Упражнение «Прожектор», которое избавит от мучительного, токсического стыда

[](http://links.action-emails.ru/T/OFC4/L2S/5404/B3327710/lMsJ/834174/29288750/DJxaq2/1/2755021794/gDw2qcHk/I/847163/3pmFbK.html?p1=aHR0cHM6Ly9pZDIuYWN0aW9uLW1lZGlhLnJ1L2ZsLz91c2VyPWY4Nzd2bTFuOCZhcHA9MTAxNDMmcmFuZD1pb3ozd3lldHNyZngmc2lnbj04YjM4OTNlOGY0MWJkMzc2MWY3NGZhYzgzMDgyY2UwNSZyZXR1cm51cmw9aHR0cCUzYSUyZiUyZnd3dy5rbmlnaWtyYXRrby5ydSUyZm5ld3MlMmZwc2lob2xvZ2lhLWktb3Rub3NoZW5pYSUyZnVwcmF6aG5lbmllLXByb3poZWt0b3Ita290b3JvZS1pemJhdml0LW90LW11Y2hpdGVsbm9nby10b2tzaWNoZXNrb2dvLXN0eWRh)

Стыд и вину часто путают, между тем эти эмоции — даже не близкие родственники. Есть удачное определение, что вина — это чувство, что я сделал ошибку, а стыд — ощущение, что я сам — ошибка. Почему стыд как мучительно и болезненно переживается? Потому что если я совершил ошибку — это можно исправить, если же ошибкой является мое существование, то исправить это можно только очень деструктивными методами. Что же делать? Избавиться от излишнего, навязчивого, токсического стыда, в том числе телесного, непросто. Но начало этому мы можем положить уже сейчас, с помощью простого упражнения.

Стыд создает огромный разрыв между мной настоящим, таким, который даже на существование права не имеет, и мной идеальным — суперменом и бэтменом одновременно, пишет психолог Светлана Бронникова в книге «Интуитивное питание». Поскольку стыд — очень-очень раннее детское переживание, он не знает полутонов, не признает никакого «я достаточно хороший, я — приемлемый». Пока не достигнут идеал, я не имею права быть. Нужно ли говорить, как разрушительна такая установка?

Стыд очень часто «передается по наследству». Родители, испытывающие интенсивный стыд, неизбежно проецируют его на собственного ребенка. Родители, испытывающие чувство вины, могут ощущать себя плохими родителями, пытаться исправить это, но родители, инфицированные токсическим чувством стыда и не способные признать и рефлексировать это (особенно это касается людей, являющихся уважаемыми и авторитетными в определенной группе — директора школ и главные врачи больниц например) «помещают» свой стыд в ребенка. Ребенок улавливает это ощущение и понимает: с ним что-то не так. Длительный опыт подобного рода травмирует человека и нередко заставляет его действительно «стать плохим» — отсюда, например, феномен распространенности наркотической зависимости среди детей высокопоставленных чиновников и бизнесменов. Успешные люди не могут себе позволить переживать собственный стыд, и тогда «носителем» семейного стыда становится ребенок. И поскольку стыд — очень некомфортное переживание, употребление наркотиков приносит и желанное расслабление, ощущение свободы, и ощущение, что есть рациональные причины ощущать себя «плохим».

Избавление от излишнего, навязчивого, токсического стыда, в том числе телесного, может занять продолжительное время и потребовать длительной психотерапии. Но начало этому пути мы можем положить уже сейчас, с помощью простого упражнения, о котором рассказывает Светлана Бронникова в своей книге «Интуитивное питание».

**Упражнение «Прожектор»**

Представьте себе, что все те события, поступки или слова, за которые вам было стыдно раньше или стыдно сейчас, можно вынести под луч мощного прожектора и как следует рассмотреть. Когда ребенок маленький, ему сложно разобраться в том, что плохо или хорошо, и мерилом хорошего или плохого для него являются родители.

Давайте вспомним и запишем, за что вас упрекали, в чем обвиняли, после каких привычных слов вы испытывали жгучий прилив стыда? Возможно, вас обзывали неряхой, пророчили вам судьбу дворника, подозревали во вранье?

Выпишите все эти эпизоды, один за другим, на листок бумаги. А теперь попробуйте понять, чей стыд стыд вы переживаете в каждом из этих эпизодов — свой собственный или родительский?

Насколько действительно стыдно упасть и порвать колготки в 5-летнем возрасте, бегая во дворе? Или проблема была в родительском стыде, что скажут соседи — ребенок ходит в рваном, куда смотрит мать?

Насколько справедливо было называть вас толстым, если, рассматривая собственные детские фотографии, вы видите совершенно обычного ребенка — возможно, лишенного аристократичс, еской хрупкости, но обычно сложенного? Или проблема в том, что родители боялись обвинений участкового педиатра — куда же вы раскормили ребенка, и заранее стыдились этого?

Неужели родители всерьез ожидали от вас, что вы в 8-летнем возрасте будете делать уроки самостоятельно — и без единой ошибки? Или дело в том, что ваши школьные неуспехи опять-таки бросали тень на их методы воспитания — не сумели, недосмотрели, не справились?

Иными словами, вам было стыдно за эти моменты — или вашим близким? Должно ли было вам за это стыдно? Подчеркните одним цветом те эпизоды, в которых стыд был ваш собственный, заслуженный, и те, где он был вам навязан со стороны.

В результате этого упражнения вы можете обнаружить, что жили в одной семье с очень уязвимыми людьми, которые панически боялись собственного стыда и передавали его вам, на вытянутых руках, как горячую кастрюлю. «Это не мы неопытные и замотанные родители — это наш ребенок грязнуля, тупица, обжора!» Возможно, вы тоже привыкли в это верить. Сейчас настал момент отделить то, за что вы могли испытывать реальный стыд — детская ложь или воровство, например, совершенные с пониманием того, что это — плохо, и тот стыд, которым вас инъецировали, как медленнодействующим ядом.