Наши секреты, стыд и психическое здоровье

Интересное исследование, опубликованное в журнале “Emotion” в феврале, рассматривает различные типы секретов и то, как мы к ним относимся. В частности, исследователи сосредоточились на секретах, основанных на чувстве вины и стыда.

Майкл Слепиан (Michael Slepian), доктор философии Колумбийского университета, является ведущим автором исследования и объясняет разницу между стыдом и виной, двумя наиболее изученными сознательными эмоциями. В то время как основные эмоции, такие как гнев и страх, относятся к чему-то внешнему, вина и стыд фокусируются непосредственно на внутреннем.

Чувство стыда также включает в себя чувство бесполезности и бессилия. А чувство вины вызывает раскаяние, напряжение и сожаление. Согласно Слепиану, секреты, связанные с психическим здоровьем, травматическим опытом или неудовлетворенностью внешностью, обычно, вызывают стыд. Причинение боли другому человеку, ложь и подрыв чужого доверия приводят к еще большему чувству вины.

Хотя почти все из нас в той или иной мере хранят секреты, мы не всегда понимаем, насколько они могут быть опасны для нашего здоровья, благополучия и отношений. Слепиан и его коллеги обнаружили, что люди, испытывающие стыд, более склонны зацикливаться на своих секретах, чем те, кто переживает чувство вины. Те, кому стыдно, постоянно думают о своих секретах.

В исследовании приняли участие 1000 респондентов, которых опросили об имевшихся у них секретах, причем многие из вопросов были направлены на выявление чувства стыда и вины. Участников также спрашивали о том, сколько раз они утаивали свой секрет за последний месяц. Интересно, что сокрытие тайны, по-видимому, не связано ни со стыдом, ни с чувством вины, а скорее с тем, как часто человек взаимодействует с тем, от кого скрывает тайну.

Больше всего настораживает в этом исследовании тот факт, что психическое здоровье часто вызывает чувство стыда. Безусловно, это одна из многих причин, почему те, кто страдают от таких расстройств мозга, как обсессивно-компульсивное расстройство, трихотилломания, расстройство питания (и это лишь некоторые из них) не обращаются за помощью. Им попросту стыдно.

Мало того, что люди с психическими расстройствами вынуждены жить с реальными симптомами, они, ко всему прочему, вынуждены скрывать свой недуг. Это только усугубляет их проблемы, не говоря уже о том, насколько психически и физически это может быть изнурительно.

Существует много скрытых способов, которыми люди пытаются защититься от стыда. Вот четыре основных:

Лучшая защита – нападение.

«Ах, мы сегодня опоздали в кино по моей вине?! А из-за кого на прошлой неделе мы попали в аварию и теперь неизвестно, когда расплатимся со всеми долгами?!!!».

Перфекционизм

«Если я буду идеальным, никто не сможет критиковать и стыдить меня».

Перфекционист не дает себе шанса на человеческие ошибки и слабости, он тратит безумное кличество времени, сил и энергии на «идеальность», что в итоге приводит к выгоранию и другим эмоциональным проблемам.

Извинения
Стыд может заставить нас стать слишком послушными и постоянно извиняться. В надежде предотвратить предполагаемый нами укор, который сейчас прозвучит, мы торопимся произнести «Извини меня». Мы часто можем сбегать от ситуации или из компании, нахождение в которых вызывает стыд и рушит наше чувство собственного достоинства.

Прокрастинация или откладывание на потом
Нашей прокрастинацией зачастую тормозит скрытый стыд. Если мы захотим реализовать какой-то проект, написать статью или найти новую работу и у нас не получается сразу сделать это хорошо, чувство стыда может парализовать нас. Соответственно, если мы не будем и пытаться начать что-то делать, мы никогда не потерпим поражение и не испытаем это неловкое чувство.

Осознание стыда является первым шагом на пути к принятию и исцелению. Сокрытие стыда только усугубляет ситуацию, поэтому нам нужно научиться выводить это горькое чувство наружу. Специалист может помочь понять, как проявляется наш стыд и как лучше всего с ним справится.
Что же касается стыда и нашего психического здоровья, то, пожалуй, самое полезное, что мы все можем сделать, это поговорить о наших проблемах. Безусловно, сказать легче, чем сделать, но пока еще никто не сожалел о том, что выбрал этот путь. Чем больше мы открываемся, тем больше мы можем снизить роль предрассудков, связанных с расстройствами мозга — и тем меньше они будут связаны со стыдом.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Janet Singer - Secrets, Shame & Mental Health, February 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: foter.com
Ключевые слова: психотерапия, семейная психология, саморазвитие, расстройства мозга, новейшие исследования, работа с эмоциями, стыд, чувство вины, секреты, психическое здоровье.

