себе внимание. Единственное, что можно заметить — легкое снижение общей активности человека, его общий темп жизнедеятельности слегка «заторможен». Движения чуть медленнее. Реакции чуть отсроченные. Общая динамика немного притуплена.

Субъективная обида, как уже говорилось, всегда ярко читается. Даже если человек не устраивает сцен и не предъявляет претензий — внутри при этом будет «бурлить» напряженный процесс, который будет очевиден со стороны. В объективной обиде этого нет. Никакой внутренней драмы. Никакого нарастающего напряжения. Состояние человека остается ровным, как снаружи, так и внутри.

Это и есть ключевой ориентир: если внутри есть драматизация — обида субъективна, независимо от того, как человек выглядит снаружи. Это и есть главный ориентир, и считать его нужно по внутреннему состоянию, а не по внешней картинке. Если внутри кипит драматизация — обида субъективна, как бы спокойно человек ни держался на людях. А вот ровное, нейтральное состояние внутри указывает на обиду объективную — при условии, что обида тут вообще есть. Само по себе спокойствие еще ни о чем не говорит. Спокоен и здоровый, проработанный человек, у которого никакой обиды нет вовсе. Поэтому нейтральность внутри — признак объективной обиды только тогда, когда мы уже знаем, что обида присутствует, и лишь определяем ее как объективную, согласно прописанным признакам в Таблице.

Мимика

Мимика утрачивает свою функцию и становится бедной. Реакции лица запаздывают или не возникают вовсе. Лицо фиксируется, как будто замирает в одном выражении вне зависимости от происходящего вокруг человека.

Взгляд становится расфокусированным и отстраненным. Создается ощущение, что человек смотрит сквозь происходящее, не включаясь в него.

Эмоции блокируются. В результате выражение лица становится отрешенным и равнодушным.

Пантомимика

Тело теряет гибкость и вариативность. Жесты становятся редкими и лишенными выразительности.

Отсутствует стремление к взаимодействию с окружающей обстановкой. Нет спонтанных реакций, инициативных движений, телесных реакций на ситуацию. Поведение выглядит формальным, как поддержание базового функционирования.

Возникает ощущение разобщенности человека со своим телом. Человек присутствует в нем, но не использует его как инструмент выражения. Поэтому появляется стремление к мягким телесным практикам, йоге, танцам — через них предпринимается попытка вернуть чувствительность, подвижность, контакт с телом и его ощущение.

Речь

Речь замедляется и становится прерывистой. Между словами и мыслями возникают провалы. Фразы могут обрываться, не доводиться до конца, так как формирование высказывания требует усилия.

Звучание становится однообразным и монотонным. В речи отсутствует динамика, акценты сглажены. Яркость и насыщенность снижена, и это отражается как в темпе, так и в объеме речи.

Паузы удлиняются. В эти моменты внимание человека уходит внутрь его самого, контакт с внешним взаимодей-

ствием ослабевает. Ритм становится нестабильным, с прерываниями и замедлениями.

Интонация

Интонация выравнивается и утрачивает вариативность. Голос звучит ровно, без выраженных подъемов и спадов. Отсутствуют эмоциональные акценты, через которые обычно передается отношение к происходящему.

Звучание приглушенное, как будто ограниченное по амплитуде. Возникает эффект «плоского» голоса, в котором трудно различить оттенки состояния.

Общее впечатление от звука голоса, что человек внутренне отключен.

Эмоции обиды — это не просто внешние реакции. Это язык, на котором чувство разговаривает с миром и с вами. В субъективной обиде этот язык громкий, даже когда молчит: тело напрягается, взгляд уходит, речь сокращается до сигнала — все для того, чтобы другой заметил, почувствовал вину и изменил поведение. В объективной обиде все наоборот: язык почти пропадает. Потому что психика блокирует доступ к боли — мимика замирает, речь замедляется, тело отключается. Человек может выглядеть сдержанным, даже безучастным, но за этой внешней тишиной скрывается глубокое внутреннее напряжение. Там, где субъективная обида говорит слишком много, объективная — молчит. И это молчание

красноречивее любого каприза или истерики.

Умение различать эти два языка — важный шаг к тому, чтобы не ошибиться ни в диагностике, ни в работе с обидой.



Пост из соцсетей

Аргумент кота из «Шрека»

Вспомните кота из «Шрека». Когда он хотел что-то получить, но не мог — сначала включал жалобный взгляд. Если

не срабатывало — переходил к агрессии.

Жалобный взгляд — это мягкий аргумент: *«смотрите, какой я маленький, миленький, слабенький»*. Агрессия — это прямое принуждение: *«если не дадите то, что хочу — вам капец»*. Средства разные, но суть одна: любыми способами получить желаемое.

