

Содержание

Предисловие.....	7
------------------	---

Часть первая История и теория

1. История стыда.....	13
2. Определения стыда.....	31
3. Стыд, вина и страх: в чем разница?.....	43
4. Чего мы можем стыдиться?.....	55

Часть вторая Прошлое

5. Кто виноват и что делать?.....	67
6. Психологические маски.....	75

Часть третья Внутренний мир

7. Внутренний ребенок и Внутренний критик.....	85
8. Все ли так однозначно?.....	91
9. Так кто же хороший?.....	95
10. Я-серединное.....	99

Часть четвертая Стыд в теле

11. О биохимии стыда.....	105
12. Телесный взгляд на стыд.....	109
13. Внутренний защитник.....	113
14. Импульс и тормоз.....	117
15. Стыд и психологическая травма.....	123

16. Тело и мысли.....	129
17. Здравствуй, зависимость.....	133
18. Критическое отношение к стыду.....	137
19. Как вернуть телу спонтанность.....	141

Часть пятая

Нарциссизм

20. Внутренний нарцисс.....	145
21. Опять о «плохом» и «хорошем».....	151
22. Неостановленные.....	157
23. Нарциссические качели.....	161
24. Нарциссическая травма.....	167
25. Нарциссическая охваченность.....	175
26. Великая нарциссическая тайна.....	181
27. Нарциссический след.....	189

Часть шестая

Вспоминая свою достаточность

28. Как повысить самооценку.....	195
29. Как использовать критику.....	199
30. Критика других.....	203
31. Стыд и тень.....	207
32. Стыд и свет.....	215
33. Гуманистические ценности.....	217
34. Бессилие.....	219
35. Иной нарциссический вызов.....	225
36. Да, это я.....	229
<i>Послесловие</i>	235
<i>Литература</i>	239
<i>Об авторе</i>	241

Предисловие

Стыд, как мне представляется, самое необычное, мучительное, пугающее, порой возбуждающее, но чаще трудно переносимое, аффективно захватывающее, лишаящее здравомыслия и одновременно крайне субъективное переживание.

Если с большинством чувств все более или менее понятно: мы злимся (гнев), когда чего-то не получаем, боимся (страх), заметив опасность, а плачем (печаль) чаще всего от боли, то стыд удивительным образом можно переживать вне зависимости от того, получили ли мы желаемое или нет, действительно ли нам что-то угрожает или мы в безопасности, травмированы мы или в целости и сохранности.

При этом в чем-то теле стыд (смущение, стеснение, робость) может создавать едва заметный дискомфорт, а в чем-то — каждое неловкое соприкосновение с миром приводит к тотальному и неизбежному разрушению Я на тысячи осколков.

Мы старательно избегаем неловких ситуаций, прячем свои «неприличные» тайны в самые темные углы сознания, обращаемся к зависимости, чтобы как-то притупить

ощущение собственной неполноценности, осознанно и неосознанно используем стыд как отличный рычаг давления на другого человека и порой впадаем в аффект, если кто-то, как нам кажется, вздумал нас пристыдить.

Все вышеперечисленное приводит к выводу, что стыд — это что-то вроде страшно токсичной кислоты, смертельного яда, приводящего к распаду Я, от которого, понятное дело, логично держаться как можно дальше.

А что, если я скажу, что стыд — это не смерть и вовсе не крах собственного мира, как нам чаще всего кажется? Если стыд — это, наоборот, рождение? Что, если со стыдом можно научиться обращаться как с драгоценным ресурсом, а не вызывающим тошноту «позорным» опытом? Что, если стыд не расщепляет нас на тысячи осколков, а как раз хочет помочь собрать воедино? Что, если появление стыда не говорит о нашей ущербности, а является отличным маркером внутреннего роста и движения вперед? Что, если стыд звучит не как «тебя быть не должно», а, наоборот, замечает: «Ого! Да ведь ты есть! Вот он(а) ты!»

Я не хочу предлагать новые знания и чужие, не подходящие вам ответы. В этой книге я приглашаю вас в настоящее внутреннее путешествие. Мы пройдем от момента появления стыда в истории человечества, через стыд в вашем личном опыте, к нахождению новых смыслов и возможностей этого чувства как важной химии внутреннего мира человека. Будут и мои личные истории, потому что я шла и продолжаю идти по дороге стыда. Будет много такого, что вы, возможно, узнаете в себе. А еще в разделе «Стыдные истории» будут как вполне обыденные, так и достаточно трагические истории, присланные специально для этой книги самыми обычными

людьми — моими подписчиками. Также по ходу повествования я предложу вам задания на самоисследование, которые вы можете выполнять, если захотите (желательно делать это письменно в отдельной тетради).

Но есть одно условие: по мере чтения или выполнения предлагаемых заданий попробуйте не думать («И что теперь?», «И кто виноват?», «Как все исправить?»), а погрузиться в процесс и разрешить себе чувствовать. Злость, стыд, боль, страх, сожаление, скорбь — все, что вашей душе угодно. Но именно душе, а не голове.

