

Сором і провина

Зазвичай людина відчуває почуття провини за те, що він зробив, і соромиться того якій він. Почуття сорому також може бути викликане чимось, що людина зробила. Сором і провину іноді важко відрізнити.

Почуття сорому та провини часто пов'язані з громадськими правилами. Для людини дуже важливо належати суспільству та бути прийнятим. У спільноті існують звичаї та правила, порушення яких може призвести до виключення із суспільства. Почуття сорому та провини виникають у людей тому, що вони діють за цими правилами. Страх бути відхиленням робить почуття сорому та провини сильними та важкими для нас, людей. У компанії інших людей легко спливають на поверхню власний сором та вина.

Сором і вина також можуть бути загальними. Наприклад, у сім'ї, клані або в спільноті може бути загальний сором або вина, які приховані та про які не говорять. У різних культурах також є речі, які викликають сором і почуття провини.

Те, що прийнято в одній культурі, може бути заборонено в іншій культурі. Загальні правила постійно змінюються, але повільно. Навіть якщо правило застаріло, воно все ще може жити в освіті, релігії та суспільстві та викликати почуття сорому.

Що таке сором?

Сором включає почуття марності, нездатності і невдачі. Людина може соромиться того, хто він є, що він зробив чи що з ним зробили. Сором виникає через думку, що "ЯКЩО б інші люди знали, що б вони про мене подумали". Почуття сорому може виникнути навіть якщо ніхто інший не знає про це.

Також може виникнути відчуття сорому від самокритики. Досвід, що викликає сором, несумісний із тим ким людина хотіла б бути або що вона відчуває. Сором можна пам'ятати по-різному, наприклад, як запахи, слова, дотики або вираз обличчя інших людей.

Зміни відбуваються у нашому тілі, коли ми відчуваємо сором. Ми можемо червоніти і наш подих змінюється. Часто становище зігнувшись і дивлячись вниз. Можливо важко думати і поява почуття розчавленості чи заціпеніння. Людина може ізолюватися та уникати інших людей.

Сором також може викликати у людини захисну реакцію, у цьому випадку сором проривається як почуття гніву і тоді людина нападає на себе чи на інших.

Людина не хоче здаватися вразливою або слабкою в очах оточуючих.

Якщо ви пережили шокуючі події, наприклад насильство, ця подія часто викликає почуття ганьби, навіть якщо сам нічого поганого не зробив. Якщо ви випробували багато неприємних переживань, то почуття сорому може бути постійним та прикривати інші почуття.

Що таке вина?

Людина почувається винною за те, що вона зробила неправильно, або відчуває, що робить неправильно.

Вина може відчуватися, наприклад, як відчуття здавлення в животі, грудях чи голові, або як нудота та блювання.

Іноколи вина може бути актуальною. Якщо ви справді зробили щось не так, варто спробувати заглянути вину і вибачитись. Також добре спробувати зрозуміти свій вчинок, прийняти його і спробувати винести з цього урок, щоб у майбутньому не робити помилок. Ви можете подумати про те, що потрібно зробити.

Зазвичай люди мають на увазі добре, але не завжди йде так, як ми планували. Іноді людина вчинила неправильно, але не мала іншого вибору.

Почуття провини може бути невиправдано високим чи надмірним стосовно ситуації. Тоді було б непогано подумати про те, хто мав владу в цій ситуації.

З чиеї вини склалася ситуація насправді? Які ще були варіанти, чи це був єдиний варіант?

Чи міг ти дійсно зробити це по-іншому чи ти зробив це неправильно, тому що мусив? Ви б зробили так само, якби знали, що станеться?

Людина завжди приймає рішення та робить вибір лише відповідно до поточної інформації. Ми часто відчуваємо себе винними незалежно від того, чи зробили ми найкращий вибір чи просто не могли вчинити інакше.

Особливо, якщо з близькими трапиться щось погане, ми відчуваємо себе винними навіть якщо ми не зробили нічого поганого.

Що може допомогти?

Сором і вина можуть бути настільки сильними і важкими, що замість того, щоб впоратися з тим, що сталося, ви намагаєтесь забути про це.

Однак, коли ви ділитесь своїми почуттями в присутності людини, що розуміє, зазвичай стає легше. Якщо не впоратися з почуттями сорому та провини, то вони часто продовжують турбувати людину і впливати на її життя. Бути поряд з іншими може бути важким, але компанія та прийняття інших людей допомагають впоратися зі соромом і почуттям провини. Сором і вина допомагає посилення співчуття до себе.

Ти можеш практикувати це, наприклад, ти можеш подумати або написати пропозицію “Я приймаю себе такою, якою я є”.

“Я приймаю своє минуле таким, яке воно є” або “Я не винен”.

З надмірним почуттям сорому і провини можна впоратися, подумавши про хорошого друга в цій ситуації.

Якби ваш друг відчував те саме, що б ви йому сказали? Що б ви порадили йому чи як би втішили його?