

Наши негативные чувства...

Как с ними жить?

Гришин Владимир Олегович

Психолог, Семейный терапевт консультант



Помогаю справиться со стрессом!

Депрессия, различные тревожные расстройства. Что с этим делать и как избавиться от них. Я могу быть полезным, если Вам причиняют боль близкие, Вы часто переживаете обиду, чувство вины, стыд, страх, тревогу, застенчивость, гнев.

Я помогу понять, откуда они берутся и как справляться с ними. Помогаю разобраться с неуверенностью в себе, заниженной самооценкой.

Список статей:

1. Обидно, да?.. или Как научиться никогда не обижаться.
2. Еще раз про обиду и Как ее пережить?
3. Виновата ли я..?
4. Что же это такое - чувство Вины?
5. Ой, как стыдно!.. А почему? (часть1)
6. Ой, как стыдно!.. А почему? (часть2)
7. Что такое "чувство неполноценности"?
8. Одиночество... Всегда ли это больно?
9. Структура Гнева

Обидно, да?.. или Как научиться никогда не обижаться.

От автора: Каждый человек знает чувство, которое называется обида. А некоторые из нас знают его очень хорошо и испытывают его очень часто.

Что или кто может нас обидеть? Да кто угодно! Родители, дети, супруги, коллеги, начальник.

Но есть у всех них нечто общее – это реальная причина обиды: что-то происходит или делается ими не так, как нам бы хотелось, не так, как мы представляем и ожидаем.

Таким образом, мы получаем определение понятия обида:

Обида – это чувство, вызванное негативным переживанием, которые мы испытываем, когда близкие нам люди ведут себя не так, как мы ожидали.

А из этого определения следуют четыре важных вывода:

Первый вывод. Если что-то происходит не так, как мы ожидали, а лучше, то есть мы испытываем не негативные, а позитивные переживания, то мы не обижаемся на это. Ну, как правило.. :-))

Второй вывод. Каждый человек постоянно находится в состоянии краткосрочных и долгосрочных ожиданий того, как будут развиваться события вокруг него. Чаще всего ожиданий подсознательных. Все эти ожидания или прогнозы, или предвидения формируются на основании жизненного опыта, ценностей человека и являются неотъемлемой частью нашей жизни. Более того, чем точнее мы прогнозируем развитие событий вокруг нас, тем более успешно мы можем к ним подготовиться. А помимо нашего жизненного опыта и ценностей есть еще одна область, которая формирует наши ожидания – это наши желания, хотения.

Из этих составляющих формируется индивидуальный образ внешнего мира. И у каждого человека он свой. И каждый человек в рамках своей «**картины мира**» четко определяет – вот это правильно.., а вот так – не правильно, так – хорошо, а по-другому – хуже или совсем плохо... Конечно, каждый из нас хочет, чтобы было хорошо! Или, по крайней мере, в некоторых местах картины мира (ожиданиях) подготавливает себя к тому, что «да, возможно, будет не очень хорошо, но не долго, и я знаю, что мне делать».

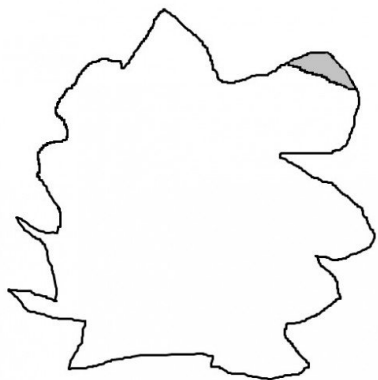
Если визуально и упрощенно изобразить, то вот, например, картина мира человека:



Все то, что внутри – это мир, как им он должен быть для меня в ближайшем будущем, или, точнее, каким я хочу, чтобы он был в этом самом ближайшем будущем. За его границей – нечто

непонятное и непредсказуемое. А значит там то, чего не должно быть. В том числе не должно быть в моем мире.

И вдруг происходит что-то такое, чему в моем мире нет места, чего не должно было быть, что я не ожидал и не прогнозировал!



Начальник вместо того, чтобы похвалить за большую и хорошо проделанную работу, отругал за маленькую невыполненную задачу.



Жена вечером вместо того, чтобы подойти, поцеловать, спросить «Как дела?», недовольным голосом говорит: «Мог бы по дороге домой и в магазин зайти!» Посторонний в автобусе, наступив мне на ногу, вместо того, чтобы извиниться, грубо комментирует, что я «порасставил тут свои ноги на проходе» и т.д.

И в результате: шок, внутренняя секундная паника «Что происходит? Что я сделал не так? Почему оно происходит не так, как я ожидал?», а потом, если эту реакцию я получил от близкого мне человека - члена семьи, друга, хорошего знакомого, даже от начальника, которого я уважаю - накатывают те самые негативные переживания - обида. Ну, а дальше либо молчаливые переживания, либо внешняя ответная агрессия уже с моей стороны.

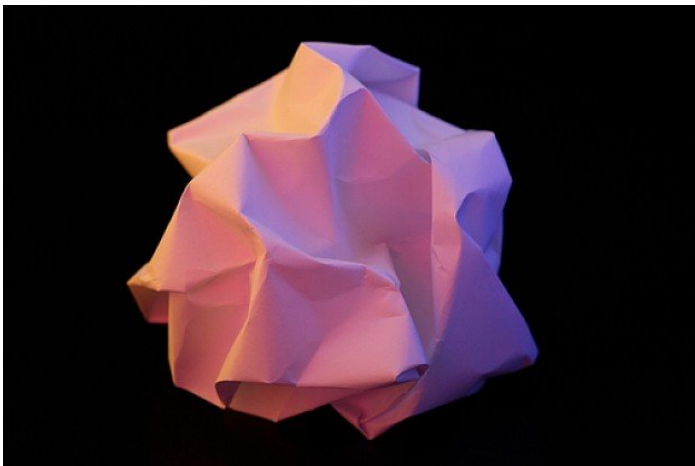
У негативных переживаний и, в частности, у обид есть одно очень значимое свойство - они остаются в памяти и накапливаются значительно сильнее, чем радостные события.



Третий вывод. Могу предположить, что картина мира многослойна. Центр – та часть картины мира, которая сформирована на базисе ценностей. Вот там все достаточно «жестко» – черное и белое, хорошее и плохое. Второй слой – та часть картины мира, которая сформирована на основании воспитания и жизненного опыта. Третья часть – внешний слой – часть, сформированная на основании «хочу, чтобы было так».

А теперь интересная аллегория: представьте себе красивый, разноцветный шарик, наполненный прекрасным, горячим воздухом, который так замечательно парит в небе... летит себе по бескрайним просторам..! Только стенки (оболочка) у него из стекла. Летит он себе, летит...И вдруг - бац! Он врезается в препятствие! Что происходит с шариком? Правильно, вдребезги разбит.

Летит второй шарик. Такой же замечательный и радостный! Только стенки у него сделаны из алюминия! Или из бумаги. После десятка-другого столкновений с препятствиями (дома, деревья, сооружения и пр.) он останется почти таким же прекрасным и разноцветным, только будет уже совсем не круглым. «Побитый жизнью».



И летит третий шарик, резиновый. Столкнулся он со стенкой, оттолкнулся от нее и полетел дальше. Потому что границы у него **гибкие!**

Ну, а теперь и четвертый вывод.

Четвертый вывод. Нельзя искусственно обидеть, можно только обидеться. Внешний мир, который находится за границей моего мира, он не злой, он просто может быть любым. И если я

разрешаю ему быть таким любим, оставляю границы своего мира гибкими, то задеть, а тем более вызвать во мне обиду невозможно! Я же уже разрешил этому начальнику, своей жене, продавщице в магазине и каждому незнакомому встречному быть ЛЮБИМ! А значит, он не может повести себя как-то так и сделать что-то такое, к чему я буду не готов.

Кстати, в некоторых автошколах мудрые инструкторы именно так учат водить молодых водителей: будь внимателен, сконцентрирован и готов к тому, что может быть ВСЕ, ЧТО УГОДНО – выбежит на дорогу кошка, водитель впереди тебя вдруг захочет резко затормозить, а другой водитель решит перестроиться через две полосы в третью. Будь готов, и разреши им быть любимыми.

Быть готовым к любым действиям со стороны окружающих, это не означает молчаливо и терпеливо сносить любые их выходки. Это не всепрощение. Это значит, что если этот посторонний оказался негодяем, (а Вы были готовы к такому повороту событий!) то теперь, без всякой обиды на него, можно переломать ему ноги :-))) Шутка!)) Можно просто послать его. Не обижаясь!

Простой совет, который очень сложно научиться реализовывать в своей жизни. По этому, вот еще один совет: научись отлавливать момент, когда на тебя нахлынут эти самые негативные эмоции, накатит обида. И вот тут вспомни про шарик!



Вам МОЖНО быть счастливыми!

Еще раз про обиду и Как ее пережить?

От автора: В ходе многих консультаций прихожу к тому, что тема такого негативного чувства, как Обида, не достаточно раскрыта в моей предыдущей статье. И так, дополняю.

Если идти по порядку, то первое что необходимо уточнить – это определение понятия Обида.

Обида - это чувство, вызванное негативным переживанием, которые мы испытываем, когда близкие нам люди ведут себя, не так как мы ожидали.

Первое очень важное уточнение.

Человек не может обидеться на машину, что она не завелась, на погоду, что она не такая, как он ожидал, на незнакомого прохожего, который задел его плечом и не извинился...

Он, этот человек, может испытать множество разных чувств в этих ситуациях – раздражение, расстройство, злость, негодование, уныние, но не обиду.



Обидеться можно только на близких людей. Выделяется несколько «кругов близости»:

- а) первый круг близости – родственники, члены семьи и приравняемые к ним – это самые значимые люди для нас.
- б) второй круг близости – друзья, знакомые, коллеги – это те люди, мнение которых нам не безразлично и на которых мы, в свою очередь, стараемся произвести впечатление.

Вот только ЭТИ люди и могут вызвать внутри нас чувство обиды, только ожидания определенного поведения от этих людей для нас значимы. Объяснение этого механизма простое – мы ассоциируем себя с ними, эмпатически соединяемся с ними, верим им и доверяем им свои чувства, эмоции, раскрываемся перед ними и наделяем их своими ожиданиями. А когда они ведут себя не так, как мы от них ожидаем, мы чувствуем боль, разочарование, обиду. И создается то самое очень неприятное ощущение, что человек, которому ты так доверял, обманул тебя, т.е. «обманул твои ожидания».



Второй очень важный момент. Обида – одна из самых первых негативных эмоций, которую изучает человек. Когда ребенок рождается – он самый уверенный в мире. Всё, что он хочет, он почти сразу получает: захотел есть – «Аааа..!» – и его покормили, захотел, чтобы ему поменяли пеленку, чувствует дискомфорт – «Аааа..!» – и всё поменяли.



Потом он вырастает, начинает более активно играть, ползать, ходить... Для родителей наступает период «Ужас-ужас!», потому что он перемещается по всему пространству помещения, хватается всё, что попадает под руку, и приходится за ним следить с удвоенным и утроенным

вниманием. Поэтому в большинстве случаев, одно из самых первых слов, которое учится понимать ребенок – это «Нет! Нельзя!»

Что в этот момент происходит в его маленькой голове? Образно: вчера мне можно было это делать, вчера меня мама и папа любили, а сегодня ВДРУГ я понял, что нельзя! Они мне это запрещают! Результат – обида.



Дети в возрасте до 4-5 лет очень эгоцентричны. Весь их огромный мир состоит из них самих, родителей и каких-то других окружающих предметов. И любую негативную эмоцию, которая «проникает» в их мир, они ассоциируют с самим собой. Если мама пришла с работы не в настроении, то ребенок не понимает, что настроение ей испортили коллеги на работе, он считает, что это он в чем-то виноват. Если мама и папа ругаются, это не означает, что между ними есть свои собственные взаимоотношения и взаимные претензии, ребенок считает, что это он виноват. Кстати, много раз встречал в своей практике, что у маленьких детей возникает состояние вины за то, что родители развелись.

Возвращаясь к чувству обиды, к той ситуации, когда ребенок начинает понимать родительские слова «Нет! Нельзя! Не бери! Не делай!», примерно вот такая последовательность мыслей может сформировать в голове ребенка: «Если вчера мама и папа меня любили, вчера мне можно было ЭТО делать, то что произошло сегодня? Почему сегодня вдруг стало «нельзя»? Мама и папа не изменились, значит изменился я. Наверное я стал хуже, чем был вчера.»



Это не означает, что родителям нужно перестать употреблять слова "Нет! Нельзя!" Ведь иногда они этими словами могут спасти ребенка от травмы. Просто им, как взрослым людям, нужно понимать, как эти слова отзовутся внутри ребенка если ему не объяснить, почему "нельзя". Нужно всего лишь потратить на 1 минуту больше времени и дать понять ребенку, что "нельзя" - это его защита с Вашей стороны, а не его вина или Ваша нелюбовь.

Третий важный момент, который касается не только чувства обиды, но и любых других негативных чувств и переживаний. Они живут в нас ОЧЕНЬ долго. Если Вы вспомните какую-то обиду, которую Вы почувствовали, когда Вам было 7, 10, 12 лет, то, несмотря на то, что Вы не вспоминали об этом случае многие годы, в тот момент, когда Вы вспомнили и прокручиваете это воспоминание в своей голове, Вы переживаете примерно такой же «букет» негативных эмоций, как и в момент, когда это случилось. Чуть-чуть не так сильно больно, чуть-чуть уже не так сильно неприятно, но все-равно больно и неприятно.



Мы не помним тех радостных и позитивных событий, которые произошли с нами и радовали нас 14 октября 2015 года или 21 марта 2010 года. Но боль и обиду мы помним годами. Она, как и другие негативные моменты остается в памяти надолго.

Как нам избавиться от этого чувства внутри себя? Как сделать так, чтобы обида не причиняла такую боль?

Есть два варианта - либо полностью стереть это событие из своей долговременной памяти, либо размыслить и, в идеале, простить.

Есть три стадии размышления обиды, каждая из которых уменьшает степень переживаемых нами негативных эмоций:

а) **понять** действия близкого человека, которые вызвали внутри нас чувство обиды, найти рациональное объяснение его действиям;

б) **принять** для себя то, что он имел право так поступить и что в его планах и намерениях не было желаний причинять Вам боль,

в) **простить** его.

Вроде бы так просто и знакомо!

Ну, что такое "понять" знает каждый :))

А что такое "принять"? Принять - это значит на вопрос "А если бы я оказался в такой ситуации я бы мог поступить так же?" ответить самому себе: "Да, если бы я оказался в схожей ситуации, то **ВОЗМОЖНО** я бы поступил так же..." То есть, другими словами, соотнести себя в прошлом, свои установки с поведением и установками того человека, на которого Вы обиделись.

А вот "простить" - это сопоставить свои установки с установками человека, обидевшего Вас, в будущем времени. Это значит на вопрос "А если я окажусь в пободной ситуации в будущем, я поступлю так же?" утвердительно ответить: "Да, если я окажусь в подобной ситуации в будущем, то **СКОРЕЕ ВСЕГО** я поступлю так же."

Далеко не всегда удастся действительно простить этого человека, да и, пожалуй, не всегда это Вам необходимо, но выполнить пункт а) - понять что же им на самом деле двигало в тот момент - удается почти всегда, стоит только приглушить свои негативные эмоции и включить в работу свой интеллект. При этом выполнение уже первого пункта - понимание и рациональное объяснение внутри себя действий этого близкого человека - очень сильно снижает накал негативных переживаний!

По этому, будь то старая обида, о которой Вы вспомнили или на Вас накатило новое чувство из-за того, что произошло только что, Вам нужно сделать два действия, два комплекса работы внутри себя:

I. Успокоить свои эмоции, которые зашкаливают в этот момент, заглушить их, хотя бы на время, сконцентрироваться на любой интеллектуальной задаче, хоть таблицу умножения повторить, хоть от 1 до 10 досчитать и обратно от 10 до 1.

II. Задать себе и ответить на следующие 8 вопросов:

1. Что я ожидал и как на самом деле повел себя человек, по отношению к которому я чувствую обиду?
2. Какое может быть рациональное объяснение его действиям ?
3. Почему я ожидал другого, и откуда внутри меня взялись именно эти мои ожидания?
4. Знал ли этот человек о моих ожиданиях?
5. Мог или должен он был подумать обо мне в этот момент?
6. Можно ли понять его действие (или бездействие)?
7. Он это сделал то, что сделал, специально, чтобы причинить мне боль, или просто потому, что посчитал это действие правильным?
8. Можно ли его принять его таким и простить?

И если после того, как Вы ответите на 8-й вопрос, Вы снова обратитесь к своим чувствам, то заметите, что обида если и осталась, то уже совсем не такая, и не так больно, как было вначале.



Попробуйте! Потренируйтесь сначала на старых обидах, на не очень больших обидах, потом, по мере научения и отработки этого навыка, Вы сможете перейти к размышлению больших старых обид и к предотвращению возникновения новых!

"Виновата ли я...?"

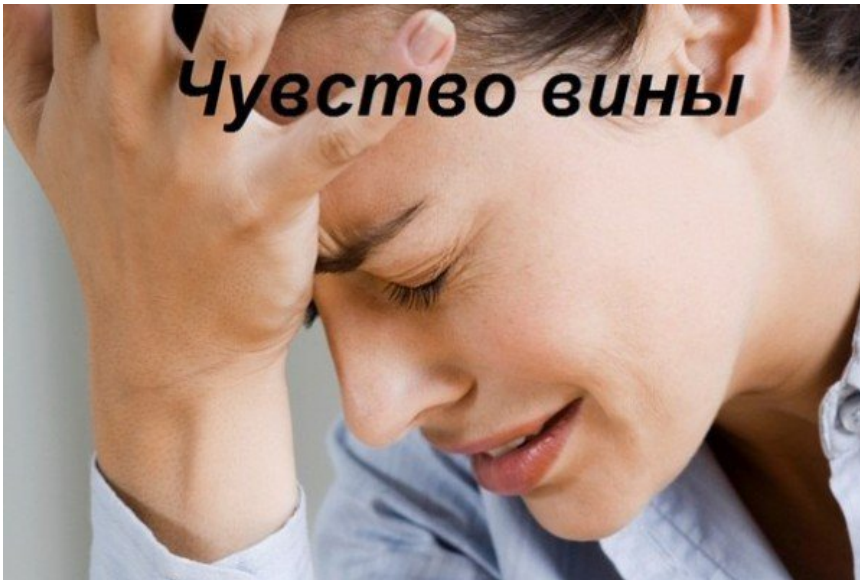
Каждый из нас учился в школе. И каждый из нас на различных уроках или в процессе выполнения домашних заданий совершал ошибки. Что происходило дальше? Учитель ставил оценку, показывал вашу ошибку. Если вы признавали эту ошибку и для вас было важно ее исправить, то вы делали вывод, учили этот материал, учили, как сделать правильно, решали задачи или делали упражнения, тренировали себя и, в результате, осваивали новые знания. Выучив этот урок, вы снова, второй раз эту же ошибку уже не совершали.

Вопрос: сколько дней или месяцев вы испытывали чувство вины за совершенную ошибку?

99,9% читателей ответят на этот вопрос: «Да я вообще не испытывал чувство вины за это!»

А что же такое «чувство вины»?

Одно из определений: **чувство вины** — отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок человека, который кажется ему причиной негативных последствий для других людей, или даже для самого себя. Иногда, если последствия имеют негативное влияние только на самого человека, то возникает чувство досады, а не вины.



А дальше идут различные вариации трактовки этого чувства в различных психологических школах и теориях. Но суть-то от этого не меняется – человек совершил проступок, сделал ошибку. В результате этой ошибки возникли некие негативные последствия для самого человека или для окружающих его людей. Или ему показалось, что такие последствия возникли! Следствие – растянутое во времени чувство вины, угрызение совести, которое мучает, коржит, «грызет», не дает спокойно жить.

Ну, а чем, по большому счету, эта ошибка человека отличается от тех ошибок, которые он совершал в школе? Ни чем! И там, и здесь ошибка – это не правильное действие, поступок, который приводит не к тому результату, который бы хотел достичь человек.

Ведь не было у него в голове цели СПЕЦИАЛЬНО совершить что-то, что обернется негативными последствиями.



Так почему же ошибки, которые мы с вами делали по математике, физике, русскому языку проходили для нас неприятно, но не трагично, а те ошибки, которые человек совершает в своем поведении, своих действиях, имеют совсем другой результат?

Что же такого происходит с человеком в возрасте от 5 до лет, что за одни ошибки он казнит себя многие дни и месяцы, а на другие просто обращает внимание и исправляет?

И что мешает ему относиться к своим поступкам так же, как к ошибкам в школе?

Казалось бы, совершенно понятный процесс, много раз повторенная и закрепленная модель поведения:

- сделал ошибку,
- увидел результат, который тебе не нравится,
- признал внутри себя, что ЭТО действие было ошибочно,
- сделал выводы,
- если уж так важно, то извинился перед теми людьми, для которых эта ошибка стала причиной негативных последствий,
- и следующий раз в такой же ситуации поступаешь по-другому.

И все! И нет никаких угрызений совести, нет никакого чувства вины!

Но большинство людей так не могут.

Почему? Вот несколько причин:

1. Им просто не приходит в голову соотнести и сопоставить сегодняшние ошибки с теми ошибками, которые они совершали в школе. И как только в голове возникает такое сопоставление, человек очень быстро меняет свою модель поведения. Он **ВДРУГ** перестает чувствовать себя виноватым! Или же это чувство становится мигомлетным сигналом к тому, что нужно срочно предпринять определенные действия и исправить совершенную ошибку.
2. Им нужно пострадать. Потому что именно эти собственные страдания они подсознательно воспринимают как наказание самого себя за совершенный неправильный поступок. Они не могут себе позволить просто отмахнуться от этой ошибки, или пойти по простому алгоритму решения ситуации, который я привел выше. Ведь вину надо искупать!!! А если ее не искупить, значит не будет заслуженного прощения! При этом человеку не важно, а действительно ли окружающие обижены на него? А действительно ли они хотят его страданий? Нет, эти страдания нужны самому человеку.
3. Срабатывает привычка, в любой ситуации обвинять самого себя. В детстве его обвиняли родители, учителя, товарищи, одноклассники, одноклассники. Механизм обвинения четко засел в голове. И когда рядом нет никого, человек начинает винить сам себя. Причем часто именно теми словами, которые он слышал по отношению к себе в детстве. «Укоризненный голос мамы звучит у меня в голове даже когда ее нет рядом».



Возможно, есть еще какие-то причины. Но эти три наиболее часто встречаются.

Осталось только решить, какая из этих трех причин наиболее близка вам.

Ну, и еще одно замечание напоследок. Чувство вины – это то чувство, которое человек испытывает **внутри себя**.

Никто не может заставить человека чувствовать себя виноватым! Пристыдить могут, обвинить могут, могут вызвать внутри чувство стыда. А вот чувство вины – нет. Только сам человек может это сделать. Или не делать, если не хочет и понимает, как он может работать над своими собственными ошибками.

Эксперт — это человек,
который совершил все
возможные ошибки в
некотором узком поле.

Нильс Бор

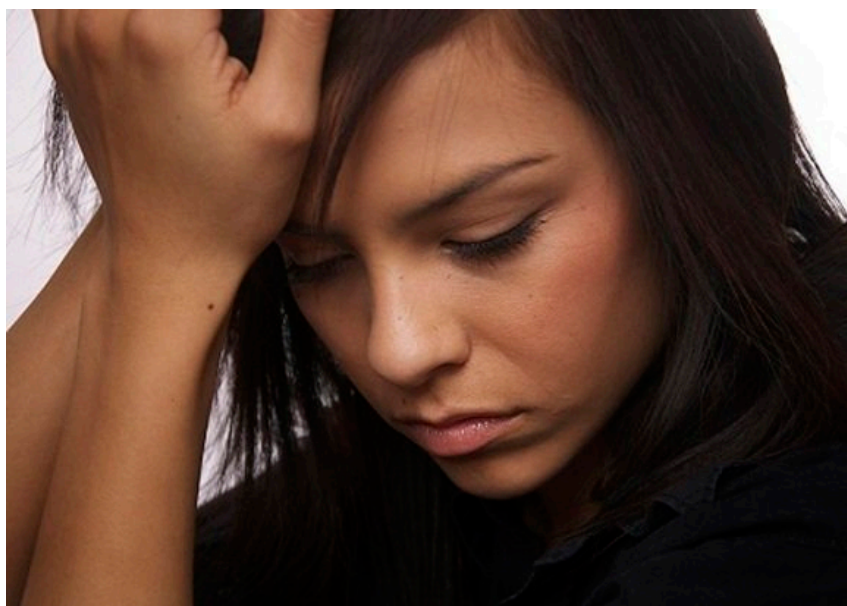
Что же это такое - чувство Вины?

В предыдущей статье "["Виновата ли я...?"](#)" я уже затрагивал один из аспектов такой негативной эмоции, которая называется ВИНА, а именно чувство вины в следствии совершенной ошибки. Та статья получила достаточно большой резонанс, и я хотел бы чуть более глубоко разобрать это неприятное переживание.

И так, что же такое вина, когда она возникает, «с чем ее едят» и как уменьшить ее разрушительное воздействие на человека?

Я бы выделил 3 наиболее распространенных ситуации, когда внутри возникает чувство вины:

1. Как я уже писал ранее, вину можно почувствовать тогда, когда понял, что совершил какую-то ошибку.
2. Вторая ситуация встречается гораздо чаще – возникновение чувства вины в следствии чьей-то обиды.
3. И третья, но не менее пакостная ситуация, когда человек испытывает вину в следствии цензуры своего поведения и выдуманной обиды другого.



С первой ситуацией мы уже разбирались, давайте более подробно рассмотрим вторую и третью ситуации.

На самом деле человек чаще всего чувствует вину за что-то (за свои слова, действия или бездействия), когда окружающие его люди явно демонстрируют ему свое недовольство или обиду. Чувство обиды я подробно разбирал и описывал в статье [Обидно, да?.. или Как научиться никогда не обижаться..](#). Напомню данное там определение:

Обида – это чувство, вызванное негативным переживанием, которые мы испытываем, когда близкие люди ведут себя не так как мы ожидали.

Так вот, вина... Произрастает это чувство вины из детства, когда родители пытаются воспитывать своих детей, а на самом деле манипулируют ими, и наигранно демонстрируют ребенку свою "якобы обиду". Согласитесь, ну не может маленький ребенок реально обидеть взрослого человека! Но ребенок уже умеет сопереживать близким его людям. И он уже знает, что такое боль от обиды, от того, что что-то происходит не так, как ему хотелось. В тот момент, когда он видит, что маме, папе, бабушке, старшей сестре «стало больно» от того, что он сделал или не сделал, он проецирует это негативное переживание на себя и чувствует разочарование в себе и вину за свои действия.



Таким образом, вина — это чувство сопереживания чужой обиде, эмпатическое переживание чужой боли.

Вывод из этого простой: если *Обида* – это негативная эмоция, которую внутри нас вызывает ситуация, когда наши ожидания оказались нереалистичными, то **Вина** – это негативная эмоция, вызванная нашим несоответствием чьим-то ожиданиям.

