

ЧУВСТВО ВИНЫ



Чувство вины

Какие мы есть \neq Какими должны
быть



Виды вины:

- ◎ Истинная
- ◎ Невротическая
- ◎ Экзистенциальная

Истинная вина

- результат совершенных проступков.



Невротическая вина

- возникает из-за *воображаемых* проступков или нарушения запретов.

Характерны:

- Преувеличенность
- Неискренность



Причины возникновения

- ⦿ Страх осуждения
- ⦿ Способ психологической защиты от страха
- ⦿ Основание считать себя моральным и добросовестным
- ⦿ Тенденция к самообвинению ограждает от необходимости изменяться
- ⦿ Уменьшает угрозу обвинения со стороны других

Критерии вины как невротического симптома:

- Симптом должен привлекать внимание окружающих.
- Симптом должен наказывать окружающих.
- Симптом должен наказывать самого носителя симптома.
- Симптом должен быть чем-то выгоден переживающему его человеку, то есть исполнять какое-то желание.
- Это тайное желание, выгода не осознается самим носителем невротиического симптома, то есть оно бессознательно.

Экзистенциальная вина

- позитивная сила в жизни человека. Переживая экзистенциальную вину, мы освобождаемся от пагубного влияния невротической вины.



Источники экзистенциальной вины (Р. Мэй):

- ⦿ Вина вследствие недостаточной самореализации.
- ⦿ Вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми.
- ⦿ Вина вследствие утраты связи с Абсолютом.

Экзистенциальной
вины нельзя
избежать, поэтому
важно ее осознать.



Вина – двухкомпонентная

ЭМОЦИЯ:

- ◎ **вербально-оценочная реакция человека или раскаяние**
- ◎ **вегетативно-висцеральная реакция с целой гаммой мучительных и довольно стойких переживаний**

Возможно раскаяние без эмоциональной реакции.

Происхождение вины

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО
ВИНЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ, КОГДА РЕБЕНОК
УЯСНЯЕТ, ЧТО ОН СПОСОБЕН УПРАВЛЯТЬ
СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ, И ЧТО ОН ОТВЕЧАЕТ
ЗА НЕГО.



Механизм вины

- Каким должен быть Я, (модель ожидания), или каким должно быть мое поведение в соответствии с моими ожиданиями.
- Восприятие **собственного состояния человека или поведения** здесь и теперь.
- Акт сличения модели ожидания с собственным поведением, в результате которого обнаруживается **рассогласование**.
- Вывод о том, что реальное поведение не соответствует модели ожидания, вызывает у человека переживания **негативного отношения к себе**, отвержение, отрицание этой части своего опыта.



ALAN

ФУНКЦИИ ВИНЫ:

- ◎ Регулятивная:
 - Сигнальная
 - Защитная
 - Мотивационная:
 - Возвращение к себе
 - Возвращение к другим
 - Возвращение к природе
- ◎ Коммуникативная
- ◎ Адаптивная
- ◎ Самопознание и самоизменение



Работа с виной:

Особенности консультирования ситуационной, невротической, экзистенциальной вины:

- Необходимо помочь человеку принять неизбежность экзистенциальной вины.
- В случае реальной вины важно обсуждение вопроса ее искупления.
- При работе с невротической виной самым важным является осознание значения этого чувства в жизни и мировосприятии.