


ИРИНА ТЕВА КУМАР
интегративный психолог

ОБРЕТАЯ ЦЕЛ ОСТ НО СТЬ



КАК РАЗРЕШИТЬ
ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ
В СОГЛАСИИ С СОБОЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Ирина Тева Кумар
**Обретая целостность. Как
разрешить внутренний
конфликт и начать
жить в согласии с собой**
**Серия «Топ expert. Практичные
книги для работы над собой»**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69210985
Обретая целостность: как разрешить внутренний конфликт и начать
жить в согласии с собой: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-186949-6*

Аннотация

Быть целостным – значит ощущать уверенность в себе и полноту жизни. Альтернатива – всепоглощающая внутренняя пустота, которая порождает постоянную тревогу и чувство неудовлетворенности. Пытаясь убежать от всего этого, мы нагружаем себя работой, развлечениями, бесконечным саморазвитием и поиском смысла жизни. Автор этой книги предлагает 13 последовательных шагов по преодолению внутренних конфликтов и заполнению душевной пустоты.

Содержание

Введение. Тринадцать шагов к целостности	6
Часть 1. Исследуем нецелостность	14
Шаг 1. Разоблачаем нецелостность	14
Внутренняя пустота и раскол	14
Резюме главы	24
Практика. Обнаруживаем внутреннюю пустоту и раскол	24
Шаг 2. Изучаем стыд как признак нецелостности	26
Стыд, спрятанный глубоко внутри	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29



**Ирина
Евгеньевна Тева Кумар
Обретая целостность. Как
разрешить внутренний
конфликт и начать
жить в согласии с собой**

© Тева Кумар И.Е., текст, 2023

© Ирина Стенина, иллюстрация, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Введение. Тринадцать шагов к целостности

Каждый строит свою «жизнь на миллион». И часто люди обнаруживают, что, хотя у них многое есть – скажем, стабильная работа и отличные друзья, – «миллион» никак не складывается. Тогда они приходят с тяжелыми чувствами к психологу и просят помочь им добавить один из «нолей». Например, гармонию в семейных отношениях, реализацию или достаток. Но правда в том, что без первичной единицы нули остаются лишь нулями. Единица – это *целостность*. Только когда мы обретаем ее, наш капитал становится настоящим богатством.

Я консультирую людей более пятнадцати лет. И за это время убедилась, что единственный путь, по которому мне как психологу стоит вести клиентов, – это путь к целостности.

Что же это такое?

Самое простое описание дал еще Аристотель. Он говорил, что «целое больше суммы его частей». Да, именно так. Целостный человек словно собранная мозаика с уникальным узором личности. Каждый элемент на своем месте, выбран и одобрен. А «больше суммы частей» человека делает смысл, заложенный в личном рисунке. Живя в согласии с этим рисунком, человек обретает реализацию, а значит и масштаб.

Представьте, что у вас есть мешочек с пазлами и вы планируете собрать картинку. Но начинаете перебирать детали и видите, что некоторые не из этого набора, некоторые повреждены, а часть и вовсе отсутствует. Как вы поступите?

А теперь представьте, что правила изменились и вам просто необходимо собрать хотя бы что-то. Чинить поврежденные детали некогда, искать замену тоже, нужно использовать то, что есть. Какая-то картинка все-таки сложится – рисунок, пусть и не идеальный, проступит. Но будете ли вы довольны результатом?

Так и ваша психика с первого дня жизни по частичкам собирала того, кого сегодня вы называете собой. Но давайте честно признаемся: чаще всего мы не очень довольны этой картинкой. На месте отсутствующих элементов зияет *внутренняя пустота*, и нам хочется чем-то ее заполнить. Какие-то фрагменты пазла накладываются один на другой, создавая зону напряжения, из-за этого приходится откалывать кусочек одного фрагмента, чтобы создать иллюзию целостности, – так возникает *внутренний раскол*. Детские *травмы* представлены на нашем узоре личности поврежденными деталями, от которых хочется отвести взгляд. Позаимствованные из чужих мозаик пазлы в виде *ментальных установок* искажают уникальный рисунок. А какие-то частички нас и попросту попросили спрятать, потому что они казались нашим родителям или окружению неприемлемыми, – так возникли *тайники личности*, места, куда нам теперь очень

страшно смотреть.

