

**М. Манухин  
Т.Ретюнская**

# *Стыд и вина: клубок хитросплетений*

**Эффективные стратегии  
совладания со  
стыдом  
и  
виной**



Современные методы в психотерапии

Михаил Манухин

**Стыд и вина: клубок  
хитросплетений. Эффективные  
стратегии совладания  
со стыдом и виной**

«И-трейд»

2024

**Манухин М. М.**

Стыд и вина: клубок хитросплетений. Эффективные стратегии совладания со стыдом и виной / М. М. Манухин — «И-трейд», 2024 — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-587-6

Стыд и вина - два важнейших чувства, помогающих психике человека в процессе рефляции его взаимодействия с окружающим миром, другими людьми и самим собой. Погружаясь в феноменологию этих чувств, детально разбираясь в процессе их функционирования, авторы пытаются выделить особенности взаимосвязей стыда и вины, а также дают возможность читателям овладеть реальными практическими инструментами в виде техник Краткосрочной стратегической терапии Дж. Нардонэ, позволяющих обрести навыки эффективного управления интенсивностью этих чувств. Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся современной психологией. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-00144-587-6

© Манухин М. М., 2024

© И-трейд, 2024

# Содержание

Введение	6
1. Стыд и его феноменология	9
1.1. Оценка, сравнение и ощущения стыда	9
1.2 Самооценка, оценка “Я” – что и как оцениваем, зоны оценки	13
1.3 Нормы и правила – с чем сравниваем, где ориентиры для оценки	17
1.4 Кто и кого оценивает, внешняя и внутренняя оценка	19
1.5 Границы и стыд	20
1.6 Видимость, взгляд – как важный аспект, связанный со стыдом	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Михаил Манухин, Татьяна Ретюнская**  
**Стыд и вина. Клубок хитросплетений.**  
**Эффективные стратегии**  
**совладания со стыдом и виной**

© 2024, М. Манухин

© 2024, ООО «И-трейд»

## Введение

*И рад бы в рай, да грехи не пускают*

Угрызения совести. Сопутствующие им самообвинения и самонаказания. Ощущения внутренней пустоты, плохости и ничтожности. Следует полагать, что подавляющему большинству из нас знакомы эти переживания. Их болезненность порой настолько сильна, что способы справиться с ними принимают свои самые необычные или даже крайние формы – кто-то компульсивно переедает, кто-то наносит себе шрамы, а кто-то даже сводит счёты с жизнью.

Человеческая сущность проявляется в своём взаимодействии – с окружающим миром, с другими людьми, с самим собой. Именно это взаимодействие даёт каждому из нас возможность понять кто мы такие, что из себя представляем, на что способны или неспособны, что для нас ценно, а что нет, чем ценны мы сами, а что предпочтём скрыть и упрятать от посторонних глаз подальше на дно своей души.

Для того, чтобы как-то разбираться всё этом сложном взаимодействии, природа дала человеку эмоциональный механизм, позволяющий ему ощутить своё несовершенство, отличие от других людей, понять, насколько правильные или неправильные (с разных точек зрения – например, моральной, законодательной, религиозной) поступки он совершает. И в качестве тех чувств, которые составляют основу такого эмоционального коктейля, регулирующего взаимоотношения людей, в первую очередь, следует отметить два из них – это стыд и вину.

В своей жизни мы сталкиваемся с ними постоянно. Каждый проходит через разные стадии этих чувств – от лёгкого смущения до позора, от вины за незначительную шалость до серьёзного (и возможно даже неискупимого) наказания за тяжёлый проступок. Тяжесть и болезненность переживания стыда и вины зачастую настолько сильны, особенно стыда, что невозможность с ними справиться вынуждают человека изолироваться от общества, ощущать себя ничтожным и никчемным, терять контроль над собой, своими эмоциями и поведением, лишают уверенности в своих силах, что ведёт к появлению самых разных психологических проблем.

Часто от клиентов, приходящих на терапию, особенно религиозных, можно услышать, что так как безгрешных людей нет, то близость к Богу определяется тем, насколько человек себя ПЛОХО чувствует из-за грехов. Объясняя смысл этого утверждения, они говорят, что хороший человек отличается от плохого тем, что он испытывает сильные угрызения совести, мучительное осуждение самого себя, погружается в бесконечные раскаяния и сожаления. Т. е. по этой странной логике выходит так, что для того, чтобы быть хорошим человеком, надо чувствовать себя по-настоящему плохим, быть вечным страдальцем и самоистязателем. Странная вырисовывается картина. Не правда ли?

Безусловно, такой взгляд на вещи обусловлен крайней степенью восприятия. Как и любое явление в нашей жизни, избыточность создаёт новую проблему.

Человек без стыда и вины – по большому счёту психопат, у которого отсутствуют регулирующие тормоза, обеспечивающие цивилизованность взаимоотношений в обществе.

Но чрезмерная углублённость в переживания этих чувств, приводящая к непереносимым страданиям, не даёт человеку возможности вести полноценную жизнь, всячески её ограничивая.

Как говорится, истина посередине. Сама суть нашей жизни такова, что не испытывать чувств стыда или вины невозможно в принципе. Болезненные ощущения от стыда и вины во многом нас заставляют задуматься о том, что происходит в нашем взаимодействии с самим собой, с другими людьми, провести анализ, сделать работу над ошибками в связи с совершаемыми нами поступками. Эти чувства побуждают нас вести себя нравственно, заботливо, соци-

ально ответственно. Но неспособность управлять своими эмоциями, а стыдом и виной особенно, делает их переживания крайне затруднительными, вызывая излишние страдания.

