

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Важность для нашей жизни эмоций (стыд)**

Продолжаю тему про важность в нашей жизни эмоций, начатую в [https://www.b17.ru/article/o\\_them\\_govorjat\\_emocii/](https://www.b17.ru/article/o_them_govorjat_emocii/). В данной статье коснусь такой эмоции как стыд, важной для регулирования социальных отношений.

Итак, стыд. Возможно, некоторые читатели удивятся, как может быть важным в жизни такая неприятная эмоция как стыд. Да, я не встречал еще людей, которым нравится эту эмоцию испытывать, однако с точки зрения жизни человека в социуме эта эмоция имеет огромное значение. Вначале я бы условно разделил стыд на творческий и токсический. И сразу поговорим о творческом стыде. В чем же его творческая функция.

Что же показывает стыд? Фактически он показывает, что в данный момент мы предаем свои представления о самих себе, и кто-то это видит. Например, в компании друзей вы разговариваете о своих доходах. И он у вас, к примеру, составляет эквивалент 1000 долларов США. А вы друзьям говорите, что у вас доход три тысячи. И скорее всего, если вы будете внимательными в это момент, вы почувствуете вину. И предательство себя будет в том, что вы говорите неправду, фактически врете, а в душе вы не такой. Если вы всегда говорите неправду, тогда предположительно вины не почувствуете, а вот если вы считаете себя честным человеком, то скорее всего испытаете. И тогда творчество заключается в том, что в тот момент, когда вы испытываете вину, вы получаете сигнал, что вы где-то предаете себя, свои представления о себе, и кто-то вас таким негодящим видит или вот-вот увидит. Хотя не обязательно есть реальный человек, это может быть образ кого-то, например матери, или Бога.

Творчество стыда заключается в том, что вы можете корректировать свое поведение (свои слова) с учетом своих представлений о себе, в случае, когда получаете сигнал в виде осознания стыда. В случае с заработной платой можно извиниться, сказать, что вы ошиблись, что у вас доход тысячу. Или например пожимать что вы сказали неправду специально, для того чтобы похвастаться перед друзьями и нести всю ответственность за последствия если этот обман вскроется.

Благодаря стыду мы с вами совершаем множество полноценных действий в социуме, ходим на работу, на концерты, на учебу, в рестораны и тд. Ведь если бы не было стыда то мы бы гадили где стоим (правда есть отдельные личности, лишённые стыда, которые это делают), удовлетворяли бы свои потребности, в том числе сексуальные. И далеко не всегда можно было бы осуществлять разные социальные действия, к примеру, лекцию в университете.

А вот с токсическим стыдом все сложнее. Разрушительность такого стыда в том, что человек, имеющий такой стыд не способен его переживать. Этот стыд его разрушает изнутри, он слишком непереносим. По этому люди с токсическим стыдом либо закрываются от этих чувств (и, как правило, от

всех остальных), либо всячески избегают ситуаций, где это может проявиться (а иногда просто изолируя себя от людей), либо могут эпатировать. Там уже не просто стыд, а стыд стыда, невыносимость от одной мысли, что эту эмоцию можно испытать. Как правило, такие проблемы у людей возникают с детства, и вот именно для них стыд становится той эмоцией, которой лучше бы не было вообще. И для таких людей хорошо было бы пойти на личную терапию к психологу.

Таким образом, можно сказать, что осознание стыда может дать грамотные подсказки человеку в его социальной жизни. Помочь ему ориентироваться в обществе, выбирать в каждый момент времени, что сейчас можно сделать, а что не нужно. А также в случае необходимости выбрать корректировку свои представления о себе, например, при помощи личной терапии.

**Петров Сергей Викторович**

Психологи на b17.ru

[https://www.b17.ru/article/emocija\\_stida/](https://www.b17.ru/article/emocija_stida/)

Опубликовано на сайте: 9 мая 2017, 203 просмотра