

## Психология вины: как возникает это чувство и чем чревато?

Кажется, каждому понятно, что это такое: испытывать вину, но в разных сферах жизнедеятельности смысл этого понятия все-таки несколько отличается. Поэтому договоримся сразу, что речь пойдет о психическом отношении человека к своему поведению и его последствиям: к поступку совершенному или напротив, не выполненному, а также заявлениям и утверждениям (ибо слово тоже может быть поступком).

Сейчас чрезвычайно распространено мнение, согласно которому вина стоит на пути развития личности. Этому чувству противопоставляют ответственность как более конструктивный механизм. А иногда даже советуют преобразовывать в досаду. Придерживаясь иного мнения, считаю нужным заранее об этом предупредить.

В принципе, наличие рассматриваемого качества, на мой взгляд, не только нормально, но и полезно, поскольку является регулятором того, как человек строит свою жизнь и отношения в ней. Оно непосредственно связано с совестью как неперменной характеристикой личности в классике социальной психологии, но уровень развитости этого свойства у разных людей различен.

Представим себе шкалу протяженностью от единицы до пяти и условимся, что в отличие от оценок в школьном журнале, троечная позиция – это норма. Соответственно, чем существеннее отклонение от нее, тем восприимчивее или, напротив, безразличнее человек к чувству вины.

«Толстокожие» в этом смысле часто компенсируют недоразвитое качество обидчивостью, но об этом стоит поговорить отдельно. Те же, кто обладает гипертрофированной склонностью к тому, чтобы совестить себя, попадают, условно говоря, в «камеру пыток», поскольку действительная вина за какое-либо действие/бездействие начинает распространяться сначала на смежные, а затем и все более дальние участки психики.

Если человек «ломается» под тяжестью внутренней пытки, чувство вины превращается

в глобальное, которое проявляется в разных моделях реагирования. Например, таких:

- Жизнь становится все хуже, Земля катится под откос, как потерявший управление поезд.
- Определенно я неудачник, всю жизнь наступаю на одни и те же грабли, не сумел достичь того, что Петька Иванов или Машка Петрова. Вон как другие живут, а я...
- Мне просто не везет, судьба такая, и спорить с ней бесполезно.
- Я безнадежно одинок, никому не нужен, все чувствуют, что во мне что-то не так.
- Люди добрые, посмотрите, как я казню себя, до чего я несчастен!

Все приведенные схемы отражают неуверенность человека в собственных силах и снятие им с себя ответственности. Но порой вина заслоняет от сознания истинные, причинные чувства. Это может быть, в частности, страх оказаться недооцененным в социальном окружении, личностная неуверенность и т.д. И даже «перевернутая» обида за неудовлетворенную потребность во внимании.

Чаще всего предпосылки кроются в детстве. С одной стороны, родители порой злоупотребляют давлением на совесть ребенка. Ну, например, в ситуации, когда тот пообещал чего-то больше не делать, но повторил тот поступок, тем самым нарушив данное слово. Кто-то из психологов, кажется, Рейнуотер Джанетт, очень удачно выразился на эту тему, написав, что если ваше чадо дает вам подобное обещание, то это равнозначно выписыванию им векселя в банк, где у него нет счета.

Другой вариант – желание вырастить идеального, абсолютно совершенного, исключительно правильного человека (чтобы был счастлив), или не допустить поведения, аналогичного собственному в младые лета. Тогда каждая мелочь в несоответствии родительским представлениям возводится в ранг преступления.

Бывает, мама и папа гипертрофируют чувство вины в детке, потому что сами были так воспитаны и передают ему собственное неизбытое чувство виноватости. Иногда случается, что ребенок испытывает чувство вины за действия родителей (от элементарного хамства в магазине до правонарушения), и это становится пусковым механизмом для приобретения стереотипно принимаемой на себя вины за все на свете.

Но вина, будучи отчасти иллюзией действий, может блокировать их и не давать проявиться ответственности, которая как раз и заключается в их совершении для исправления ошибки. Значит, выйти из этого чувства можно путем осмысления, осознания с целью выработать действия по исправлению. – Это и будет мостиком от вины к действенной ответственности. А как действовать, не осмыслив?

Впрочем, ведь ошибки могут быть не только реальными, но и мнимыми. Как быть в этом случае? Нелишним будет задуматься, является ли ощущение вины собственным, идущим изнутри, или, что тоже бывает, провоцируется кем-то из родных, друзей, коллег. В последнем случае надо включать защиту от манипуляций, но это тоже будет темой специального разговора. Однако, никаких сомнений в том, что придется пересмотреть отношения с провоцирующим.

А можно попробовать вспомнить самый давний случай, когда было мучительное проживание своей вины, при этом наблюдая за ощущениями в теле, но никак не оценивая – только наблюдая. А потом пройтись по последующим, которые подскажет память, дойдя до самой последней ситуации. И все время отслеживать ощущения. Если они будут совпадать, с помощью движений в заявивших о себе участках, снова понаблюдать, не появятся ли изменения. Сознательно не называю те из них, которые захотят к себе внимания, дабы освободиться от груза.

Любое приходящее к нам чувство возникает не просто так, и виноватость – не исключение. Но, как и другие чувства – это лишь часть нас, нашего внутреннего мира. И именно поэтому мы являемся хозяевами, а не рабами чувства вины. Выполнив ту задачу, с которой оно нас посетило, выслушает нашу искреннюю благодарность и попрощается.

Если возникнет необходимость, оно вернется, но будет уже совсем другим, с другой задачей. Желаю не перепутать...

Автор - **Валентина Пономарева**

[Источник](#)