Стыд — субстанция вязкая, малоподвижная, так что никуда не спешите и продвигайтесь по мере сил.

Я, со своей стороны, постараюсь говорить на обычном человеческом языке, без малопонятных специальных терминов, и не растягивать одну мысль на несколько страниц. А вам буду благодарна, если вы станете перечитывать какие-то предложения, обнаружив, что они не уложились у вас в голове, и не будете пропускать куски текста, предполагая, будто в них-то уж точно не найдете ничего нового. А вдруг именно в них и найдете?

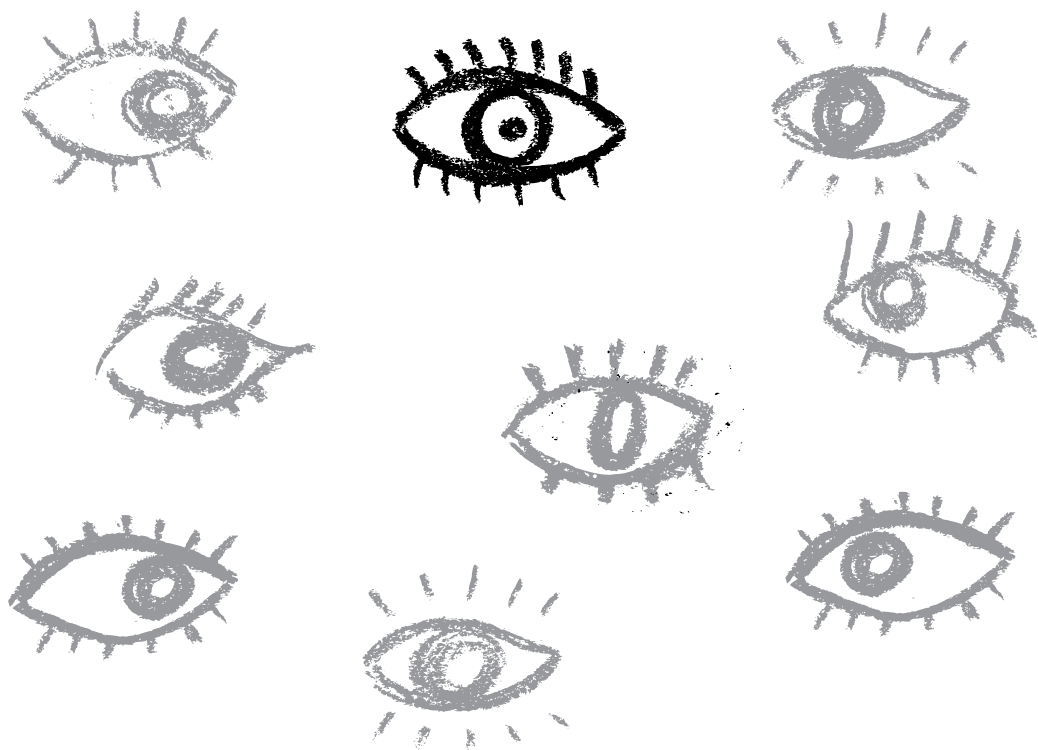
Тогда на последних страницах этой книги вы увидите себя другим человеком.

Я вам обещаю!



Часть первая

История и теория



Почему мне кажется важным обратиться к прошлому? Почему просто не разбираться сразу с настоящим? Потому что каждый из нас вышел из своего детства, но все вместе мы являемся частью большей истории, которая охватывает путь человеческой души и отражена в религиозных книгах, мифах и сказаниях. Что же касается теории, то и тут до начала совместного погружения в тему нам с вами важно определиться с психическими состояниями, которые мы будем определять как стыд.

История стыда

Я зову вас исследовать историю отношений человечества со стыдом на примере известных мифов и легенд, чтобы увидеть неуникальность наших с вами страданий и поисков выхода, и осознать: путь вашей и моей души — это узор, многие века повторяющийся на ковре Вселенной, который мы, сопереживая персонажам и узнавая в них себя, получаем шанс сплести немного иначе.

Адам и Ева

Клиенты часто просят меня навсегда «выключить» в них стыд как переживание, выветрить его до основания, чтобы, желательно, оно больше никогда не возвращалось. А точно ли это нужно? Ничего важного вместе со стыдом случайно не выключится?..

Помните историю о первых мужчине и женщине? «И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились»* (Быт. 2:25). Они переживали себя, по сути, как младенцы в утробе матери. Адам и Ева были частью райского сада,

* Синодальный перевод.

в котором все для них, а они — для него. Но однажды (инициатива, как всегда, оказалась у женщины) Адам и Ева вкусили плод Древа познания и вмиг поняли, а скорее осознали, что, оказывается, они наги.

