

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.
Периодичность — 1 раз в два месяца

№ 1 (48)
январь —
февраль
2018



Учредитель и издатель:
республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Пачатковая школа”»

Директор, главный редактор издательства
ВАНИНА Ольга Владимировна

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 28.09.2012,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала
ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абрамович,
доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. А. ЗАЛЫГИНА, заместитель главного редактора, кандидат социологических наук, доцент;
Н. Л. ПУЗЫРЕВИЧ, ответственный редактор, кандидат психологических наук;
Г. Ф. БЕДУЛИНА, кандидат социологических наук, доцент;
О. В. ВАНИНА;
С. И. КОПТЕВА, кандидат психологических наук, доцент;
Т. И. КРАСНОВА, кандидат психологических наук;
Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор психологических наук, профессор;
Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических наук, профессор;
Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических наук, профессор;
О. В. МАТЮХОВА;
А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических наук, профессор;
А. А. ПОЛОННИКОВ, кандидат психологических наук, доцент;
Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ, председатель, доктор философских наук, профессор;
А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических наук, профессор (РФ);
Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических наук, профессор;
Я. Л. КОЛОМИНСКИЙ, доктор психологических наук, профессор;
А. С. ЛАПТЁНОК, доктор философских наук;
П. МЕРИНГОЛО, профессор департамента психологии (Италия);
Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат педагогических наук;
Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор психологических наук, профессор;
И. А. ФУРМАНОВ, доктор психологических наук, профессор;
Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии (США);
В. А. ЯНЧУК, доктор психологических наук, профессор

том, широко употребляется формула «слово с префиксальным значением + фамилия», например: 小张! Сяо Чжан! (Сяо — префикс, молодой); 老王! Лао Ван! (Лао — префикс, старший); 嗨, 小李! Хай, Лао Ли! 你好, 老李! Здравствуй, Лао Ли!

Таким образом, формулы этикетного речевого жанра приветствия как в китайском, так и в русском языках могут быть самыми разнообразными. Все они зависят от коммуникативной ситуации и имеют национально-культурную специфику. В сознании носителей каждого конкретного языка имеется свое представление о мере проявления вежливости, что напрямую отражает социокультурные традиции определенного народа. Поэтому приветствие в какой-то степени идиоматично и не подлежит прямому переводу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахтин, М. М. Проблема речевых жанров / М. Бахтин // Литературно-критические статьи. — М., 1986. — С. 428—472.
2. Гловинская, М. Я. Семантика глаголов речи с точки зрения теории речевых актов / М. Я. Гловинская // Русский язык в его функционировании: коммуникативно-прагматический аспект. — М., 1993. — С. 158—217.
3. Михальчук, Т. Г. Русский речевой этикет. Практикум / Т. Г. Михальчук. — Минск, 2009.
4. Тарасенко, Т. В. Этикетные жанры русской речи: благодарность, извинение, поздравление, соболезнование : дис. ... канд. филол. наук / Т. В. Тарасенко. — Красноярск, 1999.
5. Формановская, Н. И. Русский языковой этикет: Сколько способов поздороваться? / Н. И. Формановская // Русская словесность. — 2001. — № 5. — С. 73—78.
6. Формановская, Н. И. Употребление русского речевого этикета / Н. И. Формановская. — М., 1982.
7. Шмелева, Т. В. Модель речевого жанра / Т. В. Шмелева // Жанры речи. — Саратов, 1997.
8. Цзя, Юйцинь. Межкультурная коммуникация / Юйцинь Цзя. — Шанхай, 1997.
9. Чжоу, Сяоцзуань. Современный китайский речевой этикет : дис. ... канд. филол. наук / Сяоцзуань Чжоу. — Ухань, 2005.

*В момент, когда вы возлагаете
вину на что-то,
вы подрываете собственную решимость
что-нибудь изменить и увеличиваете
вакуум безответственности...*

Иосиф Бродский.

Каждый человек в процессе жизни встречается с чувством вины: перед родителями, детьми, супругой или супругом, перед друзьями и знакомыми. Мы виноваты за сказанные слова, за совершенные поступки, неадекватные эмоции, адресованные окружающим людям. Когда вследствие наших действий доброжелательное выражение лица партнера 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?

В произошедшем мы можем быть виновными, с одной стороны, объективно, а с другой — субъективно, поскольку вследствие утраты контроля над ситуацией общения мы приписываем себе вину, которой на самом деле нет. В первом случае речь идет о реальной вине, во втором — о вине невротической. Есть еще экзистенциальная вина, которая встречается в жизни чаще всего, однако о ее существовании мы 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, что он не сделал для улучшения качества своей жизни. Получается, что вина может быть не только негативной, но и позитивной? В таком случае нужно

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ?

