

Ключ к себе

Наталья Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ,
зав. кафедрой прикладной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Нужно ли избавляться от чувства вины

(Окончание. Начало в № 7/2014 г.)

Часть вторая. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ВИНА

*Человек должен быть самим собой,
и должен сам решать, куда идти.*

Пауль Тиллих.

Традиционно вина рассматривается как провинность, проступок, совершенный человеком в отношении других людей. Именно в таком значении вашему вниманию, уважаемые читатели, в предыдущем номере журнала были представлены реальная и невротическая вина, от которой необходимо избавляться. Однако вина может быть не только негативным, но и социально полезным, необходимым внутренним регулятором поведения. В данном случае речь идет об экзистенциальной вине, которая возникает у человека по отношению к самому себе за то, что он не сделал для собственного счастья. Осознаем ли мы наличие экзистенциальной вины? Нужно ли от нее избавляться? Как использовать экзистенциальную вину, чтобы улучшить качество собственной жизни? Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в данной статье.

Что такое «экзистенциальная вина»?

Экзистенциальная вина -- это вина человека перед самим собой за нереализованные мечты, за отказ от своих истинных чувств, желаний и мыслей, за отсутствие своей позиции и самостоятельных решений в жизненно важных ситуациях. Как она возникает? В каждую единицу времени нам предоставлено огромное число возможностей, однако из-за ограниченности наших физических и психических ресурсов все охватить невозможно. Мы оказываемся в ситуации выбора, нам приходится от чего-то отказаться, поскольку выбор

От человека ожидается, чтобы он сделал из себя то, чем он может стать, чтобы воплотить свою судьбу.

Серен Кьеркегор.

всегда подразумевает некоторую потерю: потерю возможности, потерю шанса. Возникает экзистенциальная вина, которой невозможно избежать, т. к. никто из нас полностью не реализует свой потенциал -- мы все время, выбирая одно, теряем другое, но можно усилить или ослабить ее влияние на нашу жизнь.

Так, например, когда мы сами, осознавая ограниченность наших возможностей, пытаемся свести к минимуму нашу активность, действуя по принципу «такого никогда не было значит и быть не должно», мы усугубляем переживание

Когда человек отрицает потенциальную возможность, терпит неудачу в их осуществлении, он находится в состоянии экзистенциальной вины.

Ролло Мэй.

экзистенциальной вины, поскольку сознательно отказываемся от всего нового, от любых изменений, даже если они к лучшему. Мы действуем по шаблону, бежим от самих себя, предохраняя себя от слишком интенсивного, насыщенного, интересного проживания жизни. В результате мы становимся виновными за неполноценно прожитую жизнь и неиспользованные внутренние возможности, за нежелание быть собой.

Я еще не встречал человека, который, зная о своих ошибках, признал бы свою вину перед самим собой.

Конфуций

Однако мы избегаем признания собственной виновности, нам проще оставаться в убеждении: «Так сложились обстоятельства, я не могу ничего изменить». Почему так происходит? Потому что если мы признаем, что можем что-то изменить в нашей жизни сейчас, то нам придется признать, что мы могли изменить это давно. Получается, что мы виноваты в том, что годы прошли впустую, виноваты во всех своих потерях и неудачах? Признать свою вину особенно когда речь идет о чем-то очень значимом и желанном) бывает настолько больно и невыносимо, что мы предпочитаем жить со своим страданием, как с непоправимым: «Я ничего не смог сделать с этим тогда, потому что с этим невозможно ничего сделать в принципе» или «Уже что-то менять поздно». Стоит ли изменяться, прилагать какие-то усилия если уже поздно?»

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно обратить внимание на то, что фраза «могу сейчас» не всегда тождественна фразе «и тогда мог», потому что в прошлом у вас был другой опыт, другие знания, другие представления. Не нужно путать себя нынешних с собой прежними. Вполне возможно, что тогда ни опыта, ни знаний, ни ресурса, ни поддержки у вас не было. Поэтому «тогда» вы действительно не могли. А сейчас можете.

Давайте будем учиться проживать свою жизнь здесь и сейчас с ощущением возможностей, а не с сожалением.

Что делать с чувством экзистенциальной вины?

Шаг 1. Определите, какая из трех форм экзистенциальной вины вам присуща.

➤ *Вина вследствие недостаточной самореализации.* Мы никогда не

способны реализовать все свои возможности хотя бы потому, что, выбирая одни, обязаны отклонить другие, которые так и остаются нереализованными. Такая форма экзистенциальной вины является следствием неумения жить в соответствии со своим потенциалом.

