

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Нужно ли избавляться от чувства вины

*Каждый человек виновен во всем хорошем,
чего он не сделал в своей жизни.*

Вольтер.

Каждый человек в процессе жизни встречается с чувством вины: перед родителями, перед детьми, перед супругой или супругом, перед друзьями и знакомыми. Мы виноваты за сказанные слова, за совершенные поступки, за неадекватные эмоции, адресованные окружающим людям. Когда вследствие наших действий доброжелательное выражение лица партнера по общению сменяет обиженный взгляд, когда мы чувствуем, что привычное общение с ним стало более сдержанным, отстраненным, мы нередко думаем, что виноваты. Однако всегда ли окружающие люди считают нас виновными в случившемся? Всегда ли мы осознаем, в чем конкретно заключается наша вина?

С одной стороны, мы можем быть виновными в происходящем объективно, а с другой стороны, -- субъективно, поскольку вследствие утраты контроля над ситуацией общения приписываем себе ответственность, которой на самом деле нет. В первом случае речь идет о реальной вине, а во втором -- о вине невротической. Есть еще экзистенциальная вина, которая

встречается в жизни чаще всего, однако мы о ее существовании иногда даже не догадываемся. Почему? Потому что в отличие от двух предыдущих вариантов, в которых вина рассматривается в отношении других людей, экзистенциальная вина возникает в отношении человека к самому себе за то, чего он не сделал для улучшения качества своей жизни.

Получается, что вина может быть не только негативной, но и позитивной? В таком случае, нужно ли избавляться от чувства вины? Ответы на эти и многие другие вопросы вы, уважаемые читатели, получите в данной статье.

Рекомендации и упражнения, предложенные в первой части статьи, помогут вам избавиться от гнетущего чувства реальной и невротической вины, лишаящего вас радости и вдохновения. Рекомендации и упражнения, предложенные во второй части статьи, посвященной экзистенциальной вине, помогут вам найти ресурсы, способствующие продуктивной жизнедеятельности и профессиональным достижениям.

Часть первая. РЕАЛЬНАЯ И НЕВРОТИЧЕСКАЯ ВИНА

Для начала давайте рассмотрим, что понимается под чувством вины и каковы причины, приводящие к его возникновению.

Что такое «чувство вины»

Вина -- это достаточно странная и неоправданная попытка вернуться в прошлое и изменить его. Изначально слово «вина» означало либо сам реально нанесенный ущерб, либо материальное возмещение нанесенного ущерба. Виновный -- тот, кто нарушил законы или договоренности и должен возместить нанесенный ущерб. Соответственно, в реальной и невротической вине виновный должен возместить ущерб другим, в экзистенциальной вине -- самому себе.

Чувство реальной и невротической вины представляет собой отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-то поступок человека, который кажется ему причиной негативных для других людей последствий. Если вина реальная, то ощущение виновности исчезает сразу после разрешения ситуации, а если вина невротическая -- состояние собственной виновности становится привычным, рефлекторным: мы обвиняем себя, даже не задумываясь о том, насколько это соответствует действительности.

Невольная вина не виновата.

Сенека.

Нельзя сказать обобщенно, как на нас влияет чувство вины. В каждом случае есть как положительные, так и отрицательные моменты. С одной стороны, чувство вины можно сравнить с самоконтролем, с чувством совести и с чувством ответственности перед остальными людьми. Если внутри человека возникает чувство вины, то это сообщает ему о том, что в его жизни пошло что-то не так, что это не соответствует его внутренним взглядам и

Тайное ощущение собственной вины мы всегда предусмотрительно прикрываем ненавистью, которая облегчает приписывание вины другому.

Георг Зиммель.

позициям, и именно это чувство позволяет ему уберечься от неверных поступков и действий. С другой стороны, человек может так увлечься

этим занятием, что со временем потеряет уверенность в себе, погрузится в апатию и уныние. В результате он теряет не только моральную, но также и физическую форму -- появляется понурость взгляда, сутулость, пропадает интерес к тому, что происходит вокруг. Глубокое чувство вины постепенно перерастает в депрессию, а в особых случаях приводит к серьезным заболеваниям.

