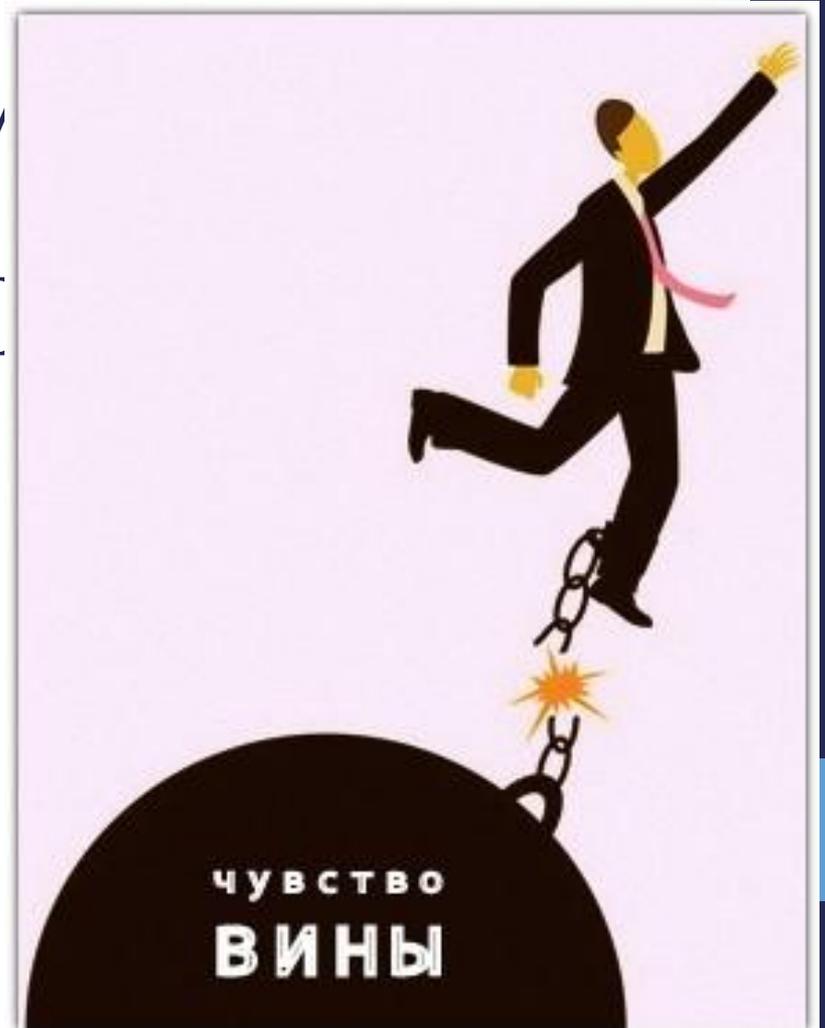


# Доклад на тему «Чувство вины»

Выполнила: студентка 6 курса,  
ФПМиМ, групп6202  
Горникова Алёна



# М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени»:

- «Я иногда себя презираю... не оттого ли я презираю других?.. Я стал не способен к благородным порывам; я боюсь показаться смешным самому себе. Другой бы на моем месте предложил княжне: son coeur et sa fortune (руку и сердце); но надо мною слово жениться имеет какую-то волшебную власть: как бы страстно я ни любил женщину, если она мне даст только почувствовать, что я должен на ней жениться, — прости любовь! мое сердце превращается в камень, и ничто его не разогреет снова. Я готов на все жертвы, кроме этой; двадцать раз жизнь свою, даже честь поставлю на карту... но свободы моей не продам. Отчего я так дорожу ею? что мне в ней? куда я себя готовлю? чего я жду от будущего?.. Право, ровно ничего. Это какой-то врожденный страх, неизъяснимое предчувствие... Ведь есть люди, которые безотчетно боятся пауков, тараканов, мышей... Признаться ли?... Когда я был еще ребенком, одна старуха гадала про меня моей матери; она предсказала мне смерть от злой жены; это меня тогда глубоко поразило; в душе моей родилось непреодолимое отвращение к женитьбе... Между тем что-то мне говорит, что ее предсказание сбудется; по крайней мере, буду стараться, чтобы оно сбылось как можно позже».

