Глава 1

Опыт стыда

Однажды в коридоре школы я подралась с местным хулиганом, который дразнил и обижал меня всю неделю. Мы таскали друг друга за волосы, а вокруг собралась толпа зевак, включая моих одноклассников. Представляю, как я выглядела со стороны, катаясь по полу с задранной юбкой! Но когда позже я обнаружила еще и дырку в трусиках, я чуть не сгорела от стыда. Это было так неприлично, так нелепо — показать всем дырявые трусики! Я боялась возвращаться в школу. Как теперь смотреть в глаза одноклассникам? К счастью, никто ни о чем не вспоминал. Скорее всего, они толком ничего и не увидели, но мне еще долго казалось, будто все надо мной смеются.

В этом вся суть стыда. Дурацкое ощущение, будто твое нижнее белье *все видят*. Но проблема еще и в другом: чувство стыда может преследовать нас спустя дни и даже годы после того, как мы столкнулись с унижением, отказом или оказались в нелепой ситуации.

Необходимость быть частью общества и ощущать, что тебя принимают, — одна из основных человеческих потребностей, которая восходит еще к доисторическим временам, когда выживание было задачей всего племени. Внутри коллектива мы чувствуем себя спокойнее и безопаснее, а как только привычный социальный круг разрывается, ощущение того, что ты другой, неправильный, ненормальный, становится невыносимым. Стыд, который переходит в хроническую форму, трансформирует

нашу личность, лишает способности наслаждаться жизнью, подрывает веру в самих себя и в человечество. Нам начинает казаться, что мы плохие, недостойные люди. Отсюда берут начало все пагубные зависимости.

Как и в случае с моей дракой в школе, для большинства из нас стыд ассоциируется с выставлением чего-то неприличного напоказ. Но зрители не всегда нужны. Очень часто стыд возникает сам по себе, в тишине, незаметно для других, под влиянием наших убеждений насчет своей собственной личности. Нам не нужны свидетели, чтобы обрушить на самих себя праведный гнев самокритики. Мы *воображаем*, будто другие видят нас и осуждают нас так же, как и мы себя. Когда мы сравниваем свои мысли, чувства и поступки с тем, как нам хотелось бы выглядеть в глазах окружающих, мы в полной мере ощущаем свою неполноценность.

При желании любую свою характеристику — внешний вид, уровень дохода, социальный статус или поведение — можно интерпретировать с позиции собственной неполноценности. Мы можем испытывать отвращение к собственному телу, а потому отказываться от приглашения на пляжную вечеринку. Мы можем чувствовать себя глупо из-за того, что с утра пришлось заехать на заправку, поэтому мы не объясняем начальнику истинную причину опоздания на работу. Мы чувствуем себя неудачниками, не пройдя собеседование, поэтому мы отказываемся от карьеры своей мечты. Нам кажется нелепым “слишком долго” переживать из-за развода или чувствовать себя брошенными, поэтому мы скрываем свои эмоции вместо того, чтобы говорить о них.

Стыд — это тяжелый крест, который приходится нести день за днем, и тем не менее никому не хочется, чтобы его называли *бесстыжим*. Вот почему вполне нормально стыдиться определенных вещей. Это побуждает нас придерживаться норм приличия, например в общении или в одежде. С другой стороны, излишняя стыдливость, равно как и переживание по “неправильным” поводам, разрушает отношения и ведет к антисоциальному поведению, аддикциям и созависимости. Стыдливость проникает на подсознательный уровень, подрывая самооценку и уверенность в себе, вызывая повышенную тревожность и привнося хаос в нашу жизнь. Короче говоря, она делает и нас, и окружающих нас людей несчастными.

Стыд, как правило, возникает в раннем возрасте и может передаваться от родителей к детям. Бывает, что родители учат детей хранить семейные тайны ради поддержания образа благопристойной семьи. Детям

запрещается с кем-либо обсуждать семейные проблемы, такие как алкоголизм, психические расстройства, уголовные преступления, измены или нищета. Иногда детей стыдят дома или в школе из-за несоответствия социальным стандартам. Поведение членов семьи (или близких людей), которое идет вразрез с нашими собственными стандартами, может казаться нам постыдным или унизительным. К примеру, жена может стыдиться того, что муж грубо ведет себя в ресторане. Ей кажется, будто другие посетители осуждают их обоих: его — за грубость, а ее — за то, что она с ним. Тот факт, что поведение мужа не соответствует ее идеалам, вызывает у нее смущение, самоосуждение и стыд. Убежденность в том, что другие посетители осуждают ее, в большей мере служит защитой от персонального стыда, чем от неподобающего поведения мужа в общественном заведении. Если бы мы спросили ее, осуждала бы она жену человека, который грубо ведет себя в ресторане, скорее всего, она ответила бы, что нет. По правде говоря, большинство людей посочувствовали бы такой женщине. Нам очень часто кажется, будто окружающие осуждают нас или наших близких, хотя на самом деле это совсем не так.

