

ДАРΙΑ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ В ГОЛОВЕ

СТЫД

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ БЫТЬ СОБОЙ

ВНУТРИ:
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;
КАРТА ЛИЧНОГО СТЫДА;
ПРАКТИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ЧУЖИМИ ОЖИДАНИЯМИ И ОЦЕНКОЙ;
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЧУВСТВ, ЖЕЛАНИЙ И ГРАНИЦ;
РАБОЧИЕ СТРАНИЦЫ ДЛЯ РАЗБОРА СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ;
ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ;
КАРТА БЕЗОПАСНЫХ ЛЮДЕЙ И ПРОСТРАНСТВ;
ПЛАН НА СЛЕДУЮЩИЕ 21 ДЕНЬ.

2026

Дария Карр

**Вся жизнь в голове. Стыд: как
перестать бояться быть собой.**

«Автор»

2026

Карр Д.

Вся жизнь в голове. Стыд: как перестать бояться быть собой. /
Д. Карр — «Автор», 2026

Конечно — вот версия короче 1000 символов, с сохранением смысла и без лишней рекламности: Стыд знаком каждому, но не всегда мы замечаем, как сильно он влияет на нашу жизнь. Он заставляет прятать чувства и желания, молчать об ошибках, отказываться от помощи, уменьшать свои достижения, стесняться тела и бояться чужой оценки. Эта книга — практическое путешествие на 21 день, которое помогает разобраться, откуда появился привычный стыд и почему старые правила продолжают влиять на нас во взрослом возрасте. День за днём вы будете исследовать собственные реакции, вспоминать ситуации и слова, которые научили вас чувствовать себя «неправильным», замечать связь стыда с телом, отношениями, деньгами, успехом, уязвимостью и границами. В книге есть практические задания и рабочие страницы для самостоятельной работы. Эта книга не обещает избавить от стыда навсегда. Она помогает перестать исчезать из собственной жизни каждый раз, когда становится неловко, страшно или хочется спрятаться.

Содержание

Введение. Почему нам бывает страшно быть собой	5
Неделя 1. Как мы научились стыдиться	10
День 1. За что мне бывает стыдно	12
День 2. «Ты же девочка». «Ты же мужик»	17
День 3. «Ты что натворил?!»	21
День 4. «Что люди скажут?»	25
День 5. Как появляется внутренний стыд	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Дария Карр

Вся жизнь в голове. Стыд: как перестать бояться быть собой.

Введение. Почему нам бывает страшно быть собой

Я всегда отличалась от других детей. По крайней мере, именно так мне долго казалось, а иногда мне об этом довольно прямо напоминали другие.

Моя кожа была смуглой, глаза — почти чёрными, и среди большинства светловолосых и светлоглазых детей Сибири девяностых я действительно заметно отличалась. В детстве я воспринимала эту внешность не как какую-то особенность, которой можно гордиться, а скорее как причину, по которой я не совсем вписываюсь в окружающий мир. Я была русской по документам моих родителей, но внешне могла казаться кому-то более восточной или кавказской, и только гораздо позже я начну узнавать историю своих корней и смотреть на неё уже совсем другими глазами, с интересом и гордостью. Тогда же я просто была девочкой, которая выглядела иначе, чем многие дети вокруг.

Не каждый ребёнок относился ко мне плохо, и я не могу сказать, что всё моё детство состояло из травли. Были обычные игры, знакомые, приятные моменты, люди, рядом с которыми мне было хорошо. Но были и ситуации, когда я получала тумаки, когда меня могли не принять в игру, не особенно хотеть видеть рядом или относиться ко мне так, будто со мной что-то не совсем в порядке. Сегодня для этого есть слово «буллинг», хотя тогда я, конечно, его не знала. Я просто постепенно училась ждать чужой реакции и заранее думать о том, как меня воспримут.

При этом я и сама очень боялась других детей.

До пяти лет я практически всё время находилась дома, а в детский сад попала только в старшую группу. До этого моим главным миром была семья, и главным взрослым в этом мире была мама — строгая, властная, требовательная. Я не успела постепенно научиться тому, что для многих детей становится привычным опытом: как знакомиться, как просить, как отстаивать своё, как переживать отказ, как вступать в игру, как поссориться и потом снова начать общаться, как понять, что другой ребёнок может быть недоволен мной и при этом не перестать со мной дружить.

Я пришла в садик уже довольно тихим и послушным ребёнком. Наверное, это было одним из немногих качеств, которые помогали мне чувствовать себя там хоть немного увереннее. Дома за многое меня стыдили и наказывали, а собственное мнение не особенно приветствовалось, поэтому я довольно рано научилась угадывать, какого поведения от меня ждут, и стараться ему соответствовать. Мне было проще быть хорошей, тихой и удобной, чем проверять, что произойдёт, если я буду громкой, упрямой, несогласной, злой или просто собой.

Я долго не думала об этом как о какой-то системе. Просто казалось, что есть вещи, которые лучше не делать, слова, которые лучше не говорить, чувства, которые лучше спрятать, и стороны себя, которые безопаснее не показывать.

Так, наверное, и начинается внутренний стыд.

Стыд редко приходит к нам уже готовым чувством, которое однажды возникает и потом просто остаётся внутри. Чаще он складывается постепенно, из множества маленьких эпизодов, в которых мы узнаём, какие наши стороны принимают, а какие лучше оставить при себе. Сначала мы просто замечаем реакцию другого человека: на нашу слезу, громкий смех, злость, вопрос, ошибку, одежду, желание, несогласие или слишком большую самостоятель-

ность. Потом начинаем заранее представлять эту реакцию и ещё до того, как кто-нибудь успеет нас оценить, сами останавливаем себя: «лучше промолчу», «не буду показывать», «нужно вести себя приличнее», «не стоит говорить, что мне этого хочется», «нельзя выглядеть глупо». Так постепенно чужой взгляд становится внутренним, и нам уже не обязательно слышать чей-то голос, чтобы почувствовать, что с нами что-то не так.

Я думаю, многие из нас могут узнать в этом себя, даже если наше детство было совсем другим. Не обязательно пережить явную травлю или часто слышать резкие слова, чтобы научиться стыдиться определённых частей себя. Иногда достаточно нескольких повторяющихся замечаний, насмешки, сравнения с кем-то другим, недовольного взгляда или ощущения, что рядом с определённым человеком лучше вести себя иначе. Иногда достаточно понять, что любовь, внимание или спокойствие взрослых становятся более доступными, когда ты соответствуешь их представлению о хорошем ребёнке.

Стыд особенно легко цепляется за то, что связано с нашей уязвимостью и человеческим несовершенством. Нам может быть неловко признаться, что мы чего-то не знаем, не умеем, не справились или приняли решение, которое оказалось неудачным. Может быть трудно сказать, что нам одиноко, страшно, больно или очень нужна поддержка, потому что когда-то мы научились воспринимать зависимость от других как слабость. Иногда стыд появляется рядом с желаниями, которые кажутся слишком большими, слишком личными или недостаточно правильными, а иногда — рядом с совершенно обычной потребностью в отдыхе, внимании, близости и заботе. Он может касаться тела и внешности, денег и работы, отношений и сексуальности, семьи, прошлого, собственных мыслей и даже успеха, когда внимание окружающих вдруг становится не менее пугающим, чем их неодобрение.

В детстве мы ещё не умеем отделять оценку своего поступка от оценки себя целиком. Если взрослый сердится из-за разбитой чашки, ребёнок может услышать не только «ты сделал что-то не так», но и гораздо более болезненное сообщение: «со мной что-то не так». Если его стыдят за слёзы, он постепенно учится скрывать печаль. Если высмеивают страх, начинает казаться, что смелый человек ничего не боится. Если желание называют эгоизмом, становится трудно даже заметить, чего хочется самому. Если за несогласие следует раздражение или холодность, собственное мнение начинает казаться чем-то, что лучше держать при себе.

Особенно сильно запоминаются простые фразы, которые звучат будто бы между делом: «Ты же девочка», «ты же мужик», «ты же не девчонка», «мужчины не плачут», «не будь эгоистом», «что люди скажут?», «тебе больше всех надо?», «что ты натворил?!», «как тебе не стыдно?». Для взрослого это может быть всего лишь замечание о конкретном поведении, но ребёнок слышит в нём гораздо больше. Он пытается понять правила, по которым устроена любовь и принятие: каким нужно быть, что можно чувствовать, чего хотеть нельзя, когда следует промолчать, кому можно уступить и какую часть себя лучше не показывать.

Так постепенно внутри формируется представление о «правильном» себе. Правильная девочка должна быть определённой, правильный мальчик — другим, хороший ребёнок должен слушаться, не создавать проблем, учитывать взрослых, не слишком много требовать и не заставлять окружающих испытывать неудобство. Кто-то учится быть удобным и заботливым, кто-то — сильным и самостоятельным, кто-то старается всегда хорошо выглядеть, хорошо учиться, много работать или быть тем, на кого можно положиться. Такие качества сами по себе не становятся проблемой. Трудность начинается там, где за право быть любимым приходится всё время соответствовать этому образу и страшно показать себя другим.

Я хорошо знаю это стремление соответствовать. В детстве оно помогало мне быть тише и безопаснее, а позже я обнаружила, что оно никуда не исчезло, просто стало выглядеть взрослее. Вместо того чтобы просто слушаться, я могла стараться быть умной, компетентной, самостоятельной, удобной, не слишком требовательной и не слишком нуждающейся в других людях. Мне было важно хорошо справляться, быстро находить ответы, не показывать растерянность

и по возможности не ставить себя в положение, где кто-то мог бы решить, что я недостаточно хороша.

Тогда я ещё не понимала, сколько сил может уходить на то, чтобы всё время подтверждать право занимать своё место среди других.

Во взрослом возрасте можно продолжать жить с ощущением, что некоторые свои стороны нужно держать под контролем. Можно тщательно подбирать слова, чтобы не показаться глупым, улыбаться, когда на самом деле хочется расплакаться, соглашаться, хотя внутри всё сопротивляется, скрывать усталость, преуменьшать достижения, не рассказывать о неудачах, делать вид, что помощь не нужна, и долго объяснять собственное «нет», чтобы другой человек точно не решил, что вы плохой. Иногда мы настолько привыкаем к этому способу существования, что уже не замечаем, сколько сил уходит на постоянное управление впечатлением, которое производим.

За стыдом часто стоит очень простая и очень человеческая тревога: «Если меня увидят настоящим, таким, какой я есть сейчас, захотят ли со мной остаться?»

Для меня этот вопрос долго был связан не только с внешностью или отношением других детей. Он постепенно распространялся гораздо дальше: на то, как я выгляжу, что говорю, насколько хорошо справляюсь, умею ли ответить, могу ли сама решить проблему, достаточно ли я интересна, достаточно ли сильна и не слишком ли много места занимаю рядом с другими людьми.

Поэтому мы стараемся заранее убрать всё, что может показаться недостаточно хорошим: слабость, растерянность, зависть, ревность, злость, неуверенность, неидеальное тело, отсутствие денег, неудачи, прошлые поступки, отсутствие опыта, слишком сильную привязанность или желание быть замеченным. Нам кажется, что если показать только ту версию себя, которую проще принять, отношения будут надёжнее, а риск быть отвергнутым станет меньше.

Но вместе с этим постепенно становится труднее понимать, где заканчивается необходимость учитывать окружающих и начинается отказ от себя. Мы можем настолько привыкнуть спрашивать себя, как будем выглядеть со стороны, что перестаём замечать собственную реакцию. Вместо «мне этого хочется?» первым появляется «а нормально ли этого хотеть?». Вместо «мне больно?» — «не слишком ли я чувствительный?». Вместо «я ошибся» — «как сделать так, чтобы никто не узнал?». Вместо «мне нужна помощь» — «потерплю, сам справлюсь».

И чем дольше мы живём таким образом, тем сложнее бывает представить, что собственную жизнь можно проживать без постоянной внутренней проверки на соответствие чужим ожиданиям.

При этом стыд не делает нас плохими и не говорит о том, что с нами что-то сломано. Когда-то он мог быть способом сохранить связь с важными людьми, избежать осуждения, почувствовать себя принятым, научиться понимать социальные правила. Нам всем важно знать, как наши поступки влияют на других, замечать последствия своих слов, уметь признавать ошибки и учитывать чужие границы. Вопрос начинается там, где вместе с ответственностью появляется убеждение, что ошибаться, отличаться, хотеть, чувствовать или нуждаться в помощи само по себе постыдно.

Поэтому в этой книге мы будем не избавляться от стыда любой ценой и не убеждать себя, что мнение других людей вообще не имеет значения. Нам важно другое: постепенно научиться замечать, где заканчивается реальная ответственность за свой поступок и начинается привычное унижение себя. Разобраться, какие правила действительно принадлежат нам, а какие когда-то были переданы чужими словами. Посмотреть на ошибки без необходимости превращать их в приговор собственной личности, позволить себе просить о помощи, говорить о желаниях, замечать свои чувства и выдерживать ситуации, в которых кто-то может нас не понять или не одобрить.

Возможно, по дороге окажется, что некоторые вещи, которых мы так долго стыдились, на самом деле просто являются частью человеческой жизни. Что можно чего-то не знать и всё равно оставаться достойным уважения. Можно ошибиться и рассказать об этом. Можно признаться, что страшно. Можно хотеть близости и иногда чувствовать себя одиноко. Можно радоваться своему успеху, не становясь от этого лучше других. Можно иметь тело, которое не соответствует чьему-то представлению о красоте, и всё равно чувствовать себя своим человеком в этом теле. Можно однажды понять, что прежнее решение было ошибкой, и не проводить за него всю оставшуюся жизнь внутреннее наказание.

И, наверное, самое важное — постепенно вернуть себе право быть видимым не только в те моменты, когда всё получилось.

Быть человеком, который иногда знает, а иногда не знает; иногда уверен, а иногда сомневается; иногда справляется самостоятельно, а иногда протягивает руку за помощью; иногда говорит то, что приятно услышать, а иногда признаётся в том, что трудно принять. Не идеальным, не безошибочным и не одинаковым для всех, а живым и настоящим.

Эти двадцать один день мы будем двигаться именно туда — от вопроса «что со мной не так?» к более внимательному и честному вопросу: «что я сейчас прячу от других и почему мне так страшно это показать?»

Потому что за этим вопросом уже появляется возможность увидеть себя не глазами того, кто когда-то стыдил, не глазами тех детей, которые не приняли в игру, не глазами случайного человека, которому не понравилась ваша внешность, не глазами того, чьё одобрение когда-то казалось необходимым для собственной безопасности, а собственными глазами — немного спокойнее, добрее и с большим пониманием того, через что вам пришлось пройти.

внутренней проверки на соответствие чужим ожиданиям.

При этом стыд не делает нас плохими и не говорит о том, что с нами что-то сломано. Когда-то он мог быть способом сохранить связь с важными людьми, избежать осуждения, почувствовать себя принятым, научиться понимать социальные правила. Нам всем важно знать, как наши поступки влияют на других, замечать последствия своих слов, уметь признавать ошибки и учитывать чужие границы. Вопрос начинается там, где вместе с ответственностью появляется убеждение, что ошибаться, отличаться, хотеть, чувствовать или нуждаться в помощи само по себе постыдно.

Поэтому в этой книге мы будем не избавляться от стыда любой ценой и не убеждать себя, что мнение других людей вообще не имеет значения. Нам важно другое: постепенно научиться замечать, где заканчивается реальная ответственность за свой поступок и начинается привычное унижение себя. Разобраться, какие правила действительно принадлежат нам, а какие когда-то были переданы чужими словами. Посмотреть на ошибки без необходимости превращать их в приговор собственной личности, позволить себе просить о помощи, говорить о желаниях, замечать свои чувства и выдерживать ситуации, в которых кто-то может нас не понять или не одобрить.

Возможно, по дороге окажется, что некоторые вещи, которых мы так долго стыдились, на самом деле просто являются частью человеческой жизни. Что можно чего-то не знать и всё равно оставаться достойным уважения. Можно ошибиться и рассказать об этом. Можно признаться, что страшно. Можно хотеть близости и иногда чувствовать себя одиноко. Можно радоваться своему успеху, не становясь от этого лучше других. Можно иметь тело, которое не соответствует чьему-то представлению о красоте, и всё равно чувствовать себя своим человеком в этом теле. Можно однажды понять, что прежнее решение было ошибкой, и не проводить за него всю оставшуюся жизнь внутреннее наказание.

И, наверное, самое важное — постепенно вернуть себе право быть видимым не только в те моменты, когда всё получилось. Быть человеком, который иногда знает, а иногда не знает; иногда уверен, а иногда сомневается; иногда справляется самостоятельно, а иногда протяги-

вает руку за помощью; иногда говорит то, что приятно услышать, а иногда признаётся в том, что трудно принять. Не идеальным, не безошибочным и не одинаковым для всех, а живым и настоящим.

Эти двадцать один день мы будем двигаться именно туда — от вопроса «что со мной не так?» к более внимательному и честному вопросу: «что я сейчас прячу от других и почему мне так страшно это показать?» Потому что за этим вопросом уже появляется возможность увидеть себя не глазами того, кто когда-то стыдил, а собственными глазами — немного спокойнее, добрее и с большим пониманием того, через что вам пришлось пройти.

Неделя 1. Как мы научились стыдиться

Иногда кажется, что стыд просто живёт внутри нас сам по себе: появляется в определённых ситуациях, заставляет замолчать, спрятаться, отвернуться от себя или срочно исправить то, что, как нам кажется, выглядит недостаточно хорошо. Мы можем даже не задумываться, почему именно эти вещи вызывают такую сильную реакцию, почему одна ошибка заставляет долго прокручивать разговор в голове, почему собственное желание вдруг кажется неприличным, а несогласие с близким человеком — почти чем-то опасным. Словно внутри уже существует готовый список того, что можно показывать миру, а что лучше оставить за закрытой дверью.

На этой неделе мы попробуем посмотреть на этот список внимательнее.

И совсем не нужно искать виноватых среди родителей, учителей, родственников или других важных взрослых, которые когда-то были рядом. Многие слова, которые ранили нас в детстве, могли произноситься без намерения причинить вред, из желания воспитать, защитить, научить хорошим манерам или подготовить ребёнка к жизни среди других людей. Взрослые сами часто повторяли то, что когда-то слышали от своих родителей, и передавали дальше правила, смысл которых уже никто особенно не проверял. Но то, что фраза была сказана без злого умысла, не отменяет того, что ребёнок мог услышать её совсем иначе и сохранить внутри на долгие годы.

Ребёнок вообще очень внимательно изучает реакцию близких. Ему важно понимать, когда его любят, когда им довольны, когда рядом безопасно, а когда связь будто становится чуть менее надёжной. Поэтому замечание «ты же девочка» может постепенно превратиться в представление о том, какой должна быть девочка, «ты же мужик» — в запрет на страх и слёзы, а «не будь эгоистом» — в привычку пропускать собственные желания в угоду другим. «Что люди скажут?» может научить заранее представлять чужой взгляд, а «что ты натворил?!» — бояться не столько самой ошибки, сколько момента, когда о ней узнают.

Со временем эти голоса могут стать нашими собственными. Уже не обязательно, чтобы кто-то говорил: «тебе должно быть стыдно». Мы сами можем почувствовать это раньше, чем успеем понять, что произошло. Можно ещё ничего не сказать, но уже подумать, что лучше промолчать. Можно ещё не получить отказ, но заранее решить, что просьба будет слишком большой. Можно ещё не услышать чужое мнение, но начать менять себя, чтобы оно наверняка оказалось хорошим.

Именно поэтому первая неделя будет не столько о прошлом, сколько о том, **что из прошлого продолжает происходить с нами сегодня.**

Мы будем вспоминать не только конкретные фразы и ситуации, но и правила, которые из них выросли. Каким человеком нужно было быть, чтобы заслужить одобрение? Что считалось хорошим поведением? За что вас особенно часто хвалили, а за что становилось неловко? Можно ли было плакать, злиться, спорить, отказываться, хотеть своего, ошибаться, не знать ответа, выглядеть неидеально? Что происходило, когда вы становились слишком заметным или, наоборот, не соответствовали ожиданиям?

Возможно, некоторые ответы окажутся совсем простыми, а какие-то воспоминания будут приходить не сразу. Не нужно заставлять себя вспоминать больше, чем хочется. Здесь нет задачи восстановить всё детство по дням и найти единственный момент, после которого появился стыд. Чаще всего он складывается из множества повторяющихся эпизодов, и нам достаточно постепенно увидеть общую линию: **что мне показывали как правильное и что я начал(а) считать неправильным в себе.**

Особенно важно будет заметить разницу между тогда и сейчас. Ребёнок зависел от взрослых гораздо сильнее, чем взрослый человек зависит от тех, кто его оценивает сегодня. Когда-

то чужое недовольство действительно могло ощущаться как угроза отношениям, поэтому приспособляться было естественным способом сохранить близость. Сейчас многие из тех правил уже не имеют прежней власти, но привычка следовать им может остаться. Мы можем продолжать избегать тех же чувств, которые когда-то было нельзя показывать, хотя рядом уже нет человека, который их запрещает.

Поэтому постепенно мы будем задавать себе другой вопрос: **«Я действительно так думаю о себе или когда-то научился(ась) так думать?»**

Эта разница может оказаться очень важной. Если вы привыкли считать себя слабым за слёзы, это ещё не означает, что слабость действительно является свойством слёз. Если вам когда-то внушили, что просьба о помощи делает человека беспомощным, это не означает, что помощь перестала быть нормальной частью человеческой жизни. Если вас стыдили за несогласие, ваше собственное мнение от этого не становится менее ценным. Если ошибка когда-то сопровождалась ощущением, будто вы разочаровали всех, сегодняшний промах не обязан нести на себе тот же вес.

На этой неделе мы будем осторожно возвращать себе возможность смотреть на эти правила со стороны. Не спорить с ними, не убеждать себя в обратном через силу, а рассматривать их как что-то, что когда-то было усвоено и теперь может быть пересмотрено. Среди них наверняка окажутся правила, которые вам по-прежнему близки и соответствуют тому, каким человеком вы хотите быть. А рядом с ними могут обнаружиться другие — те, которые давно стали тесными и требуют слишком много сил.

И тогда постепенно появляется пространство для собственного взгляда. Не того, который автоматически повторяет знакомые оценки, а вашего сегодняшнего взгляда на себя — человека, который вырос, многое пережил, изменился, приобрёл собственные ценности и теперь может решать, какие слова оставлять внутри, а каким больше не обязательно подчиняться.

Пусть эта неделя будет именно таким знакомством с собой: внимательным, неспешным и достаточно бережным, чтобы не превращать прошлое в ещё один повод для стыда. Нам не нужно стыдиться того, что когда-то мы старались соответствовать, молчали, прятались или становились удобнее. Возможно, именно так мы когда-то учились сохранять важные для нас отношения и чувствовать себя в безопасности. Теперь у нас появляется возможность посмотреть на эти способы уже из взрослой жизни и постепенно решить, что из них действительно хочется взять с собой дальше.

День 1. За что мне бывает стыдно

Иногда стыд настолько привычно сопровождает нас, что мы замечаем уже не его самого, а то, что делаем под его влиянием. Мы поправляем одежду перед тем, как войти в комнату, несколько раз перечитываем сообщение, прежде чем отправить, не задаём вопрос, потому что боимся показаться глупыми, отказываемся от просьбы о помощи, хотя давно не справляемся самостоятельно, или улыбаемся в разговоре, когда внутри совсем другое чувство. Можно долго думать, что это просто осторожность, воспитанность, стремление хорошо выглядеть или желание никого не беспокоить, и только со временем заметить: за многими такими действиями стоит страх оказаться увиденным не таким, каким хотелось бы казаться.

У каждого человека есть свои места, где стыд особенно легко находит дорогу внутрь. Для кого-то это тело, для кого-то деньги, для кого-то ошибки, отношения, голос, работа, происхождение или собственные желания. Иногда достаточно одного взгляда, одного замечания или короткой фразы, чтобы знакомое чувство снова вернулось, хотя человек давно вырос и уже не находится в тех обстоятельствах, в которых впервые научился себя стесняться.

У меня стыд долго был связан практически со всем, что могло сделать меня заметной и одновременно отличить от представления о том, какой мне положено быть.

В детстве я очень часто слышала: «Да как тебе не стыдно». Это могло быть сказано практически о чём угодно — о том, что я что-то попросила, как-то высказалась, чего-то захотела, повела себя не так, как от меня ожидали. Постепенно сама конструкция этой фразы стала для меня почти универсальным объяснением происходящего: если взрослому не нравится то, что я делаю, значит, мне должно быть стыдно. Не обязательно было даже понимать, что именно я сделала неправильно. Достаточно было увидеть реакцию другого человека, чтобы начать сомневаться уже не только в своём поступке, но и в праве вообще так поступать.

Отдельным местом стыда стало моё тело.

Моя мама в своей молодости могла смотреть на проходящих женщин и сравнивать себя с ними: «Я такая же толстая?» Для ребёнка это может выглядеть как обычная взрослая реплика, на которую никто особенно не обращает внимания, но дети очень хорошо запоминают то, чему взрослые сами могут не придавать значения. И я запомнила, эта картинка и во взрослом возрасте часто встает у меня перед глазами. Так постепенно формируется представление о том, что тело — это что-то, что нужно всё время оценивать, сравнивать и проверять, достаточно ли оно соответствует окружающим.