ли избавляться от чувства вины? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в данной статье.

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

ЧАСТЬ I. 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 случае реальной и невротической вины виновный должен возместить ущерб другим. В случае вины экзистенциальной — самому себе.



**Наталья
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**
зав. кафедрой
социальной
и семейной психологии
БГПУ
им. Максима Танка,
кандидат
психологических наук

О стыд, ты в тягость мне. О совесть...

Б. Пастернак.

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

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 чувством ответственности перед остальными людьми. Если у человека возникает

чувство вины — это сигнал о том, что в его жизни что-то пошло не так, что это «что-то» не соответствует его внутренним взглядам и позициям, и именно это чувство позволяет ему уберечься от неверных поступков и действий. С другой стороны, человек может так увлечься, 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 происходящему 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: подчиненной болезненному, разрушительному чувству вины или активной, разнообразной и счастливой.

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. То есть человек мог сделать свою жизнь счастливой, но не придавал этому значения, не разобрался в ее ценности.

Нужно ли избавляться от экзистенциальной вины? Конечно, нет, поскольку так мы избавляемся от 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, заслуживает счастья?

Причины возникновения чувства вины

1. Основы для формирования чувства вины закладываются в раннем детстве под влиянием семейного воспитания. Родители внушают ребенку, что он самый лучший, и в результате он боится не оправдать их надежд. Есть и другая крайность: родители все время ставят ребенку в пример кого-то более удачливого, не скрывая разочарования в том, что их собственный 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 человека к состоянию, в котором он признает наличие неприятностей, а позитивные моменты либо не замечает, либо уменьшает степень их присутствия в собственной жизни.

*Налево беру и направо,
И даже, без чувства вины,
Немного у жизни лукавой,
И все — у ночной тишины.*

Анна Ахматова.

2. Чувство вины может быть следствием манипуляции со стороны окружающих людей. Манипуляторы — это люди, которые действуют по формуле: «Ты должен делать то, что я говорю, потому что ты...» или «Я прав, а ты не прав». Развитое чувство вины является здесь очень сильным рычагом управления. С помощью фраз «Ты виноват (виновата)...», «Если бы не ты...», «Из-за тебя...» манипулятор формирует у человека чувство вины, 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 человеку необходимо понимать, почему в его жизни происходит то или иное событие. Он нуждается в сохранении логики происходящего. Если он понимает, почему все происходит так, а не иначе, — значит, контролирует процесс и может как-то на него повлиять. Чувство контроля приводит к ощущению безопасности, покоя, защищенности. Если же возможности контролировать нет — может возникнуть чувство вины (своей, окружающих людей, обстоятельств) за случившееся.

4. Главная мотивация для возникновения чувства вины — желание «быть хорошим». Если же это не получается — человек страдает и обвиняет себя в том, что он плохой. В данном случае чувство вины связано со страхом, что его не будут любить, если он не будет соответствовать некому идеалу, если не будет «первым» и «лучшим».

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.

Чувство вины имеет ключевое отличие от чувства стыда: оно 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. В свою очередь стыд связан с ощущением собственной не состоятельности, 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? И кто, собственно, 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. Наиболее характерные проявления заключаются в том, что человек:

- все время хочет быть «хорошим». Если этого не происходит, он чувствует себя виноватым. Поэтому он не может никому отказать, не конфликтует, не выясняет отношения, боится принимать решения и быть честным как с собой, так и с другими;
- всегда переживает о том, 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 зависит не все и другие люди сами делают свой выбор, возможно, не всегда правильный;

Ключ к себе

- 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 вступает в отношения с людьми, которые вызывают у него чувство вины;
- живет с партнером, который постоянно нуждается в его помощи, не в состоянии сам позаботиться о себе. Жить с таким партнером тяжело, но чувство вины не позволяет с ним расстаться;
- часто переживает состояния депрессии, недовольства собой, окружающими людьми и миром.

Шаг 2. Давайте разберемся, как сильно выражено у вас чувство вины и какое влияние оно оказывает на вашу повседневную 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 (S): Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать свои чувства в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее полно описывают ваши чувства **в настоящий момент**. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со всем списком чувств. Обратите внимание: вам нужно выбрать только **одно** слово или фразу, которые

наилучшим образом описывают то, что вы чувствуете сейчас.

