

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗРОСЛЫХ, КОТОРЫХ СТЫДИЛИ В ДЕТСТВЕ

Джейн Миделтон Моу "Вина и стыд"

1. Взрослые, которых стыдили, когда они были детьми, боятся быть уязвимыми и страшатся самораскрытия (боятся раскрыться перед другими).

2. Взрослые, "которых стыдили в детстве, могут страдать от крайней застенчивости, смущения, замешательства и от чувства неполноценности по сравнению с другими. Они не считают, что они делают ошибки. Вместо этого они считают, что они сами являются ошибкой.

3. Взрослые, которых стыдили в детстве, боятся близости и склонны избегать обязательств, находясь во взаимоотношениях. Такие взрослые часто говорят, что у них такое чувство: будто одна нога всегда за дверью, чтобы убежать.

4. Взрослые, которых стыдили в детстве, могут казаться или очень высокомерными и эгоцентричными, или самоотверженными и бескорыстными.

5. Взрослые, которых стыдили в детстве, могут чувствовать, что «что бы я ни делал, это не имеет значения, я есть и всегда буду никчемным и нелюбимым».

6. Взрослые, которых стыдили в детстве, часто занимают оборонительную позицию, когда получают хотя бы незначительную отрицательную обратную связь. Они испытывают чувство крайнего унижения, если их вынуждают взглянуть на свои ошибки и несовершенства.

7. Взрослые, которых стыдили в детстве, часто обвиняют других за обвинения в свой адрес.

6. Взрослые, которых стыдили в детстве, могут страдать от разрушающего их чувства вины. Эти люди постоянно извиняется. Они берут на себя ответственность за поведение окружающих их людей.

9. Взрослые, которых стыдили в детстве, чувствуют себя чужаками. Они ощущают всеохватывающее чувство одиночества в течение всей своей жизни, даже если их окружают те, кто по-настоящему их любит и заботится о них.

10. Взрослые, которых стыдили в детстве, проецируют свои взгляды и свое отношение к себе на других. Они как «ясновидцы» читают мысли, которые явно им не льстят, и постоянно чувствуют, что другие их осуждают.

II. Взрослые, которых стыдили в детстве, часто злятся на других и осуждают в них те качества, которых они стыдятся в себе. Это может привести к тому, что они будут стыдить других.

12. Взрослые, которых стыдили в детстве, часто чувствуют себя безобразными, порочными и несовершенными.

13. Взрослые, которых стыдили в детстве, часто ощущают контроль, как извне, так и изнутри. Блокируются нормальные спонтанные проявления.

14. Взрослые, которых стыдили в детстве, чувствуют, что они должны все делать идеально или не делать вообще. Это внутреннее убеждение часто приводит к тревоге при выполнении чего-либо, а также к оттягиванию, затягиванию и проволочкам.

15. Взрослые, которых стыдили в детстве, часто испытывают депрессию.

16. Взрослые, которых стыдили в детстве, врут себе и другим.

17. Взрослые, которых стыдили в детстве, блокируют чувство стыда посредством различного рода компульсивного поведения, такого как трудоголизм, нарушения в приеме пищи, покупки, злоупотребление химическими веществами, азартные игры.

18. Взрослые, которых стыдили в детстве, вместо дружбы несут тяжелое бремя чужих проблем.

19. Взрослые, которых стыдили в детстве, часто компульсивно уходят в копание в прошлых взаимоотношениях, в событиях прошлого, в интеллектуализацию, чтобы защититься от боли.

20. Взрослые, которых стыдили в детстве часто застревают в зависимости или становятся ее яркими противниками.

21. Взрослые, которых стыдили в детстве, не имеют ощущения эмоциональных границ, они чувствуют, что другие люди постоянно вторгаются в их пределы. Они часто строят фальшивые границы путем возведения стен из ярости, утешения и изоляции.

Характеристика взаимоотношений взрослых, в основу личности которых заложен стыд.

1. Мы теряем себя в любви.
2. Когда мы спорим, мы сражаемся ни на жизнь, а на смерть.
3. Мы тратим огромное количество энергии, пытаюсь догадаться, что у других на уме. Когда мы разговариваем со своим партнером о его чувствах и нуждах, то мы часто говорим с самим собой, а не с ним.

4. Мы платим высокую цену за то хорошее, что с нами было.
5. Мы, беря на себя обязательства, зачастую подписываем два контракта: один сознательно, другой - бессознательно.
6. Мы обвиняем и нас обвиняют.
7. Мы хотим, чтобы он/она ушли, а потом боремся за то, чтобы они вернулись.
8. Мы знаем, что все будет по-другому, но ожидаем, что все останется по-старому.
9. Мы часто чувствуем, что наши партнеры контролируют наше поведение.
10. В других нас часто привлекают те эмоциональные характеристики, в обладании которыми мы отказали себе.
11. Мы часто создаем треугольники во взаимоотношениях.
12. Мы стремимся получить от наших партнеров любовь, которую не получили в детстве, полном стыда.

КАК НАС СТЫДИЛИ В ДЕТСТВЕ?

Ниже следуют примеры взаимодействия между детьми и взрослыми, с которыми они росли, в результате чего у детей могло возникнуть чувство стыда.

I. Ребенок может испытывать чувство стыда, когда родители и другие взрослые, воспитывающие его, посредством слов или/и поведения давали ему понять, что он нежеланный. Ребенок может получить такое сообщение еще в младенчестве через ощущение того, как к нему прикасаются, как его держат, и как с ним взаимодействуют ухаживающие за ним взрослые.

2. Когда ребенка стыдят и унижают публично, это откликается в нем усилением чувства стыда.

3. Когда проявляется неодобрение по отношению к ребенку, как таковому, а не к определенному проступку или его поведению.

Пример: «Ты - очень плохой мальчик». А не «Толик, мне не нравится, когда ты бьешь сестренку. Я понимаю, что тебе трудно, и ты не можешь добиться от неё желаемого, но я не хочу, чтобы ты опять бил её».

4. Когда для того, чтобы его принимали, ребенку приходится скрывать какую-либо часть себя, формируется стыд.

Примеры: Необходимость скрывать ошибки, потребности, радости, горести, болезнь, успех, слезы.

5. У ребенка формируется стыд, когда нарушаются эмоциональные и физические границы ребенка, что происходит при физическом или сексуальном оскорблении в прямой или скрытой форме. У ребенка не может развиваться собственная личность, если между родителями и ребенком не существует четких границ. Физическое или сексуальное оскорбление, - исходящее от окружающих ребенка людей, ведет к чувству, что «я не достоин любви, меня не принимают таким, какой я есть. Меня можно любить меньше, когда ...». Кроме того, ребенок растет в мире секретов, чувствуя, что «я постоянно должен скрываться и прятаться от глаз других людей».

6. Когда дети чувствуют, что им негде уединиться, некуда спрятаться, то они вырастают с всепоглощающим чувством неадекватности и думают: «Должно быть, я на самом деле плохой человек».

Примеры: Родители, которые роются в вещах своих детей, подслушивают их телефонные разговоры, читают их письма или делают

заявления типа: «Я знаю, что ты думаешь», «Если бы ты меня любил, ты бы мне обо всем рассказывал».

7. Если взрослые относятся безразлично или игнорируют важные для детей события или подарки, ребенок испытывает сильное чувство стыда.

Примеры: Ребенок целый день трудится, делая для мамы рисунок. Мать не находит времени, чтобы взглянуть на него, убирает его, прячет в куче других вещей или говорит: «И что мне с этим делать?» Когда родители упорно не посещают важные для ребенка мероприятия, не играют с ним в мяч, не ходят на вечеринки, организуемые для родителей с детьми или на спектакли, то у ребенка развивается чувство, что он или она просто не очень важны.

8. Когда, сравнивая, ребенок чувствует, что его родители чем-то отличаются от других, обладающих властью фигур в окружающем мире, ребенок может начать ощущать стыд по отношению к своей семье, а через это начать стыдиться себя. Это чувство отличия иногда приводит к расколу, ребенок разрывается, пытаясь быть верным семье и окружающему миру. Это приводит к тому, что ребенок начинает скрывать какую-то часть своего мира и таким образом часть себя от другой своей части.

