

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

Часть I

Глава 1. Природа стыда и его функции	15
Глава 2. Когда отчужденность перерастает в хронический стыд	35
Глава 3. Стыд как реакция на непонимание себя	53
Глава 4. Как стыд мешает нам общаться	63
Глава 5. Ложное «я» как механизм защиты от стыда	71

Часть 2

Глава 6. Научитесь познавать себя	95
Глава 7. Не отстраняйтесь от стыда	109
Глава 8. Общайтесь с правильными людьми	133
Глава 9. Установите тесную связь с самим собой	143

Послесловие

<i>Цветы из пустоты</i>	155
<i>Тест. Мешает ли вам стыд?</i>	157
<i>Благодарность</i>	165
<i>Список литературы</i>	167
<i>Другие книги этого автора</i>	169

ПРЕДИСЛОВИЕ

Далеко не всегда мы можем осознать, что нам стыдно. Зачастую это чувство сидит глубоко внутри, и о нем не принято говорить вслух. Обычно стыд скрывается за другими проблемами: заниженной самооценкой, самобичеванием, усталостью от общения и сложностями в отношениях с близкими. А бывает и так, что он маскируется под гнев или корысть.

Во время работы над книгой я старалась при малейшей возможности задавать людям один и тот же вопрос: «Совершали ли вы поступок, за который вам очень стыдно? Не нужно говорить о нем, просто ответьте, да или нет». Многие, робко опустив взгляд, кивали со словами: «Но я не хочу говорить об этом». Некоторые, напротив, не совсем понимали суть вопроса. Приходилось перефразировать: «Стесняетесь ли вы чего-то в своем теле? Или, может, вы скрываете какую-нибудь черту характера? Боитесь делиться негативными эмоциями? Не говорите о своих слабостях?» После этих наводящих вопросов многие вступали в клуб «анонимных устыдившихся». Однако порой встречалась и противоположная реакция: «Мне нечего стесняться! Я никогда в жизни ничего не стыдился!»

По всей видимости, под этими фразами они имели в виду нечто иное: «Вам не пристыдить меня!» Хотя такие люди время от времени тоже оказываются в западне этого чувства. Тут важно определить, что имеется в виду под стыдом. Речь может идти о неосознанных вещах, например спонтанной реакции тела: глаза у нас начинают бегать или мы и вовсе отводим взгляд.

Будучи священником* и психотерапевтом, я выслушала немало исповедей, которые помогли понять, насколько сильными и отчаянными бывают боль и одиночество. Однако стоит выговориться о своих проблемах, как тут же происходит чудо, «исцеление». Человек делает несколько глубоких вдохов, его измученное лицо мгновенно преображается, а напряженное тело расслабляется.

Учитывая, какое облегчение мы испытываем, рассказав о проблеме, удивительно, с каким трудом людям удается перебороть себя, чтобы поделиться наболевшим. Если они вообще находят в себе силы заговорить о подобном.

В тридцать лет я получила свой первый духовный сан и начала общаться со священниками, которые увлекались психотерапией. В этом тесном кругу мы понимали себя и друг

* В Дании женщины получили право быть священниками еще в 1947 г. — *Прим. ред.*

друга на более глубоких уровнях. «Ты сегодня неважно выглядишь», — однажды сказала мне женщина постарше. Я уже не раз слышала подобную ремарку в свой адрес, изрядно мне поднадоевшую. В этих словах чувствовалась критика, поэтому мне захотелось ответить тем же: «Мое состояние скорее зависит от вашего присутствия, а не от меня самой». Впоследствии я пыталась избегать эту женщину и казаться бодрой и энергичной.

В моей стране уставшего человека никто никогда не поддержит. Ты должен все уметь и помогать другим — только тогда будешь чего-то стоить. Я не могла понять, уж не намекает ли моя собеседница на это.

Тогда я не знала, что под чувством дискомфорта от критики скрывался страх, который сковывал движения и пробуждал гнев. Складывалось впечатление, будто я потеряла контроль над собственным разумом. И вместо уверенной улыбки я пристыженно опустила взгляд, мышцы лица начали подергиваться, голос стал совсем тихим. Весь мой внешний вид отражал внутреннее психическое состояние. Как будто внезапно пала завеса, ограждающая внутренний мир, оставив меня наедине с суровой реальностью.

Прошло много лет, прежде чем я нашла в себе силы исследовать и принять свои слабости,

за которые раньше мне было стыдно. Только тогда пришло осознание, что именно за эту ранимость меня ценят и любят окружающие.

Страх, как часть стыда, далеко не всегда испытывают с такой силой, как я. У всех он проявляется в разной степени — об этом речь пойдет дальше.

В этой книге простым языком рассказано все о стыде: каким образом он возникает, как его обнаружить, за какими проблемами прячется, до каких масштабов способен вырасти, какое у человека настроение в этот момент и как избавиться от этого чувства и обрести внутреннюю свободу. Книга подходит для всех любителей психологии или курсов по саморазвитию и особенно полезна тем, кто чувствует себя непонятым обществом.

В узком значении стыд — это реакция организма на возможную опасность. Одни боятся раскрыть какую-то тайну. Другие полностью зажаты и едва могут свободно дышать. Неважно, относитесь вы к первой или второй категории, советы из этой книги помогут вам частично сбросить с плеч тяжелую ношу стыда и стеснения.

Да, у этого чувства есть и положительные стороны: например, оно регулирует нашу жадность, не давая все съесть или выпить в присутствии посторонних. Но мы последовательно разберем негативные последствия стыда и способы избавления от него.

Самое ужасное заключается в том, что мы стыдимся самого стыда и не просим помощи. Мне часто попадаются люди, которые скрываются в тени собственного одиночества и не желают двигаться вперед, чтобы с головой погрузиться в жизнь, полную любви и обезоруживающей искренности.

Стыд имеет пагубные последствия. Это завеса, за которой вы пытаетесь спрятаться от самого себя и других. За нее проникает мало света, поэтому вы плохо видите обстановку и с трудом общаетесь с окружающими через крохотное оконце, специально для этого вырезанное.

К счастью, из этого порочного круга есть выход. Примеры тех, кто переборол свои страхи, заразительны, они вдохновляют и могут сподвигнуть других на работу над собой. Именно поэтому я добавила в книгу реальные истории людей, рассказывающих о своих методах борьбы со стыдом и самобичеванием.

На этих страницах вы найдете советы, как разрушить целостность непроглядной завесы и создать в ней щели, через которые сможет проникнуть свет, дав вам возможность взглянуть на вещи под несколько иным углом. А с ясностью придет и осознание того, что вовсе не обязательно прислушиваться к своему стыду. Ведь когда вы чувствуете себя непонятым, проблема не в вас, даже если чувства говорят об обратном.

Все дело в ситуации, из-за которой возникло это недоразумение, а вы тут совершенно ни при чем.

После каждой главы есть упражнения, которые помогут лучше понять природу стыда и порой даже избавиться от него. Однако некоторые задания могут вызвать у вас всплеск эмоций, поэтому перед их выполнением рекомендую заблаговременно предупредить близких, что вы можете внезапно им позвонить и начать говорить о наболевшем. Эта потребность может возникнуть как во время выполнения упражнения, так и после.

На последних страницах есть тест, направленный на измерение степени стыда. Его можно пройти до или после прочтения книги либо вовсе пропустить, если неинтересно. Но чем дольше вы погружаетесь в тему, тем лучше сможете определить выраженность своего чувства. После теста приведена информация о положительных сторонах стыда на случай, если у вас наберется высокий балл.

Стыд будет кричать: «Ты странный! Закройся от окружающих! Заляг на дно! Спрячься подальше от посторонних глаз!» Надеюсь, эта книга придаст вам сил бороться и положит начало полноценной жизни в гармонии с собой.

