

Без вины и стыда.

(педагогический час)

ВИДЕО (Ералаш)

Каждый человек хотя бы раз в жизни, а скорее всего, и не раз, испытывал такие эмоции, как вину и стыд. Это такие «две сестры», знакомые всем нам. Вину и стыд часто путают.

Как именно они связаны, как их правильно воспринимать, а главное – что с ними делать? Можно ли с ними справиться или совсем избавиться от них?

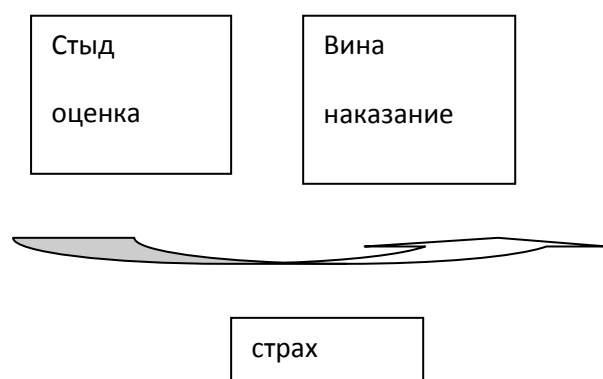
Стыд и вина – один из самых древних регуляторов поведения.

Стыд

Стыдно у кого видно. Стыд – не врожденное чувство, а привнесенное извне в процессе воспитания. Оно начинает формироваться после полутора лет. В состоянии стыда можно нанести сильный вред, яркий пример – японское харакири. Стыд – это страх оценки, как вас оценивают или самооценки. А чувство вины – это страх наказания. Зигмунт Фрейд определяет вину как «тревогу совести».

Библейская история:

Адам и Ева бегали в раю счастливые. Они откусили яблоко и они устыдились (так написано) и их потом изгнали. И так, у них сначала возник страх оценки, а потом чувство вины.



Чувство вины, стыда и совести (совесть генетически вложена с рождения) – это говорит о том, что ты человек, с высоким уровнем интеллекта (прежде всего социального и эмоционального). Чтобы почувствовать чувство вины, надо знать морально-нравственные нормы (я должен так поступать), уметь анализировать свое поведение (я поступаю), и иметь мужество признать

расхождение между «должен» и «сделал». А если нет чувства вины и стыда, то ты духовный банкрот. Но застревание в чувстве вины и стыда – это для нас всегда губительно.

Наступила на ногу Лене. Она скажет, что я неуклюжая, буду держаться от нее подальше. Я извинюсь (я осознала, что она не будет держаться от меня подальше, а не то я ей все ноги оттопчу, не будет общаться со мной). Все. Дальше никакой вины нет. Живу дальше. Вторая сторона: я буду застревать в своем чувстве и буду себя корить.

Собака все порвала, когда вас не было дома. Ты приходишь, а она лежит, глазки такие, поза «извини». И ты, видя такую милоту, уже ее не шандарахнешь. Все, она извинилась.

Признать, что я сделал, что-то не так и сразу же исправить, а не заниматься самоедством.

Откуда берутся негативные состояния?

Итак, с чувствами вины и стыда мы знакомимся с ними чуть ли не с пеленок. «Ай-ай-ай!» - главное слово в обширном лексиконе воспитательных средств. Думаю, многим знакомы упреки «И что, тебе не стыдно?!» «Не вижу, чтобы ты стыдился!» и тому подобные. А воспитание во многих культурах принимается как процесс пожизненного привития вины за несоответствие социальным нормам.

ОБВИНИТЕЛЬНЫЕ РЕЧИ

С точки зрения психоанализа, мы испытываем чувство вины как «расплату» за амбивалентность наших детских чувств к родителям. Привычку по любому поводу испытывать стыд также связывают с родительской манерой наказывать ребенка отказом от общения «в воспитательных целях». Не сомневаюсь, что вам не раз приходилось быть свидетелем безобразных сцен, когда родители «бросают» раскапризничавшегося малыша где-нибудь в общественном месте или демонстративно перестают с ним разговаривать. Аналогичную реакцию вызывают и давящие, агрессивные обвинения, когда взрослые приписывают ребенку мотивы его поведения, из серии «Ты всегда думаешь только о себе!».

