Жертва стыда и свидетель позора

Испытав стыд и жестокое обращение, многие из нас воспринимают свои чувства, мысли и воспоминания об этом, как что-то неправильное, что произошло по нашей вине. В общем и целом, как это ни печально, но общество стремится поддерживать тех, кто осуждает или проявляет бесчувственность к жертвам. Жертвы воспринимаются как слабые и уязвимые, а неприятных переживаний можно было бы избежать, если бы были эмоционально сильнее или предприняли более мудрые действия. Либо они воспринимаются как обманутые или же чрезмерно активные. Их состояние говорит больше о психическом здоровье жертвы, чем об инциденте, от которого человек пострадал. Обе эти точки зрения еще больше укрепляют мнение жертв о самих себе, что с ними что-то не так. Это и есть признак стыда.

Другое понимание стыда и насилия, отличное от общепринятых представлений

Большинство людей воспринимают насилие, как такую ситуацию, в которой «большой» человек, причиняет боль «маленькому». Этот маленький человек получает травму. Это нападение. Справиться с нападением и самой травмой, как правило, не так уж и сложно. Человек может упасть, получить серьезную травму отправиться в больницу. Примерно то же происходит с психологической трамой. Человек приходит к психотерапевту и говорит: «Мне причинили боль. Мы можем поговорить об этом?»

Вот что отличает эту модель от обычной идеи стыда и что усложняет проблему. Допустим, я ударю тебя, и ты скажешь: «Эй, это больно», а я отвечу: «Я не думаю, что это должно быть больно. Да что с тобой такое?» Другой человек, присутствовавший, когда я ударил тебя, добавляет: «Ты такой чувствительный. Да ну! Это ты сам спровоцировал его. Может, тебе не стоило этого говорить». Теперь я отвергаю или обвиняю тебя.

Тот, другой человек и я были своего рода свидетелями насилия. Таких людей можно назвать «опозорившими свидетелями». Затем, когда вы приходите на терапию, вместо того, чтобы сказать: «Эй, мне больно», вы говорите: «Почему я такой чувствительный? Зачем я провоцирую людей? Что со мной не так?» Это самый главный вопрос. Это создает гораздо более сложную психологическую проблему: теперь есть часть вас, внутренний свидетель, который отождествляет себя с внешним свидетелем, который изначально опозорил вас. Это потому, что вам не было представлено здоровое альтернативное восприятие. Такое, которое не подразумевает, что с вами что-то не так. Я называю совокупность таких событий - нападение и позорящий свидетель - динамикой насилия, проблемой насилия.

Это напоминает мне метафору, которую я иногда использую, когда говорю о стыде и насилии.

Допустим, вы показываете мне порез на руке, и вместо того, чтобы я сказал: «О, похоже, что вы порезались. Давайте наложим швы и перевяжем. Давайте покончим с этим, дадим вам аспирин от боли,» - я говорю, - «Да там ничего нет. Вы не истекаете кровью. Вам не следовало совать туда руку.» Теперь я заворачиваю вашу рану в систему верований, которая позорит вас, отвергая, отрицая и обвиняя, а вы не приходите ко мне, говоря: «Я повредил руку. Помогите мне, доктор.» Вы говорите: «Почему я кладу руки не в те места?» Опять же, эту систему убеждений трудно перепрограммировать, потому что первоначальный ответ свидетеля позорит вас. Если это единственный ответ, который вы

получаете в этих обстоятельствах, тогда вам следует принять более любящее и уважительное отношение к самому себе.

Как можно исцелиться от стыда?

Если вам было больно и стыдно из-за свидетеля, который смотрит на вас, то это можно исцелить тем, что кто-то другой будет свидетелем того, что вы испытали. Для психотерапевта это означает, что он должен:
1) не отвергать вас, даже если кто-то другой убеждает вас, что это не имеет большого значения. Если вы ведете себя так, будто это серьезно, значит он должен признать, что для вас это серьезно. Он должен глубоко верить вам;
2) не отрицать сам акт насилия или чувства, боль или травму, которые возникли в результате инцидента; и
3) не спрашивать вас, что вы сделали, чтобы вызвать проблему.
Он должен действовать как свидетель исцеления, а не как свидетель позора. Он должен смотреть на вас так, чтобы не вызывать у вас чувства стыда и позора. Это исцеляющий свидетель или любящий свидетель, который глубоко верит вам и поддерживает ваши реакции, даже поощряет вас признавать свои чувства и выражать их время от времени, например: «О, это больно. Это меня бесит!» Моделирование этих подходящих чувств к вашей ситуации позволяет вашим внутренним свидетелям сказать: «Со мной действительно что-то произошло. Со мной все в порядке. Мне сделали больно.»

Исцеление стыда – это про каждого из нас?

У большинства из нас внутри есть определенная доля стыда. Это можно наблюдать у многих людей, которые приходят к психотерапевту с различными постыдными вопросами про свои взаимоотношения: «Что-то со мной не так. Вы можете мне помочь с этим? Почему я в конечном итоге делаю эти вещи в отношениях? Почему я использую это вещество, и это плохо? Пожалуйста, остановите меня. Помогите мне не быть таким. Почему я такой чувствительный? Почему я злюсь? Почему я впадаю в депрессию?» Многие говорят: «Я был у целителя. Я был у иглотерапевта. Я был у двух психотерапевтов и до сих пор не могу понять, что со мной не так.» Понятно, что они ходят вокруг да около своего чувства стыда, думая, что с ними что-то не так. Именно такое отношение является частью проблемы исцеления.

Если работать по принципу доктора Фила (Dr. Phil) Из книги автора статьи *Talking Back to Dr. Phil*), то мы бы спрашивали «О чем вы думаете?» или «Как это работает для вас?» Эти вопросы наводят на мысль, что вся проблема в головах людей, что причина страданий заключается в том, что с ними что-то не так, а не в результате их реального опыта. Мы можем помочь человеку со всеми этими чувствами, но сделать это можно не обращаясь к вопросу «что с тобой не так?» Это будет первое подтверждение и поддержка их опыта - их чувств, мыслей, реакций и воспоминаний, путем повторного свидетельства их опыта исцеляющим способом.

Когда мы становимся более сострадательными свидетелями проблем и травм людей, мы не только открываем себя для лучшего понимания других и более здоровых отношений с ними, но также настраиваем себя на получение такого же сострадания и понимания для

самих себя. Ну а затем мы вносим свой личный вклад в рост общества, которое делает подтверждение и принятие наших подлинных переживаний и чувств новой нормой.

www.психблог.рф

Оригинальная статья: David Badrick - The Roots of Shame, August 2016
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, психология отношений, исцеление стыда, исцеление психологических травм, принятие себя, позор, стыд.

