

Борис Цирюльник

О СТЫДЕ

Умереть, но не сказать

Boris Cyrulnik
MOURIR DE DIRE

Москва,
2017

УДК 159.9
ББК 88.3
Ц68

Перевод с французского М. А. Петрова

Цирюльник, Б.

Ц68 О стыде. Умереть, но не сказать / Б. Цирюльник ;
[пер. с фр. М. А. Петрова]. – М. : РИПОЛ классик /
T8RUGRAM, 2017. – 272 с. – (Глазами психолога).

ISBN 978-5-519-50545-1

Новый взгляд на стыд — неожиданный, потрясающий, возникший на основе последних исследований в области нейрофизиологии и психологии. Книга, которая помогает справиться с разрушительным чувством вины и вновь обрести силу, чувство собственного достоинства и свободу.

В книге Бориса Цирюльника стыдятся не только отдельные люди, но и социальные группы и целые народы. Некоторые из них извлекают из этого урок, некоторых это приводит к гибели.

Цирюльник не просто объясняет, как и почему возникает чувство стыда, но и вооружает читателя инструментами, необходимыми для того, чтобы это естественное чувство (иногда необходимое и неизбежное, а иногда — результат манипуляций) не превратилось в яд, отравляющий жизнь, заставляющий замкнуться в чувстве вины и мешающий развитию.

УДК 159.9
ББК 88.3
BIC JMS
BISAC PSY013000

© ODILE JACOB, 2010

© Перевод. Петров М.А., 2015

© Издание на русском языке, перевод
на русский язык, оформление.

ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2015

ISBN 978-5-519-50545-1 © T8RUGRAM, 2017

Если желаете знать, почему я ничего не сказал, — вам надо просто разобраться в том, что заставило меня молчать. Стечение обстоятельств и предполагаемая реакция окружающих — таковы соавторы моего молчания. Если я расскажу вам, что именно со мной произошло, вы не поверите, засмеетесь, встанете на сторону моего обидчика, начнете задавать непристойные вопросы или и того хуже — пожалеете меня. Какой бы ни была ваша реакция, мне достаточно лишь заговорить, чтобы под вашим взглядом я почувствовал себя скверно.

Значит, чтобы защитить себя, я буду молчать, выставлю напоказ лишь часть моей истории, которую вы сможете воспринять. Другая ее часть — сумрачная — будет бессловесно обитать в глубинах моего «я». Эта молчаливая история станет управлять нашей с вами связью, потому что в глубине души я бесконечно долго произносил все эти произнесенные слова.

Слова — обрывки переживаний, они иногда почти не содержат информации. Стратегия защиты от невыразимого, произносимого, с трудом воспринимаемого на слух только что создала между нами странный мостик, ширму, позволяющую отодвинуть в тень невероятный эпизод, историю катастрофы, которую я непрестанно повторяю про себя, не произнося вслух ни слова.

Невозможность поделиться эмоциями образует в раненой душе то молчаливое пространство, где без умолку раздается голос: что-то шепчет, повторяя в глубине моего «я» постыдный рассказ. Молчать трудно, но можно не говорить. Когда мы не выражаемся посредством слов, переживание, передаваемое молча, бессловесно, становится еще сильнее. Переживший травму, как бы он ни страдал, не говорит, — стискивает зубы, вот и все. Когда неосознанное невыразимое ни с кем не разделено, оно превращается в причудливое настоящее. «Этот человек легко изъясняется, однако я четко ощущаю: он рассказывает, скрывая то, что не хочет произносить вслух». Вытеснение организует различные связи. Оно принадлежит к области бессознательного. Но помимо призрачных сновидений возникают еще и странные сцены, позволяющие некоторым тайнам избежать дешифровки.

Стыдящийся силится говорить, он бы очень хотел признаться, что является пленником собственной немоты, что хотел бы произнести вслух то же самое, что повторяет про себя, но не может — настолько его пугает ваш взгляд. Он верит: если начнет говорить — умрет. И тогда он рассказывает историю другого человека, который, как и он, пережил невероятную катастрофу.