Нужно ли избавляться от реальной и невротической вины? Это зависит от того, какой мы хотим видеть нашу повседневную жизнь: подчиненную болезненному, разрушительному чувству вины, или активную, разнообразную и счастливую.

Экзистенциальная вина возникает в результате упущенных возможностей, которые предоставила нам жизнь, а мы их либо не заметили, либо заметили несвоевременно, либо просто не посчитали нужным ими воспользоваться. Такая вина отличается от традиционного понимания виновности тем, что проступки мы совершаем в отношении самих себя. В результате, мы могли сделать свою жизнь более счастливой, но не придали каким-то обстоятельствам должного значения, не разобрались в их ценности.

Нужно ли избавляться от экзистенциальной вины? Конечно, нет, иначе мы избавляемся от новых возможностей и шансов, от потенциала, имеющегося в нашей жизни. Необходимо осознать наличие экзистенциальной вины, принять на себя ответственность за степень успешности собственной жизни, поверить в возможность сделать самого себя счастливым. Это наша первостепенная задача. Кто же, как не мы сами, определяем и создаем свое счастье?

Причины возникновения чувства вины

1. Основы для формирования чувства вины закладываются в раннем детстве под влиянием семейного воспитания. Родители внушают нам, что мы самые лучшие, и в результате мы боимся не оправдать их надежд. Есть и другая крайность, в которую впадают

*Толпе свойственно приписывать
всякую случайность чьей-либо вине.
Тацит.*

родители при воспитании -- ребенку все время ставят в пример кого-то более удачливого, не скрывая собственного разочарования, что их ребенок не такой. Следствием комплекса вины может стать комплекс неполноценности, согласно которому человек считает себя не таким, как все окружающие. Он начинает обвинять себя во всех неприятностях, которые происходят вокруг него, и лишается всех радостей, которые могла бы подарить ему жизнь. Глубокое внутреннее убеждение в том, что он не достоин счастья, любви, богатства, приводят данного человека к состоянию, в котором он признает

наличие неприятностей, а позитивные стороны либо не замечает, либо уменьшает степень их присутствия в собственной жизни.

2. Чувство вины может быть следствием манипуляции со стороны окружающих людей. Манипуляторы -- это люди, которые действуют по

Чем виноватее сам перед своей, хотя бы и скрытой, совестью, тем охотнее и невольно ищешь вины других, и в особенности тех, перед которыми виноват.

Лев Николаевич Толстой.

формуле: «Ты должен делать то, что я говорю, потому что ты...» или «Я прав, а ты не прав...» Развитое чувство вины является очень сильным рычагом

управления. С помощью фраз «Ты виноват (виновата)...», «Если бы не ты...», «Из-за тебя...» эти люди формируют у человека чувство вины -- или чтобы получить над ним власть, или для самоутверждения. Человеку внедряется в сознание, что он должен действовать по неким правилам, нарушение которых вменяется ему в вину. Правила могут быть любыми, все зависит от отношений, личности манипулятора и его амбиций. Способы обвинения тоже разнообразны: обида, критика, гнев, раздражение, слезы, укор.

3. Чувство вины может возникать в ситуациях, которые не поддаются логическому осмыслению, вследствие подмены понятий «чувство вины» и «ответственность». Дело в том, что любому человеку необходимо понимать, почему в его жизни происходит то или иное событие. Он нуждается в сохранении логики происходящего: если понимает, почему все происходит так, а не иначе, -- значит, контролирует процесс, может как-то не него повлиять. Чувство контроля приводит к ощущению безопасности, покоя, защищенности. Если нет возможности контролировать, может возникнуть чувство вины (своей, окружающих людей, обстоятельств) за случившееся.

4. Главная мотивация для возникновения чувства вины -- желание «быть хорошим». Если быть хорошим не получается, то человек всячески страдает и обвиняет себя в том, что он плохой. В данном случае чувство

Повторенная ошибка становится виной.

Публилий Сир.

вины связано со страхом, что нас не будут любить, если мы не

будем соответствовать некому идеалу, если мы не будем «первыми» и «лучшими». Однако чувство вины имеет ключевое отличие от чувства стыда: чувство вины возникает независимо от того, были ли у поступка, за который человек чувствует себя виноватым, свидетели, и может возникать даже тогда, когда свидетели поступок одобряют. Вина связана с переживанием ответственности за собственные действия, мысли и желания, которые, как человеку кажется, могли нанести вред другому, а стыд связан с ощущением собственной несостоятельности, отвратительности и униженности в глазах другого человека.