То, что я испытываю чувство вины демонстрирует мне, что мое поведение нежелательно значимому для меня человеку. Ну, а дальше, чем выше для меня его значимость, чем ближе этот человек для меня, тем более сильное чувство вины по отношению к нему я буду испытывать.

Чувство вины по отношению к незнакомому мне прохожему, которого я нечаянно толкнул и который в ответ разразился многословной тирадой, будет намного слабее, чем немой укор жены за то, что я забыл выбросить мусор.

Что же лежит там, в основе этого чувства? Одна очень простая мысль: человек хочет, чтобы его любили. Ну, или хотя-бы хорошо относились. А в следствии этого основным постулатом, основным вектором движения по жизни становится принцип: *Хорошо быть хорошим и плохо быть плохим!* И чем сильнее человек хочет, чтобы его любили, тем сильнее он старается «заслужить» эту любовь своим «правильным и хорошим» поведением. А самое печальное, что человек при этом не дает себе право на ошибку.

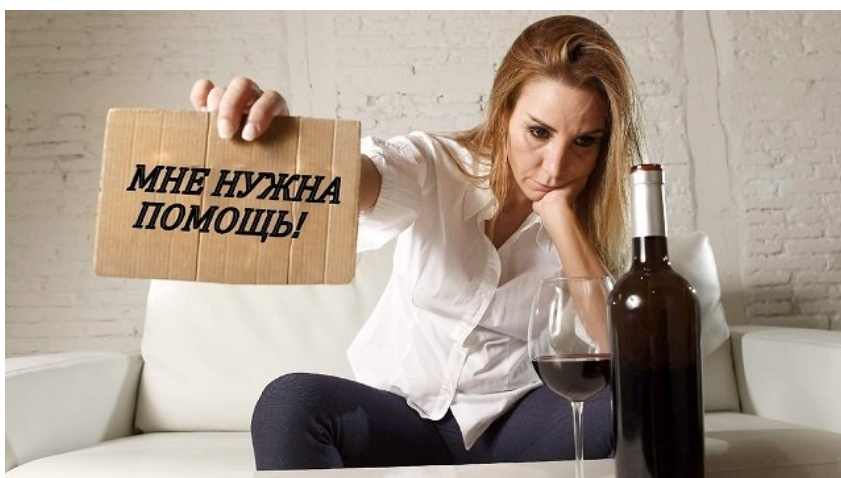
И если при помощи наглядной демонстрации обиды кем-либо внутри него формируется уверенность, что он таки совершил ошибку, то человек под воздействием этого осознания может начать сам себя ненавидеть, возникает «синдром вины».



И вот тут мы переходим к третьей ситуации возникновения чувства вины, о которой я говорил выше. Это ситуация, когда человек настолько строго относится к собственным ошибкам, и настолько сильно и часто переживает обиду от других людей, что просто придумывает обиду другого человека. Выдуманную обиду. Мнимые ожидания, направленные к самому себе, он проецирует на других. Результат – выдуманная вина.

То есть он сам что-то сделал, то, что ему самому не понравилось. Он ставит себя на место другого человека и от его лица обижается на самого себя в первом лице. Соответственно, находясь в первом лице он начинает чувствовать вину за свой проступок. Под воздействием этого чувства он начинает пытаться собственную вину загладить, совершает новые действия, опять в них разочаровывается, выдуманное чувство обиды, которое он испытывает на самого себя в лице своего визави растет, его чувство вины усиливается и так далее.

Самое интересное, что тот второй может быть и не заметил его первой ошибки! И даже не подозревает о тех «бурях страстей», которые развиваются в голове этого несчастного! Чаще всего такие ситуации встречаются у подростков, но и многие взрослые идут по жизни постоянно выдумывая для себя реакции других людей.



Какие же существуют рецепты от этой напасти? Ну, пожалуй, я бы остановился на следующих вариантах:

1. Если Вы почувствовали внутри себя вину за что-то перед кем-то, то попробуйте спокойно разобрать ситуацию, понять какой из вариантов вины внутри Вас подал голос.
2. Совершил ошибку – исправь ее и иди по жизни дальше. Нужно быть реалистичным, каждый человек имеет право на ошибку.
3. Точно так же каждый человек имеет право на то, чтобы быть самим собой, а не тем, кем и каким его хотят видеть другие. Я не обязан всегда следовать чужим ожиданиям. Я не должен всем и всегда нравиться.
4. Прощение приносит уменьшение силы вины. Когда я умею прощать обиды на других, я могу прощать и себя. Если я сопереживая обиду близкого мне человека испытываю чувство вины, то попросив у него прощения я смогу уменьшить его негативные эмоции, его разочарования в его ожиданиях по отношению ко мне. Просить прощение у близкого, значимого тебе человека полезно. Хотя бы для того, чтобы сила эмоции (обиды) схлынула и человек стал бы готов воспринимать мои рациональные объяснения причин такого моего поступка



Вывод:

Не смотря на весь негатив такой эмоции, как вина, в ней есть и свои «плюсы» - она является для нас внутренним сигнализатором реакции других людей на наши действия. И если рационально подходить к этому, если воспринимать умение сопереживать другому человеку, как некую добродетель, не накручивая себя и не впадая в крайности, то в таком случае чувство вины становится не врагом, а дополнительной возможностью, одним из инструментов, которые помогают нам выстраивать гармоничные отношения.

Ой, как стыдно!.. А почему? (часть1)

От автора: Я продолжаю цикл статей, посвященных негативным чувствам. Мы уже разобрали с вами, что такое Обида и Вина. Сегодня переходим к новой эмоции, с которой знаком каждый из нас. Это - Стыд.

Любая эмоция, если она переживается человеком часто, превращается в его черту характера. Есть люди обидчивые, гневливые, боязливые. Частое переживание стыда может стать причиной возникновения такой черты характера, как застенчивость.

Среди всех эмоций стыд является самым скрытым психическим образованием. Он очень любит прятаться за другими эмоциями – страх, вина, гнев.

Поскольку стыд - неприятная эмоция, то чаще всего она активизирует защиту бегством, человек стремится уйти из ситуации и неприятного ощущения. Поэтому переживание стыда содержит ощущение, что на тебя все смотрят с укоризной и от этого становится неловко. Человек хочет исчезнуть из поля зрения, стать невидимым. У детей стыд проявляется в стремлении спрятать лицо, а у взрослого - в желании "провалиться сквозь землю", «сгореть от стыда». Изард приводит подробное описание внешних проявлений переживания стыда, которые уместно здесь привести дословно. "Когда человек чувствует стыд, он, как правило, отводит взгляд, отворачивает лицо в сторону, обычно опускает голову. Движениями тела и головы он старается выглядеть как можно меньше. Глаза опускаются вниз или "бегают из стороны в сторону". Веки припущены, а иногда глаза и совсем закрыты. Им движет стремление сжаться и сделаться как можно меньше.»



Любое событие в жизни переживается нами сильнее, если мы не знаем его причин и последствий, то есть не можем их предвидеть. Если же становятся понятны причины какого-либо неприятного события, которое происходит с вами, то эмоциональное напряжение уменьшается. Замечательная фраза - мудрость уменьшает боль.

Хочу также отметить, что человек может стыдиться не только за себя, но и за тех, с кем он себя отождествляет. Достаточно часто встречаются ситуации, когда муж стыдится за жену, за ее поведение, мать стыдится за ребенка, сын за мать или отца, если они ведут себя неподобающе.

Как происходит переживание стыда за другого? Когда я идентифицирую себя с каким-то другим человеком, я формирую концепцию того, как он должен себя вести в этой конкретной ситуации, каким он должен быть с моей точки зрения. А если он его поведение отклоняется от того, что я ожидаю и представляю себе, как «правильное, достойное поведение», то в этом случае, что я

испытываю? Я испытываю стыд за этого человека. А дальше приходит уже знакомое нам чувство обиды. Этот человек должен был себя вести по-другому!



Еще Диоген писал: «Стыд - не что иное, как рассогласование реального поведения с подобающим поведением». (см. "Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов" - М.: Мысль, 1998. стр. 231)

Когда другие люди смотрят на нас со стороны, то они воспринимают нас как личность. Когда же я сам смотрю на себя "изнутри", то моя личность мной воспринимается как «Я», или на языке психологов - как «Я-концепция». Как правило, никто не стремится стать хуже, каждый из нас хочет либо оставаться таким, какой он есть, либо развиваться и становиться лучше. И если любому из нас задать вопрос: «Скажи, какой ты? Опиши себя? Какое поведение для себя ты считаешь правильным?», то те черты характера, черты личности, те модели поведения, которые опишет человек и будут являться его «Я-концепцией».

И тут мы с вами приходим к пониманию стыда.

Стыд — это переживание рассогласования реальности самого себя (поведения, черты характера) с Я-концепцией. Здесь и сейчас я должен в своих чертах личности, своем поведении, во внешности, в одежде, в способностях и многом другом соответствовать моей Я-концепции, — такая установка присутствует в каждом из нас. И любое отклонение от этой установки вызывает в нас негативное чувство, которое и называет стыдом.

Возникновение стыда сопровождается различными чувствами:

- Разочарование в себе, ощущение своей неуместности.
- Чувства, связанные со стыдом (смущение, робость).
- Ощущение, что сделал что-то, ранящее других.
- Ощущение, что сделал что-то, юридически или морально неверное.
- Ощущение изоляции, отверженности, потерянности, одиночества.
- Различные иные неприятные переживания, мысли о страдании и своей неуместности.