Когда в подростковом возрасте я немного поправилась, мы приехали на озеро, и мама с отчимом начали смеяться над тем, какая я толстенькая. Я помню не только сами слова, но и то ощущение, которое появляется, когда твоё тело вдруг становится предметом чужого разговора и оценки. Как будто ты перестаёшь просто жить в своём теле и начинаешь смотреть на него глазами других людей.

Позже мама отдала меня в школу моделей, где были довольно жёсткие тренировки, чтобы, по её мнению, всё исправить. В тот момент это воспринималось как необходимость привести себя в порядок, сделать себя подходящей, убрать то, что считалось неправильным. И, наверное, именно так тело может очень рано стать не местом, в котором мы живём, а проектом, который постоянно нужно исправлять. Да, в эту ловушку я попала на многие и многие годы.

Стыд касался не только внешности. Мне было неловко из-за нашего финансового положения, из-за одной и той же одежды, старых вещей, того, что мы не могли позволить себе то, что было доступно кому-то ещё. В детстве и подростковом возрасте очень легко решить, что вещи рассказывают о человеке больше, чем они действительно могут рассказать. Если у кого-то новая одежда, дорогие вещи или возможность ездить куда-то, а у тебя этого нет, разница

может ощущаться не как разница в обстоятельствах, а как разница в собственной значимости в кругу друзей и одноклассников.

Так у меня постепенно складывалась довольно большая карта стыда: тело, одежда, деньги, мнение других людей, желание о чем-то попросить, страх показаться недостаточно хорошей, необходимость соответствовать определённому образу. И сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что многие из этих вещей были связаны между собой. Мне было важно не просто иметь определённый внешний вид или хорошо выглядеть со стороны. Мне хотелось чувствовать, что со мной всё в порядке, что я не хуже других, что меня можно принять и оставить рядом.

Именно поэтому стыд умеет занимать так много места. Он редко касается только одного конкретного поступка или одной особенности внешности. Если долго слышать, что какие-то наши проявления неправильны, постепенно начинает казаться, что неправильным может оказаться сам человек.

Стыд умеет быть очень разным. У одного человека он особенно заметен рядом с телом и внешностью: трудно надеть открытую одежду, сфотографироваться, прийти куда-то без привычной маскировки или спокойно смотреть на себя в зеркале. Другому сложно говорить о деньгах, доходе, долгах, работе или профессиональных неудачах, потому что за этими темами сразу появляется ощущение собственной несостоятельности. Кому-то трудно признаться в одиночестве, отсутствии отношений или нехватке близости, а кто-то, наоборот, испытывает неловкость от собственных успехов и старается не говорить о них слишком много, чтобы не показаться самодовольным или не вызвать зависть.

Бывает стыдно за чувства, которые мы считаем неправильными. За зависть к человеку, который получил то, о чём мы сами давно мечтаем, за ревность, за злость, за желание внимания, за страх, за слёзы, за сильную привязанность или за потребность побыть одному. Иногда нам кажется, что хороший человек должен чувствовать только то, что легко принять, а всё остальное лучше спрятать даже от самого себя. Тогда эмоция не проживается, а быстро превращается во внутреннее обвинение: «не должен был так реагировать», «нельзя так думать», «это некрасиво», «я какой-то неправильный».

Особенное место занимает стыд за собственные желания. Нам может хотеться большего внимания, отдыха, денег, близости, признания, свободы, новой работы, другого образа жизни, поездки, тишины или просто времени для себя. Но если когда-то желание воспринималось как каприз, требовательность или эгоизм, становится трудно даже признаться себе в том, чего хочется. Мы начинаем автоматически добавлять к собственному желанию объяснение, почему оно разумное и заслуживает существования, словно нам необходимо сначала получить разрешение на него.

Есть и стыд за то, что нам что-то нужно от других людей. Попросить о помощи бывает непросто, особенно если мы привыкли справляться самостоятельно и воспринимать такую самостоятельность как доказательство собственной состоятельности. Тогда можно годами тащить на себе больше, чем действительно необходимо, лишь бы не оказаться в положении человека, который кому-то должен признаться: «Я не справляюсь один».

Есть стыд за ошибки — один из самых тяжёлых, потому что он легко касается не отдельного поступка, а всей личности. Если человек опоздал, забыл, неправильно понял, не справился, потерял деньги, испортил отношения, не выполнил обещание или принял неудачное решение, ему может быть трудно просто признать факт произошедшего. Гораздо сильнее хочется спрятать ошибку, придумать объяснение, сделать вид, что всё не так серьёзно, или как можно быстрее доказать, что вообще-то он способен на большее. За этим часто стоит нежелание отвечать за свои действия, а страх встретиться с чужим разочарованием и собственным ощущением «я недостаточно хороший».

Иногда стыд связан с тем, что мы чего-то не знаем или не умеем. Кажется неловким задать простой вопрос, признаться в отсутствии опыта, попросить показать ещё раз или сказать: «Я не понимаю». Особенно тяжело бывает людям, которые привыкли быть компетентными, сильными и надёжными для окружающих. Тогда даже обычная просьба о помощи может восприниматься как признание собственной несостоятельности, хотя в реальности незнание и необходимость поддержки совершенно естественны для любого человека.

Стыд может касаться отношений с другими людьми. Нам бывает неловко сказать «нет», потому что не хочется выглядеть грубым, эгоистичным или неблагодарным. Бывает трудно признаться, что чьи-то слова задели, что хочется большей близости или, наоборот, больше пространства. Можно продолжать отношения, которые давно перестали приносить радость, только потому, что страшно признать их завершение. Можно соглашаться на чужие условия, чтобы не столкнуться с неодобрением, а потом чувствовать раздражение и усталость, не всегда понимая, почему собственная жизнь стала такой тесной.

Есть стыд, связанный с семьёй, родителями и прошлым. Человеку может быть трудно рассказывать, откуда он, как жила его семья, какие отношения складывались с близкими, какие решения он принимал раньше. Иногда хочется оставить прошлое за закрытой дверью, потому что кажется, будто оно до сих пор определяет то, каким нас увидят. А иногда стыд появляется даже за то, что мы выросли не в тех обстоятельствах, которые хотелось бы показывать другим.

И, конечно, бывает стыд за то, что мы слишком заметны. За успех, за желание получить больше, за красивую одежду, за способность говорить о своих достижениях, за удовольствие от внимания, за уверенность в себе. Человек может сознательно уменьшать собственную значимость, говорить «да ничего особенного», хотя на самом деле для него это важно, потому что когда-то научился: безопаснее не выделяться и не занимать слишком много места.

Получается удивительная вещь: стыд может заставлять нас прятать как то, чего мы в себе не принимаем, так и то, чем мы могли бы гордиться. Он словно предлагает всё время следить за собой со стороны и заранее угадывать, какая версия нас будет удобнее для окружающих. Поэтому сегодня нам важно не искать в себе как можно больше «неправильного», а попробовать увидеть собственную карту стыда целиком.

Возможно, некоторые её области окажутся совершенно неожиданными. Может выясниться, что вам легче говорить о работе, чем о чувствах, проще признаться в финансовой ошибке, чем попросить о поддержке, легче выдержать критику внешности, чем рассказать о своём одиночестве. У каждого человека эта карта устроена по-своему, потому что она складывается из личного опыта, отношений, семейных правил и того, что когда-то пришлось скрывать, чтобы сохранить ощущение принятия.

Сегодня мы не будем ничего исправлять и заставлять себя становиться смелее. Сначала достаточно увидеть, где именно вам хочется спрятаться. Иногда уже одно это наблюдение меняет многое: вместо смутного ощущения «со мной что-то не так» появляется конкретное понимание — «мне трудно говорить о деньгах», «я боюсь показывать злость», «я стесняюсь просить помощи», «мне неловко рассказывать о своих ошибках», «я не хочу, чтобы другие видели моё тело», «мне трудно говорить о том, что у меня чего-то нет». А с тем, что удалось назвать, уже можно обращаться гораздо внимательнее.

Практика. Моя карта стыда

Возьмите лист или используйте рабочую страницу и отметьте те области, рядом с которыми вы чаще всего чувствуете неловкость, желание спрятаться или страх чужой оценки.

Мне бывает стыдно за:

тело и внешность

одежду и то, как я выгляжу

голос, речь, смех, манеру поведения

свои чувства

слёзы и чувствительность
злость и раздражение
зависть
ревность
страх и тревогу
собственные желания
потребность в близости и внимании
одиночество
отношения или отсутствие отношений
сексуальность и сексуальный опыт
ошибки и неудачи
незнание и отсутствие опыта
просьбы о помощи
деньги, доход или финансовые трудности
работу и профессиональные неудачи
семью и отношения с близкими
своё прошлое
собственное мнение
отказ и установление границ
успех и желание быть заметным(ой)
отдых и недостаточную продуктивность
социальную неловкость
то, что я отличаюсь от других
свои мысли
другое: _____

А теперь выберите три области, в которых стыд ощущается особенно сильно, и запишите:

1. Мне трудно, когда другие видят во мне:

2. Я боюсь, что обо мне подумают:

3. Обычно я стараюсь скрыть:

4. В такие моменты я начинаю:

5. А на самом деле мне хотелось бы:

В конце попробуйте посмотреть на получившуюся карту целиком. Здесь нет правильного количества отмеченных пунктов и нет необходимости оценивать себя за то, что какой-то из них оказался особенно чувствительным. Это просто ваши места уязвимости, которые сегодня стали немного более заметными.