Таким образом, чувство вины -- серьезная психологическая проблема. Не случайно крайними проявлениями далеко зашедшего чувства вины становятся депрессия, тревожное расстройство и суицидальное поведение. Не пора ли остановиться и хорошенько все обдумать? Может, ваша вина не так велика, как вы привыкли считать? Стоит ли винить себя за то, что вы не соответствуете чьим-то идеалам? А кто, собственно говоря, сказал, что мы все должны чему-то соответствовать?

Как избавиться от чувства реальной и невротической вины

Шаг 1. Определите, являетесь ли вы жертвой комплекса вины, по следующим наиболее характерным признакам. Человек:

- ... все время хочет быть «хорошим». Если этого не происходит, он чувствует себя виноватым. Поэтому не может никому отказать, не конфликтует, не выясняет отношения, боится принимать решения и быть честным как с собой, так и с другими;
- ... всегда переживает -- что о нем подумают, правильно ли его поняли, как он будет выглядеть в глазах других;
- ... часто беспокоится и переживает, что сделал что-то не так, обидел кого-то;
- ... считает, что должен отвечать за всех и вся, не позволяет себе расслабиться и ошибиться;

- ... пытается «спасать положение», потому что не понимает, что от него не все зависит, что другие люди должны иметь возможность сами делать свой выбор, хотя, может, и не всегда правильный;
- ... старается соответствовать ожиданиям других, расстраивается, если это не получается;
- ... не может прямо объяснить, почему что-то не сделал, начинает оправдываться и всячески «заглаживать вину»;
- ... многое скрывает, не договаривает, потому что не хочет кого-то расстроить, обидеть или разозлить;
- ... постоянно связывается с людьми, которые вызывают у него чувство вины.
- ... живет с партнером, который постоянно нуждается в его помощи, который не в состоянии сам о себе позаботиться, и чувство вины не позволяет с ним расстаться;
- ... часто пребывает в депрессии, недоволен собой, окружающими людьми и всем миром.

Шаг 2. Давайте разберемся, как сильно выражено у вас чувство вины и какое влияние оно оказывает на вашу жизнь. В этом нам поможет *тест «Воспринимаемый индекс вины»*, разработанный John R. Otterbacher, David C. Munz.

Данный тест состоит из двух шкал, которые измеряют эмоциональное переживание чувства вины как состояние на данный момент (S) и как устойчивую черту характера (T).

Инструкция

Шкала S: внимательно изучите приведенный ниже список слов и фраз, используемых человеком для того, чтобы описать свои чувства в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте слово или фразу, которые наиболее полно описывают ваши чувства **В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ:**

- 1) осуждение;
- 2) невиновность;

- 3) подавленность;
- 4) постыдность;
- 5) спокойствие;
- 6) недостойность;
- 7) разочарованность;
- 8) сдерживаемость;
- 9) пребывание в состоянии упадка;
- 10) раздражительность;
- 11) виновность, не заслуживающая прощения.

Шкала Т: внимательно изучите приведенный ниже список слов и фраз, используемых человеком для того, чтобы описать чувств вины в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте слово или фразу, которые наиболее точно описывают ваше ОБЫЧНОЕ чувство вины:

- 1) осуждение;
- 2) невиновность;
- 3) подавленность;
- 4) постыдность;
- 5) спокойствие;
- 6) недостойность;
- 7) разочарованность;
- 8) сдерживаемость;
- 9) пребывание в состоянии упадка;
- 10) раздражительность;
- 11) виновность, не заслуживающая прощения.

Каждый пункт имеет следующие значения: 1 = 6.8; 2 = 1.1; 3 = 4.3; 4 = 9.4; 5 = 2.0; 6 = 7.8; 7 = 5.9; 8 = 3.4; 9 = 8.6; 10 = 5.3; 11 = 10.4.

