

— МАРК ВЕРДЕН —

# АРХИТЕКТУРА СТЫДА

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ  
О ПРОИСХОЖДЕНИИ СУБЪЕКТНОСТИ,  
ВНУТРЕННЕМ СВИДЕТЕЛЕ И ПРАВЕ  
БЫТЬ ВИДИМЫМ

СТЫД — ЭТО НЕ ТОЛЬКО  
ТО, ЧЕГО МЫ СТЫДИМСЯ.  
ЭТО ТО, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ  
МЫ СТАНОВИМСЯ СОБОЙ.

НОВАЯ ТЕОРИЯ ОДНОГО ИЗ САМЫХ  
ЗАГАДОЧНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

# Марк Верден

## Архитектура стыда

*<https://litres.ru/74135368>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Почему стыд способен разрушать человека сильнее тревоги, вины или страха? Почему он лежит в основе нарциссизма, самообесценивания, социальной тревоги и многих психических защит?

Автор выдвигает гипотезу: стыд является не вторичной эмоцией и не следствием психической патологии, а одним из фундаментальных механизмов формирования человеческого Я. Через анализ работ Фрейда, Винникотта, Биона, Кляйн, Кохута, Кернберга, Фонаги, а также феноменологии Сартра, Шелера и Левинаса книга показывает, как внешний взгляд другого превращается во внутреннего свидетеля, благодаря которому возникают субъектность, достоинство, моральная ответственность и способность к любви.

«Архитектура стыда» объединяет психоанализ и философию в целостную теорию происхождения стыда и предлагает новый взгляд на его роль в психотерапии. Книга адресована психологам, психотерапевтам, психоаналитикам и всем, кто интересуется природой человеческой личности.

# Марк Верден

## Архитектура стыда

**Архитектура стыда**

**Об авторе**

**Марк Верден** — исследователь современного психоанализа, автор работ, посвященных проблемам субъектности, стыда, нарциссизма, привязанности и интерсубъективных отношений. В центре его интересов находится развитие психоаналитической теории на стыке классического психоанализа, объектных отношений, современной теории привязанности, исследований ментализации и феноменологической философии.

В своих работах Марк Верден стремится соединить клиническую практику и теоретическое исследование, рассматривая психику как динамическую систему отношений, в которой человеческое Я формируется через опыт встречи с Другим. Особое внимание автор уделяет тем феноменам, которые долгое время оставались на периферии психоаналитической мысли, предлагая их новое концептуальное осмысление.

«Архитектура стыда» — вторая книга автора и попытка создать целостную психоаналитическую теорию стыда как одного из фундаментальных механизмов формирования че-

ловеческой субъектности.

## **Аннотация**

Почему стыд способен разрушать человека сильнее тревоги, вины или страха? Почему именно он лежит в основе нарциссизма, самообесценивания, социальной тревоги и многих психических защит? Эта книга предлагает новый взгляд на одну из самых малоисследованных проблем современного психоанализа.

Автор выдвигает оригинальную гипотезу: стыд является не вторичной эмоцией и не следствием психической патологии, а одним из фундаментальных механизмов формирования человеческого Я. Через анализ работ Фрейда, Винникотта, Биона, Кляйн, Кохута, Кернберга, Фонаги, а также феноменологии Сартра, Шелера и Левинаса книга показывает, как внешний взгляд другого превращается во внутреннего свидетеля, благодаря которому возникают субъектность, достоинство, моральная ответственность и способность к любви.

«Архитектура стыда» объединяет психоанализ, философию и психологию развития в целостную теорию происхождения стыда и предлагает новый взгляд на его роль в психотерапии. Книга адресована психологам, психотерапевтам, психоаналитикам и всем, кто интересуется природой человеческой личности.

# **Содержание**

## **Предисловие. Почему психоанализу до сих пор не хватает теории стыда**

Обоснование центральной гипотезы книги: стыд рассматривается не как вторичная эмоция или симптом, а как фундаментальный механизм возникновения человеческой субъектности.

### **Часть I. Возникновение субъекта**

#### **Глава 1. Забытая проблема психоанализа**

Почему психоанализ так и не создал самостоятельной теории стыда. Анализ места стыда в классическом и современном психоанализе.

#### **Глава 2. До стыда: мир, в котором еще нет наблюдателя**

Психика младенца до появления внутренней позиции наблюдения. Почему без внутреннего наблюдателя стыд невозможен.

#### **Глава 3. Изобретение Другого**

Как внешний Другой становится внутренней перспективой субъекта. Возникновение способности видеть себя глазами другого.

#### **Глава 4. Архитектура стыда**

Главная теоретическая глава книги. Стыд как структурообразующий принцип Я и механизм возникновения рефлексивной субъектности.

## **Часть II. Внутренний свидетель**

### **Глава 5. Два стыда**

Различие между развивающим и хроническим стыдом. Почему токсический стыд является иной организацией психики, а не просто сильным переживанием.

### **Глава 6. Внутренний свидетель**

Понятие внутреннего свидетеля как особой психической функции, отличной от Сверх-Я, рефлексии и самоконтроля.

### **Глава 7. Рождение свидетеля**

Как внутренний свидетель формируется из раннего опыта отношений и интернализации присутствия другого.

### **Глава 8. Видимость и возникновение стыда**

Почему источником стыда становится не оценка, а сама возможность быть увиденным.

### **Глава 9. Взгляд, который создает человека**

Каким должен быть взгляд другого, чтобы он становился основанием достоинства, а не хронического стыда.

## **Часть III. Патология стыда**

### **Глава 10. Нарциссизм как защита от видимости**

Нарциссизм как попытка защититься от переживания собственной видимости и хронического стыда.