Ко мне на сессии приходили мужчины и женщины, которые рассказывали о проблемах в отношениях, неуверенности в себе, панических атаках, растерянности, непонимании своего предназначения, ранимости, усталости, несправедливости, запутанности и других трудностях. И я увидела, что все «боли» на самом деле возникали из-за попыток ощутить целостность за счет чего-то *извне*. Не зря целостность еще называют самодостаточностью — когда для счастья нам достаточно самих себя. Но клиентам казалось, что с помощью отношений или покупок можно заполнить внутреннюю пустоту, с помощью достижений забыть о детских травмах, а благодаря не самым полезным привычкам унять внутренний конфликт. Однако все эти способы либо не помогали, либо давали временный эффект. Потому что, если мы поставим на место поврежденного пазла кусочек из другого набора, это не сделает общую картину более органичной и завершенной.

Более того, тратя время и внимание на решение *внешних* задач, люди все больше теряли контакт со своим *внутренним* миром, своим уникальным узором личности, что только усиливало недовольство. Если же восстановить целостность, все внешние симптомы отвалятся сами собой. В нашей формуле появится главное — единица, то есть мы сами, а «нули» будут без сверхусилий прирастать со временем, приближая нас к «жизни на миллион».

Важно, что целостная личность – не значит отшельническая. А самодостаточная – не значит обособленная от всего мира. В этой книге я не буду говорить про бегство от людей, про то, как стать «сильными и независимыми», бить себя в грудь и жечь мосты. Напротив, мы научимся так общаться с собой, чтобы в этих процессах не было нужды. Ведь все они основаны на желании спрятать свою уязвимость от других.

Интуитивная задача каждого из нас – жить в согласии со своим уникальным узором личности. Но для этого необходимо восстановить целостность: обнаружить и присвоить все уникальные стороны личности, соединить прошлое и настоящее и стать творцами своего будущего.

Я выделила тринадцать шагов на этом пути.

1. Сначала мы обнаруживаем внутреннюю пустоту и раскол, ведь именно они явственнее всего **сигнализируют о нецелостности**.

2. Затем за пустотой и расколом распознаем глубоко спрятанный стыд как **признак нецелостности**.

3. После этого находим **спутники нецелостности** – деструктивные ограничивающие установки, которые мы «впитали с молоком матери».

4. Четвертым шагом на пути к целостности становится исследование психологических травм – **причин нецелостности**.

5. Далее мы обнаруживаем способы, с помощью которых **компенсировали нецелостность**, чтобы выжить и быть

принятыми.

6. Изучив компенсаторные механизмы, мы разбираемся с **последствиями нецелостности**.

7. Следующий шаг – отказываемся от идеальной картины мира и себя в ней и **трансформируем стыд в ресурс**.

8. Затем находим **ядро целостности** – для этого встречаемся со своим Внутренним Ребенком.

9. Далее прорабатываем психологические травмы и достраиваем **основу целостности**.

10. Десятый шаг – **работаем со злостью**, чтобы через нее отделиться от родительских установок и прокачать Внутреннего Взрослого.

11. После этого **передаем ответственность** за собственную жизнь Внутреннему Взрослому – надежному, устойчивому, заботливому.

12. Завершаем процесс обретения целостности **укреплением личных границ**.

13. И наконец, **внедряем опыт целостности** в повседневную реальность и по-новому строим отношения с людьми.

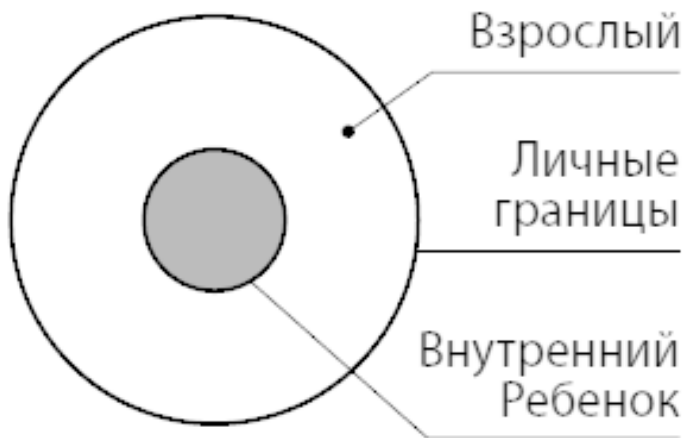
Метафорично можно представить узор личности так:

- В центре находится *Внутренний Ребенок* – как метафора уязвимости и уникальности. Это все наши чувства, желания, притязания. Именно в этой части заключены наши энергия, любопытство, вдохновение, интуиция, интерес. Это ядро на-

шего уникального узора личности.