Вопрос: что меняется, когда кот переходит от жалобного взгляда к оружию? Только форма, оболочка. Он как хотел получить свое, так и хочет. Просто сменил инструмент — с харизмы на угрозу.

Это эгоцентричная манипулятивная позиция. И она опасна.

Если человек с детства привыкает получать желаемое за «красивые глаза», за то, что он любимая дочка или старательный сын — он вырастает гарантированным манипулятором. Он не учится рационально объяснять свои желания, не умеет мириться с отказами и не тратит время на убеждения — просто переключается между харизмой и агрессией в зависимости от ситуации.

Пример: муж делает жалобный взгляд, чтобы жена отпустила его с друзьями, и рявкает на дочь, чтобы та оставила его в покое. Жена включает нежный голос, чтобы получить желаемое от мужа, и срывается на детях.

Учитесь понимать свои желания, аргументировать их — и отказываться от них, если это просто каприз.

Развивайте свой эмоциональный интеллект, за ним буду-

ще.



3. Объем обиды в деструктиве

Реальную рану прячут. Надуманную — демонстрируют.

Объем чувства — это его количественная характеристика, то есть показатель того, в какой величине, интенсивности или «дозе» переживается конкретное чувство.

Понимание того, что у чувства есть объем, принципиально важно и позволяет избежать типичной ошибки. Ошибочно думать, что «чувство несправедливости», ощущение нарушенных границ, ущемленность в правах или жажда мести это разные чувства. Нет. Это все попытки описать чувство обиды.

А в случае если человек думает, что это разные состояния, то он пытается искать отдельные причины и отдельные решения для каждого из этих состояний, что приводит к путанице и неэффективной работе.

Понимание количественного критерия чувства позволяет избежать этого заблуждения. Появляется понимание, что перечисленные состояния — это не разные чувства, а разные объемы одного и того же чувства или разные способы его субъективного описания. Отличается не само чувство, а его объем и иногда контекст, в котором оно возникает.

Объем субъективной обиды в деструктиве

Ниже приведены основные словесные формы, с помощью которых речью описывается деструктив субъективной обиды. Они расположены по нарастанию интенсивности — от едва заметного внутреннего дискомфорта до предельных состояний. Чтобы ориентироваться в этом диапазоне, полезно выделить его основные отметки — словесные формы, в которых языковая форма фиксирует разные степени деструкции субъективной обиды.

Ощущение, что вам больно

Боль — первый и самый прямой сигнал субъективной обиды. Это некий внутренний укол, ощущение, что вас задела за живое: словом, молчанием, действием или бездействием. Если вам больно — это уже признак субъективной обиды, с которой стоит работать.

Несправедливо

Несправедливость — **самый надежный маркер** субъективной обиды. Если вам больно и при этом кажется, что с вами поступили несправедливо, вероятность того, что вы имеете дело именно с субъективной обидой, близка к ста процентам. Оба переживания — боль и несправедливость — мо-

гут сворачиваться в одно слово: «обидно».

Обидно

Разочарование с оттенком боли. Ощущение, что ваш вклад не был замечен, ваши усилия не признаны, а то, что казалось важным, прошло мимо. Иногда человек не может точно назвать, что именно произошло, — он просто чувствует, что ему обидно. Это слово часто оказывается наиболее частым описанием того, что внутри субъективная обида.

Ощущение ущемленности в правах и свободах

Убежденность в том, что вас лишили чего-то, что принадлежало вам по праву: свободы, выбора, мнения, голоса. Причем не просто ощущение, а позиция, подкрепленная аргументами: нормами, правилами, традициями, кодексами. Чем подробнее человек объясняет, какое именно правило было нарушено, тем увереннее можно говорить о субъективной обиде.

Парадокс в том, что развернутая аргументация здесь не свидетельство объективности — она и есть симптом субъективности. Писанные правила созданы людьми, а не природой, и потому не могут служить критерием объективности обиды.

Исключение — лишь некоторые статьи уголовного кодекса, касающиеся преступлений. Таких случаев не более одного-двух процентов от всего объема, что люди называют обидой.

Недовольство кем-то

Раздражение в ответ на чью-то грубость, холодность или безучастность. Поведение другого человека воспринимается как несправедливое — по отношению именно к вам. Как вы догадываетесь, это тоже верный и яркий признак субъективной обиды.

Подавленность

Человек зажимается, «уходит в себя». Появляется вялость, демотивированность, снижается инициатива, пропадает желание делать то, что раньше казалось важным или само собой разумеющимся — особенно в отношении того, кто обидел. Внешне это может выглядеть как апатия, а внутри подавляется острая боль и ощущение несправедливости.

Сердитость

Обида с агрессивным оттенком — пассивным или активным. Внутри нарастает напряжение, которое постепенно накапливается и способно перейти в злость. Сердитость — обида, вырвавшаяся наружу из-под подавления.

Оскорбленность

Острое переживание того, что с вами обошлись недостойно: нарушили границы, задели ваше достоинство, проигнорировали статус или свободу. Оскорбленность — это не про-

сто боль, а боль, окрашенная смыслом: «так со мной нельзя». Она возникает там, где человек ощущает себя униженным, а не просто задетым.

Объем объективной обиды в деструктиве

Ключевое отличие объективной обиды от субъективной состоит не в тяжести произошедшего с человеком события, а в том, как он воспринимает себя после этого. Ключевой парадокс заключается в том, что когда обида беспричинна, то есть субъективная, человек будет считать себя обиженным, тогда как в случае, когда он обижен справедливо, он будет вытеснять или интерпретировать травмирующее событие. Ниже описаны ощущения объективной обиды.

Искреннее ощущение, что с человеком все в порядке

Человек, переживший объективную обиду, искренне убежден, что с ним все в порядке. Он не притворяется, не скрывает обиду — он именно искренне убежден, что с ним все хорошо. Он не ощущает себя оскорбленным, униженным или подавленным. Его права и свободы в его собственном восприятии не ущемлены. Внутренне он совершенно спокоен — и это спокойствие не наигранное.

Искренняя убежденность, что объективно травмирующее событие никак не сказалось на человеке

Даже если интеллектуально человек понимает, что с ним обошлись плохо или жестоко, он не проводит связи между произошедшим и своим текущим состоянием. Типичная внутренняя позиция звучит примерно так: *«Да, было нехорошо. Но я справился. Со мной в целом все нормально»*. Никакой драмы, никакого надрыва — просто констатация. Именно это внешнее спокойствие сбивает с толку: чем тяжелее объективная обида, тем тише и ровнее человек о ней говорит.

Этот механизм напоминает стокгольмский синдром — состояние, при котором жертва оправдывает агрессора и не воспринимает произошедшее как нечто, требующее работы. Объективная обида не порождает драмы именно потому, что психика не распознает ее как угрозу — она уже адаптировалась, встретила травму в норму.

Разница между двумя видами обиды особенно очевидна при сравнении. Человек, переживший субъективную обиду — измену, предательство, нарушение договоренностей, — нередко проживает ее как катастрофу: с болью, надрывом, ощущением, что мир рухнул. Человек, переживший объективно несравнимо более тяжелое — многолетнее насилие в детстве, систематическое унижение, вероломство самых близких людей, — говорит об этом ровно и без трагедии.

Субъективная обида всегда сопровождается надрывом — явным или скрытым за внешним спокойствием. Объективная обида — нет. В этом и состоит ее главный диагностический признак.

Пост из соцсетей

Чувствительность

Говоря о своей чувствительности, многие не замечают, что смешивают два разных явления.

Первое — физиологическая чувствительность. Это особенности нервной системы: восприимчивость рецепторов, интенсивность реакций, скорость возбуждения. Классический пример — холерик, который ярко и быстро реагирует на любые стимулы. Это врожденная структура. Можно немного регулировать ее через концентрацию, медитации и дыхательные практики — но полностью исключить невозможно.

Второе — психологическая раненность. И вот это уже не про темперамент.

Это про неосознанную обиду и грусть, которые человек не признает и не отрабатывает. Со временем они превращаются в незаживающую рану — и любое внешнее событие начинает ее бередить.

А человек тем временем называет это высокой чувствительностью, интровертностью или уязвимостью к триггерам.

Удобные ярлыки, за которыми прячется простая правда: внутри есть боль, с которой никто не разбирался.

Представьте: у вас на лице ранка. Вы выходите на холодный ветер — и боль усиливается. Вы не говорите: «У меня чувствительное лицо». Вы говорите: «У меня болит ранка». Но при работе с чувствами эта логика теряется. Вместо признания боли появляется защитная идея о чувствительности нашей натуры.

Вывод: чувствительность — это не всегда про врожденное качество. Иногда это про незамеченную, непризнанную обиду или грусть, которые продолжают болеть и искажать восприятие.

Развивайте свой эмоциональный интеллект, за ним будущее.



4. Настроение человека в деструкции обиды

*Эмоциональный шантаж — аргумент тех, кто
боится ответственности.*

Настроение человека — это устойчивый внутренний фон. Его можно описать как инерцию или «послевкусие», которое остается после пережитого эмоционального всплеска.

Настроение не возникает само по себе. Оно формируется как следствие чувства, которое уже было прожито — частично или полностью. Именно это чувство задает тон и качество настроения: плохое, замкнутое, холодное, напряженное или, напротив, хорошее и открытое.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.