Повсеместность и неизбежность стыда

Чувство стыда знакомо каждому из нас. У американцев не особо принято обсуждать тему стыда, и тем не менее это достаточно распространенная проблема. Мы никому не рассказываем о своих постыдных тайнах или же делимся ими лишь с избранным кругом людей, но подобные секреты есть у всех. Более того, мы помним все так, будто это случилось вчера.

Однако в других частях света — особенно в Азии и тех странах, где высоко ценятся честь, репутация и общинный уклад жизни, — люди открыто говорят о стыде. Он даже рассматривается как способ повлиять на поведение. Китайский философ Мэн-цзы писал: “Человек не может жить без стыда. Чувство стыда — это начало целостности”. В Китае стыд рассматривается как “способность или склонность... получать удовольствие от исполнения своего долга”. В Японии неудачи и негативная самооценка служат мотивацией для позитивных изменений [1]. В культурах с сильным коллективным началом — там, где интересы семьи, клана или общины ставятся выше интересов индивида, — поступки отдельного

человека могут вызвать стыд у всего сообщества. Одна клиентка из бывшего СССР вспоминала, какой ужас она испытала, когда пришла утром в институт и увидела огромный транспарант на здании. Она собиралась пойти на свидание с американским студентом, который учился в том же институте, однако лозунг на транспаранте ставил под сомнение ее преданность идеалам родины.

Местные традиции и религиозные верования тоже оказывают влияние на возникновение стыда. В ряде культур, если совершенный проступок нельзя исправить, приемлемым выходом из ситуации считается самоубийство. Например, в Японии ритуальное самоубийство (харакири) исторически считалось способом спасти честь семьи. В Южной Корее высокий процент самоубийств среди студентов и пожилых людей. Студенты испытывают огромное давление из-за необходимости получать хорошие оценки на экзаменах, и если возникают проблемы с успеваемостью, то самоубийство воспринимается как допустимое решение. А старики в Южной Корее часто совершают жертвенные самоубийства, чтобы избавить детей от растущего бремени ухода за немощными родителями [2]. Мексика — пример христианского общества, пронизанного идеями стыда: здесь сохранение чести и лица считается более важным, чем потребности отдельного человека [3].

В некоторых культурах источником стыда служат развод и потеря девственности. Буквально до недавнего времени во многих странах Африки женщины, не прошедшие процедуру клиторидэктомии (удаление клитора), подвергались травле и не могли выходить замуж. В западных странах, где высоко ценится личная независимость, люди, которым трудно самостоятельно заботиться о себе, часто считают себя неполноценными. Им стыдно просить у кого-то помощи, и они живут в нужде, стесняясь обратиться за социальной поддержкой. В западной культуре мы считаем, что чувство стыда выставляет нас слабыми и жалкими. Сам опыт стыда кажется нам чем-то постыдным.

Можно дополнительно проанализировать социальные роли мужчин и женщин в контексте стыда. В целом мужскими достоинствами считаются сила, самообладание, трудолюбие и смелость. Любое проявление слабости, например слезы, потеря работы или импотенция, вызывают у большинства мужчин чувство стыда. В тех культурах, где ценится целомудрие, женщины стыдятся выражать свою сексуальность. В США,

где особенно в почете красота и стройность, женщины легко начинают стыдиться недостатков собственной внешности. Женщины испытывают стыд чаще, чем мужчины, и склонны упрекать самих себя, тогда как мужчины чаще срываются на других [4].

Стыд неизбежен — он часть человеческой натуры. От рождения и до самой смерти мы сталкиваемся с различными обстоятельствами (окружающая обстановка, любовные отношения, социальные ограничения), которые ставят под сомнение наши достоинства и нашу самооценку. И если не обладать базовыми навыками стрессоустойчивости, чтобы противостоять стыду, то мы неизбежно будем переживать неудачи и разочарования из-за того, что не удалось оправдать своих или чужих ожиданий.

Маленькие дети в этом отношении особенно уязвимы, поскольку они слишком сильно нуждаются в защите, любви и заботе взрослых. Для школьников и подростков главное — успеваемость и одобрение сверстников, а чуть позже — любовные успехи. Финансовая независимость и самостоятельность — важнейший показатель социального успеха у молодежи, неспособность достичь которого вызывает ощущение собственной неполноценности. Тяжелая болезнь, инвалидность, старость, а также потеря жилья, работы, семьи или социального статуса — все это может вызывать у нас стыд. Публичное порицание за неэтичный поступок всегда унизительно, однако стыд могут спровоцировать даже незначительные, на первый взгляд, вещи, такие как излишняя болтливость или, наоборот, молчаливость и даже простая забывчивость. Чего бы мы ни стыдились, в основе этого чувства обычно лежит подсознательная убежденность в нашей неполноценности, в том, что нас отвергают, т.е. не любят.

Тонкие различия

В США мы чаще говорим не о стыде, а о таких эмоциональных процессах, как смущение, конфуз и чувство вины. В своем исследовании психолог Сильван Томкинс пришел к выводу, что в основе смущения, конфуза, унижения и чувства вины лежит один и тот же базовый аффект стыда — ощущение собственной неполноценности, хотя его интенсивность, проявление и смысловое наполнение могут быть разными [5].