НЕ ПОЙМИ ЗА ЧТО

Еще надежнее действуют непонятные ребенку подозрения. Так, одна мамаша постоянно расспрашивала возвращавшуюся сначала из детского сада, а позднее из школы дочку о том, «не делала ли она чего-нибудь». При этом ребенок не понимал, в чем именно его подозревают и, соответственно, в чем именно он может быть виноват. Через многие годы на приеме у психолога взрослая уже женщина предположила, что, скорее всего, ее мать переживала по поводу детской мастурбации. Но ничего удивительного нет в том, что поводом для обращения выросшей дочки за психологической помощью была склонность считать себя виноватой во всем и по любому поводу, и не только «за себя», но и за всех окружающих, то есть испытывать то, что в психологии называют «токсической виной».

РОДИТЕЛИ-ОБВИНИТЕЛИ

Понятное дело, что легче всего манипулировать с помощью чувства вины получается у родителей. Благо мы всем им в этой жизни обязаны, так скажем, по праву рождения. Именно папам и мамам принадлежит авторство большинства «крючков», на которые наша вина «ловится». Кроме того, родителей еще и любят «безусловно» – просто за то, что они есть. Такое сочетание и позволяет «предкам» манипулировать своими подростками и не в меру самостоятельными чадами практически по любому поводу. Не понравилась девочка, в которую влюблен сын? И вот уже у матери случаются приступы какого-нибудь заболевания именно в то время, когда ее кровинушка собирается на свидание! Не хочет ретивое дитя следовать указаниям взрослых в вопросе выбора будущей профессии – и ему тут же напоминают, сколько сил было потрачено на его воспитание! Собрался старший ребенок выпорхнуть из родительского гнезда – начинают твердить о его «долге» перед еще не подростками сестрами и братьями. Кстати, потом, во взрослой жизни, именно от старших сестер чаще всего приходится выслушивать, что они не хотят заводить собственных чад, поскольку все детство посвятили уходу за малышами.

ТЕРРОР ЛЮБОВЬЮ

Отдельно стоит манипулирование детскими чувствами во время разводов. К сожалению, мало кто из увлеченно воюющих с бывшим супругом взрослых думает о том, что чувствуют их дети. Сплошь и рядом ребенка ставят перед невозможным для него выбором – «Кого ты любишь больше: папу или маму?». И в результате награждают собственное чадо пожизненным чувством вины перед ушедшим из семьи родителем. Насколько сильным

может быть это чувство, хорошо видно на примере одной клиентки, которая, уже будучи замужней дамой, разыскала отца-алкоголика, ушедшего из семьи лет пятнадцать назад. Несколько лет совместно с мужем женщина участвовала в вытаскивании папаши из очередных высокоградусных приключений. Нужно ли говорить, что к психологу она попала, когда начал трещать по швам ее собственный брак. В попытке оправдаться перед самой собой за некогда сделанный выбор (перед которым, кстати, ее поставил этот самый человек), она в буквальном смысле заставляла мужа делать неудобные вещи. При этом манипулируя все тем же чувством вины, но уже мужа перед ней (неисполнение обязательств).

ДЕТСКИЕ ИГРЫ

Впрочем, дети ничуть не хуже «разводят» своих родителей на чувство вины, причем начиная с самого нежного возраста. Стоит ребенку довести папу или маму до потери контроля или, что еще лучше, до физического воздействия, и ему практически гарантирована какая-нибудь побрякушка или новая игрушка от утопающего в чувстве вины «предка». А уж если материальный достаток семьи не позволяет поддерживать «достойный имидж» чада, готовьтесь выслушать набор подростковых претензий из серии «я вас не просил меня рожать!».

ДОЛГОВАЯ ЯМА ЗАБОТЫ

Особый случай, когда начинают манипулировать действительно зависящие от нас люди. С этим часто сталкиваются родственники стариков и инвалидов. Когда страх одиночества и брошенности заставляет последних неосознанно преувеличивать меру собственной беспомощности, дело может закончиться полным отсутствием личной жизни у заботящегося родственника. Одна знакомая дама так и прожила всю жизнь, последовательно ухаживая сначала за родителями, потом за пожилыми родственниками. По иронии судьбы она пережила всех родных, и ее саму опекать было некому. В семьях, где есть ребенок с особенностями, чувство вины зачастую становится основой взаимоотношений, накрепко переплетаясь с любовью, а порой и заменяя ее. Любая попытка ребенка-инвалида быть более самостоятельным первоначально прорывается через внутренний «фильтр» в виде чувства вины перед родителями, которые посвящают ему все свое время и внимание. Именно поэтому большинство состоявшихся во взрослой жизни особенных людей часто не ладят со своими близкими.

