

ОБИДА КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ: ОТ ПРОЩЕНИЯ — К ЕГО ОТСУТСТВИЮ

Г.М. БРЕСЛАВ^а

^а Балтийская международная академия, Латвия, LV 1003, Рига, ул. Ломоносова, д. 4

Резюме

Понимание и изучение обиды до сих пор в значительной степени остается за пределами научной психологии, что нельзя считать нормальным положением вещей. Трудно найти в душевной жизни человека более распространенное и важное явление, которое сопутствует всем нашим контактам и ежеминутно влияет на наши установки, чувства и решения. Целью данной работы стало введение этого важного явления в круг тем научной психологии, дабы хотя бы в небольшой степени компенсировать этот пробел. Для введения обиды в круг психологических исследований были использованы данные по изучению другого явления – прощения, которое является в известной степени антиподом обиды и может помочь в понимании и изучении обиды, так же как и исследования непροщения, что уже в значительной степени ближе к явлению обиды. Соответственно построена и структура статьи – описание и анализ психологических фактов о прощении, затем переход от знаний о прощении к пониманию его отсутствия, далее – к пониманию весьма сходного явления, получившего название «непрощение», за эмпирическим исследованием непροщения следует описание феноменологии обиды, и, наконец, обсуждаются возможности операционализации явления обиды для проведения полноценного научного исследования. На данном, начальном этапе изучения обиды происходит лишь уточнение психологического содержания этого явления с опорой на факты, собранные в исследовании прощения и пока еще весьма в немногочисленных исследованиях непροщения. Впоследствии предполагается проведение эмпирического исследования обиды и прощения, на основе разработанного опросника.

Ключевые слова: обида, склонность обижаться, прощение, непροщение, чувство вины, чувство стыда.

Если *прощение* уже более 25 лет фигурирует в списке тем научной психологии (Berry et al., 2005; Enright et al., 1992; Hareli, Eisikovits, 2006; Hodgson, Wertheim, 2007; McCullough et al., 2010; Pearce et al., 2018; Roberts, 2005; Strelan, Covic, 2006), то этого никак нельзя сказать об изучении *обиды*. Это довольно странно для науки, претендующей на изучение реальной душевной жизни человека, ибо *прощение* имеет место далеко не часто, в то время как *обиды* множатся ежедневно.

Нас обижает, когда нас сравнивают с кем-то более успешным в значимой для нас сфере, нас обижает невыполненное обещание друга или коллеги, нас

обижают близкие, невнимательные к нам или слишком критичные, нас обижают друзья наших друзей в Интернете, нас обижают проявления хамства в общественном транспорте или в магазине. Лишь некоторые из этих обид рассыпаются бесследно, сами по себе, а меньшая часть сопровождается *прощением* виновников.

К пониманию прощения

По мнению некоторых исследователей, отсутствие осознанного *прощения* еще не значит отсутствие какого-либо процесса *прощения*, который в близких отношениях может происходить автоматически (Karremans, Aarts, 2007). Однако естественней было бы считать такого рода автоматический процесс рассыпанием *обиды*, т.е. непроизвольным стиранием этого эмоционального осадка. Как правило, такое рассыпание происходит в силу низкой значимости причины *обиды*. Здесь можно также упомянуть различие *прощения* как более или менее осознанного процесса принятия решения и *эмоционального прощения*, происходящего практически неосознанно (Davis et al., 2015). Понятно, что именно первый вариант *прощения* и является предметом всех обсуждаемых исследований.

Вряд ли оправданно расширение круга процессов *прощения* до явлений, недоступных самоконтролю, ибо тогда мы туда поместим все то, что не сопровождается местью и агрессией. Такое расширение понятия *прощения* по факту умолчания чревато совершенно произвольной интерпретацией реакции обиженного. Многие, что человек не делает в отношении обидчика, происходит не столько потому, что он придерживается положительного или нейтрального мнения о его проступке. В случае обиды отсутствие гнева или агрессии не означает, что обиженный простил обидчика за конкретное прегрешение. Он просто может полагать негативный ответ в данной ситуации актом бессмысленным или опасным, а вовсе не прощать своего обидчика. При таком необоснованном расширении понятия психологическое раскрытие *прощения* теряет свою определенность и специфичность, что ничем не компенсируется.

В известной степени *способность прощать* связана со способностью управлять своими эмоциями и испытывать эмпатию к обидчику (Hodgson, Wertheim, 2007). Кроме эмпатии как черты, эта способность положительно связана с экстраверсией и доброжелательностью, отрицательно – со склонностью к гневу, враждебностью, нейротизмом, страхом и мстительными размышлениями (Berry et al., 2005). Отсюда нетрудно понять данные, согласно которым выраженность социальной изоляции и установка на возмездие у обиженного в известной степени способствуют сохранению *обиды* и препятствуют *прощению* (Stackhouse, 2016). Скорее всего, человек, который чувствует себя изгоем в своем социальном кругу, меньше склонен прощать людей за их недостатки.

Сохранению *обиды* способствует и то, что большинство людей считают *прощение* обидчика делом весьма рискованным и чреватым потерями (Strelan et al., 2017). Согласно этим авторам, для обиженных *прощение* обидчиков без раскаяния с их стороны чревато многими негативными последствиями, среди

которых – снижение самооценки, потеря контроля над ситуацией, отказ от легитимных требований справедливости и воздаяния, возможное продолжение плохого отношения к себе, подкрепление обижающего поведения и увеличение вероятности такого же нежелательного поведения в будущем.

Действительно, когда человек прощает как бы для себя, то он испытывает меньший дистресс, чем когда он прощает ради сохранения взаимоотношений, что чревато выше отмеченными рисками (Gabriels, Strelan, 2018). С другой стороны, христианские ценности никто не отменял, в рамках европейской культуры они имеют существенное значение даже для людей, достаточно далеких от церкви и каких бы то ни было религиозных и эзотерических верований. Согласно этим христианским идеалам, *прощение* обладает самоценностью и благодаря следованию этим идеалам прощающий человек может повышать свою самооценку. Однако убедительных фактов такого повышения пока в научной литературе не встречается, хотя коннотация *прощения* в странах европейской культуры, безусловно, более положительная, чем коннотация *непрощения* (Stackhouse et al., 2018). Так, участники исследования чаще высказывают сожаления по поводу *непрощения*, чем по поводу *прощения* (Exline et al., 2007). При этом в интервью неверующие и особенно верующие связывают прощение конкретных проступков с изменением эмоционального баланса в сторону положительных эмоций, с ощущением расширения своих возможностей и улучшением отношений с другими людьми, с духовным ростом и повышением осмысленности жизни (Akhtar et al., 2017).

Действительно, есть данные о том, что более высокие уровни религиозности связаны с более высокими уровнями *склонности прощать* (Poloma, Gallup, 1991). Значит ли это, что прощающие уважают себя больше, остается неясным. При этом очевидно, что последствия *прощения* носят менее болезненный характер, чем последствия *обиды*. В то же время у прощающих мужчин обнаруживается связь между *непрощением* другими и депрессией, а у женщин *прощение* себя является в известной степени защитой от депрессии при *непрощении* другими и сопровождается *непрощением* других (Ermer, Proulx, 2016). Следует отметить, что тематика *прощения* себя пересекается с тематикой моральных эмоций, прежде всего, с изучением эмоций *стыда* и *вины*, что и будет рассматриваться ниже. В дальнейшем речь будет идти лишь о *прощении* проступков других людей.

Можно говорить о вполне конкретных предпосылках *прощения*. Так, раскаяние обидчика по случаю совершенного прегрешения ведет к усилению *прощения* и уменьшению агрессии (Eaton, Struthers, 2006). Вообще только *прощение*, обоснованное извинениями обидчика, приводит к улучшению субъективного благополучия обиженного, в то время как необоснованное *прощение* дает такой же более низкий уровень благополучия, как и отсутствие *прощения* (Strelan et al., 2016). Это и понятно, ибо у простившего при этом остаются серьезные сомнения в долгосрочном прекращении подобных проступков. По мнению ряда исследователей, одним из важнейших условий *прощения* обидчика является отделение его как личности от совершенного проступка (Fincham, 2000; Ross et al., 2018).

Согласно модели процесса *прощения*, этот процесс включает четыре основные стадии: *выявление*, когда человек пытается понять, в какой степени нанесенная обида ущемляет его достоинство и ведет к вредным последствиям; *решение*, когда человек определяет для себя смысл прощения и принимает решение взять на себя обязательства по прощению в соответствии со своим пониманием; *работа* по когнитивному пониманию и изменению восприятия обидчика, себя и взаимоотношений с обидчиком; и *углубление*, в результате которого обиженный находит смысл в страдании и прощении, что приводит к уменьшению отрицательных эмоций и обновлению жизненных целей (Enright, Fitzgibbons, 2000).

Феноменологические данные попыток прощения у других исследователей более или менее соответствуют такой последовательности (Klatt, Enright, 2011; Knutson et al., 2008). В основном во всех этих исследованиях речь идет о консультативной и психотерапевтической работе с людьми, страдающими от предшествующих *обид*. Понятно, что вне этого контекста процесс прощения носит гораздо более свернутый и кратковременный характер. В то же время, по мнению психотерапевтов, *прощение* за неверность вполне может совмещаться с гневом и возмущением (Butler et al., 2013). Не случайно получены данные о положительной связи *прощения* именно с эмоционально-фокусированным преодолением (Konstam et al., 2003).

Некоторые авторы говорят о необходимости учитывать два основных измерения *прощения*: 1) внутриличностное и 2) межличностное. При различном соотношении показателей этих измерений можно говорить о *пустом прощении* при наличии лишь коммуникативного компонента, о *молчаливом прощении* – при наличии лишь внутриличностного компонента, о *полном прощении* – при наличии обоих компонентов или о его отсутствии (Baumeister et al., 1998). Скорее всего, именно *пустое прощение* оставляет в душе человека часть негативных эмоций и, возможно, *обиду*.

От понимания и изучения прощения к пониманию обиды

Для изучения *склонности прощать* или ситуативного *прощения* уже разработано много диагностических методик (McCullough et al., 2000; Rye et al., 2001; Subkoviak et al., 1995; Wade, 1989), в то время как *обида* практически остается еще белым пятном в пространстве психологической науки, несмотря на то, что исследователи прощения вынуждены как-то фиксировать и последствия проступков окружающих без их прощения «жертвами». При этом первые попытки изучения роли *обиды* в партнерских вербальных конфликтах уже появляются (PDIS; Goetz et al., 2006; McKibbin et al., 2018). Однако в этих работах *обида* понимается исключительно как акт нанесения *обиды*, т.е. как вербальное оскорбление или «наезд», а не как переживание, возникающее в результате таких действий. В словаре АПА ближе всего к такому пониманию термин *resentment*, что описывается как переживание горечи, неприязни и враждебности, вызванное тем, что воспринимается как задевающее и ранящее (VandenBos, 2007, p. 791).