Если какие-то из них связаны с детскими воспоминаниями, можно отдельно отметить, чей голос вы слышите внутри в такие моменты. Иногда это собственное сегодняшнее мнение, а иногда — знакомая фраза человека, чьё отношение когда-то было для вас очень важным.

Что я говорю себе в такие моменты?

Чьи слова или оценки я узнаю в этом внутреннем голосе?

Что бы я сказал(а) сейчас ребёнку, который впервые услышал эти слова о себе?

С этого мы и начнём. Не с попытки немедленно полюбить каждую часть себя и не с требования перестать обращать внимание на мнение окружающих, а с возможности наконец заметить, сколько разных голосов иногда говорит внутри нас и какой из них действительно принадлежит нам.

День 2. «Ты же девочка». «Ты же мужик»

В детстве мы постепенно узнаём не только то, что можно и нельзя делать, но и то, каким человеком, по мнению окружающих, нам следует быть. Девочке предлагают быть аккуратной, мягкой, терпеливой, красивой, заботливой, не слишком громкой и не слишком требовательной, мальчику чаще объясняют, что нужно быть сильным, сдержанным, самостоятельным, уметь постоять за себя и не показывать того, что может выглядеть как слабость. Иногда эти представления передаются почти незаметно, через отдельные замечания, шутки, сравнения и интонации, а иногда звучат прямо: «Ты же девочка», «ты же мужик», «не будь как девчонка», «мужчины не плачут», «девочки так себя не ведут», «будь умнее», «уступи», «не ной», «соберись».

В моём детстве фраза «ты же девочка» звучала довольно часто. Бабушка могла сказать: «Не кричи, ты же девочка», «будь аккуратнее, ты же девочка», и за такими словами постепенно складывалось ощущение, что сам факт того, что я девочка, накладывает на меня целый список обязательств. Нужно быть тише, аккуратнее, сдержаннее, приличнее, следить за собой и своим поведением, думать о том, как всё выглядит со стороны. Причём речь шла не о какой-то одной ситуации, а будто бы о целом способе существования: девочке полагалось быть определённой, и любое отклонение от этого образа могло стать поводом для замечания.

Многие такие представления пришли ко мне от старшего поколения, для которого они, вероятно, казались совершенно естественными. Женщину учили быть аккуратной и привлекательной, не слишком громкой, терпеливой и хозяйственной, мужчину — сильным, собранным и способным справиться самому. В этих правилах могли быть забота, желание подготовить ребёнка к жизни и передать ему то, что взрослые считали важным. Но ребёнок не всегда может отделить заботу от оценки и услышать в словах только практический смысл. Он запоминает не только «будь аккуратнее», но и «если я неаккуратная, со мной что-то не так», не только «говори тише», но и «мне нельзя занимать слишком много пространства своим голосом».

Для ребёнка такие слова редко остаются просто словами о поведении. Когда рядом находятся взрослые, от которых зависит ощущение любви, безопасности и принятия, очень хочется понять их правила и научиться им соответствовать. Если за слезами следует раздражение, ребёнок может решить, что плакать опасно или стыдно. Если за самостоятельностью девочки следует упрёк, что она слишком упрямая, ей может стать привычно проверять себя перед каждым решением: не слишком ли много я хочу, не слишком ли настойчиво говорю, не стоит ли уступить. Если мальчика высмеивают за страх или растерянность, он может научиться скрывать эти состояния даже тогда, когда рядом уже нет никого, перед кем нужно казаться сильным.

Особенно незаметно такие правила продолжают жить во взрослом возрасте. Человек может давно не соглашаться с мыслью, что мужчина обязан всегда быть невозмутимым, но всё равно испытывать неловкость, когда ему хочется плакать. Женщина может совершенно разумно понимать, что ей не нужно быть удобной и покладистой, но всё равно чувствовать вину, когда выбирает себя, отказывается от просьбы или говорит о собственных потребностях. Мы уже можем считать старые представления устаревшими, но тело и привычная реакция иногда продолжают жить по прежним правилам.

Иногда достаточно одного взгляда или короткой фразы, чтобы внутри снова появилось знакомое ощущение: «так нельзя». Причём никто может даже не говорить ничего напрямую. Мы сами заранее представляем, что нас назовут слишком чувствительными, эгоистичными, грубыми, слабыми, несерьёзными, слишком самостоятельными или, наоборот, недостаточно сильными. Так чужие ожидания постепенно превращаются во внутренний контроль, и человек начинает следить за собой ещё до того, как кто-либо успеет его оценить.

И всё же у меня однажды случилась ситуация, в которой это старое правило столкнулось с реальностью и впервые оказалось не таким всемогущим, каким казалось в детстве.

Мне было тринадцать лет, я была в детском лагере, и мы поехали на экскурсию. В какой-то момент у меня начались месячные, и я протекла. На мне были светлые джинсы, поэтому спрятать случившееся было практически невозможно. Для тринадцатилетней девочки это уже само по себе могло казаться настоящей катастрофой, особенно если до этого много лет слышать, что девочка должна быть аккуратной, следить за собой и не допускать ситуаций, в которых её можно высмеять или осудить.

Мне было ужасно стыдно.

Но рядом оказался мой друг, к которому я тогда испытывала симпатию, и, кажется, он тоже относился ко мне не совсем равнодушно. Он просто дал мне свою кофту, чтобы я могла обвязать её вокруг пояса и закрыть испачканные джинсы. В его реакции не было насмешки, отвращения или удивления, которого я так боялась. Он просто увидел, что мне неловко и нужна помощь, и сделал то, что мог сделать в тот момент.

Самое интересное произошло потом. Ребята вокруг тоже отнеслись к этому совершенно нормально. Никто не сделал из случившегося того страшного события, которое уже успело развернуться у меня в голове. Никто не объявил меня неаккуратной, не стал высмеивать моё тело и не напомнил, какой должна быть «правильная девочка». Для остальных это была просто неловкая ситуация, которая произошла с человеком, и которую можно было спокойно пережить.

И я впервые увидела очень простую вещь: мне могло быть стыдно, но это не означало, что со мной действительно произошло что-то постыдное.

Это различие оказалось для меня очень важным. Я могла испытывать смущение, потому что оказалась в непривычной и уязвимой ситуации, могла хотеть поскорее закрыть её от чужих глаз, могла переживать из-за светлых джинсов и того, что меня заметят, но сама ситуация не делала меня хуже. Я не стала менее достойной, менее красивой, менее нормальной или менее заслуживающей дружбы только потому, что со мной произошёл обычный физиологический эпизод.

И, наверное, именно тогда я впервые получила опыт, который невозможно было получить из одной только фразы «ты же девочка»: я увидела, что люди могут отнестись к моей уязвимости спокойно, бережно и без осуждения.

Это не отменило всех старых установок сразу. Такие вещи редко исчезают после одного хорошего опыта. Но внутри появилась другая возможность — заметить, что представление «если со мной произойдёт что-то неловкое, все будут смеяться и осуждать» не всегда соответствует действительности. Иногда мы ожидаем от других той реакции, которую когда-то привыкли получать или которой нас заранее научили бояться, хотя конкретные люди рядом с нами могут оказаться гораздо добрее и спокойнее.

Есть здесь и ещё одна тонкая вещь: не каждое правило, которое пришло из детства, обязательно нужно выбрасывать. Нас учили учитывать других, отвечать за свои поступки, быть внимательными, уважать окружающих, заботиться о тех, кто нам дорог. В этом нет ничего плохого. Вопрос в другом — какую цену мы платим за соответствие этим правилам.

Если забота о другом означает, что собственные потребности всегда должны исчезать, возможно, старое правило стало слишком тесным. Если сила означает невозможность попросить о помощи, она перестаёт быть опорой и становится обязанностью всё выдерживать самостоятельно. Если женственность требует постоянно нравиться и быть удобной, в ней уже мало свободы. Если мужественность запрещает страх, нежность и растерянность, человеку приходится отрезать от себя слишком большую часть собственной жизни.