Илсе Санд

Халд Хуведгорд, август 2020 г.

Часть I

Природа стыда и его функции

Мы испытываем стыд из-за нехватки любви или понимания. Доктор философских наук Карстен Стейдж дал в своей книге определение этому чувству. По версии профессора, стыд имеет отношение к механизму компенсации, то есть благодаря ему человек или связанный с ним предмет становится невидимым. Эта формулировка помогает отследить возникшие чувства. Если вы пытаетесь скрыться от посторонних глаз, можно с уверенностью сказать, что вам стыдно за что-то.

Стыд имеет несколько степеней (ниже приведена шкала). При худшем раскладе мы вовсе не испытываем эмпатии и настроены крайне негативно по отношению к самим себе. Наиболее слабая форма проявляется в кратковременном смущении или проявлении застенчивости. Также бывают случаи, когда вы не можете определить собственные ощущения, пока они

полностью не исчезнут, или замечаете лишь, что стараетесь ни с кем не пересекаться взглядом.

Чем выше по шкале вы находитесь, тем сильнее чувствуется необходимость спрятаться в укромном месте. При этом вы можете краснеть от стыда или, наоборот, бледнеть.

Ненависть к себе

Самобичевание

Страх общения из-за чувства собственной неполноценности

Сильное чувство недопонимания во всех сферах

Чувство недопонимания во многих сферах

Чувство недопонимания в нескольких сферах

Чувство стыда за какой-то поступок по отношению к самому себе

Неловкость

Застенчивость

Робость

Едва ощутимая робость

Осознание собственной застенчивости

Есть множество факторов, из-за которых обостряется чувство стыда. Причем они зависят от конкретного человека. Например, проблема может заключаться в разного рода неприемлемых, постыдных или неверно истолкованных культурных особенностях, недосказанности между вами и родственниками, партнерами, коллегами и прочими людьми. Некоторым бывает очень стыдно за какой-то

поступок, который другим покажется мелочью.

Возможно, вы мучаетесь из-за оговорки, пятна на рубашке или смайлика, который случайно отравили собеседнику, — хотя окружающие толком не обратили внимания на оплошность и, возможно, даже посоветовали вам не принимать ее близко к сердцу.

Страх, скрывающийся за стыдом

Внутри чувства стыда прячется страх быть разоблаченным и изгнанным из общества. Иногда, при сильных приступах стыда, наш мозг начинает функционировать так же, как 15 тысяч лет назад, когда люди жили в дикой природе. Изгнание из племени означало смерть, поскольку человек становился легкой добычей для диких зверей. Маленькие дети были также неспособны выжить в одиночку. Предположим, в момент, когда вы сгораете со стыда, кто-то замечает, что вы нервничаете. Вами тут же овладевает чувство страха, причем такое сильное, будто вашей жизни что-то угрожает. И в действительности эти опасения небеспочвенны. Это касается истории человечества в целом и вашей жизни в частности, а все потому, что в те стародавние времена вы были беспомощны и нуждались в поддержке.

Неосознанный стыд

О стыде трудно говорить. Зачастую мы стесняемся самого чувства и необходимости обсуждать его. Чувствуя себя одинокими и бесполезными, мы порой и сами не понимаем, что глубоко внутри сидят именно стыд и смущение.

Стыд может запросто сосуществовать с принятием той или иной ситуации. Например, вас уволили и вы вроде бы смирились, но если начнете рассказывать об этом, с большой долей вероятности у вас может участиться сердцебиение, а взгляд начнет нервно бегать. Чувство стыда так глубоко укоренилось внутри, что перед ним бессилён даже здравый смысл.

Природу стыда можно исследовать двумя способами. Первый предполагает определение первопричины чувства. Во втором случае необходимо уйти в себя еще глубже и найти источник подпитки стыда, способный в любой момент дать о себе знать даже из-за малейшей ошибки.

Триггеры

Ниже приведены ситуации и события, пробуждающие чувство стыда. Это далеко не полный список, и его можно продолжать до бесконечности.