На Адама и Еву — до этого момента беспечных, не замечающих свою непохожесть, нежащихся в слиянии с раем, — вместе со стыдом свалилось огромное количество, как бы мы сейчас сказали, инсайтов. Мы обнаженные! Мы отличаемся друг от друга! Мы не похожи на Бога! У нас есть тело и интимные места, которые хочется прикрыть! У нас есть границы, различия, пределы возможностей, но главное — мы можем послушаться, проявить свою волю, пойти против правил и понести наказание!

Кроме стыда, непослушание приносит первым людям опыт чувства вины, но пока они не умеют с ним обращаться и отвечать за свои поступки. Адам перекладывает вину на женщину, которую Бог создал из его ребра, а Ева — на коварного змея.

Стыд принято наделять негативной коннотацией. Смерть, ошибка, крах, изгнание, грех, униженность в глазах окружающих. Но, внимательно посмотрев на библейский сюжет, можно заметить, что стыд — это еще и границы интимности, стимул на поиск индивидуального внутри общности, выбор своего вектора движения между двумя полюсами: добродетели и эгоизма, правил и желаний, импульсов и последствий.

Получается, что стыд делает человека человеком (отличным от животных: усложненным, сравнивающим, переживающим интимность, стоящим перед выбором), сопровождает психологический рост и расширение

картины мира, участвует в осознании своих границ и ограничений.

Если помните, Бог, придя в Эдем, несколько раз звал Адама, пока последний не нашел в себе силы откликнуться на зов Создателя. Но ведь Бог всемогущ, он наверняка знал, за каким кустом прятался Адам... Почему же ему было так важно, чтобы Адам сделал над собой усилие и позволил увидеть себя в своей наготе?

Почему иногда важно, чтобы ребенок нашел в себе силы сознаться в чем-то, а не был наказан немедленно? Может быть, потому, что через усилие, которое делает человека видимым в его несовершенстве, рождается личность, переживающая себя автором как ошибок, так и побед?

Если бы Ева не сорвала яблоко, если бы мы не выбрали именно того партнера, если бы не травмы, зависимости, утраты... Если бы не стыд, захотели бы мы узнавать, кто мы есть? Или остались бы в состоянии блаженного зародыша?

Древо познания было частью мира, созданного Богом. Вкушение плода с этого дерева было делом времени и результатом накопления психического ресурса, чтобы рискнуть захотеть большего, проявить витальное любопытство, нарушить правила, созреть до рождения из утробы и выйти в мир...

Лилит

Кроме знакомой всем ветхозаветной истории об Адаме и Еве, в еврейской мифологии сохранились предания о женщине по имени Лилит, существовавшей до Евы, созданной Богом из ребра Адама.

Согласно каббалистическим текстам, Господь создал первых женщину и мужчину (Лилит и Адама) из земли, то есть из одного и того же материала, что дало резонный повод Лилит считать себя равной Адаму. Этот факт был причиной постоянных конфликтов, так как и Адам, и Бог хотели видеть Лилит подчиненной их мужской воле.

В конечном счете бунтарка Лилит была изгнана из рая и стала демонией-соблазнительницей, которая вредила роженицам и убивала младенцев.

Получается, что Лилит — сексуальная, агрессивная, не любящая детей — полная противоположность покорной, терпеливой Еве, которой присущи материнские чувства. Качества Евы поощряются патриархальным обществом, тогда как качества Лилит считаются постыдными, неприемлемыми, опасными.

Но ведь психическая конституция предполагает наличие агрессии и сексуальности у представителей обоих полов. Тогда в каких темных подвалах женского подсознания, под плитами стыда, заточена дерзкая, самостоятельно решающая свою судьбу Лилит, которая не считает материнство и служение мужу единственным смыслом своей жизни? Сколько жизненных сил запирает в женщине стыд чувствовать и проявлять себя так, как не положено Еве?

Быть может, в каждой женщине до сих пор борются своенравная, свободная, не рожденная для материнства Лилит и покладистая, семейная, теплая мать Ева?

Возможно, не каждый мужчина может разобраться, что ему важнее — видеть перед собой самостоятельную, равную и оттого желанную Лилит или окутать себя материнским теплом Евы, не ищущей свободы.

Пожалуй, самое сложное для женской души — не стыдиться этой двойственности, дать место в собственной жизни обеим прародительницам. Не бояться отдельности и страстности Лилит, одновременно оставаясь сочувствующей и теплой к миру. Не усыновлять мужчину своей внутренней Евой, но и не рушить его силой амбициозной Лилит. Оставаться принимающей Евой по отношению к себе, но уметь совершать твердые шаги по жизни с решимостью Лилит.

Нарцисс

Говоря о стыде, без истории о Нарциссе не обойтись! Но для начала, если ваше представление об этом персонаже сформировано мультфильмом из детства или школьными уроками, где он показан как отрицательный, самовлюбленный персонаж, я попрошу вас забыть обо всем, что вам говорили, и попробовать услышать историю Нарцисса по-новому.

Матерью Нарцисса была нимфа Лириопа, которую изнасиловал речной бог Кефисс. Лириопа была так называемой психологически мертвой матерью, занятой только собой и не уделяющей внимания своему сыну: она не отражала своим любящим взглядом его существование, не сообщала ему радость и ценность его прихода в мир. Лириопу можно понять: перед ней нежеланный ребенок, рожденный в результате совершенного над ней насилия и унижения, а внутри — замершее горе травмы. Возможно, глядя на сына, она ощущала лишь стыд и боль, а потому предпочитала не смотреть.

Так или иначе, но юный Нарцисс по сути так и не узнал, кто он. Только представьте: я вроде бы и есть — вот мои

руки, вот ноги, — и при этом не имею ни малейшего понятия о том, кто я, из чего состоит эта странная пустота внутри, как к ней относиться и что с ней делать. Ирония в том, что эта непознанность, нелегализованность миром переживаются именно как стыд. Словно мое Я — некая не оформленная в психологические кости, мышцы, кожу субстанция, скопление энергии.

И вот однажды полностью дезориентированный и не знающий себя Нарцисс видит свое отражение в пруду. Какое огромное облегчение! Вот он я! Прекрасное отражение юноши в воде. Как можно от него оторваться, променять на хаос неизвестности, охватывающее целиком переживание стыда, если, отражаясь в воде как в зеркале, я вижу то, что меня не только радует, но и успокаивает, дает опору, а это намного важнее!

Мне кажется, каждый из нас может хотя бы отчасти понять Нарцисса, ведь нет человека, не желающего в большей или меньшей степени, чтобы другие люди отражали его как красивого и позитивного. Даже если для этого придется предать себя, создать фальшивую личность — часто мы многое готовы отдать за красивое отражение в чужих глазах.

Получается, если считать Нарцисса «плохим», самовлюбленным человеком, то все мы, обеспокоенные чужим мнением о себе, являемся такими же. А можно воспринимать Нарцисса как глубоко несчастного, катастрофически недолюбленного ребенка, драма которого в том, что, тратя все время и силы на свое отражение, не обретая мать как объект любви и оттого направив свою любовь на себя самого, избегая невыносимого стыда быть, он так и не прожил собственную жизнь...

Эхо

Если о Нарциссе — прекрасном юноше, который стал одержимым собственным отражением, знают все, то о нимфе Эхо, еще одном, не менее интересном персонаже этой истории, помнит далеко не каждый.

Когда-то Эхо была болтушкой, да такой, что однажды Гера прокляла ее за слишком длинный язык и лишила способности высказывать собственные мысли, но оставила возможность повторять за другими. И нимфа стала словно эхо в лесу, которое лишь повторяет изначальные звуки.

Понятное дело, Эхо влюбилась в Нарцисса. Он же... тако-о-ой! Естественно, он ее отверг. Она же... така-а-ая. Разумеется, она не выдержала отказа и зачала.

Так вот, Эхо — это еще одна драма человека, который не способен звучать, действовать, создавать, потому что вся его «настоящность» погребена под стыдом, а может лишь откликаться на окружающее, быть повторением, отражением, одержимо следующим за источником звука. Ведь эхо само по себе не существует: чтобы оно появилось, нужен источник.

При этом Эхо и Нарцисс суть одно: он зависим от своего отражения, она — от его проявлений. Внутри, без опоры на внешнее, — их обоих нет.

Но не все так просто с несчастной Эхо. Какие чувства могут привести к смерти от отказа? Получается, объект влюбленности должен быть назначен Богом, Вселенной, Жизнью, раз без него существование невозможно? А за отведение кому-либо роли Бога у нас внутри отвечает как раз оценивающая других нарциссическая

часть личности. Да и в целом если убрать флер страдания, то останется что-то вроде: «Мне нужен именно этот человек, иначе я отказываюсь жить». Так что не такая уж Эхо и несуществующая, скорее вслух не может сказать все, что реально у нее внутри. Полагаю, даже самой себе.

И если мы говорим, что Нарцисс одержим собственным отражением, потому что без него не знает, не понимает, кто он, то Эхо точно так же одержима Нарциссом, поскольку не существует сама по себе, не знает, кто она, не может быть источником аутентичных проявлений.

А внутри у обоих — стыд. Стыд быть, который один прикрывает отражением в пруду, а другая — неотступным следованием за тем, через кого можно рефлексировать, звучать, восхищаться, противоречить, страдать, раниться, виниться и обвинять, — одним словом, чувствовать себя живой.

Как вы наверняка понимаете, часто Нарцисс и Эхо образуют пару, в которой каждый неосознанно использует другого в собственных интересах. И, на мой взгляд, было бы здорово, если бы модное в наше время открытие «Мой партнер нарцисс и абьюзер» вело к необходимости исследовать себя, задаваясь вопросами: «А кто же тогда я? Есть ли у меня истинный голос? Что меня вообще держит рядом с ним (с ней)?»

Это важные вопросы, которые в свое время могли бы спасти нимфу Эхо от ранней смерти. Они ведут к открытию себя, которое в свое время позволило мне понять, как я оказалась там, где оказалась.

Эдип

Эдип был брошен своим биологическим отцом и воспитан коринфским царем, причем мальчик искренне считал себя его родным сыном. Когда до Эдипа стали доходить неоднозначные слухи, он отправился искать правду о своих корнях к оракулу и получил ужасное предсказание, что однажды убьет своего отца и разделит ложе с матерью. В страхе совершить убийство Эдип покинул Коринф, оставил тех, кого считал своими родителями, и отправился куда глаза глядят. По дороге он встретил колесницу со слугами и в завязавшейся драке убил их хозяина. Позже Эдип освободил народ Фив и стал царем, а также мужем вдовствующей царицы. Через какое-то время Эдип, в котором желание знать правду победило безопасность неведения, узнал от оракула, что, оказывается, там, на дороге, он убил своего родного отца, а царское брачное ложе делит с биологической матерью.

Душа Эдипа встречается с чудовищной драмой. Ведь зная предсказание, что он убьет отца и разделит постель с матерью, Эдип, как кажется, сделал все возможное, чтобы этого избежать. Он был «хорошим мальчиком» — пожертвовал всем и покинул родительский дом, искренне старался сделать народ Фив счастливым, — но из-за своего желания знать правду (вспоминается любопытство Евы по поводу запретного плода) сам совершил цепочку преступлений и стал виновником трагедии. Ошеломительный крах представлений о себе. Стыд такой силы, что, не в силах видеть себя и свои внезапно открывшиеся преступления, Эдип в отчаянии выкалывает себе глаза.

Не знаю, как у вас, а в моей жизни были истории, от которых хотелось отвернуться, забыть, сделать вид, будто этого не случилось, поскольку смотреть на себя в них казалось невыносимо стыдным, непоправимым и вызывало желание выйти из жизни вон, чтобы только окончить внутреннюю муку признания своего авторства.

Гильгамеш

Немного отдохнем от античных мифов и обратимся к шумерскому эпосу о Гильгамеше.

Гильгамеш был на две трети богом, что давало ему большое преимущество перед простыми смертными в силе, выносливости и красоте. Поначалу он, не зная, куда девать эту свою силушку, бедокурил в собственном городе, но позже встретил равного себе друга, Энкиду, и они вместе отправились совершать героические подвиги. Зачем? Да просто потому, что живешь всего один раз, какой смысл сидеть дома. Подвиг, победа, завоевание и восхваление толпы — главные ценности юного Гильгамеша.

К сожалению, в скором времени Энкиду погибает. Гильгамеш ошеломлен. Он оказывается в кризисе ценностей: подвиги отходят на второй план, а на первый выступает панический страх смерти. В горе утраты Гильгамеш проклинает собственную человеческую треть генов. Он не согласен с потерей друга и сам не согласен умирать, а значит — не согласен быть человеком.

Гильгамеш становится одержим страхом смерти и идеей обретения бессмертия, как у богов. Герой отправляется в путь за вечной жизнью, по дороге встречает людей, которые пытаются отговорить его, объяснить, что

бессмертие не для людей, что человек живет здесь и сейчас. Но Гильгамеш слишком охвачен своей идеей, чтобы кого-то слышать.

Юноша находит цветок, дарующий вечную жизнь и молодость, но на пути домой, пока Гильгамеш мылся в озере, драгоценное растение утаскивает к себе в нору змея. Новый удар, крах очередных надежд, Гильгамеш встречает уже не протестом, а обычными человеческими горячими слезами.

История о Гильгамеше — это история несогласия со своей человеческой природой, одержимости борьбой за власть, которая человеку не принадлежит. И, соответственно, в этой истории есть стыд за свое человеческое, несовершенное, стареющее, умирающее, теряющее, не все-сильное и потому проигрывающее богам.

Но вот что интересно. Гильгамеш стал одержимо сражаться со смертью именно после потери близкого друга. Словно не смог признать свое бессилие, принять случившееся, пережить горе утраты и вместо этого стал пытаться переписать законы бытия.

Однако потеря волшебного цветка помогает ему очеловечиться, с горечью признать свою ограниченность, возможно, с такими же слезами смириться со смертью друга и открыться новым смыслам. А это значит, что ты живешь не ради божественной славы, не из страха смерти, а из смирения с тем, кто ты есть, соглашаясь с отрезком времени, который тебе предначертан.