В исследовании Ф.Г. Зимбардо, в котором была проанализирована реакция на стыд, испытываемый застенчивыми людьми (500 человек), выяснилось, что 53% застенчивых испытуемых отмечали покраснение лица, ушей, шеи или верхней части груди. Были и другие физиологические реакции, сопровождавшие чувство стыда:

- учащение пульса (54%),
- перебои дыхания (49%),
- специфические ощущения в животе (48%),
- ощущение «колотящегося сердца» (48%).

Для застенчивых людей характерно также, что они меньше разговаривают (80%), говорят тихо (40%), меньше смотрят в глаза (51%), чаще избегают общения (44%) и более часто избегают действий, якобы причиняющих беспокойство другим (42%)

Если человек от стыда покраснел, то это самая естественная и относительно безвредная реакция. Психо-физиологическая реакция организма, вызываемая стыдом, может проявляться в нарушении координации активности всей сосудистой системы. Если в момент, когда человек испытывает чувство стыда, его кровеносные сосуды органов, обращенных вовне, например, кожи, расширяются и вызывают покраснение, то одновременно с этим наблюдается обратный процесс сужения сосудов во внутренних органах. Между симпатической и парасимпатической нервными системами существует взаимообратная координация. Сужение артериол во внутренних органах может быть реакцией, следствием переживания стыда. Это ведет к нарушению питания нервных тканей, а человек при этом чувствует боль. У застенчивых подростков чаще встречаются беспричинные боли в животе, которые они испытывают вследствие эмоционального стресса. Боль вызывается спазмами артериол кишечника и при достаточно частом повторении подобной реакции, она может привести к ишемии. А если у человека в виде реакции его на стыд будут сжиматься капилляры сосудов, которые снабжают кровью спинной мозг, например, в области шеи или поясницы, то у него будет радикулит. На самом деле приступы радикулита у некоторых людей с бросающейся в глаза частотой сочетаются с переживаниями эмоционального стресса, вызванного стыдом. Окружающие удивляются: "Почему у него радикулит?", а некоторые врачи, сидя в поликлиниках, качают головами и говорят: "Это остеохондроз".

Итак, стыд чаще всего вызывает покраснение лица. А о чем сообщает это покраснение окружающим людям? Оно говорит о том, что этот человек в данный момент с его собственной точки зрения ведет себя неправильно, но он это знает и, на самом деле, знает и умеет вести себя правильно. Таким образом покраснение стыдящегося человека «успокаивает» окружающих людей, и они перестают видеть для себя угрозу в его отклоняющемся поведении. Покраснение сообщает другим: "Я знаю, что я сейчас плохой, но я могу быть хорошим!" И такая система невербальных коммуникаций объясняет почему чаще всего у людей, испытывающих стыд, краснеет лицо. Лицо у человека - главный орган социальной связи.



Еще один очень важный момент. Вы помните, стыд возникает при рассогласовании реального «Я» и «Я-концепции». И при этом не имеет значения, в лучшую или худшую сторону оно идет. Обычно стыд вызывается критикой, но он может возникнуть и в ответ на незаслуженную похвалу. Почему похвала может вызвать стыд и смущение? Наше сознание чувствительно к любому рассогласованию. В такой ситуации внимание к себе значительно возрастает, и слова, которых человек якобы недостоин, вызывают стыд, если даже они хороши и не критичны.

Например, человека чествуют в день его рождения, поднимают тосты, хвалят, говорят, какой он замечательный. И возможно говорят это от чистого сердца, а не только для того, чтобы сделать ему приятно. А человек вместо позитивного и радостного впечатления смущается, стыдится, краснеет и хочет, чтобы это все побыстрее закончилось. Или еще один пример, о котором мне рассказала моя клиентка: какое-то мероприятие, много приглашенного народа, стоит достаточно симпатичная девушка, к ней подходит другая и говорит: «Какая ты сегодня красавица!» Девушка краснеет, смущается, прячет глаза и пытается перевести тему разговора.

Теперь о том, что и как у нас происходит в голове с точки зрения нашего разума (в данном случае я имею в виду и сознательную и бессознательную его часть). Весь процесс делится на 4 части, операции:

операция 1: сознание производит определение ситуации, операция 2: выстраивается программа ожидаемого поведения, соответствующая этой ситуации и чертам Я-концепции, операция 3: происходит управление реальным поведением, операция 4: разум оценивает это поведение с точки зрения соответствует ли оно программе или нет, которая была поставлена вначале. Если реальное поведение согласуется с ожидаемым поведением, то возникает чувство удовлетворения, а если не согласуется - то возникает неприятное переживание внутреннего конфликта, которое мы называем стыдом.

Из четырех операций, описанных выше, операция 2 (процесс выстраивания ожидаемого поведения) и операция 4 (сравнение фактического поведения с ожидаемым и оценивание сходства или различия) совсем не осознаются. Лучше всего осознается операция 3 (реальное поведение, которое как раз в случае отклонения воспринимается как стыдное). У человека создается впечатление, что стыд сам собой всплывает из глубин бессознательного.

Эти действия разума повторяются часто и становятся привычными. А привычное не осознается. Поэтому взрослый человек, как правило, не осознает тот критерий, на основе которого он мог бы вынести суждение о том, что именно в его поведение неподобающе. Он просто получает

автоматический щелчок по носу в виде стыда.

Не бойтесь стыда, переживайте его и используйте его для самопознания. Это единственная линза, через которую вы можете без искажений точно увидеть бессознательную часть вашей Я-концепции. Всякий раз, когда я туплю, лгу, хвастаюсь, проявляю скупость, черствость, оказываюсь неудачником, возникает стыд. О чем мне говорит этот стыд? Это значит, что я считаю себя умным, честным, объективным, щедрым, добрым, удачливым. Раньше мне и в голову не приходило, что я считаю себя таковым!



При подготовке данной статьи использованы материалы:

Ю.М. Орлов «Стыд.Зависть»

Ф. Г. Зимбардо «Как побороть застенчивость»

Ой, как стыдно!.. А почему? (часть2)

От автора: Продолжаем тему Стыда. И так, откуда и как он в нас возникает? А самое главное - как его переживать? И что сделать, чтобы мы переживали стыд реже?

Стыд — это эмоция, которая автоматически наказывает человека за отклонение от Я-концепции и тем самым выполняет функции безличного управителя нашим поведением. А формирование этого управителя, этого инструмента саморегуляции, встраивание его в наш мозг происходит в процессе воспитания. Источник этого чувства - в детстве.



Часто родители проявляют по отношению к своим деткам атрибутивную любовь, то есть «ты хороший, потому что ты хорошо себя ведешь, и вот за это я тебя и люблю!». Мама обращается со своим ребенком так, когда он «хороший», когда он «умный», когда он собирает игрушки, моет руки, чистит зубы, слушается ее, не бегаёт, не шумит, не отвлекает ее своими «дай» и «хочу». И в голове этого малыша четко формируется модель поведения: **послушный = хороший = любимый**. Все! Паззл сложился! И теперь ребенок точно знает, как ему получить такую желанную мамину любовь! Когда он слушается ее, она его любит. И в голове у него четко формируется атрибутивная любовь.

При этом часто страдает экзистенциальная часть его Я. Его любят не за то, что он есть, не за то, какой он, а за то, что он ведет себя «правильно». Но большая часть Я-концепции - это прилагательные: хороший, добрый, заботливый, честный, смелый, открытый, справедливый, объективный, любознательный и т.д. А эта часть его жизни при явной атрибутивной любви со стороны родителей совершенно не подкрепляется и не развивается. При сильном акценте родителей на послушание, дисциплину, уменьшается количество эмоциональных контактов с ребенком. В результате он чувствует себя отвергнутым и ненужным безотносительно к своему поведению. Любая его попытка сблизиться с родителем в эмоциональном плане, почувствовать тепло, любовь, любое его «Мама, а давай..?» натывается на родительское «Не мешай. Мне сейчас некогда. Иди поиграй сам. А ты игрушки убрал? А ты уроки сделал?»

И ребенок чувствует себя обузой для родителей независимо от того, "хороший" он или "плохой"; он постепенно приобретает чувство глобального несоответствия тому, каким он должен быть. Это приводит к неприятию себя. "Каким бы ни был я, все равно плохой", - думает он. Если в детстве ребенка слишком много атрибутивной любви и если она развивалась в ущерб экзистенциальной любви, то создается внутреннее чувство нелюбимости и, в результате, неполноценности.



А потом возможные самые разные варианты поведения - от детского бунта «Теперь уже все-равно, как я себя буду вести, меня все-равно не любят..!», до другой крайней точки «Я из себя ничего не представляю, я полный ноль, я неудачница, чтобы мне почувствовать хотя тень любви, мне нужно быть тихой, незаметной, никому немешающей и быть всегда готовой выполнять желания других, слушаться их. Иначе я буду эгоисткой!»

