

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ «СТЫД.

КОГДА МЫ ТЕРЯЕМ

ЛИЦО И ХОЧЕТСЯ

ПРОВАЛИТЬСЯ ПОД

ЗЕМЛЮ»

КнигиКратко

Елена Бровко

**Краткое содержание «Стыд.
Когда мы теряем лицо и хочется
провалиться под землю»**

«Актюн управление и финансы»

Бровко Е.

Краткое содержание «Стыд. Когда мы теряем лицо и хочется провалиться под землю» / Е. Бровко — «Аktion управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Стыд. Когда мы теряем лицо и хочется провалиться под землю». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Что мы знаем о стыде? Задумывались ли вы о том, в чём его биологический смысл? Как получается, что нам бывает нестерпимо стыдно за то, чему другой человек не придает значения? Почему публичный позор оказывается такой эффективной мерой наказания, и может довести до анорексии, шизофрении и самоубийства, несмотря на то, что стыд — это всего лишь субъективная эмоция? Чувство стыда — крайне насыщенное переживание, для описания которого в любом языке найдутся сильнейшие метафоры, такие как «провалиться под землю», «сгореть на месте» или «потерять лицо». Эта эмоция накрывает нас с головой, но обычно быстро проходит. Будьте осторожны! Если стыд становится хроническим или вы не можете толком объяснить его причины, то существует прямая угроза психологическому здоровью. Например, необоснованный стыд может говорить о том, что вы стали участниками грязных психологических игр. Хронический стыд может вылиться в озлобленность, депрессию, фобии и многие другие расстройства. В обзоре мы поговорим о том, почему рождается чувство стыда и чем оно хуже чувства вины. Интересно, что в одних культурах с детства культивируется стыд, а в других — вина, и эти традиции оставляют отпечаток на характере человека и влияют на всю его жизнь. Российское общество относится к первой группе, культуре стыда, и поэтому нам следует быть особенно внимательными к этой эмоции. Хроническое чувство стыда, навязанное нам культурой и близкими людьми, можно преодолеть. Автор предлагает несколько эффективных стратегий. Оценить свою склонность к чувству стыда вам поможет тест в конце обзора по книге. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Бровко Е.

© Акцион управление и финансы

Авторский обзор по материалам книги Стыд. Когда мы теряем лицо и хочется провалиться под землю Луиджи Анолли

La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi e vorremmo sprofondare

Luigi Anolli. Bologna: Il Mulino

! На русском языке книга не издавалась

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

Хронический стыд: чем он опасен и как с этим справиться

Что мы знаем о стыде? Задумывались ли вы о том, в чём его биологический смысл? Как получается, что нам бывает нестерпимо стыдно за то, чему другой человек не придает значения? Почему публичный позор оказывается такой эффективной мерой наказания, и может довести до анорексии, шизофрении и самоубийства, несмотря на то, что стыд – это всего лишь субъективная эмоция?

Чувство стыда – крайне насыщенное переживание, для описания которого в любом языке найдутся сильнейшие метафоры, такие как «провалиться под землю», «сгореть на месте» или «потерять лицо». Эта эмоция накрывает нас с головой, но обычно быстро проходит. Будьте осторожны! Если стыд становится хроническим или вы не можете толком объяснить его причины, то существует прямая угроза психологическому здоровью. Например, необоснованный стыд может говорить о том, что вы стали участниками грязных психологических игр. Хронический стыд может вылиться в озлобленность, депрессию, фобии и многие другие расстройства.

В обзоре мы поговорим о том, почему рождается чувство стыда и чем оно хуже чувства вины. Интересно, что в одних культурах с детства культивируется стыд, а в других – вина, и эти традиции оставляют отпечаток на характере человека и влияют на всю его жизнь. Российское общество относится к первой группе, культуре стыда, и поэтому нам следует быть особенно внимательными к этой эмоции.

Хроническое чувство стыда, навязанное нам культурой и близкими людьми, можно преодолеть. Автор предлагает несколько эффективных стратегий. Оценить свою склонность к чувству стыда вам поможет тест в конце обзора по книге.

Биографическая справка

Луиджи Анолли (1945 – 2012) – итальянский психолог. Окончил Миланский католический университет, впоследствии там же преподавал психологию, а также работал в других миланских вузах. Основал Центр исследования человеческих коммуникаций CESCO (Centro studi per le scienze della comunicazione).

Введение

Стыд – одно из самых неприятных и болезненных переживаний, которые может испытывать человек. Его описывают как желание провалиться под землю, исчезнуть, испариться. По сути, это желание самоуничтожения, вызванное падением самооценки и потерей уважения к себе. Это состояние абсолютной беспомощности. Важно с самого начала усвоить, что стыд – это социальная эмоция, то есть его можно испытать только перед публикой (даже если она существует лишь в нашем воображении).

Чувство стыда не такое уж безобидное

Стыд затрагивает все аспекты нашего «Я». Эта эмоция переживается как острое страдание, связанное с тем, что другие могут подумать или сказать о нас. Негативные оценки, даже если они существуют лишь в голове, разрушают нашу позитивную картину «Я».

ПРИМЕР. Андрей – приличный молодой человек, который ехал к своей однокурснице, чтобы вместе готовиться к экзамену. Обычно он всегда покупал билет, но сейчас ему надо было проехать всего две короткие остановки, к тому же контролёры в это время обычно не ходили. Он не заплатил за проезд. Неожиданно в автобус зашли два контролёра. Андрей потянулся к противоположному выходу, но увидел, что ему навстречу идёт ещё один контролёр со словами: «Ну что, сбежать хотел?». Казалось, в этот момент весь автобус уставился на Андрея и ждал продолжения...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.