

## Таблица: Тревога, вина и стыд

Данная таблица демонстрирует:

- что три обозначенных переживания обладают врожденной и биографически приобретенной функцией регуляции организмических и психо-социальных аспектов в актуальном опыте
- что данные регуляторные “термостатические” функции привычным образом могут быть подавлены либо сверх-задействованы, что становится причиной неприятных дисфункциональных паттернов реагирования
- что данные переживания варьируются в значениях и степени энергетической заряженности, в зависимости от объемов задействованной осознанности, сознания и эмоционального контроля

Триада этих ведущих переживаний представлена в одной статье с целью подчеркнуть особенности их взаимосвязи.

В статье очерчена специфическая связь каждого из представленных переживаний с одной из трех различных функций Self.

Задача статьи: показать, каким образом Теория **Self** может послужить весьма полезным терапевтическим руководством в освобождении от жутких оков, препятствующих аутентичной жизни.

### Tableau 3. Shame

1 Врожденная и приобретенная чувствительность к конфликту между внутренними и внешними аспектами Self	2 Психическая ориентированность на распознавание действительной либо потенциальной угрозы или конфликта	3 Результат привычной утраты Self в контексте угрозы/конфликта	4 Отсутствие/исчезновение осознания в ситуациях угрозы/конфликта
<p><b>Адаптационный стыд</b></p> <p>Присущее человеку балансирование между потребностью быть связанным с другими людьми и переживать уважение по отношению к себе и потребностью оставаться приверженным собственным ценностям и быть</p>	<p><b>Сознание стыда</b></p> <p>Состояние встревоженного сознания в связи с конфликтом между тем, кем я являюсь по отношению к тому, как меня видят другие люди и по отношению к идеальному “Я”. Состояние встревоженного сознания в связи с конфликтом между тем, насколько я</p>	<p><b>Переживание стыда</b></p> <p>Телесная и эмоциональная реакция, свидетельствующая о конфликте между тем, кем я являюсь / хочу быть по отношению к миру и воображаемыми ожиданиями других людей.</p>	<p><b>Бесстыжесть</b></p> <p>Дефицит стыда вследствие отрицания общечеловеческой потребности в связанности с другими людьми и потребности в то же время ощущать себя отдельным человеком. Признак отсутствия разграничения Кто есть Я, и Кем Я не</p>

<p>независимой личностью. Физиологическая и эмоциональная система, сигнализирующая о потенциальных конфликтах между собственными ценностями (Я есть Я) и ценностями других людей (Я являюсь частью Мы)</p> <p>Специфическая функция Personality в вентральной парасимпатической нервной системе.</p> <p><i>Педагогический и образовательный фокус: поддержка творческой адаптации собственной личности к различным ситуациям. “Вы можете быть собой, но это может меняться с различными людьми и внутри различных контекстов”.</i></p> <p><i>Учитесь принимать, что другие люди могут воспринимать вас не так, как вы хотите и ожидаете.</i></p> <p>©B. Müller</p>	<p>предан своим ценностям и способу быть и ожиданиями и ценностями других людей. Функция Personality находится в состоянии тревоги (“О, какой же я ужасный человек!) в симпатической нервной системе.</p> <p><i>Терапевтический фокус:</i></p> <p><i>поддержка переоценки собственных этических норм, адекватный баланс “Я-Ты” внутри актуальной ситуации. Поддержка в коммуникации и конфронтации с другими, обозначение потребностей и ожиданий, и обучение ясному способу очерчивать границы взаимодействия.</i></p>	<p>Реакция экзистенциального конфликта между потребностью переживать опыт связанности и принятия с другими людьми (их ценностями) и потребностью оставаться в то же время верным своим ценностям. (Дисфункция personality)</p> <p><i>Терапевтический фокус:</i></p> <p><i>поддержка переоценить свои ценности по отношению к другим людям; поддержка ассимиляции новых ценностей и нового комплексного “Я”, формирующегося вследствие нового опыта.</i></p>	<p>являюсь. Привычное сознательное волевое нарушение Функции Personality в режиме волевой либо неосознанной диссоциации. <i>Терапевтический фокус: поскольку описанное бесстыдство часто развивается вследствие повреждений головного мозга, приводящих к социопатическим, нарциссическим, тяжелым травматичным дезадаптивным формам реагирования, вследствие которых человек научается полагаться лишь на самого себя, такой сюжет предполагает опору на специальные методологии, которые помогут человеку остаться в терапевтическом процессе и прожить глубокий терапевтический опыт.</i></p>
--	---	---	--