**Именно приобретению навыков по управлению стыдом и виной, совладанию с этими чувствами и будет посвящена эта книга.**

Чтобы научиться чем-то управлять, нужно сначала изучить этот предмет с разных сторон. Поэтому важное внимание в книге будет уделено пониманию того, как функционируют эти чувства, что лежит в их основе, как человек пытается с ними справиться. В общем, сначала мы погрузимся в изучение феноменологии этих чувств – стыда и вины. А затем, разобравшись с их феноменологией каждого из чувств, мы попытаемся углубиться в разные аспекты и особенности каждого из них.

Оттолкнувшись от глубинного взгляда на функционирование стыда и вины, мы сможем обратить свой взор на то, какие воздействия надо осуществлять для того, чтобы уметь совладать с интенсивностью и болезненностью этих чувств.

Стратегиям управления ими будет посвящена отдельная глава.

И прежде, чем погрузиться в обсуждение темы стыда и вины, хотелось бы предложить читателю маленький рассказ, который невероятно точно передаёт соответствующие эмоциональные переживания [6].

– Я даже не помню, как называлась та книга. Помню только, что на коричневой обложке длинным зигзагом алел вымпел какого-то парусника. Я не особенно любил читать, но с удовольствием давал книги из нашей домашней библиотеки своим одноклассникам. Петька Солодков вытащил её из портфеля и положил на стол. Мы стояли у окна и смотрели на хмурое октябрьское небо, с которого, словно пух, падал редкий снег.

– Санёк, спасибо за книгу! Я всю ночь сегодня читал: не мог оторваться! – восхищённо улыбаясь, произнес Петька и пожал мне руку.

В это время в класс вошёл мой сосед по парте – Колька Бабушкин. Носатый, долговязый, нескладный... У него не было отца. Его и маленькую сестрёнку воспитывала мать, истеричная, крикливая женщина, которая то и дело приходила в школу, чтобы разобраться с обидчиками её детей. Но такое заступничество только усиливало наше презрительно-высокомерное отношение к её жалкому отпрыску.

Увидев Бабушкина, все сурово умолкли, и, когда он кивком головы, улыбаясь, поздоровался с нами, никто даже не взглянул на него. Он поставил изжёванный дерматиновый портфель на стол и вдруг увидел книгу. Она лежала на его половине парты. Бабушкин замер и благоговейно, словно святыню, взял её в руки.

– Санёк, глянь! – толкнул меня Петька. Я от возмущения разинул рот.

Бабушкин полистал книгу, и странная восторженная улыбка появилась на его лице. Он посмотрел на нас и вдруг сказал:

– Спасибо за подарок!

– Положи книгу на место и не трогай чужого! – выйдя из оцепенения, прорычал я.

Бабушкин испуганно вздрогнул и выронил книгу. Все засмеялись. А он, готовый от стыда провалиться сквозь землю, густо покраснел, торопливо поднял её и, погладив обложку, отодвинул от себя, словно извиняясь за то, что посмел к ней прикоснуться.

– Просто у меня сегодня День Рождения, и я подумал, что...

Тридцать лет прошло с тех пор. Когда я оглядываюсь назад и вижу, как много несчастий и бед окружает нас, я почему-то думаю, что всему виной не какие-то исторические закономерности, не какие-то высшие силы, а тот случай с книгой, когда я нечаянно разрушил огромный дом человеческой веры, когда я сделал больно другому и не нашёл в себе мужества исправить ошибку. И наша жизнь пошла по другой дороге, где всем больно и одиноко, где нет тех, кто может поднять упавших.

А эта книга...

Колёк, да я отдал бы тебе всю библиотеку! Да мы бы всё тебе отдали... Но только он сгорел в танке под Кандагаром, в Афганистане, когда я учился на втором курсе университета. Боль стала моей неразлучной спутницей, она смотрит на меня глазами долговязого восьмиклассника и терпеливо напоминает: человеческая жизнь коротка, можно не успеть, поэтому никогда не жалею того, что можешь дать, и никогда не отнимай...”



# 1. Стыд и его феноменология

## 1.1. Оценка, сравнение и ощущения стыда

*Если стыд иметь, можно со стыда сгореть*

Природа наградила человека сложным психическим аппаратом, одной из функций которого является контроль. Люди обречены на то, чтобы постоянно всё анализировать, проверять и сравнивать – всё ли нормально, есть ли какая-то проблема. Это встроено в нас как на бессознательном, автоматическом уровне, так и на сознательном.

Контролируя, человек сравнивает сигналы и состояние своего тела, свою внешность и самого себя с другими людьми, анализирует свои поступки, то, что происходит в окружающем его мире. Он всё время сопоставляет то, что творится с ним или вокруг него с тем, что было и является привычным. Он соизмеряет себя с различными правилами и нормами, идеалами и эталонными образами, условными или узаконенными.

Оценивая результаты такого сравнения, человеку становится ясно его текущее состояние. Он понимает степень соответствия или несоответствия этим идеалам, как близок он к ним или насколько далеко отдалился.

Эти процедуры сравнения и оценки могут быть простыми или сложными, быстрыми или трудоёмкими, но любая из них связана с результатом, который будет вызывать у человека определённые ощущения в теле, а также переживания на эмоциональном уровне, и на которые он будет как-то реагировать. В каком-то случае, например, при небольших отклонениях от привычной нормы, это может быть безразличие или приятное ощущение “всё хорошо”. При негативной оценке результата сравнения он может испытывать сильный страх, неустойчивость и неуверенность, беспомощность и потерю внутреннего контроля. В общем, никто не любит быть не в норме, и наша психика даёт нам об этом знать.