Смущение

Смущение (робость) — это страх перед незнакомцами. К примеру, ребенок может прятаться за маминой юбкой, когда в комнату входит незнакомый мужчина. В раннем возрасте такое поведение считается нормальным, а вот застенчивый подросток уже испытывает социальное давление, поскольку от него требуют быть более общительным и коммуникабельным. Если ему не удается перебороть себя, он может начать считать себя неполноценным в сравнении с более экстравертными родственниками или сверстниками. Впоследствии застенчивость может обернуться болезненным страхом подвергнуться осуждению, получить отказ или выставить себя на посмешище, причем в общении с близкими людьми. Бывает, что и во взрослом возрасте мы чувствуем себя робкими юнцами, когда приходится смотреть кому-то в глаза или первый раз целовать человека на свидании. Мы краснеем от смущения и даже на время теряем дар речи. В основе такого поведения лежит базовый страх разоблачения и стыда.

Конфуз

В повседневном общении тоже есть место чувству неполноценности. Мы не определяем его как стыд, но признаем, что чувствуем себя сконфуженными. Подобное может быть следствием социальных проступков, когда мы, например, забываем о дне рождения друга или путаем имя человека. Чем в более неловкое положение мы попадаем и чем дольше это длится, тем сильнее данное чувство напоминает стыд. У кого-то внезапно возникшая неловкая ситуация, например непринятая кредитка, вызывает лишь небольшой конфуз, а для кого-то это очень болезненно. Комплименты или всеобщее внимание могут смущать нас не меньше, чем публичная ругань. Мы ощущаем себя настолько неловко, что наступает эмоциональная диссоциация, при которой разум и чувства притупляются. Когда аффективные реакции достигают такой силы, сконфуженность может стать выражением более глубокого чувства стыда.

Унижение

Мы часто путаем *унижение* со стыдом, хотя фокус внимания в данном случае направлен на действия другого человека, обычно того, кто

демонстрирует свое превосходство над нами. Когда нас унижают, мы не всегда чувствуем себя пристыженными. Дональд Кляйн писал: “Люди верят, что заслуживают позора, но не верят, что заслуживают унижения” [6]. Длительное время испытывая стыд, мы начинаем воспринимать унижение как должное. Справедливо и обратное. Стыд искажает восприятие, и мы начинаем видеть унижение там, где человек не совершает в отношении нас ничего унизительного. К примеру, одну мою клиентку, Джоан, сильно расстраивал заметный шрам, оставшийся после операции. Когда однажды ее сестра Хилари мимоходом обронила, мол, шрам можно убрать хирургическим путем, Джоан закатила истерику, обвинив сестру в том, что та унизила ее, посчитав ее шрам отвратительным. Однако таким он был лишь для самой Джоан, которая по-своему интерпретировала слова Хилари. Столь гневная реакция на унижение часто служит попыткой скрыть свой стыд. И чем сильнее реакция, тем глубже укоренился стыд. Говоря об унижении, я подразумеваю ситуации, когда оно провоцирует стыд, который необязательно воспринимается осознанно. Например, в абьюзивных отношениях имеет место как унижение, так и стыд.

Чувство вины

Многие из нас путают вину и стыд. Чувство вины возникает, когда мы испытываем муки совести из-за нарушения правил или моральных принципов, тогда как причиной стыда становится публичное осуждение вследствие нарушения общепринятых норм. Мы чувствуем себя виноватыми, если *делаем* что-то плохое. Что же касается стыда, то это чувство возникает, когда мы даем самим себе негативную оценку, т.е. *верим*, что мы в чем-то неполноценны или не соответствуем каким-то стандартам. Глубоко укоренившееся чувство стыда парализует нас и мешает совершать поступки, даже когда, в сущности, мы не сделали ничего плохого. В то же время чувство вины побуждает нас регулировать собственное поведение и брать на себя ответственность за свои поступки. В этом смысле чувство вины — каким бы ужасным оно нам ни казалось — можно считать конструктивным.

Вот это “здоровое” чувство вины обусловлено скорее голосом совести, а не стыдом. Оно заставляет нас фокусировать внимание на других людях, на том, какое влияние на них оказывают наши поступки и как

нам возместить причиненный им ущерб. Мы ощущаем тяжесть вины и ищем способ загладить ее, чтобы наша совесть была чиста. Мы осознаем, что поступили неправильно, и пытаемся все исправить. Например, мы знаем, что врать нехорошо. Если мы соврали своей второй половинке, то мы чувствуем себя виноватыми. Чтобы загладить вину, мы во всем сознаемся и извиняемся. Возникающее чувство вины позволяет нам проявлять эмпатию по отношению к другим людям и восстанавливать свою самооценку. Поступки, которые мы совершаем, чтобы загладить вину, кажутся нам положительными и конструктивными. Мы не хотим снова чувствовать себя виноватыми, поэтому обещаем себе придерживаться моральных принципов и в будущем говорить правду. Таким образом, заставляя нас быть честными, чувство вины выполняет свою функцию [7].

Кому-то может показаться странной идея избавления от вины путем возмещения причиненного ущерба, хотя такая идея известна человечеству уже очень давно. К примеру, галаха (иудейское право) требует как минимум три раза просить прощения у человека, которому был причинен вред. Возмещение ущерба — цель девятого этапа программы “12 шагов” Сообщества Анонимных Алкоголиков. Это предполагает заглаживание вины перед теми людьми, с которыми мы нехорошо обошлись. Тем самым мы освобождаемся от бремени вины за плохие поступки. Прохождение девятого этапа приносит настоящее чувство облегчения участникам программ реабилитации.

Если стыд не трансформируется в чувство вины, компенсируемое соответствующими поступками, то фокус внимания обращается на нас самих, и мы зацикливаемся на тех вещах, которые не в состоянии изменить. Мы начинаем переживать о том, как другие люди оценивают нас. Мы боимся их порицания, ощущая себя неполноценными и недостойными отношений с ними. Различия в восприятии чувства вины и стыда проиллюстрированы в табл. 1.1.

Как уже отмечалось, один и тот же поступок может вызвать как чувство вины, так и чувство стыда. Мы чувствуем себя виноватыми из-за того, что не скинулись на празднование на работе, и в то же время стыдимся своей “скупости”, “прижимистости” или “эгоистичности”. Патологическое, иррациональное чувство вины может в реальности быть формой стыда. Осуждение самих себя за поступки, из-за которых мы чувствуем себя

Таблица 1.1. Вина и стыд

Вина	Стыд
Осуждается поведение	Осуждается собственная личность
Конкретные самооценки	Глобальные самооценки
Страх наказания	Страх быть отвергнутым
Внешний фокус	Внутренний фокус
Желание возместить ущерб	Желание спрятаться
Ведет к эмпатии	Ведет к эгоцентризму
Фокус на последствиях поступков	Фокус на мнении других людей
Ведет к самосовершенствованию	Ведет к гневу и агрессии
Возможность искупить	Невозможность искупить
Ведет к расширению возможностей	Ведет к бессилию
Снижает антисоциальное поведение	Ведет к антисоциальному поведению
Моральные оценки	Моральные и не связанные с моралью оценки
“Невиновность” — это хорошо	“Бесстыдство” — это плохо
Отсутствие психологических симптомов (если не добавляется стыд)	Вызывает снижение самооценки, тревогу, депрессию и ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)

виноватыми, может перерасти в стыд, если мы говорим себе, мол, ничего не поделаешь, такова наша натура, т.е. ощущаем неизбежность произошедшего. Неудивительно, что исследования показывают: чувство стыда лишено адаптивных функций вины. Другими словами, мы не пытаемся возмещать ущерб, не учимся на своих ошибках, не повышаем самооценку. Вместо этого стыд приводит к аддикциям, расстройствам пищевого поведения и другим психопатологиям, таким как депрессия, тревожность и ПТСР. Также он может вести к гневу, агрессии, психологическому насилию, снижению самооценки и суицидальной идеации [8].

Типы стыда

Теперь, когда мы знаем, как выглядят проявления стыда и других схожих процессов, можно разбить стыд на категории. Психолог Роберт Карен выделяет четыре категории стыда: экзистенциальный, ситуационный, классовый и нарциссический [9].

Экзистенциальный стыд

Экзистенциальный стыд возникает, когда мы осознаем объективную истину относительно самих себя или той ситуации, в которой мы находимся. Например, алкоголик, понимающий, что спивается, или плохая мать, до которой дошло, что она слишком занята собой и забыла о детях. Такие моменты самоосознания дают нам мощную мотивацию для решительных изменений. Тот же алкоголик может согласиться пройти курс лечения, чтобы не только избавиться от пагубной зависимости, но и начать выбирать более правильные жизненные ориентиры, что позволит ему повысить самооценку и укрепить чувство собственного достоинства.

Ситуационный стыд

Ситуационный стыд — это мимолетное чувство, возникающее, когда мы совершаем неэтичный поступок, нарушаем личные границы или бросаем вызов морали, например справляем нужду в общественном месте, пытаемся проскочить вне очереди, одеваемся неподобающим образом или разговариваем по мобильному телефону во время киносеанса. Стыдиться такого поведения вполне нормально. Это помогает нам подстраиваться под социальные нормы, которые мы считаем важными для себя и соблюдение которых позволяет нам быть частью социума. Ситуационный стыд мотивирует нас реагировать на неподобающее поведение и исправлять собственные ошибки.

Классовый стыд

Классовый стыд связан с установлением социальных иерархий и касается таких вещей, как цвет кожи, принадлежность к тому или иному общественному классу, национальность и пол. Он характерен для обществ, в которых существует кастовость или четкое разделение на классы. Классовый стыд — повсеместное явление в США, где об успешности судят по богатству и социальному статусу, а классовые, расовые и культурные различия часто вызывают зависть и стыд. Пресловутая “американская мечта” становится мощным источником стыда, поскольку порождает ожидания и надежды, которые на практике оказываются

неосуществимыми, из-за чего люди, принадлежащие к низшим слоям общества, испытывают сильное чувство вины и считают себя неполноценными.