Внешность, вещи, жилье

В этих случаях стыд связан с реально существующими вещами: например, с определенным участком тела, одеждой, домом или автомобилем, если они испачканы или когда там не прибрано.

Однажды я забыл застегнуть ширинку на брюках. Самое ужасное, что в таком виде я провел целое занятие. Мне было безумно стыдно.

Якоб, 56 лет

Из-за трех килограммов лишнего веса я перестала открывать живот на пляже. И теперь вместо бикини мне приходится носить короткое платье, как бы ни было жарко.

Мерете, 45 лет

Эмоции

Стыдиться можно как негативных, так и позитивных чувств. Кто не сталкивался с ситуацией, когда ты пытаешься скрыть радость, потому что она некстати! Например, в компании сидящего напротив коллеги, который зарабатывает меньше вас. Однако куда чаще стыд вызывают негативные эмоции. Многие боятся показывать свою нервозность на публике. Такие люди пытаются

скрывать мандраж или пятна пота подмышками. Не стоит забывать и о раздражении, которое тоже пробуждает чувство стыда.

Мой парень часто дарит цветы. Поначалу это было сюрпризом. Мне очень нравилась его забота. Но со временем с моей стороны поубавилось энтузиазма. Порой после очередного «подарка» я даже не могу найти свободную вазу. По мере возможности я стараюсь делать радостный вид, но в глубине души его цветы скорее вызывают раздражение. Надеюсь, он никогда не узнает об этом.

Пиа, 28 лет

Помимо прочего, человек страдает от стыда из-за нехватки чувств. Например, полученный подарок не вызвал у вас должных эмоций или, скажем, вы не можете ответить взаимностью человеку, испытывающему теплые чувства по отношению к вам.

Потребности

Есть ли у вас потребность, о которой не хочется говорить вслух?

Если мне нужно что-то сделать вечером, то днем я обязательно должен немного

поспать. К счастью, работу можно отложить на более позднее время, поэтому я сплю каждый день с 14:00 до 15:00. Об этом знает только жена. Посторонние звуки у входа в комнату могут меня разбудить, и я сразу начинаю думать, что забыл запереть дверь. Мне будет очень стыдно, если кто-то узнает об этой привычке.

Уле, 55 лет

Или есть желание, которое кажется вам странным?

Я очень люблю свою жену, но меня могут заинтересовать другие женщины, настолько, что хочется остаться с ними наедине... Очень надеюсь, об этом никто никогда не узнает.

Мортен, 57 лет

Вы не можете выбирать собственные потребности и желания, поэтому не в состоянии их изменить. И тем не менее они могут быть связаны с чувством глубокого стыда.

Обстоятельства

Оказавшись в неприятной ситуации (неразделенная любовь, бесплодие, безработица),

попробуйте представить, что окружающие смотрят на вас свысока.

Живя на пособие, я стал реже появляться в городе. Вопросы о работе выводили меня из себя. Иногда, когда нежелание говорить правду достигало апогея, даже приходилось лгать. В такие моменты мне было очень страшно. Я начинал придумывать себе уважаемую в обществе профессию.

Йенс, 59 лет

Став одинокой, я перестала выходить на субботнюю прогулку по вечерам. Даже несмотря на потребность в свежем воздухе и движении. А все из страха выставить напоказ свое одиночество.

Ирена, 62 года

Вы можете чувствовать себя непонятым или бесполезным в ситуациях, которые не поддаются контролю или связаны с вашими слабостями. Именно в такие моменты человек испытывает стыд.

Перфекционизм

Родив ребенка, многие поддаются соблазну стать идеальным отцом или матерью.

Еще до родов я решила стать идеальной матерью. Прочитала кучу книг по детской психологии и выполнила множество заданий. Однако реальность оказалась куда более суровой. Особенно запомнился один вечер, когда дождь лил уже восьмье сутки. Я сидела дома одна с детьми и пыталась их развеселить, а потом заплакала от опустошения и бессилия. Я винила себя за плохое настроение, от которого пострадали мои же дети.