ШАНТАЖИСТЫ-ДЕМОНСТРАНТЫ

Одни из самых некрасивых манипуляций виной случаются, когда в паре присутствуют созависимые отношения и хотя бы один из партнеров обладает достаточной долей демонстративности. Тогда дело оборачивается чередой расставаний и возвращений, взаимными обвинениями и выходками. Может доходить до суицидальных попыток, которые при достаточной периодичности могут «достать» не только объект шантажа, но и окружающих. Не стоит забывать, что правила подобной «игры» всегда предполагают наличие двух участников, то есть атакуемая сторона является активным участником происходящего. Кроме этого, любая суицидальная попытка может закончиться смертью.

СТЫД И ВИНА: ПОЛЬЗА И ВРЕД О ЧУВСТВАХ СТЫДА И ВИНЫ И ЗАЩИТЕ ОТ НИХ

Стыд и вина зачастую воспринимаются исключительно с отрицательной стороны. Люди многое отдали бы, чтобы не ощущать эти мучительные чувства, но так ли они плохи и вредны на самом деле?

МНОГО ИЛИ МАЛО - **Стыд и вина позволяют нам уживаться в обществе и становиться успешными автономными личностями, а вредны, как обычно, лишь их перегибы.** Успешный человек периодически испытывает стыд, именно это чувство подталкивает развиваться. Например, кому-то не хочется выглядеть некомпетентным, человек тщательно готовит доклад. Избыток стыда в данном случае может привести к тому, что выступление вообще не состоится. А недостаток стыда, возможно, к плохой подготовленности. И даже отрицательный отклик публики не подстегнет докладчика подготовиться в следующий раз лучше. Как следствие, человек не будет развиваться.

Полезная сторона вины в том, что именно это **чувство помогает человеку жить в соответствии со своими ценностями и следовать общественной морали.** К сожалению, иногда человек берет на себя иррациональную вину

за события, контролировать которые он не в силах. Например, не уделив достаточно внимания близкому, человек потом чувствует вину в его смерти. Это пример иррациональной вины, не пропорциональной реальности.

ГЛАВНОЕ – БАЛАНС

Фрейд пришел к выводу, что наши примитивные, эгоистические импульсы толкают нас на борьбу со старшим поколением, в этом случае вина просто необходима для выживания рода. Дети интуитивно боятся своих более могущественных предков, подавляют свои импульсы либо перенаправляют их на других. Здоровым проявлением тут будет уважение и почитание предков и соблюдение моральных ценностей. Но одновременно с этим хорошо бы иметь понимание того, что и злиться на предков тоже нормально, это еще не значит вести себя деструктивно. К деструкции как раз приводят подавленные чувства.

ПЕРЕСТАТЬ ВИНИТЬ СЕБЯ Главная ошибка человека, испытывающего вину, – бесконечное прокручивание мучительных мыслей без совершения каких-либо действий. Возмещение ущерба или хотя бы извинения прекращают этот болезненный процесс, человеку становится легче. Но для начала важно понять, действительно ли вы виноваты. Воспитывая ребенка, родители часто «играют» на чувстве вины: «Ты ужасно себя ведешь, мама из-за тебя болеет». Дети, жертвы таких манипуляций, несут по жизни груз непродуктивной, иррациональной мучительной вины и ответственности почти за все.

Тест «без вины и стыда». Вы узнаете насколько вам важно мнение окружающих и не слишком ли вы стыдливы.

Как правильно воспринимать негативные чувства, чтобы с ними справляться?

«ИЗБИТЫЙ МУЖЧИНА С ИЗБИТЫМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ
МОЖЕТ ТОЛЬКО ИЗБИВАТЬ ДРУГИХ, ТАК КАК ЕМУ НИКОГДА НЕ
ХВАТАЕТ ТЕРПЕНИЯ, ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ О СВОЕЙ БОЛИ».

Джеймс Холлис