Поэтому сегодня важно не спорить со всеми представлениями о женственности, мужественности или правильном поведении и не доказывать себе, что теперь можно делать абсо-

лотно всё. Нам гораздо полезнее посмотреть внимательнее: какие из этих правил действительно помогают нам жить так, как мы хотим, а какие заставляют испытывать стыд там, где достаточно было бы обычной человеческой неловкости, ответственности или заботы о себе и других.

Попробуйте вспомнить не только сами фразы, но и то, каким человеком они предлагали вам стать. Возможно, за «ты же девочка» стояло «будь удобнее». За «ты же мужик» — «не показывай слабость». За «не будь как девчонка» — «не позволяй себе нежности». За «девочки так себя не ведут» — «контролируй своё поведение». За «мужчины не плачут» — «справляйся со всем самостоятельно». За «не будь эгоистом» — «твои желания не должны занимать слишком много места».

Когда мы начинаем видеть не только фразу, но и правило за ней, становится легче понять собственные взрослые реакции. Почему так трудно сказать «мне больно». Почему просьба о помощи вызывает смущение. Почему хочется извиниться за собственное желание. Почему иногда проще уступить, чем выдержать несколько минут чужого недовольства. Почему можно испытывать стыд даже тогда, когда разумом понимаешь, что не сделал ничего плохого.

И здесь особенно важно не ругать себя за то, что вы всё ещё реагируете привычным образом. Эти реакции формировались постепенно, поэтому им тоже требуется время, чтобы стать другими. Сегодня достаточно заметить их и немного отделить от себя: «я сейчас чувствую стыд не потому, что со мной действительно что-то не так, а потому, что внутри сработало знакомое правило».

Это уже другой способ смотреть на себя — не из позиции человека, который обязан срочно исправиться, а из позиции взрослого, который может наконец рассмотреть старое правило и решить, подходит ли оно ему теперь.

Практика. Каким мне «положено» быть

Вспомните фразы, которые вы слышали в детстве и подростковом возрасте от родителей, родственников, учителей, сверстников и других значимых людей.

Запишите их как можно точнее, если помните формулировку.

Мне говорили:

Теперь посмотрите на каждую фразу внимательнее.
Какого поведения от меня хотели?

Каким человеком я должен(на) был(а) казаться?

Что мне нельзя было показывать?

Какие чувства приходилось скрывать?

Что происходило, когда я не соответствовал(а) этому образу?

А теперь самое важное:

Какие из этих правил я продолжаю выполнять сейчас, даже если никто больше не требует от меня этого?

Какое правило особенно сильно влияет на мои решения?

Что я хочу сохранить в нём, потому что это действительно соответствует моим ценностям?

От какой части этого правила я хочу постепенно освободиться?

В конце можно выбрать одну фразу, которая особенно часто звучит внутри вас сегодня, и дописать рядом:

Когда я слышу внутри себя «ты же должен(на) быть...», я могу остановиться и спросить: «А каким человеком я хочу быть сейчас, если выбирать это самому(ой)?»

И ещё один вопрос, который можно оставить себе после сегодняшней практики:

«Что в моей жизни я до сих пор считаю постыдным только потому, что когда-то меня научили так на это смотреть?»

Иногда ответ на него оказывается совсем не тем, которого мы ожидали. Возможно, за ним обнаружится какая-то старая фраза, которую мы давно переросли, но всё ещё продолжаем носить с собой. И тогда впервые можно не спорить с ней и не пытаться немедленно её уничтожить, а просто посмотреть на неё из своей сегодняшней жизни и решить, действительно ли она всё ещё имеет право определять, каким человеком вам быть.

День 3. «Ты что натворил?!»

Наверное, мало кому из нас нужно объяснять, как звучит эта фраза внутри, даже если сегодня мы уже давно взрослые и никто не стоит рядом с нами с таким выражением лица. В ней есть не только вопрос о том, что произошло, но и мгновенное ощущение, будто вместе с ошибкой на нас обрушивается что-то гораздо большее: разочарование, недовольство, осуждение, страх последствий и, самое неприятное, сомнение в собственной нормальности. Иногда достаточно вспомнить один эпизод из детства, чтобы снова почувствовать то самое желание исчезнуть, замолчать и сделать всё возможное, чтобы больше никто не узнал о случившемся.

Для ребёнка ошибка редко бывает просто ошибкой. Он ещё только учится понимать причинно-следственные связи, проверяет границы, пробует новое, не умеет заранее предсказывать все последствия своих поступков и совершенно естественно время от времени что-нибудь ломает, забывает, путает или делает не так. Взрослый может видеть в этом обычную часть взросления, а может реагировать так, что ребёнок запоминает уже не сам поступок, а собственное состояние рядом с ним: «если я ошибусь, со мной что-то не так», «если я не справлюсь, мной будут недовольны», «если я расскажу правду, станет только хуже».

Особенно сильно это ощущается, когда реакция взрослого оказывается больше самой ситуации. Разбитая чашка превращается в разговор о том, какой ребёнок невнимательный. Плохая оценка — в доказательство лени или неспособности. Забытая просьба — в обвинение в безответственности. Неудачная попытка — в повод сравнить с другими. Тогда постепенно стирается важная граница между поступком и человеком: я сделал что-то неправильно начинает звучать как я неправильный.

Но иногда происходит и иначе. Никто не успевает нас отругать, никто не произносит страшных слов, никто даже не узнаёт о случившемся, а стыд всё равно остаётся с нами на долгие годы. Потому что мы уже умеем сделать это сами. Мы настолько хорошо усвоили, каким должен быть хороший ребёнок и что случается с тем, кто поступает плохо, что внутреннего наказания оказывается достаточно.

У меня есть одно такое воспоминание.

Я была совсем маленькой и ходила в детский сад. Я помню огромный зал, который тогда казался мне почти бесконечным. Детские маленькие стулья стояли вдоль стен, а нас почему-то было совсем немного. Может быть, был уже вечер и почти всех детей забрали домой. Я не помню этого точно.

Помню другого мальчика, который бегал по кругу по этому залу. Он бегал быстро, снова и снова, а я почему-то страшно на него разозлилась. Возможно, он меня раздражал, возможно, произошло что-то ещё, чего я уже не помню. Осталось только это чувство: он меня очень сильно выбесил.

В какой-то момент я выставила ногу и подставила ему подножку.

Он упал, но, кажется, сам решил, что просто поскользнулся. Остальные тоже ничего не поняли. Никто не посмотрел на меня и не спросил: «Ты что натворила?» Никто не наказал меня. Никто вообще не узнал, что произошло.

А я знала.

И мне было очень стыдно.

Этот эпизод оставался со мной много лет. Я никому о нём не рассказывала. Возможно, именно потому, что в моей внутренней памяти он был гораздо больше, чем несколько секунд в огромном зале детского сада. Он стал историей о поступке, который нельзя было совершать, и о том, что будет, если кто-нибудь когда-нибудь узнает, какой я могла быть.

Сейчас, когда я вспоминаю эту маленькую девочку, мне важно не делать вид, будто ничего страшного не произошло и подножка вдруг становится хорошим поступком. Она посту-

пила неправильно. Другой ребёнок мог удариться, и последствия могли оказаться серьёзнее, чем ей тогда казалось. Это действительно был поступок, за который можно было бы получить замечание и объяснение, почему так делать нельзя.

Но мне также важно заметить другое: эта маленькая девочка уже много лет продолжала сама себя наказывать за несколько секунд своего детства.

Она не была чудовищем. Она не стала плохим человеком только потому, что однажды разозлилась и поступила плохо. Она была ребёнком, который ещё не умел хорошо обращаться со своей злостью и сделал то, что делать было нельзя. Эти две вещи могут существовать одновременно: поступок был неправильным, а человек не становится от этого навсегда неправильным.

Мне кажется, именно здесь проходит одна из самых важных границ в разговоре о стыде. Иногда нам кажется, что если перестать стыдить себя, придётся обязательно оправдать всё, что мы когда-либо сделали. Но это не так. Можно признать: «Да, я поступил плохо». Можно сожалеть о произошедшем. Можно понимать последствия и не пытаться представить себя полностью невиновным. Можно извиниться и исправить то, что ещё можно исправить.

И при этом не продолжать бесконечно превращать один поступок в доказательство собственной испорченности.

Возможно, кто-то сейчас вспомнит похожую историю. Что-то, о чём давно никто не знает, но что вы до сих пор храните внутри как тайное доказательство того, что однажды были плохим, жестоким, глупым, безответственным или недостойным человеком. Возможно, это была детская драка, обман, грубые слова, чужая вещь, которую вы взяли без разрешения, чья-то обида или поступок, за который вы никогда не извинились.

Некоторые из этих воспоминаний действительно могут быть неприятными. И нам не нужно заставлять себя относиться к ним легко. Но иногда стоит спросить: что именно я продолжаю делать с собой спустя столько лет?

Помню ли я сам поступок или продолжаю снова и снова возвращаться к нему, чтобы наказать себя ещё раз?

Пытаюсь ли я понять, почему это произошло и чему этот опыт меня научил, или просто использую прошлое как очередное доказательство того, что со мной что-то не так?

Так появляется очень знакомая взрослая привычка — не просто стараться поступать хорошо, а стараться никогда не попадать в ситуации, где может выясниться, что ты способен ошибиться, чего-то не знать или сделать не так. Человек может долго откладывать новое дело, потому что заранее представляет собственную неудачу. Может отказаться от возможности, которая ему интересна, потому что страшно оказаться недостаточно компетентным. Может бесконечно перепроверять работу, сообщение или решение, пытаясь исключить любую возможность ошибки.

А если ошибка всё-таки случилась, первой реакцией становится желание скрыть её, исправить до того, как кто-нибудь заметит, или найти объяснение, которое поможет сохранить хорошее мнение о себе.

Иногда этот страх выглядит совсем не как страх. Он может маскироваться под перфекционизм, чрезмерную ответственность, привычку всё контролировать или нежелание делегировать. Можно говорить себе, что просто хочется сделать хорошо, хотя внутри гораздо сильнее звучит другая мысль: «я не имею права ошибиться». Можно раздражаться на себя из-за мелочей, часами возвращаться к одному разговору, вспоминать неудачную фразу и думать, как всё выглядело со стороны.

Можно заранее предупредить окружающих о своих недостатках, пошутить над собой или первым обесценить собственный результат, чтобы чужая оценка уже не могла так сильно ранить.

Есть и ещё одна сторона такого опыта, о которой редко говорят: иногда человек начинает стыдиться не только ошибок, но и самой необходимости учиться. Ему трудно сказать: «Я не знаю», «покажи ещё раз», «я не умею», «я неправильно понял», «мне нужна помощь». Кажется, что взрослый, компетентный, хороший человек должен справляться сразу. И тогда каждая новая задача превращается в проверку собственной ценности, хотя на самом деле незнание — всего лишь точка, с которой начинается обучение.

Самое болезненное здесь заключается в том, что ребёнок действительно может не понимать: взрослый сердится на поступок, а не перестаёт любить его самого. Если ему не помогают разделить эти две вещи, он делает это самостоятельно, как умеет. А умеет он пока немного. Поэтому вместо спокойного вывода «я ошибся и теперь могу исправить» внутри может закрепиться совсем другой: «лучше никому не показывать, что я ошибаюсь».

Во взрослом возрасте это правило особенно тяжело переживается там, где отношения важны для нас. Мы можем скрывать от партнёра финансовые трудности, от коллеги — свою ошибку, от близкого человека — то, что нам плохо, от друзей — неудачу, потому что за всем этим стоит один и тот же страх: «если меня увидят таким, я разочарую их».

Иногда мы даже не позволяем другому человеку самостоятельно решить, как он отнесётся к нашей ошибке, потому что заранее принимаем за него самое плохое решение.

Но ошибку и человека всё-таки можно разделить.

Поступок может иметь последствия, которые важно признать. Иногда необходимо извиниться, что-то исправить, вернуть долг, переделать работу, поговорить с человеком или принять неприятный результат своего решения. Ответственность за свои действия остаётся важной частью взрослой жизни.

Однако ответственность не требует унижения, а признание ошибки не требует превращать себя в плохого человека.

Можно сказать: «Я сделал неправильно». Можно признать: «Я не подумал о последствиях». Можно честно рассказать: «Я забыл», «я не справился», «я ошибся в расчётах», «я переоценил свои силы». В этих словах уже есть взрослое отношение к себе: я вижу произошедшее, признаю свою часть ответственности и могу решить, что делать дальше.

Мне не нужно добавлять к этому ещё один приговор о собственной ценности.

Сегодня попробуйте вспомнить свои детские ошибки не для того, чтобы снова пережить стыд, а чтобы впервые рассмотреть их глазами взрослого человека. Возможно, среди них окажутся совсем обычные детские поступки, которые в вашей памяти почему-то сохранились как что-то ужасное. Возможно, вы увидите, что тогда не умели предвидеть последствия, не знали чего-то важного или просто были ребёнком, который учился жить.

А возможно, вы вспомните поступок, который действительно был неправильным.

В этом случае тоже можно остаться рядом с собой. Не оправдывать, не отрицать, не превращать произошедшее в красивую историю, а просто честно признать: да, это было частью моей жизни, да, я поступил тогда так, а сегодня могу посмотреть на этот поступок иначе.

Именно здесь появляется возможность перестать бесконечно повторять себе: «Ты что натворил?!» — и задать другой вопрос:

«Что тогда произошло, что я могу понять об этом сейчас и как мне жить дальше, зная об этой части своей истории?»

Практика. Ошибка и вывод о себе

Вспомните несколько ситуаций, за которые вас когда-то сильно стыдили или которые вам до сих пор неприятно вспоминать.

Можно начать с одной, если остальные пока слишком чувствительны.

Что произошло на самом деле?

Сколько мне тогда было лет?

Что я тогда не знал(а), не умел(а) или не мог(ла) предусмотреть?

Как отреагировали взрослые или другие люди?

Что я почувствовал(а) в тот момент?

Теперь попробуйте отделить событие от того, что вы решили о себе после него.

Какой вывод о себе я тогда сделал(а)?

Например: «я невнимательный», «я глупый», «я безответственный», «я всё порчу», «мне нельзя доверять», «я должен всё делать идеально».

Что в этой ситуации было моей ответственностью, а за что я не мог(ла) отвечать в силу возраста, обстоятельств или отсутствия опыта?

Есть ли что-то, что я могу исправить сейчас, или эта история уже осталась в прошлом?

Верю ли я в тот старый вывод о себе сегодня?

Какие факты подтверждают его, а какие ему противоречат?

Что бы я сказал(а) ребёнку, который оказался в той же ситуации сегодня?

И в конце попробуйте вдумчиво дописать:

Я могу признавать свои ошибки и отвечать за их последствия, не превращая один поступок в доказательство того, что со мной что-то не так.

День 4. «Что люди скажут?»

Есть особый вид стыда, который появляется ещё до того, как кто-нибудь действительно успел нас оценить. Мы только собираемся что-то сделать, сказать или выбрать, а внутри уже возникает воображаемый зритель, который всё замечает и всему даёт оценку: слишком громко смеёшься, слишком открыто говоришь о своих чувствах, слишком много хочешь, слишком мало зарабатываешь, странно одеваешься, поздно начинаешь новую жизнь, не так воспитываешь детей, не там работаешь, не с тем человеком живёшь. Иногда этот внутренний голос настолько привычен, что мы принимаем его за собственное мнение и уже не замечаем, что на самом деле всё время смотрим на себя со стороны.

Фраза «что люди скажут?» знакома многим с детства. В ней будто бы нет ничего страшного, ведь взрослые действительно хотели научить нас понимать последствия своих поступков и учитывать окружающих. Нам важно знать, что наши слова могут задеть, что у других людей тоже есть чувства и границы, что некоторые поступки действительно требуют ответственности. Но постепенно забота о последствиях может смешаться со страхом оценки, и тогда становится трудно провести границу между двумя совершенно разными вопросами: «Может ли мой поступок причинить кому-то вред?» и «Что обо мне подумают, если я поступлю иначе, чем от меня ожидают?»

Первый вопрос помогает нам оставаться внимательными к другим людям. Второй иногда заставляет отказываться от себя ещё до того, как появляется реальная причина для этого.

Можно не надевать одежду, которая нравится, потому что кажется, что окружающие сочтут её слишком вызывающей или нелепой. Можно не пойти учиться туда, куда действительно хочется, потому что родственники представляют другое будущее. Можно не сменить работу, потому что страшно объяснять знакомым, почему прежняя карьера больше не подходит. Можно не начинать отношения, не заканчивать их, не переезжать, не путешествовать, не говорить о своих взглядах, не публиковать фотографии, не просить о помощи и не пробовать новое только потому, что заранее слышится чей-то возможный комментарий.

При этом человек может даже не понимать, что отказался от собственного желания. Решение выглядит разумным, осторожным, взрослым: «сейчас не время», «это несерьёзно», «людям будет непонятно», «зачем привлекать внимание», «не хочу никого разочаровывать». И только если остановиться чуть внимательнее, иногда обнаруживается другая причина: мне страшно, что меня увидят и оценят не так, как мне хотелось бы.