### **Глава 11. Любовь как пространство видимости**

Любовь как особая форма признания, позволяющая выдерживать собственную видимость без разрушения субъекта.

### **Глава 12. Из чего состоит стыд?**

Анализ внутренней структуры переживания стыда и его основных психологических компонентов.

### **Глава 13. Какие формы принимает стыд в личности?**

Клинические варианты организации стыда и их проявления в разных типах личности.

### **Глава 14. Стыд и агрессия**

Связь хронического стыда с агрессией, насилием и защит-

ными механизмами.

## **Часть IV. Психотерапия и этика**

### **Глава 15. Психотерапия стыда**

Терапевтические последствия предложенной концепции. Психотерапия как восстановление внутреннего свидетельства.

### **Глава 16. Достоинство**

Достоинство как способность существовать под взглядом другого, не разрушаясь от собственной видимости.

### **Глава 17. Работа стыда**

Как стыд может стать не разрушительной силой, а механизмом психического развития и углубления субъектности.

### **Глава 18. Право быть видимым**

Признание права человека существовать в пространстве взгляда другого без необходимости оправдывать собственное бытие.

### **Глава 19. Архитектура человеческого существования**

Итоговая философско-психоаналитическая модель: стыд

как фундаментальная структура человеческого существования.

## **Заключение**

Основные выводы книги и значение предложенной теории для современного психоанализа и психотерапии.

## **Предисловие**

### **Почему психоанализу до сих пор не хватает теории стыда**

Стыд принадлежит к числу тех психических явлений, о которых известно одновременно слишком много и слишком мало. На протяжении всей истории психоанализа он постоянно присутствовал в клинических наблюдениях, однако почти никогда не становился самостоятельным предметом теоретического анализа. Практически каждый крупный аналитик сталкивался со стыдом. Фрейд обнаруживал его за симптомами истерии. Кляйн рассматривала его в связи с завистью и разрушительностью. Кохут видел в нем центральное переживание нарциссической травмы. Кернберг связывал его с патологическим грандиозным Я. Бийон наблюдал его там, где мышление терпело поражение под воздействием невыносимого аффекта. Современные исследователи ментализации постоянно сталкиваются со стыдом как с одной из главных причин прекращения психического исследования самого себя. Однако почти во всех этих теориях стыд остается

вторичным понятием. Он рассматривается как следствие чего-то другого: травмы, кастрационной тревоги, разрушенного нарциссизма, жесткого Сверх-Я, нарушения привязанности или дефицита контейнирования.

Подобное положение кажется удивительным. Если внимательно присмотреться к клинической практике, становится заметно, что именно стыд чаще других переживаний заставляет человека отказаться от собственного опыта. Тревога побуждает искать безопасность. Вина заставляет искать искупление. Горе постепенно приводит к признанию утраты. Но именно стыд вынуждает человека отказаться от самого себя. Испытывая стыд, человек не просто считает отдельный поступок неправильным. Он начинает переживать собственное существование как нечто ошибочное. Именно поэтому стыд обладает столь необычной психологической силой. Он изменяет не содержание переживания, а положение субъекта по отношению к самому себе.

В этой книге я попытаюсь защитить гипотезу, которая, насколько мне известно, еще не была сформулирована в современном психоанализе в столь радикальной форме. Она заключается в том, что стыд представляет собой не одну из человеческих эмоций и не разновидность нарциссического аффекта. Напротив, стыд является одним из фундаментальных механизмов формирования человеческой субъектности. Более того, без способности испытывать стыд субъектность в ее современном понимании вообще была бы невозможна.

Подобное утверждение неизбежно вызывает возражения. Мы привыкли рассматривать стыд как переживание, от которого необходимо избавляться. Современная культура предлагает множество способов преодоления стыда: от психотерапевтических техник до популярных призывов «не стыдиться себя», «принимать себя таким, какой ты есть» или «не зависеть от чужого мнения». За этими рекомендациями стоит вполне понятное стремление уменьшить человеческое страдание. Однако подобный взгляд, как мне представляется, содержит серьезную теоретическую ошибку. Он исходит из предположения, что стыд представляет собой исключительно патологическое переживание. Между тем вопрос следует поставить иначе. Возможно, патологическим является не сам стыд, а невозможность его переносить.

Различие между этими двумя утверждениями принципиально. Если стыд представляет собой исключительно разрушительный аффект, задачей развития становится его постепенное устранение. Если же стыд является необходимым условием возникновения субъекта, тогда развитие заключается не в избавлении от него, а в приобретении способности выдерживать его, не разрушаясь. В этом случае стыд начинает занимать в психической жизни примерно такое же место, какое тревога занимает у Фрейда или депрессивная позиция у Мелани Кляйн. Он перестает быть симптомом и становится структурообразующим принципом.

Эта книга не является ни историей понятия стыда, ни об-

зором существующих психоаналитических теорий. Напротив, она представляет собой попытку использовать уже накопленные знания для построения иной перспективы. В центре внимания будет находиться не вопрос о том, почему человеку бывает стыдно, а вопрос о том, почему именно способность переживать стыд оказывается необходимым условием появления человеческого Я. Для ответа на него нам придется обратиться не только к психоаналитической теории, но и к философии, психологии развития, исследованиям привязанности и современной интерсубъективной традиции. Однако все эти направления будут интересовать нас лишь постольку, поскольку они помогают понять одну фундаментальную проблему.

**Каким образом человек впервые начинает существовать для самого себя как объект собственного переживания?**

Именно этот вопрос станет отправной точкой нашего исследования.

## **Часть I. Возникновение субъекта**

### **Глава 1. Забытая проблема психоанализа**

Если проследить историю психоанализа с начала XX века до наших дней, можно заметить любопытную закономерность. Те понятия, которые первоначально занимали периферийное положение в теории, постепенно становились центральными. Сам Фрейд начинал с исследования истерии и сексуальности, однако уже к двадцатым годам его внимание

сместились к проблемам Я, тревоги и влечения к смерти. После него центр тяжести вновь изменился. Для Мелани Кляйн главным предметом исследования стали внутренние объекты и ранняя агрессия. Для Фэйрберна психическая жизнь перестала быть организованной вокруг влечений и стала пониматься как система отношений с объектами. Винникотт перенес внимание на среду развития и способность использовать объект. Блон сделал центральной проблемой происхождения мышления. Во второй половине XX века теория привязанности, исследования ментализации и интерсубъективный психоанализ окончательно сместили акцент с внутриспсихических процессов на пространство отношений между людьми.

Каждый подобный поворот менял не только отдельные понятия, но и сам образ человека, лежащий в основании психоанализа. Если у раннего Фрейда человек прежде всего является существом желающим, то у Кляйн он становится существом, живущим среди внутренних объектов. У Винникотта человек существует лишь постольку, поскольку существует удерживающая его среда. У Блона способность мыслить возникает не сама по себе, а как результат переработки эмоционального опыта. У Фонаги психическое развитие определяется способностью понимать внутренний мир другого человека и собственные психические состояния. Таким образом, история психоанализа представляет собой не накопление отдельных знаний, а последовательное изменение представле-

ний о том, что считать основным организующим принципом человеческой психики.

На этом фоне особенно странным выглядит положение стыда. Несмотря на то что клиницисты ежедневно сталкиваются с ним в аналитическом кабинете, он так и не приобрел статуса фундаментальной категории. Даже тогда, когда отдельные авторы посвящали стыду специальные исследования, он оставался встроенным в уже существующие модели. Для одних он являлся разновидностью тревоги, возникающей под воздействием внутреннего наблюдателя. Для других он представлял собой реакцию на разрушение нарциссического равновесия. Для третьих становился следствием унижения, травмы или нарушения привязанности. Во всех случаях стыд объяснялся через нечто другое. Почти никто не задавался вопросом, не обладает ли он собственной организующей функцией.

Такое положение нельзя объяснить случайностью. Скорее оно отражает особенности самого переживания стыда. В отличие от тревоги, гнева или горя, стыд обладает выраженной тенденцией скрывать самого себя. Испытывающий стыд человек стремится не только избежать чужого взгляда, но и перестать видеть самого себя. Уже это обстоятельство создает серьезные методологические трудности. Психоаналитическая теория традиционно строится вокруг тех переживаний, которые могут быть осмыслены, интерпретированы и превращены в предмет анализа. Стыд же сопротивляется подоб-

ному исследованию. Он заставляет человека молчать, отворачиваться, отрицать собственный опыт или немедленно заменять его другими чувствами. Именно поэтому многие аналитики замечают стыд лишь косвенно, по тем защитам, которые он вызывает. Однако чем успешнее работают эти защиты, тем менее заметным становится сам феномен, который их породил.

Это обстоятельство породило своеобразный парадокс. Клинический опыт свидетельствует о том, что стыд является одним из самых разрушительных человеческих переживаний. Именно он чаще всего лежит в основе хронического самоуничтожения, нарциссических защит, социальной изоляции, сексуальных нарушений, некоторых форм агрессии и тяжелых депрессивных состояний. Однако теоретически он продолжает оставаться почти невидимым. Складывается впечатление, что психоанализ обладает чрезвычайно развитым языком для описания защит от стыда, но значительно менее разработанным языком для описания самого стыда.

Подобная ситуация становится еще более интересной, если обратиться к философии. Уже в начале XX века Макс Шелер называл стыд одной из фундаментальных характеристик человеческого существования. Позднее Жан-Поль Сартр построил целый фрагмент своей феноменологии вокруг переживания взгляда другого человека. Для него стыд являлся первым непосредственным опытом собственного существования как объекта чужого сознания. Эммануэль

Левинас, хотя и редко использовал само понятие стыда, постоянно возвращался к теме встречи с Другим как событию, которое радикально меняет положение субъекта по отношению к самому себе. Таким образом, философская традиция гораздо раньше психоанализа начала рассматривать стыд не как отдельную эмоцию, а как особый способ существования человека в мире.

Психоанализ и феноменология долгое время развивались независимо друг от друга. Однако сегодня становится возможным заметить, что они постепенно приближаются к одной общей проблеме. И психоаналитики, и философы пытаются понять, каким образом человек приобретает способность переживать себя не только изнутри собственного опыта, но и извне, через предполагаемый взгляд другого человека. Именно в этой точке возникает возможность поставить вопрос иначе. Возможно, стыд представляет собой не следствие уже сформировавшегося Я, а один из механизмов его возникновения.

Подобная гипотеза сначала кажется парадоксальной. Мы привыкли думать, что сначала появляется личность, а затем она начинает испытывать различные чувства, включая стыд. Однако многочисленные исследования развития показывают, что человеческое Я никогда не возникает в изоляции. Оно формируется внутри отношений, постепенно интернализуя способы восприятия, понимания и оценки, первоначально принадлежащие другим людям. Если это дей-

ствительно так, то необходимо спросить, какой именно психический процесс превращает внешнее присутствие другого человека во внутреннюю способность видеть самого себя. Можно ли объяснить этот переход исключительно развитием мышления, языка или самосознания? Или существует особое переживание, которое впервые заставляет человека обнаружить себя существующим в пространстве чужого взгляда?

