

Чувство вины



Из словаря

Чувство вины – сочетание страха, аутоагрессии (наказания человеком самого себя) и защиты от этой внутренней агрессии. Это состояние побитости после того, как человек сам себя отругал.

Чувство вины – чувство не врожденное, а социально сформированное. Чувство вины формируется родителями или ближайшим окружением ребенка в детстве – иногда осознанно, иногда нет, сами того не замечая. Нередко дети формируют себе чувство вины сами, откупаясь от претензий взрослых. Позже чувство вины человек воссоздает внутри себя сам, но делает это обычно автоматически, произвольно и неосознанно, в следствие чего это описывается безлико как «появилось чувство вины».

Источник: Энциклопедия практической психологии,
http://www.psychologos.ru/articles/view/chuvstvo_viny

Цитата



«Не существует никакого великого зла, кроме чувства вины».

Марк Туллий Цицерон



«Чувство вины – не что иное, как невыраженный упрек. А тревога – не что иное, как разрыв между «сейчас» и «позже».

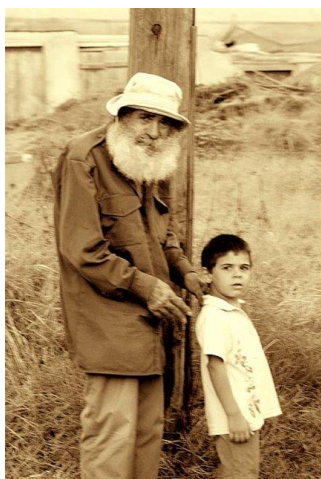
Фредерик Саломон Перлз



«Чувство вины — доступнейший индикатор измены долгу».

Юрген Хабермас

Притча



Один человек в детстве был дружен со стариком-соседом. Но время шло, появился колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими. Однажды он узнал, что сосед умер – и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощувив свою вину, он приехал на похороны.

Вечером, после погребения, мужчина зашел в опустевший дом покойного. Всё было так, как и много лет назад. Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что ее забрал кто-то из немногочисленных родственников, мужчина покинул дом.



Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл коробку. Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной».

И он понял – самым ценным для старика было время, проведённое со своим маленьким другом. С тех пор мужчина старался как можно больше времени уделять жене и сыну.

Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется временем, добрым вниманием и добрыми делами, которые мы отдали и сделали своим ближним. Время утекает от нас каждую секунду. И его нужно тратить прямо сейчас.

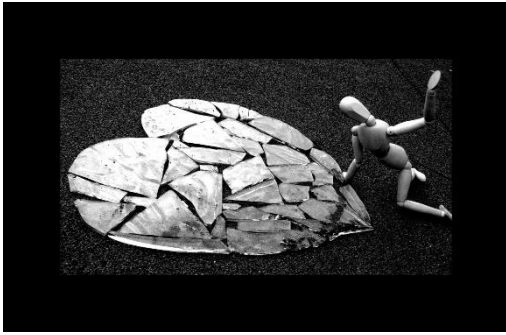
Кстати



➤ Известный американский психолог Кэррол Изард включил основные эмоции человека в список, состоящий из 10 главных эмоций. Они объединяются в группы и создают эмоциональные состояния и могут стать основой психологического типа личности. Вина – связана со стыдом, однако стыд может

появиться из-за некоторых ошибок, а чувство вины возникает в случае нарушений морального, этического или религиозного характера в ситуациях, когда человек чувствует личную ответственность за происходящие события.

- А вот что говорит Вадим Зеланд в «Трансерфинге реальности»: Чувство вины нам навязывают с самого детства. Это очень удобный метод манипулирования: «Если ты виноват, ты обязан делать то, что я скажу». С чувством вины жить очень неудобно, поэтому от него стараются избавиться. А как можно избавиться? Понести наказание, или отработать вину. И то и другое подразумевает подчинение, повиновение и работу мыслей в определенном направлении. Расплатой за чувство вины всегда будет наказание в той или иной форме. Если же его нет, тогда наказание может не последовать. Чувство долга является частным случаем чувства вины. Должен, значит, чем-то обязан, повинен выполнять. В итоге «виновные», как истинные, так и надуманные, бредут с поникшими головами и несут другим на откуп свою подать в виде энергии, которую могли бы потратить на создание своей желаемой реальности.



➤ Внушаемое чувство вины – есть излюбленное оружие манипуляторов. Индуцированное чувство вины, то есть привнесенное извне «правильными» людьми, создает потенциал в квадрате, поскольку человека и так мучает совесть, а тут еще обрушивается гнев праведников. И наконец,

необоснованное чувство вины, связанное с врожденной склонностью быть «за все в ответе», создает наивысший избыточный потенциал. В этом случае вовсе не стоит испытывать угрызений совести – ведь причина просто надумана. Комплекс вины может здорово испортить жизнь, потому что человек постоянно подвергается действию равновесных сил, то есть всевозможным наказаниям за воображаемые провинности. Вот почему существует такая поговорка: «Наглость – второе счастье». Как правило, равновесные силы не трогают людей, которых не мучают угрызения совести.