**Чувство стыда** как раз является одним из тех, что вызывает подобные неприятные ощущения. Оно всегда возникает как следствие процессов сравнения и оценки, которые **могут** сопровождаться **нежелательным** результатом (чаще всего негативным, но бывают варианты, и позитивным). Здесь специально указано слово “могут”, потому что если бы мы рассматривали человека как абстрактную модель, то указали бы слово “**должен**”. Т. е. при отклонении от каких-то норм, обязательств, правил и идеалов “условно нормальный” человек должен был бы испытывать стыд. Но применение различных защит и стратегий, чтобы справиться с болезненностью и токсичностью ощущений стыда, позволяет реальному человеку, а не условной модели, избежать столкновения с этим чувством, не испытывать его в той или иной мере, ощущать что-то другое, что он может как-то пережить и вынести [48,49, 66, 68].

Ещё раз следует подчеркнуть, что, говоря о стыде, нежелательная оценка всегда соотносится с внутренним “Я” человека. Например, “Я – неудачник”, “Я – плохая мама”, “Мне ничего нельзя доверять”, “Я очень плохо выгляжу”, “Я недостоин жизни”, “Я совершил плохой поступок”.

**Самость, “Я”, качества и характеристики “Я” – это то, что находится в центре внимания, когда речь идёт о стыде, о переживании этого чувства.**

Проявление стыда очень многообразно.

Для более лучшего понимания того, что такое стыд, и как он работает, можно представить наше “Я” в виде мячика с очень эластичной оболочкой, который способен изменять свою форму – сжиматься или, наоборот, становиться выпуклым. Этот мячик может превращаться почти в точку под воздействием внешнего давления. Но при этом у мячика есть внутренние

силы, которые имеют способность сопротивляться, давить изнутри, восстанавливая свои размеры и иногда даже делая их чрезмерными.

Но “мячик” у человека особенный. Он обладает способностью чувствовать, подавая таким образом различные сигналы о своём состоянии. О давлении извне или изнутри, о балансе между ними, какой “мячик” формы, какими качествами и способностями обладает. Возникающие при этом ощущения-сигналы могут быть как болезненные, так и приятные.

Невозможно не испытывать внешнего давления на свой внутренний “мячик”, жизнь вам просто этого не даст и не позволит. Мы все обречены на постоянную оценку и сравнение себя в рамках самых различных аспектов жизнедеятельности. Нам это просто необходимо, иначе очень трудно ориентироваться в происходящем вокруг. Но за счёт укрепления своей способности сопротивляться или, наоборот, не сопротивляться этому давлению, т. е. управлять им, мы, как люди, можем формировать свою внутреннюю устойчивость, уверенность в своих силах двигаться по жизни, переживать её радости и невзгоды.

Давайте сейчас рассмотрим то, как переживается стыд, через какие телесные сигналы, через какое поведение мы понимаем, что человек с ним столкнулся.

Стыд – вообще очень сложное чувство, которое сопровождается различными реакциями, как внутренними психическими, так и телесными. Обусловлено это прежде всего тем, что чувство стыда напрямую затрагивает **сущность “Я”**, центр нашей внутренней вселенной. Говоря о стыде Laing [47], описывал его как **взрыв “Я”**.

Испытывая стыд, люди так описывают свои ощущения:

- я словно уменьшаюсь в размерах и исчезаю;
- я превращаюсь в пустоту, в ничто;
- подо мной проваливается земля, и я погружаюсь в земную бездну;
- как будто я нахожусь в падающей кабине лифта;
- у меня подкашиваются ноги, и я теряю равновесие, словно сейчас упаду;
- я стою на стадионе, и тысячи прожекторов одновременно направлены на меня;
- мне хочется стать невидимым;
- хочется убежать и спрятаться.

Эти описания изобилуют такими словами как – исчезаю, сжимаюсь, уменьшаюсь в размерах, пустота, неуверенность, неустойчивость, несостоятельность, неспособность, ничто, плохой, скверный, грязный, отвратительный, токсичный, ядовитый, голый, отверженный, я ничего из себя не представляю, на меня все смотрят, на меня указывают и тычут пальцем, я не могу с собой совладать и теряю контроль.

Ощущение потери контроля над собой, т. е. над своим “Я”, своим телом, своими реакциями – центральная тема, вокруг которой “вращается” стыд. Ощущение внутреннего сжатия себя, своего “Я”, уменьшение внутренних размеров вплоть до точки или даже пустоты – это также о потере контроля и центра управления своей сущностью. Чтобы управлять своим психическим “Я”, своим телом, нужно чувствовать, что ты есть, что ты устойчив и твёрдо стоишь на ногах, что ты держишь штурвал управления в своих руках и контролируешь происходящее. Пустота не может управлять, у неё нет опоры. И поэтому понятно, что такое неустойчивое состояние крайне болезненно. Психика будет стремиться задействовать все доступные и недоступные ей рычаги, чтобы восстановить уверенность и баланс, чтобы не допустить чего-то негативного для человека и особенно не допустить потери и разрушения самого главного центра – **самости, “Я”**.

Телесные симптомы могут быть самыми разнообразными: покраснение, и потливость, различные спазмы мышц, например, горло перехватывает так, что невозможно говорить, или плечи, зажатые как каменный груз. Описывая стыд как токсичный и ядовитый, многие люди отмечают симптомы тошноты, способной доходить до рвоты. Часто можно наблюдать эффект застывания, блокировки, обездвиженности, парализованности. Кожа в виде аллергий и дерма-

титов – мощный индикатор стыда. Многие функции организма перестают работать обычным образом – мочевыделительная система, пищеварительный тракт, дыхание и другие.

Таким образом, стыд рассматривается как примитивная реакция, при которой функции организма выходят из-под контроля.

Стыд как сложное и комплексное чувство всегда сопровождается переживанием других чувств и эмоций. Прежде всего это страх и злость.

Проявляемый страх очень многообразен: страх потери себя как самости, который, по сути, сигнализирует о фактически смерти в психологическом плане, страх потери контроля над самим собой, страх того, как отреагируют люди, видя меня таким уязвимым, страх отвержения и одиночества, страх совершить ошибку и потерпеть неудачу, страх потери связи и контакта с близкими и значимыми людьми.

Злость, возникающая в таких ситуациях, также разнопланова. Она может быть направлена на себя, как субъекта, позволившего допустить подобную неприятную ситуацию. Её мишенью могут быть другие люди. Те, кто осуждает и критикует, кто видит и смотрит на человека в столь неприятный момент, кто является свидетелем стыда и даже позора. Но злость, как своего рода мотор и драйвер, позволяет сопротивляться давлению на своё “Я”.

Если говорить про другие эмоции и чувства, то здесь мы столкнёмся с настоящим эмоциональным коктейлем [7, 34], состоящим из вины, отвращения, брезгливости, презрения, отвержения, неприятия, жалости, беспомощности, неуверенности, несостоятельности и прочих. Более подробно мы будем разбирать их по ходу всей книги, поэтому сейчас детально углубляться в их описание не будем.

Попадая в поле сравнения и говоря о результатах оценки, люди используют определённую терминологию. Поэтому очень важно затронуть эту тему, так как применяемые слова и фразы часто связаны с ситуациями, в которых проявляется стыд. Приведём пример типичных ключевых слов, своеобразных индикаторов и маркеров.

– *“Выше/ниже”*

“Меня опустили”, “Он посмотрел на меня сверху вниз, свысока”, “Его статус выше, чем мой”, “Ты – низок и жалок”, “Я не чувствую себя на высоте”, “Я провалился вниз”, “Я никогда не опускаюсь до такого” – список этих фраз, отражающих впрямую или косвенно сравнение по высоте, наиболее характерен для описания состояния стыда.

Во многом такой способ сравнения связан с самыми общими аспектами нашей жизни. Например, если мы говорим о целях и их достижении, результат удобнее представлять вверху, словно где-то там на вершине горы, а начало пути – внизу, у подножья.

Всё человеческое общество пронизано иерархиями, помогающими в управлении им. Сама суть иерархии подразумевает отношения подчинённости, т. е. кто-то должен быть в ней выше, а кто-то ниже.

– *“Хорошо/плохо”*

Оценка “Хорошо/плохо” – пожалуй самая примитивная из всех. Она подобна “0” и “1”, плюс и минус, удовлетворительно и неудовлетворительно, чёрное и белое, свой и чужой. Список аналогий огромен.

С этой оценкой всё становится очень быстро понятно. Её дуализм позволяет человеку быстро классифицировать то, с чем он сталкивается. Это хорошо и удобно. Но часто, говоря о силе и интенсивности ощущений стыда, такой способ оценки может играть с нами злую шутку, на чём остановимся ниже.

– *“Правильно/неправильно”*

Категория правильности при оценке и сопоставлении во многом связана с нормами, правилами, обязательствами, которыми пропитана вся наша жизнь и соответственно наше мировоззрение.

Выполняешь правила, придерживаешься норм – поступаешь правильно. Нарушил – ты не прав.

– *“Полно/пусто”*

Отражая свои ощущения в связи с границами своего “Я”, люди часто употребляют термины, связанные с полнотой или пустотой. “Я словно превратился в точку, которая вот-вот исчезнет”, “Я постоянно ощущаю пустоту внутри”, “Я не чувствую себя, будто меня нет”.

– *“Чистый/грязный”*

Очерняя то, с чем не хочется сталкиваться, что неприемлемо, в том числе и себя самого, мы “окунаем это в грязь”, что будет вызывать ощущение отвращения и брезгливости. Именно эти чувства в свою очередь помогают дистанцироваться от того, что загрязнено, что плохо пахнет и даже вызывает позывы рвоты.

Естественно, что от грязи, особенно если загрязнению подверглась наше “Я”, хочется отмыться, что часто и составляет суть определённого класса проблем обсессивно-компульсивного расстройства.

– *“Устойчивый, уверенный/неустойчивый, неуверенный”*

Ещё один хороший образ, связанный со стыдом, это человек, твёрдо и уверенно стоящий на своих ногах. И как его антипод – тот, который часто сомневается, неуверен в себе, кому нужна опора, зачастую внешняя, кто не может самостоятельно решать проблемы и справляться с жизненными трудностями.

– *“Видимый/невидимый”*

Стыд, как социальное чувство, во многом связан с тем, как и когда, в каком состоянии видят человека другие люди. Находится он один или в окружении кого-то. Чем больше глаз его видит, тем ощущение стыда усиливается. Пример публичных выступлений тому яркое подтверждение.

Безусловно этими словами и фразами не ограничивается вербальный спектр, помогающий нам описывать сложное чувство стыда. Список этот достаточно большой. Но ключевые из них могут сильно расширить понимание этого состояния.

## ***1.2 Самооценка, оценка “Я” – что и как оцениваем, зоны оценки***

Как мы говорили выше, балансируя на волнах “океана жизни” мы запрограммированы на оценку своего внутреннего состояния, того кто мы такие, что из себя представляем. Это даёт нам возможность планировать и осуществлять свои поступки, принимать решения, выделять приоритетные направления своей деятельности.

Мы постоянно себя оцениваем, делаем это с самых разных сторон, смотрим на себя с самых разных ракурсов. Многое нам нравится, а многое не нравится. Что-то мы принимаем и не воздействуем на это, а многое пытаемся изменить, стараясь улучшить.

Это представление о себе, которое называется **самооценка** [30], является как процессом, так и результатом, эффектом этого процесса, который вызывает определённые ощущения и чувства, в частности стыда. Это позволяет нам контролировать состояние баланса и устойчивости, корректировать своё поведение, и в итоге осуществлять жизнедеятельность.

