

18+

АЛЕКСЕЙ ШАРОВАТОВ

СТЫД

РЕГУЛЯТОР ОТНОШЕНИЙ



ПОНИМАЙ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Алексей Шароватов

Стыд. Регулятор отношений

<https://litres.ru/74155174>

ISBN 9785007023689

Аннотация

Эта книга — шестая в цикле из шестнадцати и посвящена чувству №5 — стыду. В ней стыд рассматривается как чувство со своей задачей и механикой. Вы узнаете, чем он отличается от вины и страха, что такое фактический, качественный и диссоциативный стыд, как формируются подмены понятий и комплексы. Показано, почему попытки убрать стыд усиливают проблему. Книга помогает различать формы стыда и использовать его для изменения поведения. Перед чтением ознакомьтесь с первой книгой «Чувства. Основы».

Содержание

Моя позиция	6
Введение	7
Скачать Таблицу	9
1. Место стыда в системе чувств	11
2. Герои	14
Бутылкин Алкоголик Пьянчугович	16
Непорочная Тихоня Благодетельна	19
4. Три вида стыда	21
Фактический стыд	23
Качественный стыд	29
Пост из соцсетей	34
Диссоциативный стыд	37
Различия фактического и качественного стыда	44
I. ДЕСТРУКТИВ СТЫДА	57
1. Цель деструктива стыда или «Для чего я это чувствую?»	59
1. Увидеть неприемлемое в себе	60
2. Признать свое несовершенство	61
3. Увидеть и принять свою истинную природу	62
4. Отказ от самоунижения	64
2. Эмоции стыда в деструктиве	66

Эмоции фактического стыда в деструктиве	67
Психосоматические проявления деструкции фактического стыда	70
Эмоции качественного стыда в деструктиве	74
Психосоматические проявления деструкции качественного стыда	78
3. Объем стыда в деструктиве	84
Объем фактического стыда в деструктиве	85
Объем качественного стыда в деструктиве	87
Пост из соцсетей	91
4. Настроение человека, при деструкции стыда	94
Настроение человека, при деструкции фактического стыда	95
Настроение человека, при деструкции качественного стыда	102
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Стыд Регулятор отношений

**Алексей Алексеевич
Шароватов**

Редактор Екатерина Анатольевна Коробкина

Редактор Александра Ивановна Денисова

Редактор Юрий Дмитриевич Адвахов

Дизайнер обложки Марина Ивановна Сукманская

© Алексей Алексеевич Шароватов, 2026

© Марина Ивановна Сукманская, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-2368-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Моя позиция

Я хочу заранее извиниться за местами «ИИшную» подачу текста. Я не писатель и никогда не ставил себе задачу стать литератором. Моя цель: описать свой метод максимально быстро, понятно и доступно, чтобы принести вам пользу. Честно говоря, для меня форма вторична. Намного важнее смыслы. Поэтому я благодарен современным ИИ-технологиям за возможность выпускать такие книги быстро и без многолетней литературной подготовки. Но хочу подчеркнуть одну важную вещь: все идеи, наблюдения, выводы и смыслы в этой книге — мои. Искусственный интеллект помогает мне со скоростью и подачей, но содержание, метод и сама система мышления принадлежат мне. Поэтому за форму — прошу прощения, за смыслы — отвечаю лично.

Введение

Чувство, которое вы не признали, становится врагом, которого невозможно победить

Привет, дорогой читатель!

Эта книга — шестая в цикле из шестнадцати книг о чувствах.

Она посвящена чувству №5 — стыду.

Стыд — это чувство, вокруг которого накоплено больше всего мифов, страхов, морализаторства и подмен. Его либо демонизируют, либо романтизируют, либо пытаются «проработать» там, где этого делать не нужно, либо, наоборот, подавляют там, где он жизненно необходим.

В этой книге вы не найдете призывов «избавляться от стыда» или «принимать себя любым». Здесь не будет универсальных рецептов и утешительных формул. Вместо этого мы будем разбирать, где стыд работает конструктивно, а где становится патологическим. Где он помогает видеть реальность, а где закрывает на нее глаза. Где его нужно сохранить и начать прислушиваться, а где он будет являться разрушительным и требовать работы с собой.

Стыд — это прагматичный механизм, инструмент саморегуляции, который включается там, где личность сталкивается с общественными нормами, социальными ожиданиями

и фактической, объективной реальностью. **Стыд способен делать человека как тактичным и этичным, так и разрушать его изнутри.**

Вы познакомитесь с разными видами стыда — фактическим и качественным, их конструктивными и деструктивными формами. Увидите, как один и тот же механизм может приводить к взрослению и пониманию себя — или к зажатости, внутреннему конфликту и утрате контакта с собой. Я покажу это на живых примерах, без абстракций и упрощений.

Эта книга про честность с самим собой, но не про то, как стать удобным или как оправдать самого себя. Она про способность смотреть на себя без иллюзий и без жестокости.

Однако, перед прочтением данной книги, я настоятельно рекомендую вам ознакомиться с первой книгой Цикла — **«Чувства. Основы»**. Я говорю это не из формальности и не по правилам «искусства продаж», а потому что в первой книге изложены основополагающие термины, законы и принципы, без знания которых, полноценное понимание материала данной книги, будет невозможно.

Эта книга о стыде предполагает, что читатель уже знаком с общей идеей Метода Шароватова, различает чувства между собой и понимает, как устроена система знания в целом. Это позволит получить максимальную пользу от материала и сохранить целостность восприятия идеи работы чувств и стыда в частности.

Скачать Таблицу

В первой книге цикла вы уже знакомились с Таблицей Шароватова и, вероятно, использовали ее как ориентир. Таблица — не вспомогательный материал и не приложение «на потом», а опорная схема всего Метода. В ней собрана системная логика чувств: их задачи, состояния, типичные ошибки и пути перевода чувств из деструктива в конструктив.

Структура этой книги напрямую следует разделу Таблицы, посвященного чувству стыда. Здесь последовательно и подробно разобраны: его виды, механики возникновения, влияние на человека, последствия и практическая работа с ним. Перед дальнейшим прочтением важно скачать Таблицу если вы этого еще не сделали.

Однако, в связи с действующими требованиями законодательства я не имею возможности разместить в книге ни ссылку, ни QR-код для скачивания Таблицы. Поэтому доступ к ней организован через авторский, некоммерческий сайт.

Понимаю, что это менее удобно и требует нескольких дополнительных действий. Однако на данный момент это единственный доступный способ предоставить вам материал.

И да, вам, к сожалению, придется вбить адрес сайта вручную. Спасибо за понимание и терпение.

Адрес сайта с размещенной Таблицей Шароватова:

<https://sharovatov.tilda.ws/>

Приятного и осмысленного погружения!

1. Место стыда в системе чувств

Не соотноситесь с чужими представлениями о том, что вы «должны» чувствовать

Если вы читаете этот материал о стыде после книги, посвященной чувству страха, то вы уже знаете, что **за переживанием страха стоят три самостоятельных чувства**: вина, стыд и грусть. Вам также уже понятно, что речь идет не о вариациях одного состояния, а о **четырёх отдельных чувствах** — страхе, вине, стыде и грусти.

Да, между ними существует взаимодействие, но оно подробно разобрано в книге о страхе, и здесь мы не будем повторять тот материал.

Если же вы читаете данную книгу сразу, минуя книгу о страхе, то важно зафиксировать следующий момент. **Стыд является самостоятельным чувством**, со своей задачей, механикой и последствиями. В то же время, если сильно упростить, то стыд допустимо представлять через условную формулу: *Стыд — это страх позора*.

Эта формулировка не является строгим определением и не раскрывает детального содержания чувства стыда. Однако, как базовая модель она полезна, так как она показывает связь стыда со страхом и позволяет их различать.

Еще немного важной информации из книги про страх,

важной для понимания стыда:

- грусть — это условно страх потери (невозможного, утраченного, упущенного);
- вина — это условно страх наказания;
- стыд — это условно страх позора.

Таким образом, мы имеем три чувства, лежащие в основе страха.

Отдельно стоит страх смерти. Напомню важный момент: страх смерти имеет **две принципиально разные формы**.

Первая — страх факта смерти как такового.

Вторая — ситуация, когда любой страх: наказания, позора или потери, нагнетается до страха смерти.

Из-за вовлеченности в чувства, отсутствия навыка их нейтрализации и так называемой лени ума человек склонен **сводить любой страх (наказания, потери или позора) к страху смерти**. Это происходит автоматически и не требует осознанного усилия.

Примеры.

Страх змей: укусит — умру.

Страх полета: самолет разобьется — умру.

Страх публичных выступлений: инфаркт, инсульт — умру.

Страх потери близких: не справлюсь с горем или с жизнью — умру.

Страх темноты, оценки, ошибок, хулиганов — при желании любой из них можно притянуть к сценарию со смертью в итоге.

Именно поэтому важно понимать: **не каждый страх смерти является страхом смерти как таковым**. В большинстве случаев это всего лишь гиперболизированная интерпретация страха потери, наказания или позора.

Я напоминаю этот материал из книги о страхе только с одной целью: чтобы вы **не пропустили стыд в себе** и точнее распознавали его признаки. Чем внимательнее вы к симптомам стыда, тем выше будет эффективность работы с ним.

Если вы не увидите стыд и перепутаете его со страхом смерти или с виной, ваша работа со стыдом окажется ошибочной, что в итоге приведет к сохранению проблемы и всех ее негативных последствий.

Идем дальше.

2. Герои

Информация, изложенная в этой книге, не является простой ни по структуре, ни по объему. Материал многослойный, и при поверхностном чтении в нем легко запутаться, неправильно интерпретировать или упустить важные различия между схожими на первый взгляд состояниями. Именно поэтому здесь недостаточно одних определений и описаний.

Опыт показывает, что одним из эффективных способов передачи сложной информации являются наглядные примеры. Примеры позволяют увидеть, как абстрактные объяснения проявляются в живом опыте: в состояниях, реакциях, поступках и последствиях.

Чтобы упростить понимание информации, в книге будут использоваться две гипотетические личности. Это вымышленные персонажи и придуманные случаи, через которые будет последовательно показано, как по-разному проявляется стыд — в переживаниях, поведении и жизненных результатах.

На этих примерах будет разобрано, что человек чувствует, как он себя ведет, какие решения принимает и к каким последствиям это приводит — в зависимости от того, с каким видом стыда он сталкивается. Отдельное внимание будет уделяться параллелям, сравнениям и противопоставлениям между этими двумя моделями. Это нужно для того,

чтобы различия между видами стыда были более наглядны. Я хочу, чтобы ваше знание о чувствах строилось через понимание логики их работы и не ограничивалось только лишь запоминанием терминов.

