

Содержание

От автора.....	5
Комментарий к рубрике «Самораскрытие».....	9
Вступление.....	11
Глава 1	
Вина и ее сотоварищи.....	19
Глава 2	
Без вины виноватые	35
Глава 3	
Вина подлинная	87
Глава 4	
Экзистенциальная вина.....	145
Глава 5	
Извечные вопросы: «Кто виноват?» и «Что делать?».....	183
Глава 6	
Техники работы с чувством вины.....	209
Глава 7	
Искупление вины.....	231
Об авторах.....	255
Примечания.....	259

От автора

Жить надо так, чтобы твоему психологу было о чем написать книгу.

Владислав Божедай

Эта книга о том, как жить в гармонии с собой и с миром. Как опираться на любовь и веру в лучшее, но без розовых очков. Возможно, в этом на помощь придет чувство вины. Как бы странно это ни звучало.

Вина обычно ассоциируется с отрицательным и даже мучительным опытом. Но у всего есть обратная сторона. Обратная сторона вины — это наша человечность, наша совесть, наша ответственность не только за свои поступки, но и за все зло, жестокость и несправедливость, которые есть в мире. Это экзистенциальная вина человека, осознающего, что мир был задуман не таким. Благодаря чувству вины мы обращаемся к нашим подлинным ценностям, смыслам и нравственным принципам. От него не надо отмахиваться, его не надо подавлять и вытеснять. С чувством вины надо быть в диалоге, и тогда оно будет нам не во зло, но во благо.

Чувство вины в той или иной мере есть у всех. Это одно из самых тягостных переживаний, способных медленно,

но верно разрушать наши отношения, нашу самооценку, наше счастье и в конечном итоге нашу жизнь.

Как-то мне попало на глаза рассуждение девушки на тему вины и ее отсутствия. Писала она буквально следующее: «Я и мои ровесники: годами мучаемся от чувства вины за малозначительное событие нашей жизни, берем ответственность за глобальные процессы, которые не можем контролировать, живем в бесконечной тревоге. Моя мама: мне батюшка отпустил грехи, я чиста, не за что мне извиняться».

Мы надеемся, что книга будет полезна этой девушке и поможет ей разобраться со своей тревогой и ответственностью, с виной реальной, иррациональной и экзистенциальной. Разобраться, чтобы жить не с чувством вины, а осмысленно. Осознать, что не все так просто с представлением ее мамы: если «отпустил батюшка грехи», то жизнь стала легкой и беззаботной. Увы, это не так.

Мама этой девушки, надеемся, в свою очередь сможет лучше узнать свою дочь — в чем истоки ее вины и тревоги, в какой момент и почему они с дочерью перестали слышать и понимать друг друга и можно ли что-то с этим сделать. А перед тем как идти к исповеди и причастию, она вспомнит слова святителя Иоанна Златоуста: «Прежде, чем делать дело Божие, исполни дело человеческое». «Божественную же пия Кровь ко общению, первее примирился ты опечалившим» — эта молитва читается перед самым Причащением Святых Христовых Таин.

Книга поможет разобраться во многих нюансах сложного и неоднозначного чувства вины, в его подлинных и иррациональных сторонах, в том, что может маскировать вина и что она может проявлять. Но, конечно, мы не сможем дать ответы на все вопросы. Мы рассмотрим далеко

не все виды, формы, типы вины и ситуации, в которых чувство вины возникает. Так, например, мы не коснемся случаев, связанных с чувством вины в любовных и супружеских отношениях. Это прерогатива семейных психологов. Но будем говорить о чувстве вины перед любимыми за то, что недолюбили, недосказали, не спасли и потеряли навсегда. Как жить теперь?

Мы не станем погружаться в юридические аспекты понимания вины и наказания за совершённое преступление. Но будем говорить об искуплении и прощении в более глобальном, общечеловеческом смысле.

Мы постараемся рассказать о сложных, отчасти табуированных вещах так, чтобы наш читатель смог разобраться в своих переживаниях и справиться с ними, обретая веру в себя, людей и будущее. Покажем, что сила — в любви, мужество — в достоинстве, а радость — в вере и надежде.