Примеры: Дети, родители которых являются иммигрантами, чья речь, обычаи и привычки отличаются от внешнего мира, в котором живет семья. Дети национальных меньшинств, где в окружающем их мире, цвет кожи стал отождествляться с такими отрицательными качествами, как порочность, лень, бессилие или беспомощность. Дети, живущие в нищете, где недостаток денег или вещей заставляет их считаться неприемлемыми для общества.

9. Когда ребенок чувствует, что родители или члены семьи имеют какой-то дефект или недостаток по сравнению с другими фигурами взрослых в его мире; у ребенка развивается стыд.

Пример: Дети из семей, где один из членов алкоголик или наркоман, чье поведение ставит ребенка в неловкое положение и смущает. Дети из семей, где один из ее членов умственно или физически неполноценен и где это отличие никогда не обсуждается, или же ребенок не может выразить свое чувство смущения и неловкости по этому поводу.

10. Когда у ребенка подорвано или разрушено доверие к фигуре значимого взрослого в результате его непосредственного поведения и пренебрежения ребенком, то ребенок испытывает замешательство относительно того «Где мое место и принадлежность и чего я могу ожидать от мира в целом». Это чувство рас-соединенности или недостатка причастности приводит к возрастанию внутреннего стыда и изоляции.

11. Когда ребенок растет с взрослыми, испытывающими чувство стыда и собственного бессилия в мире, у ребенка также развивается чувство стыда. Стыд заразен.

12. Когда ребенка вынуждают чувствовать себя нежелательным, нелюбимым, порочным или никчемным в более широком контексте школьного мира или общества, у такого ребенка развивается парализующий его стыд.

Пример: Дети, испытывающие трудности при обучении чтению по причине не обнаруженной неспособности к обучению, чувствуют себя ленивыми или глупыми благодаря поведению и высказываниям взрослых. Дети, которые из-за невнимания и пренебрежения дома приходят в школу в неподобающем виде и гигиеническом состоянии. В школе и в окружающем

их обществе они оказываются в изоляции, терпят насмешки и взгляды, полные отвращения. К некоторым детям добронамеренные взрослые испытывают сочувствие, что усиливает их чувство ненадежности и неуверенности, отсутствия уважения к себе и бессилия в окружающем мире.

13. Когда ребенка постоянно обвиняют за поступки и эмоциональное состояние взрослых, несущих ответственность за воспитание ребенка, и когда ребенок никак не может понять, что от него ожидают, не говоря о том, чтобы выполнять эти ожидания, у него развивается калечащее его чувство вины и стыда.

Ребенок чувствует: «Если бы я был умнее, сильнее, симпатичнее, тогда бы мои родители меньше пили, были бы счастливее и реже погружались в депрессию».

14. Когда ребенок не может жить в соответствии с ожиданиями растящих его взрослых из-за того, что эти ожидания непоследовательны или нереалистичны для этого конкретного ребенка в силу его возрастных способностей и особенностей или из-за того, что он просто человек, то ребенок чувствует себя никчемным, нелюбимым, неудачником, ошибкой. Таким образом, образуется и увековечивается ядовитый стыд, лишаящий человека силы.

15. Когда родители или взрослые, занимающиеся воспитанием ребенка, используют в качестве дисциплинарной меры в ответ на поведение ребенка молчаливое отвращение, ребенок чувствует, что он весь, все его существо - плохое, порочное, Когда молчаливое отвержение используется как наказание, то для ребенка вероятность восстановления и исправления взаимоотношений очень мала. Ребенок остается с чувством непоправимой вины за свое поведение и с парализующим его стыдом.

Пример: Толик приносит из школы домой записку, в которой говорится, что он подрался на перемене. Вечером он показывает записку родителям. Они читают записку и смотрят на Толика с отвращением. Со вздохом они кладут записку на стол текстом вниз. Родители Толика уходят, оставляя его одного в комнате. То, что произошло в школе, не обсуждается. Завершения нет.