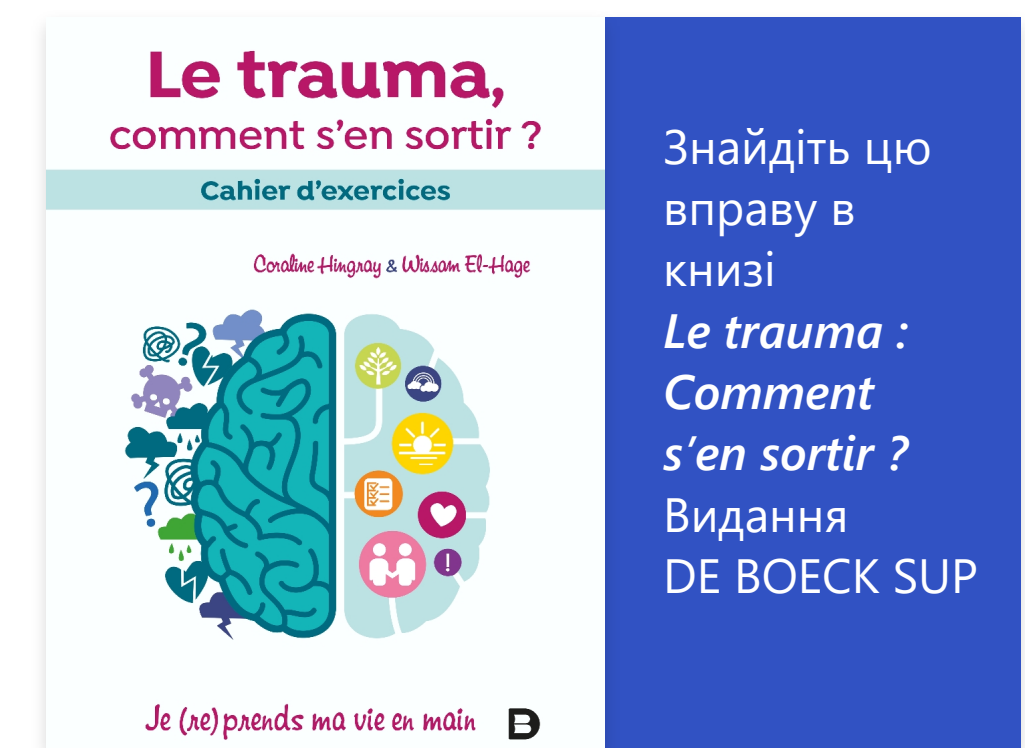


Лист практичних завдань

ЧОМУ Я ВІДЧУВАЮ ПРОВИНУ АБО СОРОМ?



1 Правда чи Неправда

«Сором часто перешкоджає розголосу про напад.» **Правда!**
Особливо це стосується багатьох жертв сексуального насильства. Потрібно боротися із соромом і провиною, щоб порушити мовчання, яке приносить користь агресору!

2 Це реальне життя.

“ Я забруднився/забруднилася... Мені огидно... Мені соромно! Я нікому не розповім про це. Я швидко повернувся додому. Я мився/милася кілька разів. Я втратив/втратила свою невинність! Мені було страшно, мені було брудно і соромно... ”

3 Знання-наука

Провина та сором підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Люди з низькою самооцінкою більш схильні відчувати провину і судити про себе негативно, засуджувати себе за помилки інших або навіть карати себе! Сором явно пов'язаний з підвищеною тяжкістю розладу. Це стосується, наприклад, колишніх військовополонених або жінок - жертв домашнього насильства. Досвід сорому після події також може призвести до неналежної поведінки, такої як мовчання, відмова, відсутність догляду за собою, надмірне вживання алкоголю, патологічне уникнення або саморуйнівна поведінка...

Контекст війни.

У війні іноді солдати використовують зґвалтування, щоб прищепити жертвам сором і відразу до себе! Це зброя війни.

Агресори часто намагаються виправдати свою негідну поведінку, звинувачуючи жертв... У випадку цієї війни нікого не обдуриш!

4 Мій психотерапевт каже!

Провина, сором, знецінювання.

Провина, сором і самознецінювання є частиною однієї групи емоцій. Вони ґрунтуються на тому ж ключовому мисленні, більш-менш пов'язаному з негативним судженням.

"Я не повинен був робити те, що я зробив – я повинен був робити те, що я не зробив!"

У зв'язку з травмою

Вина

це моя провина, що цей напад/нещасний випадок відбувся...
Якби я не зробив (не зробила) того чи того, якби я не був (не була) там, якби я закричав (закричала), якби я втік (втекла), якби я був іншим чином одягнений (одягнена).

+ "В очах інших моя цінність падає, вони судять мене негативно!"

Ганьба

Якщо вони дізнаються, вони вважатимуть мене шлюхою. Я бачу в їхніх очах, що я нуль, оскільки потрапив (потрапила) в таку ситуацію. Неприпустимо, щоб ви захищалися. У мене таке відчуття, ніби мене розглядають як злочинця після того нещасного випадку.

+ «Я думаю, що моя цінність знизилася! »

Самооцінка

Оскільки я не реагував (не реагувала) так, як належало, я невдаха, я не маю ніякої цінності... Тому я не можу почуватися краще, незважаючи на час, я слабкий, у мене немає сили волі...

Чому ти так відчуваєшся?

Це ілюзія контролю

Це спроба відновити контроль над нестерпним досвідом. Самозвинувачення, переконання себе в тому, що це твоя провина, дозволяє людині відчути, що вона могла б уникнути повторного насильства. Почуття провини корисне, коли воно нам дозволяє визнавати свої помилки і виправляти їх. Але в переважній більшості випадків, в жертва не припустилася помилки.... Вона просто була тут не в той час, не в тому місці... і це не її провина!

Це провина агресора.

Агресор найчастіше намагається змусити жертву почуватися винною, він каже їй, що це її вина, що вона цього прагнула або на це заслуговувала, що вона нічого не варта.

Це провина суспільства

Цю провину підживлює фраза «Це не випадково!» або «Без вогню немає диму!». Часто це подвійний тягар для постраждалої людини, яка в кінцевому підсумку повинна виправдати свій досвід або свою поведінку...