Как избавиться от чувства вины?

Вина – отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок субъекта, который кажется ему причиной негативных последствий для других или для себя. Вина представляет собой негативную оценку собственного поведения или отдельного поступка, в то время как стыд – это негативная оценка собственной личности.

Стыд может выглядеть как публичное осуждение, а вина – это, прежде всего, муки совести, и человеку не всегда важно, знает ли кто-нибудь о его поступке.

Возникает вопрос: что такое совесть? И в чем разница между виной и совестью? Совесть - это способность личности самостоятельно формулировать нравственные обязанности и осуществлять самоконтроль и оценку собственного поведения. Существует мнение, что совесть – это врожденная нравственная склонность. Но, чтобы стать подлинной, она должна развиваться. Развитие это обуславливается полом, интересами, умственными способностями, характером, воспитанием, окружением.

Чувство вины может быть непродуктивным (деструктивным) и адаптивным (конструктивным). Психоаналитик Карен Хорни определяет эти два полюса как здоровую совесть и невротическое самобичевание.

Конструктивное чувство вины - признак психического здоровья личности. Испытывая это чувство, человек способен осознать свою ошибку и стать лучше. Он осознает негативные последствия своих поступков и готов за них отвечать. Таким образом, конструктивная вина - это ответственность. Способность переживать такую вину способствует социальной адаптации человека, стабильности общества, ведет к личностному росту человека.

Чувство вины берет свои истоки в противоречии между ценностями человека и его поступком. Вина оценивает и сравнивает актуальное и возможное поведение и ценности и идеалы. На основе этой оценки человек принимает решение:

1. Воздержаться от поступка,

2. Исправить уже совершенное,

3. Применить защитную реакцию (уход, перенос и др).

Чувство вины заставляет человека приносить извинения другим людям, исправлять свои ошибки. Главное - осознавать свою ответственность, извиняться не формально, а искренне. Если провинившийся действительно раскаивается в своем поступке, с большой долей вероятности он больше не совершит подобной ошибки. А если, например, сотрудник все время опаздывает на работу и каждый раз извиняется, но ситуация остается прежней, значит исправляться он не собирается. Он может опаздывать по разным причинам: не хочется идти на работу, не нравятся коллеги, не устраивает зарплата. У всякого поведения есть свои глубинные мотивы.

Психологическая защита – это автоматический неосознанный механизм, запускающий определенную модель поведения, направленную на минимизацию отрицательных переживаний, ставящих под угрозу целостность личности. Она позволяет прятать чувство вины за определенными масками. Чаще всего вина заставляет человека использовать избегание (уход в работу, алкоголь, наркотики) и перенос - выискивание ошибок других (не я один виноват), агрессию и злость на других людей.

Есть еще один признак вытесненного чувства вины - постоянное оправдание, даже тогда, когда оно не требуется. Например, люди часто могут оправдываться перед окружающими за свой внешний вид, небольшую квартиру, за любую свою просьбу. Человек может не замечать абсурдности своего поведения. Так на уровне поведения проявляется невротическое чувство вины.

Причины подобного негативного состояния:

1. Наличие ложных норм в подсознании (страх одиночества, возможность отвержения значимыми людьми или обществом),

2. Неспособность упорядочить свои ценности, выстроить иерархию,

3. Неправильное осмысление вины. Возникновение вины имеет позитивный посыл, то есть является следствием нарушения наших истинных ценностей, информирует о необходимости изменить свое поведение. Но человек начинает заниматься самобичеванием, затем возникают мысли о ничтожности, подавление активности и невозможность исправиться.

Это и есть деструктивное чувство вины. Вина ведет к разрушению психического и физического здоровья, возникает тревога и эмоциональное напряжение (стресс) со всеми вытекающими последствиями.

Каков же механизм чувства вины? Как и все негативные состояния, чувство вины впервые возникает в детстве. Как правило, оно связано с желанием быть идеальным. Во взрослом возрасте это желание преобразуется в потребность соответствовать существующим требованиям близких родственников, социума, начальника.

Для ребенка родители - непререкаемый авторитет. Сам он не может адекватно оценивать действительность и получает от родителей готовые образцы поведения, которые порой не носят конструктивного характера. Но родители являются авторитетом, воспринимаются как самые правильные люди. Жизнь ребенка целиком зависит от родителей, и страх потерять их любовь и расположение заставляет ребенка без критики следовать этим убеждениям. И в конечно итоге убеждения родителей становятся бессознательными установками и управляют поведением ребенка, а позже - уже взрослого индивида. Родителям подобных детей свойственно предъявлять непомерные требования, формируя у них жизненную позицию, характеризующуюся комплексом вины буквально перед всеми. Такие дети обвиняют себя во всех несчастьях и мелких неприятностях, происходящими с их близкими. И во взрослом возрасте они продолжают считать себя

плохими и виноватыми. То есть вина возникает тогда, когда человек нарушает правила, привитые ему авторитетными людьми, а не выработанные на основе собственного опыта. Часто человек винит себя даже в тех вещах, на которые не может повлиять. Например, один человек погиб в аварии, а другой - выжил. Выживший чувствует себя виноватым за смерть друга, беря на себя функции Бога (все зависит от меня, даже человеческие жизни). Это и есть желание быть идеальным.

Вина - это еще и обида на себя. Чувство вины напрямую связано с умением прощать. Многие люди предъявляют к себе слишком высокие требования, ждут от себя слишком многого, не могут простить себе малейшие ошибки.

Вина - это всегда противоречие между своими потребностями и требованиями кого-либо или чего-либо. Поэтому человек, стараясь избавиться от тревожности, вызванной невротическим самобичеванием, отказывается от своих потребностей в угоду потребностей других людей. Чувство вины вторично, первичны страх и стыд. Эти чувства легко культивируются окружающими, они являются частью эмоционального насилия. Нередко этим пользуются, например, престарелые родители, говоря, что их взрослый ребенок уделяет им недостаточно времени, и одновременно жалуясь на слабое здоровье. Виноватым человеком легко манипулировать, получать то, что тебе нужно. Но никто не хочет быть виноватым, постоянно находиться в негативном эмоциональном состоянии. Поэтому возникает стремление отгородиться от того, кто заставляет испытывать чувство вины.

Очень часто человек испытывает вину, но не спешит избавляться от этого чувства, потому что оно может быть выгодно. Во-первых, избавиться от него - значит взять на себя ответственность, а это труд по исправлению. Во-вторых: ореол мученика приветствуется в обществе, жалость заменяет любовь. Например, у матери старший сын умер от наркотиков, выводов она не сделала и воспитывает младшего так же. Но все ее жалеют из-за ее горя, не решаясь указать на ее ошибки в воспитании детей.

Как справиться с деструктивным чувством вины?

1. Остановить поток негативных мыслей, осознать, что сожаление об упущенных возможностях бесполезно,

2. Признать факт совершенной ошибки,

3. Составить план конструктивных действий, направленных на исправление ошибки.

Только в результате осознания собственных ошибок и принятия на себя ответственности человек становится зрелой личностью, способной жить в гармонии с собой и миром.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: вина, стыд, совесть, невротическое самобичевание, психологическая защита, ответственность.

Источник фото: unsplash.com