Нарциссический стыд

Когда классовый стыд распространяется от группы на индивида (например, у человека кожа светлее, чем у других членов семьи), он начинает напоминать нарциссический стыд, о котором мы будем говорить в данной книге. Слово *нарцисс* происходит из греческой мифологии. Нарцисс был юношей, который славился своей красотой. Однажды во время охоты он увидел свое отражение в воде и настолько влюбился в него, что уже не мог оторваться и продолжал смотреться в отражение до самой смерти. Нарциссический стыд имеет противоположное значение: когда мы смотрим на себя, нам становится стыдно, и мы начинаем считать себя неполноценными. Наши самолюбие и гордость оказываются задеты. Такой тип стыда связан с чувством собственного достоинства и нашим самовосприятием, он не зависит от классовых разделений или ситуационных аспектов. Это стыд, который присутствует постоянно и от которого мы никогда полностью не избавляемся. Как писал Роберт Карен: “Это не просто плохие воспоминания. Имеется в виду, что мы стыдимся собственного отвратительного образа, от которого постоянно стремимся избавиться” [10]. Нарциссический стыд — это мучающая нас ложь, которая мешает нам вести полноценную жизнь.

Как мы испытываем нарциссический стыд

Нарциссический стыд бывает двух видов: острый и хронический. В первом случае (острый стыд) это наша реакция на ситуацию, когда нас внезапно лишают чего-то приятного или какого-то удовольствия. Сильван Томкинс отмечал, что такого рода реакции наблюдаются у младенцев. По его мнению, цель подобных реакций — стимулировать устранение препятствий на пути к достижению желаемого [11]. Созависимым людям также знаком постоянный, хронический (или интернализованный) стыд. Те из нас, кто сталкивался с этим, знают, что такое “боязнь стыда”.

Острое чувство стыда

Острый стыд — это неожиданный “приступ” стыда. К примеру, мы приходим на официальное мероприятие и внезапно спотыкаемся на ковре. В результате мы краснеем от стыда, и нам начинает казаться, будто все вокруг считают нас неуклюжими посмешищами. Из-за этого мы замыкаемся в себе и весь оставшийся вечер чувствуем себя неловко. Или, например, мы обедаем в ресторане и случайно проливаем вино на скатерть, но вместо того, чтобы извиниться и помочь все вытереть, мы кричим на официанта за то, что он не туда поставил бокал. Спровоцировать такой “приступ” может все что угодно. Главное, чтобы это застало нас врасплох, когда мы приятно проводим время.

Однажды, когда я еще училась в школе, я разговаривала с подружкой, которая все время оглядывалась на других учениц. Мне казалось, что я ей совершенно неинтересна и она считает меня непривлекательной в сравнении с ними, и меня это сильно расстраивало. Общаясь с человеком, который демонстрирует нам свое безразличие, мы можем испытывать раздражение или недовольство, но если мы заинтересованы в таком общении, как я в данном случае, ведь я стремилась завоевать ее расположение, то возникающим чувством может оказаться стыд. Мы полагаем, что человеку неинтересна наша компания, поскольку он замечает наши недостатки. Точно так же, если общение или переписка внезапно прерываются, мы можем интерпретировать это как отказ, что провоцирует стыд.

Чувство стыда образует своего рода “континуум”, простирающийся от легкого смущения до жестокого унижения, когда не хочется жить. Все зависит от темперамента человека, прошлого опыта и триггерного события. Симптомы острого стыда бывают самыми разными. Некоторые из них чисто физиологические и представляют собой реакции вегетативной нервной системы. Например, мы краснеем, потеем, испытываем головокружение или тошноту. Иногда мы цепенеем, теряя возможность думать, действовать или говорить. Может происходить потеря мышечного тонуса, когда, скажем, у ребенка опускаются плечи и он стоит с поникшей головой. В свою очередь взрослые, пытаясь скрыть свой стыд, могут истерично смеяться, вытаращивать глаза, делать каменное лицо, скрежетать зубами или демонстрировать свое презрение [12]. В присутствии других людей мы часто чувствуем себя неудачниками, словно нас

видят насквозь. Они как будто смотрят нам в глаза — в то самое “зеркало души” — и видят в нас все самое отвратительное, поэтому мы избегаем зрительного контакта. Выражение “потерять лицо” означает именно такие ситуации, когда от стыда мы не в состоянии смотреть в глаза другим людям. Нам хочется провалиться сквозь землю, стать невидимыми, хотя в реальности мы лишь хотим, чтобы нас принимали, а не отталкивали. Такой конфликт желаний создает амбивалентность, ведь нам совершенно не хочется разрывать отношения с другим человеком. Мы лишь хотим скрыть собственную “ущербность”.

Острый стыд может вызывать в нас чувство собственной неполноценности, неадекватности, никчемности, бесполезности. Мы начинаем ненавидеть себя, и фокус внимания смещается на нас самих, когда мы изолируемся от социальных контактов, замыкаясь в себе. Мы испытываем отчуждение не только по отношению к другим людям, но и по отношению к здоровым граням своей собственной личности. В свою очередь, чувство внешней отчужденности сменяется болезненными эмоциями, самоуничижительными мыслями и внутренними муками. Клинический психолог Гершен Кауфман называл это “...внутренней пыткой, душевным страданием. Это наиболее мучительное переживание своей сущности самою сущностью... Стыд — это внутренняя рана, отдаляющая нас от самих себя и друг от друга” [13].