1. Осуждающий.
2. Невинный.
3. Подавленный.
4. Постыдный.
5. Спокойный.
6. Недостойный.
7. Разочарованный.
8. Сдерживаемый.
9. Находящийся в состоянии упадка.
10. **Раздражительный.**
11. Не заслуживающий прощения.

Инструкция (T): Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать, как они испытывают чувство вины в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее точно описывают ваши **обычные** чувства. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со всем списком чувств. Обратите внимание: вам нужно выбрать только **одно** слово или фразу, которые наилучшим образом описывают то, как вы **обычно переживаете чувство вины**.

1. Осуждающий.
2. Невинный.
3. Подавленный.
4. Постыдный.
5. Спокойный.
6. Недостойный.
7. Разочарованный.
8. Сдерживаемый.
9. Находящийся в состоянии упадка.
10. Раздражительный.
11. Не заслуживающий прощения.

Обработка данных

Можно применить 2 способа обработки данных:

1) подсчет индекса каждой шкалы (S и T) по отдельности;

2) определение реакции вины человека в ответ на специфическую ситуацию и сравнение этой реакции челове-

ка с его состоянием, когда он чувствует себя «нормально». Второй метод обработки результатов методики более сложный.

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

Используя значения пунктов, приведенные выше, проведите следующие вычисления:

1. От значения S отнять значение T.
2. Прибавьте к полученному результату 10 (константа 10 используется, чтобы ликвидировать путаницу со знаками «+» и «-»).

Если полученное значение будет выше 10, значит интенсивность реакции на чувство вины выше уровня обычных переживаний. Если полученное значение будет ниже 10, значит интенсивность реакции на чувство вины ниже уровня обычных переживаний.

Шаг 3. Практические рекомендации и упражнения

1. Если вы подумали о том, что источником вашей вины являются детские переживания и вся ответственность за возникновение чувства вины лежит на родителях, вы абсолютно не правы. Во-первых, значительной части детских проблем просто нельзя избежать. Во-вторых, если бы в своем детстве вы не пережили всех тех душевных травм — еще неизвестно, каким бы вы стали. Поэтому не ищите виновных в прошлом и представляйте их в будущем — ведь

вы как родители тоже столкнетесь с подобной ситуацией в отношении своих собственных детей. Прошлого уже нет, а будущего еще нет. Задача состоит не в пересмотре прошлого, не в поисках виноватых, а в том, чтобы почувствовать собственную ответственность за свою жизнь. Ни у кого из нас, включая 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 создаем его своими поступками и делами.

*Не думаю, не жалею, не спорю.
Не сплю.
Не реусь
ни к солнцу, ни к луне, ни к морю,
Ни к кораблю.
Не чувствую, как в этих стенах жарко.
Как зелено в саду.
Давно желанного ижданного подарка
Не жду.*

Марина Цветаева.

2. Разберитесь, действительно ли вы в чем-то виновны или эта вина является вымыслом. Избавлению от чувства вины поможет глубокий анализ сложившейся ситуации от начала до конца. Здесь важно все обдумать, отследить, на каком этапе появилось чувство вины, и трезво оценить, в случившемся виноваты вы или это стечение обстоятельств. Сделать это можно как мысленно, так и письменно. Вспомните в мельчайших деталях свою ошибку, эмоции, которые подтолкнули вас к неверному шагу, а затем те чувства, которые вы испытали, сделав его. Главное в этом упражнении — не пытаться найти себе оправдание. Просто примите то, что уже сделано, и постарайтесь извлечь из этого пользу. Если вы действительно виноваты, то нужно с этим что-то делать, а не мучиться чувством вины, которое неизбежно приведет к состоянию полной утраты трудоспособности.

Ключ к себе

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

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

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

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

Конфуций.

5. Простите себя за содеянное. 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. Припомните собственные обиды на судьбу или конкретных людей и 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 увидеть конец истории, вам станет намного легче.

8. Напишите письма всем тем, кого вы обидели. Упомяните собственные переживания и причины, заставившие вас так поступить. Попросите прощения у самих 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 бессмыслен-

ности попыток манипулировать ими. Если вы не привыкли говорить «нет», скажите по-другому: «Нет. Нет, я не могу сделать этого». Не объясняйтесь, не оправдывайтесь, иначе вы дадите в руки манипулятору 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 уважение у самого себя, 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 «никому», вы почувствуете себя гораздо лучше. Постепенно вы перестроите свое восприятие и перестанете мучить себя чувством вины, у вас появится больше сил. Вы можете сказать «Я виноват(а), 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 бумаги. 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 нелюбимым и плохим». Для того чтобы избавиться от запускающего чувство вины механизма, вам нужно переделать эту установку в позитивную, и тем самым научить свой мозг реагировать по-другому. Например, «Я имею право ошибаться. И даже если я что-то сделаю не так, это не значит, что я плохой 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.

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

Конфуций.

13. Выполните психологическую технику «Осознание и трансформация чувства вины». Для этого вам нужен человек, которому вы можете доверять. Он будет зачитывать вам нижеприведенный текст, а вы постарайтесь ответить на вопросы, ответы будут приходиться сами.

Текст: «Закройте глаза, примите удобное положение, войдите в контакт со своим телом. Замечайте все телесные ощущения, которые у вас возникают в 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 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 возмущение, которое скрывается за виной... Теперь снова представьте этого человека... Что вы чувствуете, когда делаете это? Что бы вам ответил другой человек? Как вы можете ответить ему в ответ? 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 по поводу несоответствия собственным идеалам и представлениям значимых

других 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 спонтанное решение, но и случайность, продиктованная огромным количеством самых разнообразных внешних сил, часто не зависящих от нас. Задумайтесь: каждый поступок является следствием огромного множества причин, а потому брать на себя всю меру ответственности как минимум неоправданно.

Берегите себя, не допускайте чувства реальной и невротической вины: оно не только мучит вас, но и лишает возможности действовать, поступать так, как нужно для дел будущих, а не прошлых, учитывая прежние ошибки. Помните: каждый человек может стать счастливым по собственному желанию.

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

Пауль Тиллих.

ЧАСТЬ II. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ВИНА

Традиционно вина рассматривается как провинность, проступок, совершенный человеком в отношении окружающих людей. Именно в таком значении вашему вниманию в Части I данной статьи были представлены реальная и невротическая вина, от которых 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 что-либо для собственного счастья. Осознаем ли мы наличие экзистенциальной вины? Нужно ли от нее избавляться? Как использовать экзистенциальную вину, чтобы улучшить качество собственной жизни? Ответы вы найдете ниже.

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 всегда подразумевает некоторую потерю: потерю возможности, потерю шанса. Возникает экзистенциальная вина. Избежать ее невозможно, поскольку

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 своих возможностей, пытаемся свести к минимуму собственную активность, действуя по принципу «такого никогда не было, значит, и быть не должно», мы усугубляем переживание 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.

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

Серен Кьеркегор.

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 эти 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 поздно что-то менять». 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 равна фразе «и тогда мог», потому что в прошлом у вас был другой опыт, другие знания, другие представления. Не нужно путать себя нынешнего с собой прежним. 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.

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

1. Вина вследствие недостаточной самореализации: человек не способен реализовать **все** свои возможности хотя бы потому, что, выбирая одну возможность, вынужден отклонить другие, которые так и остаются нереализованными. Такая форма экзистенциальной вины является следствием неумения жить в соответствии со своим потенциалом.

2. Вина вследствие ограниченности связей с близкими людьми: мы никог-

да в полной мере не понимаем своих близких и их потребности, так как смотрим на мир через призму собственной индивидуальности, накладывающей отпечаток субъективности на все происходящее. В основе такой формы вины лежит искажение человеком действительности.

3. 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 самим собой, живете, руководствуясь культурными нормами и навязанными представлениями о том, кто вы и какой вы.

Если вам присущи характеристики

Когда человек отрицает потенциальные возможности, терпит неудачу в их осуществлении, он находится в состоянии экзистенциальной вины.

Ролло Мэй.

второй формы вины, то вы переоцениваете свою значимость и недооцениваете возможности окружающих людей, не даете 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 индивидуальности 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. Практические рекомендации и упражнения.

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. В этом вам поможет методика, предложенная израильским психологом Мули Лаадом (M. Lahad) «Три моих основных способа противодействия».

Инструкция:

Ответьте «да» или «нет» на каждое из расположенных ниже 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 блуждают.

- 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 получит каждый из перечисленных ресурсов. Затем проанализируйте полученные результаты: от максимального к минимальному баллу. Те три ресурса, которые получили наибольшую сумму баллов, являются ведущими потенциалами вашей личности. Обращение к ним в трудных жизненных ситуациях поможет быстро их преодолеть и вернуться к нормальной жизни.

Ключ для обработки результатов:

Ресурсы	Номера утверждений
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:** в Бога, в другие ценности, в самого себя, поиск выхода в молитве, в вере и надежде.