Именно здесь, как представляется, стыд начинает приобретать совершенно иной теоретический статус. Он перестает быть одной из многих эмоций и превращается в событие, изменяющее саму структуру психической жизни. До этого момента человек просто переживает мир. После него он впервые обнаруживает, что существует не только для себя, но и для другого. В результате меняется не содержание отдельных переживаний, а сама организация субъективного опыта. Психика начинает существовать сразу в двух перспективах: изнутри собственного переживания и извне, через воображаемую позицию наблюдателя.

Если эта гипотеза окажется верной, то дальнейшее исследование должно начаться не с анализа стыда как аффекта, а с более фундаментального вопроса. Необходимо понять, каким образом вообще возникает возможность смотреть на себя глазами другого человека. До тех пор пока этот вопрос остается без ответа, любые рассуждения о стыде неизбежно будут описывать лишь его последствия, не затрагивая

того процесса, благодаря которому он становится возможным. Именно поэтому следующая глава будет посвящена не стыду как таковому, а происхождению другого человека во внутреннем мире субъекта. Ведь прежде чем человек сможет устыдиться самого себя, он должен приобрести способность существовать в присутствии чужого взгляда. И именно этот переход, как мы увидим, оказывается одним из самых загадочных событий психического развития.

## **Глава 2. До стыда: мир, в котором еще нет наблюдателя**

Одной из наиболее устойчивых иллюзий взрослого сознания является убеждение, что человек всегда переживает себя приблизительно так же, как переживает себя взрослый субъект. Мы настолько привыкли существовать внутри собственного внутреннего мира, что нам трудно представить иную форму психической жизни. Нам кажется естественным, что человек знает о своем существовании, отличает себя от окружающих, способен наблюдать собственные переживания и испытывать по их поводу различные чувства. Однако психология развития и психоанализ заставляют отказаться от подобного предположения. Они последовательно показывают, что ни одно из этих качеств не является врожденным. Более того, первоначальная психическая жизнь устроена настолько иначе, что многие привычные категории взрослой психологии оказываются к ней неприменимыми.

Уже Фрейд неоднократно подчеркивал, что младенец не обладает тем Я, которое позднее становится центральной психической инстанцией. Однако его описание оставалось преимущественно негативным: Я еще не сформировано, принцип реальности еще не заменил принцип удовольствия, границы между внутренним и внешним еще недостаточно устойчивы. Последующее развитие психоанализа постепенно наполнило эти отрицательные определения конкретным содержанием. Особенно важную роль здесь сыграли исследования Винникотта. Именно он одним из первых последовательно отказался рассматривать младенца как отдельного психологического индивида. Его знаменитое утверждение о том, что «младенца не существует», часто понимают слишком буквально. На самом деле Винникотт имел в виду не отсутствие ребенка как такового, а невозможность существования психики вне удерживающих отношений со средой. Первичной единицей анализа оказывается не ребенок, а система «младенец и заботящийся взрослый». Иначе говоря, человеческая психика с самого начала является распределенной.

Эта мысль получила дальнейшее развитие в работах Биона. Его концепция контейнирования показывает, что первые эмоциональные переживания ребенка не принадлежат ему в полном смысле слова. Они возникают внутри отношений, где взрослый временно выполняет функцию мышления за ребенка. До появления собственной способности перера-

батывать эмоциональный опыт психика младенца буквально пользуется психикой другого человека. Здесь важно подчеркнуть одно обстоятельство. В подобной системе невозможно говорить о существовании внутреннего наблюдателя. Ребенок переживает аффект, но не наблюдает его. Он существует внутри опыта, но еще не способен занять по отношению к нему позицию.

Современные исследования младенческого развития во многом подтверждают эту картину. Работы Дэниела Стерна, Колвина Тревартена и последующие исследования интерсубъективности убедительно показывают, что ранняя психическая жизнь строится вокруг совместного регулирования состояний, а не вокруг индивидуального сознания. Ребенок постепенно учится распознавать собственные переживания именно потому, что они многократно отражаются, организуются и возвращаются ему другим человеком. Однако в первые месяцы жизни невозможно говорить о существовании того Я, которое впоследствии станет объектом самоанализа. Есть ощущения, аффекты, телесные состояния, ритмы взаимодействия, но еще нет субъекта, способного сказать: «Это происходит со мной».

Именно здесь возникает первое затруднение для любой теории стыда. Все существующие определения стыда предполагают наличие субъекта, который уже способен оценивать самого себя. Но если такого субъекта еще нет, значит, стыд не может быть исходной эмоцией человеческой жизни.

Он требует предварительного появления особой психической структуры, позволяющей человеку занимать позицию по отношению к самому себе. Следовательно, прежде чем исследовать стыд, необходимо понять, каким образом возникает эта позиция.

Большинство существующих теорий отвечают на данный вопрос через развитие самосознания. Предполагается, что ребенок постепенно начинает узнавать себя, различать собственные действия и действия других людей, приобретает способность к рефлексии, после чего становится возможным переживание стыда. Однако подобное объяснение кажется недостаточным. Самосознание действительно необходимо, но оно еще не объясняет происхождения стыда. Человек может осознавать самого себя и не испытывать стыда. Более того, существует множество состояний, в которых самонаблюдение усиливается, не приводя к переживанию стыда. Следовательно, дело не в самом факте осознания себя.

Не менее интересной представляется ситуация с ментализацией. Питер Фонаги убедительно показал, что способность понимать психические состояния формируется внутри отношений, в которых ребенок постепенно обнаруживает себя как существо, обладающее внутренним миром. Однако и здесь остается один нерешенный вопрос. Почему понимание собственного внутреннего состояния иногда сопровождается спокойным интересом, а иногда переживается как нечто почти невыносимое? Что добавляется к простому знанию о

себе, когда оно превращается в стыд?

Мне представляется, что ответ следует искать не внутри самого субъекта, а в структуре отношений. До определенного момента ребенок не просто не знает себя. Он еще не существует для самого себя как объект возможного наблюдения. Его переживания направлены вовне, на взаимодействие с миром и заботящимся взрослым. Перелом происходит лишь тогда, когда внутренний опыт начинает переживаться одновременно из двух различных позиций. С одной стороны, человек продолжает непосредственно чувствовать, желать, бояться или радоваться. С другой стороны, возникает новая перспектива, позволяющая увидеть себя так, словно на него смотрит кто-то другой. Именно этот второй уровень психической организации и становится, как мне кажется, необходимым условием возникновения стыда.

Важно подчеркнуть, что речь не идет о реальном взгляде другого человека. В большинстве случаев человек испытывает стыд даже в полном одиночестве. Следовательно, решающее значение имеет не присутствие наблюдателя, а появление внутренней способности занимать его позицию. В этом отношении стыд оказывается гораздо ближе к феномену внутренней перспективы, чем к непосредственной социальной оценке. Мы стыдимся не потому, что нас видят. Мы стыдимся потому, что приобрели способность видеть себя так, как нас потенциально может увидеть другой.

Если принять эту гипотезу, становится возможным сде-

лать следующий шаг. Тогда главным событием психического развития оказывается не появление самосознания как такового, а возникновение внутреннего наблюдателя, который первоначально представляет собой интернализованную позицию другого человека. Именно он делает возможными рефлексии, самооценку, чувство достоинства, моральную ответственность и, наконец, стыд. Но здесь возникает вопрос, который до сих пор почти не обсуждался в психоаналитической литературе. Каким образом чужой взгляд вообще становится внутренней способностью личности? Иными словами, как внешний другой превращается во внутреннего другого? Именно этот переход станет предметом следующей главы. На мой взгляд, без его понимания невозможно построить последовательную теорию ни стыда, ни субъектности, ни человеческого Я вообще.

### **Глава 3. Изобретение Другого**

Одним из самых глубоких заблуждений современной психологии является убеждение, что присутствие другого человека автоматически означает существование отношений. Мы настолько привыкли рассматривать развитие как процесс постепенного познания окружающего мира, что редко задаемся более фундаментальным вопросом: когда другой человек вообще начинает существовать в психической реальности субъекта? Ответ кажется очевидным. Другой существует с рождения. Младенец видит мать, слышит ее голос, ощущает прикосновения, реагирует на ее отсутствие. Одна-

ко все перечисленные факты относятся лишь к физическому присутствию другого. Они еще ничего не говорят о его психологическом статусе.

Психоанализ на протяжении всего своего существования постепенно разрушал иллюзию непосредственности человеческих отношений. Одним из самых важных его открытий стало понимание того, что в начале жизни человек взаимодействует не столько с реальным другим, сколько с теми психическими функциями, которые этот другой выполняет. Материнская грудь первоначально существует не как часть личности матери, а как источник насыщения. Лицо матери становится средством регуляции возбуждения. Голос превращается в механизм организации внутреннего ритма. Заботящийся взрослый существует прежде всего как совокупность функций, обеспечивающих психическое выживание младенца. Именно поэтому Фэйрберн говорил о зависимости ребенка не от удовольствия, а от объекта. Однако даже эта формулировка остается недостаточно радикальной. На ранних этапах развития ребенок зависит не от другого человека как субъекта, а от тех процессов, которые через него осуществляются.

Эта мысль приобретает особое значение, если обратиться к работам Дональда Винникотта. Его теория использования объекта обычно интерпретируется как описание момента, когда ребенок начинает признавать существование объекта вне собственного всемогущества. Однако подобное прочте-

ние, хотя и соответствует тексту Винникотта, оставляет без ответа более глубокий вопрос. Что именно изменяется в психике в тот момент, когда объект перестает быть продолжением внутреннего мира? Ответ «ребенок начинает воспринимать реальность» оказывается слишком общим. Необходимо понять сам механизм этой трансформации.

На мой взгляд, ключевое событие заключается не в открытии независимого существования другого человека. Оно состоит в возникновении нового способа организации собственного опыта. До определенного момента психическая жизнь строится вокруг непосредственного переживания. Ребенок голоден, насыщается, испытывает страх, успокаивается, чувствует удовольствие или дискомфорт. Все эти состояния существуют как события самой жизни. Но постепенно происходит качественное изменение. Возникает возможность не только переживать опыт, но и обнаруживать себя как того, кто этот опыт переживает. Именно здесь появляется то, что позднее станет внутренней перспективой субъекта.

Традиционно считается, что подобная способность возникает благодаря развитию самосознания. Однако самосознание, как представляется, объясняет далеко не все. Человек может осознавать собственные мысли, желания и чувства, не испытывая при этом никакой необходимости смотреть на себя извне. Более того, значительная часть повседневной жизни протекает именно таким образом. Мы действуем, размышляем, разговариваем, не становясь постоянными наблю-

дателями самих себя. Следовательно, способность осознавать себя и способность видеть себя как объект чужого взгляда представляют собой различные психические процессы.

Здесь особенно полезными становятся идеи интерсубъективного психоанализа. Джессика Бенджамин неоднократно подчеркивала, что субъектность возникает не в результате отделения от другого человека, а благодаря взаимному признанию. Однако понятие признания нередко используется как нечто само собой разумеющееся. Что означает признать другого субъектом? И что должно произойти, чтобы субъект впервые смог признать самого себя?