Такой подход позволит удерживать целостную картину, не теряясь в деталях, и шаг за шагом видеть, как одни и те же жизненные ситуации могут разворачиваться принципиально по-разному — в зависимости от вида стыда, который в них триггерится.

Бутылкин Алкоголик Пьянчугович

Познакомьтесь с первым героем, который будет сопровождать нас на протяжении всей книги. Это **Бутылкин Алкоголик Пьянчугович** — собирательный образ личности, находящейся в **деструкции фактического стыда**.

Бутылкин слеп к собственным недостаткам и проблемам. Он не осознает своего пристрастия к алкоголю и не воспринимает его как зависимость или недуг. Любые внешние сигналы: замечания близких, беспокойство окружающих, попытки указать на проблему, либо ему непонятны, либо сразу обесцениваются и отвергаются.

Он искренне убежден, что полностью контролирует ситуацию. В его внутренней картине мира алкоголь не является проблемой, а выступает допустимым и оправданным способом расслабления и восстановления после трудовых будней. Он не чувствует угрозы, не видит последствий и не воспринимает свое поведение как социально порицаемое.

Важно подчеркнуть: Бутылкин не притворяется и не манипулирует сознательно. Его позиция — это не злой умысел и не намеренное отрицание, а искренняя внутренняя убежденность в собственной адекватности. Именно эта слепота к проблеме и будет служить наглядным примером того, как проявляется фактический стыд в деструктивной форме — через ощущение нормальности, безнаказанности и отсут-

ствия необходимости что-либо менять.

На примере этого персонажа мы будем последовательно разбирать состояния, реакции, поведение и последствия, возникающие тогда, когда человек объективно сталкивается с проблемой, но субъективно ее не видит.



Непорочная Тихоня Благодравовна

Олицетворением второго примера у нас выступает зажатая, закомплексованная, неуверенная в себе женщина, живущая под постоянным внутренним контролем того, как она выглядит в глазах окружающих. Она боится быть заподозренной в развратности, сексуальной озабоченности или даже в самом факте интереса к сексу. Для нее важно производить впечатление женщины, для которой секс будто бы не имеет значения, не представляет интереса и существует лишь как редкая, почти формальная необходимость — например, ради рождения ребенка, и то условно «пару раз за жизнь».

Тихоня тщательно поддерживает образ сдержанности, благодравия и непорочности, всеми силами отрицая свое влечение и сексуальность. Однако внутри этой конструкции скрывается адекватное, здоровое либидо, которое не исчезает от запретов, а лишь подавляется. Именно этот разрыв между внешним образом и внутренними желаниями и делает Непорочную Тихоню Благодравовну наглядным примером деструкции качественного стыда — стыда не за поступок, а за само наличие социально порицаемых, постыдных качеств.



4. Три вида стыда

Людям не нужны диагнозы, людям нужны решения

В рамках Метода выделяются **три вида стыда**:

- фактический,
- качественный,
- диссоциативный.

На этом этапе важно не усложнять. По сути, базовых механизмов **два**:

качественный стыд и **фактический стыд**.

Диссоциативный стыд — это редкий случай, когда одновременно присутствуют **два противоречащих друг другу качественных стыда**. Почему он вынесен отдельно, станет понятно позже.

Пока зафиксируем основное:

- есть **качественный стыд**,
- есть **фактический стыд**.

Как и в других чувствах, мы начинаем изучение с деструктивной формы.

В деструктиве у стыда две разные механики:
запрет и слепота.
Это не одно и то же.

Фактический стыд

Фактический стыд связан с устойчивыми чертами личности, которые человек в конечном итоге признает постыдными, осознает их влияние на свою жизнь, но не может изменить. Эти качества не подлежат коррекции в течение жизни. Фактический стыд считается проработанным не тогда, когда качество исчезает, а тогда, когда человек смиряется с его существованием и начинает учитывать его при принятии решений в будущем.

Происхождение фактического стыда

Фактический стыд всегда возникает **после конкретного события**.

Это событие проявляет природные или уже сформировавшиеся, устойчивые и неизменные свойства личности. Именно эти свойства и становятся объектом фактического стыда.

Принципиальное различие:

- За совершенное действие или бездействие человек испытывает **вину**.
- За склонность или свойство личности, из-за которого это действие стало возможным, человек испытывает **фактический стыд**.

Фактический стыд всегда связан с тем, что **уже произо-**

шло и не может быть изменено.

Примеры:

- Украл — вина; склонность к воровству, то есть «вор» — фактический стыд.
- Разлучил — вина; склонность к разрушению браков, то есть «разлучник» — фактический стыд.
- Принудил к сексу — вина; склонность к домогательству, то есть «насилник» — фактический стыд.
- Злоупотреблял алкоголем — вина; склонность к алкоголизму, то есть «алкоголик» — фактический стыд.

Ключевые особенности фактического стыда

Связь с виной.

Фактический стыд часто формируется вместе с виной. Сначала происходит неприемлемое событие, затем авторитетная фигура или социум закрепляют:

- вину — за действие;
- стыд — за устойчивое свойство личности.

Гипотетический пример.

Ребенок впервые украл. Взрослый формирует в нем вину за кражу и стыд за «воровскую» склонность через наказание, осуждение и порицание.

Фактический стыд указывает на объективные, устойчивые

склонности и свойства личности, которые требуют:

- осознания;
- принятия;
- строгого учета при дальнейшем принятии решений.

Почему фактические склонности невозможно «исправить»

Речь идет о свойствах, которые нельзя:

- подавить,
- взять под контроль навсегда,
- изменить,
- скрыть,
- искоренить,
- «победить» силой воли.

Они устойчивы и неизменны, так же как группа крови, рост, скелет, темперамент или отпечаток пальца.

Единственный рабочий подход — это смириться с ними, учитывать в будущем при принятии решений, и как следствие для повышения качества своей жизни.

Смирение с природными склонностями

Каждый человек обладает врожденными или сформировавшимися склонностями, которые могут приводить к постыдным поступкам: склонность к воровству, алкоголизму, изменам и другим формам деструктивного или импульсив-

ного поведения.

Если человек не признает такую склонность то он остается склонным к повторению подобного поведения, а при снижении или потере самоконтроля рецидив становится практически неизбежным.

Пример: склонность к алкоголизму

1. Подход «игнорирование» проблемы

Человек убеждает себя, что проблема временная и решается силой воли. Он бросает употребление, может оставаться трезвым даже годы, начинает считать себя «изменившимся». Но даже при единичном случае употребления алкоголя в будущем он резко или постепенно вернется к злоупотреблению.

2. Подход: «признание» проблемы

Человек принимает факт того, что его тяга к алкоголю — это устойчивая склонность и быстро усиливается при контакте с внешними стимулами. Он принимает это как долгосрочную особенность и учитывает при принятии решений всегда. Он заранее исключает ситуации риска контакта с алкоголем, даже спустя годы трезвости, потому что понимает:

«Я склонен к алкоголизму, и я должен учитывать это всю жизнь, чтобы не возвращаться к злоупотреблению».

Как правильно работать с фактическими склонностями

1. Признание. Честно признать наличие склонности без попыток ее отрицать или романтизировать:

«Да, у меня есть склонность к алкоголизму / воровству / изменам».

2. Принятие. Принять ее как неизменный факт и отказаться от иллюзии, что она исчезнет сама или будет полностью побеждена.

3. Учет. Встроить знание о склонности в процесс принятия решений:

«Я знаю, что склонен к алкоголизму, поэтому избегаю мероприятий, где присутствует алкоголь».

«Я знаю, что у меня есть склонность к воровству, и всегда учитываю это в ситуациях с чужими или бесхозными вещами».

Что происходит на бессознательном уровне

Когда склонность принята, человек начинает автоматически учитывать ее при принятии решений.

Это позволяет:

- снижать риск рецидива без постоянного волевого контроля;
- не тратить внимание и энергию на бесконечную самопроверку;
- делегировать контроль бессознательному.

Постыдный факт становится частью реальности личности и неизбежно учитывается в поведении.

Итог

Понимание и признание своих устойчивых склонностей — это признак зрелости личности, а не слабость, как это ошибочно считают.

Фактический стыд прорабатывается не через борьбу и не через подавление, ключ в принятии и учете.

Как прорабатывать фактический стыд:

- признать свои склонности и свойства, приведшие к постыдным поступкам;
- смириться с их неизменностью на всю жизнь;
- отказаться от иллюзий, что они исчезнут со временем.

Именно такой подход минимизирует ошибки, снижает риск повторения и позволяет жить в реалистичном контакте с собой и реальностью.

Качественный стыд

Качественный стыд — это вид стыда, играющий важную роль в развитии личности и ее адаптации к меняющимся условиям среды. В отличие от фактического стыда, который связан с неизменными склонностями и требует их пожизненного учета, качественный стыд всегда указывает на так называемую «подмену понятий».

Важно понимать, что работа с качественным стыдом, всегда ведет к росту личности над своими несовершенствами, а не призывает к смирению с ними.

Что такое качественный стыд

Качественный стыд — это стыд за свои качества и свойства, которые под внешним влиянием были признаны человеком недопустимыми или порицаемыми вследствие подмены понятий.

Внутри он ощущается так:

«Вот то за что мне сейчас так стыдно нужно как-то изменить, чтобы соответствовать текущим условиям и чувствовать себя уверенно и ценно.»

Стандартная первичная реакция на качественный стыд — **смущение**.

Человек стесняется, чувствует себя неловко, робко, зажимается, объясняется или наоборот маскирует неуверенность за бравадой, пафосом, наглостью, грубостью и хамством. Рефлекторное, интуитивное поведение при возникновении стыда — это подавить его, заглушить, вытеснить, защищаться, а правильное было бы прислушаться.

Примеры качественного стыда:

- Стыд за вульгарность в социуме, где ценится скромность.
- Стыд за интеллигентность, вежливость и воспитанность, в обществе, в основе которого лежит право сильного, власть, доминантность и строгая иерархия.

Качественный стыд — это регулятор

Через него человек воспринимает и оценивает свои личностные качества.

В деструктивной форме качественный стыд проявляется как ошибка в восприятии самого себя. Человек начинает искаженно понимать себя и свои качества. Такое искажение часто формируется под влиянием чужого мнения и социальных ожиданий, стандартов, норм и правил.

Со временем жизнь меняется: возраст, опыт, окружение, социальные роли. Однако оценки себя могут сохраняться и продолжать влиять на отношение к себе. Они способны вызывать дискомфорт или заставлять видеть в себе «изъяны»,

которых в действительности нет.

В итоге человек испытывает стыд по отношению к искаженному образу себя, который не отражает его реальных качеств.

Примеры:

- В одних эпохах ценится грубая сила, в других — интеллект и креативность.
- Меняются стандарты красоты, профессионализма, социального поведения.

Почему качественный стыд нельзя подавлять

Подавление или игнорирование качественного стыда всегда оборачивается потерей уверенности в себе.

Со временем человек становится зажатым, закомплексованным, робким. Он начинает слишком часто действовать из желания «выглядеть правильным» в ущерб себе.

Если человек подавляет стыд, то он теряет обратную связь с обществом и застревает в искаженном образе самого себя.

Правильная работа с качественным стыдом

1. Признание. Честно увидеть качество, вызывающее стыд, без оправданий и самозащиты:

«Я оказывается стыжусь своей некомпетентности перед коллегами, а я думал, что это страх публичных выступлений».

2. Цель. Понять, что именно требуется изменить:

«Вот здесь мне стыдно, неловко, позорно, значит тут моя точка роста».

3. Действие. Постоянная, предметная работа над своим качеством продолжается до тех пор, пока стыд не утратит актуальность.

Если у вас возникает мысль, что это может превратиться в очередной комплекс «вечно недостаточно», — перед вами все тот же сигнал стыда. Это не препятствие, а ориентир: продолжать работу до тех пор, пока такое состояние не сменится подлинной уверенностью в себе.

Качественный стыд за «положительные» качества

Качественный стыд может возникать не только за «плохие», но и за «хорошие», положительные или социально одобряемые качества личности.

В этом случае качественный стыд не развивает, а «подрезает» человека, мешая ему быть собой и проявляться с положительной стороны.

Пример.

У женщины есть природная способность быть соблазнительной. Если окружение навешивает на это качество постыдные ярлыки — «зависимая от мужского внимания», «унижающаяся», «прогибающаяся» — она начинает воспри-

нимать собственную привлекательность как нечто позорное и блокирует ее.

Проработка такого стыда заключается не в подавлении качества, а в его возвращении.

Важно разрешить себе проявлять его в безопасном и адекватном контексте — не ради одобрения, а ради того, чтобы не разрушать свою природу.

Когда качественный стыд прорабатывать не нужно

Не каждый стыд является проблемой

Существуют форма стыда, выполняющая этическую, культурную и регулирующую функцию: он удерживает человека от социально недопустимого поведения и поддерживает цивилизованное взаимодействие в обществе.

Как отличить «полезный» стыд от деструктивного?

Критерий только один. Посмотрите, что делает этот стыд с качеством жизни:

- Если он делает поведение человека более зрелым, культурным, спокойным — его прорабатывать не нужно.
- Если он делает поведение человека зажатым, несчастным, сильно ограничивает проявления личности — этот стыд требует проработки.

Это и есть определяющий критерий. Я понимаю, что это звучит размыто и не конкретно, наберитесь терпения, в ходе прочтения книги вы найдете подробные этому объяснения.

Пост из соцсетей

ПЕРВЫЙ ШАГ

Сделать первый шаг и столкнуться с возможным отторжением может быть непросто, но без этого этапа вам либо придется ждать инициативы потенциального партнера, либо рисковать отсутствием отношений с действительно интересными вам людьми.

Что делать:

- Отказ — это естественная часть жизни и каждый человек переживает его. Вопрос в том, что кто-то не реагирует на него, а кто-то боится. Если вы из второй категории, то помните, что вы боитесь не самого факта отказа, а своей реакции, а именно **стыда**. Чтобы быть неуязвимым от отказов, нужно уметь работать со стыдом;

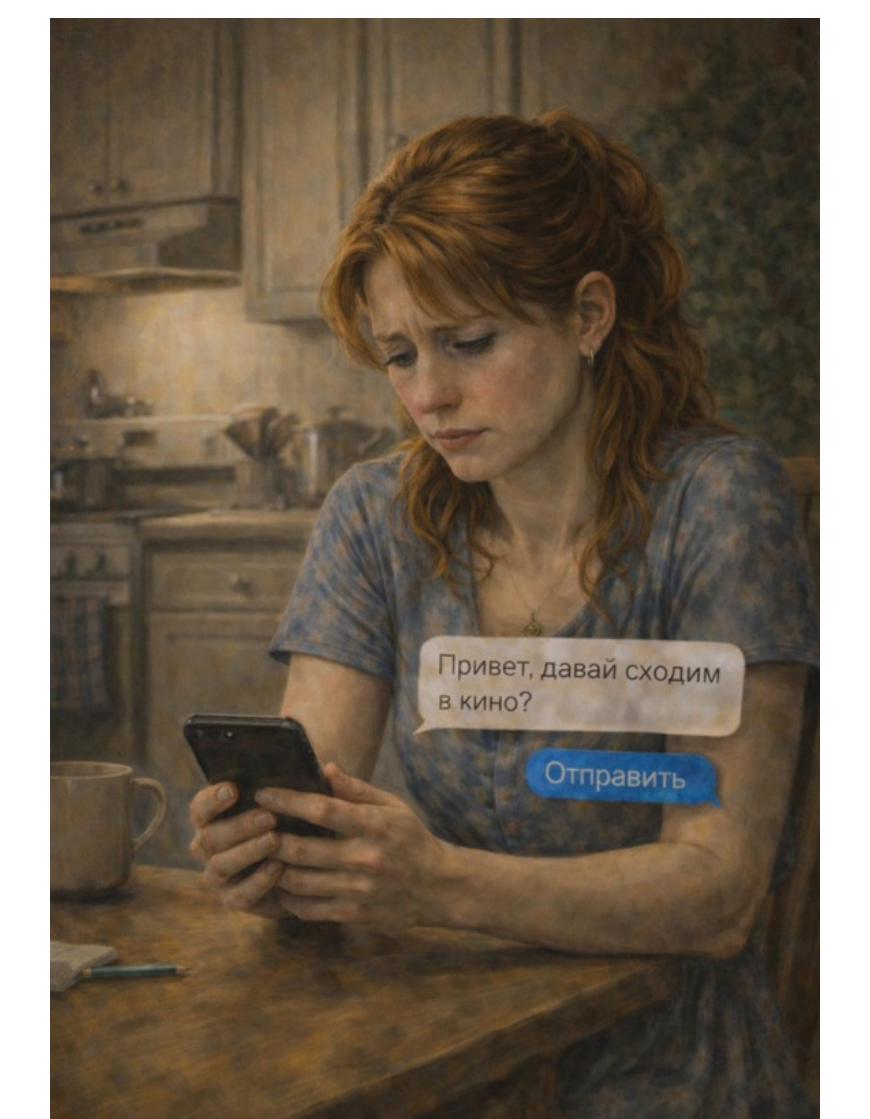
- Установите реалистичные ожидания. Помните, что не всегда возможно получить положительный ответ, а если все же надежда или иллюзия, что вам не откажут берут свое, то, чтобы не реагировать на отказ, необходимо уметь работать с чувством **грусти**;

- Если в результате единичного или очередного отказа, вы погружаетесь в злость или ощущаете несправедливость, хочется отомстить или что-то доказать отказавшему, то в таком случае нужно уметь

работать с чувством **обиды**.

Помните, что отказ — это не временная неудача, а триггер, который поднимает в вас то или иное чувство, требующее вашего внимания и правильной работы, которую вы можете делать самостоятельно, без помощи специалистов, оперативно и в моменте, для этого нужно всего лишь знать алгоритмы, которые мы изучаем в рамках этого цикла книг.

Развивайте свой эмоциональный интеллект, за ним будущее.

A realistic oil painting of a woman with long, wavy reddish-brown hair, wearing a blue patterned t-shirt and a small necklace. She is sitting at a wooden table in a kitchen, looking down at a black smartphone with a sad expression. A white speech bubble with Russian text is positioned above the phone, and a blue button with the word 'Отправить' (Send) is below it. The background shows a kitchen with wooden cabinets, a stove, and a sink. A white mug and a pencil are on the table.

Привет, давай сходим
в кино?

Отправить

Диссоциативный стыд

Диссоциативный стыд формируется при столкновении несовместимых социальных норм. Одни люди осуждают определенное качество личности, другие — противоположное. В результате человек оказывается в ситуации, где любое проявление становится поводом для стыда.

Несмотря на пугающее название, механизм диссоциативного стыда прост. Речь идет не о «поломке психики», а о сосуществовании двух противоположных форм стыда, каждая из которых сформирована разными социальными контекстами. Опасность здесь не в самом явлении, а в его непонимании: именно это приводит к устойчивым внутренним конфликтам, ошибкам в самооценке и неэффективной работы с собой.

Особенности диссоциативного стыда

Диссоциативный стыд возникает тогда, когда человек одновременно стыдится двух противоположных качеств своей личности.

Пример формулы:

- стыд за скромность **и** стыд за вульгарность.
- стыд за глупость **и** стыд за ум.

Такой конфликт часто остается неосознанным, но постоянно влияет на поведение, самоощущение и выбор стратегий поведения человека.

Ключевая ошибка понимания.

Наиболее распространенная ошибка — это попытка объяснить диссоциативный стыд с позиции привычной логики.

А логика утверждает следующее:

- если что-то белое, оно не может быть черным;
- если что-то мягкое, оно не может быть жестким.

Однако чувства не подчиняются законам бинарной логики. В человеке могут существовать одновременно полярно противоположные переживания. Более того, для чувств это нормально. Стыд в этом смысле парадоксален по своей природе.

В одном человеке могут одновременно жить два противоречивых и взаимоисключающих на первый взгляд стыда — и это не патология, а результат противоречивых социальных требований.

Пример диссоциативного стыда

Девочка подросток готовится к школьной дискотеке. Она выбирает яркую, привлекательную одежду — она хочет выглядеть красиво, заметно, чувствовать себя интересной и

принятой среди сверстников. Это естественное стремление соответствовать социальной среде и проявить себя.

Когда она выходит к матери и бабушке, в ее адрес звучат резкие оценки:

- *«Глянь на эту проститутку».*
- *«Разделась как на панель».*
- *«Развратница».*

В этот момент у девочки формируется качественный стыд за свою внешность, за проявление женственности, за привлекательность, за стремление нравиться. Стыд закрепляется не за конкретным действием, а за самой природой ее проявления — за образом себя как «неправильной».

Чтобы избежать осуждения, девочка переодевается. Она выбирает скромную одежду, подавляет проявление привлекательности, снижает заметность, старается соответствовать ожиданиям значимых для нее взрослых. И мама с бабушкой одобряют ее одежду и отпускают на дискотеку.

Буквально через 5 минут девочка выходит из дома и встречается с компанией подруг сверстниц. И от ровесниц она слышит:

- *«Гляньте на эту скромняшку».*
- *«Целка непорочная».*
- *«Что ты так закуталась! Ты не с нами!»*

Теперь противоположный стыд — за скромность, сдержанность, простоту, за отказ от привлекательности. То, что 5 минут назад осуждалось мамой и бабушкой как вульгар-

ность, здесь осуждается как недостаточность.

Возникает принципиально иная ситуация.

Девочка оказывается в ловушке двух противоположных требований:

- быть привлекательной — стыдно;
- быть скромной — тоже стыдно.

Оба качества маркируются как социально неприемлемые, оба несут угрозу отвержения обществом, и оба закрепляются как часть образа себя. В итоге любой вариант поведения оказывается недопустимым.

Так формируется диссоциативный стыд — одновременный стыд за противоположные качества личности.

Он не разрешается логикой, потому что конфликт заложен глубоко на уровне переживания стыда. Любое действие подтверждает одно из «постыдных» качеств. Любое проявление личности становится источником угрозы. В результате формируется устойчивый внутренний конфликт, при котором человек начинает подавлять себя, теряет ориентиры и перестает понимать, каким ему «можно» быть, а каким нельзя.

Диссоциативный стыд особенно разрушителен тем, что блокирует саму возможность адаптации. Обычный стыд указывает на границу допустимого поведения и помогает корректировать поведение. Диссоциативный стыд лишает человека навигации — ориентиры становятся противоречивыми, а любая позиция оказывается ошибочной.

В дальнейшем это может приводить к хронической неуверенности, постоянному самоконтролю, тревоге перед самовыражением и ощущению собственной «неправильности» независимо от обстоятельств.

Так работает механизм формирования внутреннего конфликта, при котором личность сталкивается не с ошибкой поведения, а с невозможностью быть принятой в любом своем проявлении.



Еще один пример диссоциативного стыда

Мальчик, стыдящийся быть умным и глупым одновременно.

Ребенок делает домашнее задание. Родители реагируют на ошибки фразами:

- «Ты что, тупой?»
- «Почему ты ничего не понимаешь?»

В этот момент у ребенка формируется стыд за глупость, за недостаточный интеллект, за несоответствие ожиданиям значимых взрослых.

Тот же мальчик встречается с компанией сверстников. Там его умные высказывания встречают репликами:

- «О, ботан».
- «Ты что, самый умный что-ли?»
- «Не выеживайся, умник».

Теперь формируется противоположный стыд — за ум, за сообразительность, за интеллектуальное превосходство.

Мальчик оказывается в ловушке:

- быть глупым — стыдно;
- быть умным — тоже стыдно.

Проблему нужно признавать и решать, а не искать ей причину

Различия фактического и качественного стыда

Распознавание чувств — это еще не умение с ними работать

ФАКТИЧЕСКИЙ СТЫД — ЭТО СЛЕПОТА

Человек не видит, что его поведение является социально порицаемым. Не «оправдывает», не «лукавит», а действительно **не видит**.

Классический пример — зависимое поведение. Человеку говорят: у тебя проблемы с алкоголем. Он отвечает с искренним возмущением:

- «Я просто отдыхаю»;
- «Я никому не мешаю»;
- «Я себя контролирую».

Здесь важно различать фактический стыд и вину.

Вина возникает тогда, когда человек причинил ущерб: ударил, изменил, нарушил договоренность, нанес объективный вред.

Фактический стыд — это ситуация, в которой **ущерба как такового нет**, но есть **социально неприемлемое поведение**, создающее **дискомфорт** для окружающих. Чело-

век может вести себя постыдно, не нанося прямого ущерба или вреда.

Да, возможны ситуации, когда стыд и вина идут вместе. Например, если зависимое состояние приводит к агрессии, насилию или измене. Но это **разные механики**, которые могут накладываться друг на друга.

Важно их не смешивать.

Иллюзия вседозволенности

Ключевое внутреннее переживание при фактическом стыде в деструктиве — **ощущение, что «мне так можно»**.

Человек может признавать, что его поведение не совсем приятно для окружающих, но не считает это достаточным основанием, чтобы что-то менять. Он находит аргументы, почему это допустимо именно для него:

- *«Я много работаю и устаю»;*
- *«Я же обеспечиваю семью, дайте расслабиться»;*
- *«От моей бутылочки семейный бюджет не страдает»;*
- *«Когда я выпью я не агрессивен, я спокойный, что вы докопались?»;*
- *«Я никого не бью и не изменяю».*

Возникает ощущение: да, я не идеален, но **ничего критичного не происходит**. Следовательно, отказываться от постыдного поведения нет необходимости.

В более жестком варианте категоричное отрицание. Чело-

век вообще не видит порицаемого:

- *«Я не алкоголик»;*
- *«Я просто пью хорошие и дорогие напитки»;*
- *«Ты истеричишь и драматизируешь»;*
- *«Со мной все в порядке».*

Здесь слепота максимальна. Человек искренне не понимает, в чем проблема.

Реакция на обратную связь

Когда человеку в состоянии фактического стыда указывают на проблему, его субъективное переживание почти всегда одинаково:

- его ограничивают,
- лишает свободы,
- загоняют в рамки,
- навязывают чужие взгляды,
- нарушают его границы.

Он может воспринимать это как давление, контроль, манипуляцию или газлайтинг. Слепота искажает восприятие, поэтому человек видит угрозу там, где ее нет. Подобная слепота к факту и есть проявление фактического стыда.

Человек искренне уверен, что он адекватен. Он ощущает себя нормальным, беспроблемным и считает, что окружающие не понимают его реального состояния.

Это принципиальный момент: в деструктиве фактического стыда человек **не врет и не манипулирует**. Он действительно не видит проблемы.

Важное предупреждение

При этом необходимо различать два момента.

Иногда человеку действительно навязывают ярлыки, несправедливо стыдят, пытаются манипулировать или управлять его поведением. В таких случаях возникает обида, а не стыд.

Но бывают ситуации, когда признаки постыдного поведения объективны и подтверждаются объективными фактами. И тогда сопротивление от фактов — это не доказательство своей правоты, а проявление **фактического стыда в деструктиве**.

Этот механизм важно понимать и в отношении других людей, и в отношении себя.

Потому что **каждый человек может находиться в слепоте**, будучи при этом абсолютно уверенным в собственной адекватности.

Если кратко подытожить и сложить первичную и очень фрагментарную картину фактического стыда, то ее можно описать такими тезисами:

- Если человек находится в слепоте, фактический стыд им не распознается.

- Постыдные качества не исчезают и не отключаются, они просто не осознаются как стыд.
- Человек даже не допускает подобие мысли: «со мной есть проблема».

Вместо этого он объясняет происходящее внешними причинами, обстоятельствами или поведением других людей.

При этом сам механизм стыда продолжает работать.

Он проявляется не напрямую, а через последствия:

- **Раздражение на окружающих.** Поведение других людей воспринимается как источник напряжения, хотя триггер находится в собственных качествах.
- **Обесценивание и агрессия.** Человек атакует те черты в других, которые присутствуют у него самого.
- **Избегание и компенсации.** Формируются стратегии ухода: шутки, отрицание, демонстративная уверенность, перевод триггерной темы.

Таким образом, фактический стыд может длительное время оставаться незамеченным.

Но он влияет на поведение, решения и отношения, создавая системные искажения.

Момент появления фактического стыда

Деструктив фактического стыда начинает движение в сто-

рону конструктива в тот момент, когда слепота разрушается.

Это происходит при столкновении с фактом, который невозможно обойти или объяснить.

Таковыми триггерами могут быть:

- **Прямая обратная связь.** Кто-то называет постыдное качество или поведение без смягчения;
- **Повторяющийся негативный результат.** Человек начинает видеть закономерность, что один и тот же негативный исход возникает снова и снова;
- **Социальное сравнение.** Разница с другими становится очевидной и перестает объясняться случайностью;
- **Утрата убедительности прежних оправданий.** Старые объяснения больше не работают.

В этот момент возникает острое внутреннее переживание, факт становится очевидным и не согласуется с прежним образом себя.

Появляется острая реакция стыда на обнаруженное качество. Это не рассуждение и не анализ, это ясное осознание: «во мне есть постыдное качество». Именно этот момент является началом работы с фактическим стыдом.

Подробнее и детальнее о фактическом стыде мы будем говорить на протяжении всей книги.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СТЫД — ЭТО ЗАПРЕТ

Качественный стыд проявляется **иначе**, чем фактический. Если деструктив фактического стыда чаще выглядит как протест, защита и бунт — «*я не такой*», «*отстаньте*», «*вы все придумали*», — то качественный стыд устроен по другому.

Качественный стыд — это **зажатость, замкнутость, смущение, конфуз, скованность**.

Именно это большинство людей интуитивно и называют «стыдом». Классические признаки — «рука-лицо», неуместное хихиканье, желание исчезнуть, ступор, внутренняя жажда. Это и есть качественный стыд.

Например, табуированные социумом темы, как раз и триггерят **качественный**, а не фактический стыд: человек не протестует, не нападает и не оправдывается. Он **зжимается**.

Для понимания отличия между видами стыда достаточно одного контраста:

- **Фактический стыд.** Если сказать человеку: «*Ты абсолютно зависимый!*». Человек начинает спорить, отрицать, обесценивать сказанное, уходить от сути. Его реакция будет направлена на защиту от признания факта.

- **Качественный стыд.** Если сказать человеку: «*Ты сексуально озабоченный!*». Человек начинает замирать, зажиматься, избегать взгляда, терять уверенность. Его реакция

будет направлена на подавление постыдного качества.

Очень важно: нельзя жестко привязывать какое-то одно слово, фразу, ярлык, оценку, качество к конкретному виду стыда.

То, что «алкоголик» здесь используется как пример фактического стыда, а «озабоченный» — как иллюстрация качественного стыда, но это только примеры для объяснения механики, а не фиксированные категории.

В реальности и алкоголизм может быть связан как с фактическим, так и с качественным стыдом. Точно так же и «озабоченность» может относиться к обоим видам стыда. Поэтому **нельзя жестко привязывать ярлык к определенному типу стыда.**

Такое упрощение делает понимание чувств человека не полным и противоречит самому принципу мышления, который лежит в основе Метода.

Поведение в деструктиве

Человек в деструктиве качественного стыда базово всегда испытывает — **смущение**. Да, в разных объемах, но все же **смущение**. Из него рождаются:

- нерешительность и метание,
- ступор и зависание,
- ощущение неопределенности,

- сомнения в принятых решениях.

Ключевой маркер качественного стыда — **невозможность действовать без внешнего одобрения.**

Ожидание одобрения часто воспринимается как особенность характера или проявление ситуативной слабости человека. Но на практике за этим стоит вполне конкретная логика: человек откладывает действие, потому что боится опозориться и столкнуться со стыдом.

Да, поверхностно это выглядит как страх порицания или позора. Поэтому человек начинает собирать внешние подтверждения:

- *«Как я сделал?»*,
- *«Я правильно поступил?»*,
- *«Оцени. Что думаешь?»*,
- *«Скажи, что нормально»*,
- *«Что скажут родственники, соседи, коллеги, друзья?»*

Как вы уже знаете из первой книги, стыд и вина часто путаются. В случае с виной речь всегда будет идти о прошлом. А в случае со стыдом может идти как про будущее, так про прошлое или даже про настоящее. Вина активизируется постфактум, после уже совершенного действия или бездействия, которое повлекло за собой ущерб, вред другому человеку или группе. А в стыде человек еще только пытается решиться на действие и заранее ищет страховку от потенциального

позора, то есть от стыда.

Когда человек испытывает стыд за свое поведение в прошлом, например за вульгарное поведение на вчерашнем корпоративе в состоянии алкогольного опьянения, ключевым критерием различия становится наличие фактического ущерба. Если поведение вызвало лишь дискомфорт у окружающих, речь идет о стыде. Если был причинен реальный ущерб — физический, моральный или материальный — это уже вина.

Иногда стыд путается с виной, потому что внешне похоже: человек тоже собирает мнения. Но в случае с виной это будет не просьбой об одобрении, а попыткой **легализовать** свой виноватый поступок, оправдать его или рассеять ответственность. Здесь другая цель и другая логика.

ИТОГ РАЗЛИЧИЙ

Таким образом:

- фактический стыд **ослепляет**;
- качественный стыд **запрещает**.

Механика принципиально различна — и именно это различие будет ключевым для дальнейшего изучения чувства стыда.

Также полезно запомнить тезис, от которого позже мно-

гие отказываются, но в начале он дает точность. **И стыд, и вина**, пока они еще не разогнаны до сильного страха, могут переживаться как **«муки совести»**. Человек может описывать переживания как стыда так и вины фразой: *«Меня мучает совесть»*.

Дальше ключевой вопрос — **за что именно** мучает совесть.

Если совесть мучает **за поступок**, то есть действие или бездействие в прошлом — это вина. Часто это формулируется в виде **глаголов совершенного вида** в прошедшем времени:

- Изменил;
- Ударил;
- Украл;
- Причинил вред;
- Не сказал слова любви и благодарности;
- Не защитил;
- Не заступился.

Если совесть мучает **за качество** — это стыд. Часто это формулируется в виде **существительных, прилагательных и глаголов несовершенного вида** в прошедшем времени:

- *«меня мучает совесть, что я алкоголик»*.
- *«...что я трус»*.

- «...что я бедный».
- «...что я слабый».
- «... танцевал пьяный на столе в людном баре»
- «... не смог связать пары слов на публичном выступлении»

То есть речь идет не о том, что **человек сделал**, а о том, **какой он**. Именно это различие и является рабочим маркером: поступки — вина, качества — стыд. Это не железное правило, но на первых этапах оно помогает не перепутать чувства.

Важно учитывать распределение этих чувств по времени

Выше были разобраны различия стыда и вины на примерах прошедшего времени.

Стыд может возникать в трех временных плоскостях. Он появляется до события — как ожидание позора, например: «стыдно опозориться завтра на выступлении перед коллегами».

Он может возникать в моменте — как текущее переживание, например: «сгораю от стыда сейчас на свидании».

Он также может относиться к прошлому — как реакция на уже произошедшее, уже знакомый пример: «вчера ночью

танцевал пьяный на столе в людном баре».

Вина привязана только к прошлому. Она возникает после действия или бездействия в прошлом. Поэтому формулировка «вина не дает изменить супругу» некорректна.

До поступка работает стыд — он сдерживает поведение.

После факта измены возникает вина — как реакция на совершенный факт.

I. ДЕСТРУКТИВ СТЫДА

или

«Как понять что мне стыдно?»

*Сила, рост, свобода, развитие, мудрость всегда
там, где уязвимость*

Кратко напомним, что понимается под деструктивом. Деструктив любого чувства — в том числе и стыда — возникает в тот момент, когда чувство ставит перед человеком конкретную задачу: выполнить определенное действие либо последовательность действий. Если человек игнорирует эту задачу, откладывает ее выполнение, избегает ее или систематически не доводит до завершения, задача чувства остается невыполненной.

В результате чувство переходит в состояние деструктива — условного внутреннего несогласия. Оно не исчезает и не ослабевает, а продолжает присутствовать внутри, накапливая напряжение и конфликт. Именно в этом состоянии чувство перестает выполнять свою адаптивную функцию и начинает проявляться через деструктивные симптомы.

Для деструктива стыда существует множество характерных признаков. Все они подробно разобраны в данном раз-

деле и служат ориентирами для распознавания того, что чувство стыда не проживается и не отрабатывается, а застряло в незавершенном состоянии: деструктивной форме.

1. Цель деструктива стыда или «Для чего я это чувствую?»

Цель сигнала деструктива стыда — это объяснение того, зачем и для чего в человеке существует определенная реакция, ощущение или состояние, в данном случае — деструкция стыда.

«Для чего я это чувствую?»

Речь идет о понимании смысла и функции явления: зачем оно возникает и какую задачу выполняет. А вопрос о том, что с делать с этой информацией, относится уже к третьему разделу — к практическим действиям по Пункту №8.

Информация о цели сигнала не несет прямой практической или обучающей ценности. Она не учит техникам, не предлагает решений и не дает инструкций. Ее задача иная — дать человеку смысловое понимание происходящего. Ответить на базовые, фундаментальные вопросы:

- *«Зачем мне это чувство?»*
- *«Зачем мне эта реакция?»*
- *«Зачем мой организм вообще это запускает?».*

Глобальный смысл этих вопросов — это упростить исследование деструктива стыда. Пока мозг не понимает, для че-

го существует тот или иной внутренний процесс, он воспринимает его как хаотичный, бессмысленный и потенциально опасный. Все, что не исследовано, не описано, не сформулировано и не имеет определения, человек склонен вытеснять, игнорировать или подавлять — как осознанно, так и бессознательно.

Это особенно характерно для состояний, которые одновременно непонятны, дискомфортны и воспринимаются как опасность. В таких случаях человек старается «не замечать», «не чувствовать», «не думать» — лишь бы не соприкоснуться с тем, что не имеет ясного объяснения.

Именно поэтому так важно понимать цель сигнала деструктива стыда. Это знание снижает уровень тревоги, делает переживание более переносимым и позволяет не вытеснять симптомы стыда. Цель сигнала состоит в другом. Его задача — создать условия, при которых человек может заметить возникающий стыд, выдержать его и исследовать.

1. Увидеть неприемлемое в себе

На первом этапе работы со стыдом — как фактическим, так и качественным — задача одинакова: увидеть в себе то, что воспринимается как неприемлемое. В обоих случаях человеку необходимо столкнуться с постыдным качеством в себе.

В случае фактического стыда это выглядит достаточно на-

глядно. Человек не видел в себе проблему — увидел. Не видел зависимость — увидел. Не видел деструктивное качество — распознал его.

С качественным стыдом ситуация сложнее. Здесь обнаружение неприемлемого качества — **лишь половина работы**. Но без этого шага дальнейшее движение невозможно.

Таким образом, и там и там первый этап один: **увидеть в себе неприемлемое**.

2. Признать свое несовершенство

Качественный стыд напрямую связан с закомплексованностью личности.

Комплексы личности — это устойчивые негативные убеждения о себе, которые человек принимает за факт и из-за этого ограничивает себя в поведении.

Неуверенность, зажатость, самозапреты — в публичной сфере, в интимной жизни, в самореализации — все это проявления качественного стыда.

Комплексы могут возникать как на фоне несовершенства личности, например комплекс неполноценности, так и на почве совершенства, например синдром «самозванца». На первый взгляд кажется парадоксом: человек успешен, умен, компетентен — где здесь несовершенство? В таких случаях **объективное положительное качество человека было превращено в его уязвимость**, путем подмены понятий. В

определенном культурном или семейном контексте ум, способности, талант могли быть высмеяны, обесценены, превращены в источник опасности. То, что в реальности является преимуществом, внутри человека переживается как уязвимость и дефект.

Комплексы всегда указывают на переживание собственной уязвимости — реальной или навязанной.

И эту уязвимость — даже если она объективно надуманная — все равно необходимо увидеть и признать.

В случае фактического стыда человек просто **не видит** своего несовершенства.

В случае качественного стыда человек **видит** свое постыдное качество, но стыдится не само это качество, а его искаженную через подмену понятий версию. Я понимаю, что звучит сложно, но скоро мы подробно распишем этот механизм.

В результате, в обоих случаях задача остается той же — **признать свой стыд**, перестать от него отворачиваться.

3. Увидеть и принять свою истинную природу

Стыд часто заставляет человека жить не из себя настоящего, а из того, кем, как ему кажется, быть безопасно и социально одобряемо. Отсюда появляются маски, неестественное поведение и внутренний конфликт.

Человек может скрывать свою активность или, наоборот, изображать ее.

Может, например, подавлять сексуальность или, напротив, демонстрировать то, чего нет.

Может быть по своей природе спокойным, медленным, кропотливым — и при этом изображать гиперактивного, быстрого человека.

В любом из этих случаев возникает разрыв между **реальной природой человека и искусственной формой поведения**. Этот разрыв и поддерживает внутренний конфликт.

Задача стыда здесь — не заставить человека «исправиться», а помочь ему **увидеть, кем он является на самом деле**, и перестать жить вопреки своим природным качествам и свойствам, но и не скатываться во вседозволенность, а найти баланс между закомплексованностью и бестактностью.

Речь не идет о тотальной манифестации или запрете на проявление. Речь идет о том, чтобы **изучить подлинного себя и опираться на свою природу**, а не на выдуманный образ.

Когда человек перестает носить маску, исчезает необходимость постоянного внутреннего напряжения. Именно к этому и ведет корректная работа со стыдом — к снижению внутреннего конфликта, а не к его усилению.

4. Отказ от самоунижения

Четвертый пункт — **отказаться от самоунижения**. В итоге работа со стыдом приводит к тому, что человек перестает грызть себя, унижать и разрушать изнутри.

Здесь хочу обратить ваше внимание на существенную деталь и ее важно зафиксировать.

Ум может попытаться упростить задачу до примитивной формулы: «все ясно, нужно просто перестать себя унижать». Это выглядит как быстрый выход, но на деле является саботажем работы.

Если человек пытается «просто отказаться» от самоунижения без предыдущих шагов — распознавания, признания, контакта с уязвимостью и принятия неприятного — он не переводит стыд в конструктив.

То есть он не «переваривает» чувство, а запрещает себе его испытывать. Внешне это может выглядеть как «я перестал себя грызть», но фактически чувство остается, просто уходит глубже и продолжает действовать скрыто.

Будьте внимательны: в данном контексте речь идет о результате работы с чувством стыда — о работе со своим несовершенством, а не о подавлении или отказе от самой мысли о собственной несовершенности.

И если у вас возникают справедливые вопросы: «А как

тогда правильно? Как нужно делать?», то ответам на них посвящен отдельный раздел этой книги, который называется «Конструктив стыда».

2. Эмоции стыда в деструктиве

Научи себя изучать себя

Как вы уже знаете из первой книги, эмоции выполняют функцию информирования о том, что чувствует человек. Они транслируют во внешний мир, а также самому человеку, то чувство или то внутреннее состояние, которое в данный момент происходит внутри. Эмоция — это форма сигнала, через которую чувство становится заметным, различимым и оформленным.

Чувство само по себе не имеет формы выражения. Именно эмоции делают его проявленным — в поведении, мимике, речи, телесных реакциях. Они служат связующим звеном между внутренним переживанием и внешним миром.

В случае со стыдом эта закономерность сохраняется. Стыд, как и другие чувства, не существует отдельно от эмоций, через которые он передается и распознается. Именно определенные эмоциональные реакции сигнализируют как окружающим, так и самому человеку о том, что внутри запущен стыд.

Далее мы рассмотрим, какие именно эмоции присущи чувству стыда.

Эмоции фактического стыда в деструктиве

Мимика, пантомимика, эмоциональные и телесные реакции деструкции стыда, как правило, не требуют долгих объяснений. Это одно из самых наглядных и «громких» чувств.

Мимика

Мимика человека становится напряженной и закрытой: челюсть сжимается, губы стягиваются в линию, брови сходятся или резко поднимаются, взгляд становится жестким и фиксированным, направленным в упор. Лицо «замирает» или выдает микрореакции отторжения — частое моргание, легкое сморщивание носа, поджатые губы, короткое или микропокачивание головой «нет».

Пантомимика

Корпус откидывается назад, человек инстинктивно отодвигается от услышанного в свой адрес, голова и тело смещаются назад, подчеркивая дистанцию и защитную позицию. Могут появиться скрещенные руки или ноги, резкие короткие жесты, указующий жест на себя или на собеседника, трение ладоней, рук или ног. Дыхание меняется: резкий короткий вдох через нос, глубокий напряженный выдох, общая

демонстративная нервозность.

Речь

Речь становится: защитной, обрывистой, напряженной, часто нелогичной, наполненной оправданиями, с попыткой снять с себя ответственность и избежать неприятных выводов.

Интонация

Интонация становится жесткой, напряженной, резкой и оборонительной — человек говорит резко, обрывисто, с категоричными акцентами, пытаясь удержать контроль и дистанцию от неприятной информации.



Психосоматические проявления деструкции фактического стыда

Психосоматические проявления — это телесные симптомы и физиологические реакции, возникающие под влиянием психических процессов, прежде всего чувств, длительных внутренних конфликтов и хронического напряжения, при явном отсутствии или недостаточности органических медицинских причин.

Иными словами, это ситуации, когда вместо психики начинает «говорить» тело.

Психосоматика возникает тогда, когда длительное время чувство не осознается, не признается или не может быть выражено напрямую. Непрожитое или подавляемое чувство находит выход через заболевания — в виде боли, напряжения, нарушений функций органов или систем.

К таковым относятся:

- Тошнота
- Гипертония

Тошнота

Отдельно необходимо остановиться на этом симптоме. Я делаю на этом акцент намеренно, потому что именно это ощущение люди чаще всего путают с чувством отвращения.

В обыденной речи чувство отвращения часто описывается словами «меня тошнит», «противно до рвоты», «блевать хочется». Однако в подавляющем большинстве случаев это лишь речевое описание субъективного переживания стыда, а не реальная психосоматическая реакция.

При переживании отвращения человек может говорить о тошноте, рвоте, но **фактического телесного позыва к рвоте не возникает**. Это образное, языковое обозначение состояния. При работе с отвращением человек не испытывает настоящей тошноты и его не рвет — независимо от того, насколько сильным оказывается переживание.

При интенсивной работе со стыдом возможна выраженная **психосоматическая реакция**: подташнивание, тошнота, в отдельных случаях — рвота. Это связано с мощным гормональным выбросом, характерным для переживания стыда. Такие реакции относятся к физиологическому отклику организма и сами по себе не указывают на ошибку в работе с чувством или с методом.

Если в процессе работы со стыдом возникает тошнота или рвота — это допустимая и нормальная телесная реакция. Возможны также **кратковременное повышение температуры, слабость, расстройство стула**. Эти проявления не требуют паники и сами по себе не являются опасными.

Гипертония

На физиологическом уровне речь идет о повышенном

давлении в сердечно-сосудистой системе. Современная медицина рассматривает гипертонию как многофакторное состояние: на нее влияют наследственность, образ жизни, питание, уровень физической активности, гормональные и сосудистые механизмы регуляции. Это серьезное состояние, требующее наблюдения врача и, при необходимости, медикаментозной коррекции.

При этом давно известно, что на уровень артериального давления существенно влияет и психоэмоциональное состояние человека. Хронический стресс, подавленные переживания, постоянное внутреннее напряжение активируют симпатическую нервную систему, повышают уровень кортизола и адреналина и тем самым поддерживают организм в режиме «боевой готовности». Если такой режим становится фоновым и длительным, сердечно-сосудистая система буквально привыкает к состоянию повышенного тонуса. В этом смысле гипертония нередко рассматривается как одно из психосоматических проявлений хронического внутреннего напряжения.

В рамках работы со стыдом можно осторожно высказать следующее наблюдение. Когда человек длительно находится в деструкции стыда — не признает факты о себе, избегает ответственности, живет в постоянном страхе разоблачения или позора, — он поддерживает внутри устойчивый уровень скрытого напряжения. Если стыд вытесняется, не осознается или хронически подавляется, внутренний конфликт не ис-

чезает. Он лишь смещается на физиологический уровень.

С моей стороны это не является медицинским утверждением и не претендует на научную доказанность. Речь идет о субъективном наблюдении, основанном на практическом опыте и собственной статистике. Я не располагаю клиническими исследованиями, которые бы прямо связывали гипертонию с деструкцией стыда. Однако, очевиден повторяющийся паттерн: люди с глубокой деструкцией стыда, особенно в сочетании с хроническим подавлением вины, нередко сталкиваются с повышенным артериальным давлением.

Поэтому корректнее говорить не о причинно-следственной связи, а о возможной корреляции. Гипертония может быть не только сосудистой, но и психосоматической историей — историей длительного внутреннего стыда. И если это так, то работа со стыдом — признание фактов и объективной реакции — потенциально способна снизить общий уровень давления в сердечно-сосудистой системе.

При этом медицинское наблюдение и лечение остаются обязательными!

Я лишь осторожно предлагаю рассматривать психоэмоциональный компонент как одну из возможных граней сложной картины.

Эмоции качественного стыда в деструктиве

Качественный стыд в деструктиве проявляется как болезненное переживание собственной «неправильности» в глазах окружающих. Человек ощущает, что с ним будто что-то не так, поэтому стремится сгладить ситуацию, оправдаться или избегать внимания к себе. Эта форма стыда довольно заметно отражается на поведении человека, у него меняются лицо, поза, речь, голос и общий стиль самовыражения. Ниже представлены типичные признаки такого состояния.

Мимика

Лоб чаще всего нахмурен, брови либо сдвинуты к переносице, либо приподняты, как при внутреннем напряжении. Взгляд уходит вниз или в сторону, прямого зрительного контакта человек избегает, глаза могут зажмуриваться на доли секунды, как будто хочется «исчезнуть». Нередко появляется натянутая, неестественная улыбка, которая не связана с радостью. Классический жест — «рука-лицо», когда ладонь частично закрывает лицо или лоб. Лицо заливается краской, уши краснеют, возникает отчетливое ощущение жара, будто человека буквально «бросает в жар».

Пантомимика

Тело визуально сжимается, становится либо малоподвижным и застывшим, либо, наоборот, суетливым и неловким. Возможен ступор, при котором человек словно замирает и не понимает, как двигаться дальше. Плечи приподнимаются, спина сутулится, корпус слегка наклоняется вперед или уходит в сторону. Часто появляется стремление спрятаться: шаг назад, разворот корпуса, перекрещивание рук или ног. Наблюдаются неуместное хихиканье и хаотичная мелкая моторика — человек трогает волосы, потирает ладони, теребит одежду, переминается с ноги на ногу, не находя устойчивого положения.

Речь

Речь становится сбивчивой, с паузами, запинками и нарушением плавности. Предложения короткие, обрывающиеся, часто оправдательные или защитные, направленные на отрицание или смягчение собственного позора. Звучат попытки объяснить, оправдаться, отстоять себя или перевести разговор в безопасное русло. Нередко появляются извинения без реальной вины, а также неловкие шутки, вставленные не к месту, как способ разрядить напряжение. Возможны самоуничижительные формулировки, обесценивание себя или своих действий.

Интонация

Голос либо заметно понижается и становится сдавлен-

ным, либо, наоборот, резко повышается на фоне внутреннего напряжения. Интонация нестабильна: от глухой, сдержанной и «приглушенной» до внезапно подскакивающей на отдельных словах или фразах. В голосе отчетливо слышны испуг, неуверенность, смущение, иногда легкое кокетство как защитная реакция. Периодически возникает резкий, фальшивый смех или ирония, используемые как попытка снизить накал переживания и уйти от прямого контакта с чувством.

Даже при минимальном соприкосновении со стыдом человек гарантированно ощущает внутреннюю неловкость. При увеличении объема чувства реакции усиливаются: смех становится неконтролируемым, ступор — более выраженным, телесные проявления — заметнее.



Психосоматические проявления деструкции качественного стыда

Деструктив качественного стыд часто сопровождается выраженными психосоматическими реакциями. Их спектр достаточно широк:

- слабость;
- напряжение;
- дрожь;
- акне;
- мигрень;
- кровь из носа;
- аллергия;
- повышенное артериальное давление;
- лишний вес;
- климактерический синдром (так называемые приливы);
- цистит.

Важно подчеркнуть, что эти реакции не являются случайными. Качественный стыд — чувство, которое быстро выходит на уровень тела, и именно поэтому его так сложно не заметить. Телесные проявления здесь — не побочный эффект, а часть механики чувства.

Кожные реакции

Гормональный отклик стыда может быть настолько выраженным, что отражается на состоянии кожи. Одно из частых проявлений — **акне**.

Принято считать, что подростковые высыпания связаны исключительно с половыми гормонами. Формально это верно. Но в период так называемого полового созревания в сочетании с культурой табуирования сексуальности, а также осуждения и стыжения подростков за либидо создается сильный внутренний конфликт.

Подросток сталкивается с естественными телесными и сексуальными реакциями, но не получает ни объяснения, ни поддержки. Возбуждение, интерес к противоположному полу, сексуальные импульсы переживаются как позор и угроза. В результате формируется устойчивый стыд, который и проявляется в кожных реакциях.

Со временем гормональный фон становится более насыщенным, но по мере принятия своей природы и снижения внутреннего конфликта кожные проявления у многих уменьшаются. Это еще раз указывает на роль стыда в проблемах с кожей, а не только биохимии.

Важно понимать:

- акне не равно проблемы с сексуальностью,
- акне не равно конкретное качество,
- акне может быть следствием **любой формы устойчи-**

вого стыда,

- важно помнить о широком спектре медицинских причин вызывающих проблемы с кожей и не сводить все исключительно к стыду.

Лишний вес

Тема лишнего веса требует отдельного внимания. Мои наблюдения показывает, что при эффективной работе со стыдом у части людей отмечается тенденция к снижению веса. Однако здесь важно сразу обозначить границы.

Работа со стыдом **не отменяет физиологию и поведенческие факторы**. Она не является «универсальным решением» или «волшебной таблеткой», позволяющей игнорировать питание, образ жизни и физическую активность. Снижение веса возможно тогда, когда вес действительно поддерживается хроническим стыдом, а не тогда, когда он обусловлен системным переизбытком и малоподвижным образом жизни.

Тем не менее, при снижении хронического стыда, **стабилизируется гормональный фон организма**. Механика этого процесса не является предметом данного Метода и не является нашим основным направлением. Я сознательно не углубляюсь в биохимические детали и не претендую на их полное описание.

Важно другое: наблюдения показывают, что избыточная гормональная нагрузка, связанная с деструкцией качествен-

ного стыда, так или иначе отражается на состоянии тела человека.

Гормоны — приоритет номер один для восстановления

Стыд способен удерживать человека в длительном напряжении. Такое состояние может сохраняться **днями, месяцами и даже годами**. Если человек живет в среде, где стыд постоянно активизируется, организм вынужден поддерживать соответствующий гормональный фон на протяжении длительного времени.

Все питательные вещества, поступающие с пищей, в первую очередь направляются на восстановление гормонального пула. Это базовый уровень жизнеобеспечения и эволюционного выживания.

Только после того, как гормональный баланс восстановлен, ресурсы начинают распределяться дальше на:

- силу,
- кожу,
- волосы,
- ногти,
- регенерацию.

Если человек живет в состоянии хронического стыда, значительная часть ресурсов **постоянно уходит на обслуживание этой гормональной реакции**. В результате возни-

кает ощущение постоянной усталости, истощенности, «разбитости» с самого утра.

Это же касается и хронического дофаминового перегруза — например, при постоянном потреблении быстрых стимулов. Гормональная система работает без пауз, и организм вынужден все время тратить ресурсы на восстановление.

В таких условиях организм начинает действовать рационально. Он **начинает запасать необходимый материал**.

Лишний вес в этом контексте связан с определенной физиологической логикой. Организм стремится создать резерв, потому что ему снова предстоит компенсировать хронический гормональный дефицит. Поэтому набор веса выступает как адаптивная реакция на длительное внутреннее напряжение. В результате появляется жировая ткань, а кожа, волосы, ногти, уровень энергии и общее качество самочувствия отходят на второй план.

Отсюда типичная картина:

- тусклая кожа,
- синяки под глазами,
- выпадение волос,
- слабость,
- отсутствие энергии,
- постоянное ощущение, что «нужно что-то подпитать».

Человек начинает есть больше, вес растет, а состояние не улучшается. Это замкнутый круг, если не устранен сам источник хронической гормональной нагрузки.

Таким образом, работа со стыдом не является прямым инструментом контроля массы тела и его здоровья, но может устранять один из факторов, который мешает его нормальному функционированию. Это побочные, а не целевые эффекты, и их следует рассматривать именно в таком качестве.

3. Объем стыда в деструктиве

Объем чувства — это его количественная характеристика, то есть показатель того, в какой величине, интенсивности или «дозе» переживается конкретное чувство.

Понимание того, что у чувства есть объем, принципиально важно, и позволяет избежать типичной ошибки. Ошибочно думать, что застенчивость, робость, неловкость, стыд, позор это разные чувства. Нет. Это все чувство стыда.

А в случае если человек думает, что это разные состояния, то он пытается искать отдельные причины и отдельные решения для каждого из них, что приводит к путанице и неэффективной работе.

Понимание количественного критерия чувства позволяет избежать этого заблуждения. Появляется понимание, что перечисленные состояния — это не разные чувства, а разные объемы одного и того же чувства или разные способы его субъективного описания. Отличается не природа переживания, а степень его выраженности и контекст, в котором оно возникает.

Такой подход вносит ясность: вместо множества разрозненных объяснений и методов появляется единая логика. Это позволяет точнее распознавать происходящее с собой и находить одно корректное, соответствующее решение, направленное не на борьбу с отдельными «симптомами», а на

работу с самим чувством и его объемом.

Важно понимать, что такие описательные слова и выражения, как:

- неловко,
- неудобно,
- робко,
- застенчиво,
- стыдно,
- не в своей тарелке,
- позорно,
- зазорно,
- срамно,
- «хочется провалиться сквозь землю»,
- «сгораю от стыда», —

Это разные объемы одного и того же чувства. Почти любой язык располагает большим количеством слов или синонимов для описания интенсивности стыда — от слабого дискомфорта до выраженного переживания позора.

Объем фактического стыда в деструктиве

Ниже приведены основные словесные формы, с помощью которых в языке описывается фактический стыд. Они расположены по нарастанию интенсивности — от едва заметно-

го внутреннего дискомфорта до предельных состояний, отражающих увеличение силы одного и того же чувства.

Недоумение

Человек убежден, что в его поведении нет ничего порицаемого. Он искренне не понимает, почему окружающие предъявляют ему претензии, делают замечания или пытаются пристыдить. Внутри него звучит вопрос: «Почему все меня отчитывают на пустом месте? Нет же повода для проблемы». Человек видит несостыковку между своим поведением и реакцией на его окружающих.

Безучастность

Человек может догадываться или допускать, что его действия или бездействия могут кому-то не понравиться, вызвать осуждение или недовольство. Он это допускает, но не ощущает внутри, чужая оценка не вызывает в нем неловкости, стыда или желания исправляться. Человек не придает значения замечаниям людей в свой адрес. Чужое мнение фиксируется на интеллектуальном уровне, но не вызывает реакции внутри.

Растерянность

Человек сталкивается с осуждением, но не может быстро понять его причину. Возникает замешательство, озадаченность, трудность собрать мысли и сориентироваться в ситуа-

ции. Внутренний вопрос звучит так: «Почему меня стыдят? Что сейчас произошло?». И чаще всего человек в таких ситуациях не лезет разбираться в претензии, он попросту закрывается и отмахивается.

Протест

Внутри человека возникает сильное сопротивление попыткам его пристыдить, подавить или навязать чужие нормы. Он чувствует давление, предвзятость в свой адрес, раздражение из-за униженности. Появляется желание отстоять себя, возразить, спорить или выйти из ситуации с сохраненной репутацией. Внутри человека это переживается как попытка загнать его в рамки, которые кажутся чужими или унижительными.

Объем качественного стыда в деструктиве

Качественный стыд нарастает постепенно: от едва заметной неловкости до острого переживания позора. Обычно это происходит тогда, когда человек долгое время игнорирует сигналы стыда и не работает с их причинами.

Вы уже знаете, что наша речь хорошо отражает объем любого чувства. Чем сильнее переживание, тем более насыщенные и жесткие слова человек использует для его описания.

Поэтому слова, представленные ниже, обозначают не раз-

ные чувства, а разный объем одного и того же стыда.

Это языковые формы, через которые описывается качественный стыд. Они расположены по мере усиления интенсивности — от легкого внутреннего дискомфорта до предельных состояний.

Неловко

Легкий, фоновый дискомфорт, возникающий из-за небольшого несоответствия ситуации или нормам. Это ощущение появляется в мелочах: неудачное слово, неловкий жест, странная пауза. Человек уже чувствует, что «что-то не так», но объем стыда минимален и еще легко переносим.

Неудобно

Более выраженное внутреннее напряжение, при котором человек начинает ощущать конфликт между своим присутствием и уместностью происходящего. Появляется легкий стыд за себя, за свою роль или за сам факт нахождения в ситуации, в которой хочется быть менее заметным.

Робко

Состояние, при котором есть желание проявиться, сказать, сделать шаг, но оно сдерживается страхом оценки. Человек заранее ожидает возможного позора или осуждения, поэтому выбирает осторожность, сдержанность и минимизацию своего присутствия.

Застенчиво

Повышенная чувствительность к вниманию окружающих. Любой взгляд, вопрос или контакт воспринимается как потенциальная угроза оказаться в неловком или постыдном положении. Человек старается быть тише, аккуратнее, незаметнее, чтобы не спровоцировать стыд.

Стыдно, «кринжово»

Уже отчетливое осознание несоответствия себя ожиданиям, нормам или представлениям о том, «как должно быть». Появляется внутренний самоупрек, желание исправиться, скрыться или оправдаться. Человек ясно чувствует, что нарушил границу допустимого — пусть даже только в своем восприятии.

«Не в своей тарелке»

Глубокое ощущение неуместности и внутренней чуждости происходящему. Возникает переживание, что человек оказался не в своем месте, не в том контексте и не среди тех людей. Появляется напряженное ожидание возможного усиления стыда.

Позорно, зазорно, срамно, «стремно»

Тяжелые формы переживания стыда, связанные с нарушением социальных, моральных или культурных границ. Это

уже не просто неловкость, а ощущение утраты достоинства, падения в собственных глазах или в глазах других людей.

Сгорание от стыда

Крайне высокий уровень внутреннего напряжения, при котором стыд переживается не только эмоционально, но и телесно. Возникает ощущение жара, сжатия, паники, невозможности вынести это состояние. Человек буквально «горит» изнутри.

«Желание «провалиться сквозь землю»

Критическая форма стыда, при которой возникает потребность полностью исчезнуть из поля зрения, прекратить контактировать с людьми и реальностью. Появляется желание стереть сам факт того, что человек здесь и сейчас существует.

Важно помнить, что все эти состояния не являются разными чувствами. Это один и тот же стыд, различающийся лишь по интенсивности и объему переживания — от легкого внутреннего напряжения до тотального обрушения самовосприятия.

НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ

В нашем менталитете не принято ошибаться, а если и ошибся, «нужно» либо **скрыть факт ошибки, сделать вид, что ничего не было, так было задумано, оправдаться, чтобы «выйти сухим из воды» и забыть прецедент как страшный сон.** Такую модель поведения мы подкрепляем убеждениями типа «береги честь с молодую». В общем нам важно не косячить, не получать «двойки», хранить безупречную репутацию, чтобы все про нас думали, что мы «умнички».

Такая модель поведения очень опасна тем, что она не предполагает накопления компетенции, знаний, выводов, навыков, получаемых из части нашей жизни под названием негативный опыт.

Мы в большинстве своем боимся ошибок как огня, забывая о том, что это важнейшая координата в исследовании себя и мира.

Я сейчас говорю не о реакции людей на ошибки, поскольку она, как правило, носит осуждающий характер. Я говорю про то, что, лишая себя права и памяти на негативный опыт, мы лишаем себя важной координаты, ориентира.

Часто, начиная новое дело, человек стремится сразу

выполнить его хорошо и без ошибок — будь то работа, тренировки или новое увлечение.

Такая установка лишает возможности получить важную информацию о том, какие решения оказываются неэффективными или лишними. Для полноценного понимания любого процесса важно исследовать его с разных сторон. Компетентность формируется не только за счет успешных действий, но и за счет опыта ошибок. Если человек опирается только на положительный результат, его знание остается частичным, потому что отсутствует опыт понимания того, что и почему не работает.

Негативный опыт дает возможность применять более взвешенные решения, так как позволяет проводить анализ и прогнозирование опираясь на реальный опыт, а не на гипотезы и чем его больше, тем точнее наши решения.

Копите негативный опыт и конечно же работайте со стыдом за ошибки.

Развивайте свой эмоциональный интеллект, за ним будущее.



4. Настроение человека, при деструкции стыда

Настроение человека — это состояние человека, которое сохраняется некоторое время и влияет на его восприятие происходящего. Его можно описать как внутренний фон, инерцию или «послевкусие», которое остается после некоего переживания или эмоционального всплеска.

Настроение формируется не само по себе. Оно возникает как следствие предшествующего чувства, которое уже было прожито — частично или полностью. Именно это чувство задает тон, направление и качество внутреннего фона: напряженный, подавленный, тревожный, сдержанный или, наоборот, легкий и свободный.

Поэтому информацию о настроении важно рассматривать не как самостоятельное явление, а как симптом и маркер определенного чувства. Настроение не объясняет себя само — оно указывает на то, какое чувство лежит в его основе и продолжает действовать в фоновом режиме.

Часто настроение человека, которое является следствием чувства стыда, описывается как: скованность, подавленность, внутреннее напряжение, зажатость, ощущение постоянной неуместности.

Таким образом, настроение — это следствие или признак чувства. Понимание этого принципа позволяет точнее диа-

гностировать происходящее внутри и работать не с фоном, а с его источником.

Настроение человека, при деструкции фактического стыда

В каком состоянии и настроении находится человек, когда испытывает стыд? Быстро напомним базу: фактический стыд — это слепота. Это поведение, когда человек не понимает, что делает нечто социально порицаемое и постыдное.

Ниже перечислены ключевые ощущения и переживания, по которым можно распознать состояние деструктива фактического стыда. Возникает специфическое субъективное ощущение нормальности происходящего: человек искренне не видит проблемы в своем поведении и не воспринимает его как постыдное.

Ощущение безнаказанности

Состояние, при котором человек не чувствует угрозы последствий за свое поведение и не воспринимает его как нарушающее нормы социального взаимодействия.

Ощущение, что вам можно

Убежденность в личной исключительности из общих правил; стыда нет, потому что дозволенность воспринимается как заслуженная.

Ощущение, что в том, что делаете или сделали «нет ничего плохого»

Искреннее восприятие поступка как нейтрального или безобидного, несмотря на нарушенные социальные или моральные нормы.

Ощущение, что в том, что делаете или сделали есть доля порицаемого и осуждаемого, но не в той мере, чтобы отказаться от того, что вы делаете

Осознание возможного неодобрения присутствует, однако его интенсивность слишком мала, чтобы запустить процесс изменения в личности. Человек замечает риск негативной оценки в свой адрес, понимает, что его поступок, слова или поведение могут вызвать осуждение, но внутренний сигнал остается слабым. Он фиксируется как необоснованная претензия в свой адрес, которого недостаточно, чтобы пересмотреть поведение, исправить ошибку или измениться. В результате человек понимает проблему умом, однако изменений в поведении не происходит.

Искреннее непонимание, что вы делаете что-то порицаемое

Отсутствие внутренней связи между поведением и нормой: человек не видит нарушений и не испытывает стыда, потому что не осознает проблему.

Ощущение, что вас притесняют, лишают свободы действий, ограничивают, загоняют в рамки, навязывают свои взгляды на поведение

Обратная реакция: вместо чувства стыда возникает сопротивление — поступок воспринимается не как недопустимый, а как сдерживаемый извне, что вас без повода и незаслуженно вгоняют в рамки социальных норм и правил, порицают за то, что вы просто «живой человек» с обычными, естественными, человеческими проявлениями.

ПРИМЕР СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ДЕ-СТРУКЦИИ ФАКТИЧЕСКОГО СТЫДА

Вечер. Кухня. Обычная бытовая сцена, в которой внешне все выглядит спокойно и привычно.

Бутылкин сидит за столом. Перед ним ужин, бутылка и рюмка. День завершен, он выпил, тело расслабилось, мысли стали мягче и медленнее. Это состояние для него знакомо. Оно повторяется изо дня в день и со временем закрепились как норма.

Внутри нет тревоги. Нет сомнений. Нет ощущения, что что-то идет неправильно. Все, что происходит, воспринимается как допустимое и естественное.

В этот момент Тихоня говорит, что переживает. Она замечает, что алкоголь стал появляться слишком часто. Фор-

мально ее слова звучат как забота. Она не обвиняет, не давит, не повышает голос.

Однако внутри Бутылкин не понимает о какой проблеме она говорит. Его мозг не фиксирует нарушение. Не возникает чувства стыда. Не появляется внутреннего «стоп». Граница допустимого, на его взгляд, не нарушается.

Он искренне убежден, что с ним все в порядке.

Его логика проста. Он работает и зарабатывает. Он обеспечивает семью. Он имеет право на отдых. Алкоголь вписывается в эту картину как часть обычной жизни. Оснований что-то менять он не видит.

Поэтому он отвечает спокойно. Без раздражения, без защиты, без попытки оправдаться. Ему нечего защищать, потому что он не чувствует себя виноватым или неправым. Его слова отражают то, как он действительно видит ситуацию.

Разговор продолжается. И в какой-то момент внутри начинается меняться состояние. Появляется раздражение. Сначала едва заметное. Затем более отчетливое. Возникает ощущение давления. Ему начинает казаться, что его ограничивают, что его образ жизни ставят под сомнение. Он больше не находится в позиции спокойного объяснения. Он начинает чувствовать, что ему мешают.

Важно зафиксировать: это переживание возникает не потому, что он сознательно игнорирует проблему. Он просто искренне не видит оснований для изменений. Внутри нет

сигнала, который говорил бы: «есть нарушение».

Поэтому любое внешнее указание воспринимается как попытка навязать чужие правила. Ему кажется, что ему не дают жить так, как он считает правильным, тем более что это его «правильное» не нарушает никаких норм. Ему начинается казаться, что на него давят, ограничивают, пытаются манипулировать.

При этом его оценка самого себя не меняется. Он по-прежнему считает свое поведение допустимым.

Бутылкин в этот момент искренен. Он не обманывает и не манипулирует. Он действительно переживает ситуацию именно так. Его субъективный опыт говорит ему, что все под контролем и повода для изменений нет.

Разговор заканчивается. Без скандала. Без резких слов. Но и без результата. Состояние Бутылкина остается прежним. Его ощущение нормы сохраняется.

Хотя объективно у Бутылкина уже усматривается исчерпывающий набор признаков первой стадии алкоголизма: каждый вечер становится ожидаемым поводом выпить, привычная доза перестает работать и постепенно растет, внутри закрепляется мысль что алкоголь помогает расслабиться и улучшает состояние, планы выпить немного регулярно срываются и переходят в перебор, появляются удобные объяснения вроде усталости или необходимости снять стресс, алкоголь занимает отдельное место в распорядке дня и начинает формировать ритуалы, замечания Тихони воспринима-

ются как преувеличение, иногда возникают провалы в памяти после употребления, поведение в опьянении заметно меняется, при этом сохраняется ощущение полного контроля над ситуацией.

Но внутри себя Бутылкин переживает это совсем иначе. И здесь проявляется ключевой механизм.

Фактический стыд в деструктивной форме не ощущается стыдом. Он ощущается как отсутствие проблемы — это очень важный и точный признак деструкции фактического стыда.

Психика не фиксирует нарушение, а значит, не формирует сигнал к изменению. В результате человек не чувствует, что что-то требует пересмотра.

Поэтому даже прямое указание со стороны близкого человека не приводит к осознанию. Оно переживается как давление.

Именно так это выглядит в реальной жизни.

Спокойствие внутри сохраняется в тех ситуациях, где внешние признаки уже говорят о неблагополучии. Человек не отрицает проблему в явной форме. Он ее просто не видит.



Настроение человека, при деструкции качественного стыда

Ниже перечислены основные формы и виды переживания **качественного стыда**. Понимание этих трактовок и интерпретаций позволяет точнее распознавать качественный стыд в себе и не путать его с отвращением, страхом или виной.

Смушение

Мягкое проявление стыда, связанное с вниманием окружающих и ощущением собственной уязвимости. Оно появляется при комплиментах, личных вопросах, неожиданной похвале, проявлении симпатии, публичном выделении из группы. Здесь человек чувствует себя чуть более заметным, чем ему комфортно. Смушение часто сопровождается улыбкой, отведенным взглядом, покраснением, сбивчивой речью.

Стеснение

Кратковременное внутреннее напряжение, возникающее в постыдной ситуации. Человек начинает контролировать свои жесты, речь, позу, выражение лица, движения рук и взгляд. Возникает опасение сказать лишнее, выглядеть глупо или нарушить социальные ожидания. Стеснение часто проявляется на выступлениях, знакомстве, в разговоре с авторитетной фигурой или в новой компании. Эта модель пове-

дение более выраженная чем предыдущая и сильнее ограничивает свободу поведения человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.