АЛЕКСЕЙ ШОКУН

МЕЖДУ ВЕРОЙ И СОБОЙ

О ТЕЛЕ, ЖЕЛАНИЯХ И ПРАВЕ ЖЕНЩИНЫ ВЫБИРАТЬ

КОГДА ВЕРА УШЛА, А СТЫД ОСТАЛСЯ

Почему внутренние запреты переживают религию



18+

КНИГА 7

Шокун Алексей

Когда вера ушла, а стыд остался. Почему внутренние запреты переживают религию

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Когда вера ушла, а стыд остался. Почему внутренние запреты переживают религию / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Вы больше не придерживаетесь прежней веры. Тогда почему старое «нельзя» по-прежнему звучит внутри — особенно когда речь о теле, близости и собственных решениях?«Когда вера ушла, а стыд остался» — книга о том, что происходит после изменения религиозных убеждений. Община может остаться в прошлом, но усвоенные запреты, семейные ожидания и страх осуждения не всегда исчезают вместе с ней. Автор обращается к опыту атеисток, агностичек и женщин, ищущих духовность вне привычной традиции. Здесь не доказывают и не опровергают существование Бога. Вместо этого исследуют, как отличить собственный нравственный выбор от внутреннего голоса, который требует наказать себя за желание.Если прежние правила больше не действуют, кто продолжает судить вас их именем? При редакционной подготовке применялись интеллектуальные текстовые инструменты для организации материала и уточнения формулировок. Содержание, авторская позиция и выводы принадлежат автору.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы начнёте 5
Глава 1. Купол 7
Глава 2. Стыд без религии 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Шокун Алексей
Когда вера ушла, а стыд остался. Почему внутренние запреты переживают религию

Серия «Между Верой и Собой».
Книга 7 из 8
Шокун Алексей Владимирович

Прежде чем вы начнёте

Купол снимается за один день. Потолок остаётся на годы. Эта книга — о том, что находится между ними.

Важно. Книга адресована взрослым читательницам: здесь говорится о взрослой сексуальности, о теле и о желании. Всё сказанное относится к женщинам восемнадцати лет и старше.

Книга не заменяет психотерапию и медицинскую помощь и не выносит вердиктов о том, есть Бог или нет. Она не оценивает, какая позиция правильная: атеистическая, агностическая или религиозная. Автор не богослов и не психотерапевт; это надо помнить на каждой странице.

Книга не обсуждает политику, законодательство и общественные дебаты. Все женщины, психологи, ведущие групп и практикующие, о которых идёт речь, вымышлены.

Почему отдельная книга

Потому что шесть предыдущих книг написаны для женщин, которые внутри традиции или рядом с ней. А есть те, кто вышел — и обнаружил, что вышли не все.

Оля ушла из церкви в двадцать четыре года.Ей тридцать девять. Она не верит в Бога пятнадцать лет и всё это время не может сказать вслух, чего хочет. Она думала, что вопрос закроется вместе с дверью храма. Дверь закрылась, вопрос остался.

Таня никогда не была верующей. Тридцать четыре года, Москва, айти. В её семье не молились, не постились, не крестили детей. И у неё тот же стыд — только без всякой церкви. Значит, дело не в церкви.

И есть третий случай, самый массовый и самый невидимый. Люди, которые не верят, но соблюдают: кулич на Пасху, свечка «на всякий случай», «нельзя говорить о плохом». Это не вера и не атеизм. Это культурная привычка, и она передаёт нормы не хуже проповеди.

Эта книга — о том, что происходит с телом, когда купол убран, а стены остались.

Три слова

Купол.Всё внешнее: храм, община, проповедь, человек, который имеет право сказать вам, как надо. Купол можно снять — в буквальном смысле, одним решением. Он уходит целиком, и это единственная хорошая новость книги.

Потолок.Всё внутреннее: привычка сжиматься, голос, который комментирует, ожидание приговора. Потолок не снимается решением, потому что он не снаружи. Его приходится разбирать по частям, и на это уходят годы.

Замена.То, что приходит на место религии. Почти всегда что-то приходит: терапия, йога, астрология, «женские круги», просто чужое мнение. Иногда замена лучше того, что было. Иногда она переупаковывает тот же запрет — в слова «энергия», «чистота», «проработка», «ты ещё не готова». И тогда надзор возвращается, только надзиратель теперь называет себя коучем.

О чём эта книга не

Она не против религии.Здесь нет ни одной страницы, где верующий человек выставлен глупым или отсталым. Мать Оли воцерковилась в девяностые, когда вокруг рушилось всё,

и церковь дала ей опору, которой у неё не было. Это надо помнить, когда речь пойдёт о её молчании.