Чужое мнение действительно может быть неприятным. Иногда оно бывает несправедливым, иногда — неожиданным, иногда попадает в больное место именно потому, что мы сами пока не очень уверены в своём выборе. Но чужая оценка и реальная оценка наших поступков — не одно и то же. Люди могут считать нас странными просто потому, что мы живём не так, как они привыкли. Могут не понимать наш выбор, потому что знают только часть обстоятельств. Могут советовать исходя из собственного опыта, собственных страхов и представлений о хорошей жизни. Могут ошибаться в нас, как и мы иногда ошибаемся в других людях.

Особенно трудно бывает, когда речь идёт о мнении тех, кто нам дорог. От близких хочется не просто свободы, но и принятия, поэтому их недовольство может переживаться гораздо сильнее случайного комментария незнакомого человека. Если мама не одобряет выбранную профессию, партнёр не понимает желания проводить больше времени в одиночестве, друзья считают решение о переезде необдуманным, а родственники ждут от нас совсем другой жизни, внутри может появиться желание быстро вернуть всем спокойствие. Иногда для этого достаточно отказаться от собственного решения.

Так можно незаметно начать жить не только своей жизнью, но и постоянным ожиданием чужой реакции. Перед каждым выбором приходится мысленно проходить по кругу: кому это

понравится, кого это расстроит, кто начнёт задавать вопросы, кто будет обсуждать, кто скажет, что я поступил неправильно. Чем больше таких внутренних проверок, тем сложнее услышать собственный ответ, потому что он оказывается где-то под множеством чужих голосов.

Здесь важно заметить ещё одну вещь: свобода от чужого мнения не означает безразличия к людям. Нам не нужно становиться человеком, который делает всё, что хочет, а потом говорит: «мне всё равно, что вы чувствуете». Другие люди имеют право на свою реакцию, и эта реакция тоже может быть частью обстоятельств, которые мы учитываем. Если наше решение затрагивает близкого человека, естественно подумать о его чувствах, договорённостях и границах. Но учитывать другого — не то же самое, что передавать ему право решать за нас.

Можно услышать: «Я понимаю, почему ты переживаешь», и всё равно выбрать своё. Можно принять, что близкий человек расстроится, не пытаюсь немедленно исправить его настроение. Можно выслушать совет и не последовать ему. Можно позволить человеку иметь собственное мнение о вашей жизни, не превращая его мнение в обязательное руководство к действию.

Иногда оказывается полезным задать себе довольно простой вопрос: **если бы я точно знал(а), что никто не станет меня осуждать, что бы я выбрал(а)?** Ответ не обязательно станет готовым решением. Возможно, обстоятельства всё равно подскажут другой путь. Но в этом вопросе появляется возможность хотя бы на несколько минут убрать со сцены воображаемых зрителей и услышать собственное желание.

А затем можно вернуть в картину остальных людей и спросить уже иначе: кого затрагивает мой выбор, какие последствия он имеет, что я могу сделать, чтобы обойтись с другими бережно, и где заканчивается их право на собственную реакцию и начинается моё право жить свою жизнь.

Сегодня нам важно не заставить себя перестать думать о чужом мнении. Это вряд ли возможно и не особенно нужно. Нам гораздо важнее научиться замечать момент, когда чужой взгляд начинает управлять нашим выбором. Потому что между «я учитываю, что обо мне могут подумать» и «я делаю только то, что точно одобряют» есть большая разница.

Практика. Чьего мнения я боюсь?

Вспомните несколько ситуаций, в которых вы особенно сильно думали о том, какое впечатление производите на других людей.

Ситуация:

Что я хотел(а) сделать или сказать?

Что я решил(а) в итоге?

Какой реакции я ожидал(а) от окружающих?

Кого именно я представлял(а) в этот момент?

Чего я боялся(ась) услышать о себе?

Теперь попробуйте посмотреть на ситуацию немного иначе.

Было ли в моём выборе что-то, что действительно могло нарушить чужие границы или причинить вред?

Или я в основном пытался(ась) избежать чужого неодобрения?

Если бы я точно знал(а), что никто не будет меня осуждать, чего бы мне хотелось?

Что я могу сделать сейчас, чтобы немного приблизиться к этому выбору, сохраняя уважение к другим людям?

Другие люди могут иметь своё мнение обо мне и моих решениях. Мне не нужно лишать их этого права, чтобы сохранить право на собственную жизнь.

День 5. Как появляется внутренний стыд

Иногда нам кажется, что стыд возникает из самой ситуации, хотя на самом деле между тем, что произошло, и тем, что мы начинаем чувствовать по отношению к себе, почти всегда есть ещё один слой — наша собственная интерпретация. Кто-то посмотрел чуть дольше обычного, мы запнулись во время разговора, получили замечание, рассказали о своей ошибке, не смогли сразу ответить на вопрос или почувствовали себя неуверенно, и почти мгновенно внутри появляется мысль: «Как глупо», «Наверное, они заметили», «Я выгляжу нелепо», «Со мной что-то не так». С этого момента мы уже переживаем не только то, что произошло, но и то, каким человеком, как нам кажется, это событие нас делает.

Так постепенно внешний голос становится внутренним. Когда-то кто-то мог сказать: «Не позорь меня», «что ты за человек такой», «посмотри, как ты себя ведёшь», «нормальные люди так не делают». Со временем для того, чтобы вызвать в себе то же чувство, уже не нужен другой человек. Достаточно собственной ошибки, неловкого движения, чужого молчания или даже просто мысли о том, как мы могли выглядеть со стороны. Внутри словно появляется наблюдатель, который внимательно следит за нами и в нужный момент выносит знакомый вердикт.

У этого внутреннего голоса может быть много разных интонаций. Иногда он звучит жёстко: «Ты опять всё испортил». Иногда — почти заботливо, предлагая немедленно исправиться: «Лучше больше так не делай, а то подумают неизвестно что». Иногда он маскируется под здравый смысл: «Просто нужно быть скромнее», «не стоит так много говорить о себе», «лучше не показывать, что тебе важно». Но каким бы ни был его голос, смысл часто остаётся похожим: сначала оцени себя, а уже потом решай, можно ли тебе оставаться таким.

Из-за этого собственное восприятие себя постепенно становится зависимым от того, насколько хорошо мы соответствуем определённому образу. Если мы спокойные, собранные и компетентные, кажется, что с нами всё в порядке. Если растерялись, заплакали, не справились, сказали что-то не то или позволили себе слишком много внимания, уверенность может исчезнуть буквально за несколько минут. Один эпизод начинает восприниматься как доказательство чего-то большого: я не просто ошибся — я безответственный; не просто волнуюсь — я слабый; не просто не знаю ответа — я глупый; не просто хочу внимания — я навязчивый; не просто отказал — я эгоистичный.

Стыд особенно хорошо растёт там, где мы соединяем поступок и личность в одно целое. Взрослый человек может сделать ошибку и при этом остаться ответственным, умным, добрым, профессиональным, любящим и достойным уважения. В момент сильного стыда эта способность видеть себя целиком будто исчезает, и всё внимание сужается до одной детали, которая кажется ужасно важной. Мы смотрим на себя через неё и на какое-то время перестаём замечать всё остальное.

И тогда возникает желание как можно скорее вернуть прежний образ. Исправить сообщение, удалить фотографию, оправдаться, объяснить, почему так получилось, отшутиться, замолчать, уйти, отказаться от идеи, больше никогда не повторять подобного. Иногда мы даже начинаем заранее ограничивать себя, чтобы не столкнуться с этим чувством снова. Не говорим о своих успехах, не задаём вопросов, не надеваем то, что нравится, не предлагаем идею, не признаёмся в симпатии, не просим помощи. Жизнь становится немного безопаснее, но одновременно становится меньше места для настоящего себя.

Внутренний стыд может быть очень убедительным именно потому, что он говорит знакомым голосом. Мы привыкли воспринимать собственные мысли как нечто объективное: если я подумал, что выгляжу глупо, значит, наверное, так и есть. Если мне кажется, что я слишком чувствительный, значит, чувствительность действительно является моей проблемой. Если я уверен, что другой человек теперь плохо обо мне думает, значит, он наверняка так и думает.

Но мысль, даже очень быстрая и привычная, всё равно остаётся мыслью. Она может быть основана на старом опыте, страхе, предположении или попытке заранее защитить нас от возможного отвержения.

Поэтому сегодня мы будем учиться не спорить с внутренним голосом и не заставлять себя думать исключительно позитивно. Если после ошибки сразу появляется «я идиот», не обязательно отвечать себе противоположным «я великолепен». Между этими двумя крайностями есть гораздо более спокойное пространство, где можно сказать: «Я сейчас очень резко о себе думаю. Что произошло на самом деле?» И уже от этого вопроса появляется возможность вернуться к фактам.

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.