Лисе, 43 года

Окружение

Иногда человек сгорает от стыда из-за чужих проступков, совершенных по отношению к нему, хотя мучиться должен бы обидчик. Примерами могут служить жертвы инцеста и насилия. Многие боятся прилюдного порицания, игнорирования и бойкота, страшатся, что их отвергнут или начнут игнорировать. Бывает и так, что наши проблемы сформировались еще в детстве и должно пройти немало лет, прежде чем мы найдем в себе силы заговорить о них.

В детстве мне в пример постоянно ставили сестру. Папа хвалил ее, называя прилежной и спокойной девочкой. У меня же

были сложности с усидчивостью и успеваемостью. Но о своем детстве я всегда отзывалась только положительно. Ведь по большому счету все так и было. Однако я никогда никому не рассказывала об этом моменте, сделавшем меня одиноким ребенком.

Агнета, 18 лет

Подобные ситуации возникают и во взрослой жизни.

Жена никогда не узнает о моем понижении на работе. Я лишь рассказал ей о своих новых обязанностях, умолчав, что коллега помоложе занял мою должность, а меня перевели в другой, менее престижный, отдел.

Хеннинг, 57 лет

Из-за травли и унижений мы еще сильнее ощущаем собственную бесполезность, которая пробуждает в нас желание скрыться подальше от посторонних глаз.

Слабость или зависимость

Любая форма бессилия и беспомощности может также вызвать стыд.

Мне приходилось ходить на работу, не смотря на развод и бессонницу в течение нескольких дней. Я делала вид, будто все хорошо. Но улыбка выглядела наигранной, это была жалкая попытка скрыть ужасное психологическое состояние.

Мария, 42 года

Мне стыдно, что я курю, и я всячески стараюсь скрыть это. Даже по дороге к лучшей подруге я курю за ее домом, чтобы она ненароком не увидела меня с сигаретой во рту.

Шарлотта, 48 лет

Услышав вопрос от психотерапевта о чувстве стыда, я понял, что проблема вовсе не в оскорблениях в мой адрес. Я просто не знал, как от них защититься.

Петер, 45 лет

Зачастую ощущение собственной беспомощности сулит дискомфорт и смущение. Наверняка вы хотите, чтобы окружающие воспринимали вас как сильную личность, которая живет в гармонии с собой и отдает себе отчет в каждом действии. Однако в реальности так получается далеко не всегда.

Чувство недосказанности

Вы запросто можете испытывать стыд по непонятной причине. Вследствие этого возникает комплекс неполноценности, источник которого вам не удастся обнаружить.

В подростковом возрасте мне часто казалось, будто спина чем-то испачкана. Но каждый раз, когда я снимала одежду, опасения не подтверждались. И тем не менее, стоя в магазине, я время от времени испытывала чувство дискомфорта, думая, что окружающие заметили что-то, чего не видно мне.

Метте, 32 года

Поведение близкого человека

Если он сгорает от стыда, вы тоже начнете испытывать это чувство в тот момент, когда вас видят вместе. Под близкими подразумеваются, например, пьющие или имеющие лишний вес родители, партнер и даже дети, которые своим поведением вгоняют вас в краску.

Мой брат страдал от спастического паралича, поэтому был вынужден сидеть в инвалидном кресле. Как-то в детстве мы семьей выбрались на воскресную

прогулку. Всю дорогу я шел либо впереди всех, либо далеко в конце, притворяясь, будто я тут один и никого не знаю. С одной стороны, было страшно, что меня заметят вместе с больным братом, с другой — чувствовал себя ужасным человеком, поскольку не желал быть рядом с близким.

Пол, 52 года

Когда отец поднялся, чтобы произнести тост, мне захотелось спрятаться под стол. Пришлось уставиться на салфетку в надежде, что люди не заметят, как мне стыдно, — мол, я просто сосредоточена.