В русском языке значение, подобное термину *insult* в указанных работах, имеет глагол *обидеть*. Однако стоит различать *склонность обижать* и *склонность обижаться*. Хотя и то и другое может быть проявлением одного и того же человека, вербальная агрессия, направленная на другого, разделена во времени с агрессией, направленной на нас, даже если это происходит в одном акте коммуникации. В этом и заключается смысл различения проактивной и реактивной агрессии (Бэрон, Ричардсон, 1997). Последняя, как правило, рассматривается как вполне оправданная и ненаказуемая за пределами уголовного кодекса. Если человек отдает себе отчет в том, что он сам спровоцировал агрессию другого человека, то *обида*, как правило, не возникает, так же как и отсутствует в этом случае реагирование гневом или возмущением.

Но человек может вообще внешне не реагировать на вербальную агрессию в свой адрес, что вовсе не означает отсутствие переживаний *обиды* при любой мотивации молчания. Мы можем молчать при нападках и по причине отсутствия подходящего ответа или по причине очевидности ситуации. Однако пропуск таких нападков не может считаться показателем отсутствия вынашивания *обиды* в отношении источника нападков. Также и самозащитные ответы на обвинения в свой адрес не означают, что *обида* после этого акта общения не возникнет. Правда, можно ожидать, что она будет менее сильна по сравнению с ситуацией отсутствия вербального ответа на такие обвинения, ибо воспринимаемая угроза Я-концепции при наличии таких ответов должна снижаться.

В многолетних родственных отношениях *обиды* могут становиться очень устойчивыми и в них полностью теряется понимание причинно-следственных отношений, что означает также предельное усложнение различения обидчика и обиженного. Каждая сторона считает именно другую сторону обидчиком и рассматривает свое негативное поведение лишь как естественную реакцию на проступок обидчика. Цепочка таких реакций может длиться многие годы, и *обиды* при этом продолжают консолидироваться. Разорвать этот порочный круг взаимных *обид* становится с годами все труднее. Не менее часто такое происходит в партнерских отношениях, причем накопление таких *обид* может происходить гораздо быстрее в силу значительно более высоких притязаний и ожиданий. Возлюбленные, в частности, вовсе не ожидают игнорирования или критики от своих партнеров и воспринимают такие проявления весьма болезненно и надолго.

Понятие «непрощение» и его изучение

В последние годы все чаще начинает использоваться термин *непрощение* или *отсутствие прощения* (*unforgiveness*) (Ermer, Proulx, 2016; Harris, Thoresen, 2005; Ingersoll-Dayton et al., 2010; Stackhouse, 2016; Stackhouse et al., 2018; Worthington, 2001, 2006; Zechmeister, Romero, 2002). В некоторых работах это понимается просто как отрицание *прощения*, т.е. как полярная противоположность (Carmody, Gordon, 2011; Green et al., 2008; Ingersoll-Dayton et al., 2010). В то же время Уортингтон считает *непрощение* специфическим явлением стрессовой реакции на угрозу, включающей отрицательные

эмоции и тягостные размышления, и обосновывает это тем, что не только *прощение* может быть условием снятия отрицательных эмоций *непрощения*, но и поиск отпущения, восстановление справедливости или получение консультации (Worthington, 2006).

Действительно, качественный анализ нарративов показывает существенное различие переживаний *прощения* и *непрощения* (Zechmeister, Romero, 2002), а также связь *непрощения* с желанием мести или с избеганием обидчика, что приводит исследователей к выводу о нереципрокности этих двух явлений (Wade, Worthington, 2003). При этом изучение феноменологии *непрощения* указывает на значительное разнообразие когнитивных и эмоциональных проявлений (Younger et al., 2004; Zechmeister, Romero, 2002). В частности, были получены сведения о возможности сохранения гнева на обидчика даже после его *прощения* (McCullough et al., 1998; Romero, 2002), а также о том, что гнев или другие отрицательные эмоции вовсе не обязательно являются ведущим содержанием *непрощения* (Younger et al., 2004).

Стэксаус и ее коллеги считают, что *непрощение* далеко выходит за рамки лишь противоположности *прощению* и его содержание надо рассматривать как многомерное явление, включающее три основных компонента: когнитивно-оценочный, эмоционально-пережевывающий и негативную переоценку обидчика (Stackhouse et al., 2018). Когнитивно-оценочный компонент предполагает убеждение в невозможности простить обидчика и соответствующие аргументы, а эмоциональный компонент – воспроизведение негативных эмоций и тягостных размышлений по поводу совершенного проступка. На основе такой модели авторы отталкивались от ранее разработанной методики Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-12), которая направлена на изучение отношения к непощенному обидчику с двумя подшкалами – избегание и месть (McCullough et al., 1998). Однако они справедливо полагали, что изучаемое явление такими реакциями не исчерпывается.

Ими была разработана новая психометрически проверенная методика *непрощения* с вышеописанными тремя подшкалами, где когнитивно-оценочная шкала значимо коррелирует с переоценкой обидчика, в то время как эмоционально-зацикливающая подшкала не имеет значимых корреляций с двумя другими. Хотя в этой подшкале объединены эмоциональные и когнитивные компоненты, авторы не сомневаются, что речь идет об одном континууме, причем, в отличие от двух других подшкал, имеющих вредное значение в жизни человека (Stackhouse et al., 2018), в чем авторы опираются на ряд предшествующих исследований *непрощения*. В своем предшествующем исследовании они показали, что хотя эмоционально-зацикливающие явления положительно связаны с ухудшением здоровья, эта связь опосредуется индивидуальными склонностями к гневу и к другим отрицательным эмоциям (Stackhouse et al., 2016).