Острый стыд — привычное чувство для людей с предрасположенностью к аддикциям и созависимости. Мы употребляем алкоголь и иные психоактивные вещества, а также привязываемся к другим людям, чтобы компенсировать боль и просто чувствовать себя “нормально” при наличии стыда. Все это помогает нам скрывать свой стыд, тем самым устраняя ключевую преграду, которая мешает нам нормально функционировать и чувствовать себя адекватными.

Интернализованный стыд

Острый стыд возникает и проходит, подобно любой другой эмоции. Но если мы достаточно часто испытываем стыд, особенно в ранние годы, когда происходит становление психики, то мы начинаем интернализировать все эти внутренние голоса, установки и образы[1]. Они

[1] Термин *интернализация стыда* впервые употребил Гершен Кауфман [14].

превращаются в глубинные убеждения насчет собственной неадекватности, которые кажутся постоянными и неизменными. Стыд влияет на личность ребенка, его эмоции и самовосприятие, сохраняясь в течение всей последующей жизни, или же он может постепенно усиливаться, со временем превращаясь в серьезную проблему [15]. Вот как психоаналитик Аллен Уилис описывал длительные последствия жестокого диктата со стороны своего отца.

> Точно так же, как мы способны записать транслируемый радиосигнал прямиком с приемника на ленту, без промежуточного преобразования в звуковые волны, — так и я сейчас продолжаю молча, неслышно принимать и записывать послания от своего отца, которому даже на том свете нечем заняться, и он все твердит и твердит: “Ты ленивый неудачник, пустышка, никчемное чучело!” [16].

Хронический, или интернализованный, стыд — это распространенный симптом созависимости и патологической привязанности. Он как открытая, незаживающая рана, которая разъедает душу, словно вирус, создавая негативные представления о нас самих. Мы незаметно, часто даже не осознавая этого, лишаемся уверенности в своих силах, теряем возможность быть эффективными и перестаем чувствовать себя счастливыми. В результате стыд не только усиливается, но и *перестает нуждаться во внешних триггерах. Соответствующие мысли и чувства возникают сами по себе, а не под влиянием какого-то события или человека. Нам больше не нужно ни вспоминать о первоначальных постыдных обстоятельствах или убеждениях, ни осознавать их влияние.* Интернализованный стыд следует за нами по пятам. Он может возникать сам по себе: через самокритику, при попытках добиваться поставленных целей или придерживаться установленных нами самими стандартов, а также при сравнении самих себя с другими людьми. Мы обобщаем все свои промахи и ошибки, обнаруживая в них нечто большее, чем просто недостатки. Они становятся абсолютным доказательством присущей нам неадекватности и неполноценности, и ситуация лишь усугубляется, когда об этом становится известно кому-то еще. Интернализованный стыд играет важную роль в формировании нашей личности.

В табл. 1.2 перечислены типичные убеждения, связанные с постыдными аспектами собственного Я. У каждого из нас имеется много разных

убеждений, однако в их основе обязательно лежит ощущение, будто мы недостаточно хороши. Мы не всегда в полной мере осознаем свои убеждения, и они неподвластны рассудку. Другими словами, мы считаем их “истинами”, несмотря на очевидные, объективные доказательства противоположного. Например, есть красивые женщины, которые считают себя непривлекательными; есть успешные люди, которые считают себя неудачниками и отрицают собственные достижения; есть стройные люди, убежденные в том, что им нужно похудеть; и есть яркие, творческие личности, которые убеждены в собственной заурядности, потому что преклоняются перед своими кумирами и ориентируются на некие идеалы.

Таблица 1.2. Постыдные аспекты собственного Я[2]

Собственные силы, навыки, умения, способности	Я слабый/некомпетентный/глупый
Зависимость/независимость	Чувство беспомощности
Конкурентоспособность	Я неудачник
Самовосприятие	Я уникален только в своих недостатках
Собственная привлекательность	Я физически непривлекательна. Все замечают мой уродливый нос (прическу, ноги и т.п.), что делает меня объектом насмешек и презрения
Сексуальность	В сексуальном плане со мной явно что-то не так
Проблемы коммуникабельности	Желание бежать куда глаза глядят, лишь бы подальше от тех, кто меня видел. Хочется сквозь землю провалиться
Желания и страхи, связанные с близостью	Отсутствие связи с кем бы то ни было; чувство отстраненности от семьи, друзей, социума; ощущение того, что меня никто не любит; желание навсегда остаться в одиночестве

Под влиянием интернализованного стыда мы убеждаем себя в том, что никто нас не любит и что мы вообще не заслуживаем того, чтобы нас любили. Мы постоянно критикуем самих себя, часто допуская унизительные сравнения с другими людьми и рассматривая все сквозь призму

[2] Адаптировано из книги Дональда Натансона [17].