На самом деле наш стыд очень часто связан как раз с невозможностью признать собственные ограничения, свое скромное место в масштабах Вселенной. И часто, как у Гильгамеша, под несогласием со своей ограниченностью

и законами жизни скрывается сильная боль утраты, с которой так и не удалось смириться. Гильгамеш проклинает свою человеческую часть, и в то же время его сердечная привязанность и скорбь о лучшем друге и есть человеческое. В процессе своих внутренних трансформаций он, по сути, превращается из иллюзорного бога в любящего человека. И с точки зрения зрелости души это не постыдное падение, а, напротив, большое мужество, которое проявляется в том, чтобы согласиться с жизнью такой, какая она есть.

Интересно, насколько стыд зависит от ценностей окружающего мира. В мире Лилит быть агрессивной, желающей что-то для себя, несогласной с богами — стыдно. В мире юного Гильгамеша, наоборот, стыдно быть бесильным и согласным. Быть может, правда где-то посередине?

Кассий

И в противовес истории становления души Гильгамеша хочется завершить наш экскурс мифом о юноше Кассии, который не сумел пройти путь сквозь стыд к собственной зрелости. Этот миф — своего рода творческая интерпретация наших внутренних процессов, представленная Невиллом Симингтоном, автором книги «Нарциссизм: Новая теория»*.

Кассий жил на плодородной поляне, где у него было все, чего можно желать, включая нимфу, оказывающую любые виды услуг по первому зову. Эдем. Материнская

* Симингтон Н. Нарциссизм: Новая теория. — ВРБ, 2022.

утроба. Волшебный мир, где твои потребности всегда удовлетворены. Идеальное детство, как определили бы многие. (Замечаете сходство с райским садом Адама и Евы?)

Но однажды юноша почувствовал неудовлетворенность. Не очень понятно почему, ведь, казалось, в его Эдеме есть все, о чем только можно мечтать... Так или иначе, он решил идти со своей поляны все время прямо, пока куда-нибудь не придет.

Вскоре Кассий вышел к реке и увидел там плывущую на лодке девушку Мириам. Оказалось, что Мириам живет на другом берегу, где возделывает сад, копает каналы для его орошения, разбрасывает удобрения, собирает рожь, печет хлеб, а после трудов играет на скрипке и пишет роман. Юноша увидел нечто новое, это его заинтересовало, и он захотел присоединиться к девушке. «Можно подумать, — ответила Мириам, — но я приму тебя только в том случае, если ты дашь мне ребенка, кроме того, тебе придется научиться ухаживать за садом и делать все, что ежедневно делаю я. Ну и последнее: если ты перейдешь на мой берег, я сожгу твою лодку и ты уже не сможешь вернуться в свой рай с нимфой».

Кассий оказался не готов сменить расслабленный беспечный мир на реальность, где требуется прикладывать усилия, чтобы создать сад собственными руками; где придется учиться и трудиться, обнаруживать со стыдом собственное несовершенство, а не считать себя красавчиком просто по факту существования; где в первую очередь ты сам уважаешь себя за усилия и выборы, а не мир или отдельно взятая нимфа восхищаются тобой; где ты говоришь «я», а не «ты», «они», «детство», «обстоятельства».

Юноша поморщился, вернулся на родную поляну, где прожил еще год. Но как-то утром проснулся, чтобы пойти прямо к реке и позвать Мириам. Девушка откликнулась, однако ответила, что уже слишком поздно: у нее есть и мужчина, работающий вместе с ней, и ребенок. Кассий вернулся в свой рай, шагнул в колодец и утопился.

Быть может, большинство наших страданий и метаний сосредоточены на берегу реки, к которому мы уже подошли в поисках большего... Возможно, мы даже играем в то, что как бы находится «на той стороне», через силу пытаемся копать, но в действительности не готовы смириться: обратного хода нет, лодка в детское блаженство сожжена. Или стоим и завидуем тем, кто возделывает сады, но при этом мы не в силах отказаться от беспечности в обмен на созидание. Или ищем причины вроде недостаточности прошлого или неподходящести «того берега», хотя, по сути, всё так же испытываем ужас перед необходимостью признать: пришло время переходить реку, обнаружить себя не сладкими «мамиными пирожочками», а пока незрелыми, некомпетентными, никем больше не поглаживаемыми, которым придется тратить много ресурсов, чтобы обнаружить не грандиозных, а обычных, реальных себя через ежедневную работу стыда.

Мне кажется, эта метафора так хороша, что можно даже внутренне представить оба берега и переход, чтобы со всей возможной телесной честностью признаться себе: где я сейчас на этом ландшафте... какие чувства испытываю на самом деле, а не фантазирую... Но главное теперь — не поморщиться, не начать метаться в поисках ответа на вопрос «Как изменить?», не объяснять свое поведение и состояние внешними обстоятельствами, а взять

на себя мужество — серьезнейшее усилие души — стоять и наблюдать за собой там, где были обнаружены. Стоять столько, сколько понадобится, чтобы тело расслабилось.

Что в итоге?

