

СТЫД

(По материалам журнала Школа жизни).



Чувство стыда является одним из самых ярких чувств, которое в течение жизни испытывал каждый. Но для одного человека стыд – это мимолетное переживание, для другого – постоянно присутствующее, гнетущее чувство, которое становится частью личности, мешает полноценно жить, развиваться, строить отношения.

Когда человек говорит: «Мне за себя стыдно», это означает – стыдно за все. Стыдно сидеть, стоять, говорить, выражать свои мысли, стыдно любить, стыдно за свою профессию, образование, внешний вид. Проще назвать то, за что не стыдно. Стыд как бы становится неотъемлемой частью личности, замещает многие ее части. Человек не знает, чего он хочет, к чему стремится, с трудом называет, что ему нравится, не уверен в обозначении своих чувств и желаний. Да и как это можно сделать, если человек не принимает себя таким, какой он есть, отвергает себя?

Всеобъемлющий стыд не возникает «в один прекрасный день» в жизни взрослого человека, это всепоглощающее

чувство – родом из детства. Родители очень часто, не в силах сознательно и конструктивно повлиять на поведение ребенка, используют чувство стыда как инструмент влияния, коррекции поведения, стремясь сделать ребенка более послушным, удобным, податливым.

«Стыдно быть таким: некрасивым, толстым, глупым, медлительным, плохо соображающим, неряшливым, грязным, ленивым»... Ребенку стыдно, если его ругают прилюдно, если сравнивают с кем-то, если «из-за него» – его неудач в учебе, плохого здоровья или опоздания в школу, с родителем происходит что-то «плохое». Испортить настроение матери или разочаровать отца для ребенка – трагедия, которая выливается в самобичевание и стыд.

Второй стороной медали у чувства стыда является то, что он становится ребенку привычен и необходим. Чувство, которое причиняет страдания и мешает жить, становится ниточкой, связывающей человека со значимыми взрослыми, с родителями – если в отношениях с ними стыда гораздо больше, чем взаимопонимания, любви, поддержки.



Снова и снова испытывая стыд, даже во взрослой жизни, человек подсознательно ощущает, что он не один, что родители рядом, что он может что-то взять от них, даже если это – уничтожающее чувство стыда. В некоторых случаях ребенок чувством стыда защищается: в тот момент, когда мне становится стыдно, родитель перестает ругать и уничтожать меня. Стыд необходим психике – для поддержки и защиты, вот почему подчас справиться с ним бывает непросто.

У чувства стыда есть очень мощный посыл – «не будь таким, какой ты есть». Для человека он может означать «вообще не будь», не проявляйся, не осознавай себя, отвергай, не принимай себя во всех своих проявлениях – стыдно говорить, кашлять, чихать, стыдно, как я сплю, ем, жестикулирую, смеюсь...

Если этот посыл исходит от родителя, значимого взрослого, он воспринимается как руководство к действию, становится основой существования человека, именно существования, а не жизни. Ведь полноценная жизнь возмож-

на только в осознанном контакте с собой, в принятии себя, осознании всех особенностей своей личности. Чем больше аспектов возникновения чувства стыда осознает человек, чем более полно поймет, какую роль играет стыд в его жизни, психике, тем более эффективной станет работа с этим чувством.

