Автор: admin
04.05.2011 19:49 - Обновлено 31.10.2014 15:09

Стыд и вина: зачем они нам и есть ли между ними разница?

Каждое чувство, даже привычно негативное и труднопроживаемое, имеет позитивную часть, помогающую нам справляться с жизнью. Трудно представить, что позитивного может быть в переживании стыда, правда? Но если подумать о стыде как о регуляторе возбуждения, то в некоторых ситуациях он может быть весьма кстати.

На первой неделе жизни младенцы могут проявлять все телесные признаки стыда – опускать вниз глаза, краснеть, поднимать плечи. Это пока не связано с переживанием стыда, тем не менее все моторные (телесные и двигательные) навыки уже присутствуют. Они будут использоваться в отношениях с первой значимой фигурой жизни – матерью, так как мать даст сигнал, когда и чего именно следует стыдиться.

Нет стыда без возбуждения, нет стыда без поиска чего-либо. Для ребенка это может быть переживание нарастания потребности в присутствии матери. Во взрослом опыте, если стыда много, он становится большей частью бессознательным и проживается как острое одиночество в отсутствии значимых на сегодня людей.

Вы можете жить наполненными стыдом без ощущения этого стыда. Он трансформируется в неясное беспокойство, злость, уныние, зависимость от чужого мнения, высокую конкурентность в отношениях и т.д.

Стыд важен в процессе развития возбуждения и тревоги. Например, вы очень сильно чего-то хотите. Когда есть сильное желание, для того, чтобы оно могло развиться, оно должно быть принято и распознано в окружении, должно получить поддержку, чтобы стать контактом, действием. Если реальность препятствует развитию желания, оно оказывается заблокированным и становится стыдом, особенно если мы получили ясное послание – нельзя быть таким, твой способ бытия неправильный и тебе надо предъявлять себя и свои желания как-то иначе.

Основное послание от своего окружения, которое получает стыдящийся: ты неправильный человек, мы отказываемся тебя принять и любить таким, какой ты есть.

Стыд очень близок к центру идентичности. Идентичность – то, как я ощущаю себя, какой я. Я – хороший, или я – плохой. Много стыда, часто бессознательного, у людей, родители которых за проступки и шалости обесценивали личность ребенка целиком. Если ребенку говорить: «То, что ты сделал сейчас – плохо!», у него есть шанс исправиться. И тогда мы имеем дело с виной, которую можно искупить. То есть самый гадкий проступок можно отделить от себя, повиниться за ошибку, исправить ее и жить дальше с ощущением своей «хорошести». А если мама говорила: «Ты провинился – ты плохой – мало-качественный», как в этом выжить? Тогда стыд становится фоновым переживанием, и все жизненные события ретушируются под знаком «плоховато получается». И тогда зарождается ощущение своей неполноценности.

Две темы – стыд и вина – очень связаны между собой и перемешаны. Вина больше связана с действием – «я сделал что-то не то». А стыд – сомнение в том, кто я есть – «я неправильный».

И в этом смысле с виной проще иметь дело. В вопросе вины общество предлагает большое количество решений – у него есть большая шкала наказаний за то, в чем виноват. Общество и культура предлагают способы, как починить эту ситуацию, и когда мы понесли наказание, мы можем очиститься от этого чувства. После принятия наказания восстанавливается целостность внутреннего образа, идентичность восстанавливается. Чувство вины – конечно, стыд – бесконечен.

Очень важное свойство стыда – когда чувствуешь стыд, чувствуешь «вселенское» одиночество: есть достойные «они» и ты – жалкий, одинокий, малокачественный. Стыд – внутреннее переживание, но мы всегда знаем, что есть тот, кто стыдит. Когда мы взрослые, то можем испытывать стыд уже и в одиночестве, потому что в нас жив голос Строгого Родителя, который продолжает нас неустанно стыдить. И справиться с этими фантомами родительских установок иногда бывает очень трудно.

В работе с ощущениями своей пристыженности-неполноценности очень ценным шагом может стать попытка опознать внутренний образ того, кто стыдит.

Родители говорят ребенку – стыдись! Это внешний приказ, транслирующий: я – хороший, ты – плохой. Пережить это, когда ты маленький и беззащитный, трудно, и тот, кто

стыдит, часто оказывается забытым, но его послание и внутренний образ активно присутствует в психике и отвечает за ваш стыд еще долгие годы. Стыд ощущается во внутреннем контакте с этой фигурой. И можно сказать, что стыд – принадлежность этой фигуры. Когда вы что-то сильно хотите – или уже делаете – он начинает бубнить – «стыдись!» И вы привычно принимаете этот посыл и привычно стыдитесь – себя и своих желаний и проявлений.

Если вам часто стыдно от чужого взгляда – скорее всего, вам трудно обращаться к Другим за помощью и поддержкой. И отсутствие поддержки может стать вашей привычной проекцией на окружающий вас мир. Грустно…

Если в ваших фоновых переживаниях и ощущениях много стыда – это может означать, что критика и обесценивание будут вашими привычными бессознательными ожиданиями от Других. И эти ожидания будут подпитывать переживание своей неполноценности.

В освобождении от такого рода привычек могут помогать очень простые вещи. Например, внимательно посмотреть себе в глаза (во время утренних и вечерних умываний) – и увидеть в себе себя – Взрослого. Себя – Сильного. Себя – Качественного. И сказать себе: «Я – хороший человек. Я себе – нравлюсь. Да, я могу ошибаться, но все мои ошибки – поправимы. Я вполне достоин любви и уважения».

А может быть, вы уже достаточно взрослые «здесь и сейчас», чтобы вернуть стыд тому, кто стыдит? Например, сказав мысленно: «**Я отказываюсь тебе верить. Я знаю, что то, что я сейчас хочу или делаю, вполне уместно. Поди прочь со своими нравоучениями!** »

Если хоть иногда отслеживать точку входа в свое «пристыженное» состояние и опознавать внутренний голос стыдящего – то потихоньку вы начнете избавляться от этой тесной на сегодня для вас установки. И все больше и больше будете ощущать себя прочным и самостоятельно определяющими свои качества в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам!

Автор - **Ирина Лопатухина**

Источник