

Нездоровый или токсический стыд

Когда мы растем, как и за что стыдиться мы узнаем, прежде всего, от родителей. Где та «мера» стыда, которая поможет остаться в обществе людей, при этом не помешает жить и удовлетворять свои потребности.

Но очень часто со стыдом бывают сильные перекосы. И родители приучают своих детей стыдиться гораздо больше, чем нужно. Тогда в жизни такого человека могут наступить самые, что ни на есть, тяжелые времена. Ведь он не может в полной мере удовлетворять свои потребности, его организм начинает замирать там, где можно жить, останавливаться там, где дорога открыта.

Токсический стыд проявляется в таких ситуациях, когда головой понимаешь, что вроде бы все нормально и ничего страшного нет, но почему-то «рот открыть» не можешь.

Нездоровый или токсический стыд

Стыд провоцируют послания о неполноценности и некоторые типы поведения в родительской семье:

1. Послания о неполноценности

«Ты нехороший»; «Ты всегда был... (толстым, уродливым, глупым, сумасшедшим и др.)»; «Ты никогда не изменишься»; «Ты недостаточно хорош», «Ты не наш» (такое послание может получить ребенок, когда он «не такой», как его сестры, братья и другие члены семьи)

2. Дети, как нарциссическое расширение родителей

Родитель ставит планку своему ребенку и как бы сообщает: «ану-ка, дотянись». Но как только цель близка, планка отодвигается выше и выше. Такого родителя никогда невозможно удовлетворить, так как он всегда будет недоволен результатом и у ребенка формируется фальшивое «Я», которое говорит: «Я никогда не дотянусь, не смогу, не получится, так зачем пытаться что-то вообще делать», потому что его опыт состоит из сплошных неудач в глазах родителя. А ведь когда ребенок становится взрослым он начинает смотреть на себя глазами своего родителя.

3. Наличие семейной маски.

Семьи, в которой большую ценность представляет одобрение со стороны. В такой семье каждому ее члену необходимо поддерживать иллюзию благополучия и безупречности. «Не вздумай говорить, что мама пьяная, она просто легла поспать!».

4. Наличие семейных секретов.

Цель семьи, хранящей секрет, как и в предыдущем случае, стремятся не допустить, чтобы кто-то узнал, что происходит в их семье. Послание в такой семье звучит следующим образом: «Не говори никому, что папа бьет маму/что папа не ночует дома». За ним кроется страх быть опозоренными.

5. Родительская незаинтересованность и пренебрежение.

Формы незаинтересованности могут быть различными: частое отсутствие, невнимательность, полное переключение внимания на младшего ребенка. Дети в семьях, злоупотребляющих алкоголем и другими психоактивными веществами являются жертвами пренебрежения.

6. Темы оставления и предательства

Иногда в семьях темы оставления и предательства, складываются в мифы о их неизбежности. Нередко сами родители, будучи детьми были покинуты (из-за болезни, несчастного случая, из-за супружеских ссор, по другим причинам). Когда такой ребенок вырастает в нем сохраняется страх быть покинутым, и он верит в неизбежность этого, кроме того он переполнен стыдом. Он не верит, что кто-то может ценить его так, чтобы остаться.

7. Контроль с помощью угрозы лишения любви.

Дети из семей, в которых не редкость угрозы лишения любви, склонны к огромному стыду. Послания могут быть разнообразными: «если ты не сделаешь так, я перестану тебя любить», «если ты не будешь хорошей девочкой, я не буду тебя целовать». С каждым разом ценность ребенка уменьшается, а стыд увеличивается. Ребенок усваивает, что к нему не относятся как к уникальной и важной личности. Он может рассчитывать только на условную любовь, которая в любой момент может прекратиться.

8. Побуждение быть совершенным.

Этот пункт крайне характерен семьям, где родители являются перфекционистами. Ведь дети таких родителей должны быть лучшими во всем. Им необходимо правильно одеваться, думать и действовать. Ребенок усваивает, что он будет хорош, только если будет совершенен. Его принимают только тогда, когда он безупречен.

9. Контроль с помощью стыда.

Использование стыда с целью контроля и управления поведением ребенка. Родитель сообщает ребенку, произнося фразу: «как тебе не стыдно!» и ребенок понимает, что: он совершил что-то плохое, это заметили и теперь он плохой, возможно он потеряет принятие близких и общества, поэтому он должен изменить свое поведение.

10. Глубоко стыдящиеся родители

Еще один фактор риска развития стыда у ребенка. Ребенку, родители которого стыдятся, сложнее развить чувство собственного достоинства и автономию, ведь ему может быть некого использовать в качестве образца.

Механизмы защиты от токсичного стыда:

- **Побег.** Человек держится на безопасной дистанции от того, что вызывает у него стыд или вызвало когда-то - не заводит отношений, не дружит с другими, не болтает с коллегами или не носит зеленое. Обратная сторона медали - одиночество, невозможность построить крепкие отношения, подружиться.
- **Экспозиционизм.** Обратная сторона побега - экспозиционизм. И это не тогда, когда человек бежит по парку голенький, а провокационное и эпатажное поведение. Человек делает то, что другие стесняются, говорит то, что не стоит говорить и ведет себя так, словно никаких норм для него нет. Бесстыдниками называют людей, которые часто пытаются защититься от собственного стыда.
- **Гнев и злость.** Человек, который думает, что кто-то увидит их стыд, может начать атаковать: лучшая защита - нападение. Люди, старающиеся скрыть стыд, считают мир опасным местом, в котором все старается их стыдить и осудить.
- **Перфекционизм.** Человек понимает, что его промахи - причина стыда. Стыд не нравится, поэтому нужно сделать что? Правильно. Никогда не ошибаться. Для этого человек изнуряет себя, выматывает и часто страдает, стараясь никогда в жизни не ошибаться.
- **Высокомерие.** Высокомерный человек частенько прячет за пафосом свой стыд. С помощью пассивной агрессии высокомерные люди стараются заставить других чувствовать себя стыднее, чем им самим. Однако все это не спасает от токсичного стыда, а наоборот - напоминает о нем, донимает.