Однако при всей психометрической разработанности этой шкалы *непрощения* по содержанию она представляет лишь развернутую реакцию данного человека на некий проступок другого человека, который остается за кадром и оставляет открытым вопрос о предметном содержании той *обиды*, которая

изучается. Естественно, что каждый участник исследования имеет в виду какую-то свою ситуацию. На наш взгляд, изучение эмоциональных явлений без учета этого предметного содержания *обиды* является весьма неполным (Бреслав, 1977).

Обида за «наезд» на нас человека, находящегося в состоянии аффекта или в болезненном состоянии, вовсе не равноценна *обиде* за распространение заведомо ложной информации о нас и, скорее всего, будет сильно отличаться как по динамическим характеристикам (сила и длительность), так и по своему эффекту. Также с точки зрения функциональности *обида* в первом случае нанесет скорее вред нашим взаимоотношениям и нашему самоуважению, в то время как *обида* во втором случае может защитить наше самоуважение и позволить строить более адекватные и более ответственные взаимоотношения. Будет ли во «вредной» *обиде* больше эмоционально-зацикливающих элементов, а в «полезной» больше когнитивно-оценочных – вопрос последующих достаточно сложных исследований. В любом случае исследования *непроцессия* дают весьма ценную информацию о понимании *обиды*.

Феноменология обиды

Необходимо сразу же различить словесное выражение *обиды* и эмоциональное состояние *обиды* (*unforgiveness, resentment, umbrage, grievance,udgeon, offence, insult, grudge, hurt*). Часто первое не имеет отношения ко второму. Когда человек говорит: «Мне обидно, что те люди, которым я помогаю, добиваются в личной жизни большего, чем я», то, скорее всего, здесь можно заметить проявление зависти, а не *обиды*. А когда он говорит: «Мне обидно, что эти евреи такие жадные и требовательные», то, скорее всего, мы можем предполагать наличие неприязни или даже ненависти. А когда говорят: «Меня обижает, что мама всегда уделяет больше внимания брату», то, по всей видимости, можно предполагать наличие, прежде всего, ревности, а потом уж *обиды*. Тем самым такое словесное выражение иногда является лишь фигурой речи, выражающей самые разные эмоции, что не исключает и наличие *обиды*. Подобное различие также проводится между эмоцией сожаления и выражением сожаления в речи (Бреслав, 2016).

Обида характеризуется, прежде всего, тяжелым, т.е. неприятным, осадком в душе от поступков людей, от которых мы ожидали совсем другого поведения. Этот осадок может со временем ослабляться и исчезать, а может, наоборот, усиливаться, т.е. мы в последнем случае говорим, что *обида* вынашивается. Одним из показателей этого вынашивания можно считать то, что эти переживания по поводу нежелательного и болезненного для нас поведения (проступка) других людей имеют тенденцию с большей или меньшей степенью регулярности возвращаться в сознание. Чаще всего они имеют форму тягостных размышлений по поводу субъективной непонятности такого поведения по отношению к нам. «Почему он (она) это сделал(а)?!» «Неужели я давал(а) повод для таких действий?!» Эти тягостные размышления могут обобщаться и приводить к убеждению в собственной никчемности

или неполноценности, так же как и к убеждению о полном непонимании окружающими своих чувств и интенций и соответствующим переживанием своего одиночества и непонятости. А могут вызывать и возмущение, как и гнев или агрессию в адрес виновника. Естественно, что нередко ожидания человека никак не совпадают с ожиданиями партнера по коммуникации, который вовсе не склонен рассматривать свои действия как какой-либо проступок в отношении к обиженному. При этом тягостные размышления могут вполне совмещаться с убеждениями в непростительности проступка и с негативной переоценкой обидчика (Stackhouse et al., 2018).

Конечно, отсутствие ответов при виртуальном общении, также как отсутствие принятия приглашений на дружбу в Фейсбуке, не вызывает такие тяжелые последствия и не рассматривается как проступок, однако и такого рода мелкие неудачи при своем умножении могут вызывать новую *обиду* или углублять предшествующую *обиду*. Таким образом, *обиду можно определить как негативное последствие нежелательного несоответствия действий окружающих нашим ожиданиям, угрожающее нашей Я-концепции и социальной идентичности при невозможности выражения или недостаточности соответствующих эмоций и действий*.

Чаще всего это несоответствие действий других людей воспринимается нами как несправедливое и/или незаслуженное отношение – оскорбление или игнорирование нас лично или представителей нашей социальной группы. Невозможность выражения эмоций также включает некоторое несоответствие наших эмоций сложившимся обстоятельствам, что тормозит их выражение, но оставляет известный след в нашей душе. Данное определение вовсе не исключает когнитивных элементов в составе *обиды*, ибо ощущение несправедливости или незаслуженности чаще всего сопровождается субъективно убедительной интерпретацией. Такого рода объяснение *обиды* во внутреннем плане может носить достаточно свернутый характер, но может разворачиваться и экстерииоризироваться в случае коммуникации по поводу *обиды* с обидчиком или с третьими лицами. Именно такого рода объяснения и убеждения в непростительности проступка обидчика Стэкхаус и ее коллеги относят к неотъемлемому компоненту *непрощения* – когнитивно-оценочному (Stackhouse et al., 2018).

