

Стыд и виновность

Обычно человек чувствует виновность за что-либо сделанное и стыд за то, каков он есть. Чувство стыда может рождаться от того, что сделал. Иногда стыд и виновность трудно разделить друг от друга.

Чувство стыда и виновности зачастую связаны с общими правилами. Для человека очень важно относиться к какой-либо группе и получать одобрение. В обществе есть обычаи и правила, нарушение которых может привести к отторжению. Чувство стыда и виновности рождались у людей для того, чтобы они поступали согласно этим правилам. Боязнь быть отверженным делает чувства стыда и виновности более сильными и сложными для людей. В присутствии других наш стыд и виновность легко выходят на поверхность.

Стыд и виновность могут быть разделенными, общими. Например, у семьи, рода или коллектива может быть общий стыд или виновность, которые скрываются или о которых не говорят. В разных культурах есть разные вещи, вызывающие стыд и виновность. Одобряемая в одной культуре вещь может считаться запрещенной в другой. Общие правила все время меняются, но медленно. Не смотря на то, что какое-либо правило уже устарело, оно все равно может продолжать существовать в воспитании, религии и группах общества, порождая стыд.

Что такое стыд?

В него входят чувства бесполезности, беспомощности и неудачи. Человек может стыдиться того, каков он, того, что сделал или того, что ему причинили. Стыд рождается с мыслью: "ЕСЛИ бы другие знали, то что бы они подумали обо мне?". Чувство стыда может рождаться даже если никто другой не знает о произошедшем. Чувство стыда может рождаться так же из-за самооценки. Опыт стыда рождается в противоречии между тем, каким человек хотел бы быть или считает себя. Стыд может напоминать в сознании о других вещах, таких, как запахи, слова, прикосновения, черты другого человека.

В нашем теле начинаются изменения, когда мы чувствуем стыд. Можем краснеть, изменяется дыхание. Осанка горбится, взгляд вниз. Сложности с мышлением, ощущение раздавленности и оцепенения. Человек может быть отчужденным и избегать других людей. Также, стыд может вызывать в человеке реакцию самозащиты, тогда стыд прорывается в чувстве гнева, агрессии по отношению к себе и другим. Человек не хочет выглядеть ранимым или слабым в глазах других.

Если пережил ужасные события, например, насилие, часто с ними связано чувство стыда, даже если сам не сделал ничего неправильного.

Что такое вина?

Человек чувствует вину за вещи, которые сделал неправильно или думает, что сделал неправильно. Вина может ощущаться в виде спазмов в животе, грудной клетке или голове, как недомогание и тошнота.

Вина может быть оправданной. Если на самом деле поступил неправильно, хорошо искупить сделанное и попросить прощения. Также хорошо попытаться понять свой поступок, признать его и попытаться извлечь урок, чтобы в будущем больше не поступать неправильно. Можете поразмышлять над тем с какой целью это было сделано. Обычно у людей хорошие намерения, но не всегда все идет по плану.

Иногда человек поступает неправильно если у него не было другого выбора. В сравнении с произошедшим, чувство вины может быть чрезмерно большим или преувеличенным. Тогда хорошо подумать над тем, по чьей причине это на самом деле произошло? В чьих силах это было? Были ли какие-то другие варианты или это был единственный? Могли бы вы на самом деле поступить по-другому или поступили неправильно, потому что были обязаны? Поступили ли бы вы так же, если бы знали, что потом произойдет? Человек принимает решения и делает выбор всегда основываясь только на данных этого момента. Часто мы ощущаем вину, не смотря на то, что сделали самый лучший выбор или на самом деле не могли бы сделать по-другому. Особенно, когда что-то происходит с близкими, мы чувствуем виновность даже если не сделали ничего неправильного.

Что может помочь?

Ощущения стыда и вины могут быть такими сложными и сильными, что вместо разбора произошедшего, его пытаются просто забыть. Тем не менее, разделение чувств с понимающим человеком, находящимся рядом, часто способствует их облегчению. Если не разбирать чувства стыда и вины, часто они продолжают влиять на человека и его жизнь. Может быть сложно находиться в обществе другого человека, но окружение людей и их одобрение помогают в борьбе со стыдом и виной.

Также в этом помогает накопление одобрения по отношению к себе. Это можно тренировать, например, думать или писать: "одобряю себя таким, каков я есть" или "я невиновен". В рассмотрении преувеличенных чувств вины и стыда может помочь представить, что ваш хороший друг оказался в подобной ситуации. Если бы ваш друг так себя чувствовал, чтобы вы хотели ему сказать?