Что происходит дальше? Формируется негативная, заниженная Я-концепция человека. Такой ребенок, выросший во взрослого, бессознательно думает: "Мне удалось решить эту задачу, но это случайность, я все равно глупый". Женщина думает: "Этот мужчина восхищался мной. Но это не правда! Это простое проявление вежливости или благодарности воспитанного человека. Ему просто не хотелось обижать меня, показав, насколько я ему неинтересна и может быть даже неприятна". В данном случае рассогласование между отрицательной чертой и положительным поведением поддерживается путем упорного навязчивого приписывания себе этих отрицательных черт. Точнее, это боль от рассогласования хорошего поведения в реальности с плохим критерием. Помните, человек испытывает стыд от ЯКОБЫ незаслуженной похвалы. "Меня похвалили, но я на самом деле плохой, и они во мне ошибаются". Человек с таким комплексом неполноценности парализован и постоянно ошибается.

Эмоции в жизни человека выполняют различные функции, и одна из таких функций - социальная. Эти эмоции помогают нам конструктивно взаимодействовать, демонстрировать свои чувства, отношения. А еще они помогают приспособиться. Стыд, в данном случае я говорю не о собственном чувстве, а о присутствии этого чувства в других людях, как средство достаточно эффективного управления поведением, выгоден. Поэтому властный или наделенный какой-либо властью человек стремится, чтобы это чувство было у других, и тогда, когда ему это нужно для того самого управления, апеллирует к нему. Способ, при помощи которого достигается этот эффект, - пристыживание. Суть пристыживания состоит в том, чтобы указать человеку на его неподобающее поведение и квалифицировать это поведение как недостойное. В пристыживании по умолчанию предполагается, что человек на самом деле лучше, чем он себя ведет здесь и сейчас.

Часто стыд поддерживается нашим окружением из соображений их безопасности и удобства.

Если мы знаем, что этот человек правдив, и мы знаем, что ему будет стыдно врать, то мы полагаем, что его словам можно доверять. Знание того, чего стыдится другой человек, позволяет нам быть с ним более спокойными и уверенными. Ведь его всегда можно застыдить! Совестьливый, стыдливый человек хорошо предсказуем и будет поступать даже во вред себе, лишь бы его поведение соответствовало внедренной в него Я-концепции.



При этом стыд – очень опасное чувство. Незрелый человек не в состоянии выдержать тиранию чувства стыда и может от стыда погибнуть. Таких случаев, когда подростки от стыда кончали жизнь самоубийством, достаточно много. А помните, за что Тарас Бульба убил своего сына? Да, от стыда за него.

Чувство вины ведет к исправлению поведения и ожиданию наказания, в то время как при стыде ожидание наказания отсутствует, ибо сам стыд является наказанием. Вина в большей степени индивидуализирована в смысле "перед кем я виноват", в то время как стыд носит более безличный характер «мне стыдно за себя», он в меньшей мере стимулируется окружением, чем вина.

КАК ПРАВИЛЬНО работать со своим стыдом?

Когда мне стыдно, это повод задать себе следующие вопросы:

1. А каким я должен быть и как я должен себя вести, чтобы мне не было стыдно?
Ответ на этот вопрос помогает осознать несознаваемую часть Я-концепции. Это постепенно будет освобождать меня от иллюзий относительно самого себя.
2. Откуда внутри меня возникли эти черты моей Я-концепции, то есть ожидания, которые я сейчас имею относительно самого себя? Эти ожидания могут осознаваться, но могут и не осознаваться, как как они привычны, и об их существовании я узнаю, только когда мне становится стыдно.

3. Насколько эти ожидания, мои черты Я-концепции реалистичны, достижимы?
Это прекрасная возможность оценить мои реальные отношения с близкими и с социальным окружением.
4. Существует ли возможность скорректировать существующие ожидания в направлении большей реалистичности, чтобы устранить внутренний разлад себя со своими ожиданиями, с моей Я-концепцией? Мне может быть стыдно, что я не могу решить задачу, какие умеет решать десятиклассник. Ужас, я не помню, как решать простейшее дифференциальное уравнение! С другой стороны, что будет, если я спрошу себя о том, почему я решил, что я должен быть всегда умным? Могу же я быть и глупым. И чего-то не знающим. И чего-то непонимающим. Есть вещи, которые я могу исправить внутри себя, но а что мне делать с моей внешностью или моим ростом? Стыдиться того, что рост не 1.95 м?
5. Что мешает мне совершить эту поправку? В процессе ответа на этот вопрос происходит интеллектуальное гашение эмоции моего стыда и в результате формируется навык контроля над этой эмоцией.

Если вы чувствуете, что на вас накатила стыд, то следует обдумать эти свои стереотипы поведения. Они сформированы и закреплены в вашей Я-концепции и были внедрены в вас родителями и близкими, так как они разделяли эти требования культуры и социума. Родители не виноваты, если эти стереотипы уже устарели. Вы просто смогли вырасти другим человеком. Да и социальная среда достаточно быстро изменяется. Подумайте, а точно ли вы должны быть такими, как предусмотрено в вашей Я-концепции?

Привычка следовать жесткой оценке других людей делает меня самого очень стыдливым. Стыд - результат нетерпимого отношения к самому себе, следствие отказа принимать себя таким, каков я есть в на самом деле, продукт детского стремления всегда "быть хорошим" и получать одобрение, в данном случае от самого себя.



При подготовке статьи использованы материалы:

Ю.М. Орлов «Стыд. Зависть»

Ф. Г. Зимбардо «Как побороть застенчивость»

Что такое "чувство неполноценности"?

В предыдущих статьях я говорил о том, когда, в каких ситуациях мы испытываем чувство стыда – когда по нашей внутренней оценке я "не дотягиваю" до собственного представления о том, каким я хочу быть, до уровня «Я-Хороший», т.е. отклонение от собственной «Я-Концепции».

Но помимо того, что в каждом из нас есть представление о «Себе-Хорошем», какими мы хотим быть, точно так же в каждом из нас есть представление о «Себе-Плохом», т.е. «АнтиЯ-Концепция», какими мы быть НЕ хотим. И всякий раз, когда мы смотрим на себя настоящего и видим, что мы приближаемся к своей «АнтиЯ-Концепции», к своему представлению «Я-Плохой», мы испытываем внутри себя **чувство неполноценности**.



Во многом чувство стыда и чувство неполноценности схожи, так как схож сам механизм противопоставления «Хороший – Плохой».

Я-Концепция

«Я-Хороший», «Я-Правильный»

Активный – «Хороший»

Уверенный в себе – «Хороший»

Добрый к окружающим – «Хороший»

Привлекаю к себе людей, вызываю у них интерес – «Хороший»

АнтиЯ-Концепция

«Я-Плохой», «Я-Неправильный»

Ленивый и пассивный – «Плохой»

Неуверенный в себе – «Плохой»

Не замечаю и не обращаю внимания на окружающих – «Плохой»

Я скучный, не могу быть остроумным в компании – «Плохой»

В этом случае отдаляясь от «Я-Хорошего» мы приближаемся к «Я-Плохому». И при осознании такой ситуации мы испытываем одновременно и чувство стыда, и чувство неполноценности. При этом они в большинстве случаев прямо пропорциональны.



Может ли быть чувство стыда без чувства неполноценности? Или чувство неполноценности без чувства стыда? Да, может. Это происходит тогда, когда противоположное состояние не является особо значимым.

Примеры чувства неполноценности без стыда:

- Девушка не мечтает о том, чтобы быть очень красивой, но она категорически не желает видеть, слышать, чувствовать, что она «страшненькая».
- Мужчина не имеет в своей «Я-Концепции» «Быть высокоинтеллектуальным», но он абсолютно не желает чувствовать себя «тупым».

Примеры стыда без чувства неполноценности:

- Для молодого человека очень важно быть «Любящим и заботливым сыном», но при этом он не считает себя бессердечным по отношению к своим родителям и не заботящимся о них.
- Мужчине очень важно «Обеспечивать семью, хорошо зарабатывать». Он неплохо зарабатывает, но с его точки зрения недостаточно. И периодически он понимает это. В эти моменты его настигает стыд, но так как семья обута-одета, не голодает и может позволить себе нечастые, но случающиеся развлечения, чувство неполноценности он не испытывает.

Когда мы говорим о своей «Я-Концепции», о том, как я себе представляю «Себя-Хорошего», «Себя-Правильного», то это чаще всего касается личностных черт, качеств, моделей поведения, как в отношении самого себя, так и в отношении других людей.

Когда мы начинаем описывать свою «АнтиЯ-Концепцию», представление о «Себе-Плохом», то помимо личностных качеств в перечне возникают и то, что мы воспринимаем, как недостатки

своей внешности: длинный нос, излишний вес, короткие ноги, слишком длинные ноги, оттопыренные уши и пр.

Чем еще отличается чувство неполноценности от чувства стыда?

Чувство стыда появляется как «вспышка» после того, как мы сравнили «Себя-Настоящего» и «Себя-Идеального» и увидели значимое различие между этими двумя представлениями. Чаще всего это происходит, когда мы что-то сделали или услышали мнение о себе, своем поступке.

Другими словами, стыд всплывает из глубины сознания. И после того, как мы его болезненно переживаем, снова погружается внутрь.

Чувство неполноценности же почти все время находится «на поверхности» сознания. Оно, как незримый надзиратель, «сидит» в голове и шепчет «Ты - плохой!»

И мы слышим внутри своей головы этот «голос» (режим «требовательного родителя»): «Ты не можешь вести себя так, как эти раскрепощенные и уверенные в себе люди; ты неуклюжая; над тобой все нормальные люди будут смеяться! Я не разрешаю и не позволяю тебе быть самим собой! Ты не должен поднимать руку на уроке, не должен танцевать, не должен петь, не высказывай свое мнение, тем более, оно у тебя всегда глупое, вообще никак не проявляй себя! Иначе тебя засмеют! Ты будешь в безопасности, только если тебя никто не увидит и не услышит».



Приближение себя к категории «Я-Плохой» оказывает сковывающее действие на человека.

По этому при регулярном переживании этого чувство сначала возникает стеснительность, зажатость, а потом это состояние переходит в черту личности, хроническое состояние, которое называется **Застенчивость**, комплекс неполноценности.

Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжёлая болезнь тела. Её последствия могут быть удручающими:

- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциально приятного опыта;
- она удерживает человека от того, чтобы выражать своё мнение и отстаивать свои права;
- ваша застенчивость не даёт другим людям возможность положительно оценить ваши личные достоинства;

- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своём поведении;
- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться; застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности, часто переходящими в депрессию.

Быть застенчивым, испытывать комплекс неполноценности, значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит потенциальная эмоциональная угроза: незнакомцев из-за их неизвестности и неопределённости; начальства, наделённого властью; представителей другого пола, потому что... они же другого пола!

Комплекс неполноценности — совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой. Комплекс неполноценности возникает вследствие разнообразных причин, таких, как: психическая дискриминация, душевные травмы, неадекватная оценка своих собственных ошибок и неудач и т. п.

При этом, если в раннем детстве ребенка вербально или невербально «научают» родители: «Ты – плохой мальчик! Ты – плохая девочка!», в школе к этому процессу подключаются учителя и одноклассники, то по мере взросления человека, эта позиция становится его **убеждением** - сам человек начинает искать и находить в себе и в сравнении себя с другими «подтверждения» того, что он плохой, часто заранее программируя себя на эти результаты.



Можно ли справиться с этим состоянием? Можно ли избавиться или минимизировать чувство неполноценности? Да, можно!

Но это тема для личной терапии с психологом или отдельной подробной статьи.

Одиночество... Всегда ли это больно?

Одиночество – это состояние, когда человек ограничен в общении с другими людьми. Одиночество бывает вынужденное или добровольное. Мы способны испытывать одиночество, находясь в толпе людей, в кругу друзей, в семье, и в то же самое время человек, живя один, будучи отшельником, может не чувствовать себя одиноким.



Для кого-то одиночество – это страдание, а для кого-то удовольствие. Причина того или иного отношения кроется в мотиве человека – является ли одиночество в данный момент времени ЦЕЛЮЮ человека.

Если одиночество моей целью не является, то оно будет мне причинять страдание, если же я целенаправленно иду к одиночеству, то, скорее всего, оно мне будет приятно. Откуда и когда может возникнуть такая цель? Например, человек может захотеть ограничить свое общение с людьми добровольно, потому что это общение для него неприятно, травматично. Такая ситуация может возникнуть тогда, когда у человека либо слишком много ожиданий по отношению к людям, либо они, эти ожидания, не реалистичны, либо он чрезмерно эмоционально чувствителен.

Моя чрезмерная эмоциональная чувствительность делает меня врагом самому себе. Из-за нее я буду постоянно травмировать себя в общении с другими людьми. Вероятнее всего вместе с положительными, позитивными чувствами, я буду постоянно чувствовать обиду, вину, страх, ревность, гнев, другие негативные чувства. И все эти состояния побуждают нас избавиться от них. Душевная боль – это то, что неприемлемо для нашего мозга, организма, она снижает мою выживаемость. Именно поэтому человек стремится избавиться от нее. Если бы это было не так, то не было бы самоубийств. Самоубийство – это всегда попытка прекратить свое неприятное, невыносимое переживание. Экстремальная и радикальная попытка. Человеку иногда проще прекратить свое существование, чем справиться со своей внутренней болью – стыдом или чувством вины.



Если человек слишком болезненно и остро переживает свои эмоции, слишком активно воспроизводит переживания внутри себя, то, скорее всего, и одиночество он будет переживать так же остро и болезненно. Оно будет для него страданием. При этом иногда даже такие люди относятся к одиночеству по принципу выбора из двух зол наименьшего.

В то же самое время, человек может получать удовольствие от одиночества, если в этом состоянии боль от острого переживания эмоций, например обид на других людей, у него уходит. Состояние избавления от страданий, по закону научения через положительное эмоциональное подкрепление, вызовет у него потребность в одиночестве. И одиночество станет удовольствием, потому что это приятное чувство, когда я избавляюсь от какого-то страдания. И постепенно я себя ограждаю от других, получаю удовольствие, и мне никто не нужен. Это может быть моей новой реальностью, которая мне приятна.

И есть еще один вариант одиночества. Многие люди, когда они сосредоточенно и увлеченно чем-то занимаются, предпочитают, чтобы их в этот момент не отвлекали другие. И в такие моменты это временное «одиночество» - необходимый залог успеха, сосредоточенности и концентрации.



В этот момент одиночество - оно не плохое и не хорошее состояние, оно становится состоянием, которое человек использует в определенных целях. Состояние, в котором человеку наиболее

комфортно «остановиться и подумать» для того, чтобы выполнить свою работу самым лучшим образом. По аналогии с работой, в состоянии любовного треугольника выход из него может быть только через состояние одиночества, а не через какие-то четвертые отношения.

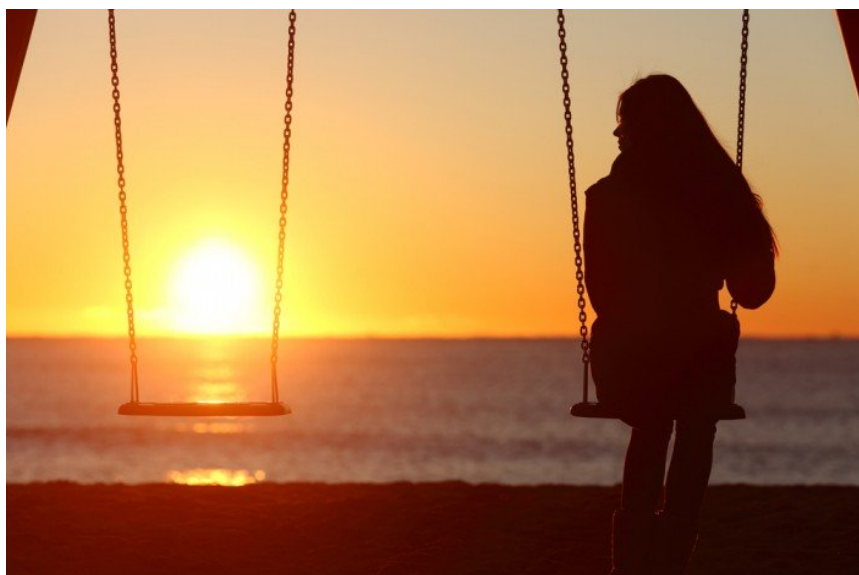
И в этом случае одиночество будет представлять из себя эффективное средство решения для меня моих жизненных ситуаций. Одиночество становится «лекарством»! Но и в этом случае одиночество само по себе не должно приносить человеку страдание, оно должно восприниматься нейтрально, как средство. Это условие, которое позволяет мне сосредоточенно уйти внутрь самого себя, подумать, чтобы принять решение.

Таким образом, одиночество представляется уже в трех формах:

одиночество неприятное, «меньшее зло», защитная форма, я выключаю себя из общения, потому что не справляюсь с той эмоциональной болью, которую мне приносит это общение, одиночество приятное, в котором не больно, приятно и безопасно, одиночество, как средство побыть самим собой, ощутить себя и подумать.

Одиночество может принимать еще одну форму – оно может быть недобровольным. Люди могут отказаться общаться со мной. По каким-то причинам они могут считать меня неинтересным, ущербным или опасным. В этой ситуации я оказываюсь в одиночестве не собственной воле, это может быть насилием по отношению ко мне со стороны других. И тогда одиночество – это страдание и наказание для меня. Особенно, когда человек, которого я считал близким, покидает меня, не объясняя причины своего поступка.

Ну, а теперь рекомендации в части направления Вашего возможного движения: если Вы уходите в одиночестве, как средство защиты от собственной боли, то чтобы выйти из этого состояния, поработайте над собой (самостоятельно или вместе с психологом), станьте более терпимы, станьте смелее, перестаньте бояться людей и стыдиться самого себя. То есть укрепляйте себя, свои душевные силы, перестаньте считать, что мир для Вас опасен. То, что Вы испытываете неприятные переживания – это нормально, день сменяется ночью, холод теплом, Вы не можете всегда испытывать только приятное, иногда может быть и неприятное состояние. Это не плохо и не хорошо, это нормально. Эмоциональные переходы и изменение – это естественное наше состояние.