Таким образом, *обида* может возникать в результате несправедливых (с нашей точки зрения) действий и нашего последующего заторможенного гнева или возмущения и может приводить к разочарованию в ком-то. Далеко не всегда мы можем открыто выразить свое отношение к неприятному для нас поведению человека. Начальство нас обделило, но мы по понятным причинам не можем выразить ему свое «фе». Мы не можем бросить трубку при неприятном для нас разговоре с нашими близкими. Однако *обида* может возникать и как следствие неотреагированных положительных эмоций. Когда близкий нам человек уходит с вечеринки не попрощавшись, нам тоже становится обидно, ибо нам хотелось закончить общение с ним на акцентированно положительной ноте. Тем самым *обида* возникает во всех тех случаях, когда мы в силу разных причин не могли отреагировать на проступок других людей адекватными

для данной ситуации эмоциями или эти эмоции быстро потухли в силу отрицательной обратной связи со стороны окружающих. Адекватность эмоций также определяется как нашими ожиданиями *естественного для нас* протекания событий, так и реакцией окружающих. Если мы гневаемся на нашего партнера за опоздание в театр, однако видим, что партнер переживает по этому поводу не меньше нашего, то наш гнев тормозится. В то же время последствие этого заторможенного гнева сохраняется.

Таким образом, можно считать, что *обида* как неприятный аффективный след вызывается фрустрацией достижения целей, намерений или установок в связи с несправедливым, по нашему мнению, отношением к нам или к значимым для нас людям и явлениям. Обычно в результате очевидного для нас проступка другого человека бывает задета наша Я-концепция или социальная идентичность (при упреках в адрес своей социальной группы или страны). В отличие от фрустрации *обида* всегда имеет виновного адресата – источник обижающего проступка. Предметом этих *обид*, как правило, являются вполне конкретные люди или группы, например, авторы компьютерной программы, с которой у нас возникают проблемы. При этом, однако, переживания многократной неудачи, например в лотерее, могут обобщаться и проявляться в виде *обиды* на Бога или на Фортуны. Но чаще обобщенным виновником оказываются страны и народы в соответствии с историей взаимоотношений и социальными стереотипами, типичными для данной социальной группы.

Факторы *обиды* на уровне социальной идентичности, которыми оперируют политологи и социологи, пересекаются с факторами *обиды* на уровне индивидуальной идентичности. Представитель дискриминируемого меньшинства может ощущать дискомфорт из-за своей социальной принадлежности, но вполне компенсировать его за счет своих личных достижений и не обижаться на представителей большинства. А может списывать все свои личные неудачи на счет существующей дискриминации и кумулировать свои *обиды* в выраженную враждебность к представителям большинства. Могут обижаться и представители большинства. Так, немцы после Первой мировой войны испытывали обиду за положение страны в результате Версальского договора, по которому Германия была вынуждена платить громадные репарации, потеряла ряд территорий и была ограничена в своих военно-политических правах. По их мнению, страны Антанты унизили их страну и всех ее жителей условиями этого договора.

Психологически уровень социальной идентичности и желание быть гражданином уважаемой страны также актуальны, но в более актуальном межличностном общении речь скорее идет о более конкретных ожиданиях и несоответствии этим ожиданиям действий других людей. Конечно, эти ожидания связаны с определенным пониманием существующих норм и ценностей, так же как и с определенной Я-концепцией. При этом если нежелательные для нас действия других людей реально ухудшают качество нашей жизни и к тому же компенсировать это ухудшение нечем, то *обида* легко перерастает во враждебность, ненависть и агрессию. Чаще, однако, *обида* ведет лишь к ухудшению коммуникации с обидчиками, как в отношении ее количественных, так и каче-

ственных характеристик. Акты коммуникации становятся реже и менее продолжительными, и содержание этих актов также редуцируется, что описывается обычно через появление мотивации избегания обидчика (Berry et al., 2005).

Если речь идет о публичном оскорблении, то во многих культурах, особенно в так называемых *культурах чести*, оскорбленный должен дать немедленную реакцию для защиты своего социального имиджа, направленную против обидчика. Чаще всего это выражается, прежде всего, эмоцией гнева или агрессией. Если мы так и реагируем, то *обида* практически не успевает возникнуть. Однако не всегда такая реакция возможна. Бывает и так, что окружающие осуждают нас в связи с уже совершенными конкретными проступками. По данным исследователей, в *культурах чести* люди более склонны защищать свой социальный имидж активным выражением несогласия, а в другой культуре более естественной реакцией на «наезд» может быть избегание обидчика (Rodriguez Mosquera et al., 2008). Правда, и в этой работе используется понимание *обиды* (insult) скорее как оскорбления или выпада против нас, ведущего к фрустрации, но не самого переживания (Bond, Venus, 1991).

Конечно, обвинения со стороны других людей в каких-то проступках в случае собственного явного или неявного признания нарушения известных норм могут вести к появлению стыда, ибо именно опасения появления негативного образа человека в глазах значимых других и является причиной стыда (Бреслав, 2015). Однако вряд ли эта эмоция может одновременно сочетаться с *обидой* как переживанием несправедливости в адрес обвинителей. Именно несправедливость и незаслуженность такого рода обвинений с точки зрения обиженного является ядром *обиды* как конкретного эмоционального явления. Если мы признаем правомерность этих обвинений, то скорее возникает чувство стыда или вины, но не *обида*. Правда, впоследствии на основе *обиды* могут возникать и другие эмоции, по мере пересмотра в ту или иную сторону обоснованности претензий со стороны обвинителей. В частности, если мы находим действия обвинителей неслучайными и представляющими повторение столь же необоснованных нападков в прошлом, то мы можем разочаровываться в близких нам людях.