такой критики, из-за чего мы легко чувствуем себя отвергнутыми, подвергаем себя самоосуждению и пытаемся огрызаться. Мы воспринимаем совет как замечание, несогласие — как неодобрение, вопрос — как обвинение и даже совершенно нейтральные комментарии — как критику. Мы трактуем предложение помочь как жалость, что лишь усиливает негативные самооценки. Мы не верим в похвалу и считаем, что нами манипулируют, что нас хотят пристыдить или что человек просто не понимает того, о чем говорит. Поскольку мы заранее готовим себя к критике и отказу, мы пессимистично настроены в отношении того, как будут оценены наши усилия. Даже когда мы сталкиваемся с позитивной или конструктивной реакцией, достаточно одного негативного замечания или одного совета, чтобы весь позитив улетучился и возникло ощущение, будто нас осуждают. Мы также становимся чувствительны к критике других людей, словно критикуют нас самих. Интернализованный стыд укореняется настолько глубоко, что мучения длятся без конца. Желание спрятаться с глаз долой становится привычным, вызывая постоянный страх разоблачения и болезненное чувство неловкости.

Боязнь стыда

Интернализованный стыд лишает нас свободы, порождая устойчивое, изнуряющее тревожное чувство, которое расшатывает нашу психику. Даже Шекспир знал: “Вымышленный страх всегда сильней, чем подлинный, пугает”[3]. В отличие от страха перед известной опасностью, от которой мы знаем как спастись, тревога представляет собой страх перед будущей неопределенностью. Мы беспокоимся о том, что не сможем сохранить свое благополучие. Поскольку будущее нам неизвестно, разум все время прокручивает самые пугающие варианты.

Это совершенно нормально — бояться сделать что-то опасное, например прочитать публичный доклад или сдать экзамен. Такого рода тревога мотивирует нас получше подготовиться. Однако интернализованный стыд усиливает чувство тревоги до такой степени, что мы начинаем опасаться самого стыда. *Боязнь стыда* делает нас крайне осторожными и сверхмнительными, заставляя все время опасаться того, что нас могут осудить, отвергнуть или высмеять. В результате мы замыкаемся в себе,

[3] Уильям Шекспир, *Макбет* (пер. Ю. Корнеева), акт I, сцена 3.

ограничиваем круг общения и начинаем воспринимать самих себя и отношения с другими людьми в искаженном свете.

В конечном итоге мы подсознательно боимся быть отвергнутыми. Боязнь стыда часто перевешивает все остальные страхи и может возникать, когда нет никаких объективных причин чего-либо бояться. Нас как будто преследует некая необъяснимая, фантомная угроза. Мы не знаем, откуда ее ждать и как ей противостоять. В Сообществе Анонимных Алкоголиков выздоравливающие алкоголики говорят об ощущении "надвигающейся погибели". Порой мы просыпаемся из-за необъяснимой тревоги или ощущаем беспокойство и не можем расслабиться, не понимая, почему. Возможно, это реакция на подавленный стыд из прошлого, который проецируется в настоящее, и тревога по поводу повторного переживания стыда служит симптомом той подсознательной внутренней борьбы [18].

Ужас, вызванный боязнью стыда, ограничивает нас в словах и поступках, заставляя постоянно сомневаться в себе, осуждать и высмеивать самих себя. Аллен Уилис в уже упоминавшейся выше истории связывал свою боязнь стыда с отцовскими обвинениями, которые "вышвырнули меня из человеческого общества, отправив бродить по свету в одиночестве, тем самым еще глубже закрепив мой образ как человека, который недостоин сосуществовать с кем-либо, которому нечего сказать и который не заслуживает даже толики признания" [19]. После неловкого ухода со светского мероприятия Уилис обнаружил, что социальная изоляция дала ему кое-что.

> Странное чувство безопасности, смутно ощущаемый стыд. Если раб вдруг окажется в гостиной у хозяина, он почувствует то же, что и я несколько минут назад. И когда, сконфуженный явной неуместностью происходящего, он сбежит в свою лачугу, он будет чувствовать то же самое, что и я сейчас [20].

Проваливаемся в воронку стыда

После того как стыд стал интернализованным, любой постыдный эпизод может чрезмерно драматизироваться. Когда случается "приступ стыда", симптомы начинают нарастать по интенсивности и продолжительности. Ситуация постепенно выходит из-под контроля независимо от того, было ли триггерное событие внутренним или внешним, и мы

словно проваливаемся в глубокую темную воронку, из которой нам самим не выбраться (рис. 1.1).