Именно многогранность взглядов на самого себя, множество характеристик и параметров, которые можно выделить при описании своего “Я”, сложность критериев (условий) оценки на основании этих параметров создаёт очень большую трудность для самого человека. Сравнить два предмета на основании одного-то параметра зачастую бывает невыносимо. А что говорить о том, чтобы оценивать себя по многим характеристикам, а затем эти результаты ещё как-то применять на практике. Воистину непосильная задача, от которой голова просто кипит. Но как-то наш мозг с этим справляется, безусловно стараясь максимально упростить себе работу.

К числу основных параметров, характеристик своего “Я”, по которым происходит оценка себя, следует отнести следующие:

- тело, физиология, физические качества;
- личностные и человеческие качества;
- навыки, способности, умения;
- Я – как ребёнок своих родителей;
- Я – как родитель своих детей;
- Я – как брат/сестра;
- Я – как супруг;
- Я – как мужчина/женщина;
- Я – как друг;
- профессиональная сфера;
- сфера хобби и увлечений;
- социально-значимые направления реализации себя;
- обладание материальными/нематериальными ценностями и достижениями.

Уже лишь одно перечисление этих основных направлений оценки себя показывает, насколько трудна эта проблема. Даже если мы выставим себе баллы по каждому из них, словно в фигурном катании – за технику, за артистичность, – то это будет лишь началом пути оценивания себя.

Безусловно, если я вижу перед собой много самых разных оценок по большому числу параметров, возникает сильное напряжение, непонимание, что делать с этой массой баллов, какой итоговый вывод сделать. С одной стороны, хочется упростить процесс и оценить себя в целом. Но тогда не видны детали: вот здесь всё в порядке, а вот тут, к сожалению, нет, требуется ещё поработать.

Неудивительно, что многие люди пытаются облегчить себе работу, сводя оценку себя к “хорошо/плохо”, “отлично/неуд”. Этот способ оценивания родом из детства. Ребёнку очень сложно видеть картину комплексно. Его мышление старается всё упрощать. Но по мере раз-

вития мир становится сложнее, информации поступает больше, поэтому упрощённая оценка начинает создавать серьёзные проблемы, по-разному влияя на наше восприятие.

Попробуйте сравнить два мнения относительно одного и того же поступка: “Я случайно наступил человеку на ногу” и “Я – плохой”. Многочисленные реакции клиентов на подобные оценки всегда одинаковы. Во втором варианте возникающие ощущения относительно себя переживаются гораздо болезненнее, чем в первом. Обобщённая оценка всего себя целиком, а “Я – плохой” именно такого рода оценка, автоматически распространяется на все качества человека, на всю его сущность, не разбираясь в деталях. Словно на тебя целиком вылили ведро грязи или чёрной краски, запачкав те места твоей сущности, которые к поступку “случайно наступил на ногу” никакого отношения не имеют. При первом варианте оценки события она соотносится с конкретным поступком и не затрагивает сущность человека целиком. Поэтому ощущения стыда переживаются менее болезненно. А значит с ними легче справиться.

Во многом жизнедеятельность человека имеет свойство целенаправленности. Вся она пронизана целями, которые мы ставим себе, к которым идём и стараемся достигнуть. Также мы имеем и внутренний образ себя, своего “Я”, который нам нравится, к которому мы стремимся. Этот образ в психоанализе называют Эго-Идеалом. Безусловно факт достижения результатов, «высота поставленной планки», степень трудов (затрат, инвестиций), вложенных в осуществление заявленных целей, важны и существенно влияют на нашу самооценку. Но часто путь бывает длинным, поэтому не стоит оценивать его только по результату, а значимыми являются промежуточные маленькие победы и неудачи, старания, прикладываемые усилия, т. е. приобретаемый опыт.

Так как для каждого из нас различные направления нашей жизнедеятельности не в одинаковой степени значимы, то в соответствии с этим, каждое направление будет вносить свой индивидуальный вклад в итоговый результат ценности себя. Кому-то принципиально быть хорошей мамой, а для кого-то важна профессиональная сфера. Для кого-то его ценность строится на том, чтобы помогать бездомным животным, а кто-то не представляет себя без путешествий. Приоритеты в вопросах самооценки каждый расставляет сам. Это обстоятельство как раз и говорит о том, что механизм оценивания своего “Я” во многом **индивидуален**.

Чем больше в “копилке самооценки” условных монеток, тем меньше ощущения стыда, тем увереннее себя человек чувствует. Эта уверенность в большей степени отражает его устойчивость при столкновении с различными жизненными проявлениями, тот факт, что он с ними справится, преодолеет их, приобретёт новый жизненный опыт, который, в свою очередь, также ляжет в копилку его ценности.

Говоря об устойчивости при столкновении с жизненными ситуациями, в первую очередь, речь идёт о трудностях и о сложностях, возникающих при этом. Чем выше планка, которую нужно преодолеть, чем труднее это сделать, тем выше ценность победы. Но любая значимая победа сопровождается кропотливым и изнурительным трудом, многими болезненными неудачами и ошибками на пути к её достижению. Поэтому кроме самого приза человек в свою копилку побед вместе с радостью от свершений, гордостью за свои достижения кладёт и всё то не очень приятное, что сопровождало его на этом пути – слёзы, кровь и пот, проявление слабых и нелицеприятных сторон своей личности. Знание этой «тёмной» стороны позволяет человеку быстрее восстанавливаться после неудач и падений, быть более гибким во взаимодействии с другими людьми, с собой и окружающим миром, а значит, и более устойчивым. Весь его опыт, навыки и умения становятся его ресурсами, на которые он опирается при столкновении с жизненными препятствиями. Таким образом, напрашивается очень важный вывод, от которого следует отталкиваться при понимании ценности человеческой личности – в «копилку» идут разные «монетки», но больший номинал имеют те, которые получены не легко и непринуждённо, а те, где пришлось столкнуться с большими трудностями и преградами, где потребовались значительные усилия от человека, его напряжённый труд.

