

УДК 159.96

ЖИЛ. ЖИВ. И БУДЕТ ЖИТЬ. КЛИНИЧЕСКИЙ ОБЗОР СТЫДА

Тихомирова О.А.
Студенка магистратуры ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)
oksana-tikhomirova@inbox.ru

Научный руководитель:
Духавнева А.В.
к.пед.н., доцент
ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

Аннотация: В статье приведен клинический обзор того, как появляется стыд в жизни ребенка. Его влияние на развитие взрослого человека. Показана связь стыда и вины и где проходит эта граница, которая помогает понять различие. Проявление невротического стыда. И как в работе психолога помочь клиенту «проживать» это переживание.

Ключевые слова: стыд, вина, ребенок, родитель, низкая самооценка, апатия, гнев, самообвинения, невротический стыд, качество жизни.

LIVED. LIVING. AND WILL LIVE. CLINICAL REVIEW OF SHAME

Tihomirova O.A.

Abstract: The article provides a clinical overview of how shame appears in a child's life. Its influence on the development of an adult. The connection between shame and guilt is shown and where this border passes, which helps to understand the difference. Neurotic shame. And as a psychologist to help the client "live" this experience.

Keywords: shame, guilt, child, parent, low self-esteem, apathy, anger, self-blame, neurotic shame, quality of life.

В чем роль стыда и как он появляется? Стыд и вина закладывается в период раннего развития ребенка, на стадии автономии, когда он осознает, что он — отдельный человек, который нуждается в родительском принятии и может легко его потерять. О стыде ребенок узнает от родителей или, как правило, от значимых фигур, которые его воспитывают. Дети, чтобы получить любовь и одобрение своих родителей вынуждены подчиняться требованиям и условиям родителей. Родители, так часто бывает, игнорируют автономность и индивидуальность ребенка, делая его «удобным». Выражая

свое недовольство, родители трактуют его желания, действия или высказанные мысли вслух как «плохие» или «неправильные». Ребенок «усваивает» послание родителей, как «я неправильный, то какой я есть, я не могу быть принятым, любимым» [1]. И ему приходится отказываться от собственного «Я», ради того, чтобы вернуть любовь родителей, и не испытывать отвержения и вследствие этого — одиночества. Стыд проявляется через неловкость, застенчивость, смущение, робость, сожаление, когда он не чувствует, что соответствуем требованиям окружающих. Взрослея, такие дети, стараются быть менее заметными, что бы другие не обнаружили их «плохость», как ранее это делали их родители. И чем больше родители «застыживали» ребенка, тем сложнее ему будет справляться с этим чувством стыда во взрослом возрасте. Например, в детском саду на утреннике, ребенку, надо прочитать стихотворение. Родители принуждают ребенка, словами «как это ты не хочешь, все читают стихи, тебе не стыдно?». Или, если ребенок выступил, то родители критикуют любое его выступление, сравнивая его с другими детьми, не в его пользу. Во взрослом возрасте, такой человек будет избегать публичных выступлений, испытывая страх получить негативную оценку окружающих и стыдится себя, что он в глазах других людей «не такой, как все другие хорошие ораторы». В теле само переживание стыда часто выражается в виде мощных физических реакций: покраснение лица, пот, дрожь, опущенная голова и взгляд, колени слабеют. Человек чувствует себя целиком видимым, как если бы каждый, кто смотрит на него, мог видеть его насквозь. Переживание стыда – это двойной удар: человек расстроен тем, что он обнаруживает свою «плохость», и тем, что его «плохость» всем понятна и видна. Стыд имеет очень большую разрушительную силу.

Вы, конечно же, мне возразите, и скажите, и что же делать? Как воспитывать ребенка, когда он делает какие-либо плохие поступки? Да, дети не идеальны. Если такое и происходит, то задача взрослого объяснить, что не «ребенок – плохой», а действия, которые совершил ребенок не правильные,

но вы все равно его любите и не отвергаете. Тогда ребенок не будет испытывать стыд, он будет чувствовать вину. В этом есть отличие стыда от вины. Хотя очень часто стыд и вина неразрывно связаны друг с другом, тем не менее, вина является более зрелой и выраженной эмоцией по сравнению со стыдом. Другими словами, стыд несет в себе послание «я не правильный, не такой, а какой я есть, я не могу быть любимым», а вина несет послание «я сделал что-то неправильно». С чувством вины справиться легче, чем со стыдом. Ведь, когда ребенок испытывает вину, он может что-то исправить и перестать ее чувствовать. Со стыдом все намного сложнее, потому что он касается не того, что я сделал, а того, кто я есть.

Ребенок растет, взрослеет, строит свою жизнь, взаимодействует с социумом. Будучи взрослым – замечает, что возникают в его жизни желания, которые по какой-то причине им не реализуются. Например, попросить руководство о повышении зарплаты. Человеку становится страшно «встретиться» с реакцией руководства на такую просьбу и стыдно сказать о себе, что его профессиональные умения должны оплачиваться достойно. Другой пример, когда мужчина хочет познакомиться с понравившейся ему женщиной, но останавливает себя словами «я мало зарабатываю, я не так умен для нее, что бы она обратила на меня свое внимание». Другими словами, он «застыживает» сам себя словами «я плох, я не достоин, меня отвергнут». Теми «посланиями», которые он получил от родителей в детстве.

«Стыд сам по себе является входом в самость (self). Это аффект унижения, поражения, греха, неполноценности и отчуждения. Никакой другой аффект не находится так близко к переживаемой самости. Ничто не является настолько центральным для чувства идентичности. Стыд переживается как внутренняя мука, как болезнь души. Это наиболее острое переживание самости самостью, в форме ли унижения, или трусости, или ощущения неудачи в том, чтобы успешно справиться с жизненным вызовом. Стыд — это рана, чувствуемая изнутри, отделяющая нас от самих себя и друг от друга. Стыд — это аффект, являющийся источником многих сложных

нарушений: депрессии, отчуждения, изолирующего одиночества, параноидных и шизоидных явлений, компульсивных расстройств, расщепления, перфекционизма, глубокого чувства неполноценности, неадекватности или несостоятельности, так называемых пограничных и нарциссических расстройств» [2. с. 45 – 47].

Ко мне на консультацию обычно приходят клиенты с жалобами, что у них низкая самооценка, злость на себя, раздражение на людей, они убеждены в собственной неполноценности, в речи много само упрёков и самообвинений. Мало кто осознает, что за этими переживаниями может быть стыд. Его не так просто осознать, как, например, злость. Это происходит, потому что само переживание стыда настолько неприятно и болезненно, что хочется мгновенно избавиться от этого чувства, завуалировать его гневом, апатией, самообвинением, или иными чувствами или проблемами – чем угодно, лишь бы его не испытывать. Свою склонность к самообвинениям и само упрёкам клиент будет называть здоровым критическим отношением к себе. Опасность самоосуждения заключается в том, что, соглашаясь с этими самообвинениями, клиент обесценивает себя в собственных глазах, (назовем это «застыживает» себя), становясь «хуже», чем он есть на самом деле. Такое переживание «загоняет» в стыд, который, впоследствии, ведет к одиночеству и изоляции. В процессе консультирования, я осознаю, что «якобы здоровые критические самообвинения» не позволяют клиенту произвести необходимые изменения и в действительности служат заместителем таких изменений. И тогда решиться на какие-либо изменения крайне трудно для клиента, потому что, осознав необходимость изменений, это вызывает много тревоги. Этот процесс достаточно часто можно наблюдать в повседневной жизни клиентов. Если это происходит, то это указывает на то, как клиент уходит от трудной задачи изменения себя. Другими словами, стыдом он себя останавливает от изменений в жизни. И это не улучшает качество жизни, не приносит радости и удовлетворения. Такие поведенческие процессы могут быть промоделированы на информационно-смысловом уровне [3].

Проявление невротического стыда начинается с того, что клиент начинает видеть все свои мысли, действия через призму своей «неполноценности». Он перестает замечать реальность, и это ведет к не успешности во взаимодействиях и социальных контактах. Мучая и издеваясь над самим собой — это приводит его к апатии, депрессии и другим расстройствам психики. Невротический стыд делает человека неспособным смотреть вглубь себя и принимать себя. Стыд становится центральной чертой личности.

В своей работе с клиентом, мне важно, чтобы он понимал природу своего стыда, другими словами, услышать, как звучит внутри него это «застыживающее» его послание и кому эти слова принадлежат. Тогда возможно снизиться чувство стыда до переносимого уровня, и это сделает стыд не таким токсичным. Так же важно обратить внимание клиента на те сферы своей жизни, в которых он гордится собой, чтобы на смену чувства вины и стыда пришла гордость и ощущение себя достойным человеком.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Робин Ж.-М., «Стыд. Стенограмма лекции» в сб. «Гештальт - 2002», М. 2002
2. Lee R., Wheeler G. (eds.) The Voices of Shame. S.F., Jossey-Bass Publishers, 1996.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=34981301>
3. Храмов В.В. Информационно-смысловые методы и модели самоорганизации знаний // Ученые записки Института управления, бизнеса и права. Серия: Информационные технологии и управление. – 2012. – № 1. – С. 185-189. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34981301> (дата обращения: 10.04.2019)