Обычно *обида* длится до полного *прощения*, которое может так и не наступить (Rapske et al., 2010). Впрочем, как было отмечено выше, наличие *прощения* еще не значит полное исчезновение следов *обиды* в виде остатков гнева или избегания (McCullough et al., 1998; Zechmeister, Romero, 2002). Если *обида* сохраняется, а тем более если она углубляется, то это, как правило, приводит к ухудшению или к полному разрыву отношений.

Чаще всего *обида* ведет лишь к дистанцированию и к минимизации контактов с обидчиком. Мы как бы «дуюмся» на этого человека и стараемся ограничить коммуникацию с ним. Причем часто такое игнорирование носит достаточно демонстративный характер, дабы «виновный» обратил на это внимание и попытался выяснить причины такого игнорирования. Мы хотим, чтобы наши обидчики не только прониклись осознанием своей вины, но и сделали все возможное, чтобы эту вину загладить. Иногда такое и случается, но

желательна определенная поддержка со стороны «жертвы», ибо самооправдания обидчика не всегда достаточно (da Silva et al., 2017).

В то же время более сильная *обида* зачастую приводит к желанию отомстить и наказать человека, которого мы считаем виновным. При этом может происходить своеобразная эскалация *обиды* в различные формы насилия в адрес обидчика, который не выполнил обещанного, обманул или проигнорировал. Это насилие в отместку за нанесенную *обиду* может приобретать весьма brutальный характер физической агрессии, и часто близкие люди в ситуации такой *обиды* не только не препятствуют такой эскалации, но и способствуют ей (Keltly et al., 2012). Ситуация такой конфронтации хорошо известна каждому. Далеко не всегда в реальности обидчики признают свою вину в причинении *обиды* и стараются ее загладить. Тем более что реактивная агрессия обиженного дает обидчику моральное право считать себя жертвой в не меньшей степени.

Неслучайно некоторые исследователи рассматривают тематику *обиды* и *прощения* в контексте эмоций вины и стыда (Griffin et al., 2016). Понятно, что речь идет, прежде всего, об обидчиках, в большей или меньшей степени признавших свое поведение вредным для кого-то, т.е. негативно оцениваемым проступком. При этом они могут как прощать себя за эти последствия, не принимая на себя ответственность, а могут воспринимать себя в негативном свете (испытывать стыд) или пытаться помочь «жертве» (чувство вины). Соответственно, чувство вины, по данным этих исследователей, может предсказывать *прощение* себя при известном признании правомерности наказания за проступок и отсутствии оправдания, в то время как стыд позволяет предсказывать отсутствие подобной процедуры прощения, а также оправдание собственных действий как правомерных и соответствующее отвержение правомерности наказания.

В свою очередь, в отличие от *обиды* сожаление чаще всего интенсифицирует наши контакты и вызывает стремление исправить свою ошибку (van Dijk, Zeelenberg, 2002) или простить обидчика, а также может переходить в *чувство вины*, что также способствует просоциальной активности в том же направлении. Однако при наличии *обиды* выражение сожаления со стороны обидчика может не столько провоцировать *прощение*, сколько вызывать возмущение и гнев у обиженного, ибо такого рода реакция зачастую воспринимается как несоразмерная тяжести проступка.

От феноменологии к операционализации изучения обиды

Так же как при различении *ситуативного прощения* и *диспозиционного прощения* (Akhtar et al., 2017; Berry et al., 2005), можно различить *ситуативную обиду* как состояние, которое может как быстро рассасываться, так и переходить в другую модальность или в хроническую форму, и *склонность обижаться* как более или менее устойчивую личностную черту. Последняя означает не только повышенную частоту возникновения *обиды*, но и легкость перехода в хроническую форму, т.е. не только переход в долговременное хранение, но и известную консолидацию следов *обиды*, предполагающую достаточно

быструю актуализацию при встрече с обидчиком или при спонтанном восстановлении в памяти эпизода проступка. Понятно, что именно такого рода склонность оказывает наибольшее влияние на нашу жизнь и должна быть наиболее частым предметом психологических исследований.

Именно понимание полного отсутствия такого рода исследований и соответствующих инструментов вынудило автора к разработке опросника на *склонность к обиде и прощению*. При этом был произведен анализ как феноменологического материала *обид*, так и предшествующих работ по *прощению* и *непрощению*. В частности, анализ этих работ привел к пониманию того, что отсутствие *обиды* в потенциально лично стрессогенной ситуации означает лишь низкий уровень *склонности к обиде*, а не высокий уровень *склонности прощать*. Это, впрочем, не исключает возможности пересечения этих переменных, что может быть проверено лишь на основе тщательного количественного анализа большого объема данных.

Однако в результате анализа стало очевидно, что речь идет о двух различных способах реагирования на субъективно значимый проступок значимого для нас человека или группы, при том что вслед за *обидой* может следовать и *прощение* этого виновника. Если воспользоваться терминологией Курта Левина, то можно считать, что первый процесс задает вектор отдаления от виновника и ухудшения отношения к нему, а второй – вектор приближения к нему. Первый способ реагирования включает в себя как вполне определенные эмоциональные, так и когнитивные компоненты, в то время как *прощение* также может включать как когнитивные компоненты переоценки роли проступка, так и соответствующие коммуникативные действия.

Заключение

Отсутствие исследований в области психологии *обиды* явно не соответствует значению этого явления в реальной жизни. Подобное положение должно быть исправлено, для чего необходимы теоретические основания для понимания *обиды* и *прощения*, а также качественные инструменты изучения, построенные на этих основаниях. Данная работа является первым шагом в этом направлении. В свою очередь, получение эмпирических данных с помощью этих инструментов позволит более четко сформулировать и теоретические представления о психологическом содержании *обиды*, ее причинах и последствиях.

Изучение *непрощения* является важным источником понимания особенностей процессов возникновения и изменения *обиды*. При этом *непрощение* является более сложным конструктом, чем просто противоположность *прощения*, и включает как негативные эмоциональные явления, так и когнитивные явления, обеспечивающие квалификацию проступка и переоценку его виновника. Хотя *прощение* рассматривается обычно как безусловная ценность, далеко не всегда его наличие означает избавление от отрицательных эмоций и *обиды*, в то время как *обида* не может рассматриваться как чисто негативное явление. Только тщательные эмпирические исследования могут дать более ясную и дифференцированную картину столь важного и частого явления, как *обида*.

Литература

- Бреслав, Г. М. (1977). Предметность эмоциональных явлений. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 4, 3–11.
- Бреслав, Г. (2015). Композиционная теория эмоций: к пониманию моральных эмоций и любви. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 12(4), 81–102.
- Бреслав, Г. (2016). *Психология эмоций* (4-е изд., перераб.). М.: Смысл.
- Бэрон, Р., Ричардсон, Д. (1997). *Агрессия*. СПб.: Питер.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References* после англоязычного блока.

Бреслав Гершон Моисеевич — ассоциированный профессор, Балтийская международная академия (Рига, Латвия), доктор психологических наук, хабилитированный доктор Латвии.

Сфера научных интересов: психология эмоций и чувств, психология развития, психология межгрупповых отношений, история психологии, методология психологии.

Контакты: g_bresl@latnet.lv, gershon.breslavs@gmail.com

Resentment as the Subject-Matter of Psychological Study: From Forgiveness to the Lack of Forgiveness

G.M. Breslav^a

^a *Baltijas Starptautiska Akadēmija, Rīga, Lomonosova iela 4, LV 1003*

Abstract

Understanding and study of resentment is still outside the framework of scientific psychology in a significant degree that cannot be considered as reasonable. It is difficult to find in human life a more meaningful and widespread phenomenon that coexists with all our contacts and continually working upon one's attitudes, emotions and decisions. The objective of this article is the introduction of this topic to the subject of scientific psychology and even if to a small degree to fill the above void in psychology. To introduce resentment in the scientific field, the data on the study of forgiveness were used, which is perceived as an antipode of resentment and can help in the understanding and study of resentment as well as the study of unforgiveness that is much closer to the phenomenon of resentment.

Keywords: resentment, proneness to resentment, forgiveness, unforgiveness, guilt, shame.

References

- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450–463.
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1997). *Агрессия* [Aggression]. Saint Petersburg: Piter. (in Russian; transl. of: Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Perspectives in social psychology. Human aggression* (2nd ed.). New York: Plenum Press.)

- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspective* (pp. 79–106). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Berry, J. R., Worthington, E. L. Jr., O'Connor, L. E., Parrott L. 3rd, & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality, 73*(1), 183–225.
- Bond, M. H., & Venus, C. K. (1991). Resistance to group or personal insults in an ingroup or outgroup context. *International Journal of Psychology, 26*, 83–94.
- Breslav, G. (1977). Predmetnost' emotsional'nykh yavlenii [Objectness of emotional phenomena]. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya, 4*, 3–11. (in Russian)
- Breslav, G. (2015). Compositional theory of emotion: Understanding moral emotion and love. *Psychology. Journal of Higher School of Economics, 12*(4), 81–102. (in Russian)
- Breslav, G. (2016). *Psikhologiya emotsii* [The psychology of emotions] (4th ed.). Moscow: Smysl. (in Russian)
- Butler, M. H., Hall, L. G., & Yorgason, J. B. (2013). The paradoxical relation of the expression of offense to forgiving: A survey of therapists' conceptualizations. *American Journal of Family Therapy, 41*(5), 415–436.
- Carmody, P., & Gordon, K. (2011). Offender variables: Unique predictors of benevolence, avoidance, and revenge? *Personality and Individual Differences, 50*, 1012–1017.
- Da Silva, S. P., van Oyen Witvliet, Ch., & Riek, B. (2017). Self-forgiveness and forgiveness-seeking in response to rumination: Cardiac and emotional responses of transgressors. *Journal of Positive Psychology, 12*(4), 362–372.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlare, C., Rice, K. G., & Worthington, E. L. Jr. (2015). Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology, 62*, 280–288.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior, 32*(3), 195–206.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education, 21*, 99–114.
- Ermer, A. E., & Proulx, Ch. M. (2016). Unforgiveness, depression, and health in later life: the protective factor of forgivingness. *Aging and Mental Health, 20*(10), 1021–1034.
- Exline, J. J., Deshea, L., & Holeman, V. T. (2007). Is apology worth the risk? Predictors, outcomes, and ways to avoid regret. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 479–504.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships, 7*, 1–23.
- Gabriels, J. B., & Strelan, P. (2018). For whom we forgive matters: relationship focus magnifies, but self-focus buffers against the negative effects of forgiving an exploitative partner. *Journal of Social Psychology, 57*(1), 154–173.
- Goetz, A. T., Shackelford, T. K., Schipper, L. D., & Stewart-Williams, S. (2006). Adding insult to injury: Development and initial validation of the Partner-Directed Insults Scale. *Violence and Victims, 21*, 691–706.
- Green, J. D., Burnette, J. L., & Davis, J. L. (2008). Third party forgiveness: Not forgiving your close other's betrayer. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(3), 407–418.
- Griffin, B. J., Moloney, J. M., Green, J. D., Worthington E. L. Jr., Cork, B., Tangney, J. P., ... Hook, J. N. (2016). Perpetrators' reactions to perceived interpersonal wrongdoing: The associations of guilt and shame with forgiving, punishing, and excusing oneself. *Self and Identity, 15*(6), 650–661.

- Hareli, S., & Eisikovits, Z. (2006). The role of communicating social emotions accompanying apologies in forgiveness. *Motivation and Emotion, 30*, 189–197.
- Harris, A. H., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321–334). New York: Routledge.
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(6), 931–949.
- Ingersoll-Dayton, B., Torges, C., & Krause, N. (2010). Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. *Aging and Mental Health, 14*(4), 439–449.
- Karremans, J. C., & Aarts, H. (2007). The role of automaticity in determining the inclination to forgive close others. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 902–917.
- Kelty, S. F., Hall, G., & O'Brien-Malone, A. (2012). You have to hit some people! Endorsing violent sentiments and the experience of grievance escalation in Australia. *Psychiatry, Psychology and Law, 19*(3), 299–313.
- Klatt, J. S., & Enright, R. D. (2011). Initial validation of the unfolding forgiveness process in a natural environment. *Counseling and Values, 56*, 25–42.
- Knutson, J. A., Enright, R. D., & Garbers, B. (2008). Validating the developmental pathway of forgiveness. *Journal of Counseling and Development, 86*, 193–199.
- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values, 47*(3), 172–183.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M.E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 65–88). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: Modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis. *Emotion, 10*(3), 358–376.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586–1603.
- McKibbin, W. F., Shackelford, T. K., & Lopes, G. S. (2018). Development and initial psychometric validation of the Women's Partner-Directed Insults Scale. *Personality and Individual Differences, 135*, 51–55.
- Pearce, H., Strelan, P., & Burns, N. R. (2018). The barriers to forgiveness scale: A measure of active and reactive reasons for withholding forgiveness. *Personality and Individual Differences, 134*, 337–347.
- Poloma, M. M., & Gallup, G. H. Jr. (1991). *Varieties of prayer: A survey report*. Philadelphia, PA: Trinity Press International.
- Rapske, D. L., Boon, S. D., Alibhai, A. M., & Kheong, M. J. (2010). Not forgiven, not forgotten: An investigation of unforgiven interpersonal offenses. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(10), 1100–1130.
- Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313–359.
- Rodriguez Mosquera, P. M., Manstead, A. S. R., Fischer, A. H., & Zaalberg, R. (2008). Attack, disapproval, or withdrawal? The role of honour in anger and shame responses to being insulted. *Cognition and Emotion, 22*, 1471–1498.

- Ross, J., Rachel, W., Boon, S. D., & Stackhouse, M. R. D. (2018). Redefining unforgiveness: Exploring victims' experiences in the wake of unforgiven interpersonal transgressions. *Deviant Behavior, 39*(8), 1069–1081.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology, 20*(3), 260–277.
- Stackhouse, M. R. D. (2016). Paths to not forgiving: The roles of social isolation, retributive orientation, and moral emotions. *Personality and Individual Differences, 97*, 50–54.
- Stackhouse, M. R. D., Ross, R. J., & Boon, S. D. (2016). The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates. *Personality and Individual Differences, 94*, 337–341.
- Stackhouse, M. R. D., Jones Ross, R. W., & Boon, S. D. (2018). Unforgiveness: Refining theory and measurement of an understudied construct. *British Journal of Social Psychology, 57*(1), 130–153.
- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(10), 1059–1085.
- Strelan, P., Crabb, S., Chan, D., & Jones, L. (2017). Lay perspectives on the costs and risks of forgiving. *Personal Relationships, 24*(2), 392–407.
- Strelan, P., McKee, I., & Feather, N. T. (2016). When and how forgiving benefits victims: Post-transgression offender effort and the mediating role of deservingness judgments. *European Journal of Social Psychology, 46*(3), 308–322.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*, 641–655.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Van Dijk, W. W., & Zeelenberg, M. (2002). Investigating the appraisal patterns of regret and disappointment. *Motivation and Emotion, 26*(4), 321–331.
- Wade, S. H. (1989). *The development of a scale to measure forgiveness* (Unpublished doctoral dissertation). Fuller Graduate School of Psychology, Pasadena, CA.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. Jr. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development, 81*(3), 343–354.
- Worthington, E. L. Jr. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation and their implications for societal interventions. In R. G. Helmick & R. L. Petersen (Eds.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy, and conflict transformation* (pp. 161–182). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Routledge.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*, 837–855.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(4), 675–686.

Gershons Breslavs – Associated Professor, Baltic International Academy, doctor habitatus. Research Area: psychology of feelings and emotions, developmental psychology, psychology of intergroup relations, history of psychology, methodology of psychology. E-mail: g_bresl@latnet.lv, gershon.breslavs@gmail.com