# «Здоровая» вина

- Чувство вины возникает тогда, когда человек делает что-то недопустимое и противоречащее его внутренним убеждениям. У многих людей вина возникает даже при мысли или желании сделать что-то, что, как они полагают, является неправильным. Здоровое чувство вины присуще каждому из нас, оно позволяет нам находиться в рамках социума и быть полноценно функционирующими индивидами: благодаря такой вине люди способны трудиться, заботиться о своих близких и делать что-то полезное.
- Очень важно во время терапии обращать внимание на необходимость учиться дифференциации здоровой (рациональной) и невротической (иррациональной) вины. Обычно после признания и принятия ответственности за рациональную вину, чувство вины отпускается и человек успокаивается



# Невротическая вина

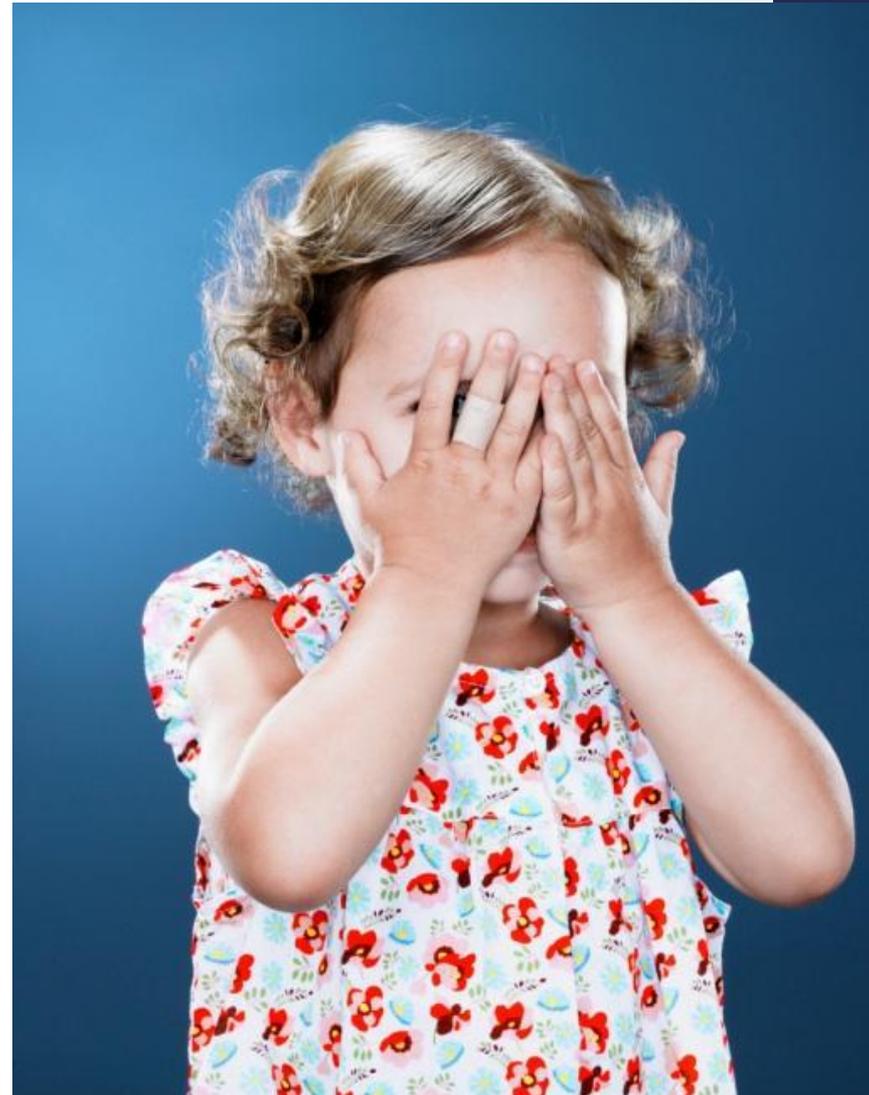
- Невротическая вина – это *неприятное чувство в ответ на любое неверное действие*. В таком случае человек чувствует себя виноватым по поводу и без даже тогда, когда у него действительно не было никакого шанса или реальной возможности предотвратить то, за что теперь он себя корит. Можно сказать, что невротическая вина во многом подобна навязчивому чувству личной ответственности за все происходящее.
- Большая часть невротической вины «проглатывается» ребенком в раннем детстве через установки и убеждения родителей и других взрослых.

