

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
<i>Вступление</i>	11
Глава 1. Чувство вины и угрызения совести	15
Глава 2. Распознайте послание во внутреннем гневе	25
Глава 3. Определите свою причастность	35
Глава 4. Внимание к своим планам и жизненным правилам	47
Глава 5. Не позволяйте страху манипулировать собой	63
Глава 6. Отказ от ответственности	73
Глава 7. Обращайте внимание на регрессию	83
Глава 8. Устанавливайте рамки дозволенного	91
Глава 9. Признайте вину	97
Глава 10. Не пытайтесь компенсировать	105
Глава 11. Избавьтесь от иррационального чувства вины	115
Глава 12. Ищите решение глубже	129
Глава 13. Отбросьте иллюзию тотального контроля	141
<i>Послесловие. Доброта заразительна</i>	153
<i>Благодарность</i>	171
<i>Литература для вдохновения</i>	173

ПРЕДИСЛОВИЕ

Совість — это то, как вы видите себя со стороны. Для моей книги такого определения достаточно, поскольку иногда мы склонны судить себя слишком строго.

Результаты самоанализа чаще всего реалистичны, однако отличаются разными оттенками из-за множества факторов, которые могут сказаться на наших мыслях отрицательно.

Время от времени чувство вины и угрызания совести полезны. Они свидетельствуют о том, что вы — ответственный человек, которому небезразлична как собственная, так и чужая жизнь.

Вероятно, ваша добросовестность охватывает далеко не все жизненные сферы. Например, одни люди сильно переживают за окружающую среду, другие со всей серьезностью подходят к решению практических задач. В этой книге речь пойдет об ответственности в межличностных отношениях.

Некоторые опрометчиво берут на себя ответственность за неблагоприятную обстановку в коллективе, недовольство или разочарования других, обременяя себя угрызаниями совести. Конечно, есть и те, кто крайне редко или вовсе не испытывает чувства вины за совершенные отвратительные проступки.

Большинство из нас находится где-то между этими крайностями. Иногда мы приближаемся к одной из них, а порой, наоборот, отдаляемся. У нас бывают хорошие периоды, когда мы чувствуем себя великолепно и не испытываем трудностей. Но случаются и плохие дни, с самокритикой и угрызениями совести из-за собственного бездействия.

Как священник, я много лет выслушивала людей, страдающих от чувства вины и самоуничтожения. Став психотерапевтом, я получила возможность помогать им, глубоко анализируя их чувства с психологической точки зрения.

Когда я сама осознала, что мои муки совести редко имеют что-то общее с действительностью или вовсе преувеличены, то ощутила колоссальный прилив энергии. Подробнее об этом читайте во вступлении.

В книге вы найдете практические рекомендации, которые помогут избавиться от чувства вины и научат вас ценить себя. Также вы узнаете, как лучше откорректировать жизненные правила, сбросить с себя груз чужой ответственности, подружиться с собственными страхами и прекратить изнурительную борьбу с самим собой. Еще вы найдете советы, как обрести силы, чтобы взять вину на себя или разделить ее с другими (если это нужно), и простить себя.

В первых главах описывается суть чувства, называемого угрызениями совести, и то, как самокритика в одних случаях идет на пользу, а в других превращается во вредную привычку.

Три главы посвящены дефициту ответственности. Вероятно, среди ваших близких есть люди, предпочитающие нагружать других своими проблемами. Если в вас легко пробудить совесть, то такие люди пользуются этим и охотно выплескивают на вас собственные чувства вины и ответственности. Именно поэтому важно знать механизмы защиты, чтобы избежать подобного.

В конце каждой главы я даю упражнения, которые помогут вам лучше разобраться в чувстве вины или комплексе неполноценности, чтобы в будущем легче определять, какое из чувств обоснованно, а какое надуманно.

В конце книги вы найдете список всех изложенных здесь практических рекомендаций и тест, при помощи которого вы оцените свою склонность к самобичеванию.

Вместо местоимений «он» и «она» я решила использовать мужской род применительно к тем, чей пол мне неизвестен.

Желаю вам удачи в исследовании совести, самого себя и ваших отношений с другими.

Илсе Санд,
Халд Хуведгорд, август 2019 года

ВСТУПЛЕНИЕ

Вальдемара мучает совесть, если он не отвечает маме на телефонный звонок. Поэтому он всегда берет трубку, даже когда хочет побыть наедине с собой. Туэ так обожает бананы, что готов опустошить всю вазу для фруктов у себя на работе, но из-за стыдливости не позволяет себе брать больше одной штуки. Рикке не нравится спорт, и тем не менее пару раз в неделю она выходит на пробежку. Иначе она будет корить себя за нарушение собственных принципов, в числе которых – поддержание физической формы.

Чувство вины, самоуничижение и угрызения совести – все это управляет нашим поведением. Мы не просто делаем то, что хотим; мы проявляем внимание к другим людям, ориентируемся на них, делимся с ними своими мыслями и вещами, при этом стараясь сохранить свою внутреннюю гармонию.

Меня выбивает из колеи любое событие. Началось все с раннего детства, когда я жила в Вендсисселе. Однажды я поймала двух жаб и сделала для них домик в тазу, добавив туда песка и воды, чтобы они могли плавать. Вскоре я забыла про своих питомцев и только спустя продолжительное время вспомнила про свою

находку и побежала в подвал, но жабы уже сошли. Я была совсем маленькой, но полностью осознавала свою вину в их смерти. Я чувствовала себя несчастной и стыдилась рассказывать об этом кому-то.

Несмотря на то что я охотно беру на себя ответственность (такое было как в детстве, так и во взрослом возрасте), бывают случаи, когда я стараюсь ее избежать. В первую очередь это касается ежедневной домашней работы: когда ее надо выполнять, я делаю вид, что меня нет, и жду, пока найдутся другие желающие.

Иначе дела обстоят с близкими мне людьми. Как-то раз я решила навестить маму в больнице Ольборга. В коридоре по пути в палату я прошла мимо зеркала и улыбнулась. Я гордилась собой: несмотря на напряженный график, я нашла время, приехав из самого Дюрсланда, а ведь водить машину – задача для меня непростая. Спустя два часа я подошла к тому же зеркалу и испугалась собственного отражения: лицо стало желто-серым, будто я впала в затяжную депрессию. Меня мучали тяжелые угрызения совести, мешающие мыслить. В то время я не совсем понимала, что именно терзает мою душу при общении с мамой. Может, это было связано с женщиной, лежавшей с ней в одной палате: сын навещал свою мать каждый день, хотя жил на другом конце страны. Возможно, дело было

во взгляде, которым моя мама смотрела на меня. Или же эмоционально мы отдалились, и я это чувствовала. Нередко и в детстве, и во взрослой жизни моим основным чувством по отношению к матери были угрызения совести. Я прекрасно осознавала всю их необоснованность. Однако лишь несколько десятилетий спустя я смогла перебороть их и выпустить наружу скрытые эмоции.

Преодолеть эту психологическую проблему мне удалось благодаря внутреннему пониманию механизмов, отвечающих за возникновение чувства вины и ответственности, вследствие чего я стала четко понимать границу, отделяющую мою личную ответственность от чужой. Осознав, что под муками совести скрываются другие чувства, я посмотрела на свою жизнь иначе. Мне стало легче, когда я научилась испытывать беспомощность и печаль, которые раньше подавляла, — чувство вины постепенно начало отступать. Благодаря этому я стала совершенно обычным человеком с совершенно обычными чувствами гнева, бессилия и счастья.

Надеюсь, мой опыт священника и психотерапевта поможет вам в разумных пределах отпустить угрызения совести, увидеть себя с хорошей стороны, стать полноценным человеком и улучшить отношения с окружающими.

Чувство вины и угрызения совести

Угрызения совести возникают, когда по вашей вине случилось что-то плохое. Например, вы изменили планы и сообщили об этом другу, который очень ждал встречи с вами. Или же вы решили поваляться на диване вместо того, чтобы идти в спортзал.

У вины всегда есть причина. Благодаря вам может произойти как что-то хорошее – например, в квартире стало чисто, так и что-то плохое – вы забыли закрыть кран и затопили соседей.

Вина = причина

Причина негативного события →
→ угрызения совести или чувство вины

Угрызения совести – это неприятное чувство, возникающее, когда вы совершили поступок, последствия которого отрицательно сказались на окружающих или на вас самих либо

противоречат вашим или чужим ценностям. Или когда не делаете чего-то, что, по вашему мнению или мнению других людей, должны были бы сделать. Как видите, чувство вины и угрызения совести в основном означают одно и то же, поэтому в этой книге эти два понятия взаимозаменяемы.

Угрызения совести могут указать нам правильный путь или ввести в заблуждение. Иногда они помогают нам сделать что-то хорошее. Бывают и такие ситуации, когда мы вынуждены отдавать больше, чем хватает наших сил, или жертвовать своими или чужими интересами. Сила этого чувства говорит больше о нас как о личности, чем о нашей вине. Ведь можно быть виновным в чем-то, но при этом ничего не ощущать. Бывает и наоборот, когда мы каемся за то, в чем нашей вины нет. Временами совесть говорит больше о том человеке, по отношению к которому вы испытываете вину, или же о сложившейся ситуации. Пройдя тест в конце книги, вы заметите, что, думая о двух разных людях, мы получаем неодинаковые результаты. Наверняка вы уже сталкивались с таким обстоятельством, когда по отношению к одному человеку вас мучает совесть при малейшей ошибке (например, опоздание на пять минут и т.д.), хотя при тех же условиях в компании другого человека вы чувствуете себя совершенно расслабленно.

Сила чувства вины может отличаться в зависимости от того, о себе вы думаете или о другом человеке. Рассмотрим пример:

Хотя я обещала себе, что каждую субботу буду проводить наедине с собой, бывают моменты, когда я не могу отказать другу, который приглашает меня сходить куда-нибудь. Ведь в противном случае он может расстроиться, а я буду чувствовать себя виноватой.

Карина, 28 лет

Карина делает тот выбор, из-за которого будет меньше всего страдать, поэтому принимает приглашение. Другой бы на ее месте без зазрения совести ответил отказом, поскольку ему важна договоренность с самим собой, нарушив которую можно утратить внутреннюю гармонию.

Реально или надуманно?

Вы испытываете реальное чувство вины, если оно возникает в результате совершения какого-либо поступка или бездействия. Например, стоя в очереди, вы случайно толкнули человека и чувствуете, что необходимо перед ним извиниться. Здесь все в порядке. Чувство вины также может помочь вам встать на правильный путь: например, когда вы корите себя

за съеденное пирожное с кремом во время диеты, пропущенную тренировку или любое другое событие, которое очень важно с точки зрения ваших желаний и принципов. Если же вы чувствуете раскаяние без видимой причины или из-за несчастий и прочих неприятностей, возникших без вашего участия, то в подобных случаях это чувство надуманно.

Реальные угрызения совести →
→ их сила соответствует степени
вашего влияния на отрицательное событие
и масштабы его последствий

Надуманные угрызения совести →
→ вы слишком сгущаете краски
по отношению к возникшей ситуации

Важно уметь разделять эти два типа эмоций, поскольку ваше взаимодействие с каждым из них отличается друг от друга. При возникновении надуманных угрызений совести важно определить источник неудобств или, как это чаще всего бывает, неправильного толкования действительности. О том, как справиться с этим недугом, читайте в главе 11. А вот с реальным чувством вины, которое отражает фактическое положение дел, необходимо смириться, и тогда степень его влияния на принятие решений

в будущем значительно уменьшится. Если вам трудно признать реальную вину и отвергнуть надуманную, велика вероятность выбора неправильной поведенческой стратегии, что негативно скажется на вашем общении с другими.

Типичные попытки избежать угрызений совести

Если бы все, включая вас, были счастливы, вы бы никогда не испытывали угрызений совести. К сожалению, такой вариант едва ли возможен. Часто необходимо расставлять приоритеты и делать выбор. Если вы приглашены на две вечеринки в один день, то придется кого-то разочаровать. Если вы решаете посвятить все выходные работе в саду, то, вероятно, о себе напомним ваша совесть, поскольку вы не сделали уборку в доме, а следовательно, нарушили собственные правила поддержания чистоты, или же вы будете мучиться из-за того, что не сходили в гости к другу, который хотел с вами встретиться.

Вопрос в том, как вы справляетесь с угрызениями совести. Далее приведены две типичные стратегии. Одна из них – это «метод страуса», который прячет голову в песок, чтобы не испугаться увиденного; вторая – «метод муравья», характерная для тех, кто ориентирован в первую очередь на благополучие других.

«Метод страуса»

Страусы прячут голову в песок из страха. Некоторые люди вообще не берут на себя ответственность за принятое решение. Они оправдываются за каждое действие или объясняют причину своих поступков.

«Метод муравья»

Есть люди, которые из-за страха испортить другим атмосферу радости и счастья делают все возможное ради благополучия окружающих. Если же им не удастся выполнить эту задачу или они разочаровывают кого-то, то они, жертвуя собой, пытаются компенсировать испорченное настроение, например предлагая свою помощь и услуги. Подобно муравьям, люди такого типа отличаются повышенным трудолюбием, а окружающие относятся к ним с пренебрежением.

Обе стратегии создают сложности в выстраивании отношений. «Метод страуса» помешает помириться после очередного конфликта. Все дело в том, что вы не хотите идти навстречу партнеру, беря на себя ответственность за ошибки, которых, по вашему мнению, вы вовсе не совершали. А «метод муравья» приведет к усталости и нарастающему разочарованию в партнере, поскольку вы своевременно не провели границу

дозволенного для его ожиданий и требований. К тому же велик риск заработать стресс или впасть в депрессию, ведь подобными действиями вы обесцениваете себя и становитесь рабом ожиданий окружающих.

В следующих главах я расскажу о стратегиях, которые можно применять при угрызениях совести. Но сначала давайте посмотрим на чувства, которые скрываются за муками совести.

Из чего состоит больная совесть

Следует разделять *основные* и *смешанные эмоции*. Первые встречаются во всех культурах и народах, а также у высокоорганизованных животных. Вторые представляют собой смесь основных.

Существует немало споров о том, какие эмоции следует считать основными. И тем не менее большинство психологов пришли к выводу, что таких эмоций четыре:

- гнев;
- страх;
- сожаление;
- радость.

Этого вполне достаточно, чтобы описать значительную часть наших чувств. Например, разочарование – это смесь сожаления и гнева,

а волнение представляет собой комбинацию страха и радости. Все четыре эмоции могут вызвать у вас угрызения совести. Обычно этому способствует внутренний гнев.

- **Гнев:** вы занимаетесь самобичеванием.
- **Страх:** вы боитесь порицания, а также своего или чужого гнева. Или же боитесь еще чего-то плохого.
- **Сожаление:** вы хотите, чтобы вы или окружающие люди действовали иначе или чтобы ситуация была другой.
- **Радость:** вы выражаете благодарность или злорадствуете, поскольку что-то плохое случилось не с вами, а с кем-то другим.

Ниже приведены примеры угрызения совести, в которых задействованы три-четыре основных чувства:

Однажды я так устала, что не заметила чужой автомобиль и оставила на нем вмятину. Меня долго **мучила совесть**. Я **упрекала себя** за невнимательность в пробке. Боялась гнева своего парня и пострадавшего водителя. **Жалела** деньги, потраченные на ремонт, и что мне придется признаться самой себе, что не такой уж я и крутой водитель, как мне раньше казалось. Остается только **радоваться**, что

на моей машине осталась лишь небольшая царапина, а не целая вмятина, как у моей «жертвы».

Яне, 25 лет

Я весь день играла на компьютере, хотя собиралась прибраться в квартире. Вечером меня **мучила совесть**. Я **злилась** на самую себя из-за собственного бессилия и **боялась** общественного порицания, потому что в квартире царил полный бардак. Мне было очень **стыдно**, и я **каялась**, что не смогла соответствовать своему же представлению о себе как об опрятном и дисциплинированном человеке.

Улла, 38 лет

Эмоция сожаления лишь за редким исключением сулит вам проблемы. Вообще это здоровая реакция, вызывающая у нас и у других людей чувство сострадания. Внутренний гнев, напротив, опустошает нас. Еще мы любим заниматься самоуничижением, испытывая гнев или страх за собственное или общественное порицание.

Упражнение

Вспомните ситуацию, вызывающую у вас угрызения совести. Подумайте, в какой степени в ней задействованы основные эмоции. Расставьте их в процентном соотношении. Например:

Внутренний гнев: 20%.

Страх: 70%.

Сожаление: 8%.

Радость: 2%.

Итоги главы 1.

Чувство вины и угрызения совести

Угрызения совести состоят из основных эмоций: гнева, страха, сожаления и, возможно, немного радости. Вина бывает реальной и надуманной, то есть сильно преувеличенной. Одни упорно отрицают свою вину в возникновении тех или иных ситуаций, в то время как другие ведут себя как настоящие перфекционисты, беря на себя все грехи окружающих. К счастью, есть и другие способы, которыми можно пользоваться при выстраивании поведенческих стратегий. Подробнее об этом читайте в следующих главах.