Комментарий к рубрике «Самораскрытие»

В психологии есть такое понятие, как самораскрытие. Это предоставление психологом личной информации клиентам во время или вне консультирования. Примеры самораскрытия могут варьироваться от обмена информацией о личной жизни и опыте психолога до высказывания им личного мнения по конкретным вопросам и событиям. Существует определенный кодекс специалистов, рекомендующий, как, когда и каким образом это уместно делать. Но в любом случае клиент должен быть предупрежден о том, что психолог хочет прибегнуть к этому инструменту, чтобы иметь возможность сказать: «Нет. Не хочу. Не интересно».

Следующее, о чем хочу упомянуть: в книге будет проявляться моя православная христианская позиция.

Я буду опираться на классиков и современников психологической науки, на философов и религиозных деятелей разных времен и конфессий, приводить примеры из жизни людей, с которыми встречалась и какое-то время шла вместе или рядом. Я постараюсь выдерживать максимально

нейтральную позицию, но мои взгляды будут отражаться на повествовании.

Все примеры, приведенные в книге, полностью обезличены, или клиенты дали свое разрешение на использование их историй.

Вступление

*Если бы он не попытался загладить,
искупить свой проступок, он никогда бы
не почувствовал
всей преступности его.*

ЛЕВ ТОЛСТОЙ. Воскресение

«Когда я думаю о кратком сроке своей жизни, поглощаемом вечностью до и после нее... о крошечном пространстве, которое я занимаю, и даже о том, которое вижу перед собой, затерянном в бесконечной протяженности пространств, мне неведомых и не ведающих обо мне, я чувствую страх и удивление, отчего я здесь, а не там; ведь нет причины, почему бы мне оказаться скорее здесь, чем там, почему скорее сейчас, чем тогда. Кто меня сюда поместил? Чьей волей и властью назначено мне это место и это время?»¹

Блезе Паскаля изумлял факт случайности человеческого бытия и способность людей справляться с тревогой, которую оно вызывает. Среди мыслителей своего времени Паскаль был исключением, поскольку тогда господствовало убеждение, что в будущем с помощью разума можно будет покорить природу и упорядочить эмоции человека.

В XIX веке вера в способность разума управлять эмоциями, свойственная XVII веку, превратилась в привычку вытеснять эмоции из сознания. Жизнь от этого не стала легче.

Шли столетия, человек продолжал и продолжает до сих пор существовать в очень хрупком мире с мыслью, что не может полностью управлять своей жизнью и жизнью своих детей и близких. И это по-прежнему вызывает чувство огромной тревоги, способной парализовать полноценное существование. Но все же жизнь человечества продолжается. В том числе и потому, что существуют механизмы, охраняющие нас от ужаса бытия и позволяющие строить планы на будущее, жить и радоваться, учиться и строить карьеру, влюбляться и рожать детей.

Эти психологические защиты, по мнению известного американского психиатра Ирвина Дэвида Ялома, могут проявляться в виде базовых иллюзий. Одной из них, центральных, выступает иллюзия собственного бессмертия, которая заключается примерно в следующем: «Все умрут, а я останусь». Это дает нам возможность жить, не думая ежеминутно, что в один момент мы можем лишиться всего, потому что просто-напросто умрем.

Другая иллюзия — справедливости — предполагает, что каждый получает по заслугам и если я буду делать добро людям, то оно ко мне вернется. По крайней мере ничего плохого со мной точно не случится. Тем более с моими детьми — они же невинны.

Существует также иллюзия, что мир устроен просто, — она представляет мир, разделенный на белое и черное, добро и зло, а людей на своих и чужих, жертв и агрессоров. Как же легко и ясно жилось бы в таком мире...

Иллюзия доверия близкому человеку заставляет думать: «Я доверяю ей, как себе», «Мой друг — самый верный

и надежный, он никогда меня не предаст». Крушение этой иллюзии очень болезненно, потому что в ней проявляется наша потребность безусловно доверять тем, с кем мы находимся в отношениях.

Иллюзии обретения и сохранения некоего подлинного идеального счастья противостоит вся непредсказуемость и противоречивость жизни, внезапность и неожиданность перемен. И тем не менее люди держатся за свои иллюзии. Они для нас дороги, утешительны и порой дают опору. Пусть и иллюзорную.

Если происходит трагическая ситуация, то сразу же становятся очевидными эфемерность, неверность и нереальность любых иллюзий. Наступает жесткое отрезвление. Потерять внезапно свой привычный иллюзорный мир больно и страшно. Человека ужасает и возмущает факт появления зла в его жизни, и он хочет получить ответ на вопрос: «За что? Что я сделал неправильно или чего не сделал? За что на меня обрушились беды?»