Она не в защиту атеизма.Эта книга не утверждает, что Бога нет. Она не утверждает и обратного. Она описывает, что происходит с телом и с желанием у женщины, которая живёт без религиозной рамки, — и не считает нужным решать за неё вопрос о Боге.

Она не разоблачает йогу и астрологию.Слова «шарлатан» здесь нет. Женщины идут туда не из глупости, а за языком и за разрешением, которых им не дали в другом месте. Вопрос книги не «работает ли это», а «что это делает с вами».

И она не обещает, что без веры станет просто.Свобода без рамки — это не только облегчение. Это ещё и рынок, и невидимость, и необходимость решать самой то, что раньше решали за вас.

Как устроена книга

Первая часть — наследство.Что остаётся, когда купол снят. Стыд без религии, советский слой, молчание матери.

Вторая — замена.Терапия, телесные практики, астрология и «духовность» как новый надзор. О том, что приходит на место церкви и почему оно иногда оказывается той же церковью с другими словами.

Третья — тело.Согласие, желание без разрешения, одиночество, возраст. О том, что остаётся единственной опорой, когда внешнего закона нет.

Четвёртая — своё.Дети, мать, выход из стыда. О том, что своя вера может не иметь имени — и это не пустота.

Три правила, по которым написана эта книга

Первое: различать голос и его автора.Внутренний запрет почти всегда говорит чужими словами. Пока автор не найден, фраза кажется истиной о вас. Когда найден — становится высказыванием конкретного человека, с которым можно не согласиться.

Второе: не подменять одну веру другой.У этой книги нет своей доктрины, которую она предлагает взамен. Терапия — не религия, астрология — не наука, согласие — не заповедь. Каждое из этих слов означает ровно то, что означает.

Третье: не решать за читательницу.У книги нет ответа на вопрос, верить ли. У неё есть инструменты, которыми можно разобрать, откуда взялось то, что вы считаете своим.

Об именах

Женщины, от чьего имени идёт речь, придуманы. Их слова составлены из множества разговоров, но за каждой репликой не стоит один конкретный человек. Психологи, ведущие групп и практикующие — тоже придуманы. Иначе и быть не может: книга говорит о явлениях, а не о людях, которых можно найти по имени.

Оля вышла из храма в двадцать четыре года и пятнадцать лет думала, что унесла с собой только сумку. Оказалось, она унесла весь храм — внутри.

Глава 1. Купол

Она ушла из церкви в двадцать четыре и думала, что вопрос закрыт. В тридцать девять выяснилось, что закрыт только купол.

Гостиница

Оле тридцать девять. Она в командировке, в Тюмени, в гостинице с ковром цвета мокрого асфальта. Артём приехал на два дня — они не живут вместе, и поэтому каждая такая ночь у них немного как праздник.

Они в постели, и он спрашивает: «Тебе как лучше?»

И она отвечает: «Как ты хочешь».

И слышит себя.Не думает — слышит. Как будто рядом кто-то произнёс эту фразу чужим голосом, и это её голос.

«Я лежу и понимаю, что я не знаю ответа. Не то чтобы я не хотела говорить — я не знаю. Мне тридцать девять лет, я пятнадцать лет не хожу в церковь, я взрослая женщина, у меня двое детей и ответственная работа. И я не знаю, как мне лучше».

Артём не настаивает. Он говорит: «Ну, тогда я скажу, когда мне». И через минуту: «Слушай, а ты вообще когда-нибудь говорила, чего ты хочешь?»

«И я не смогла ответить. Потому что поняла, что нет. Ни разу. Ни ему, ни Андрею, ни себе».

Вот с этого места начинается книга. Не с доктрины, не с богословия и не с атеизма. С женщины в гостиничном номере, которая пятнадцать лет считает себя свободной и в тридцать девять обнаруживает, что не знает простого ответа на простой вопрос.

Как она уходила

Ей двадцать четыре. Она в церкви семь лет — с семнадцати, когда крестилась сама, без родителей, потому что подруга позвала на литургию и ей там стало хорошо.

Что ей там нравилось.Всё было на месте. Было понятно, что делать в воскресенье, что есть в пост, как разговаривать с людьми, что думать о смерти. У неё была семья, в которой ничего не объясняли, и церковь оказалась первым местом, где ей объяснили.