- Ядро обрамляет *Взрослый* – как метафора личной силы. Это ресурсы, мудрость, стойкость. Именно эта часть отвечает за возможность самостоятельной жизни: образование, навыки, информацию, безопасность, опору, ум.

- Завершают узор *Личные границы* – как метафора защищенности и коммуникации с внешним миром. Это способы и навыки взаимодействия с людьми.



Эти три составляющие разбиваются на множество пазликов, которые мы будем учиться соединять.

Почему мы работаем именно в категориях «Ребе-

нок/Взрослый»? Ответ прост: образами говорит бессознательное. То, что вы будете менять в себе, читая эту книгу, находится в той части психики, которая не осознается в моменте, – иначе вы бы уже давно все поправили. А там, в бессознательном, нет логических цепочек и умных терминов. Там образы и ощущения. И чтобы получить к ним доступ, мы уходим в метафору.

Каждому из тринадцати шагов к внутренней целостности посвящена отдельная глава. Я прошу вас соблюдать последовательность чтения и не форсировать события. С душой нужно работать бережно и плавно, а не требовать от нее суперрезультата на следующий же день. И конечно, выполняйте упражнения. Это поможет глубже пропустить через себя полученную информацию, извлечь максимум пользы.

Обретение целостности помогает сохранить устойчивость в жизни. А значит, из нерешительного, полного тревоги и сомнений насчет себя человека вы сможете преобразиться в уверенного, знающего себя и свои желания, принимающего собственные решения. Из уставшего тянуться до какой-то идеальной планки, гиперконтролирующего, напряженного превратиться в расслабленного, спокойного, обладающего чувством собственного достоинства и умеющего ценить настоящий момент. Книга поможет слезть с эмоциональных качелей, обрести стабильность и развить мудрость. Из наблюдателя своей жизни вы сможете превратиться в полноправного ее творца. Жизнь у вас одна, и вы у себя одни.

Поэтому стоит постараться прожить ее на полную.

Часть 1. Исследуем нецелостность

Шаг 1. Разоблачаем нецелостность

Прежде чем говорить о целостности, давайте выясним, что помешало нам обрести ее в течение жизни. А для этого нам необходимо ясно увидеть собственный узор личности, каждый сломанный или чужеродный пазл. Как это сделать? Как распознать нецелостность и начать работать с ней?

Внутренняя пустота и раскол

В день встречи с Марией, записанной впервые ко мне на прием, у меня была всего пара минут между сессиями. Я подошла к окну, взяла стаканчик с уже остывшим американо, сделала глубокий вдох, потом выдох и закрыла глаза. «Ира, не торопись», – мысленно обратилась я к себе.

Эта фраза в сочетании с кофе была моим ритуалом, который помогал настроиться на новое знакомство. Встреча с клиентом – большая ответственность. Как все пройдет? Вот уже через несколько минут Мария будет смотреть на меня из своего самого уязвимого состояния и ждать помощи, и я просто обязана буду найти решение. Хочется помочь немедленно, с порога. Сказать волшебную фразу, дать волшебную

таблетку, ведь так делают все «хорошие психологи»? Поэтому я снова зашептала: «Не торопись. Ира, не торопись».

В дверь постучали.

На пороге стояли Мария – высокая, стройная, с открытой красивой улыбкой – и ее шестилетний сын. Она, извиняясь, улыбнулась, смахнула с пальто капли дождя и поежилась от холода.

– Ну и погода! – начала она. – Честно говоря, я впервые на приеме и не знаю, как все должно происходить.

– Мария, сначала мы немного побеседуем с вами вдвоем. А вы, – я обратилась к мальчику, – порисуете пока здесь?