# Откуда появляется невротическая вина?

- **Формируется она из боли отвержения.** Боль отвержения, в свою очередь, это **хроническая фрустрация какой-то социальной потребности.** Когда такая потребность хронически не удовлетворяется (фрустрируется), у человека формируется чувство небезопасности, фактически, какие-то его части себя все время сигнализируют "умри".
- Что делает ребенок со своими фрустрированными потребностями: он пытается защитить себя от страдания. Для этого он объясняет себе сам какие-то вещи, чувства при этом подавляются и направляются на самого себя в виде чувства вины. Например, чувствовал себя ребенок ненужным и брошенным, он себе объясняет "мама не может, я, наверное, недостаточно хорош (важен), чтобы обо мне заботились (любили)". Другие мамы как бы обстоятельства важнее потребности ребенка. Он вырастает, в результате, любящим обстоятельства и плюющим на свои потребности.

# Продолжение

- Один способ справляться с фрустрацией - это подавлять ее, направляя агрессию на себя или на других, когда подавлять уже невозможно. Другой способ - это осознать свою глубинную нужду, разделить ее с кем-то для того, чтобы получить признание важности этой нужды, вернуть себе кусочек себя.
- Такое воссоединение себя с собой (своей нужды и своего эго) сопровождается печалью. Через печаль мы принимаем тяжелое обстоятельство своей жизни, возвращая себе себя.



# Экзистенциальная вина

- Экзистенциальная вина это ответственность человека перед собой за свою непрожитую жизнь. Цена, которую платит человек за невоплощение своей судьбы, за жизнь прожитую не для себя, за отчуждение самого себя от своих истинных чувств, желаний и мыслей.
- В отличии от иррациональной вины, за которую мы не можем взять ответственность, так как она вообще нам не принадлежит не смотря на те мучения, которые доставляет, экзистенциальная и рациональная вина находятся в компетенции нашей индивидуальной ответственности и от нас самих зависит будем ли мы испытывать комплекс вины или начнем жить. Принятые чувства рациональной и экзистенциальной вины перестают разрушать нашу жизнь, укрепляют личность и дают возможность жить более осознанно и свободно.



Аенамі



# Вина в контексте отношений

- Чувство вины играет такую важную роль в сохранении отношений со значимыми для нас людьми. При этом психологической точки зрения полезно далеко не все, что оно делает, отравляя нашу душу и отношения с близкими людьми.
- Нездоровое чувство вины обычно возникает в ситуациях, затрагивающих наши отношения, — когда из-за нас страдают другие люди. Обычно это чувство принимает три формы, каждая из которых наносит определенные психологические раны:
  - *незаглаженная вина* (самая распространенная и зачастую самая опасная форма),
  - *вина выжившего* и
  - *вина в эгоизме* (или тесно связанная с ней-
  - *вина в неверности*.

# Незаглаженная вина

- Вина в сфере отношений рождается по целому ряду причин, но незаглаженной она остается, как правило, потому, что мы приносим извинения не так хорошо, как нам кажется. Но, даже когда мы извиняемся как положено, причиненный вред может быть слишком большим, чтобы человек так просто нас простил



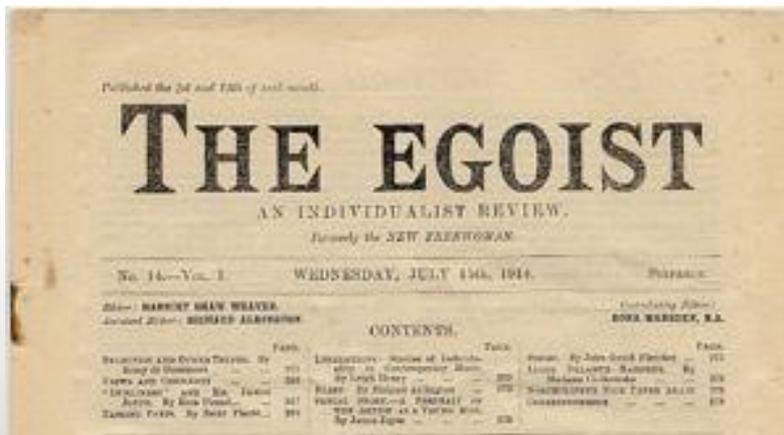
# Вина выживших

- Люди, выжившие в результате войн, катастроф, тяжелых заболеваний и других трагедий, нередко не могут вернуться к нормальной жизни, потому им не дают покоя воспоминания о погибших. Эти люди часто задаются вопросом, почему выжили они, а не кто-то другой. Или они чувствуют себя ответственными за происшедшее, хотя не могли ничего предотвратить. Многие из тех, кто испытывает острое чувство вины выжившего, также страдают ПТСР.



# Вина в эгоизме

- Вина в эгоизме сопряжена с прекращением наших отношений с людьми или временным расставанием для того, чтобы мы могли двигаться дальше и преследовать свои цели. Порой мы корим себя за то, что живем вдалеке от пожилых родителей, хотя у них есть все, что нужно для жизни. Или мы чувствуем себя виноватыми из-за того, что уехали работать или учиться за границу, зная, что близкие будут по нам скучать.



# Вина неверности

- Вину в неверности мы испытываем, если настолько преданы своей семье или друзьям, что преследование своих собственных целей или принятие решений, которые не соответствуют их ожиданиям, заставляют нас испытывать дискомфорт. Мы беспокоимся о том, что близкие нам люди сочтут наши решения и поступки неуважением к их ценностям и предательством по отношению к семье.



# Последствия нездорового чувства вины

- Конечно, нельзя не учитывать влияние наших решений на отношения с близкими, но нездоровый характер вины связан совсем с другим: мы испытываем ее за то, в чем не виноваты. Мы просто хотим выразить свое «я», жить своей жизнью, принимать решения в соответствии со своими психоэмоциональными потребностями.
- Независимо от того, является ли нездоровое чувство вины следствием наших проступков, чем оно сильнее или чем дольше не оставляет нас в покое, тем больше вред и тем глубже раны, которые оно наносит нашей психике.

# Продолжение

- Чрезмерное психологическое качество на функционирование эмоциональных функций уделять до обязанности. Во-вторых, отношениям препятствует человеком, к



# Компульсивное самонаказание

- Вследствие острого чувства вины развивается компульсия самонаказания, или *мазохизм*. Любопытные результаты были получены в ходе исследований, проведённых на ряде крупных американских предприятий: выяснилось, в частности, что 80 процентов несчастных случаев приходится лишь на 20 процентов рабочих. Большую часть из них можно считать, очевидно, подсознательно спровоцированными, то есть в каком-то смысле почти умышленными. Все мы в делах своих или помыслах допускаем вещи, за которые приходится потом мучительно краснеть; такова природа человеческая, и не стоит, наверное, удивляться тому, что большой процент травм и несчастных случаев мотивирован жаждой самонаказания. Странно другое: подталкивая нас к несчастью, сознание, похоже, совершенно не способно предвидеть возможные его последствия. Компульсивно нанесённая травма может стоить человеку работы, здоровья, а то и жизни; ясно, что он наказывает таким образом не только самого себя, но и близких людей...  
Добрая сила [Самогипноз] Лекрон Лесли М.

Спасибо за внимание!  
Счастья, здоровья 😊