Ключ к себе

- **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 давать 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, понять опасности, учиться новым подходам, взвешивать, планировать и искать выход.
- **Физическая активность:** телесные способы преодоления трудностей, через органы чувств — слух, зрение, обоняние, вкус, тактильные ощущения. Например, движение, бег, работа, физические нагрузки.

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

Карл Роджерс.

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 бы 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 почувствуете, 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 вам хотелось бы, да и вы сами — не тот, каким хотели бы быть.

3. Как избавиться от патологической привычки чувствовать себя неудовлетворенным, от болезненного желания быть лучше, чем вы есть на самом деле, казаться, а не быть, достигать, а не делать?

Вы не должны:

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

Вы имеете право:

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

4. Перестаньте оправдываться и что-то доказывать окружающим людям. Есть чьи-то ожидания и навязанные образы, а есть ваши действия и личные потребности. Нет смысла постоянно сравнивать себя с другими и пытаться объяснить, почему вы именно такой. Ответьте на вопрос: «Что для меня важнее: быть счастливым или правильным?» Запомните — **быть правильным означает быть удобным для других.**

5. Мы сами наказываем себя, и при этом никто не в силах защитить нас. 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, какой я есть. Я люблю себя!».

6. Если вы не доверяете людям, то вы виноваты в том, что переоцениваете свою значимость и не даете другим жить полноценно, совершать свои ошибки. Считаете, что 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 собственных полномочий и дайте возможность окружающим людям в полную силу проявить себя.

Ответственно управлять собой — значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора.

Карл Роджерс.

7. Если вам кажется, что чем вы успешнее, чем совершеннее — тем больше вас любят, то это неверно. Подумайте, кто будет любить пусть и идеальную, но холодную статую? Любовь — это искреннее желание заботиться о другом человеке. Почувствуйте себя самим собой. Для этого позвольте себе быть «ником». Перестаньте требовать от себя быть «лучшим». Зачем это вообще нужно? И если вы делаете это, то будьте уверены: счастье вам гарантировано, тем более, что, приняв эту ужасную пугающую альтернативу, 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. Дайте себе 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 программируете себя на успех, тем быстрее достигнете его.

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 самими собой. Вспомните место, где вам хорошо, где вы ощущаете себя спокойно, умиротворенно, одухотворенно, испытываете самые приятные ощущения. Вернитесь в него мысленно. Ощутите вкус и цвет, все мелкие детали. Вы можете вернуться в это время, место и состояние в любой момент.

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

Франц Кафка.

11. Заведите дневник (тетрадь, блокнот) с ретроспективным анализом. Сегодняшние события, мысли, чувства и т. д. записывайте на левой странице (если представить тетрадь или блокнот в развернутом виде). Правая остается чистой. Через день-два вернитесь к написанному и на правой странице дневника спокойно и обстоятельно проанализируйте все перечисленные события. Отметьте по 10-балльной шкале, насколько вы смогли проявить себя так, как вам хотелось (на левой странице), и насколько смогли бы максимально проявить себя на сегодняшний день (на правой странице). Сравните показатели. Все ли, на что вы способны, удалось реализовать? Почему?

Ключ к себе

Таблица 1

Описание ситуации	Нарушенное долженствование	Источник долженствования	«Правильное» долженствование

Таблица 2

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

12. Заведите журнал экзистенциальной вины. Он оформляется в тетради или блокноте в виде *таблицы 1*:

В колонке «Описание ситуации» изложите ситуацию, в которой вы отметили проявление у себя одной из трех форм экзистенциальной вины, в колонке «Нарушенное долженствование» — 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» долженствование» отметьте, как, с учетом формы экзистенциальной вины, соответствующей данной ситуации, необходимо поступить, а затем реализуйте написанное.

13. Выполните технику «Становление» (см. *таблицу 2*).

Подумайте, что вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы приблизиться к своей цели — стать тем, кем и каким вы хотите стать. Подчеркните общее 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 наруше-

ния 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 утратил бы шанс оставаться 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 найти ресурсы, способствующие 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, ценной и более содержательной.

Старайтесь уважать жизнь не только за ее прелести, но и за ее трудности. Они составляют часть игры, и хорошо в них то, что они не являются обманом. Всякий раз, когда вы в отчаянии или на грани отчаяния, когда у вас неприятности или затруднения, помните: это жизнь говорит с вами на единственном хорошо ей известном языке.

Иосиф Бродский.

Удачи вам!