Я указала ребенку на небольшую детскую зону: стол, на котором лежали раскраски, чистые листы бумаги и коробка с карандашами. Малыш довольно кивнул и сразу же погрузился в рисование. Я всегда стараюсь разделять взрослые беседы и детские, чтобы не допустить довольно частую, к сожалению, ситуацию в школах и детских садах, когда мама рассказывает психологу, «что с ребенком не так», а тот сидит рядом и ошарашенно слушает.

Мы с Марией устроились в зоне консультирования. Мягкий приглушенный свет, небольшой столик с салфетками и водой, два уютных кресла. Одно располагалось в углублении за стеллажом, в нем можно было спрятаться от всех и вся, а второе на виду – так, что из него просматривался весь кабинет. Мария выбрала то, что стояло в углублении.

Первые доли секунды перед началом беседы наполнены

трепетной тишиной. Через эту тишину будто проходят электрические импульсы, передающие вопросы «кто должен начать?», «уже можно нарушить тишину?», «нормально ли, что мы молчим?». И вот Мария выдохнула, провела рукой по подлокотнику кресла, словно там находилась кнопка включения привычной общительности, и начала:

– Я хочу поговорить про нерешительность своего сына. Причем странную такую нерешительность: дома он командир, а в школе слова сказать не может. Ладно бы и дома был тихим, тогда на характер списать можно было бы. А тут в семье постоянные крики и скандалы, а учителя жалуются на зажатость. Я прихожу забирать его и только и слышу, какой он чудесный и замечательный, – раздражение в голосе Марии стало возрастать. – Мы с ним постоянно ругаемся! Дома он меня совсем не слушается. Сделайте с ним, пожалуйста, что-нибудь!

Запросы с просьбой исправить другого я слышу чуть иначе: «Я не вывожу» – вот истинный смысл этой фразы. И далее вырисовывается целая схема: триггерит то, что подавлено внутри, подавленное доставляет боль, и, как следствие, другой человек вызывает боль. На самом деле не сам триггер хочется убрать, а боль. Что же такое внутри у Марии, с чем ей самой невыносимо?

Молодая мама сидела точно по струнке: спина прямая, тело собрано и напряжено, в то время как сам «объект ее беспокойства» тихонечко рисовал и возился с машинками в иг-

ровой зоне кабинета, не обращая на нас никакого внимания. Да, понимаю, что на людях мальчик в принципе ведет себя прилежно. Но как-то он был слишком расслаблен для «вынужденной прилежности».

– Мария, здорово, что вы не остались наедине со своими вопросами, а пришли поговорить об этом. Расскажите, пожалуйста, побольше про то, как вы общаетесь дома. Например, в какие моменты чаще всего происходят конфликты?

– Да их множество! Вот, например, я говорю «делай уроки» – он не делает. «Чисти зубы» – не чистит. Все делает либо из-под палки, либо с таким нежеланием, что прибить хочется. Начинает хамить, я ему – «лучше бы ты на футболе так общался». Все заканчивается хлопаньем дверьми и слезами. И это при том, что я столько для него делаю!

У Марии всегда был миллион идей, чем занять сына: на какие кружки отдать, какие книги прочитать, на какие мероприятия сходить. Только вот незадача: у ребенка были совсем другие планы. Вместо фехтования и футбола сын хотел играть в видеоигры. Вместо математики и домашних заданий выбирал лего. Марии казалось, что она из кожи вон лезет, чтобы дать сыну такое детство, которого не было у нее. И до чего же трудно оказалось себя сдерживать, наталкиваясь на решительное несогласие!

Вишенкой на торте были вечерние укладывания в кровать.

– Через пять минут спать. Досматриваем мультик и идем.

– Ага.

– Все, мультик закончился. Идем зубы чистить и в кровать.

– Ну еще чуть-чуть. Еще пять минут!

– Хорошо. Но не больше.

– Ага.

– Все, прошло уже десять минут! Выключай сейчас же, иди зубы чистить!

– Ну ма-а-а-ам! Ну еще не прошли!

На этих словах лицо ребенка принимало страдальческий вид. А у Марии в голове не укладывалось: какое может быть страдание, когда она уже дважды уступила?!

– Нет, я уже давала тебе пять минут, в итоге пришла через десять, а ты опять за свое.

– Ненавижу эти зубы! Никогда не буду их чистить!

В итоге зубы чистились уже со слезами, пижама не надевалась. Когда наступало время читать сказку, терпение Марии заканчивалось, и ее начинало «бомбить». От несправедливости, конечно. И именно эта несправедливость заставляла и кричать так, что аж самой страшно становилось, и плакать позже от чувства вины. Уснуть в таком состоянии было невозможно. И Мария начинала строить планы, что именно она предпримет завтра, что конкретно предложит и как ответит. Однако все попытки оборачивались привычным круговоротом «раздражение – злость – ссора – чувство вины». В один из таких вечеров уставшая мама позвонила мне и за-

писалась на прием.

– Чувствую, на уговоры и конфликты уходит очень много времени и сил, – сказала я.

– Не то слово!

– А если бы с сыном все было окей, чем бы вы занимались в свободное время?

Мария, до этого сидевшая словно на экзамене, вдруг как-то обмякла, словно обесточившись. Посмотрела вниз, выдержала паузу. Вдохнула и посмотрела мне в глаза.

– Я бы...

Казалось, что все варианты, которые она себе придумывала до нашей встречи, по какой-то причине перестали подходить. На глаза навернулись слезы. Я чувствовала, что мы затронули какую-то тяжелую тему. И сейчас нужно было бережно закрыть ее. Потому что в кабинете ребенок, а значит, Мария не сможет быть полностью откровенной. В тот день началась интереснейшая работа – но не над поведением сына, а над проживанием чувств самой мамы.

А вот у Олега, другого моего клиента, никогда не было подобных уязвимых состояний, никаких криков и ссор. Его главным принципом являлось сохранение спокойствия в любых ситуациях. Если бы вы пришли к нему за советом, точно получили бы ясный и четкий план выхода из самых запутанных ситуаций. Казалось, он мог разложить любое событие на проблему, следствие и решение. Это касалось и его самого.

На первой встрече он мне рассказал, почему, к примеру, ежедневный алкоголь по вечерам в его жизни вполне оправдан:

– Я много работаю, и, значит, нужно отдыхать. Так? Так. Я посчитал: если в день тратить на напитки определенную сумму, то в пересчете на компенсацию усталости это очень даже гуманно. Если бы я этого не делал, пришлось бы инвестировать деньги и время в какие-то хобби, поездки, встречи с друзьями. Я больше бы отсутствовал дома, начались бы скандалы с женой. Если совсем не отдыхать, пришлось бы тратить деньги на лекарства. Более того, других вредных привычек у меня нет, поэтому мое безобидное пиршество стало просто вкусным ритуалом дня. В чем-то оно даже семью сохраняет.

Звучало убедительно. Будто Олег действительно наладил свою жизнь. Но чем я могу быть полезной? Ведь если нет запроса, нет и клиента. Зачем же Олег сейчас здесь? Собственно, этим я и поинтересовалась:

– Олег, чем я могу быть вам полезной?

– Ирина, мне, в общем-то, многое понятно про себя. Я здесь, потому что осознанно подхожу к своей жизни и считаю: любое дело должен делать специалист. Я вот профи в бизнесе, но сам себе зубы не лечу. Иду к стоматологу, если что-то болит. И просто на осмотр раз в полгода. А у психолога вот не был. Считайте, пришел на «профилактический осмотр».

– Кажется, теперь я чувствую большую ответственность. Мало того что впервые у психолога, так еще и без запроса, – добавила чуть иронии я. – Что ж, ваш подход вызывает уважение. Давайте тогда проведем профилактическую беседу.

– Я готов. С чего начнем? – Олег твердо и уверенно посмотрел мне прямо в глаза.

– Расскажите, что послужило финальным решением записаться? Возможно, вы вспомните свои мысли или какую-то ситуацию.

Олег рассказал, что ничего особенного визиту не предшествовало. Что он давно уже думал об этом, но все откладывал. А тут вот в один из обычных вечеров, сидя дома с крепким напитком, взял и записался.

– Как я уже говорил, мне многое про себя понятно. Но как будто есть что-то... – мужчина задумался, – что-то важное, чего я про себя не знаю. Такой «занавес», за который я не могу заглянуть.

