

Психология

УДК 159.99

А.В. Бельтюкова

ПОНЯТИЕ ОБИДЧИВОСТИ: ПРИРОДА ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ

В статье рассматривается проблема *обида* и *обидчивости* с точки зрения различных психологических концепций (психоанализа, гештальт-психологии, транзактного анализа, факторной теории личности, теории саногенного мышления). Обида – это реакция на несогласованность собственных ожиданий по отношению к другому человеку и его реального поведения, а обидчивость – свойство личности, которое характеризуется склонностью к переживанию обиды в разных личностно значимых ситуациях при минимальном рассогласовании ожидаемого и реального поведения партнера по общению.

В статье представлены механизмы возникновения обидчивости с точки зрения различных подходов. Большинство исследователей сходятся во мнении, что обидчивость формируется в детстве вследствие дисгармоничных отношений с родителями. По мнению психологов, обидчивость оказывает существенное негативное влияние на взаимоотношения между людьми, мешая выстраиванию личных и деловых связей.

Ключевые слова: обида, обидчивость, психология эмоций, аффект, переживания.

DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-3-262-267

Актуальность исследования обусловлена тем, что деструктивные переживания существенно влияют на отношения между людьми, а обидчивость может способствовать деформации установок на успешность в выстраивании межличностных отношений. Данная деформация выражается в неуверенности в себе, в проявлении таких психологических защит, как избегание, проекция, пассивная агрессия, сдерживание, регрессия, фантазирование, обесценивание.

Несмотря на явную практическую значимость проблемы обидчивости, на сегодняшний день ее природа недостаточно представлена в теоретических исследованиях.

Вопросом изучения деструктивных переживаний, а именно: обидчивости и её влияния на деятельность личности – занимались многие отечественные ученые: З.А. Агеева, О.А. Апунович, Л.С. Выготский, Ю.Б. Гиппенрейтер, М.С. Гриценко, Е.П. Ильин, Ю.М. Орлов и др. За рубежом эту проблему изучали Э. Берн, М. Кляйн, Ф. Перлз, З.Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и др. Приведем анализ различных теоретических подходов к пониманию обиды и обидчивости.

Одними из первых природу *обида* и *обидчивости* начали изучать представители психодинамического направления в психологии.

Зигмунд Фрейд подошел к пониманию *обида* как следствия на «неотреагированную» эмоцию. Исследуя своих пациентов под гипнозом, он пришел к выводу, что у ряда клиентов выявлялись различные психологические травмы. При дальнейшем изучении оказывалось, что связанные с травмой воспоминания были необычайно яркими и полностью сохраняли свой аффект. Возникает закономерный вопрос: почему впечатление от травмы не стирается, не подвергается забвению? В поисках ответа Фрейд делает несколько замечаний об условиях переживания аффектов. Здесь можно исходить из тезиса, который звучит следующим образом: если человек испытывает психическое впечатление, то в его нервной системе усиливается что-то, что Фрейд называет суммой возбуждения. Повышение суммы возбуждения происходит по сенсорным путям, а уменьшение – по моторным. Чтобы сохранить свое здоровье, каждый индивид стремится уменьшить сумму возбуждения каким-либо действием. От этой реакции зависит, сколько останется от первоначального психического впечатления. Например, если человек терпит оскорбление, то его реакция связана с повышением суммы возбуждения. Тогда у него возникает желание уменьшить это возбуждение, и он как-либо реагирует в ответ (может ударить, нагрубить и пр.), после чего ему становится легче. Можно считать, что он среагировал адекватно, то есть отвел столько же возбуждения, сколько ему было доставлено. Фрейд пишет, что чем интенсивнее психическая травма, тем сильнее *адекватная реакция*. Но самой адекватной реакцией всегда является *действие*. Однако со временем *слово* заменило *действие*. Таким образом, наряду с

адекватной появляется реакция, менее адекватная. Случается, что реакции на психическую травму и вовсе не было. Тогда воспоминание о ней сохраняет аффект, который имелся вначале. Если человека обидели, а он не может ответить ни ударом, ни бранным словом, то впоследствии воспоминания о травме будут вызывать в нем тот же аффект, что и вначале [22; 23].

Таким образом, Фрейд подводит нас к определению *обиды как молчаливо перенесенного страдания*. Итак, если по какой-то причине реакция на психическую травму не состоялась, травма сохраняет свой первоначальный аффект, и если человек не может избавиться от усиления возбуждения с помощью «отреагирования», существует возможность того, что это событие станет для него психической травмой. Резюмируем изложенное словами З. Фрейда: «Оскорбление, за которое оплачено, пусть даже только словами, вспоминается иначе, чем то, которое пришлось стерпеть, и в нашей речи молчаливо перенесенное страдание характерным образом обозначается как “обида”» [23. С. 21]. В некоторых случаях аффект деформирует личность, закрепляется в ней и переходит в новое качество: обидчивость. Обидчивость, с точки зрения З. Фрейда, – черта личности, свойственная больным *истерией* [23].

Изучая аффективную жизнь детей, Анна Фрейд замечает, что обидчивость легко формируется еще в детстве, особенно, если в семье появился еще один ребенок. Старший ребенок неизбежно испытывает обиду, когда видит, что младшему уделяется больше внимания, чем ему. Он чувствует, что его предали, отвергли и покинули. Пытаясь снова привлечь к себе внимание, старший ребенок соревнуется с младшим, даже в праве на то, чтобы снова стать мокрым и грязным, а также в праве на материнскую грудь. В некоторых случаях аффект может повлечь за собой разнообразные расстройства: трудности засыпания и приема пищи, ночное недержание, нерегулируемую дефекацию, вспышки ярости и ряд других поведенческих проблем [18-21].

Таким образом, если родителям не удастся вовремя взять ситуацию под контроль, то может произойти фиксация аффекта, выражающаяся в такой черте личности, как *обидчивость* [3].

Еще одна яркая представительница психоаналитического направления Мелани Кляйн считает, что ребенок может обижаться уже в период младенчества. Он обижается из-за того, что молоко идет слишком быстро, или слишком медленно, или на то, что ему не дают грудь, когда он этого хочет. Когда младенец принимает грудь, он может съесть недостаточно много, или кормление может быть нарушено. Это тоже вызывает обиду. Иногда младенцам трудно справиться с подобными обидами, но в большинстве случаев такие чувства быстро проходят, даже если они вызваны действительно фрустрирующими обстоятельствами [5]. Таким образом, по мнению М. Кляйн, детская обида не перерастает в обидчивость, как в качество личности [4].

По мнению Карен Хорни, чувство обиды у обычного человека не исчезает в детстве, а является подоплекой всей его жизни, т. е. становится неотъемлемым качеством личности. Человек всё время жаждет любви и чувствует себя обиженным. Он обижается, когда не исполняются его многочисленные бессознательные требования: например, когда окружающие не отвечают благодарностью на его усилия угодить им. Типичный ответ его на фрустрацию требований – не столько праведное негодование, сколько жалость к себе за несправедливое обращение [27].

Карен Хорни описывает в своих трудах взаимосвязь между самообвинением и обидой. Наибольшие страдания приносят человеку как раз те обиды, которые он испытывает, занимаясь самоумалением и самоупреками. Начиная обвинять себя за какие-то трудности в жизни, он немедленно вспоминает о давних обидах, когда с ним плохо обошлись, и застревает на этих событиях. Ощущение «я – жертва», таким образом, становится защитой от ненависти к себе, а потому – стратегической позицией, которую ему надлежит яростно оборонять. Как правило, обиженные люди не принимают помощь со стороны, т. к. в таком случае позиция жертвы попросту рухнет. Пассивное вынесение вонне ненависти к себе может зайти гораздо дальше чувства обиды. Человек может провоцировать на плохое обращение с собой, перенося таким образом во внешний мир то, что происходит внутри. Так он становится благородной жертвой, страдающей в лишенном благородства и жестоком мире. Таким образом, обидчивость – манипулятивное качество личности, предназначение которого – «вынудить» окружающих выражать любовь [25].

Представители психодинамического направления рассматривают обиду как неотреагированный или неправильноотреагированный аффект, а обидчивость – как личностную деформацию, «застывший» аффект. В контексте изучаемого нами направления обидчивость есть манипулятивное качество личности, предназначение которого – вынудить окружающих вести себя так, как требует того обидчивый человек [26].

Представитель гештальт-психологии Фредерик Перлз рассматривает чувство обиды как симптом нарушенного слияния. В «Опытах психологии самопознания» Перлз пишет: «Если слияние между А и Б нарушается, А будет думать, что нарушил его либо он сам, либо Б, следовательно один из них виноват в этом. Если А полагает, что он сам сделал это, он должен исправить положение и принести свои извинения Б, чтобы восстановить слияние; если же он считает виноватым Б, он чувствует обиду, чувствует, что Б должен заплатить ему чем-то, от извинения до готовности понести наказание» [16. С. 135].

«Обида – пишет Перлз, – это требование, чтобы другой человек чувствовал себя виноватым» [16. С. 140]. По Перлзу, вина и обида – две стороны одной монеты, т. е. они взаимосвязаны. Цель бессознательных претензий к себе или к партнеру в том, чтобы восстановить нарушенный баланс и исправить невыносимую ситуацию разрушенного слияния. Но при этом человек избегает актуального контакта с другим человеком как личностью в форме какого-либо действия (гнева, акта понимания и пр.) Виноватый и обижающийся переплетены друг с другом, зависят друг от друга; боятся, что если определенное слияние, – какой бы бесконтактной ни была эта эмоциональная связь, – будет разорвано, то они останутся полностью и непоправимо лишены питания [15; 17].

Таким образом, в гештальт-терапии обида и вина рассматриваются как следствия нарушения слияния.

Ф. Перлз описывает механизм фиксации обидчивости в структуре личности: причиной возникновения обидчивости становятся *родительские императивы* (т. е. требования). Родитель высказывает ребенку свои требования (например: «Сядь прямо!» или «Веди себя спокойно!»). Если императив совпадает с возможностями ребенка (т.е. требуемое приемлемо), то он его выполняет и гештальт закрывается. Однако, если императив выполняется вопреки сопротивлению ребенка, это порождает негативные эмоции, в том числе обиду. Подобные ситуации могут накапливаться, следствием чего становится *невроз*. Таким образом, обидчивость – это качество невротической личности, характеризующееся большим количеством «не пережитых обид», сформированное еще в детстве из-за неспособности выполнить некоторые родительские императивы [15].

По мнению автора транзактного анализа Эрика Берна, в возрасте примерно до 10 лет у ребенка формируется «излюбленная» эмоция, которая будет преобладать в его жизни. Предварительно он как бы «экспериментирует», поочередно испытывая чувства злости, вины, обиды, испуга и др. Если ребенку нравится чувствовать себя обиженным, то в дальнейшем эта эмоция закрепляется. В дальнейшем человек часто как бы перебирает, вспоминает свои обиды. Хотя некоторые делают это редко, а другие вообще вспоминают только тогда, когда им скучно; встречаются люди, которые только и ждут хотя бы одного повода, чтобы вспомнить все обиды и оскорбления; наконец, «взорваться» и продемонстрировать свои эмоции. Некоторым нравится копить эти чувства, другие предпочитают постоянно изливать их на окружающих.

Берн считает, что за каждую обиду человек получает и коллекционирует «психологические купоны», которыми потом можно расплатиться за какое-то свое действие. Так, индивид А долгое время копит «купоны» обид, иногда даже специально их «зарабатывает», чтобы в один момент сорваться на других людей, объясняя это тем, что он уже достаточно настрадался. После того, как А потратит все свои «купоны», всё начинается сначала: он снова копит обиды и снова срывается.

Иногда людям нравится демонстрировать друг другу коллекции своих болей и обид, сравнивая, у кого их больше или меньше. Например, некоторые компании можно сравнить с выставочным залом, в котором люди демонстрируют свои психологические «купоны», обсуждая и оценивая поступки и действия тех или иных своих знакомых [2].

Таким образом, родоначальник транзактного анализа Э. Берн рассматривает обиду как одну из излюбленных эмоций человека, которая позволяет копить «психологические купоны» и этим дает возможность участвовать в человеческих «играх». Исходя из сказанного, обидчивость – стремление человека накопить «психологические купоны», чтобы потом оправдать свое поведение.

Говоря об обидчивости как свойстве личности, обратимся и к факторной теории личности Р. Кеттела [24], который понимает личность как сложную структуру черт, в которой различаются исходные, более стабильные черты и черты, формируемые средой. Последние менее стабильны, как продукт взаимодействия определенных исходных черт. Кеттел считает обидчивость динамической чертой личности, формируемой средой как результат действия социокультурных факторов, а не психологических детерминант. Обидчивость заставляет человека уделять внимание определенным объ-

ектам или классам объектов, чувствовать и реагировать на них определенным образом. Важно отметить и то, что обидчивость как черта личности будет являться и чертой характера лишь тогда, когда она достаточно выражена, тесно взаимосвязана с другими чертами и систематически проявляется в различных видах деятельности. Кроме того, обидчивость, как черта личности, должна иметь свой «извлекающий образ-стимул», словно катализатор, при появлении которого она всегда срабатывает.

Среди российских ученых наиболее полно феномен *обиды* изучал Ю.М. Орлов, выделивший три элемента обиды:

а) ожидания относительно поведения человека (как он должен себя вести, если он является моим другом). Представления об этом складываются в опыте общения;

б) поведение другого человека, отклоняющееся от наших ожиданий в неблагоприятную сторону;

в) эмоциональная реакция, вызванная несоответствием наших ожиданий и поведением другого человека [10].

Выделим эти три элемента при воспроизведении обстоятельств обиды. Почему же мы обижаемся? Орлов пишет, что обида возникает оттого, что мы думаем, будто другой человек жестко запрограммирован нашими ожиданиями, тем самым отрицая его право на самостоятельное действие. Следовательно, обида возникает из стремления «запрограммировать» другого, вынудить его действовать в наших интересах. Чтобы избежать обид, мы должны признать право окружающих нас людей самим определять свое поведение. Тогда у нас не будет причин обижаться [12].

Возникает вопрос: откуда же тогда берется установка, что другой человек должен зависеть от нас, что именно мы должны определять его поведение? Эти установки из глубокого детства. Когда ребенок обижается на родителей, то он вырабатывает у них поведение, соответствующее его ожиданиям. На стадии детства такое поведение оправданно. Тем самым ребенок помогает личностному развитию родителей, становлению их в роли «матери» и «отца», вырабатывая у них с помощью своей обиды определенные черты поведения, необходимые для нормального развития подрастающего человека. Но с того момента, как личность ребенка сформировалась, необходимость в подобных стимулах отпадает. Таким образом, наша обидчивость – это инфантильная реакция на окружение, воспроизведение детства во взрослом возрасте [11].

Для «отреагирования» обид М.Ю. Орлов предлагает использовать принципы *саногенного* мышления. Важно принять тот факт, что обижаться бессмысленно даже на близких людей. Необходимо признать их свободу. Всегда можно установить действительные причины того, что они ведут себя в рассогласовании с нашими ожиданиями [14]. Важно в процессе сеанса *саногенного* мышления не испытывать повторно чувство обиды.

Ок.А. Апуневич определяет *обиду* как «негативное переживание, сигнализирующее о нарушении социального контакта» [2. С. 44]. Обида проявляется тогда, когда ожидания по отношению к другому человеку расходятся с его реальным поведением. *Обидчивость* же О.А. Апуневич определяет как закрепленное в поведении личностное свойство, которое характеризуется склонностью к переживанию обид даже в ситуациях с минимальным рассогласованием ожиданий и реального поведения обидчика.

З.А. Агеева и М.С. Гриценко рассматривают *обиду* с точки зрения общей и социальной психологии. Общая психология определяет ее следующим образом: обида – негативное эмоциональное переживание, наиболее распространенная причина которого – уязвленное самолюбие. Это переживание способно превратиться в инфантильно-невротическую реакцию, возникающую в ситуациях, связанных с оценкой Я и самоутверждением [1].

С точки зрения социальной психологии *обида* – реакция на несоответствие ожидаемого и реального поведения партнера по общению, являющаяся сигналом нарушенного социального контакта и специфическим регулятором социального взаимодействия.

Обидчивость З.А. Агеева и М.С. Гриценко определяют как устойчивое свойство личности, отражающееся в высокой склонности к переживанию обиды в различных ситуациях общения [1].

А.Г. Шмелев и М.В. Зюзько относят *обидчивость* к признакам *эгоцентризма* личности. Обидчивость есть признак *инфантильности* и источник ее надо искать в глубоком детстве. При жесткой запрограммированности человека своими ожиданиями им отрицается право на самостоятельные действия партнера по общению [8].

Таким образом, рассмотрев феномен *обиды*, необходимо отметить, что практически все ученые придерживаются мнения, что обида зарождается в детстве вследствие нарушения взаимоотношений с

родителями. Со временем она фиксируется в структуре личности и перерастает в *обидчивость*. Обидчивость – это свойство личности, которое характеризуется склонностью к переживанию обиды в разнообразных личностно значимых ситуациях, даже при минимальном рассогласовании ожидаемого и реального поведения партнера по общению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеева З.А. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // Вестник Ивановского государственного университета. 2009. № 1. С. 19-23.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. М.: Эксмо, 2013. 352 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / пер. с англ. А. Татлыбаева. СПб, 2007. 464 с.
4. Кляйн М. Психоаналитические труды: В VI т. / пер. с англ. и нем. под науч. ред. С.Ф. Сироткина и М.Л. Мельниковой. Ижевск: ERGO, 2007. 386 с.
5. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / пер. с англ. А.Ф. Усков. М.: Б.С.К., 1997. 100 с.
6. Мокшанцев Р., Мокшанцева А. Социальная психология. Учеб. пособие для ВУЗов. М.: Инфра-М, 2001. 213 с.
7. Ольшанский Д.В. Обида // Диалог. 1991. № 7. С. 11- 13.
8. Орлов Ю.М. Кто выбирает обиду // Семья и школа. 1994. № 6. С. 12-13.
9. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. М.: Просвещение, 1987. 224 с.
10. Орлов Ю.М. Обида. Вина. М.: Слайдинг, 2004. 96 с.
11. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. М.: Слайдинг, 2006. 96 с.
12. Орлов Ю.М. Искусство прощать обиды // Семья и школа. 1994. № 7. С. 15-16.
13. Орлов Ю.М. Как быть с обидчиком? // Семья и школа. 1994. № 8. С. 14-15.
14. Орлов Ю.М. Кто выбирает обиду? // Семья и школа. 1994. № 6. С. 12-13.
15. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / пер. с англ. М. Папуш. М.: Психотерапия, 2015. 208 с.
16. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания / пер. с англ. М. Папуш. М.: Гиль-Эсте, 1993. 240 с.
17. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / пер. с англ. М.П. Папуш. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. 320 с.
18. Фрейд З. Психология бессознательного / пер. с англ. Г. Барышникова. М.: Просвещение, 2007. 608 с.
19. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / пер. с англ. М. Гинзбург. М.: Педагогика, 1993. 143с.
20. Фрейд А. Психопатологии детства / пер. с нем. Я. Обухова. М.: Изд. дом NOTA VENE, 2000. 224 с.
21. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа / пер. с англ. и нем. М.: 000 Апрель, 1999. 195 с
22. Фрейд З. Будущее одной иллюзии / пер. с нем. В. Полянский. М.: АСТ, 2011. 256 с.
23. Фрейд З. Истерия и страх / пер. с нем. А. М. Боковинова. М.: ООО «Фирма СТД», 2006. 320 с.
24. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности / Пер. с англ. И. Гриншпун. М.: Психотерапия, 2008. 656 с.
25. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / пер. с англ. Е.И. Замфир. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2000. 318 с.
26. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. А.М. Боковинова. М.: Академический Проект, 2008. 208 с.
27. Хорни К. Психология женщины. Самоанализ / пер. с нем. А.М. Боковинова. СПб.: Питер, 2014. 320 с.

Поступила в редакцию 01.07.2019

Бельтюкова Алёна Владимировна, аспирант кафедры социальной психологии и конфликтологии
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ГППИ

ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

427620, Россия, Удмуртская Республика, г. Глазов, ул. Первомайская, 25

E-mail: alena-beltjukva@rambler.ru

A.V. Beltjukova

THE CONCEPT OF TOUCHINESS: ORIGINS, PECULIARITIES OF MANIFESTATION

DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-3-262-267

The article discusses the problem of resentment and touchiness from the point of view of various psychological concepts (psychoanalysis, gestalt psychology, transactional analysis, factor theory of personality, sanogenic thinking theory). Re-

sentment is a reaction to the inconsistency of one's own expectations in relation to another person and his real behavior, and touchiness is a personality trait that is characterized by a tendency to experience resentment in different personally significant situations with minimal mismatch of the expected and real behavior of the communication partner.

The article presents the mechanisms of occurrence of touchiness from the point of view of various approaches. Most researchers agree that touchiness is formed in childhood due to disharmonious relations with parents. According to psychologists, touchiness has a significant negative impact on the relationship between people, making it difficult to build personal and business ties.

Keywords: resentment, touchiness, psychology of emotions, affect, experiences.

Received 01.07.2019

Beltyukova A.V., postgraduate student at Department of Social Psychology and Conflictology
Udmurt State University
Senior Lecturer at Department of Pedagogy and Psychology
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko
Pervomayskaya st., 25, Glazov, Udmurt Republic, Russia, 427620
E-mail: alena-beltjukva@rambler.ru