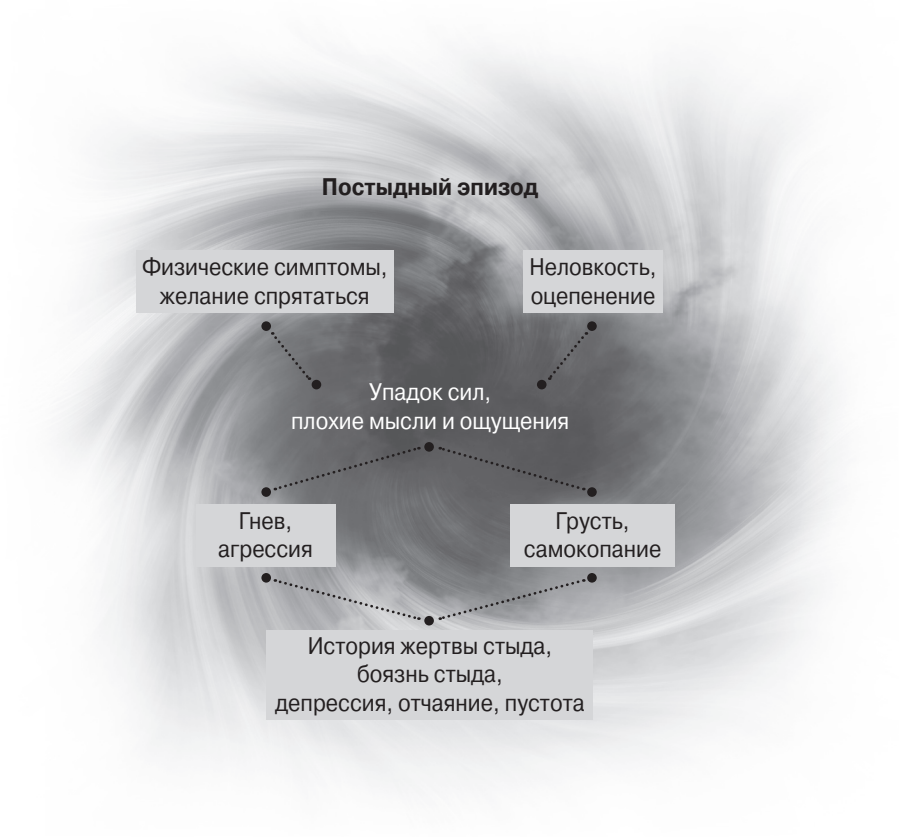

Рис. 1.1. **Проваливаемся в воронку стыда**

Нам начинает казаться, будто на кону стоит наша личность, из-за чего стыд еще больше усиливается. Обычно мы воспроизводим эпизод снова и снова в попытке все отменить и взять ситуацию под контроль, но это не помогает. Наоборот, все только ухудшается. Нас накрывает волна негативных эмоций, таких как страх, ярость, уныние, чувство собственной бесполезности, одиночество, презрение и ненависть к самим себе. Мы погружаемся в самокритику, вспоминая о прошлых инцидентах, которые лишь подтверждают нашу личную историю. Под влиянием стыда, его болезненных “приступов”, мы все бросаем и вымещаем злость на окружающих либо на самих себе. Это может длиться месяцами

с периодическими ремиссиями либо представлять собой постоянную проблему. Изредка даже случается так, что одиночный эпизод вызывает у человека клиническую депрессию. Люди, воспринимающие всю свою жизнь сквозь призму стыда, со временем действительно начинают верить, будто ничего из себя не представляют и что их достижения ничего не значат. В итоге интернализованный стыд приводит к одиночеству, отчуждению, чувству безнадежности и отчаянию.

Избавление от стыда

Но надежда всегда есть. Теперь, когда мы знаем, что такое стыд, мы можем замечать, как он возникает, и бороться с ним. Поскольку стыд — совершенно привычное, универсальное чувство, преодоление стыда не означает, что он будет окончательно побежден. Просто мы избавляемся от комплекса жертвы. Наша цель — изменить свое отношение к стыду, чтобы он перестал управлять нами и влиять на наши поступки. Спустя какое-то время, когда мы приучим себя по-другому воспринимать стыд, мы сможем реагировать на него более позитивным образом, избегая “проваливания в воронку”. К своему удивлению, мы обнаружим, что прежние, патологические, реакции ушли и стыд стал просто еще одной эмоцией.

В следующем разделе (как и в остальных подобных разделах в последующих главах) мы изучим, как вырваться из порочного круга стыда, и постараемся понять, как стыд подпитывает созависимость. Я призываю читателей вести журнал или дневник и фиксировать в нем свои реакции на приведенные в книге упражнения, а также описывать возникающие при этом чувства.

Упражнения

1. Поразмышляйте о своих убеждениях и установках, связанных со стыдом. Проверьте, нет ли в приведенном ниже списке чего-то, что хорошо вам знакомо:
   - меня никто не любит;
   - я пустое место;
   - я неудачник;

- меня не хотят видеть;
- я вызываю отвращение;
- я плохой человек;
- я не заслуживаю счастья, наоборот: я заслуживаю наказания;
- я вообще не должен был родиться;
- я мошенник;
- я не соответствую ожиданиям;
- у меня куча недостатков.

2. Вспомните, когда в последний раз вам было стыдно, и постарайтесь определить, какие страхи и убеждения привели к этому. Указаны ли они в приведенном выше списке?

3. Когда вам становится стыдно, какими физическими симптомами это сопровождается (поза, мышечное напряжение, зрительный контакт, позывы)? Какие образы возникают в сознании? Какие эмоции вы испытываете? Какие мысли крутятся в голове?

4. Когда вы в следующий раз испытаете приступ стыда, опишите свои переживания как можно подробнее.

5. Что можно сделать, чтобы не дать чувству стыда захлестнуть вас?