Мне представляется, что ответ связан с фундаментальным изменением позиции другого человека во внутреннем мире. Пока другой выполняет исключительно функцию регуляции, он не существует как самостоятельная перспектива. Его присутствие ощущается, но не становится источником нового способа восприятия себя. Лишь тогда, когда психика интернализует не только заботу, но и саму возможность быть увиденной, возникает внутренний другой. Именно он позволяет человеку обнаружить собственное существование как существование, доступное чужому взгляду.

Следует подчеркнуть, что этот внутренний другой не совпадает ни со Сверх-Я Фрейда, ни с идеализированным объектом Кохута, ни с внутренним объектом Кляйн. Все эти структуры возникают позже и выполняют значительно более сложные функции. Внутренний другой, о котором идет

речь, представляет собой гораздо более элементарное образование. Он еще не оценивает, не запрещает и не осуждает. Он лишь создает возможность двойной перспективы, благодаря которой субъект впервые обнаруживает самого себя как нечто, существующее не только изнутри собственного опыта, но и извне.

Именно здесь, как мне кажется, следует искать происхождение стыда. До тех пор пока человек полностью совпадает со своим непосредственным переживанием, стыд невозможен. Для него необходимо минимальное расхождение между тем, кто переживает опыт, и тем, кто способен увидеть этот опыт со стороны. Иначе говоря, стыд требует появления внутреннего пространства, внутри которого субъект становится одновременно переживающим и наблюдаемым. Это пространство не является ни чисто когнитивным, ни чисто эмоциональным. Оно представляет собой новую форму организации психической жизни.

Такой подход позволяет по-новому взглянуть на одну из самых известных феноменологических сцен, описанную Жаном-Полем Сартром. Человек подглядывает в замочную скважину, полностью поглощенный происходящим по ту сторону двери. В этот момент он не размышляет о себе. Все его существование направлено вовне. Но внезапный звук шагов заставляет его почувствовать присутствие другого человека. И в то же мгновение возникает стыд. Обычно этот эпизод интерпретируют как пример социальной оценки. Од-

нако его значение значительно глубже. Сартр показывает не просто ситуацию разоблачения. Он демонстрирует момент, когда субъект впервые обнаруживает себя существующим в чужом мире. Не действие порождает стыд. Стыд рождается из внезапного открытия собственной видимости.

Психоанализ, как ни странно, редко обращал внимание именно на этот момент. Мы подробно исследовали внутренние объекты, перенос, идентификацию, привязанность, но почти не задавались вопросом, каким образом человек вообще приобретает способность существовать как видимое существо. Между тем именно эта способность, вероятно, является одним из важнейших условий всей последующей психической жизни. Без нее невозможно ни чувство собственного достоинства, ни моральная ответственность, ни любовь, ни творчество, ни психотерапия. Но невозможно и переживание стыда.

Если эта гипотеза верна, то следующий шаг становится неизбежным. Необходимо отказаться от привычного представления о стыде как о реакции на оценку. Скорее наоборот, сама возможность оценки появляется лишь потому, что субъект уже приобрел способность видеть себя как существующего в пространстве чужого взгляда. Следовательно, стыд следует понимать не как социальную эмоцию, а как фундаментальное условие возникновения внутреннего наблюдателя. И тогда возникает вопрос, который станет центральным для всей книги: если внутренний другой делает

возможным человеческую субъектность, то почему эта же структура становится источником одного из самых болезненных человеческих переживаний? Почему способность видеть себя одновременно открывает путь и к достоинству, и к стыду? Именно с этого вопроса начнется следующая глава, где мы впервые попытаемся рассмотреть стыд не как аффект, а как архитектурный принцип человеческого Я.

#### **Глава 4. Архитектура стыда**

До сих пор мы рассматривали стыд преимущественно отрицательным образом, пытаясь определить, чем он не является. Мы пришли к выводу, что его нельзя полностью объяснить ни через тревогу, ни через вину, ни через развитие самосознания, ни через нарциссическую травму. Каждая из этих концепций позволяет увидеть отдельную сторону явления, но ни одна не отвечает на вопрос, почему именно переживание собственной видимости обладает столь необычайной психологической силой. Если человек уже способен воспринимать себя как отдельное существо, почему обнаружение этого факта вызывает не просто эмоциональную реакцию, а глубокое изменение отношения к самому себе? Ответ на этот вопрос требует отказаться от привычного понимания стыда как одного из множества аффектов и рассмотреть его как структурный принцип организации психической жизни.

В психоаналитической литературе принято говорить о структурообразующей роли тревоги. Действительно, имен-

но тревога заставляет психику строить защиты, различать опасность и безопасность, формировать устойчивые способы регуляции аффекта. Однако тревога не отвечает на вопрос, где проходят границы самого субъекта. Она сообщает, что существует опасность, но не определяет, кто именно этой опасности подвергается. Аналогичным образом чувство вины регулирует отношения человека с собственными моральными представлениями, но предполагает уже существующее Я, способное оценивать свои поступки. Даже нарциссизм, который часто рассматривается как фундаментальная характеристика личности, описывает скорее отношение субъекта к самому себе, чем происхождение самого субъекта. Возникает впечатление, что психоанализ чрезвычайно подробно исследовал процессы, происходящие внутри уже сложившегося Я, но значительно меньше внимания уделил вопросу о том, каким образом это Я приобретает собственные границы.