Что случилось в двадцать четыре.Она собиралась замуж за Андрея. Перед этим пошла к священнику — не на исповедь, просто посоветоваться. И он сказал ей то, что говорят многим: «Ты должна понимать, что теперь ты принадлежишь мужу. Жена да убоится мужа своего».

«И я вышла от него и поняла, что я туда больше не пойду. Не потому, что я не согласна с богословием. Я в двадцать четыре года не умела спорить с богословием. Я просто испугалась. Мне стало страшно, что я теперь кому-то принадлежу, и что это называется волей Божьей».

Как это выглядело. Она не объявляла войну. Не писала обличений. Просто перестала ходить: сначала через раз, потом совсем. Через полгода перестала молиться. Через год поняла, что не верит.

«Я думала, что я освободилась. Честно. Я ходила по городу и чувствовала, что с меня сняли что-то тяжёлое. Я могла в воскресенье спать. Я могла не поститься. Я могла не думать о том, что я грешу, каждую минуту».

Что она думала, что будет

Она думала, что вопрос закрыт. Это была не наивность — это была логика.

Логика была такая. Стыд идёт от церкви. Церковь говорит: это грех. Я из церкви ушла. Значит, больше не грех. Значит, стыда не будет.

Что не сработало.Стыд не был прикреплён к церкви. Он был прикреплён к ней. Церковь была не источником, а местом, где его выдали и объяснили. Когда место закрылось, стыд остался жить у неё — без объяснений и без адреса.

«Я помню первый раз, когда мне стало стыдно уже после ухода. Мне было двадцать шесть, я была замужем, всё было законно, всё было можно. И я поймала себя на том, что я прислушиваюсь к соседям. Не к Богу. К соседям. Как будто за стеной кто-то может услышать, что я делаю что-то не то».

Вот это и есть потолок. Не Бог, не церковь, не священник. Привычка жить так, как будто за вами смотрят, — при полном отсутствии смотрящего.

Что оказалось

Пятнадцать лет — большой срок. За это время можно было бы всё разобрать. Она не разобрала, и вот почему.

Первое: не было повода. Пока всё было «нормально», стыд не мешал. Он проявлялся в мелочах: не могу попросить, не могу отказать, не могу сказать, что мне больно. Это не то, из-за чего идут к специалисту. Это то, с чем живут.

Второе: не было языка. В церкви у неё был словарь: грех, искушение, целомудрие, покаяние. Без церкви словарь исчез, а вместе с ним исчезла возможность думать об этом. Осталось нечто неоформленное, для чего нет слов.

Третье, и самое неудобное: ей было выгодно. Пока она не знает, чего хочет, ей не нужно за это отвечать. Можно сказать «как ты хочешь» и остаться хорошей. Можно быть удобной. Можно никогда не ошибиться, потому что никогда не выбирала.

«Я в какой-то момент поняла, что моя свобода — это не свобода. Это просто отсутствие надзора. А я думала, что это одно и то же».

Четыре слоя

В этой серии есть инструмент, которым разбирают, из чего складывается «так положено». В книгах о традициях он применялся к вере. Здесь он применяется к пустоте — и работает точно так же.

Что осталось после ухода. Было: доктрина. Стало: голос. Текстов больше нет, а фраза осталась. «Это не для тебя», «хорошие девочки так не делают». Автор неизвестен, поэтому фраза звучит как истина.

Было: институт. Стало: среда. Общины нет, но есть коллеги, соседи, родительский чат. Надзор переехал туда и стал незаметнее.

Было: семья. Осталось: семья. Этот слой не изменился вообще — он и не зависел от церкви.

Было: личная вера. Стало: пусто. И вот это главное. Четвёртый слой был тем, что могло спорить с первыми тремя. Он опустел, и теперь спорить некому.

Почему это важно. Потому что три первых слоя остались в полной силе, а противовес исчез. Раньше она могла сказать: «я так не верю». Теперь она говорит: «я не знаю» — и это не аргумент.

И что с этим делать.Не спешить заполнять четвёртый слой. Именно спешка приводит людей в первую попавшуюся «духовность», где им выдают новый набор правил вместо старого. Об этом будет вся вторая часть книги.

«Я не верю, но живу как будто кто-то смотрит»

Эта фраза Оли стала названием для целого разговора, который повторяется в этой книге много раз.

Что это за состояние. Человек не верит в Бога, не верит в наказание, не верит в загробное. И при этом ведёт себя так, как будто за ним наблюдают и в конце спросят.

Почему это не глупость. Потому что вера — не единственный источник нормы. Норму встраивают задолго до того, как человек начинает думать о Боге. К трём годам у ребёнка уже есть «нельзя», и оно не богословское. К семи — есть «что люди скажут». К пятнадцати — есть тело, которое сжимается само.

