

Чувство стыда



Из словаря

СТЫД — эмоция, возникающая в результате осознания человеком реального или мнимого несоответствия его поступков или тех или иных индивидуальных проявлений принятым в данном обществе и разделяемым им самим нормам, требованиям морали. Стыд может быть связан с поведением или проявлением личностных черт других, как правило, близких людей (стыд за другого). Стыд переживается как неудовлетворенность собой, осуждение или обвинение себя. Стремление избежать подобных переживаний является мощным мотивом поведения, направленного на самосовершенствование, приобретение знаний и умений, на развитие способностей.

Различные люди имеют различные пороги стыда, обусловленные ценностными ориентациями, направленностью каждой личности и связанной с этими особенностями чувствительностью к мнениям, оценкам окружающих людей. Фокусируя внимание субъекта на собственных поступках и качествах, стыд способствует развитию самосознания, самоконтроля, самокритичности и считается самой рефлектирующей эмоцией. Повышая чувствительность субъекта к оценкам окружающих людей,

стыд участвует в регуляции общения (облегчая или затрудняя межличностные контакты).

Стыд — полностью социально обусловленная эмоция, формирующаяся в онтогенезе в ходе сознательного усвоения этических норм и правил поведения конкретного общественного строя, конкретной культуры.

Источник: Психологический словарь
(<http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=957>)

Притча



Пожилому столяру пришло время выходить на пенсию. Заказчик обещал подрядчику, если тот не откажется от предложенной работы, улучшенные условия жизни для его семьи. Конечно же, ему хотелось получить более высокое вознаграждение. Выход на пенсию — необходимость, однако, подрядчик расстроился из-за расставания с хорошим работником. И поэтому, ради собственной выгоды, попросил построить последний дом. Столяр согласился и приступил к работе, однако, было очень легко заметить, что он работает не от чистого сердца.

С самого начала он работал с неохотой и использовал некачественные материалы. Завершить таким образом собственную карьеру — большая неудача! По окончании работы, заказчик, придя взглянуть на дом, протянул столяру ключи от входной двери: «Это твой дом, — сказал он, — подарок тебе от меня». Столяр остолбенел. Он так устыдился! Если бы он знал, что дом, который он строил, будет его домом! Разве так он бы его строил?

Цитата

Стыд... есть вид печали, основанной на любви к самому себе, происходящей от страха перед порицанием.

Рене Декарт





«Люди не стыдятся думать что-нибудь грязное, но стыдятся, когда предполагают, что им приписывают эти грязные мысли».

Фридрих Вильгельм Ницше

Стыд есть драгоценнейшая способность человека ставить свои поступки в соответствие с требованиями той высшей совести, которая завещана историей человечества.

Михаил Салтыков-Щедрин

пишем.рф



**КТО ЧУВСТВУЕТ СТЫД,
ТОТ ЧУВСТВУЕТ И ДОЛГ**

ЯПОНСКАЯ МУДРОСТЬ

[HTTP://WWW.ODNOKLASSNIKI.RU/ZOLOTYESTL](http://www.odnoklassniki.ru/zolotyestl)

Кстати

- ✓ Чувство стыда обостряет алкогольную зависимость. Пристыдить, чтобы наставить человека на путь истинный. Неприятный прием применяют достаточно часто в разных жизненных ситуациях, надеясь, что он принесет положительный результат. К сожалению, иногда такой подход только значительно усугубляет проблему. Как в случае с пьянством. Согласно выводам ученых из Университета Британской Колумбии (Канада), чувство стыда не останавливает алкоголизм, наоборот — заставляет больного «набирать обороты». В частности, остро обстоит дело с теми, кто

недавно бросил пить: чувство стыда и вина часто возвращают все на круги своя, — гласит материал, опубликованной в *Clinical Psychological Science*.



- ✓ То, что в самом центре нарциссической личности сидит маленькое хиленькое «Я», уже писалось неоднократно. Но вот почему нарцисс не хочет на нее смотреть? А потому, что он испытывает жгучий стыд, чувство неадекватности своего «я». Нарцисс проводит года в терзаниях и вздохах, какое же я ничтожество. Он вырабатывает несколько хитрых ходов, которые ему помогают стыда избежать. Т.е. стыд как бы есть, но он вроде бы совсем и не беспокоит. Эти стратегии психолог Сэнди Хотчкисс назвала «7 грехов нарциссизма». Она считает, что такое самовосприятие возникает в возрасте 2-3 лет. Родители не дают будущему нарциссу достаточно положительной обратной связи. Он испытывает только стыд от своего существования, и на каком-то этапе просто учится отправлять стыд в длительное путешествие вокруг себя. И стыд в этом случае будто бы шунтируется, как шунтируют сосуды хирурги. Он проходит по другим каналам психики, минуя маленькое «Я» (*bypassed shame*).
- ✓ ХАЗУКАСИ – стеснительность японцев. Этноним «хазукаси» означает «стесняюсь» или «стыдно», или «испытываю неудобство». Вся жизнь японского общества строится на этом хазукаси. В детском саду сразу объясняют, что должно быть стыдно, почему нельзя делать того и этого. «Это» и «то» обычно состоит в том, чтобы не делать свои дела в памперс, а ходить на

горшок. Так и говорят: не стесняешься – ну-ка, меняй свой памперс в группе – туалет только для тех, кому стыдно. Всем сразу или через месяц становится понятно, что лучше отнести себя к тем, кому стыдно, и делать свои дела в укромном месте – в туалете. На спортивном празднике тоже стыдно не выполнять задания, иначе могут волоком дотащить к финишной прямой. Со слезами на глазах, зато без такого стрёмного чувства как «хазукаси». Это слово прочно впитывается в сознание с молоком матери и как снежный ком к середине жизни собирается из разных ситуаций, когда японец фланирует по жизни, оперируя «хазукаси». Но на каждое действие есть противодействие. И японец к зрелому возрасту наконец-то понимает, что это самое «хазукаси» можно использовать градуировано и дифференцировано. А это значит, что стыдиться или стесняться он начинает только в знакомой группе людей. Если же он попадает в ситуацию, когда группа незнакома, то либо перестаёт стесняться и стыдиться совсем, либо плюёт на мнение окружающих незнакомых, но не выходя за рамки принятого поведения. Хотя, встречаются и неприятные исключения. Например, на распродажах женщины могут забыть про правила приличия и толкаться, пихаться и ругаться, отбросив в сторону то самое чувство стыда. Но стоит встретиться двум знакомым в одной группе пихающихся, как сразу эти знакомые переходят к различным «па» и реверансам в сторону друг друга.



- ✓ Оказывается, такие чувства, как гнев, страх, печаль, стыд и отвращение, приносят нам определенную пользу. Интересные факты о «плохих» эмоциях собрало издание *The Huffington Post*. Существует разница между смущением, которое некоторые описывают как «скрытую радость», и чувством унижения, возникающим, когда тебя стыдят. Мы стесняемся через то хорошее, что привлекло к нам человеческое внимание, говорит Хейтлер. Но от стыда тоже есть польза. Как писало издание *Psychology Today*, по мнению некоторых ученых, люди, которые не скрывают, что им стыдно, имеют больше шансов на то, что их простят и будут снова доверять, и вызывают большую симпатию к себе.

- ✓ В 19 веке в Европе окончательно стало неприличным обнажаться. Причем до такой степени, что это подразумевало абсолютную невозможность купания в море или озере. Решением проблемы стала купальная повозка – ее могли себе позволить немногие. Лошади завозили громоздкую конструкцию в воду, где и плескались счастливые обладатели купальни. Изрядным послаблением стало изобретение купальных костюмов в традиционной полосатой расцветке.
- ✓ История средневековой Германии говорит о случае в городе Зост – пекаря посадили в повозку с надетой наподобие ожерелья связкой его выпечки и возили по городу. Затем провинившегося сбросили в мелкий затянутый тиной пруд. Причиной тому послужил недовес калачей.
- ✓ Современный человек меньше стыдится наготы как таковой – сегодня эра тотального обнажения. Но сейчас считается стыдным быть некрасивым, толстым, неухоженным, иметь явно видимые физические недостатки.
- ✓ По мнению зоологов, пристрастие мужчин к женским бюстам родилось из пристрастия самцов к филейной части самок, ведь обезьяны по большей части передвигаются все же на четырех конечностях. Когда и те, и другие поднялись на ноги, взору кавалеров предстали другие округлости – и они не смогли устоять. А откровенно пялиться на пышный дамский бюст стало неприличным.