Предлагаемая в этой книге гипотеза состоит в том, что именно стыд участвует в формировании этих границ. Разумеется, речь идет не о травматическом или хроническом стыде, а о гораздо более элементарном переживании, возникающем в тот момент, когда человек впервые обнаруживает возможность существовать одновременно в двух перспективах. Первая перспектива принадлежит непосредственному переживанию. В ней субъект действует, чувствует, желает, страдает, испытывает удовольствие или страх. Вторая пер-

спектива возникает тогда, когда тот же самый опыт начинает восприниматься как доступный взгляду другого. До появления этой второй перспективы психическая жизнь остается одноплановой. После ее возникновения она приобретает рефлексивную структуру. Человек начинает существовать не только как источник собственного опыта, но и как возможный объект восприятия.

Следует подчеркнуть, что подобная двойственность не является исключительно когнитивной способностью. Она не сводится к развитию рефлексии или интеллекта. Многие животные способны узнавать себя в зеркале, некоторые обладают сложными формами социального поведения, однако это еще не означает существования того внутреннего пространства, которое делает возможным человеческий стыд. Отличительной особенностью последнего является не сам факт узнавания себя, а изменение онтологического статуса собственного существования. Человек обнаруживает, что он не только живет, но и может быть увиден живущим. Иными словами, он начинает существовать одновременно как субъект собственного опыта и как объект потенциального восприятия.

Именно здесь появляется необходимость в новом понимании Я. В классическом психоанализе Я чаще всего описывается как инстанция, регулирующая отношения между влечениями, требованиями реальности и Сверх-Я. Позднее к этим функциям добавились процессы идентификации, кон-

тейнирования, ментализации и саморегуляции. Однако во всех этих моделях Я выступает как относительно стабильная структура, уже присутствующая в психике. Между тем можно предположить, что Я следует понимать не как вещь или инстанцию, а как особую форму организации перспектив. Субъект становится Я не тогда, когда приобретает определенный набор психических функций, а тогда, когда оказывается способен одновременно занимать позицию переживающего и позицию наблюдаемого.

Такое понимание позволяет по-новому взглянуть на происхождение самосознания. Обычно считается, что человек сначала осознает себя, а затем начинает испытывать стыд. Однако не менее вероятно и обратная последовательность. Возможно, именно переживание собственной видимости впервые заставляет психику разделить непосредственный опыт и его внутреннее представление. В этом случае стыд оказывается не следствием сформировавшегося самосознания, а одним из условий его возникновения. Разумеется, подобная гипотеза требует дальнейшего обоснования. На данном этапе важно лишь отметить, что она позволяет объяснить ту исключительную роль, которую стыд играет в человеческой психике. Он затрагивает не отдельные качества личности, а саму форму существования субъекта.

Из этой точки зрения становится понятной еще одна особенность стыда, долгое время остававшаяся без удовлетворительного объяснения. В отличие от большинства других

аффектов он почти всегда сопровождается желанием исчезнуть. Человек, испытывающий страх, стремится избежать опасности. Испытывая гнев, он хочет устранить препятствие. Переживая вину, он пытается исправить причиненный ущерб. Однако при стыде возникает совсем иное стремление. Субъект не столько хочет изменить ситуацию, сколько перестать быть видимым. Иногда это принимает форму желания спрятаться, отвернуться, замолчать или буквально исчезнуть. Подобная реакция становится вполне понятной, если предположить, что под угрозой оказывается не отдельное действие, а сама новая структура психического существования, основанная на возможности быть увиденным.

Вместе с тем именно здесь скрывается глубокий парадокс человеческого развития. То, что делает возможным стыд, одновременно делает возможными достоинство, ответственность, моральную чувствительность и любовь. Все эти формы опыта требуют существования внутренней позиции, с которой человек способен увидеть себя в отношении к другому. Иначе говоря, стыд не является случайным побочным продуктом цивилизации или культуры. Он представляет собой неизбежную цену той формы психической организации, которая делает человека существом, способным к этическим отношениям. Освободиться от стыда полностью означало бы отказаться не только от болезненного переживания собственной уязвимости, но и от самой структуры, благодаря которой человек способен признавать существование других

субъектов.

Однако если стыд действительно играет столь фундаментальную роль, возникает следующий вопрос. Почему одна и та же психическая способность в одних случаях становится источником личностного роста, а в других превращается в разрушительную силу, лежащую в основе нарциссизма, агрессии, саморазрушения и хронического чувства собственной неполноценности? Иными словами, существует ли различие между стыдом, который способствует развитию субъекта, и стыдом, который начинает разрушать его изнутри? Именно к этому различию мы обратимся в следующей главе, где попытаемся показать, что привычное противопоставление «здорового» и «патологического» стыда значительно упрощает действительную картину психической жизни. Возможно, речь идет не о двух разновидностях одного чувства, а о двух принципиально различных способах организации отношения человека к самому себе.

## **Часть II. Внутренний свидетель**

### **Глава 5. Два стыда**

На протяжении последних десятилетий в психологической литературе прочно закрепилось различие между «здоровым» и «токсическим» стыдом. Эта классификация обладает несомненной клинической ценностью. Она позволяет отделить кратковременное переживание собственной нелов-

кости или моральной несостоятельности от хронического чувства дефектности, пронизывающего всю личность. Однако подобное различие, как представляется, оставляет без ответа более фундаментальный вопрос. Действительно ли речь идет о двух степенях одного и того же переживания? Или между ними существует качественное различие, касающееся не интенсивности чувства, а самой структуры психического опыта?

