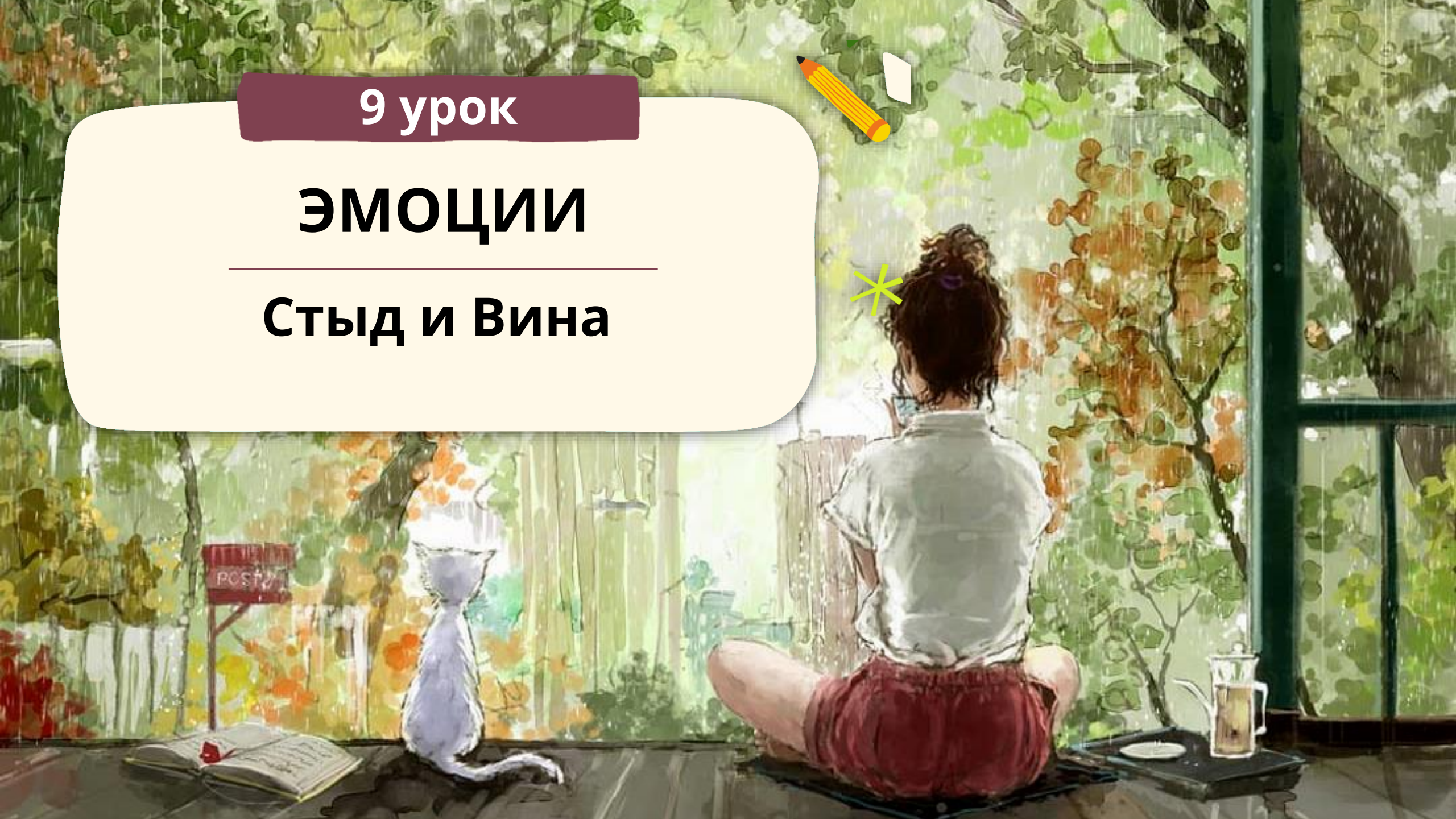


9 урок

ЭМОЦИИ

Стыд и Вина



Отличия между стыдом и виной

Стыд

Вина

Переживание неудачи

- фокус на внутреннем – событие ощущается, как жизненный провал;
- человек задается вопросом, стоит ли ему жить, часто не находит оправдания собственному существованию;
- появляется, когда человек замечает разрыв между реальностью и ожиданиями, кажется, что «провал» все видят и его за это призируют.

- фокус на внешнем: человека интересует, что он сделал неправильно и как это отразится на нем и остальных;
- ошибка в действии, а не в бытии;
- вина появляется, когда человек делает что-то, что противоречит обязательствам перед другими;
- вина сильно развита у высокоморальных людей.

Стыд

Вина

Первичный ответ / чувства

- физический: опускание глаз, покраснение лица, колени слабеют, возможно отсутствие контроля над своим телом;
- ощущение себя целиком и насквозь видимым, разоблаченным, уязвимым, беззащитным;
- хочется физически или метафорически сжаться, уменьшиться в размерах, исчезнуть;
- человек чувствует себя униженным, говорит о себе: «Я ничтожество», «Я отвратителен» » и т.п.