– Как вы думаете, что за этим «занавесом»?

– У меня есть догадки. Что-то из детства, полагаю. Так ведь вы, психологи, говорите всегда? – Олег ухмыльнулся.

Такую ухмылку я вижу, когда человек подходит к какой-то болезненной теме, но не привык говорить напрямую, признавать уязвимость. Улыбка как защитная реакция.

– Мы просто сами все родом из детства. Поэтому и корни многих историй уходят именно туда. Могу предположить, что там можно найти много интересного.

– Тогда давайте искать, – собеседник пожал плечами. – И еще... Мне порой кажется, что происходящее случается словно не со мной. Вот я сижу в своем кабинете, решаю задачи дня, провожу совещания, и все получается. Но стоит остаться одному, так возникает какое-то странное чувство. Словно никакой я не крутой руководитель, а просто... просто только что фильм посмотрел про такого. Хотя это я. Мне даже казалось, что я схожу с ума. – Олег улыбнулся, но радости в глазах не было. – А вечером я прихожу домой после успешного рабочего дня, и тоже никакого удовлетворения нет. Наоборот, ощущение подавленности, разбитости. Будто я делаю что-то не то. Хотя что не то? Блин, – Олег сделал паузу и потер ладонью лоб, – может, и вправду уже не по вашей части. Звучит как бред сумасшедшего.

Непоколебимый на первый взгляд мужчина выглядел растерянным. А я слушала и мысленно соглашалась с каждым его словом. Ведь он описывал не что иное, как *внутренний раскол*. Когда наша личность расколота надвое, то попытки казаться целостным лишь совершенствуют умение вести двойную жизнь.

– Олег, можно ли назвать это ощущение двойной жизнью?

– Именно! – Олег расслабился, откинулся на спинку кресла. – Именно так. Но я хотел бы быть только одним собой. Желательно тем, который крутой.

Отлично, вот она, ниточка. Потянув за нее, можно узнать, что со второй частью – которая, по-видимому, «не крутая».

В какой момент произошел раскол? Что этому способствовало?

Зачем я рассказываю про Марию и Олега? Потому что у наших героев, столь разных на первых взгляд, была одна общая черта. Причина, мешающая чувствовать удовлетворение от жизни, – *отсутствие целостности*. А внутренняя пустота и раскол, а также связанные с ними тяжелые чувства сигнализировали о нецелостности.

Мария старалась заполнить «дыру» в душе материнством: быть хорошей мамой, хозяйкой, женой. Но внутри непрерывно ощущала, что «что-то не так». Однако внимание было обращено вовне, на сына. Поэтому «что-то не так» приравнивалось к «что-то не так с ребенком». И следовательно, «чинить» нужно было его, а не себя. Но это не работало.

Олег же старался заполнить свою пустоту созданием безупречного бизнеса. Ведь когда «все есть», никто не сможет поставить в неловкое положение, никто не усомнится в состоятельности, и это должно избавить от тяжелых чувств. Но отчего-то эти чувства все равно посещали моего клиента, и, чтобы хоть как-то с ними совладать, приходилось выключать их интенсивность алкоголем.

Спустя годы оба обнаружили, что, несмотря на усилия, ничего, в сущности, не меняется. То же недовольство, те же ограничения. Словно все это время Мария и Олег крутили педали велотренажера: энергозатраты значительные, а движения – ноль. Но если тренажер прикручен к полу, то что

удерживало наших героев от перемен? Да просто они так же были «прикручены» к *сценариям прошлого*. К каким? С этим мы и будем разбираться.

Резюме главы

- Внутренняя пустота и раскол сигнализируют о нецелостности.
- Мы стараемся заполнить пустоту чем-то извне, но это не помогает.
- Внутренний раскол приводит к необходимости вести «двойную жизнь».
- «Соприкосновение» с пустотой или «отколотой» частью вызывает тяжелые чувства: стыд, раздражение, вину, разочарование, страх и пр.

Практика. Обнаруживаем внутреннюю пустоту и раскол

В завершение каждого шага приведены практические упражнения. Задача на данном этапе – подготовиться к ним.

Для начала примите решение: идете ли вы в работу над формированием своей целостности? От того, будет ли у вас личный запрос, зависит результат.

Затем запланируйте время. Для каждого блока заданий вам понадобится от 30 до 60 минут. Подумайте, где и ко-

гда вы будете выполнять упражнения. Практиковаться можно как сразу после прочтения главы, так и постепенно, например, по одному упражнению в день. Заведите блокнот для записей, в котором вы сможете описывать свои наблюдения и чувства, отмечать практические результаты, фиксировать выводы и инсайты.

А теперь обозначьте свою «точку А». Опишите тезисно в блокноте ваше состояние. Что вы чувствуете на данном этапе своей жизни? Ощущаете ли внутреннюю пустоту, раскол? Если да, то как они проявляются? Зачем идете за целостностью?

Шаг 2. Изучаем стыд как признак нецелостности

Чтобы глубже изучить природу внутренней пустоты и раскола, а значит, и нецелостности, вернее всего последовать за чувством стыда. Почему именно стыд? Он пронзительнее всего выдает подмену пазлов в нашем уникальном рисунке и указывает на места раскола, где «дыра» и образовалась.

Стыд, спрятанный глубоко внутри

Прислушавшись к себе, вы, возможно, не найдете внутри этого чувства. Могу предположить, что вы закопали его очень глубоко – и это понятно, ведь оно не из приятных.

Стыд – одновременно и причина, и следствие нецелостности.

Помните фразы из детства: «Как тебе не стыдно?!», «Ни стыда ни совести!», «Извинись сейчас же!»? И ту горячую волну, которая прокатывалась по телу, а следом за ней – холодок по спине и нестерпимое желание провалиться сквозь землю? Что хотелось сделать в тот момент? Спрятаться и никому не показываться. В конечном итоге мы так и поступили: раскололи личность надвое и заставили себя жить лишь одной социально приемлемой стороной. Той, за которую не

стыдно.

Стыд вносит дисбаланс, включает множество компенсаторных механизмов, с которыми мы привыкли и жить, и бороться одновременно. Тратим энергию на то, чтобы избегать потенциально стыдных ситуаций.

Почему же стыд так будоражит?

Про это тяжелое чувство писали с давних времен. Так, Платон говорил про стыд как про «страх дурной молвы». Подобное определение встречается и у Аристотеля. Да, когда стыдно, нам страшно, что о нас подумают. Этот страх зачастую выражается в типичных автоматических мыслях. Их легко распознать из-за фатальности и глобальности. Например, «теперь *все* узнают, что я ужасно готовлю», «я не такая как *все*, а *все* вокруг нормальные и уверенные в себе», «у меня *никогда* не получится сдать этот экзамен», «*все* пропало, мир рухнул». Знакомые убеждения?

Интересное определение приведено в Оксфордском словаре английского языка. Там стыд описывается как «болезненная эмоция, возникающая как следствие осознания чего-то бесчестного, нелепого или неприличного в собственном поведении или обстоятельствах жизни (или того же в поведении или жизни других, чьи честь или позор человек рассматривает как свои собственные) или же в результате попадания в ситуацию, оскорбляющую собственную скромность или приличие индивида». «Оскорбляющую собственную скромность» – любопытный оборот. Получается, стыд

бросает тень сомнения на благочестивый образ самого себя, так? Неудивительно, что с детства у нас сформировалось стойкое негативное отношение к этому чувству. Однако в разумных пределах оно не так уж и губительно. Например, оно помогает нам скорректировать свое поведение, чтобы лучше выстроить коммуникацию с обществом.

– Олег, вы говорили, что, приходя домой, не чувствуете удовлетворения.

– Да.

– А что чувствуете?

– Ничего.

– Совсем?

Олег улыбнулся, словно ожидал, что на его «ничего» диалог не остановится.

– Ну мне нормально. Я прихожу и просто отдыхаю. Ничего не чувствую.

– Верю, что когда начинается та часть вечера, где присутствует алкоголь, то чувств особо нет. А можете уловить момент за минуту до этого?

– Хм... – Олег задумался. Улыбка исчезла, и выражение его лица было скорее расстроенным, чем радостным. – Вы так точно сказали про минуту. Потому что за эти шестьдесят секунд у меня в голове проносится столько мыслей, что голова кругом. Я раздражен и раздосадован, потому что впереди все будет как обычно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.