Если человек оказался в одиночестве по доброй воле, сам отказался от общения, и это одиночество все-равно для него неприятное, хотя и лучше, чем общение, то надо научиться прощать, научиться справляться со своими страхами, своим гневом, своим разочарованием в людях. Мир не опасен. Ваши чувства - это только Ваше восприятие и Ваши чувства, мир - другой, он ни плохой, ни хороший, он просто есть. Вам больно, потому что Ваши собственные жизненные установки, Ваша философия и восприятие привели Вас к этой боли. Не мир в этом виноват, и не другие люди... Может быть пора переосмыслить самого себя и изменить свое восприятие других людей?

Если Вы - человек необычный, если в Вас есть какая-то особенность, если Вы ограничены в своих физических возможностях, либо у Вас создается ощущение, что Вас никто не понимает, у Вас особые интересы и увлечения, которые не разделяют другие люди, и по этому Вы чувствуете себя одиноким, то в этом случае необходимо не снижать свою активность в части поиска общения. Нужно запастись терпением и искать способы выхода на общение.

Подружитесь с собой, подружитесь со своими чувствами, в том числе со своим одиночеством, попробуйте использовать его и научитесь получить от него удовольствие!



Структура Гнева

Следующая негативная эмоция, которую я предлагаю Вам разобрать, это **Гнев**.



Как обычно начнем с определения эмоции:

Гнев - умственная агрессия, которая имеет определенную цель - разрушить объект, его вызвавший.

Агрессия - одна из древнейших эмоций, которая свойственна не только человеку, но и животным. Основная функция этой эмоции - это защитная функция, функция выживания. Древний человек, выходя из безопасной пещеры, сталкивался с внешними угрозами. И в зависимости от величины и оцениваемой силы этой угрозы человек либо убегал, либо нападал на нее. Но нападать в спокойном, расслабленном состоянии на кого-то, это с большой вероятностью обречь себя на поражение. И тогда наша психика приходит на помощь и обеспечивает нас дополнительными «силами и качествами», чтобы мы могли справиться с угрозой.



Но времена опасности от саблезубых тигров давно прошли, а гнев продолжает жить в нас и портить жизнь и нам самим и окружающим нас людям.

В подавляющем большинстве случаев гнев возникает внутри нас, как вторичная реакция на ту боль, которую мы переживаем. А чаще всего мы чувствуем не физическую, а именно психическую боль – чувство обиды, чувство вины, чувство стыда. Сознание человека, его психика воспринимает эту боль, как угрозу и активизирует защитную реакцию – гнев.

Физиология гнева

Что происходит внутри организма человека под воздействием чувства гнева?

Весь организм человека мобилизуется для защиты себя любимого от этой угрозы:

1. Возникает резкое возбуждение симпатической части вегетативной нервной системы. В кровь поступает значительное количество адреналина и норадреналина, усиливается работа сердца и повышается артериальное давление, растёт газообмен, расширяются бронхи, увеличивается интенсивность окислительных и энергетических процессов в организме. Происходит усиление периферического кровообращения – кровь направляется во внешние мышцы, которые напрягаются, становятся сильнее. Организм забирает жир из мускулов на случай, если срочно понадобится дополнительный источник энергии. Кроме того, блокируются процессы, тормозящие мышечную деятельность при утомлении.
2. Фокусируется и сужается внимание человека, его периферическое зрение. Его зрачки расширяются, он перестает замечать окружение и концентрирует свое внимание на объекте гнева.
3. Одновременно угнетаются реакции и функции организма, которые в данный момент не являются жизненно необходимыми. В частности, тормозятся функции, связанные с процессами накопления, ассимиляции энергии, происходит перераспределение внутренней энергии, останавливается перистальтика – работа стенок полых трубчатых органов (пищевода, желудка, кишечника, мочеточников и др.), фактически пищеварение останавливается, в данный момент оно не является необходимым.
4. Резко изменяется состав крови для повышения иммунитета – нужно же иметь возможность максимально быстро заживить раны. Изменение состава крови увеличивает свертываемости крови и иммунную защиту, в состоянии гнева человек испытывает ощущение, что у него «закипела кровь». В крови повышается содержание глюкозы, кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д. Человек в этом состоянии может испытывать ощущения, сравнимые с гликемической лихорадкой – его может потряхивать от гнева.

Все! Сейчас человек готов уничтожать объект своего гнева!



Гнев можно разделить на несколько видов по своему проявлению.

Инструментальный, т.е. физический гнев, который может проявляться от швыряния ручки на полдо удара тяжелым тупым предметом по объекту гнева.

Вербальный гнев - словесное воздействие на объект, целью которого является разрушениеспоконья виного человека, причинение ему психической боли, страдания. В качествевыражения этого гнева используется огромный «арсенал» возможностей - от прямых грубыхоскорблений, обвинений и крика, до хитроумных манипуляций и многоходовых комбинаций,направленных на то же самое - объекту должно стать психически больно. Он должен испытатьдушевные муки и страдания!

Мыслительный (внутренний) гнев - прокручивание в голове у человека гневных, мстительныхмыслей, образов, как можно заставить страдать и мучиться виновника.

Во всех этих случаях гнев направлен во вне, и есть объект - виновник гнева, а точнее виновниктого, что мы испытали боль от обиды, вины или стыда. Но иногда гнев может быть направлен ненаружу, а внутрь - на самого себя. Такая ситуация возникает, когда человек испытывает чувствовины. И чтобы «наказать» самого себя за тот поступок, который вызвал его чувство вины, онусиливает вину гневом, направленным на самого себя: «Какой же я дурак! Так мне и надо... Я -ничтожество!!!» Физическим проявлением такого сильного гнева могут стать самоповреждающиедействия.



Удовольствие от гнева

Стоит заметить, что в большинстве случаев свою защитную функцию гнев успешно выполняет. Если мозг, психика не справляется с переживанием боли от обиды и сублимирует ее в гнев, который выплескивается на обидчика, то после этого боль от обиды практически исчезает и человек получает положительное подкрепление гнева, чувствует некое удовлетворение. Исключением опять же является гнев на самого себя – он не ослабляет чувство вины, а многократно усиливает эту эмоцию и переживания.

Человек, склонный к агрессивному поведению и гневу, получает удовольствие. Под воздействием гнева человека (субъекта) меняется поведение других, окружающих его людей. Он начинает чувствовать себя более сильным, более защищенным, эдаким властелином. И человек, особенно, если он внутренне слабый, начинает наслаждаться этим ощущением своей энергии, мощи в состоянии гнева! Таким образом внутри формируется черта характера, которую можно назвать «гневливость». И под воздействием этой черты начинает меняться поведение человека. Состояние готовности к гневу становится постоянным внутри гневливого человека, это его готовность может вылиться во вспышку от любого слова и даже взгляда со стороны. Основная эмоция еще не сформировалась, а гнев уже по привычке встает на защиту: «Что ты смотришь?! Да! Я тоже могу быть неловким! Я тоже человек!»

Ю.М.Орлов писал, что любая негативная эмоция, становясь хронической, конвертируется в гнев.

Работа с гневом.

Самый главный вывод: если Вы раздражительны, агрессивны, то тогда

А) Старайтесь разобраться, что находится перед гневом, какое чувство Вы испытали перед тем, как Вас захватил гнев, от какой боли он пытается оградить Вашу психику,

Б) Работайте с другими эмоциями, с теми, которые являются первичными. Учитесь с ними справляться и уменьшать боль и переживания от них. Когда нет фоновых переживаний – не будет гнева, так как не будет причин его вызывающих.

Задача психотерапевта при работе с гневливыми, агрессивными клиентами, помочь человеку увидеть и причины этого состояния, и негативные последствия от того, что человек испытывает гнев. Тем самым терапевт помогает человеку девальвировать вторичные выгоды, уменьшить ценность позитивного подкрепления от состояния гнева.

Гневный человек становится опасным для окружающих. И опасен не только и не столько физическим проявлением гнева, сколько тем, что формирует вокруг себя ауру негативных эмоций, в частности ауру страха. Фактически окружающие люди стараются избегать общения с агрессивными людьми. С ними неприятно рядом находиться. В результате агрессивные люди – одиноки. Рядом с ними другие люди часто не искренни. Гневливые люди не видят настоящего отношения других к себе, они не видят правду. Окружающие стараются им демонстрировать только то, что у агрессивных людей не вызовет гнева.



Кроме того, само переживание гнева, особенно вербального или внутреннего, а тем более его подавление в себе приводит человека к очень неприятным физическим последствиям.

Вы помните, я отмечал выше, как наш организм готовится к проявлению гнева, а выхода, столкновения, боя не произошло. И тогда весь тот «коктейль», который наполнил нас, все нейрого르몬ы и иммунные тела нашим организмом сжигаются, внутри возникает эндотоксикоз – отравление собственными продуктами жизнедеятельности. Именно по этому после вспышки гнева человек чувствует себя вымотанным, разбитым, ему плохо, он в этом состоянии может испытывать физические боли - боли мышечные, суставные, боли внутренних органов, проблемы с пищеварительным и желудочно-кишечным трактом.



Результатами психологической работы с гневом, результатами такой терапии будет то, что:

- Минимум - человек прекращает «бесконечное» прокручивание в голове гневных, мстительных мыслей, перестает «накручивать» себя.
- Максимум - человек понимает, что за гневом прячется настоящая причина - другая эмоция, которая причиняет боль. И он научается идентифицировать эти первичные эмоции и справляться с ними, не позволяя им трансформироваться в агрессию.

Автор: Гришин Владимир Олегович