На первый взгляд эти два состояния действительно отличаются лишь силой. Здоровый стыд ограничен конкретной ситуацией. Он возникает, когда человек обнаруживает несоответствие между собой и собственными ценностями, между своим поведением и ожиданиями другого или между тем, кем он хотел бы быть, и тем, кем оказался в действительности. Такое переживание, хотя и бывает мучительным, обладает одной важной особенностью: оно не разрушает субъекта, а, напротив, сохраняет возможность внутреннего диалога. Человек способен сказать себе: «Мне стыдно за то, что произошло». В этой фразе уже содержится принципиальное разделение между субъектом и переживанием. Стыд становится опытом, который можно исследовать, осмыслить и постепенно интегрировать в собственную историю.

Совершенно иначе устроен тот феномен, который принято называть токсическим стыдом. Здесь исчезает сама возможность подобного разделения. Человек больше не переживает стыд как одно из своих состояний. Он начинает су-

ществовать внутри него. Вместо утверждения «мне стыдно» возникает значительно более радикальное убеждение: «со мной что-то не так». Это различие может показаться чисто языковым, однако именно в нем скрывается принципиальная трансформация психической организации. В первом случае стыд относится к субъекту. Во втором субъект начинает относиться к самому себе как к воплощению стыда.

Подобная смена перспективы имеет далеко идущие последствия. Пока стыд остается переживанием, он сохраняет временный характер. Он может усиливаться или ослабевать, быть оправданным или ошибочным, исчезать под воздействием понимания, прощения или изменения обстоятельств. Однако если сам субъект начинает восприниматься как носитель неустранимого дефекта, время словно перестает существовать. Любая новая ситуация лишь подтверждает уже сложившуюся картину. Человек не ожидает возможного осуждения. Он заранее знает, что рано или поздно будет разоблачен. Именно поэтому хронический стыд столь часто сопровождается ощущением постоянного ожидания катастрофы. Катастрофой становится не какое-либо событие, а сама возможность быть увиденным.

Здесь особенно заметно различие между стыдом и виной. Вина допускает искупление. Даже при самых тяжелых моральных переживаниях субъект сохраняет надежду, что совершенное действие можно исправить, компенсировать или хотя бы признать. Стыд в его патологической форме подоб-

ной возможности не оставляет. Он направлен не на поступок, а на существование. Исправить можно ошибку. Невозможно исправить собственное бытие. Именно поэтому хронический стыд нередко приводит к совершенно иному способу психологической защиты, чем чувство вины. Вместо раскаяния возникают отрицание, грандиозность, агрессия, уход в изоляцию или полное эмоциональное онемение.

Интересно, что большинство психоаналитических описаний нарциссизма фактически представляют собой описания различных способов обращения именно с таким стыдом. Когда Кохут говорит о грандиозном Я, когда Кернберг анализирует патологический нарциссизм, когда Грин описывает мертвую мать или отрицательный нарциссизм, все они сталкиваются с одной и той же клинической реальностью. Однако центральным объектом анализа становится защита, а не то переживание, против которого она направлена. Между тем становится возможным перевернуть эту перспективу. Тогда нарциссизм оказывается не первичным феноменом, а одним из наиболее сложных способов избежать встречи с хроническим стыдом.

Подобная гипотеза позволяет иначе интерпретировать и многие формы агрессии. Принято считать, что человек нападает на другого потому, что испытывает ярость, ненависть или стремление к власти. Однако клинические наблюдения показывают, что непосредственным предшественником агрессивного действия нередко оказывается именно пе-

реживание унижения. Агрессия возникает не сама по себе. Она становится способом уничтожить источник стыда или, по крайней мере, восстановить утраченную целостность собственного Я. Это вовсе не означает, что вся агрессия сводится к защите от стыда. Однако вполне вероятно, что именно хронический стыд делает некоторые формы агрессии столь устойчивыми и столь мало зависящими от реальных обстоятельств.

Вместе с тем остается открытым вопрос, каким образом первоначально необходимая способность видеть себя глазами другого превращается в хроническое переживание собственной дефектности. Если стыд действительно участвует в формировании субъектности, то почему в одних случаях он способствует развитию, а в других становится источником психического разрушения? Ответ, по-видимому, следует искать не в самом стыде, а в тех отношениях, внутри которых он впервые возникает. До сих пор мы рассматривали стыд как внутренний процесс, однако его происхождение невозможно понять без анализа того взгляда, который делает этот процесс возможным. Ведь человек никогда не начинает стыдиться в пустоте. Его первый стыд всегда рождается внутри отношений с другим человеком.

Именно поэтому дальнейшее исследование должно быть посвящено не самому субъекту, а природе того взгляда, который постепенно становится частью его внутреннего мира. Все ли взгляды одинаковы? Почему один взгляд способству-

ет развитию, а другой становится источником хронического самоуничужения? Каким образом внешнее отношение превращается во внутренний способ видеть самого себя? Ответы на эти вопросы позволяют перейти от анализа самого стыда к исследованию того психологического пространства, внутри которого он впервые становится возможным. Именно это пространство и будет предметом следующей главы, посвященной феномену зеркалирования и происхождению внутреннего свидетеля человеческой жизни.

## **Глава 6. Внутренний свидетель**

На протяжении всей предыдущей главы мы неоднократно обращались к одной и той же идее, почти не называя ее прямо. Мы говорили о взгляде другого человека, о возможности видеть себя извне, о возникновении двойной перспективы, внутри которой субъект одновременно переживает собственный опыт и становится объектом этого переживания. Однако за всеми этими описаниями скрывается более фундаментальный вопрос. Кто именно занимает эту вторую позицию? Кто является тем внутренним наблюдателем, в присутствии которого человек испытывает стыд, чувство собственного достоинства, неловкость или моральную ответственность? Пока этот вопрос остается без ответа, теория стыда неизбежно оказывается незавершенной.

# 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.