- ✓ Психологи и антропологи считают стыдливость столь же необходимым для человечества механизмом эволюции, как и, например, стресс. Причем качество это присуще абсолютно всем людям вне зависимости от расы, вероисповедания или системы взглядов. Окружающая среда, правда, определяет, чего конкретно стоит стыдиться. Например, европейцы в 19 веке постыдным бы посчитали продемонстрировать голые лодыжки, а мужчины племени

яномами страшно смущаются, если вдруг развязывается шнурок, которым подвязан пенис абсолютно обнаженного его обладателя. Члены племени квома, живущего в Новой Гвинее, ходят поголовно в чем мать родила, однако между ними существует табу на взгляды – с раннего детства мальчики не глядят на женские гениталии и грудь, да и разговаривают разнополые представители племени стоя друг к другу спиной. Однако есть такие вещи, которые принято прятать от посторонних глаз в любом обществе – это секс, акт испражнения и роды. И у любого народа более стыдливы женщины, подростки

более часто испытывают это чувство по сравнению с детьми и пожилыми людьми. Что касается детей, то до определенного возраста они практически не знают стыда, не придавая значения собственной нагоде. Как правило, к пяти годам сначала мальчики, а потом и девочки отказываются обнажаться на людях. Так в чем же дело, зачем человечеству нужен стыд?



✓ Если обратиться к антропологии, то ученые считают, что феномен стыдливости включился уже начиная с древних обезьян. Поведение соседней ветви развития приматов – шимпанзе – отчасти объясняет его. В стае, как известно, существует строгая иерархия. Только альфа-самец имеет право спариваться с самкой в эструсе (течке). Самцы, имеющие более низкое положение, также

желают сделать это, они не могут противиться «зову плоти». Если вожак обнаруживает попользование, виновник отводит глаза и на его морде появляется смущенная гримаса. После этого у виноватого есть все шансы заполучить наказание. Поэтому обезьяны, стоящие на более низких иерархических ступенях, предпочитают спариваться в кустах или густых кронах деревьев для того, чтобы не быть застигнутыми врасплох. Это поведение можно истолковать как следствие конкуренции. Выходит, что публичное спаривание – это вызов социуму, нарушение его правил. Почему же тогда этот принцип распространяется и на brutальных мужчин, имеющих все шансы занять положение альфа-самца, – спросите вы. Могу предположить на этот счет, что государство, общество, начальник, тесть, да мало ли кто еще, для данного самца заменяет вышестоящую «инстанцию», и прятаться есть от кого, даже если речь идет о генеральном директоре крупного предприятия.

- ✓ В чем же эволюционный смысл стыдливости? Можно предположить, что тот, кто прикрывал свои интимные места, способствовал более мирному, гармоничному сосуществованию особей в группе, позволяя избежать соперничества. Поэтому в более развитом обществе, где уже появилось понятие семьи, семейной пары, где возникло явление моногамности, стыдливость выступает щитом для уклада, для основы общества. Как следствие у *Homo Sapiens* появилось больше времени для изучения окружающего, изобретения орудий труда, развития сельского хозяйства, животноводства и даже искусства. Ведь теперь люди не были постоянно озабочены совокуплением.

Кроме того, подавление агрессивности в конечном результате дало возможность заключать браки между представителями разных кланов (национальностей) и выгодно, с точки зрения природы, смешивать гены. Благодаря этому рождалось более крепкое и здоровое потомство.

- ✓ Для любой расы, включая темнокожую, проявлением крайней степени стыдливости является покраснение лица. Просто у смуглых и темнокожих этот эффект не заметен окружающим. В 98 языках мира из 135 есть специальные слова или выражения, которые означают этот процесс. Языки, в которых нет соответствующих обозначений, преобладают как раз в странах с темнокожим населением. Если объяснять это явление с точки зрения физиологии, то стыд и страх имеют общую природу – в момент, когда человек переживает эти чувства, у него поднимается кровяное давление, кровеносные сосуды приходят в больший тонус, учащается дыхание и сердцебиение – с этими процессами и связано покраснение кожи щек, ушей, а иногда и всей верхней части тела.