- Результат проверки на детекторе лжи не может считаться достоверным на 100%, так как полиграф анализирует лишь эмоции и физиологические реакции по поводу предмета тестирования, безотносительно истинной виновности/невиновности их носителя. Любая сильная эмоция испытуемого: гнев, страх, сексуальное возбуждение может быть ошибочно истрактована полиграфом как его виновность. Пол Экман в своей книге «Психология эмоций» приводит классический пример такой системной ошибки, которая обусловлена самим принципом работы полиграфа. Это случай с армейским сержантом, первым обнаружившим обнаженное мертвое тело своей соседки – симпатичной жены другого сержанта. Во время допросов он всячески отрицал свою причастность к убийству, но трижды не смог пройти тест на детекторе лжи. Причиной были его чувства к убитой. В прошлом у него постоянно возникали сексуальные фантазии в отношении соседки, и когда он увидел ее обнаженное тело, то ощутил к ней половое влечение, даже несмотря на то, что она была мертвой. Он винил себя за то, что испытал подобное чувство. Всякий раз, когда его спрашивали о ее смерти и о том, как он обнаружил труп, он испытывал чувство вины, и эта эмоция не позволяла ему пройти тест на полиграфе. Когда найденные улики вынудили



признаться истинного убийцу этой женщины, сержант был оправдан.



➤ Интересное исследование американских ученых о чувстве вины, которым можно «заразиться» через стул. В исследовании принимали участие 54 студента. Половину из них по одному заводили в комнату и сообщали, что на стуле, на котором они сидят, до

них сидел вор. Другой половине студентов ничего такого не говорили. Затем испытуемые заполняли опросник об их текущем эмоциональном состоянии. Опросник оценивал такие чувства как злость, недовольство, вину и т.д. Те студенты, которые знали о «черном прошлом» своего стула, набрали больше баллов по параметру чувства вины, чем сидевшие на «честном стуле». По остальным эмоциям значимых различий обнаружено не было. Во втором эксперименте 48 участников пожимали руки человеку, который, как им сказали после, списывал на экзамене. Результаты оказались аналогичными. Испытуемые начинали чувствовать вину тех, на чьем месте они посидели и до кого дотронулись. Интересно, что если они были в перчатках, то вина передавалась меньше.

- Немного об особенностях мужской психологии. Милые дамы, не пробуйте вызвать у него чувство вины. Он может начать просто ненавидеть объект, который вызвал у него такое чувство. Наверное, многие женщины сталкиваются с ситуацией, когда мужчина обещал позвонить, но не сделал это. И вот вы мучаетесь и перебираете все возможные варианты, почему же это случилось. Но это особенность мужской психологии, ему легче просто не звонить, чем объяснять, что его не устроило.
- По результатам исследования ученых, женщины мучаются от чувства вины. Опубликованные в The Times of India данные дают понять, что как минимум раз в день чувствуют себя виноватыми 96% женщин! Безусловно, у каждой из них могут быть свои причины на это, но к основным можно отнести следующие. Рабочий график не позволяет проводить достаточно времени со своими детьми. Хотя, благодаря Интернету для многих женщин уже нет этой проблемы: работать можно на дому в свободное время, покупки совершать также можно с доставкой



на дом, что значительно экономит время. Кроме нехватки времени на общение с ребенком женщины винят себя и за лишний вес, за покупки, за недостаточное внимание своей «второй половинке», за опоздания, забытую дату дня рождения, за плохое ведение домашнего хозяйства. Одними из самых распространенных также являются страх обмануть ожидания своих родителей и боязнь обидеть отказом. Переживания этих страхов также ведут к чувству вины.

Такие переживания, зачастую напрасные, ведут не только к ухудшению настроения, но также могут вызвать серьезные болезни как психологического, так и физиологического характера.

По материалам: <http://www.manalfa.com/lichnost/emocii-cheloveka>, <http://to-be-free.ru/2011/10/27/chuvstvo-viny/>, <http://psyfactor.org/lib/polygraph-2.htm>, <http://www.yobrain.ru/2013/09/blog-post.html>, <http://womanlady.net/on-i-ona/lyubov-i-otnosheniya/interesnye-fakty-o-muzhskoj-psihologii.html>, http://www.all-pages.com/city_info/1/26/215/11128.html

Искусство

ПОЭЗИЯ

«РАЗЛУКА»

Михаил Лермонтов



Я виноват перед тобою,
Цены услуг твоих не знал.
Слезами горькими, тоскою
Я о прощеньи умолял,
Готов был, ставши на колени,
Проступком называть мечты:
Мои мучительные пени
Бессмысленно отвергнул ты.
Зачем так рано, так ужасно
Я должен был узнать людей,
И счастьем жертвовать напрасно
Холодной гордости твоей? ...

Свершилось! вечную разлуку
Трепеща вижу пред собой...
Ледяную встречаю руку
Моей пылающей рукой.
Желаю, чтоб воспоминанье
В чужих людях, в чужой стране,
Не принесло тебе страданье
При сожаленьи обо мне...
1830

ЖИВОПИСЬ



«Княжна Тараканова»

Константин Флавицкий

1864г., холст, масло

Государственная Третьяковская галерея, Москва

Впервые эту, в свое время на шумевшую картину, до сих пор привлекающую внимание множества посетителей Третьяковской галереи, увидели на выставке Академии художеств в 1864 году.

Полотно К. Флавицкого волновало своим остродраматическим сюжетом.

Живописец изобразил каземат в Петропавловской крепости, за стенами бушует буря, высоко поднялись воды разъяренной Невы, началось наводнение... Вода уже врывается в темницу. На кровати стоит прислонившаяся к стене красивая, грациозная женщина. Она в отчаянии, близок ее смертный час. Мокрые крысы выбираются из воды и ищут спасения на постели узницы.

На знаменитой картине Флавицкого под именем княжны Таракановой изображена, действительно жившая во времена императрицы Екатерины II, молодая красивая авантюристка, непроглядно-темного происхождения, которая выдавала себя за дочь императрицы Елизаветы Петровны и одновременно за родную сестру Емельяна Пугачева. Она была арестована в Италии по приказу Екатерины II и умерла в каземате Петропавловской крепости в конце 1775 года.

В истории России немало легенд и былей, но эта, благодаря картине, интересует каждого, кто видит её в галерее.

КИНО

«ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ» (англ. *Once Upon a Time in America*, итал. *C'era una volta in America*)

США – Италия



Гангстерский фильм Серджо Леоне, снятый в 1984 году и частично основанный на автобиографическом произведении Гарри Грэя. История дружбы и предательства нескольких гангстеров и бутлегеров, встретившихся в начале двадцатого века в еврейском квартале Нью-Йорка и разбогатевших во времена сухого закона в США, показана через прихотливое сплетение воспоминаний, сновидений и опиумных грёз главного героя.

Последняя режиссёрская работа Серджо Леоне вышла в прокат в искажённом виде и не имела успеха ни у критиков, ни у зрителей. После восстановления первоначального

хронометража и структуры картина стала рассматриваться как одно из высших достижений гангстерского жанра. «Однажды в Америке» стабильно входит в лучшую сотню фильмов по версии IMDb.

ЛИТЕРАТУРА

«ЖЕРТВА»

Сол Беллоу

Переводчик:

Елена Суриц



Роман «Жертва» вышел в США в 1947 г. По словам Дж. Апдайка, Беллоу – один из тех писателей, читая которых чувствуешь, что они проникают в суть предметов на слой-два глубже, чем кто бы то ни было до них.

Роман рассказывает о жизни нью-йоркских интеллектуалов, о сложных отношениях, складывающихся с миром и самим собой у журналиста Левенталья, которому то и дело напоминают, что он еврей.

Как сохранить себя, свою личность, как не позволить подчинить свою жизнь обстоятельствам и чужой воле? Как не стать жертвой? На такие вопросы пытаются найти ответы герои Сола Беллоу.

ПЕСНЯ

«ВОЗВРАЩАЙСЯ»

Игорь Корнелюк

<http://www.youtube.com/watch?v=VkbUirW9scE>



Ты потеряла пять ключей
И открывала двери в этот дом моим
ключом.
Я помню все до мелочей:
Ты мне варила кофе по утрам, теперь
я сам...

Я виноват перед тобой!
Где ты теперь, и что с тобой?

Припев:

Возвращайся холодным утром,
Возвращайся в трамвае людном,
Возвращайся, мне очень трудно,
Возвращайся и оставайся...

Возвращайся в тумане ночи,
Возвращайся, когда захочешь,
Возвращайся, я без тебя устал...

Ты уезжала на такси,
Я почему-то не остановил, не проводил.
Я был уверен, ты прости, что среди ночи
В темноту и дождь ты не уйдешь...

Я виноват перед тобой!
Где ты теперь, и что с тобой!

Припев:

Возвращайся холодным утром,
Возвращайся в трамвае людном,
Возвращайся, мне очень трудно,
Возвращайся и оставайся...

Возвращайся в тумане ночи,
Возвращайся, когда захочешь,
Возвращайся, я без тебя устал...

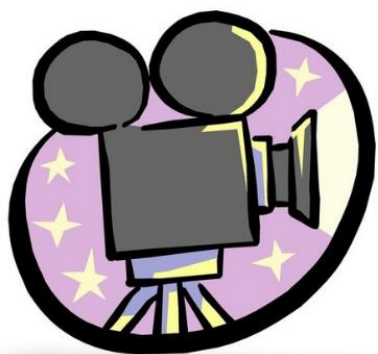
Я виноват перед тобой!
Где ты теперь, и что с тобой?

Припев:

Возвращайся холодным утром,
Возвращайся в трамвае людном,
Возвращайся, мне очень трудно,
Возвращайся и оставайся...

Возвращайся в тумане ночи,
Возвращайся, когда захочешь,
Возвращайся, я без тебя устал...

Полезные ресурсы **ВИДЕО**



- «Чувство вины» - из цикла передач «Взрослые игры» - <http://www.youtube.com/watch?v=BIZnV4v-FxE>
- Чувство вины сводит женщин с ума - <https://www.youtube.com/watch?v=oA-raz3Yt7I>
- Чувство вины. Как избавиться от чувства вины - <http://www.youtube.com/watch?v=WOMTXbiFB3c>
- Чувство вины - что с ним делать? Советы детского психолога - <http://www.youtube.com/watch?v=JL8NfWMPZZM>

- Мужское чувство вины - <https://www.youtube.com/watch?v=8gEWWDexA5E>
- Медитация: расстаемся с чувством вины - <https://www.youtube.com/watch?v=7xYZohoSHp8>
- МЕМУАРЫ - часть 17 – Чувство вины - https://www.youtube.com/watch?v=HX_jdagbi4g
- Как избавиться от чувства вины? - <https://www.youtube.com/watch?v=7p3z4JR9I>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Чувство вины: как избавиться навсегда? - <http://psy.passion.ru/v-ladu-s-soboi/lichnostnyi-rost/chuvstvo-viny-kak-izbavitsya-navsegda.htm>
- Трансерфинг реальности. Чувство вины - http://transurfing.ru-box.ru/book-1_glava-4-7.htm
- Без вины виноватые - <http://medportal.ru/budzdorova/relation/1017/>
- Чувство вины - <http://psy.rin.ru/article/1817/Chuvstvo-viny.html>
- Истина в вине? - <http://yogajournal.ru/philosophy/inner-voice/16078/>
- Невротическое чувство вины как подмена покаяния - http://www.duhovnik.ru/main/psihologicheskie_problemy?id=260
- Ответственное обхождение с чувством вины - <http://www.strah-i-trevoga.ru/articles/271-vtorichnaya-trevoga/trevoga-viny/trevoga-smerti-i-rost/429-otvetstvennoe-obkhozhdenie-s-chuvstvom-viny.html>
- Лиз Бурбо: ответственность, обязательства, чувство вины - http://www.syntone.ru/library/books/content/3598.html?current_book_page=all
- Быть виноватым и укорять себя — в чем разница? - <http://www.pravmir.ru/protoierey-andrey-tkachev-byit-vinovatyim-i-ukoryat-sebya-v-chem-raznitsa/#ixzz3KdJn8dYA>
- Как сказать «нет» без чувства вины - <http://www.nmikhaylova.ru/kak-skazat-net/>
- Как не чувствовать себя виноватой? - <http://www.all-psy.com/konsultacii/otvet/187271/>
- Террор во имя отношений - <http://w-o-s.ru/article/5745>
- Чувство вины у родителя - <http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/28568/>
- К чему приводит чувство вины - <http://tests.astrostar.ru/li4nostj/239859.html>

Тесты



- Тест на чувство вины - <http://www.psi-test.ru/zdorovie/vina.html>
- Подвержены ли вы чувству вины? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/223/>
- Что вы чувствуете? (интерпретации) - <http://www.ametist-e.ru/tests/test-lichnost/cto-chuvstvujete/interpretaciya-cto-chuvstvujete/>
- Стресс тест - <http://www.israelclinic.com/psychiatry-in-israel/stress/stress-test/>
- Чувство вины (если перебрал лишнего) - http://www.sunhome.ru/tests/feeling_blame
- Методика Воспринимаемый индекс вины, PGI. Тест на чувство вины. (Perceived Guilt Index) - <http://psycabi.net/testy/518-metodika-voSprinimaemyj-indeks-viny-pgi-test-na-chuvstvo-viny-perceived-guilt-index>

**Уважаемые коллеги,
не стоит позволять чувству вины
разрушать вашу жизнь, вашу личность.
Желаю бодрости, оптимизма, и других
созидающих чувств -
любви, привязанности, благодарности!**

А это мой маленький сюрприз:
<https://www.youtube.com/watch?v=M7DclZMq5iY>