Вина и стыд

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Ошибка — это то, что вы сделали, а не то, кто вы есть.*

УРОК: КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ СЕБЯ И СБРОСИТЬ КАМЕНЬ С ДУШИ. ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

«*Вина — про поступок, стыд — про всего человека целиком.*

УРОК: СОЗАВИСИМОСТЬ: 40 ШАГОВ ПРОРАБОТКИ. ВЫХОД ИЗ НЕВИДИМОЙ КЛЕТКИ ВИНЫ, СТЫДА, ОПЕКИ И КОНТРОЛЯ

«*Вина — не доказательство неправоты.*

УРОК: МАМИНЫ СЫНОЧКИ И ПАПИНЫ ДОЧКИ: ВЫХОД ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПЛЕНА ЛЮБВИ

«*Навязанная вина — рюкзак с чужими камнями, который вешают вам на плечи; его можно просто снять.*

УРОК: ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ: КАК РАСПОЗНАТЬ СКРЫТОЕ ДАВЛЕНИЕ И ПЕРЕСТАТЬ ВЕСТИСЬ НА ЧУЖИЕ КРЮЧКИ

«*Стыд рождается во взгляде — и растворяется тоже во взгляде.*

УРОК: ТРИ МАСКИ СТЫДА: БЕЗУПРЕЧНОСТЬ, НЕВИДИМОСТЬ И ПРЕЗРЕНИЕ. СТЫД ЗА СЕБЯ, ЗА ТЕЛО, ЗА РОДИТЕЛЕЙ

« *Отсутствие последствий не превращает неправое в правое и никогда не превратит.*

УРОК: МАТЧ ПОИНТ: РАЗБОР ФИЛЬМА. ПОЧЕМУ БЕЗНАКАЗАННОСТЬ НЕ ПРИНОСИТ ПОКОЯ?

Вопросы для обсуждения

? **Был ли в вашей семье человек, который «всегда крайний», — и не вы ли это были?**

? **Бывает ли у вас чувство, что любой выбор — согласиться или отказать, проявить инициативу или промолчать — всё равно оставит вас виноватым?**

? **Бывает ли, что отдых и время для себя приходят вместе с виной, словно вы делаете что-то недозволенное?**

Упражнение

Возьмите одну ситуацию, за которую вам до сих пор неловко, и запишите её так, будто она случилась с вашим другом. Посмотрите, насколько вы строже к себе, чем были бы к нему. В этом расстоянии и помещается бережность к себе.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.