Он придумывает автобиографию от третьего лица и удивляется, как легко у него выходит рассказывать о себе, как о другом, представляя другого на месте себя, сделав его своим голосом. То, что он облек историю своей катастрофы в слова и, несмотря ни на что, поделился ей с вами, позволило ему перестать считать себя монстром. Он вновь стал подобен остальным,

ведь вы его поняли и, быть может, даже полюбили? Писать — значит создавать интимную связь. И если у вас тысячи читателей, значит, создаются тысячи интимных связей, ибо читающий всегда остается с тем, кто пишет, один на один.

Одно воспоминание из юности

(Вместо вступления)

В то время, о котором пойдет речь, на Мосту Искусств было немногочленно. Мы гуляли по нему, тихо переговариваясь.

— Я живу там, — признался мне Суфир, указывая на дом за дворцом Института. — Мой отец очень богат. Он хотел, чтобы я учился в Париже, и купил мне художественную мастерскую на набережной Конти... Я стыжусь этого.

Я бы никогда не подумал, что можно стыдиться того, что живешь в столь невероятном месте. Из окна виднелись крыши Института, Лувр и Сена, а проделав несколько сот шагов, можно было добраться до здания медицинского факультета, студентами которого мы были.

Что касается меня, я жил на улице Рошешуар, между площадью Пигаль и бульваром Барбес, в маленькой комнатухе без воды и отопления, площадью, вероятно, менее десяти квадратных метров. Я почти гордился этим, поскольку выкрасил ее в красный и голубой цвета, совсем как на картине Пикассо «Жаклин со скрещенными руками». Я не стыдился инея на стенах

и замерзших стекол, символизировавших испытание холодом и бедностью, — и то и другое я бы смог преодолеть, — однако мне было стыдно от того, что на моих штанах, невероятно старых и поношенных, между ног зияла огромная дыра, и, заметь ее другие студенты, они бы стали презирать меня.

Мы с Суфиром дружили и с гордостью обсуждали то, что можно было обсуждать вдвоем. Он описывал мне красоты Марокко, описание приемов, которые устраивала его семья, произвело на меня неизгладимое впечатление, а когда он рассказал о своем отношении к отцу — смесь обожания и страха, — я был даже удивлен. Однако я явственно ощущал, что все эти красивые рассказы позволяют ему оставить в тени ту часть своей семейной истории, которая причиняла ему боль.

Однажды вечером Суфир предложил мне продолжить наш разговор в маленьком ресторанчике, находившемся здесь же, в квартале. Я заявил, что оплачу половину суммы счета, — что означало: в течение следующей недели я не смогу покупать талоны на обед в университетском кафе. Но мне было бы стыдно, окажись я не на высоте. Мне следовало вести себя так же уверенно, как Суфир. Если бы он заплатил за меня, я бы воспринял этот подарок, как проявление превосходства с его стороны, и почувствовал бы себя почти униженным.

Мысль о том, что остаток недели придется провести, не имея возможности заглянуть в университетское кафе, напомнила мне один послевоенный эпизод, когда я, будучи ребенком, попал в приют, где воспитанники искали любой повод быть назначенными на

дежурство по столовой, чтобы иметь возможность наскрести лишнюю горсть хлебных крошек. Это воспоминание не вызывало у меня чувства унижения. Напротив, я испытывал непонятную гордость, вспоминая об этом, — такую же, как от созерцания инея на стенах и замерзших стекол комнатенки на улице Рошешуар. Однако я не рассказал об этом Суфиру, поскольку боялся вызвать у него удивление или жалость (так же, как стыдился своих дырявых штанов). Один и тот же факт, следовательно, мог порождать одновременно чувство стыда и гордости! Где-то в глубине моего сознания мысль о горсточке подобранных со стола крошек не вызывала стыда. Я даже ощущал себя победителем, ловкачом, сумевшим зажилить эту горсть. Но разве я мог признаться в этом вслух?

Я подозревал, что мы стыдимся друг друга, даже немного презираем. А знаете ли вы, кто спровоцировал в нас это взаимное презрение? Ален, вечно довольный собой! Его всегдашняя удовлетворенность собственным существованием раздражала нас обоих. Мы говорили друг другу, что он, Ален, обязан своим счастьем собственному неумению почувствовать всю сложность жизни (что в свою очередь означало следующее: яд стыда, проникшего в наши отношения, ощущался нами именно потому, что мы прекрасно отдавали себе в этом отчет). Как вам такое? Мы с Суфиром испытывали унижение, когда на нас смотрели окружающие: из-за дыры на штанах и из-за того, что собственный отец делает подарки в виде шикарной квартиры; тем не менее, мы чувствовали себя более человечными, чем Ален. Мы уверяли себя, что он защищен собственной несознательностью. Мы без пиетета относились к

той силе, с которой он — чересчур просто — смотрел на мир. Довольно улыбаясь, Ален объяснял нам, что не стоит изучать медицину дольше года, иначе мы неизбежно потеряем прибыль, которую могли бы иметь, устроившись в один из городских врачебных кабинетов. Сам Ален выбрал для стажировки свободный график, что позволяло ему не посещать больницу и каждое утро заниматься по несколько часов. Он подсчитал, что участие в конкурсах и чтение журналов — не более чем потеря времени, гораздо лучше посвятить себя изучению минимального набора предметов, необходимого, чтобы успешно сдать экзамены. Мы считали его глупцом, когда он пускался разглагольствовать о том, что достаточно пробежать глазами левую страницу книги и выбрать несколько ключевых слов из текста, расположенного на правой, чтобы экзамен был сдан. Мы полагали отвратительными его рассуждения о необходимости жениться на богатой девушке, чтобы обзавестись машиной, загородным домом и обеспечить себе безбедное существование на все годы учебы. Он никогда не перенапрягался, но при этом получил диплом, будучи очень молодым, и он вообще ничего не стыдился. Ален развелся с женой, она покончила с собой, но он никогда не чувствовал себя виноватым.

Знакомые с тем, что такое стыд, мы презирали этого наглеца, полагая, что он обязан своей удачей и дурацким счастьем полному отсутствию каких-либо моральных принципов. На его месте мы бы просто умерли от стыда. Не исключено, что мы даже лелеяли мысль, что смерть от стыда — доказательство высокой морали. Ведь мы не были монстрами или бездушными

автоматами. Яд стыда свидетельствовал о нашей способности страдать, когда мы замечали направленные на нас взгляды окружающих: мы придавали им большое значение, полагая стыд признаком нашей нравственности.

Мы беседовали с Суфифром о политике и литературе. Он рассказывал мне о Марокко, о великолепии тамошних городов, богатстве культуры. Я так никогда и не узнал, каким образом его отец заработал столько денег, заставлявших страдать его сына.

Я изложил ему свои политические убеждения — разумеется, они были левыми, — мы часто спорили с товарищами, и я никогда не стыдился нашей смелости и нашей трусости. Я никогда не вспоминал вслух о прорехах — в брюках, в подошвах ботинок, в крыше моей комнаты. А он, этот богатый чужак, никогда не говорил об оторванности от своих корней. Я, будучи чужаком бедным, тоже никогда не рассуждал о корнях. Наш стыд был молчаливым, словно мы заключили тайное соглашение. Мы обменивались переживаниями, которые можно было доверить друг другу, однако скрывали те страдания, которые нельзя облечь в слова. Мы произносили «я» с наслаждением, если речь шла о Марокко, Центральной Европе, кино и литературе. Однако, несмотря на все эти рассказы и доверенные друг другу переживания, наши внутренние миры никогда полностью не вмещались в это «я».

Необходимо было молчать о том, что часть наших душ покрыта плесенью, необходимо было обмениваться лишь приятными воспоминаниями о времени, проведенном вместе, и о нескольких мгновениях счастья. Стыд, образующавший кисты в глубинах сове-