И почему это не проходит. Потому что убеждение живёт в голове, а привычка — в теле. Можно за один вечер перестать верить в Бога. Нельзя за один вечер перестать сжиматься, когда тебя касаются.

«Я пятнадцать лет знала, что никто не смотрит. И пятнадцать лет жила так, как будто смотрят. Однажды я это сформулировала и подумала: я сумасшедшая? А потом поняла: нет. Я просто человек, которого долго учили одному, а потом он узнал другое. И первое не выветрилось».

Что она унесла с собой

Если спросить, что осталось от семи лет в церкви, Оля не назовёт ни одного догмата. Она назовёт мелочи — и именно они держат.

Одежду.«Я до сих пор не могу выйти из дома в чём-то, что открывает плечи. Мне тридцать девять. Я не верю в Бога. И я всё равно надеваю кардиган».

Тишину после.«У меня было ощущение, что после близости надо быть тихой. Не мыться, не молиться — просто быть тихой. Как будто если я засмеюсь, что-то нарушится».

Невидимость.«Я двадцать лет раздеваюсь в темноте. Не потому, что стесняюсь фигуры. Потому, что быть увиденной целиком — это как-то слишком. Я не знаю, откуда это. Знаю только, что не от Андрея и не от Артёма».

Автоматическое «простите».«Я извиняюсь за то, что существую. За то, что заняла место, за то, что попросила, за то, что не поняла. Меня этому не учили в церкви — но почему-то именно там это закрепилось лучше всего».

И страх удовольствия.Самый неудобный пункт. «Мне не запрещали. Мне говорили, что это для брака. Но у меня в голове осталось, что радоваться своему телу — это как-то неправильно. Не грех. Именно неправильно. Как есть руками в ресторане».

Что общего у этого списка.Ни один пункт не является убеждением. Всё это привычки. И именно поэтому они не исчезли, когда исчезла вера.

Тело, которое не получило новости

Это стоит объяснить отдельно, потому что здесь чаще всего возникает недоумение: «я же уже всё поняла, почему не проходит?»

Убеждение и реакция — разные системы.Убеждение живёт в голове и меняется доводами. Реакция живёт в теле и меняется только опытом. Вы можете за один вечер перестать верить в наказание — и продолжать сжиматься двадцать лет.

Почему тело не слышит.Тело не понимает слов. Оно понимает, что было. Если десять лет прикосновение означало опасность, тело запомнило опасность, а не объяснение, что теперь можно.

Как это выглядит. Вы лежите с человеком, которому доверяете, в квартире, где никого нет, при полной уверенности, что всё правильно, — и не можете расслабиться. Не потому, что не хотите. Потому, что тело всё ещё на посту.

«Самое обидное было понять, что я обманула сама себя, — говорит Оля. — Я думала: я ушла, значит, я свободна. А тело осталось там. Оно не ушло со мной. Оно до сих пор стоит в том храме и ждёт, когда его отругают».

И хорошая новость.Тело можно научить. Не словами — опытом. Об этом подробно в третьей части, но одно сказать надо уже здесь: это происходит медленно и это происходит. Не за вечер, но и не «никогда».

Почему об этом не говорят

Есть отдельная тишина, которая окружает именно этот опыт, — и она устроена иначе, чем церковная.

Предполагается, что вопрос решён.Ушла из церкви — значит, свободна. Так думают все: подруги, партнёр, иногда сам психолог. И женщина, которой всё ещё плохо, оказывается в странном положении: у неё нет причины, которую можно предъявить.

И ей говорят «да чего ты».Не грубо, а с недоумением. «Ты же неверующая». «Какая церковь, ты же не ходишь». «Это у тебя из детства, а не из церкви». Каждая такая фраза сообщает одно: твоё состояние не имеет основания, значит, ты выдумываешь.

«Мой коллега Гриша, хороший мужик, сказал мне однажды: да что вы все выдумываете, никакого стыда нет, это просто вы себя накручиваете, — вспоминает Оля. — И я тогда не нашлась что ответить. А потом подумала: если бы это было накручивание, я бы просто перестала накручивать. Я же умная. Я пятнадцать лет пытаюсь перестать».

И третья причина тишины.Нет языка. В церкви у этого опыта были слова, и потому о нём можно было говорить — пусть неправильно, но можно. Без церкви слов нет, и остаётся только «мне как-то не так», что невозможно ни объяснить, ни проверить.