- ✓ Любопытный эффект выделяют психологи – они утверждают, что стыд может служить объединяющим фактором. Что он способствует сотрудничеству и сплоченности между людьми. Нарушая общественные нормы и правила, люди испытывают внутренний дискомфорт – еще бы, ведь всякий понимает, что может получить по заслугам. Страх опозориться заставляет стремиться

к тому, чтобы не ударить в грязь лицом. Кстати, в культурах Японии и Китая в воспитании ребенка одним из мощнейших инструментов применяется именно чувство стыда, неловкости, страха не соответствовать общественным стандартам. Может быть, этим отчасти и объясняется экономическое чудо Поднебесной и финансовая стабильность страны восходящего солнца?

По материалам: <http://wowfacts.net/chuvstvo-styda-obostryaet-alkogolnuyu-zavisimost/>,
<http://ok.ru/group/51747839344798/album/51747842293918/569959741342>,
<http://surfingbird.ru/surf/edTxa3002#.VLPil9KsWd4>,
http://mignews.com/news/lifestyle/world/140814_151209_17875.html,
<http://www.sibmedport.ru/article/489-stid-i-sram/>

Искусство

КИНО

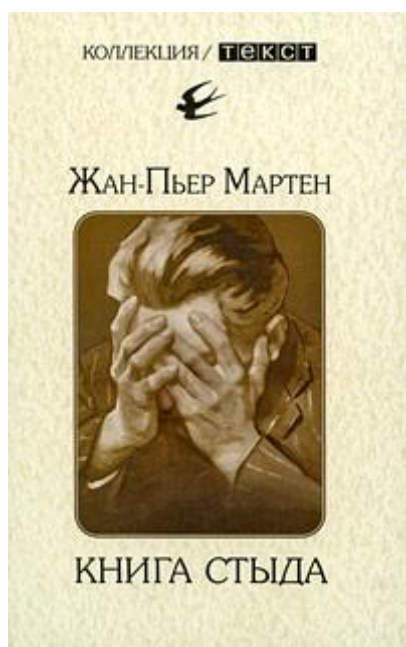


«**СТЫД**» (англ. *Shame*) — драма режиссёра Стива Маккуина (Великобритания), вышедшая на экраны в 2011 году. В главных ролях задействованы Майкл Фассбендер и Кэри Маллиган. Премьера фильма состоялась 4 сентября 2011 года на 68-ом Венецианском кинофестивале. Брэндон (Майкл Фассбендер) — 30-летний житель Нью-Йорка, страдающий от неспособности контролировать свою сексуальную жизнь. Эротоман и сексоголик, он вечный завсегдатай ночных клубов, стрип-баров и секс-чатов. Он удивительно удачливый соблазнитель, перед его сексуальными чарами не может устоять ни одна девушка. Мир Брэндона переворачивается с ног на голову, когда к нему приезжает родная сестра Сисси (Кэри Маллиган).

ПУБЛИЦИСТИКА

«Книга стыда»

Жан-Пьер Мартен



В своей книге Жан-Пьер Мартен находит один из наиболее тонких нервов современной литературы – тему стыда. О стыде пишут Руссо и Достоевский, Конрад и Готорн, Кафка и Мисима, Камю и Жене... Но стыд присутствует в литературе не только на уровне сюжета. Само творчество сопряжено со стыдом – стыдом писать и быть автором, чьи произведения выставляются напоказ перед читателем. Вместе с тем, именно благодаря процессу письма оказывается возможным преодолеть сковывающий автора стыд. Высвободить стыд и превратить его в литературу – таков один из стержней творчества.

ЖИВОПИСЬ

«Проснувшаяся стыдливость»

Уильям Холман Хант («прерафаэлит»)

1853 год, галерея Тейт, Лондон



Прерафаэлиты привлекают внимание к теме общественного неравенства в Викторианскую эпоху, эмиграции, приниженного положения женщины, Холман Хант даже затронул тему проституции в своей картине «Проснувшаяся стыдливость».

На картине — падшая женщина, которая вдруг поняла, что грешит, и, забыв о своем любовнике, освобождается из его объятий, как будто услышав какой-то зов через открытое окно. Мужчина не понимает её духовных порывов и продолжает игру на фортепиано.

Источник:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B0%D1%8D%D0%BB%D0%B8%D1%82%D1%8B>

ПОЭЗИЯ

«Марш антиподов»

Владимир Высоцкий



Когда провалишься сквозь землю от стыда
Иль поклянешься: «Провалиться мне
на месте!» –
Без всяких трудностей ты попадешь
сюда,
А мы уж встретим по закону, честь по
чести.

Мы – антиподы, мы здесь живем!
У нас тут анти-анти-антиординаты.
Стоим на пятках твердо мы и на своем,-
Кто не на пятках, те – антипяты!

Но почему-то, прилетая впопыхах,
На головах стоят разини и растяпы,
И даже пробуют ходить на головах
Антиребята, антимамы, антипапы...

Мы – антиподы, мы здесь живем!
У нас тут анти-анти-антиординаты.
Стоим на пятках твердо мы и на своем,
И кто не с нами, те – антипяты!

1973

<http://www.youtube.com/watch?v=Re1ulkn4ceU>

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- ✓ Люди теряют чувство стыда (СТС, Инфомания) - <http://www.youtube.com/watch?v=5DgZG-HScBc>
- ✓ Анатолий Вассерман - О стыде - http://www.youtube.com/watch?v=Xe5rdHo_ios
- ✓ Ю.М. Орлов - О стыде и комплексе неполноценности - <http://www.youtube.com/watch?v=3YeodlL3aAA>
- ✓ Чтоб вам было стыдно - https://vk.com/video262887037_170742414?list=6cd7e13070ed6c3e0a
- ✓ Стыд и девственность - <http://rutube.ru/video/30b6d95b6232e730f471e281c6d8e351/?ref=search>

- ✓ Наказание стыдом - <http://rutube.ru/video/ceb4989b88d2268606ed87ef6foe16f5/?ref=search>
- ✓ Великая сексуальная революция: Долой стыд! - <http://www.youtube.com/watch?v=m-vcF1sBJgI>
- ✓ Дредноуты Гришковца – спасаясь от чувства стыда - <http://rutube.ru/video/9b16a743288cfcbaeae986ed141c0471/>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- ✓ Вы испытываете чувство стыда за себя? - <http://psi-labirint.ru/u-menya-nizkaya-samoosenka-i-menya-nikto-ne-lyubit-nizkaya-samoosenka-prichiny-nizkoj-samoosenki-i-puti-resheniya-e-toj-problemy/>
- ✓ Краснейте с удовольствием! - <http://www.psyh.ru/rubric/6/articles/433/>
- ✓ Стыд - <http://www.psychologos.ru/articles/view/styd>
- ✓ Чувство стыда - http://www.psychologos.ru/articles/view/chuvstvo_styda
- ✓ Психология стыда - <http://psyera.ru/5056/psihologiya-styda>
- ✓ Психология: чувство стыда - <http://www.wday.ru/seks-otnosheniya/sem/psihologiya-chuvstvo-styida/>
- ✓ Стыд – такое знакомое и такое неприятное чувство - <http://upsihologa.com.ua/Styd-znakomoe-chuvstvo.html>
- ✓ Стыд в нашей жизни - http://test.msk.ru/psihologiya/stid_v_nashey_zhizni.htm
- ✓ Хочу начать новую жизнь без отвращения к себе самой - <http://www.psyline.ru/ask211.htm>
- ✓ Материнская агрессия и чувство стыда: советы психолога - <http://www.uaua.info/semya/otnosheniya/article-31814-materinskaya-agressiya-i-chuvstvo-styida-sovetyi-psihologa/>

Тесты



- ✓ Тест на дистимию. Как справиться с дистимией самостоятельно - <http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/710-distimiya-simptomy-i-lechenie-test-na-distimiyu-kak-spravitsya-s-distimiej-samostoyatelno>
- ✓ Тест для измерения стыда - <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/7328/ogl.shtml#t12>
- ✓ Методика «Измерение чувства вины и стыда» - http://www.e-reading.link/chapter.php/1031762/190/Ilin_Psihologiya_obscheniya_i_mezhlichnostnyh_otnosheniy.html

СТЫД



Взгляд в сторону и вниз

Рука у лица, прикрывает глаза

Покраснение кожи

***Уважаемые коллеги!
Отбросьте ложный стыд и посмотрите на
«шедевр» от Семёна Слепакова «Я не такой»,
вот уж кому точно не стыдно)):***
<http://rutube.ru/video/9a0025e33ed74f0204e6e3974d441acb/>