Ханна, 32 года

Внешние события

Вы можете стыдиться ситуации, в которой вообще не участвуете. Например, пьянчуга, справляющий нужду в общественном месте, вызывает смущение у проходящих мимо. Человек может испытать дискомфорт, если его собеседник сморозит глупость. То же самое касается ситуаций, когда мы видим человека, говорящего с набитым ртом, или мужа, унижающего жену. Смущение родственно стыду так же, как и неловкость, конфуз и застенчивость.

Как было сказано ранее, эти примеры не описывают всех возможных жизненных ситуаций. Я лишь перечислила несколько реальных случаев. В действительности стыд бывает следствием самых разных ситуаций, а эти истории могут навести вас на правильный след.

Разница между стыдом и виной

Если вина соотносится с поступками, то стыд отражает состояние. Чувствуя себя виноватым, вы, скорее всего, понимаете, что сделали не так или чем пренебрегли. Со стыдом дело обстоит иначе. Можно покраснеть как помидор и при этом толком не знать, в чем проблема. Иногда вы лишь смутно ощущаете дискомфорт вкупе со страхом оказаться разоблаченным и изгнанным.

В одной и той же ситуации могут всплывать как чувство вины, так и чувство стыда. Предположим, вы оскорбили любимого человека. Вы мучаетесь от вины за поступок, который не желали бы совершать. А вот стыд в возникшей ситуации вы испытываете за самого себя: «Что говорит этот поступок обо мне как о человеке? Я идиот? Или просто злюка?»

Вину можно взять на себя: «Я виноват. Прости». Это будет верным решением с вашей стороны. А вот если вам стыдно, то, скорее всего,

вы захотите оправдаться: «Это был не я», — поскольку вас испугают последствия, способные подпортить репутацию.

Чтобы частично избавиться от неприятного осадка, можно извиниться и попробовать изменить ситуацию к лучшему. Например, купить цветы или приготовить вкусный ужин. С чувством стыда так сделать не получится. Оно будет дамокловым мечом висеть над вами, вселяя неуверенность в себе и собственной значимости для других.

Вина

Говорит о ваших поступках

Влияет на уверенность в себе

Побуждает к действию

Извинения улучшают ваше положение

Позволяет исправить ситуацию

Стыд

Говорит о вас как о человеке

Влияет на самооценку

Обескураживает и ставит в тупик

Извинения не помогают

Только усугубляет положение дел

Хотя вина и стыд зачастую возникают одновременно, важно уметь их различать. Чтобы избавиться от них, требуются принципиально разные способы и методы терапии.

Стыд как сигнал тревоги

Представьте, что внутри вас установлен датчик вроде градусника или барометра, который

постоянно измеряет уровень напряжения, когда вы находитесь в той или иной социальной группе. Он следит за выражениями лиц смотрящих на вас людей и контролирует, кто и как высказывается о других присутствующих. Например, в одной социальной группе люди поддерживают человека, нашедшего в себе силы выделиться на фоне серой массы и показаться совершенно другим. В такой атмосфере ваш социальный радар будет работать лишь в половину своих возможностей. А вот если окружающие начнут критиковать и осуждать, скажем, безработных, то вы едва ли захотите признаться, что когда-то сидели дома или, возможно, и сейчас живете на пособие. В подобном обществе вы, скорее всего, пожелаете оставить все в тайне и будете молча кивать вместе с остальными участниками разговора.

Когда внутренний датчик показывает, что разговор заходит на опасную территорию, прибор подает сигнал тревоги: к вам подкрадывается чувство стыда. Вы смущенно опускаете взгляд, краснеете или бледнеете от ужаса, сердцебиение учащается, а в голове крутится только одна мысль: поскорее избавиться от конфуза.

Датчик помогает задать линию поведения, при которой человек не окажется белой вороной. Когда вы спокойны, прибор уходит в спящий режим, но при этом может внезапно включиться и навести ужас и панику.

