

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, лишающее 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 чьем-то теле стыд (смущение, стеснение, робость) может создавать едва заметный дискомфорт, а в чьем-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?

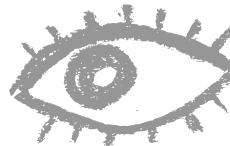
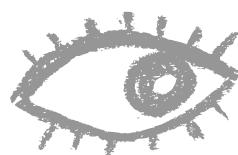
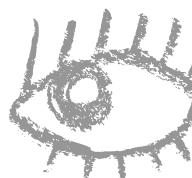
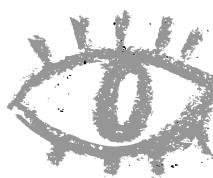
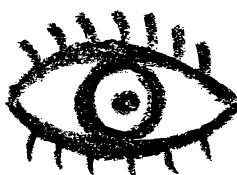
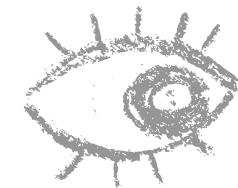
Тогда на последних страницах этой книги вы увидите себя другим человеком.

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 ослушаться, 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, прия 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. Вкусение 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 демоницей-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 свою равная, 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, про-менять 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 обретя 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 зачахла.

Так вот, Эхо — это еще одна драма человека, который не способен звучать, действовать, создавать, потому что вся его «настоящесть» 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru