

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Важность для нашей жизни эмоций (вина)

Продолжаю тему про важность в нашей жизни эмоций, начатую в https://www.b17.ru/article/o_them_govorjat_emocii/. В данной статье ко чему такой важной для регулирования социальных отношений эмоцией, так вина. Когда произносишь это слово то, как правило, появляются не самые приятные переживания, мало кому эта эмоция нравится, а некоторые люди от нее страдают. Так давайте разбираться, для чего она нам нужна и может ли можно как-то без нее жить на свете.

И так, вина. Эта эмоция, которая сигнализирует человеку, что он в данный момент причинил кому-либо какой-то вред, сделал что-то, что другому человеку, или группе лиц не нравится. И самое главное – это то он делать не хотел. Либо хотел, но сделал вред больше, чем предполагал. Вот такая вот полезная для социальных контактов эмоция. Здесь важно заметить, что в контакте мы с вами видим не реальных людей, а их образы. И по этому, не важно, реально ли обиделся другой человек или нет, но если в нашей картине мира он обиделся, то мы будем чувствовать вину.

Как же она появляется, эта самая вина. А про нее нам рассказывают значимые для нас взрослые в детстве. Сделал что-то малыш, разбил на пример вазу и ему говорят ай-я-яй, как ты плохо поступил. И после нескольких таких посылов появляется стойкие ощущения в теле, которые в последующем мы идентифицируем как вину.

По способу обхождения с эмоциями (в данном случае с виной) я бы разделили их на творческие и токсические. При творческом обхождении с виной, как я уже отмечал мы получаем информацию, что причинили ущерб другим людям. Е чем же творчество в осознании этих эмоций, спросит пытливый читатель. Если его осознать, то можно предпринять какие-нибудь действия по устранению последствия ущерба. Например, уронил человек чей-нибудь телефон и разбил его, купив новый или отремонтировав старый он может компенсировать ущерб от его действия. Наступил на ногу другому человеку – можно извиниться или на пример угостить человека обедом (как долго говорите). Общество придумало множество способов, как избавиться от чувства вины. Вина в результате помогает регулировать взаимоотношения в социуме. Снимая тревогу, страх и другие эмоциональные проявления людей, делая более предсказуемым действия людей.

Да, есть люди, которым не знакома вина. Возможно, им просто забыли об этом рассказать, или родители в семье практически не пользовались чувством вины, используя для построения отношений, например чувство стыда. Но большинству людей эта эмоция знакома. И если человек в состоянии ее испытывать, переживать в контакте с другими людьми вину и действовать в соответствии со своими выборами, то проблем в общении и построении отношений у него, как правило, не возникает.

Токсическая вина. Как правило, вина становится токсической, когда человек утрачивает возможность ее переживать. Настолько ему не комфортно быть с этими эмоциями, что он старается их избежать или вообще перестает осознавать. Часто эти люди, которые чувствуют себя хронически виноватыми. Как правило, у них с детства это чувство культивировалось. Они по мнению близких родились никудышными, маленькими, глупыми, не того пола и тд. Часто их из-за этого винули во всех грехах. У мамы заболела голова, это ребенок вел себя плохо, у бабушки кольнуло сердце, это опять что-то не сделал ребенок. И так далее и тому подобное. Такой ребенок начинает постепенно жить с перманентным чувством вины. Он виноват во всем. И такие люди постепенно стараются всячески избегать этих эмоций. Могут дистанцироваться от других людей, становиться абсолютно бесчувственными, или обвинять всех налево и направо, действуя на опережении. Соответственно такие люди испытывают сложности в социальных контактах, часто их поступки и реакции не адекватны ситуации.

Многие психологи пишут о вреде эмоции вины, о том, что от нее если уж не избавиться совсем, то уж минимизировать ее появление нужно обязательно. Тут я с ними соглашусь по поводу токсической вины. Она действительно приносит человеку страдания и не дает возможности адекватно поступать в контакте с другими людьми. А вот ворческая вина для здоровых отношений важна. Поэтому при работе с клиентами, у которых имеется токсическая вина (а часто не только вина), основная задача это восстановление чувствительности и осознанности своих эмоций, в том числе и вины. А также в освоении навыков переживания этих эмоций в контакте с другими людьми.

Вот что хотелось кратко написать про данную эмоцию. Если у вас есть вопросы по данной теме, пишите, обязательно отвечу.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 28 Февраля 2017, 165 просмотров

https://www.b17.ru/article/emocija_vina/