- редко реакция всего тела, скорее смесь эмоций и мыслей, которые болезненны, но ощущаются не физически, как при стыде;
- когнитивно: осознание своей ответственности;
- поведенчески: фокус в действии – как искупить вину;
- слова о себе: «Я плохой», «Я злой» и т.п.

Стыд

Вина

Провоцирующее событие и вовлечение самости

- тривиальное и мелкое событие может вызвать сильный стыд, дополнительно может осложняться воспоминаниями предыдущих подобных инцидентов;
- ставит под сомнение базовую идентичность человека;
- образ себя вовлечен полностью: «как Я мог совершить это?»

- появляется при нарушении или попытке нарушения важных семейных или социальных норм;
- человек переживает о поступке, а не о собственной идентичности («как Я мог совершить ЭТО?»);
- ожидание наказания, но нет вопроса, как при стыде «Имею ли я право на существование?»

Стыд

Вина

Происхождение и центральный страх

- происходит из напряжения, появляющегося в момент, когда ребёнок осознает себя, как отдельного человека (2-3 года). Цена самопознания – смущение;
- появляется, когда родители и сиблинги не уделяют ребенку позитивного внимания, часто продуцируются послания, что ребёнок не хорош или недостаточно хорош;
- основной страх – не принадлежать, страх оставления, ребенок приходит к выводу, что его невозможно любить;
- единственный способ уменьшить страх оставления – идентифицироваться со своими родителями.

- перевод агрессивных импульсов (или подавления) с «могущественного родителя» на более безопасные фигуры;
- перенаправление части энергии на формирование совести, её назначение – обеспечить выживание индивида посредством поощрения просоциального поведения. Человек развивает систему ценностей, которая акцентируется на совместных действиях, развивается моральное чувство, а эгоистическое поведение приводит к интенсивному дискомфорту;
- вина – сигнал, что человек в опасной зоне;
- страх наказания, ostracism.

**Сверяясь с таблицей урока, какое чувство
обнаруживаете у себя как ведущее?**

Стыд или Вина?

Невротическая вина

- Несоответствие тяжести проживания действительной величине проступков.
- Наличие в социальном окружении клиента некоего внешнего источника обвинения, по отношению к которому он, скорее всего, испытывает какие – либо негативные эмоции.
- Вина не становится для человека собственной, а оказывается «инородным телом», от которого он всей душой жаждет избавиться.
- Прием для проверки вины: «Представьте фантастическую ситуацию: некто бесконечно могущественный предлагает моментально, прямо сейчас, полностью избавиться вас от вины – согласитесь вы на это или нет?». Если клиент отвечает «Да» – вина невротическая.

Причем здесь секс?

- **Секс – это пространство уязвимости**, беззащитности, через обнаженное тело обнажаются наши внутренние сложности в отношениях с собой.
- Если мы работаем со своим стыдом или виной, постепенно эти чувства уходят и из нашей постели тоже.

Как работать с виной и стыдом?

- Прежде всего, **пересмотреть свои детско-родительские отношения** в детском периоде, этим мы займемся зимой на семестре про родителей.
- До зимы мы будем убирать симптомы стыда и вины.

Вопросы, помогающие прояснить себя в чувстве стыда или вины

- Почему я чувствую себя виноватым в этой ситуации?
- Как звучит то внутреннее обвинение, которое наиболее сильно задевает меня?
- Чего именно я стыжусь в этой ситуации?
- Что именно я боюсь показать больше всего?

Медитативная техника

- Обеспечиваем герметичное пространство.
- Визуализируем приятное «место силы» для себя.
- Зажигаем комфортный огонь.
- Видим ящик с чувством вины или стыда, или оба.
- **Открываем ящик, спрашиваем себя: «От чего я хочу здесь избавиться?», выбрасываем в огонь вещь из ящика, символизирующую ответ.** Прodelать несколько раз при необходимости с обоими ящиками.
- Наблюдаем, как **огонь всё уничтожает** и дожидаемся, когда огонь перегорит и погаснет.
- * Делать столько раз, сколько захочется.

Поведенческий способ работы с виной и стыдом

- Как я выражаю в поведении или телом чувство вины и стыда?
- Какие у меня были мысли, когда я в последний раз испытывал вину (стыд, неловкость)?
- Что я ощущаю в теле, когда чувствую вину, стыд?
- Что я делаю, когда чувствую вину, стыд?
- Что я хотела бы изменить?

Просить прощения мысленно **у себя
за прожитую вину и стыд!**

Это важная техника помощи себе

Если вина и стыд активизируют внутреннего критика, то:

- Слепите фигурку Внутреннего критика.
- Возьмите фигурку Внутреннего критика в руки, и задайте ему вопросы:
 - **Чего ты хочешь?**
 - **Чем я могу тебе помочь?**
 - **Можем ли мы договориться о том, чтобы сотрудничать друг другом?**
- Далее сделайте с фигуркой то, что захочется в первом импульсе после ответов на вопросы.

ЗАДАНИЕ

1. Прodelать хотя бы 3 упражнения.
Понаблюдать, как **меняется чувство вины / стыда** в процессе этой работы.