➤ *Вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми.* Мы никогда в полной мере не понимаем своих близких и их потребностей, так как видим мир только своими глазами, смотрим на мир через призму собственной индивидуальности, накладывающей отпечаток субъективности на все происходящее. В основе такой формы вины лежит искажение человеком действительности.

➤ *Вина из-за потери связи с Абсолютом.* Мы представляем собой часть божественного плана и никогда не сможем его понять. Это «вина разобщения», объектом которой выступает природа как целое: как говорил Паскаль, «ветви не суждено знать назначение дерева».

Если для вас характерна первая форма вины, то это означает, что вы не осознаете собственной ценности, значимости ваших мыслей, слов, поступков. Вы редко бываете самими собой. Вы живете, руководствуясь культурными нормами и навязанными вам представлениями о том, кто вы и какой вы.

Если вам присущи характеристики второй формы вины, то вы переоцениваете свою значимость и недооцениваете возможности окружающих людей, не давая им проявить себя, поскольку привыкли самостоятельно все проверять и контролировать. О том, почему окружающие люди говорят, думают, поступают так, а не иначе, вы судите, опираясь на собственные ценности и нормы, не принимая во внимание индивидуальность ситуации и личности, оказавшейся в ней.

Если вам соответствуют перечисленные особенности третьей формы вины, то вы склонны больше получать, чем отдавать. Вы часто задумываетесь над вопросом: «Что мир и окружающие люди могут мне дать?». В то время как вопрос «Что я могу дать миру и окружающим людям?» остается без должного внимания.

Шаг 2. Приступим к изучению практических рекомендаций и упражнений.

1. Познайте себя, свои скрытые ресурсы и возможности, которые помогут вам в полную силу реализовать себя в сложных жизненных обстоятельствах. Вы научитесь конструктивно преодолевать трудности и препятствия, перестанете искать виновных и перекладывать ответственность на ситуацию. А поможет вам в этом методика, предложенная израильским психологом Мули Лаадом «Три моих основных способа противодействия».

Инструкция. Ответьте «да» или «нет» на каждое из предлагаемых 18 утверждений. За каждый ответ «да» начисляется 1 балл, за каждый ответ «нет» -- 0 баллов.

№ 1. Я сдаюсь -- предоставляю судьбе или более мощной силе решить проблему.

№ 2. Я верю, что способен преодолеть это.

№ 3. Я молюсь о помощи.

№ 4. Я выражаю свое состояние не всегда открыто, скорее, косвенным образом, например, плачу или погружаюсь в навязчивые мысли.

№ 5. Я даю волю своим эмоциям -- плачу, смеюсь, кричу, а не держу все внутри.

№ 6. Я выражаю свои чувства открыто.

№ 7. Я ищу поддержки у друзей или членов семьи.

№ 8. Я говорю по телефону с друзьями.

№ 9. Я ищу людей, с которыми можно провести время.

№ 10. Я погружаюсь в фантазии, мои мысли свободно плывут.

№ 11. Иногда я представляю себя в тихом, умиротворяющем месте.

№ 12. Я даю мыслям полную волю, слушая музыку.

№ 13. Я погружаюсь в мечты о лучших временах.

№ 14. Я собираю информацию, чтобы убедиться, что я выбрал самый лучший способ противодействия.

№ 15. Я анализирую кризис и думаю о том, как разрешить его.

№ 16. Я сплю или ем больше, чем обычно, или меньше, чем обычно.

№ 17. Я использую техники релаксации.

№ 18. Я стараюсь занять себя практической деятельностью.

Обработка результатов. По таблице, представленной ниже, подсчитайте, сколько баллов вы получите по каждому из перечисленных ресурсов. Затем проранжируйте результаты: от максимального балла к минимальному. Три ресурса, набравшие наибольшую сумму баллов, являются ведущими потенциалами вашей личности. Обращение к ним в трудных жизненных ситуациях поможет быстро преодолеть трудности и вернуться к нормальной жизни.

Ключ для обработки результатов:

Ресурсы	Утверждения
B (belief) -- вера	№ 1--3
A (affect) -- эмоции	№ 4--6
S (social) -- социальность	№ 7--9
I (imagination) -- воображение	№ 10--12
C (cognitive) -- ум	№ 13--15
Ph (physical) -- физическая активность	№ 16--18

Характеристика ресурсов.

• Вера -- это может быть любая вера: вера в Бога, в другие ценности, в самого себя, поиск выхода в молитве, в вере и в надежде.