Устойчивость человека в плане столкновения с жизненными проблемами и сопровождающая её уверенность в своих силах тесно связана с **разнонаправленностью** его жизни, с теми сферами, на которые он может опереться, из которых может черпать необходимые ему ресурсы. Именно его внутренние ресурсы помогают ему преодолевать болезненные ощущения стыда, что, обращаясь к аналогии с мячиком самости (смотрите выше), позволяет наращивать сопротивляемость мячика не поддаваться внешнему давлению, сдерживать его, восстанавливать свою форму.

Давайте представим себе стул, у которого всего лишь одна ножка. О какой устойчивости этого стула можно говорить? Так и видишь, как от лёгкого удара ноги эта конструкция теряет опору и падает на землю. И другая ситуация – стул, у которого много ножек. Попробуй ударь по какой-то и увидишь – упадёт ли такой стул? Ну возможно зашатается немного, но в целом быстро обретёт своё стабильное положение.

Так и человек. Допустим, для него важна только его профессиональная составляющая. Он ценит себя лишь за то, каким хорошим специалистом является. Как вам кажется, как глубока будет его депрессия, когда у него отнимут его работу, неожиданно уволят или отправят на пенсию? Его мир просто рухнет, так как в этом мире раньше ничего, кроме работы, ценного не было. Так как его самооценка держалась лишь на одной «ножке», то удар по ней приведёт к моментальной потере устойчивости всей конструкции самости, его «Я».

Однобокость, сосредоточенность на отдельных узких жизненных направлениях, например, только на работе или только на детях – фактор, провоцирующий усиление страха внутренней неуверенности, способствующий обострению ощущений стыда.

Опять же, если воспользоваться образом стула с многими ножками, то следует отметить тот факт, что возникновение проблемы при функционировании в каком-то отдельном направлении, т. е. нарушена устойчивость какой-то ножки стула, заставит человека для недопущения общего падения или сильного дисбаланса, перенести нагрузку на другие ножки. Это в свою очередь может создать перегрузку для новой опоры, и как следствие, её большего и ускоренного износа. Таким образом, невнимательное отношение к нагрузке на каждую ножку стула может также привести к общей разбалансированности и неустойчивости всей конструкции.

Поэтому, если мы постоянно следим за ощущением своей внутренней устойчивости и стабильности, стараемся не допустить дисбаланса, за которым может последовать падение нашего внутреннего «Я», мы должны стремиться к тому, чтобы «стул» нашей самооценки имел **как можно больше ножек**. Но при этом **нагрузка на разные ножки должна распределяться достаточно равномерно**.

Образы себя, своего «Я» могут быть самыми различными. Каким бы я хотел быть в идеале? Каким я вижу себя через год, через пять, двадцать лет? Эти виртуальные образы служат ориентирами для человека при движении по жизни. По ним он сверяет направление движения, его темп.

Рисуя эти образы, субъект словно прыгун в высоту ставит себе планку, через которую он хочет перепрыгнуть. Назначая себе новую высоту, человек совершает прыжок, в результате которого будет ясно – взята планка или сбита.

Процесс постановки новой высоты для многих людей особенно, если в их опыте «прыжки» часто не удавались, является весьма болезненным. «Возьму или не возьму эту планку?», «Справлюсь или нет?» – раздирающие сомнения только подпитывают неуверенность, стыд, усиливают страх, что высоту взять не удастся.

Поэтому от того, какой целевой образ себя мы выстраиваем, насколько мы будем считать этот **образ адекватным и реалистичным**, будет зависеть и его достижение. Достигая, мы подкрепляем свою уверенность, повышаем свою ценность. Сбивая планку, самооценка рушится, заставляя нас испытывать неприятные ощущения вплоть до страданий.

В отличие от прыжка в высоту, где всё значительно проще – задай высоту, установи на ней планку и... прыгай – выстроить ориентиры целевого образа себя значительно сложнее. Во многом эти ориентиры задают другие люди, общество. И их неминуемо приходится учитывать. Ты должен владеть тем-то, уметь то-то, выглядеть так-то. Иначе ты не соответствуешь, ты не вписываешься в стандарты. Ты, словно “белая ворона”, выделяешься из толпы, причём не в лучшую сторону. Попасть в стыд, находиться под прицелом негативной оценки окружающих, ощущая собственную несостоятельность, – состояние не из приятных.

Опять же при формировании целевого образа “Я” важно уметь самому оценивать своё текущее состояние, свой предыдущий жизненный опыт. Важно самому выстраивать свои целевые ориентиры. Для этого нужно хорошо знать себя, знать с самых разных сторон – как с положительных, так и с отрицательных. **Реалистичное сопоставление своего текущего состояния и цели – залог успешного совершения “прыжка”.**



### ***1.3 Нормы и правила – с чем сравниваем, где ориентиры для оценки***

Невозможно производить оценку, не имея в фокусе внимания ориентир. Такими ориентирами могут быть различные нормы, правила, законы, стандарты, ограничения, идеалы, цели. Относительно них идёт процесс сравнения и оценивания.

Нормы и правила для человека могут быть как внешними, так и внутренними. Внешние – это те, которые устанавливает общество, гласно или негласно, то, что может называться “общепринятым”, что может составлять основу морали, этикета и правил поведения. Они могут восприниматься человеком как чуждыми для себя, навязанными извне, но всё равно попадание в зону их действия, их присутствие будет влиять на проявление стыда. Внутренние правила каждый из нас может определять для себя сам. Это часто идёт из семьи, из персонального опыта, порой уходящего корнями в детство.

Нарушение норм и правил, как внешних, так и внутренних, если рассматривать его с точки зрения оценки этого факта как нежелательного, неприемлемого, отрицательного, вызывает в психике определённый сигнал, отмечающий подобное неблагоприятное отклонение. Этот сигнал передаётся через эмоции и чувства, центральным из которых и является стыд.

Если мы говорим о влиянии норм и правил на формирование чувства стыда, то следует отметить также следующие факторы.

Нормы и правила – это некие ориентиры, необходимые людям в процессе взаимодействия как между собой, так и с самими собой. Их соблюдение даёт им ощущение правильности, порядка, стабильности, а значит позволяет чувствовать себя спокойно и уверенно. Отклонение же от этих правил вызывает ощущения тревоги, беспорядка, неуверенности, своей несостоятельности, неспособности с чем-то справиться или что-то преодолеть. В общем, психика нам сразу посредством эмоций, неприятных в своих ощущениях, даёт понять, что мы отклонились от нормы, привычного и нужного хода событий.

Не все в состоянии переносить такой дискомфорт. Часто он воспринимается настолько невыносимым, что человек старается не позволять себе нарушать эти нормы, не отклоняться от правил. С одной стороны, в том, чтобы не нарушать и есть цель процесса регуляции. Но, с другой, бывают разные жизненные обстоятельства, в которых мы всё-таки нарушим по каким-то причинам эти правила, либо будем идти на такое нарушение сознательно, зная о последствиях. Поэтому способность человека позволить себе нарушить правило, отклониться от него, выдержать издержки такого нарушения в будущем во многом будет определять такое его качество как ригидность, жёсткость в отношении выполнения норм и соблюдения правил.

Чем больше человек может позволить себе отклониться в соблюдении правила, т. е. в какой-то ситуации не выполнить его или выполнить не полностью, с оговорками, тем проще ему будет справляться с чувством стыда за совершённое нарушение. Такое качество, с одной стороны, может рассматриваться как внутренняя гибкость, а, с другой, в случае если гибкость становится повсеместной и чрезмерной, как беспринципность.

В то же время нарушение собственных принципов и установок вне контекста сложившейся ситуации может вызвать оценку человеком такого поступка вплоть до предательства самого себя и заставить пережить очень болезненное чувство стыда. В данном случае можно отметить слишком сильную принципиальность, существующую уже на уровне настоящей ригидности, которая, словно панцирь, сковывает душу оковами, заставляя её в каких-то случаях избыточно страдать из-за отсутствия гибкости.

Безусловно, важно придерживаться своих принципов и правил, именно они дают нам ощущение опоры, составляют наш внутренний стержень, если мы им следуем и не нарушаем. Но также и слишком сильная жёсткость в их соблюдении, невозможность от них отклониться

может вызывать проблемы и патологичные реакции, которые связаны с тяжёлыми переживаниями стыда. Поэтому более важен баланс в соблюдении норм и правил, который придаёт человеку определённую гибкость, позволяющую ему управлять своим эмоциональным состоянием в связи с чувством стыда и от этой способности становиться более устойчивым и уверенным в своих силах.

Количество всех этих норм и правил безусловно огромное. И для каждого из нас отношение к конкретному из них очень индивидуально. Какое-то более значимо, какое-то менее. Для кого-то нарушить правило дорожного движения – это табу. Для другого же более важно не предать друга, но весьма существенно превысить скорость особой проблемы не составляет. Также и относительно внутренних и внешних установок. Для кого-то более важны внутренние принципы, а кто-то не может позволить себе совершить плохой поступок, осуждаемый обществом, в ущерб своим внутренним воззрениям.

## ***1.4 Кто и кого оценивает, внешняя и внутренняя оценка***

Если мы говорим об оценке, так и хочется воскликнуть: “А судьи кто?”

“Судья” может относиться к одной из двух категорий: внешний и внутренний. Внешний источник оценки – другие люди, авторитеты, источники знаний. Внутренний – человек оценивает себя сам. Такая двойственность обеспечивает большую устойчивость психики, расширяя набор мнений, составляющий информационную основу для выработки окончательной итоговой оценки.

Умение учитывать как внешний взгляд, так и внутренний, сбалансированность этих подходов способствует устойчивости человека, адекватной оценке себя и своего жизненного движения.

Но не всем такое балансирование под силу. Если же у человека мало или недостаточно опыта в определении своего состояния, создании целевого образа себя, то ему неминуемо приходится привлекать кого-то со стороны, кто укажет ему эти ориентиры, на чью оценку он будет опираться. Своеобразный внешний судья.

С другой стороны, есть люди, которые во главу угла ставят свой собственный взгляд, ориентируются на свои персональные оценки, в меньшей степени или вовсе игнорируя взгляд со стороны. Такие люди отдают предпочтение своему внутреннему судье.

Крайнего рода ситуации, в которых человек опирается практически исключительно на внутреннего или внешнего судью, как правило, становятся источником больших проблем психологического характера, доставляя людям серьёзные страдания.

Важным является не только, откуда приходит оценка – извне или изнутри, но и то, какими характеристиками обладает сам судья, на какие индивидуальные особенности в его поведении или личности человек реагирует в большей степени.

Один клиент, например, сообщал, что каждый раз, испытывая неудачу, он слышал внутри себя голос отца, который начинал бурчать в адрес сына, выражая своё недовольство и неудовлетворённость: “Ты слабак. Ты ничего не можешь. Сколько же это будет повторяться”. Этот мужчина рассказывал, что в таких ситуациях, будучи взрослым человеком больше тридцати пяти лет, он словно попадал в детство и вновь и вновь подвергался этой процедуре вербальной экзекуции со стороны отца. Он ощущал те обстоятельства в самых мелких деталях – взгляд отца, интонацию его голоса, жестикуляцию. И всё это было тем обстоятельством, которое лишало сил сопротивляться, словно парализовало его, не давало пробиться росткам его собственного внутреннего мнения.