Обработка данных

Можно применить 2 способа обработки данных:

- 1) подсчет индекса вины по каждой шкале (S и T) в отдельности;

2) определение индекса вины человека в ответ на специфическую ситуацию и сравнение его реакции с состоянием человека, когда он чувствует себя «нормально».

Первый метод позволяет определить степень выраженности у вас чувства вины в настоящий момент и ваше состояние виновности в целом.

Согласно второму методу, используя значения пунктов данной методики, нужно выполнить следующие вычисления:

1. От значения S отнимите значение T.
2. К полученному результату прибавьте 10 (константа 10 используется, чтобы не было путаницы со знаками «+» и «-»).

Если полученное значение индекса вины будет выше 10, значит ваше переживание чувства вины в настоящее время выше уровня обычных переживаний чувства вины в повседневной жизни. Следовательно, мысли о собственной вине определяют ваши поступки и эмоции. Вы отстранены от адекватной оценки действительности и сконцентрированы на том, что в данный момент в вашей жизни не так, как вам хотелось бы, и кто в этом виноват.

Если полученное значение будет ниже 10, значит ваше переживание чувства вины в настоящее время ниже обычных переживаний собственной виновности. Следовательно, вы критически оцениваете происходящее, осознаете границы вашей ответственности и учитываете роль обстоятельств во всем, что происходит в вашей жизни.

Шаг 3. Приступаем к практическим рекомендациям и упражнениям.

1. Если вы думаете о том, что источник вашей вины -- ваши детские переживания и вся ответственность за возникновение вашего чувства вины лежит на ваших родителях, вы абсолютно не правы. Во-первых, значительной части детских проблем просто нельзя избежать. Во-вторых,

*Первое условие исправления -- сознание своей вины.
Сенека Луций Анней (Младший).*

если бы вы не пережили в своем детстве тех душевных травм, вы, скорее всего, не стали бы тем, кем стали. Поэтому не

ищите виновных в прошлом, лучше думайте о будущем -- ведь вы как родители тоже столкнетесь с подобной ситуацией в отношении своих собственных детей. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. Проблема не в пересмотре прошлого, не в поисках виноватых, а в том, чтобы почувствовать собственную ответственность за свою жизнь. Ни у кого из нас, включая и наших родителей, детство не было безоблачным, но это вовсе не значит, что таким будет и будущее. Наше будущее пока «пусто», его еще попросту нет, но каждый день, каждый миг мы его делаем -- своими поступками и делами.

2. Разберитесь, действительно ли вы виновны или ваша вина является вымыслом. Избавлению от чувства вины поможет глубокий анализ сложившейся ситуации от начала до конца. Вам нужно хорошенько все обдумать, отследить, на каком этапе появилось чувство вины и трезво оценить, виноваты ли вы в случившемся или это стечение обстоятельств. Можно обдумать все как мысленно, так и письменно. Вспомните в мельчайших деталях свою ошибку, те эмоции, которые подтолкнули вас к неверному шагу, а затем эмоции, которые вы испытали, сделав этот шаг. Главное в этом упражнении -- не пытаться найти себе оправдание. Просто примите то, что уже сделано, и постарайтесь извлечь из этого пользу. Никому от вашей вины легче не станет, напротив, будет только хуже. Если

<p><i>Где не было умысла, там нет и вины. Ливий Тит.</i></p>
--

вы действительно виноваты, вам нужно с этим что-то делать, а не мучиться чувством вины, которое неизбежно приведет вас в состояние полной утраты трудоспособности.

3. Если Вы действительно виноваты, нужно искренне попросить прощения у человека, перед которым вы чувствуете свою вину. Если нет возможности сказать ему это лично, то просто представьте образ этого человека и выскажите все ваше сожаление. От ошибок не только никто не застрахован, наоборот, ошибки являются теми ступеньками, благодаря которым происходит движение вперед.

4. Если вы достаточно часто замечаете за собой ощущение чувства вины, то необходимо подвергнуть его анализу. Ответьте на такие вопросы:

- Почему я виноват(а)?
- Что происходит, когда я беру вину на себя?
- Почему я выбираю эту позицию?
- Кто на самом деле выбирает эту позицию: Я или меня назначают?
- Что будет, если я выберу позицию «не виноват(а)»?
- Какой есть конструктивный (позитивно окрашенный) выход из ситуации, чтобы избавиться от чувства вины?

Такой анализ поможет вам дифференцировать реальную вину, когда вы действительно виноваты в случившемся, и невротическую вину, при которой вам кажется, что вы виноваты, вследствие вашей привычки все упущения, недоработки и ошибки приписывать исключительно себе.

5. Простите себя за сделанное. Необходимо вслух произнести «Я прощаю себя за...» и перечислить все те неприятности, которые тревожат вас в данный момент. Если вы скажете это честно и искренне, то мгновенно ощутите приятное расслабление мышц.

Припомните собственные обиды на судьбу или конкретных людей и

Не существует никакого великого зла, кроме чувства вины.

Марк Туллий Цицерон.

простите себя и их за эти чувства. Повторите все это уже перед зеркалом. Как только мышцы лица расслабились, это значит, что результат достигнут. Следите за ходом собственных мыслей и прощайте себя за те из них, которые вызывают внутреннее напряжение.

6. Возьмите чистый лист бумаги, карандаш и напишите небольшое сочинение о том, что вменяете себе в вину. Обрисуйте словами собственные эмоции, чувства, переживания. Пусть это будет своеобразный монолог: вам нужно писать в настоящем времени и от первого лица. Смысл в том, чтобы поднять из глубин памяти все давние обиды и неприятности, заставить их «ожить». А теперь представьте, что вы сели в машину времени и имеете шанс

все исправить. Перепишите рассказ на новый, правильный, по вашему мнению, лад. И пусть его финал обязательно будет счастливым.

7. Представьте себе, что вы -- единственный зритель в театре. На сцене разворачивается картина из вашего прошлого, где есть неприятные обстоятельства, за которые вы не можете себя простить. Только сейчас вашу роль играет актер. Подумайте над тем, какие выводы необходимо сделать на будущее. А теперь встаньте на место того, кто пострадал от ваших слов или действий в этом воображаемом спектакле. Попробуйте побывать в его роли. Вам кажется это слишком тяжелым испытанием? Тогда -- антракт. Но обязательно вернитесь к просмотру и как только сможете увидите конец истории, вам станет намного легче.

8. Напишите письма всем тем, кого вы, по вашему мнению, обидели.

Быть свободным от вины -- великое утешение.

Цицерон Марк Туллий.

Упомяните собственные переживания и причины, заставившие вас так поступить. Попросите прощения у себя

и тех, перед кем виноваты. Не бойтесь, отправлять письма не потребуется. А теперь напишите ответы от людей, которым адресованы ваши послания. Простите себя от их имени. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы окончательно побороть чувство вины.

9. Научитесь отказывать. Люди с чувством вины должны научиться говорить «нет» и заявлять другим о бессмысленности попыток манипулировать ими. Если вы не привыкли говорить «нет», скажите по-другому: «Нет, я не могу сделать этого». Не объясняйтесь, не оправдывайтесь, иначе вы дадите в руки манипулятора оружие, которым он воспользуется, чтобы уговорить вас изменить свое решение. Когда окружающие убедятся, что вы не позволяете управлять собой, они прекратят свои попытки. Другие контролируют вас только тогда, когда вы позволяете им делать это. Сказав «нет» в первый раз, вы, наверное, снова почувствуете себя виноватым, но потом говорить «нет» станет проще.

10. Поднимайте самооценку. В большинстве случаев брать на себя лишнюю вину склонны люди, которые не верят в собственные силы и возможности. В понимании таких людей ценить себя -- это быть эгоистичной и самовлюбленной персоной. Что делать? Не играть по чужим правилам, не бояться высказывать собственное мнение, не подавлять собственные желания ради окружающих. Заслужите самоуважение перед самим собой, и вскоре отношение к вам со стороны коллег, друзей и родственников кардинальным образом изменится.

11. Каждый раз, когда ощущаете чувство вины, задайте себе вопрос:

«Если я сейчас буду переживать, винить себя, мучиться, кому от этого будет хорошо?». Когда вы услышите

Чувство вины -- доступнейший индикатор измены долгу.

Юрген Хабермас.