Таня, которая никогда не была верующей

Этот случай нужен, чтобы стало понятно: дело не в церкви.

Тане тридцать четыре. Москва, айти, аналитик по данным. Её семья — обычная советская: отец инженер, мать врач, никого не крестили, в церковь не ходили, дома не молились. Про религию в её детстве не говорили вообще — ни хорошо, ни плохо.

И у неё то же самое.«Я не могу сказать, чего хочу, — говорит Таня. — Я могу сказать, чего не хочу. Могу сказать, что мне неудобно. А „я хочу вот так“ — не могу. Мне кажется, что это наглость».

Откуда это у неё. Из того же места, только другими словами. Мать, которая говорила «неприлично». Бабушка, которая говорила «что люди скажут». Школа, где девочек хвалили за скромность и не хвалили за инициативу. И полное молчание о теле — не запрет, а именно отсутствие темы.

«Мне никто ничего не запрещал. Мне просто ничего не говорили. И я двадцать лет думала, что если про это не говорят, значит, там что-то очень плохое».

Вот в чём разница и в чём сходство.У Оли был голос, который говорил «нельзя». У Тани была тишина, которая говорила то же самое. Результат один, потому что молчание — тоже сообщение, и часто более сильное.

И вот почему это важно для книги. Всё, что здесь будет сказано, относится к обеим. Церковь — не единственный источник этого стыда. Она просто самый громкий.

Чего эта книга не говорит

Здесь надо остановиться, потому что легко соскользнуть в удобную позицию, и она была бы неправдой.

Она не говорит «церковь виновата». Церковь была местом, где привычка закрепилась, — но не она её создала. Ту же привычку создаёт школа, семья, район, телевизор и родительский чат. Уберите церковь, и механизм останется: он работает в любой системе, где есть авторитет и оценка.

Она не говорит «надо было остаться». Уход Оли был правильным решением. Место, где вам говорят, что вы принадлежите мужу, — не то место, где можно вырасти.

Она не говорит «достаточно понять». Понимание — начало, а не конец. Можно очень хорошо понимать, откуда взялся стыд, и продолжать сжиматься. Об этом будет глава пятнадцатая, и она самая практическая.

И она не говорит «всё это только у женщин с религиозным прошлым». Таня никогда не была верующей, и у неё то же самое. Религия — не причина. Религия — усилитель.

«Мне одно время хотелось обвинить церковь, — говорит Оля. — Это было удобно: есть виноватый, и это не я. Но потом я поняла, что если виновата церковь, то мне остаётся только ждать, пока она исправится. А она не исправится. И я подумала: ладно. Тогда придётся мне».

Что она делает сейчас

Ей тридцать девять. Она уже год ходит к психологу — Жене, женщине сорока лет, у которой в кабинете два кресла и очень мало декораций.

С чего началось.Не с желания разобраться в сексуальности. С того, что она не могла сказать «нет» на работе. Потом оказалось, что это одно и то же.

«Я пришла с вопросом про границы на работе. А через три месяца мы говорили о том, что я не могу сказать мужчине, чего хочу. И я помню, как я сказала: слушайте, а это вообще связано? И Женя сказала: а вы как думаете? И я поняла, что связано. Что это один навык. Один и тот же».

Что она уже поняла.Что уход из церкви был правильным решением и недостаточным. Что свобода — не отсутствие надзора. Что ей придётся научиться тому, чего её никогда не учили: знать, чего она хочет, и говорить это вслух.

И чего она ещё не может. «Я до сих пор иногда говорю „как ты хочешь“. Автоматически. И потом ловлю себя. И это уже прогресс — потому что раньше я не ловила».

Первое упражнение. Неделя наблюдения.Ничего не меняйте. Просто замечайте момент, когда вы отвечаете автоматически: «как ты хочешь», «мне всё равно», «решай сам», «нормально».

Записывайте.Одну строку в день, в заметки в телефоне. Что спросили — что вы ответили — что почувствовали в теле.

Не исправляйтесь.Если начнёте сразу отвечать правильно, вы не увидите механизма. Сначала надо увидеть.

Через неделю перечитайте.Вы увидите не «плохую привычку», а систему: в каких ситуациях вы исчезаете. Обычно это одни и те же три-четыре ситуации.

И последнее.Если окажется, что вы исчезаете почти всегда, — это не значит, что с вами что-то не так. Это значит, что вас долго учили, и вы хорошо выучили.

Глава 2. Стыд без религии

Стыд не живёт в доктрине. Он живёт в теле, и ему не нужен Бог, чтобы работать. Ему нужен только голос — и он его находит.

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.