Получается, что стыд можно переживать там, где мы обнаруживаем себя, свои различия и границы, как в истории Адама и Евы. Стыд может говорить о том, что какую-то часть себя мы просто пока не знаем, как Нарцисс. Стыдно становится тогда, когда человек узнаёт (осознаёт) о себе нечто неприятное, находившееся до тех пор в тени, как это случилось с Эдипом. Стыд сообщает нам, насколько мы соответствуем собственным ожиданиям от себя. А еще стыд за свое бессилие может быть надежной защитой от встречи с когда-то случившимся горем, как было с Гильгамешем, и от движения вперед, как в истории Кассия.

Во всех этих случаях переживание стыда манифестирует о том, что прямо сейчас у нас есть шанс стать более зрелыми, объемными, мудрыми, лучше видящими и знающими себя. Или зажмуриться и упустить возможность...

Задание 1

Предлагаю вам поразмышлять о том, чья история стыда из представленных выше вам ближе. С кем из персонажей вы больше всего себя ассоциируете?

Стыдные истории

Однажды мне было очень стыдно за себя... Я работала с наставником по продвижению, и всей группе дали задание отработать в паре определенный перечень вопросов. Созвонились с коллегой и начали. Один из вопросов звучал так: «Когда вам удавалось заработать наибольшее количество денег? Что вы для этого делали?»

Я назвала пару примеров из своей жизни, но еще один опыт зарабатывания денег я хотя и вспомнила, но не решалась озвучить...

Было это несколько лет назад. Родители у меня фермеры, и как-то в мае папа предложил подзаработать: у него было много перегнойа, а также клиенты, которые перед началом сезона готовы этот перегной купить. Но отцу было некогда раскладывать товар по мешкам и развозить покупателям. А у меня как раз было свободное время, ну и деньги, конечно, не помешают. Тем более что всю мужскую работу выполняла не я (были помощники). Я тратила на это дело по 2–2,5 часа, и то не каждый день, и заработала за три недели, прямо скажем, неплохо...

Но передо мной сидела красивая ухоженная девушка из Европы, психолог и арт-терапевт, от нее и ее блога веяло красотой, стилем и эстетикой, а тут я со своим навозом. Мне было стыдно за себя, и я сначала хотела умолчать об этом «чудесном» опыте, но, помявшись, все-таки рассказала.

Девушка отреагировала удивительным образом: «Ты знаешь, мне это так откликается! Я сама родом из Казахстана, жила в маленьком городке, в частном доме и продавала яйца и молоко».

Что?! Где эта красотка из Европы, а где яйца и молоко?

Я в который раз поняла, что мы сами в своей голове достраиваем образ человека до «идеальной идеальности», рядом с которой мы, конечно же, чувствуем себя ущербными. Мы обесцениваем все свои достижения, а каждый недостаток раздуваем до невиданных масштабов!

Но когда есть понимание себя и своей ценности, то это чувство, будто с тобой что-то не так, уже не может тебя поглотить, заставить играть по своим правилам и прятаться от людей и возможностей!

Только открывшись в своей обычности, ты видишь, что все мы живые люди, со своими недостатками, опытом и скелетами в шкафу. Мне кажется, что именно приняв свой опыт и собственную неидеальность, ты можешь понять и свою уникальность!

Гульнара



Определения стыда

Так что же такое стыд? Давайте попробуем разобраться...

К его видам относится не только сам стыд, но и растерянность, робость, смущение, застенчивость, стеснительность, зажатость (если говорить о теле), ощущение позора, униженности и отверженности*.

Из рассказанных выше историй становится очевидным, что стыд, хотим мы того или нет, — это присущее человеческой природе переживание, и, надо заметить, как раз его полное отсутствие говорит о психической патологии. Получается, что сложности у нас возникают не со стыдом как таковым, а скорее с моментами, когда для нас его слишком много.

В здоровом количестве стыд крайне важен, ведь именно он помогает регулировать поведение (мы стараемся вести себя достойно), соответствовать контекстам (мы не обсуждаем с малознакомыми людьми интимные вопросы), сохранять социальные контакты (мы можем признать свою неправоту и извиниться). Но бывает стыд

* Lewis, H. B. 1971. Shame and Guilt in Neurosis. Madison: International Universities Press.

токсичный, или, вернее сказать, в токсичном, отравляющем количестве, когда он, наоборот, закрывает человека от контакта, опутывает собой и не дает свободно дышать. Выходит, что если в первом случае человек пользуется своим стыдом как важным ориентиром, сотрудничает с этим чувством, то во втором — становится его заложником.

Пожалуй, не найдется еще одного такого же эмоционального переживания, которое имеет столько различных функций и определений. Давайте рассмотрим каждое из известных мне определений (а я абсолютно уверена: есть и неизвестные), чтобы, быть может, лучше понять свои сложные состояния или, по крайней мере, осознать: «А-а-а-а... Ну точно, вот что это было».

