

Стыд заставляет нас поступать хуже, а не лучше

«Сгореть от стыда», «провалиться от стыда», «умереть от стыда». Не удивительно, что само переживание этого непростого состояния навеивает мысли о смерти, о попытке себя как-то уничтожить, будучи не в силах вынести это труднопереносимое чувство. Также не удивительно, что мы всячески и разнообразно стараемся избегать встречаться с тем, что можно опознать как стыд. Мы стараемся вести себя прилично, по возможности даже безупречно, во избежании обнаружения и осуждения, или загоняем стыд глубоко внутрь, скрывая все и ото всех, в том числе и от самих себя.

Мы делаем это потому, что стыд возникает в момент обнаружения. Он сопровождает процесс вынесения наружу то, что мы хотели бы скрыть. Ведь в каждом из нас и в наших детях тоже есть эмоции, мысли, чувства, поступки, которые мы хотели бы скрыть от других людей, во многом потому, что сами не готовы их принять.

Стыд – это показатель того, что кто-то проник в нашу интимную зону. Проник в то, что хотелось бы оставить надежно скрытым. Некоторые из нас стыдятся показывать разные части своего тела, считая их интимными, а значит, подлежащие укрытию. А некоторые стыдятся показывать части своей души или какие-то чувства. Как правило, это то, что называется в психологии Тенью. Все то, что мы пока не приняли в себе или в других людях, все то, в чем трудно признаться даже самим себе.

Тем не менее, стыд воспет в мировой литературе, и как думаете почему?
“Стыд перед людьми - хорошее чувство, но лучше всего стыд перед самим собой” Л.Н. Толстой

“Стыдливость - мать самой прекрасной из всех страстей человеческих – любви” Сервантес.

«Чем больше человек стыдится, тем более он заслуживает уважения» Д.Б. Шоу

Считается (ошибочно, на мой взгляд), что если вынести наружу это самое "плохое" (то есть тeneвое) и осудить, то ребенок (или взрослый) тут же захочет от этого избавиться и немедленно исправится и станет "хорошим". Именно поэтому в педагогике так любят публично дознаваться: "Кто это сделал?" Им кажется, что публичное унижение и переживание позора отобьет охоту у нарушителя плохо себя вести.

Во-первых, избавиться от Тени невозможно, можно только осознать и присвоить наши особенности и даже “дурные”, с точки зрения социума, склонности. При этом именно присвоенное чаще всего перестает обладать такой властью в нашем внутриспсихическом механизме.

А во-вторых, такое публичное унижение, конечно, действует: часто нарушения прекращаются. Но какова цена?

Если мы пристыдили ребенка, особенно публично, то что мы на самом деле сделали:

- мы продемонстрировали свое превосходство, совершив акт психологического насилия;

- мы вскрыли перед всеми то, что он предпочел бы оставить при себе,

тем самым нарушили его интимность;

- мы объявили его плохим, и это чувство, увы, надолго останется с ним;

- мы поселили в нем страх перед собственными ошибками, недостатками, поступками;

- мы положили еще один камень в сооружение его собственной "тюрьмы", которая не позволит ему проявляться, творить, пробовать, самовыражаться, достигать.

- мы самонадеянно посчитали, что у него нет собственного инструмента совести и понимания, что он поступил не правильно.

Я считаю стыд, скорее, вредной, разрушительной эмоцией. Главным образом потому, что “в руках” некоторых взрослых стыд утрачивает свою первичную функцию: укрывать сокровенное, интимное, от чужого взгляда, перестает быть эмоциональным выражением нашей совести, а превращается в инструмент манипуляции, запугивания, воздействия.

И потому, если уж опираться на цитаты, то мне ближе Платон: *“Стыд - страх перед ожидаемым бесчестьем”*. Страх и бесчестье – эти ли чувства мы хотим поселить в наших детях, когда привычно актуализируем в них стыд? Что мы хотим, взывая к стыду? “Чтобы больше так не поступал”, - скажут многие из родителей. Ну, конечно, и вызвать в ребенке жгучее желание провалиться на месте, и ощущение неожиданной вскрытости будто ржавым консервным ножом, надолго оставляющим раны в психическом “теле” (а иногда и сепсис), - это цена, которую они платят за то, что не потрудились понять, поговорить, объяснить, принять.

На самом деле стыд, вопреки бытовым представлениям, часто заставляет нас поступать хуже, а не лучше. Из-за переживания стыда или в попытках избежать этого чувства, мы отказываемся от деятельности, предаем близких, осуждаем себя или ближнего, зажимаем собственное или чужое самопроявление, лишаем и лишаемся удовольствия.

Стыд заставляет нас прятать еще дальше, еще глубже теневые части нашей психики. Когда нас стыдят, мы не становимся лучше, мы становимся скрытнее. Мы еще дальше вытесняем нашу Тень, вместо того, чтобы принять: “Я, оказывается, могу так поступать. И последствия этих поступков для меня и окружающего меня мира такие-то и такие-то”.

Стыд, безусловно, связан с нашими внутренними моральными категориями. Но поскольку это чувство связано с обнаружением, то, по большей части, мы проецируем, выносим вовне, передаем это чужим людям – право решать, что хорошо и что плохо для нас самих, для нашей жизни или наших детей. Если только вы решаете, как вы поступили, или вы уже выросли до суждений без оценок, и вы способны не оценивать ваш поступок или поступок ребенка, а видеть его неоднозначность, многоплановость и даже логичность, то вы будете избавлены от внутреннего стыда и защищены от внешних попыток вас застыдить.

В попытке застыдить другого человека (другого ребенка или родителя) - значительная доля подсознательного желания возвыситься, приблизиться к своей мнимой безгрешности, вытеснить собственные ошибки и недостатки, переключившись с "бревна в своем глазу" на другого.

Если вы чувствуете стыд за собственного ребенка, то это показатель того, что вы передали кому-то вовне право оценивать вас и ваших детей. Это говорит о том, что вам трудно принять себя и их целостными, со своими особенностями, ошибками, поступками, недостатками и слабостями. Не так-то просто осуществить все это, именно поэтому некоторые легко определяют это в вас, и манипулируют вашим неприсвоением, используя вашу реакцию стыда в своих целях.

Чтобы хоть как-то уменьшать стыд, можно помнить о том, что:

- все обладают недостатками, никто не идеален, и не должен быть таковым, и потому не вправе осуждать вас;

- вы вправе поступать не лучшим образом и не желать, чтобы это кто-то обнаруживал, лицеизрел и осуждал;

- всегда пробуйте разделять поступки и самого человека: поступки могут быть ужасными, а человек или ребенок хорошим и замечательным. Все хорошие люди иногда совершают плохие поступки. Знайте, что "плохо" - это моральная субъективная оценка, и часто зависит от точки зрения на поступок смотрящего.

В любом случае, "плохие поступки" ребенка (или любого другого человека) лучше обсуждать с глазу на глаз. Обсуждая с ним причины и следствия того, что он сделал, в соответствии с его возрастом, конечно. Вы можете поделиться своими чувствами: "Ты меня так расстроил (рассердил, обидел, а еще лучше не "ты", а "твой поступок") что побудило тебя так поступить?" Если ребенок отвечает "не знаю" (иногда он может действительно не знать), то просто стоит объяснить примерно в таком ключе: "когда ты поступаешь вот так, другие люди могут чувствовать себя вот так". В таком случае, ребенку будет проще воспринять моральные нормы и социальные ограничения, не становясь ужасным, плохим, не заслуживающим вашей любви.

Мы все совершаем ошибки, все способны на дурной поступок, каждый в какой-то момент может проявить слабость, смалодушничать, растеряться. Важна не мнимая безупречность, а то, как мы поступаем с неприятными для себя открытиями, как разбираемся с последствиями своих поступков. Застыженному ребенку будет труднее брать на себя ответственность за свершенное: он будет скрываться, оправдываться, переносить вину на другого, что объяснимо, ведь хочется избежать ощущения окончательной «плохости».

Есть разница в том, что бы все время говорить: ты плохой, ты ужасный. Вскоре волей-неволей начнешь считать себя таким. Или говорить: ты хороший и я люблю тебя, но, на мой взгляд, ты поступил плохо (а еще лучше: ты поступил так, что другим людям и тебе от этого было так-то и так-то).

Принятие и уважение к ребенку или взрослому всегда полезнее и действеннее попытки пристыдить, поскольку позволяют принять в себе недостатки и укрепить ресурсные и "положительные" качества. К тому же дает послание ребенку о том, что мир, люди вокруг в порядке, хороши, но иногда могут происходить неоднозначно хорошие вещи, к которым ему самому предстоит выработать свое отношение.

Если нет риска стать ужасным в глазах любимых и дорогих людей, то при обнаружении глубоко скрытого или интимного люди обычно испытывают

смущение. Оно естественно и чем-то схоже со стыдом, но не так токсично, поскольку исключает момент внешнего унижения и осуждения. Если мы научимся вырабатывать свое неосуждающее отношение ко всему, то мы не стыдим и не стыдимся. И наши дети тогда, будьте уверены, вырастут достойными людьми, способными принимать решения, совершать поступки, размышлять над их последствиями, и составлять свое мнение о том, что произошло. И мир перестанет делиться на мнимых безупречных, всегда готовых направить свой осуждающий палец и тех, кто вынужден стыдиться по сути самого факта того, что он всего лишь ребенок, который учится жить.

Автор - детский психолог Ирина Млодик