

# 1 Лица стыда

**С**тыд непопулярен. Если человек испытывает стыд, он часто слышит фразы типа: «Это не нужно...» – как будто стыд ориентирован на необходимость.

Если человеку стыдно, он часто пытается игнорировать стыд, подавить его и заменить другим, более приятным чувством. В шкале эмоций стыд находится достаточно низко, по соседству с виной, угрызениями совести, неповиновением, ревностью, завистью, отвращением и подобными «непопулярными» чувствами.

Чувство стыда часто бывает расплывчатым, его трудно назвать и трудно осознать. Многим людям знакомо «странное чувство» – оно мешает им что-то сказать или показать, заставляет их сдерживаться: «Я не знаю, что происходит, меня что-то сдерживает. Я не боюсь, но что-то есть... Может быть, я стесняюсь говорить об этом». Если мы поищем в литературе тех, кто пишет о стыде, то найдем, прежде всего, поэтов и прозаиков от Шекспира до Достоевского. Гораздо позже и реже стыд становится предметом профессиональной литературы психотерапевтов.

Обе группы имеют дело с людьми, с их страданиями, чувствами, радостями, связями, изменениями. Вряд ли найдется хороший роман, и нет ни одной книги по психотерапии, в которых человек не сталкивается со стыдом и, как мы увидим, вынужден сталкиваться с ним, когда меняется.

Так что же такое стыд? Вот лишь некоторые формы, в которых он встречается:

- 12-летняя девочка лежит в ванной, дверь не заперта, член семьи входит в ванную без стука. Девочке стыдно.
- Мужчина забывает о дне рождения своей жены. Ему стыдно.
- Женщина получает комплимент по поводу своей внешности от подруги на вечеринке по случаю дня рождения. Случайные прохожие слышат это. Женщина смущается.
- Художник написал новую картину. Он показывает его тому, кому доверяет и чьим мнением дорожит. Он волнуется, ожидает и смущается.
- Кто-то с неодобрением разглагольствует среди коллег о мюнхенской «Баварии». Один из коллег называет себя фанатом

«Баварии». Осуждавший чувствует себя застигнутым врасплох и стыдится этого.

- Женщина дает показания в суде об изнасиловании, и ей стыдно.
- Девочка радостно готовится исполнить музыкальное произведение на своей флейте на школьной вечеринке. Когда приходит время, она стесняется настолько, что больше не хочет играть.
- Мужчина плачет и стыдится своих слез.
- Ребенок играет в карты со своими родителями. Он проигрывает и злится. Родители смеются над ребенком. Он начинает плакать, стыдится этого, злится на то, что ему стыдно, и стыдно за то, что злится.
- 7-летняя девочка зарывается головой в подушки и поет про себя всякий раз, когда видит любовную сцену в детском фильме или когда на нее намекают – ей становится стыдно.
- Теперь уже взрослая женщина до сих пор со стыдом вспоминает, как ей в пятилетнем возрасте приходилось каждое воскресное утро в соседнем киоске менять для своей матери пустые пивные бутылки на полные.

- Жена стыдится, когда ее муж плохо ведет себя; муж стыдится, когда его жена ведет себя плохо. Родители стыдятся своих детей, дети – своих родителей, их поведения, их внешнего вида, их мнений...
- Женщина испытывает стыд, когда думает о том, что рассказала знакомой о своих проблемах с мужем, что «мои страдания вырвались наружу».
- Женщина чувствует неловкость за то, что позволяют себе совершенно посторонние, но являющиеся публичными фигурами, общественные деятели.
- Многие младенцы и дети ясельного возраста страдают нейродермитом. Их редко можно увидеть на улице. Многие родители вообще не выводят их на прогулку или выводят только ночью – они стыдятся болезни своих детей или ее видимых симптомов.

У стыда много лиц и много качеств. Однако мы уже можем выделить одну общую характеристику: стыд – это чувство, которое может возникать, когда люди показывают себя или какие-то свои аспекты. В этом смысле мы имеем дело с социальным чувством. Стыд включает в себя общественное мнение других людей, по крайней мере, воображаемое или предполагаемое достояние гласности. «Это структура

стыда, ... видеть себя глазами других»\*. В чувстве стыда проявляется желание сделать невидимым то, что было или могло стать видимым. Слово «стыд» в немецком языке происходит от древнегерманского *scama* или англосаксонского *scami* и восходит к индогерманскому корню *kam*ket: «покрывать, маскировать, скрывать». Префикс «s» (*skam*) превращает «покрывать» в «скрывать себя», «прятать себя». Таким образом, стыд – это чувство взаимодействия, чувство, которое возникает и конституируется во взаимодействии между людьми, и оно всегда имеет отношение к тому, что люди хотят скрыть что-то о себе. Но, чтобы понять, что такое стыд, этого недостаточно. Необходимо определить различные качества стыда. Особенно важны два качества: различие между естественной стыдливостью и пристыженностью\*\*.

Под естественной стыдливостью мы подразумеваем стыд, который может возникнуть, когда человек раскрывает что-то личное. Одна женщина рассказывает: «Когда я, наконец, после долгих попыток, сказала своему парню, что люблю его, я была в странном состоянии. Я была очень взволнована, боялась его реакции и стыдилась. Может быть,

---

\* Palmen 1999, S. 175

\*\* В оригинале употребляется слово «*Beschämung*», что означает «смущение», «срам», «позор», то есть когда человек попадает в ситуацию позора и испытывает яркое чувство стыда (прим. ред.)