• Эмоции -- стремление понять и принять свои чувства, переживания, организовать их и справиться с ними. Эмоции выражаются разными способами: в беседе, в плаче, в танце, в рисунке, в игре, в музыке.

- Социальность -- желание налаживать социальные и общественные связи, получать и предоставлять помощь. Социальную поддержку обеспечивают друзья, семья, коллеги по работе и т. д.

- Воображение -- способность с помощью творчества, интуитивности, гибкости найти новые пути выхода из безвыходного положения через воображаемый мир.

- Ум -- желание положиться на логическое мышление, распознать опасности, учиться новым подходам, взвешивать, планировать и искать выход.

- Физическая активность -- телесные способы преодоления трудностей через органы чувств -- слух, зрение, обоняние, вкус, тактильное ощущение. Например, движение, бег, работа, физические нагрузки.

2. Не становитесь жертвой недостижимого идеала. Спросите у себя, что вы должны были бы сделать и чего достичь, чтобы почувствовать себя полностью удовлетворенным и довольным жизнью человеком. Теперь представьте себе, что вы это сделали -- достигли того, чего хотели. Проведите свой ближайший день так, словно эти цели действительно вами достигнуты.

Если вами выбран недостижимый идеал или то, что на самом деле для счастливой жизни вам не очень нужно, то сразу, или через день, или, в самом крайнем случае, спустя неделю--другую вы поймете, что удовлетворенности собой и своей жизнью нет. Вам снова кажется, что что-то не так, что где-то что-то недоделано, что к вам относятся не совсем так, как вы хотелось, да и Вы сами -- не тот, каким хотели бы быть.

Цель, которую более всего хочет достигнуть человек, та цель, которую он сознательно или незнанию преследует, состоит в том, чтобы стать самим собой.

Карл Роджерс.

3. Как избавиться от патологической привычки вечно чувствовать себя неудовлетворенным. От болезненного желания быть лучше, чем мы есть на самом деле? Как добиться того, чтобы быть, а не казаться, делать, а не достигать?

Запомните, что вы не должны:

- отвечать, если вам не хочется;
- стремиться всегда выглядеть привлекательным;
- зависеть от ранее сказанных вами слов;
- разбираться во всем.

Вы имеете полное право:

- ошибаться;
- быть непонятливым или чего-то не знать;
- быть нелогичным;
- сказать «Я не хочу»;
- воспринимать себя таким, какой вы есть.

4. Постарайтесь научиться не оправдываться и не доказывать свою правоту окружающим людям. Есть чьи-то ожидания и навязанные образы,

а есть ваши действия и личные потребности. Нет смысла постоянно сравнивать себя с какими-то идеалами и пытаться объяснить, почему вы именно такой. Задайте себе вопрос -- что вам важнее: быть счастливым или быть правильным? Запомните, быть правильным означает одно -- быть удобным для других.

5. Мы сами наказываем себя, и при этом никто не в силах нас заставить. Самое время простить себя и стать свободными. Даже если вы еще не умеете любить себя, сам факт желания сделать это изменит вашу жизнь. Скажите себе: «Несмотря ни на что, я принимаю себя таким, как есть. Я люблю себя!»

6. Если вы не доверяете людям, то виноваты в том, что переоцениваете свою значимость и не даете другим жить полноценно, совершать свои ошибки. Считаете, что вы все знаете лучше, поэтому бросаетесь на помощь, даже когда вас не просят. В результате другие не учатся, потому что вы им не даете. Определите границы

Ответственно отвечать собой -- значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора.

Карл Роджерс.

собственных полномочий и дайте возможность окружающим людям в полную силу проявить себя.

7. Если вам кажется, что чем вы успешнее, чем совершеннее, тем больше вас любят, то это неверно. Под мажор, кто будет любить пусть и идеальную, но холодную статую. Любовь -- это искреннее желание заботиться о другом человеке. Не уверуйте себя самим собой. Для этого позвольте себе быть «ни кем».

Отступив от своего стремления к трудностям, человек быстрее поймет, действительно ли он совершил ошибку, и если «да», то сможет найти способ ее исправить.

Франц Кафка.

Перестаньте требовать от себя быть «лучшим». Зачем это вообще нужно? И если вы сделаете это, то будьте уверены: счастье вам гарантировано, тем более что, приняв эту ужасную альтернативу, которая пугает вас, вы почувствуете себя сильным и свободным человеком. Чтобы увидеть, что все ваши самоуничижительные

оценки не соответствуют действительности, достаточно просто перестать бояться собственной «несостоятельности». И как только этот страх исчезнет, вы освободитесь от иллюзии «идеала» для нормальной, полноценной, счастливой жизни.

8. Используйте свое право на ошибку. Примите как должное тот факт, что ни вы, ни окружающие вас люди не лишены недостатков. Все совершали, совершают и будут совершать ошибки. Это абсолютно естественно. И более того: все мы, как известно, расплачиваемся за свои ошибки, так что в целом имеем на них полное право.

9. Рассуждайте так: «Проблема -- это возможность в рабочей одежде». Ищите замаскированные возможности в том, что происходит с вами. Чем более позитивно вы смотрите на мир, чем более мощно вы программируете себя на успех, тем быстрее вы его достигнете.

10. Познайте себя счастливого. У каждого из нас бывают состояния невероятного подъема, вдохновения, когда все легко и удачно складывается. В эти моменты мы находимся в состоянии внутренней гармонии с самим собой. Вспомните место, где вам хорошо, где вы ощущаете себя спокойно, умиротворенно, одухотворенно, где испытываете самые приятные ощущения. Мысленно вернитесь в него, ощутите вкус и цвет, ощутите все мелкие детали. Вы можете вернуться в это время, место и состояние в любой момент.

11. Заведите дневник (тетрадь, блокнот) с ретроспективным анализом. Сегодняшние события, мысли и чувства и т. д. записывайте на левой части развернутого листа (если представить тетрадь или блокнот в развернутом виде), правый лист остается чистым. Через день-два вернитесь к написанному и на правой половине листа своего дневника спокойно и обстоятельно проанализируйте все перечисленные события. Поставьте по 10-балльной шкале, насколько вы смогли проявить себя так, как вам хотелось (левая часть), и насколько вы смогли бы максимально проявить себя на сегодняшний день (правая часть). Сравните показатели. Всё ли, на что вы способны, удалось реализовать? Как вы думаете, почему?

12. Заведите журнал экзистенциальной вины. Он оформляется в тетради или блокноте в виде таблицы с четырьмя столбцами:

- 1-я -- описание ситуации;
- 2-я -- нарушенное должное поведение;
- 3-я -- источник долженствования;
- 4-я -- «правильное» должное поведение.

Описание ситуации	Нарушенное должное поведение	Источник долженствования	«Правильное» должное поведение

В колонке «Описание ситуации» изложите ситуацию, в которой вы отметили проявление себя одной из трех форм экзистенциальной вины. В колонке «Нарушенное должное поведение» уточните, что привело к возникновению экзистенциальной вины. В колонке «Источник долженствования» отметьте, откуда появились ваши мысли, слова, поступки, вследствие которых возникла экзистенциальная вина. В колонке «Правильное» должное поведение» запишите, как, с учетом формы экзистенциальной вины, соответствующей данной ситуации, необходимо поступить, а затем реализуйте написанное.

13. Овладейте техникой «Становление».

Я сейчас	1 шаг	2 шаг	3 шаг	4 шаг	5 шаг	Тот, кем хочу стать

Подумайте, что вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы приблизиться к своей цели -- стать тем и таким, кем и каким вы хотите стать. Подчеркните то общее, что записано в колонках «Я сейчас» и «Тот, кем хочу стать», а также в колонках шагов № 1--5 по достижению цели. Вспомните, были ли у вас подобные попытки достичь желаемого образа раньше? Ретроспективно соотнесите желаемое (ваши планы и ожидания) и действительное (те сюрпризы и неожиданности, которые преподнесла вам жизнь).

Таким образом, экзистенциальная вина не является результатом нарушения культурных норм, а связана с имеющейся у каждого человека возможностью выбора и ответственностью за его осуществление. Поэтому избавиться от нее невозможно, да и не нужно, иначе человек утрачивает возможность быть самим собой, жить так, как считает нужным, реализуя свое право быть счастливым. Важно осознать экзистенциальную вину и извлечь из нее позитивные жизненные смыслы, поскольку она помогает воспитывать человечность и чуткость в отношениях с другими, побуждает творчески реализовывать свои возможности.

Надеюсь, что предложенные рекомендации и упражнения помогут вам, уважаемые читатели, найти ресурсы и способности продуктивной жизнедеятельности и профессиональным достижениям.

Помните, что ваша жизнь -- это ваш реальный шанс реализовать собственные желания. Воспользуйтесь этим шансом в полную силу, и ваша жизнь станет более насыщенной, более ценной, более содержательной.

Удачи вам!