Когда реальность убивает иллюзии, человек испытывает страх и беспомощность и любыми способами пытается вернуть контроль над своей жизнью, а значит — над миром. И одним из первых на помощь приходит чувство вины.

• • •

Я более 10 лет проработала кризисным психологом в Центре экстренной психологической помощи МЧС России, более семи лет работаю клиническим психологом в детском хосписе и знаю, что после потери любимого человека люди первым делом говорят: «Я виноват». Это чувство становится особенно острым и болезненным, когда умирает ребенок. И каждый раз я думаю: «Почему вина возникает

у тех, кто так много сделал для своего ребенка, был с ним до последней секунды? Они же спасали, любили, заботились, вытягивали, вопреки болезни помогали ребенку жить. Почему их накрывает огромное, кажется, непереживаемое чувство вины? И о чем кричит эта вина?»

Испытывая вину, мы совершаем внутреннюю духовную работу, сравнивая поступок или действие с тем, что считаем достойным и верным в данной ситуации, и оцениваем себя. Чувство вины дает нам понять, что пострадало нечто действительно для нас ценное, пострадало именно из-за наших действий или из-за нашего невмешательства. Возникающие вслед за этим тревога и ответственность заставляют нас принимать меры, чтобы по возможности исправить ситуацию.

Вина выражает нашу потребность охранять наши ценности, нести ответственность за то, что нам дорого. И в этом главный смысл вины.

Но вина бывает разная. Как минимум ее можно разделить на вину подлинную, рациональную и вину невротическую, иррациональную, мнимую, навязанную. В чем их суть, чем они отличаются? Это одна из самых сложных и неоднозначных тем в психологии — «моя и чужая вина», «моя и чужая ответственность».

Одним из основных критериев, позволяющих отличить вину подлинную от вины невротической, является фокус внимания. При подлинной, здоровой вине мы сосредотачиваемся на другом человеке, на том, кому причинили зло, нанесли ущерб, мы думаем о его переживаниях. При невротической вине мы фиксируемся на собственной боли, на своих фантазиях относительно произошедшего и практически не думаем о том человеке, который пострадал в результате нашего действия или бездействия.

Когда вина подлинная, мы понимаем последствия наших действий, осознаем ущерб, причиненный конкретному человеку или людям. Эта ответственность не навязана нам другими и не отнята у других. Это наша собственная ответственность, которая связана с нашими ценностями, жизненными ориентирами и критериями, с нашими моральными и духовными установками. «Это поступок, который я мог бы не совершать, у меня был выбор. Но я сделал выбор, в результате которого произошли события, повлекшие за собой страдания другого человека. И в данном случае неважно, понимал я тогда или нет все последствия».

Подлинная вина выражает потребность осознать и сохранить свои ценности, нести ответственность за себя и свои поступки. И это созидательная сила. Однако ответственность может быть разрушительной, если она навязана извне или отнята нами у других.

• • •

В хосписе была семья, где в результате цепи трагических событий полуторагодовалый малыш впал в кому и шесть лет лежал в таком состоянии дома. Дышал за ребенка аппарат ИВЛ, кормили его через гастростому. У них была няня — дипломированная медсестра, которая очень помогала в уходе за ребенком, потому что отец должен был работать, а потом и мама стала выходить на работу на несколько часов в день. Все остальное время родители посвящали сыну, постоянно находясь в состоянии надежды и неуверенности в завтрашнем дне. Они самоотверженно за ним ухаживали, сочетая роли мамы, папы, сиделки, медсестры, реаниматолога, массажиста. При этом они смогли сохранить

отношения мужа и жены, родить еще детей, что получается далеко не у всех. Родители были глубоко рассуждающими, мудрыми людьми. Но они постоянно задавали себе вопросы, на которые не находили ответы: «Почему именно с нашим ребенком это случилось? В чем мы виноваты перед Богом, судьбой? Что мы нарушили, где ошиблись? Что с нами не так?»

Эти вопросы, вероятно, имеют отношение к базовым иллюзиям о справедливости и простоте устройства мира, где все линейно: ты совершил зло — ты получил возмездие; ты ведешь себя плохо — тебя наказывают; ты ведешь себя хорошо — тебя поощряют. Эта молодая семья не могла понять, где они свернули не туда, почему с их ребенком это произошло, они винили себя, винили врачей.

