

СТЫД

Стыд - это эмоция, которая возникает у индивида в результате осознания им несоответствия своих поступков или своего поведения (как выдуманного, так и реально существующего) ценностям и нормам, общепринятым в обществе и нуждающихся в соблюдении со стороны норм и морали.

Психолог Б. Браун: «Стыд — страх потерять связь с другими. Страх, что идеал, которому не удалось соответствовать, цель, которой не удалось достичь, делают нас недостойными этой связи. Стыд — весьма болезненное чувство или вера в то, что мы неполноценны, а значит, не стоим любви и привязанности».

Чувство стыда возникает, когда мы считаем, будто наши ошибки — показатель того, что проблема в нас. Не в принятых решениях. Не в методах общения. Не в наших заблуждениях. В нас. Когда мы испытываем стыд, нам кажется, что мы неполноценны и не заслуживаем любви. Неудивительно, что первый порыв — сбежать/спрятаться/исчезнуть/скрыться с места преступления. Вместо того чтобы извиниться и признать свои ошибки, мы прячемся. Занимаем позицию жертвы и обвиняем других.

Являясь чувственным переживанием своих безнравственных поступков в отличие от чисто внутреннего переживания – совести, стыд подразумевает переживание перед лицом общественности. Поэтому эту эмоцию вырабатывают благодаря специфическому культурному образованию, гарантирующему соблюдение групповых определенных норм, обязанностей по отношению к своему окружению.

Ученые считают, что чувство стыда необходимое эмоциональное проявление, помогающее людям избежать душевных переживаний и социальной изоляции. Стыд предостерегает индивида от совершения необдуманных поступков, даже при получении выгоды. Он также мешает сделать неправильный выбор.

Но что происходит, когда мы пытаемся оправдаться и подавить в себе чувство стыда? Мы уклоняемся от ответственности. Убеждаем себя, что надо просто продолжать двигаться вперед (чем быстрее, тем лучше). Однако хаос и смятение продолжают тлеть в глубине души. Даже когда кажется, что все давно забылось, а жизнь снова наладилась, мы продолжаем чувствовать травмирующее влияние стыда. И что в итоге? Вымотанность. Опустошение. Потеря связи с собой. Ухудшение отношений со значимыми для нас людьми.

Для чувства стыда характерны следующие признаки:

- замешательство;
- смущение;
- беспокойство;
- защита от непристойных желаний, асоциальных форм поведения, аморальных побуждений.

И напротив, человек без стыда не способен к естественной склонности переживать чувства смущения, которые вызываются каким-либо безнравственным поступком.

Что может вызвать у человека чувство стыда?

Зачастую данное чувство развивается у индивида еще в детстве и закладывается благодаря самым близким людям в виде ложных утверждений относительно собственной неполноценности. Данное утверждение во взрослой жизни превращается в стыд, который сковывает действия человека и мешает ему жить.

Также чувство стыда выступает источником неуверенности индивида в собственных силах, которое не позволяет двигаться ему к успеху по жизни.

Стыд заставляет чувствовать себя ненужным, а иногда лишним в этом мире, вызывая возникновение чувства неполноценности.

У каждого индивида есть "Концепция собственного Я", заключающаяся в системе представлений человека о самом себе и о своем месте в обществе. Через эту систему действует стыд. Когда поведение индивида со стороны других людей подвергается критике, звучат упреки, то в "Концепции собственного Я" происходят изменения, которые связаны с расхождением мнения человека о самом себе и мнением окружающих людей о нем. В этот момент индивидом начинает овладевать чувство стыда. К нему приходят такие мысли: «почему меня так не любят», «неужели я действительно плохой». Необходимо раз и навсегда отказаться от сравнений своего поведения с ожиданиями, которые на него возлагаются другими людьми.



Как избавиться от стыда?

*1. Перестаньте сопротивляться, признайте и примите свой стыд.*

То, что мы прячем в глубине себя, всегда будет преследовать нас, обременять, сжигать изнутри, мешать двигаться вперед. Выход — найти смелость сделать паузу, проявить любопытство к своим чувствам и признаться в случившемся прежде всего себе. Начните с анализа ситуации: поймите, что именно привело к неловкой ситуации и установите конкретную причину. Если вы действительно совершили ошибку, постарайтесь исправить ее.

*2. Простите себя*

«Мне нечего стыдиться, все люди попадают в неловкие ситуации»- это позволит проще отнестись к ситуации и найти подходящий способ ее разрешения.

## *5. Ответственность*

Нередко ситуации, после которых мы испытываем чувство неловкости и стыда, возникают из-за того, что мы не можем взять на себя ответственность за решение, которое так необходимо, но крайне сложно принять.

## *6. Превратите стыд в вину.*

Вина — столь же мощное чувство, как и стыд, но ее влияние более положительно (психологический дискомфорт мотивирует к переменам), в то время как стыд разрушает. Он разъедает ту самую часть нас, которая верит, что мы способны меняться и поступать лучше. Именно стыд вынуждает думать: если я натворил дел или подвел кого-то, что-то не так со мной.

Итак, пусть «я плохой» превратится в «я допустил ошибку». «Я неудачник» — в «это мне не удалось». «Я ужасный руководитель» — в «я учел свои ошибки и снова в строю». «Из-за этого поражения я недостоин любви» — в «что бы ни случилось, я всегда чего-то стою».

## *7. Найдите в себе смелость выйти на трудный разговор.*

Существует ли какой-то разговор, которого вы избегаете? Что вам хотелось бы сказать? Посмотрите на свои эмоции как на приглашение. Стыд — социальное понятие, и поскольку он зарождается в отношениях, то и лечится в них.

Возможно, вы с ужасом представляете себе этот разговор. Но он должен состояться. Поделитесь мыслями с тем, кто этого заслуживает, расскажите, почему так поступили, как были напуганы, как страдали все это время. Извинитесь.

Почувствуйте себя героем, преодолевшим свой стыд.

### *3. Это временно*

Человеческие ошибки забываются достаточно быстро, поэтому чувство стыда — состояние временное. Откажитесь также от ненужных сравнений, не сравнивайте ваше поведение с ожиданиями других людей, примите себя и не пытайтесь соответствовать чужим представлениям о себе. Именно эта рассогласованность ожиданий и реальности чаще всего вызывает чувство стыда.

### *4. Извинения*

Не отводите взгляд, проходя мимо человека, которого вы обидели. Лучше извиниться один раз, чтобы каждый день чувствовать себя «в своей тарелке». Постарайтесь найти простое и короткое объяснение вашему поступку, если вы обидели человека непреднамеренно.