Чего мы стыдимся больше всего

Стыд неудачи (ошибки, провала)

Стыд провала обычно связан с требованиями, которые мы себе предъявляем. И если эти требования слишком жесткие, завышенные, то мы непременно будем чувствовать дикий дискомфорт от их невыполнения, а также страх вообще чем-либо заниматься, страх вновь пережить это сильное чувство ничтожности.

Актуализированный стыд неудачи проявляется у тех людей, от которых в детстве ожидали более быстрого развития, чем ребенок мог предоставить.

Стыд сексуального возбуждения

«А Светка-то из шестого подъезда, точно проститутка!». Возможно, каждый из нас хоть один раз в жизни слышал что-то подобное от престарелых тетушек на лавочках во дворе.

Эта история - яркий пример нереализованного сексуального возбуждения этих женщин. Ведь признать свое возбуждение - очень стыдно, легче и безопаснее спроецировать его на молодую соседку. Стыд сексуального возбуждения свойственен людям из постсоветского общества - и мужчинам, и женщинам.

Мы на клеточном уровне знаем: переживать сексуальное возбуждение нельзя, а быть замеченным в возбуждении - смерти подобно!

Стыд быть слабым - морально и физически

Нельзя быть слабым. Слабые - физически и морально - люди никому не нужны. Если ты заметил в себе слабинку - ее нужно срочно преодолеть и обязательно скрыть от других!

Это очень жестокие и кошунственные установки. Они часто преследуют мужчин, но свойственны и женщинам.

Показать свою уязвимость - страшно. Этому учат нас наши родители, которых воспитывали их родители, пережившие войну. А там действительно нельзя быть слабым. Убьют.

Стыд быть отвергнутым другими

Получить отвержение, услышать в ответ слово «нет» - именно этого мы можем очень сильно бояться и стыдиться. Как будто бы после отказа и отвержения наша личная ценность как-то рушится, мы уже не можем быть такими, как были прежде, мы становимся хуже, неважными.

Поэтому, боже упаси, этот отказ получить. Я лучше никогда не спрошу, никогда. Только бы не услышать ответ «нет»...

Что делать с чувством стыда?

Стыд лечится принятием.

Если упрощенно, то ребенку, который стал таким напряженным взрослым, катастрофически не хватало принятия от родителей. Что это такое? Во-первых, контейнирование родителями его действий и чувств. То есть, когда родитель не спешит как-то оценивать и реагировать на проявления ребенка, а просто присутствует рядом с ним. Ребенок в это время чувствует, что его принимают таким, какой он есть.

В личной терапии постепенно удастся реализовать этот опыт. Также очень рекомендуется групповая терапия. Ведь группа - это модель социума, и там наверняка проявятся все способы обхождения со стыдом и защиты от него, которые работают каждый день в обычной жизни. А рядом - небезразличные и профессиональные ведущие группы, с удовольствием поддерживающие исследование темы стыда в жизни каждого участника.

Если нет возможности прорабатывать эту проблему в личной и групповой терапии, вот несколько советов для самостоятельной работы.



Несколько шагов, по преодолению токсичного стыда:

1. Осознавание стыда. Вы отслеживаете это неприятное чувство и говорите себе: «Это снова токсический стыд. Я осознаю, что я переживаю токсический стыд».

2. Осознавание момента обесценивания себя. Вы отслеживаете как в вашей голове закрутилась карусель обесценивания себя и говорите себе: «СТОП! Сейчас я убиваю себя. Я останавливаюсь и не буду больше так с собой поступать».

3. Если вы боитесь публичных выступлений, выступайте и побольше. В работе со стыдом и страхом стыда важно следовать известной поговорке: «Клин клином вышибают». Боитесь позора? Позорьтесь как можно чаще! Для этого подойдут и социальные сети. Прекратите создавать гламурную картинку себя, выйдите с откровенным постом о том, как вы живете на публику, поделитесь каким-то своим откровением и не бойтесь критики. Троллей удаляйте и блокируйте или игнорируйте. Помните, что Тролли - это такие же, как и вы, живые люди, у которых «болит» неуверенность в себе и «плачет» раненное Эго.

4. Отделите свой поступок от своей личности

У всех нас есть сожаления, все мы совершаем глупости, иногда подводим других или себя. Но то, что вы когда-то облажались, ещё не значит, что вы полный неудачник и вообще плохой человек.

Вы можете учиться на ошибках, использовать свои провалы в качестве мотивации для роста и даже помогать другим, делаясь своим опытом. Так что постарайтесь поменять мысль «Я плохой человек» на «Я совершил(-а) плохой поступок».

5. Каждый день говорите себе, что вы тот, кто вы есть и по праву своего рождения вы достойны похвалы и признания. Каждый день находите хотя бы три вещи, за которые вы могли бы себя похвалить.

И в завершение этого лонгрида желаю вам принятия вам и безоценочности.