«Меня такого (такой) быть не должно»

Отражаясь в чужих или собственных глазах, человек переживает себя недостойным быть: «Я хочу “провалиться сквозь землю”, я “сгораю от стыда”, со мной в прямом смысле происходит что-то на грани жизни и смерти, но побеждает скорее смерть, я будто соглашаюсь с ней, с тем, будто меня и правда в таком виде или проявлении не должно быть... как Эдипа, выколовшего себе глаза, или как Эхо, которая отказала себе в праве быть, когда ее не выбрал Нарцисс...»

Пожалуй, это определение самое телесное, пронизывающее, понятное именно не головой, но всем своим существом.

Социальный страх

Тут как будто понятнее и не так драматично. В целом стыд как раз призван регулировать социальную дистанцию. Как я уже писала, он помогает нам чувствовать границы интимности: мы не рассказываем малознакомому человеку о чем-то очень личном; сигнализирует о нашей ранимости и необходимости присматриваться к людям, чтобы определить комфортную для себя дистанцию, которая будет безопасной здесь и сейчас. Кроме того, смущение помогает сдерживать себя: прежде чем действовать, мы стараемся, например, узнать правила сообщества, в котором оказались.

Проблемы начинаются тогда, когда импульс желания быть увиденным катастрофически тормозится социальным страхом. И человек оказывается в полной внутренней изоляции, не в силах, даже по прошествии времени и признавая достаточную безопасность пространства, открыться в нем и почувствовать себя комфортно.

Остановленный импульс

Такого определения стыда вы, возможно, не слышали, а между тем оно тоже имеет право на существование. Если вы обратите внимание на свои ощущения, то заметите, что стыд в целом переживается нами как большая волна энергии. От нее часто появляется румянец, кровь приливает к лицу, эта энергия словно «зудит» во всем теле, жжет нас огнем («сгореть от стыда»), закручивается в животе, вот только у этой волны нет никакого выхода. Хотя один все-таки есть: одна из возможных разрядок

переполюющей энергии стыда — так называемая ярость стыда. Будучи замеченными в том, с чем мы не в мире с собой, и чувствуя смертельную угрозу собственному образу Я, мы можем с убийственной яростью накинуться на того, кто эту угрозу создал. Иногда с яростью на уничтожение, ведь если я уничтожу другого, то точно сохраню себя. Ярость может быть направлена и на себя, ведь чем сильнее я злюсь, тем быстрее избавлюсь от своей «некрасивости» (спойлер: конечно, это так не работает).

Но все же ярость стыда — это защитная реакция, а сам по себе стыд как будто невозможно выгрузить вовне. Боль выходит слезами. Гнев — криком и размахиванием кулаками. Вину (чуть позже мы поговорим о ней подробнее) можно превратить в сожаление и компенсацию, а стыд — нет, он словно охватывает все тело, и с ним категорически ничего невозможно сделать.

Идея стыда как остановленного импульса заключается в том, что поднимается энергия каких-то чувств, но сознание их не распознает или запрещает это и, как следствие, волна внутри замирает и переживается стыдом. К примеру, подросток очень часто кажется пренеприятнейшим созданием и вызывает злость у родителя. Эта злость — важнейшая часть сепарации, она помогает родителю и подростку оттолкнуться друг от друга. Но если злиться родителю запрещено или ему невыносимо признать, что прошлая связь рвется, то вместо «Он меня бесит до жути» родитель почувствует и скажет «Мне за него стыдно», тем самым как бы, наоборот, сливаясь с подростком, словно они — единое целое.

Неосознанно останавливаемые импульсы могут проявляться и в более уязвимом, беззащитном поведении:

искренняя просьба о помощи, рука, протянутая к другому, обнаженное извинение или благодарность, открытое движение в чужие объятия и радостное, по-детски полное в них расслабление.

Мы часто говорим о том, что нам стыдно злиться, говорить кому-то «нет», показывать себя эгоистами. А по моим наблюдениям, куда больше остановленного у нас в проявлении уязвимости. Вот уж где мы и правда «сгораем от стыда» и замираем, не в силах разрешить телу, а еще чаще — вспомнить телом, как это — быть беззащитным, нежным, открытым, не в броне, а в той теплой изначальности, которая давно забыта, а возможно, и не была никогда телесно пережита...

Потеря идентичности

Наше Я не существует в вакууме: на нас постоянно влияет происходящее внутри и вокруг. Самоощущение здесь и сейчас непосредственно связано с внутренним состоянием и с окружающей средой, с тем, как она нас отражает и как мы ее в этот момент воспринимаем.

Как-то я, уставшая, возвращалась с работы домой, села в стоявшую на перроне электричку и тут же погрузилась в телефон. Прошло, наверное, минут 15, прежде чем я осознала, что электричка никуда не едет, а если прямо сейчас и начнет движение, то, боюсь, я понятия не имею — куда. До этого момента мое самоощущение находилось в известном ему фоне: я сяду в конкретную электричку, через несколько минут она тронется, и спустя четверть часа будет моя остановка, на которой я выйду, вызову такси и к известному времени окажусь дома.