«Никому», вы почувствуете себя гораздо лучше. Постепенно вы перестроите свое восприятие и перестанете мучить себя чувством вины, и у вас появится больше сил. Вы можете сказать «Я виноват, признаю», «Мне очень жаль, что так вышло». И дальше по ситуации. Но при этом вам абсолютно незачем переживать внутри это чувство, заниматься самоедством и самобичеванием. Лучше найти возможные варианты решения вопроса.

12. Очень часто за чувством вины стоит страх. Вспомните конкретную ситуацию и задайте себе вопрос: «Что в этой ситуации страшного для меня?». Каждый раз задавайте себе этот вопрос и называйте новые варианты. Или попросите друга или подругу позадавать вам вопросы. Записывайте ответы на листе. Таким образом, вы выясните точно, какой страх запускает ваше чувство вины, и вам будет легче избавиться от этого. Может получиться такая негативная установка: «Если на меня обижаются, то я ощущаю себя нелюбимой и плохой». Чтобы избавиться от запускающего чувство вины механизма, вам нужно переделать эту установку в позитивную и тем самым научить ваш мозг реагировать по-другому. Например, «Я имею право ошибаться. И даже если я что-то сделаю не так, это не значит, что я плохая и меня никто не любит. Я знаю, что меня любят и ценят, и я найду

способ, чтобы исправить ситуацию!» Произнося такие слова, вы автоматически будете представлять себе такую картину и ваше восприятие изменится.

13. Попробуйте освоить психологическую технику «Осознание и

*Остерегайтесь тех, кто хочет
вменить вам чувство вины, ибо они
жаждут власти над вами.*

Конфуций.

трансформация чувства вины». Вам нужен человек, которому вы можете доверять. Он будет зачитывать вам приведенный ниже текст. (Если такого

человека рядом нет, зачитайте текст сами себе и постарайтесь ответить на вопросы -- отвечайте сразу, не обдумывая ответ).

Текст: «Закройте глаза, примите удобное положение, войдите в контакт со своим телом. Замечайте все ощущения, которые возникают в вашем теле. Теперь вспомните ситуацию, по поводу которой у вас осталось чувство вины... Верните себя в ситуацию, как будто она происходит сейчас... Восстановите детали этой ситуации... Где вы? Что конкретно вы делаете, из-за чего вы чувствуете себя виноватым? Теперь подумайте о человеке, которому вы меньше всего хотели бы рассказать о своей вине... Что это за человек? Как он выглядит? Во что он одет? Какое у него выражение лица? Теперь попробуйте выразить свое возмущение по поводу того, что именно вы оказались виновным (виновной) в сложившейся ситуации... Снова представьте этого человека... Что вы чувствуете, когда делаете это? Что вам ответил бы представляемый вами человек? Что вы можете ответить ему? Как вы можете защитить себя? Где истинные границы вашей ответственности: что вы действительно могли сделать в тот момент, а что нет? Исправьте ситуацию там, в своем воспоминании в соответствии с вашей истинной ответственностью».

Таким образом, под влиянием чувства вины прошлые события становятся актуальнее настоящих и будущих. Мы погружаемся в процесс переживания из-за нашего несоответствия собственным идеалам и представлениям значимых для нас людей и ожидаем наказания, осуждения,

презрения. Если наши ожидания оправдываются -- убеждаемся в том, что мы действительно виновны, а если ничего не происходит -- начинаем опасаться худшего. И как только по случайному стечению обстоятельств что-то негативное в нашей жизни случается, мы, опираясь на иллюзию справедливости, начинаем связывать произошедшее с собственной виновностью. Однако каждое событие в жизни -- это не только наше решение, но и случайность, продиктованная действием огромного количества самых разнообразных внешних сил, часто не зависящих от нас.

Задумайтесь, уважаемые читатели, каждый ваш поступок является следствием множества причин, а потому брать на себя всю ответственность за последствия как минимум неразумно.

Берегите себя, не допускайте распространения на вашу жизнь чувства реальной и невротической вины: оно не только измучит вас, пусть даже в чем-то и виноватых людей, но и лишит возможности действовать, поступать так, как нужно поступать для дел будущих, а не прошлых. Помните: каждый человек может стать счастливым по собственному желанию.

Удачи вам!

(Окончание следует.)