Кто-то воспринимает судью через образ, кто-то через голос, кто-то реагирует на манеру поведения – например, холодность, невозмутимость или повышенный голос вплоть до крика. А кому-то важен факт принадлежности судьи к миру значимых лиц – родитель, родственник, ближний круг знакомых и друзей, авторитет в профессиональном кругу, возраст человека и т. п.

Имеют значение также и смысловые аспекты оценки судьи. Для кого-то наибольшие эмоциональные реакции связаны со словами критики, которые забивают тебя словно “гвоздь в пол” – ты такой, ты сякой. А у кого-то самые болезненные впечатления оставляют слова о недостаточности предпринятых усилий, например: “А почему ты получила четвёрку, а не пять?” “Всё-таки ты недостаточно старался”, “А мог бы и лучше”.

Поэтому понимание того, как осуществляется взаимодействие с оценивающими субъектами, внешними или внутренними, во многом помогает человеку формировать устойчивое сбалансированное состояние самого себя, опираясь на множество источников информации, которые находятся как снаружи, так и внутри.

## ***1.5 Границы и стыд***

Для ощущения самого себя, своего “Я” как сущности крайне важно понимать, где “Я” есть, а где “Я” заканчивается. Т. е. важно то, как человек понимает, ощущает, распознаёт, в общем, воспринимает свои границы. От этого восприятия своей локализации зависит понимание того, что человека окружает, вторгается ли он на чужую “территорию”, или же продавливают его. В сферу границ входит осознание того, что человек позволяет по отношению к себе и в какой степени, а что для него неприемлемо. Способность управлять границами своего “Я” напрямую связана с ощущением стыда. Дисбаланс в этой сфере, особенно в сторону неумения отстаивать свои границы, мало того, что приводит к усилению страха уменьшения своего “Я” в размерах вплоть до исчезновения, но автоматически показывает слабость в сопротивлении и удержании своей сущности, подпитывая ощущение неустойчивости и неуверенности.

Границы играют важную роль в распознавании человеком того, что находится внутри, а что снаружи. Это воздействует на восприятие того, за что человек несёт ответственность, а что связано с другими людьми или окружающим миром, на что зачастую влиять не может, что находится во многом вне зоны его контроля.

Также границы, это видно даже по словообразованию, определяют и ограничения возможностей человека. Чрезмерные требования к другим, к себе, завышенные ожидания, которые человек не в состоянии оправдать и реализовать – частые причины разочарований, а соответственно и негативной оценки себя как того, кто эти ожидания не осуществил.

Нарушение границ порождает внутреннее напряжение, порой весьма существенное и даже болезненное. Чтобы справиться с таким неприятным ощущением, люди прибегают к разным тактикам, стараясь сделать так, чтобы границы были всегда в порядке и не нарушались никаким образом. Кто-то для этого наносит упреждающие, превентивные удары в адрес вероятного обидчика. А кто-то всё своё внимание и силы направляет на “охрану”, стараясь моментально выявлять “проникновение врага на свою территорию”.

Представим себе человека, который крайне болезненно реагирует на замечания по поводу своего внешнего вида. Он приходит на банкет или мероприятие с целью познакомиться, расширить круг общения. Но на любой комментарий в свой адрес по поводу внешности раздражается, грубо отчитывает за неуместность или некорректность. И даже комплименты могут быть восприняты как посягательство на границы, которые срочно нужно защищать. Как вам кажется, сколько людей захочет после этого с ним общаться? В этом примере видно, что чрезмерное, порой даже жёсткое, отстаивание своих границ уменьшает шансы на создание круга общения, а также истощает внутренние силы и ресурсы из-за необходимости быть всегда на страже и обороняться.

Также отсутствие определённости в отношении себя – что мне нравится, а что нет; как со мной можно поступать, а как нет; на что я имею право, а на что нет – может приводить к непониманию реакции людей на поведение, нарушающее чужие границы, или долго не замечать хамства, чрезмерного использования, насилия со стороны окружающих.

Поэтому именно навык управления границами своего “Я”, который во многом связан с аспектом гибкости этих границ, умением ими варьировать, способностью допускать изменение границ в сторону их уменьшения, конечно до определённой степени, не позволяющей сломать или разрушить своё “Я”, умением выдерживать возникающее от стыда и других эмоций напряжение – всё это определяет устойчивость человеческой сущности.

## ***1.6 Видимость, взгляд – как важный аспект, связанный со стыдом***

*Стыдно, у кого что-то видно*

Очень важный фактор, определяющий интенсивность переживаний стыда, во многом связан с тем, видят или не видят нас другие люди, а если видят, то какими мы перед ними предстаём.

Почему именно глаза являются символом человеческой души? Почему люди отворачиваются, чтобы не видеть то, что им неприятно или не нравится? Почему они прячут глаза в случае, если совершили что-то постыдное, чтобы не столкнуться с упрекающими взглядами окружающих?

Визуальный канал восприятия информации для нашей психики имеет ключевое значение. Он наиболее информативен по объёму получаемых данных в сравнении с другими источниками, влияющими на наше восприятие – аудио, обоняние, тактильные ощущения [49, 46].

Через глаза мы получаем информацию об окружающем мире, но также и глазами мы можем выразить свою оценку. Люди легко считывают этот “взгляд с укоризной”, моментально понимая соответствующую ему реакцию осуждения и неодобрения. Взгляд может быть таким, что выражение “буравит взглядом” будет отражать те неприятные ощущения, которые может испытывать человек. Чем больше наблюдателей, тем, как правило, сложнее выдержать подобное давление.

## **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.