СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 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
Цветы из пустоты 155

Тест. Мешает ли вам стыд? 157

Благодарность 165

Список литературы 167

Другие книги этого автора 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 нарушить 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

Глава 1

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 отправили 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 бессилен 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 восьмые 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 поступков, 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.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru