

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы .....	3
Введение.....	10
<b>Глава 1.</b> Субличности .....	19
<b>Глава 2.</b> Эмоции и чувства .....	28
<b>Глава 3.</b> Потребности.....	45
<b>Глава 4.</b> Границы. Барьеры .....	56
<b>Глава 5.</b> Дефекты характера .....	67
<b>Глава 6.</b> Психологические защиты и этапы проживания горя.....	81
<b>Глава 7.</b> Зависимости и аддикции.....	89
<b>Глава 8.</b> Созависимость как мутация любви .....	103
<b>Глава 9.</b> Магические треугольники судьбы .....	112
<b>Глава 10.</b> Обиды .....	122
<b>Глава 11.</b> Страхи .....	134

<b>Глава 12.</b> Стыд и вина .....	144
<b>Глава 13.</b> Роль матери .....	153
<b>Глава 14.</b> Роль отца .....	164
<b>Глава 15.</b> Как формируется детская психотравма .....	175
<b>Глава 16.</b> Мешок боли и его освобождение.....	188
<b>Глава 17.</b> Как в отношениях встречаются два мешка боли и сила благодарности.....	205
Мои благодарности.....	213
Заключение.....	214
Список литературы .....	216

## Глава 12

# СТЫД И ВИНА

Стыд и вина относятся к числу самых неприятных и труднопереносимых переживаний. На них быстрее всего у нас срабатывают психологические защиты; следовательно, эти чувства наиболее часто вытесняются в глубины подсознания, и нас может переполнять стыд, хотя явно мы это не ощущаем. Но мы с вами помним, что все вытесненное в недра нашего подсознания не лежит там молча. Бессознательный стыд будет проявляться в неясном беспокойстве, унынии, злости, зависимости от чужого мнения, депрессии, одиночестве, невозможности строить близкие отношения, в сексуальных проблемах и т. д.

Подавленные стыд и вина блоками и зажимами проявляются в теле. Этих негативных чувств очень много в сексуальной сфере. У каждого из нас есть тайные воспоминания, за которые мы до сих пор испытываем вину. Давайте разбираться и помогать себе!

«Стыд — это болезненное состояние осознания своей базовой дефективности как человеческого существа, тогда как вина — это болезненное состояние осознания, которое сопровождает свершившееся или замысленное попрание субъектом общественных ценностей и правил». Сложновато, не правда ли? Многие путают эти два переживания, тем более что по одному и тому же случаю мы можем ощущать и стыд, и вину. Я объясняю эту сложную тему так: стыд — это «я какая-то не такая», вина — «я сделала что-то не так». Стыд — это про определение себя, вина — это про действие, ошибку. Это очень упрощенно, но зато понятно. Или вот так: стыд — «как **я** могла сделать это?!», вина — «как я могла сделать **это**?!». Стыд — за себя в целом. Вина — за совершение некрасивого поступка.

Чувство вины *конечно*. Покаялся, извинился и получил прощение. Легко отделить себя от сделанного, не вычеркивая всего себя; можно решить больше не повторять подобных ошибок. Чувство стыда *бесконечно*, оно сигнализирует о несовершенстве личности. Вина локальна, иначе говоря, человек не весь такой плохой по натуре, а только в конкретной ситуации. Стыд тотален: «Я абсолютно ужасный, уродливый, ничтожный, лучше исчезнуть». Вот такие непростые ощущения. Еще есть невротическая

вина, когда человек умом понимает, что вроде бы ничего не совершал, а виноватым себя все равно чувствует. В пример можно привести вину ребенка перед матерью за то, что она испытала боль при его рождении, или перед обоими родителями за их скандалы.

Чувство вины и стыда у ребенка формируется вследствие его высмеивания и пристыживания близкими: они хотят (при этом часто не осознавая), чтобы он стал более удобным и управляемым. Это социальные инструменты для манипулирования. Родители говорят: «Стыдись! Ты поступил плохо!», «Как тебе не стыдно?!» Это послания о том, что они хорошие, а ребенок плохой. И что же происходит с маленьким и беззащитным малышом, когда два самых важных в его жизни человека, которые для него являются богами, утверждают, что он ничтожен?! Справиться со всей этой болью в моменте невозможно, и большая часть деструктивных эмоций опять уходит в подсознание, формируя комплекс неполноценности. Дать сдачи или убежать ребенок не может, это же родители. От степени эмоционального переживания несправедливой ситуации зависит глубина психического травмирования малыша. А потом эти же мама и папа не понимают, откуда у их сына или дочки такая низкая самооценка или — как компенсация — агрессивность, драчливость и не-

управляемость. Это бунт, протест, способ доказать, что «я хороший!».

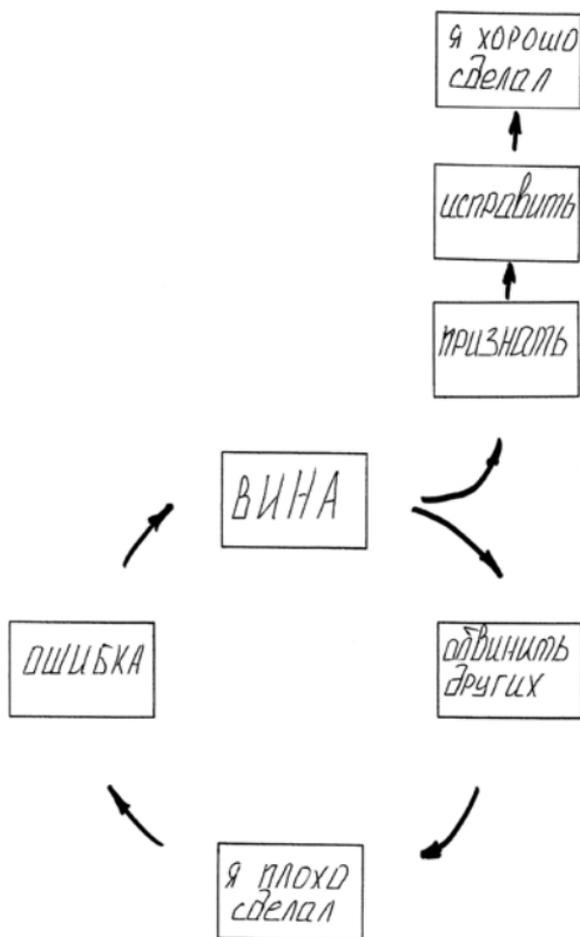
Но клеймо уже поставлено, и убеждать в обратном придется всю жизнь, ибо существовать с чувством собственной неполноценности ужасно. А доказывать как будем? Спасать кого-то, тогда мы будем ценными. Или кулаком выбивать. Или нытьем и плачем. Добро пожаловать в трагический треугольник Карпмана, в самый низший уровень «-1»: «Спасатель — Жертва — Преследователь». И еще одна засада: сколько бы ни спасал, ни орал, ни плакал, сколько бы ни лез из кожи вон, чтобы доказать свою «хорошесть», всегда будет мало. Это эффект ненасытности, «дырявого кармана». Пока человек все это не осознает — так и будет продолжаться. Пока не попадет этот Раненый ребенок на психотерапию да не вытащит весь стыд и ужас, да не выразит своим родителям в ролевой расстановке все, что по этому поводу думает. Отреагировать, выпустить, прожить, чтобы отпустить. И отделить себя от того, кто стыдит.

С виной немного по-другому. Совершил проступок — озадачился: черт, оступился. Неприятно, но есть два выхода:

- 1) обвинить других. Но это не приносит освобождения, а только временное облегчение.

Подсознательное ощущение «я плохо поступил» остается. А это приводит к новой ошибке, к новому проступку;

- 2) признать свою вину, исправить ошибку, возместить причиненный ущерб и получить глубинное ощущение «я хорошо поступил». Это дает силы больше так не делать.



## Упражнение

1. Напишите список: в чем вы до сих пор виноваты и за что вам стыдно.
2. Проанализируйте и разделите, где стыд, а где вина. Помните, что за один эпизод вы можете испытывать оба чувства. Например, я ударила ребенка. Вина — «ударилась». Стыд — «я монстр, плохая мать, сволочь».
3. В ситуациях с виной надо решить, как вы будете компенсировать причиненный вред. Главное условие: возмещение не должно принести нового ущерба вам или другим, так, например, мужу о старых поклонниках и изменах говорить не надо. Варианты того, что можно сделать для урегулирования ситуации:
  - извиниться;
  - возместить ущерб деньгами;
  - сделать подарок;
  - оказать помощь;
  - перестать так делать (в случае измен, например);
  - если человека нет в живых, то можно написать ему письмо, которое вы не будете отправлять, или заказать молебен в храме;

- возможно косвенное возмещение: перечислить деньги в фонд помощи животным или сделать подарок другому человеку.

4. В ситуациях со стыдом мы на групповых занятиях пишем следующий текст:

«Я (Ф. И. О.) прощаю себя за... (перечисляем все из первого пункта — и стыд, и вину). Прощаю и отпускаю весь стыд и всю вину. Да, я разная. Я могу быть разной. И такой тоже. Я принимаю и прощаю себя разной. Принимаю. Прощаю и люблю!» А далее это хорошо бы зачитать доверенному лицу. Мы читаем все вместе вслух и даем обратную связь: «И я прощаю тебя, принимаю тебя разной и люблю!»

У стыда есть особенность: он ослабевает, когда о недостойном поступке узнает кто-то еще и этот человек не осуждает вас. Лучше всего вас сможет понять тот, кто сам был в подобной ситуации, или специалист, владеющий эмпатией и безоценочным принятием: психолог, врач, священник.

5. Еще одно полезное упражнение: подойдите к зеркалу и постарайтесь увидеть в отражении своего Внутреннего ребенка. Его улыбку, или его печаль, или его родинку, или его смущение. Скажите ему: «Я вижу тебя. Я прощаю тебя за все. Я принимаю

тебя таким, какой ты есть. Ты часть меня. Я с тобой. Теперь у меня есть ты, а у тебя есть я, и вместе мы справимся!» Вытаскивать из глубин подсознания вину и стыд сложно, последнее же особенно неприятно переживать заново. Работа над этим может двигаться очень медленно, но не ругайте себя. Пока так.



Помните, что в самоосуждении, в самобичевании нет конструктивной энергии для трансформации. А в принятии и прощении эта сила есть. Чтобы изменить в себе что-то, например

побороть свою лень, сначала примите себя такой, простите — и вот вам силы для самоанализа: ведь не просто так вы бездействуете, это или усталость, или отсутствие мотивации. Так начните что-то делать! А если уйдете в самообвинение, то все ресурсы истратятся именно на это, а на анализ и преобразование вас уже не хватит. Почаще повторяйте волшебные слова: «Ну не смогла я, не смогла, пока так».