Бывают и ложные тревоги, поскольку датчик функционирует по старому алгоритму. Например, в его программе заложена информация, что вас могут изгнать из общества, если вы проявите малодушие. Но наш социум устроен иначе по сравнению с теми временами, когда человеческий мозг только развивался. Теперь вовсе не обязательно быть сильным, чтобы победить в схватке. На первое место вышел человек, умеющий набраться сил и признаться в своих слабостях, поскольку именно так он скорее сблизится с окружающими. Особенно важно уметь вовремя замечать свои слабые места и говорить о них людям, с которыми вы состоите в близких или любовных отношениях. Живя в саванне, мы думали лишь о выживании. Позже к нему добавилась потребность в счастье, а любовь — ключевое чувство на пути к нему. В отличие от стародавних времен, сегодня важно делиться проблемами с близкими, которые способны помочь с их решением.

Помимо прочего, датчик ложно срабатывает в тех ситуациях, когда вы не чувствуете поддержки окружающих, что порождает в вас сомнение в своей психологической устойчивости. Ему кажется, будто вы находитесь в шатком положении и вот-вот потеряете самообладание. О возникновении таких опасных ситуаций — в следующей главе.

Стыд как социальное чувство

Люди со слабо работающим социальным датчиком вовсе не задумываются о своем поведении в обществе. Именно такие персонажи болтают без остановки, забывая о слушателях, задают неудобные вопросы, заставляющие собеседника краснеть, при встрече обнимаются непростительно долго и все в таком духе.

Испытывая стыд на приемлемом уровне и в течение непродолжительного времени, вы получаете исключительно положительный эффект. Таким образом ваше поведение подстраивается под окружение, и вам не надо спрашивать людей, хорошо или плохо вы поступили. В подобном контексте стыд держит вас в тонусе и напоминает коллегам, соседям или членам семьи о вашем присутствии.

Проблемы могут возникнуть, если внутренний датчик активирует функцию стыда, когда вы хотите выделиться на общем фоне. Тогда желание что-либо сделать полностью угасает, несмотря на заманчивые возможности проявить себя и теснее сблизиться с присутствующими.

На необитаемом острове вы никогда не испытаете стыд, потому что это чувство имеет социальный характер. Чересчур стыдливые люди отдают предпочтение одиночеству и зачастую

выстраивают жизнь так, чтобы большинство потребностей можно было удовлетворить самостоятельно. Однако это способно пробудить в человеке чувство стыда за собственное одиночество! Проверьте, не оказались ли вы в этом замкнутом круге, когда во избежание лишних проблем решаете жить сами по себе, но в результате начинаете стыдиться своего же образа жизни.

Вовсе не обязательно быть одному, чтобы чувствовать себя одиноким. Порой люди страдают от этого недуга даже в толпе, где никому не знакомы ваши мысли или чувства. Гипертрофированное чувство стыда приводит к изоляции.

Упражнения

Составьте список ситуаций, которые вгоняют вас в краску.

Подумайте, не преувеличивает ли ваш внутренний датчик опасность оказаться белой вороной?

Вспомните случай, когда вы испытали вину и/или стыд. Постарайтесь отделить эти понятия друг от друга.

Глава 1. Резюме

Природа стыда и его функции

Стыд может проявляться в разной степени, от легкого дискомфорта до кошмарного конфуза и даже осознания собственной никчемности.

За стыдом прячется страх оказаться разоблаченным — партнером или социальной группой любого масштаба.

В отличие от вины, чувство стыда никуда не исчезнет, если принести извинения и исправить ситуацию.

Стыд носит социальный характер. В лучшем случае он задает нужную линию поведения при взаимодействии с другими людьми. В худшем — внутренний датчик будет слишком часто подавать ложные сигналы тревоги из-за любой мелочи, постоянно вгоняя вас в краску.

Исчерпывающего списка ситуаций, вызывающих чувство стыда, нет. Но каждая из них отличается своей степенью дискомфорта. Зачастую он выражается в ощущении бессилия и беспомощности.