

Разрушающая сила чувства вины.

Здравствуйтесь. Сегодня, мне бы хотелось немного осветить такое сложное и неоднозначное чувство, как чувство вины. И то, какую роль это чувство играет в нашей жизни.

Хочу сразу отметить различия между виной, совестью и ответственностью. Последние два переживания являются альтернативой чувству вины.

Совесть – внутренняя инстанция, осуществляющая нравственный самоконтроль и оценку собственных взглядов, чувств, совершаемых поступков, их соответствия своим базовым жизненным ценностям и целям.

Ответственность – это искреннее и добровольное признание необходимости заботиться о себе и о других. Принятие позиции ответственности – необходимая предпосылка развития личности.

Совесть тесно связана с чувством ответственности. Совесть вызывает мощное внутреннее побуждение к выполнению нравственных норм, в том числе норм ответственности.

Негативные переживания, связанные с совестью и ответственностью, прекращаются с устранением вызвавшей их причины. В этом случае совершение ошибок не приводит человека к истощающему внутреннему конфликту, он не чувствует себя «плохим» — просто исправляет ошибку и идет дальше. Если нет возможности исправить — извлекает урок, а память о ней помогает ему подобных ошибок не совершать.

Чувство вины – непродуктивная и даже разрушительная эмоциональная реакция человека на самообвинение и самоосуждение. Чувство вины – это, по сути, агрессия, направленная на самого себя, — это самоуничижение, самобичевание, стремление к самонаказанию.

Истинная вина возникает в результате совершенных реальных проступков. В этом случае возможна и необходима расплата.

Невротическое чувство вины возникает из-за воображаемых проступков или нарушения запретов. НЧВ как бы помогает человеку оправдаться перед собой и другими. Иногда даже проявляется своеобразная демонстративность. Человек преднамеренно принижает себя и тем самым требует восхищения.

Одна из важнейших причин возникновения НЧВ – страх осуждения, боязнь быть «демаскированным». Человек с НЧВ из последних сил защищает сотворенную им маску т.к. она спасает его от тревожности. Так, скрываясь за образом «сильного человека», он скрывает свои слабости, незащищенность, беспокойство.

Для формирования чувства вины существует много предпосылок, но я хочу остановиться на тех, которые считаю основными, так сказать, базисными. Что делает их наиболее разрушающими при становлении полноценной, гармоничной личности.

Итак, первое и самое раннее формирование чувства вины – это «ВИНА» **РОДИВШЕГОСЯ РЕБЕНКА**. Порой, как только ребенок немного подрос и начинает спрашивать, откуда он появился, мама (или «добрые» родственники) рассказывают, с каким трудом он маме достался, как тяжело она носила его, как мучи-

лась при его появлении на свет, сколько перенесла неприятностей и все это ради того, чтобы дать тебе жизнь! Заканчиваются такие разговоры, как правило, одним: ты неблагодарное дитя, теперь должен ей угождать, потому что все перенесенные муки из-за тебя! Получается, что ребенок виноват уже тем, что родился.

РОДИТЕЛИ – РЕБЕНОК. Здесь чувство вины невольно используется родителями, как средство контроля над своими детьми. Они говорят ребенку, что, если он что-то не сделает, то они очень расстроятся. Каждый раз, когда ребенок терпит неудачу, пытаясь порадовать своих родителей, вырабатывается схема поведения, направленная в первую очередь на удовлетворение моральных норм окружающих.

РЕБЕНОК – РОДИТЕЛИ. В противоположность вышеописанному способу дети часто с помощью чувства вины манипулируют своими родителями. Используются фразы типа «на самом деле ты меня не любишь» или «а его родители разрешают». Эта схема усваивается в результате наблюдения за взрослыми.

ВИНА, ВНУШАЕМАЯ ОБЩЕСТВОМ. Чувство вины, внушаемое общественным воспитанием, заставляет ребенка беспокоиться о том, как другие отнесутся к его поступкам. В конечном счете, озабоченность чужим мнением мешает в достижении собственных целей. Прежде чем что-то сделать или сказать, человек стремится посоветоваться с окружающими, чтобы ненароком их не расстроить.

РЕЛИГИОЗНАЯ ВИНА. Религия сделала очень многое для внедрения чувства вины в сознание человека. Многие религиозные конфессии начинают с предпосылки, что любое суждение основано на понятии совершенства. Они говорят, что совершенство – это «хорошо», а несовершенство – «плохо».

Как ни парадоксально, но, чтобы быть «совершенным», человеку нужны изъяны. Несовершенства – это средства, способствующие нашему развитию.

Не иметь изъянов – значит быть стерильной личностью, не нуждающейся в умственной, физической, эмоциональной и духовной эволюции. Желание преуспеть, неиспорченное чувством вины, необходимо нам для того, чтобы добиваться все лучших результатов.

Надеюсь, информация в этой статье станет Вам полезной.

Всего доброго.