Однажды наша хосписная команда убедила их поехать с двумя младшими детьми в цирк: «Ребята, есть билеты. Чудесное новогоднее представление. Съездите. Когда последний раз вы куда-то выбирались вместе с детьми?» Никогда и никуда, потому что всегда должны были быть рядом с мальчиком, находящимся в коме. И они решили поехать.

Поскольку это было 30 декабря, они попали в чудовищную пробку. Шел снег, вокруг безнадежно стояли машины, и, как потом мне рассказывала мама, стало понятно, что, скорее всего, ни в какой цирк они уже не успеют. «Сию и думаю — ну и что? Впервые за пять лет мы все вместе куда-то едем, дети сзади веселятся. Рядом муж ругается, но это мой любимый муж, который всегда так реагирует, когда что-то идет не по плану. И я говорю ему: “Слушай, чего ты так нервничаешь? Ну, не попадем мы в цирк, поедem в кафе, будем есть пиццу, общаться — это же тоже будет хорошо!” А он мне отвечает резко: “Да, хорошо!

Конечно, не успеем, пиццу поедим! Вообще, все будет хорошо, а потом мы все умрем, и это тоже будет хорошо!”

В этот момент, — рассказывала женщина, — у меня в голове как будто что-то щелкнуло. Я посмотрела на мужа, на детей, на людей в соседних машинах и внезапно поняла: да, мы все умрем. Не только мой несчастный маленький сын, который лежит на ИВЛ, зависнув где-то между небом и землей, а умрем мы все. И вдруг мне стало настолько легко, что я засмеялась и ответила мужу: “Да, мы все умрем, действительно, это так”. Он сначала посмотрел на меня как на безумную, а потом тоже начал смеяться. И внезапно машины вокруг поехали, пробка рассосалась, мы успели и в цирк, и в кафе».

Когда они вернулись домой, то, не сговариваясь, приняли решение, что отпустят сына, если ему придет пора уйти. Он уже много раз умирал, и родители снова и снова проводили сердечно-легочную реанимацию, они были спянной реанимационной бригадой. Отпустить ребенка получилось не сразу, еще два раза они возвращали его к жизни, но потом сказали: «Мы очень любим тебя и хотим, чтобы ты всегда был с нами, но мы понимаем, как ты устал здесь находиться и утешать нас, поэтому если ты хочешь сейчас — иди, мы отпускаем тебя». И мальчик очень спокойно и тихо умер, хотя все-таки был вызван врач, который сделал все, чтобы вернуть его к жизни.

Это не значит, что после смерти сына родители облегченно выдохнули: «Наконец-то все закончилось, наш сын теперь в лучшем мире, и все хорошо, все замечательно». Нет, у них было и горе, и тоска, и чувство вины тоже было. Но оно было не разрушительным, а очень осознанным и понятным, таким, из которого выходят, став сильнее, а не слабее.

«Как бы то ни было, человек не избавлен от того, чтобы не сталкиваться со своей ограниченностью, которая включает то, что я называю трагической триадой человеческого бытия, а именно: болью, смертью и виной»². Под болью австрийский психиатр Виктор Франкл имеет в виду страдание, а две другие составляющие трагической триады представляют собой двойственный факт человеческой смертности и неизбежности ошибок.

В этой книге мы подробно рассмотрим лишь одну составляющую этой «трагической триады», а именно вину. Что такое вина? Какой она бывает и как возникает? Как избавиться от чувства вины? Возможно ли искупить вину? Получить прощение и простить себя и другого?

В вине двух апостолов — Иуды Искарота, который предал Христа, и апостола Петра, который трижды отрекся от Христа, — есть очень важный аспект. Иуда после предательства и преступления раскаялся и повесился, тем самым совершив гораздо больший грех, потому что не поверил в возможность искупления. Осознание своего преступления стало для него непереносимым, и он покончил с собой, потому что был уверен, что ему не может быть прощения.

Петр, который трижды отрекся от Христа, предал свою веру и любовь, тоже глубоко раскаялся и бесконечно страдал, но не отчаялся и до конца своих дней проповедовал веру Христову. Он не просто получил прощение, а стал первоверховным апостолом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru