

**ВИНА ПЕРЕД
РЕБЕНКОМ,
ВЗРОСЛЫМ И
СОБОЙ** *вера лосева, алексей луньков*
*Вера Лосева – доктор педагогических наук. Алексей
Луньков – доктор педагогических и кандидат
психологических наук. Муж и жена. Не любят и не
имеют компьютера и телевизора. Любят музыку и
книги. Терпимы к радио и телефону.*

Я знаю, что сама виновата в том, что дочь такая капризная. Как говорится, получаю по заслугам.

Я вполне осознаю, что недодаю ей материнской любви. Мало кормила ее грудью – до года и семи месяцев, а ведь сейчас в женских журналах пишут, что кормить надо до трех лет. Так что первую травму я ей нанесла сама. Честно говоря, тогда я просто устала и поддалась на уговоры подруги. Хотя чувствовала, что настоящая мать не может устать от кормления грудью. Уже год я работаю три раза в неделю по три часа, оставляя дочку на это время с бабушкой. И это вторая травма, которую я ей нанесла и опять ради своих интересов, ведь острой материальной необходимости работать у меня не было: муж зарабатывает достаточно. На работу я хожу потому, что она мне действительно нравится, но я знаю, что настоящая мать воспринимает разлуку с ребенком даже недолгую как обкрадывание себя. Ведь говорят же, что мать для ребенка – это мир, а для настоящей матери отношения с ребенком заменяют весь мир. Я, видимо, ненастоящая мать, потому что у меня есть еще другие интересы, и я злюсь на себя за то, что они у меня есть. Я боюсь, что причиняю вред своему ребенку и ненавижу себя за то, что последние полтора года из тех трех лет, что я просидела дома, проводя целые дни с ней вдвоем, я часто испытывала одиночество.

Я пыталась скрыть от нее, что хожу на работу – говорила, что иду в магазин. И она всегда воспринимала нормально то, что папа уходит на работу, а мама в магазин. По дороге домой я всегда покупаю ей игрушку или что-нибудь вкусненькое, потому что знаю, что даже самая замечательная бабушка не заменит ребенку мать, но я боюсь, что она начала о чем-то догадываться. Вчера, когда я пришла домой, дочка спросила: “Ты где была?” Я ей сказала: “В магазине”. Она на меня посмотрела так пронзительно и сказала: “Мамочка, только чтобы это было в последний раз”. Я почувствовала сильное раздражение, но смогла подавить его. Разве можно злиться на ребенка, которого ты сам обделяешь любовью?”

/ Из рассказа мамы на психологической консультации.

Средства массовой информации изрядно преуспели в последние годы в создании чувства неполноценности и вины перед собственными детьми у большинства самых обычных родителей. Фразу “одеваю, обуваю, кормлю – что еще надо?” теперь уже не услышишь. Теперь все “знают”, что главное, в чем нуждается ребенок, – это безусловная родительская любовь. А если ребенок как-то не так себя ведет, у него эмоциональные проблемы или, упаси Боже, он совершил хулиганский поступок, то причина всегда одна –

родители недодали ему этой самой безусловной любви. Могли дать, а не дали. На другое потратили... На себя... Так что они во всем и виноваты. А вот когда этой самой безусловной любви достаточно, ребенок здоров и счастлив, учится на одни пятерки, вежлив со старшими и ладит со сверстниками и никогда не хамит бабушке. Вот. Так что если ваш ребенок обозвал учительницу “крысой”, то ни он, ни учительница здесь ни при чем. Просто ребенок перенес на учительницу вытесненную агрессию на мать, недодающую ему любви и тепла. А мамы сами виноваты, сами и должны исправлять последствия своего воспитания.

Такого рода “психологических” объяснений полным-полно в женских журналах, радиопередачах и на телевидении. Получается парадоксальная картина. С одной стороны, большинство родителей должны почувствовать себя ужасно виноватыми перед детьми, которые на самом деле “мудры”, “правдивы” и “совершенны”. И только взрослые, делая что-то не так, провоцируют их на шалости и грубости. Но, с другой стороны, раз все дело “в нас”, думают родители, то, оправившись от перенесенного шока, вызванного масштабностью собственной вины, они должны, по идее, впасть в более безобидный с социальной точки зрения, фантазм собственного всемогущества. Если все проблемы ребенка возникли из-за меня, то, значит, научившись правильно себя вести, я могу сделать так, что мой ребенок всегда будет счастлив.

Мы встречали много людей, без труда устанавливающих связи между своими неудачами во взрослой жизни и проблемами в отношениях с родителями в раннем детстве. Но не припомним, чтобы кто-то свои успехи во взрослой жизни связывал исключительно с тем, как его воспитывали в возрасте до пяти лет. Так что идея, что “все – от родителей” в массовом сознании прижилась, но с некоторым перекосом в одну сторону. Она звучит как мотив обвинения, а не благодарности.

Надо сказать, что и профессиональные психологи “приложились” к благородному делу обвинения родителей во всех проблемах детей. Но они, правда, не только обвиняют – они еще и помощь предлагают, тем самым неявно подтверждая, что совершенным родителем, при их, психологов, конечно, поддержке, стать можно. Но эйфория от иллюзии собственного всемогущества у родителей длится недолго, поскольку двойки, ссоры и обиды в жизни детей появляются все равно. И тогда – опять чувство вины. И уже всерьез и надолго. С полным осознанием своей ответственности и беспомощностью от неспособности эту грандиозную ответственность реализовать.

Но могут ли постоянно виноватые родители лучше понимать своего ребенка, быть более способными к живому общению с ним, вселять в него уверенность в своих силах, быть более склонными к одобрению и поддержке? Нам кажется, что нет. А если посмотреть на таких родителей глазами ребенка, то окажется, что общаясь с ними ребенок должен быть

самим совершенством, ведь он не может расстроить взрослых. И это вселяет чувство вины и беспомощности уже у самого ребенка.

Тема вины вообще и перед ребенком в частности остра и болезненна. Можно предположить, что связано это с тем, что переживание вины – источник других отрицательных переживаний, на первый взгляд, кажущихся автономными и даже несовместимыми с нею. Мы имеем в виду страх, гнев и переживание одиночества, причем не в форме временных, ситуативных реакций, а в форме длительных состояний человека. Именно слова, обозначающие эти переживания, и выделены в монологе мамы, пришедшей к нам на консультацию.

Попытаемся построить цепочки сознательных, полусознательных или даже бессознательных умозаключений, “запускающих” страх, гнев или одиночество. Если это удастся сделать, то станет ясным масштаб темы. Так что после этого “разбираться” по отдельности со страхом, гневом и одиночеством, не затрагивая базового переживания вины, будет, по меньшей мере, малопродуктивным занятием. И тогда не исключено, что, уяснив цели и механизмы вины, то, что она дает, и то, что она отнимает, мы обнаружим, что связанные с нею, казалось бы, “иные” переживания просто исчезнут, растают в воздухе как облака, казавшиеся при неверном освещении неприступными горными хребтами.

Вина и страх. В самом общем виде страх можно описать как активное, выражающееся в действиях желание увеличить дистанцию с человеком, воспринимаемым как источник угрозы. (Мы говорим о страхе, возникающем между людьми, ведь и вина, в основном, “имеет место” между людьми.)

В свою очередь, вина всегда предполагает возможность наказания. С этим связан, кстати, известный феномен – чувство вины уменьшается после получения наказания. Иногда мы видим провокационное поведение: ребенок или взрослый как бы “нарываються на неприятности”, и все для того, чтобы, добившись наказания себя, снизить чувство своей вины. В этом случае ослабление чувства оказывается более важным, чем страх перед наказанием. Но чаще люди продолжают жить с чувством вины, любыми способами избегая наказания. Их жизнь похожа на непрерывное бегство с “места преступления”.

Итак, возможным источником страха является желание увеличивать дистанцию с тем, кто символизирует твою виновность. Причем сама виновность при этом не вытесняется и не ставится под сомнение. А если она успешно вытесняется из сознания?

Вина и гнев. Нередко мы избавляемся от чувства вины, приписывая её другому человеку, что позволяет нам гневаться на него “виноват не я, а он” или “мне плохо именно из-за того, что во всем виноваты они”, а значит, они и заслуживают наказания. И человек берет на себя функции “жертвы”, “прокурора”, “судьи” и даже “палача”.

Но для того, чтобы осудить и наказать, необходимо до минимума сократить дистанцию с виновным. Страх и гнев располагаются на противоположных

полюсах одной шкалы “увеличение дистанции – сокращение дистанции с другим человеком”. Одиночество на этой шкале расположено где-то в районе нулевой точки.

Вина и одиночество. Переживание одиночества “поддерживается” слабыми “колебаниями” между страхом и гневом. Отклонение в сторону страха переживается как “беспокойство”, отклонение в сторону гнева – как “раздражительность”. При одиночестве страх и гнев взаимно “гасят” друг друга, лишая человека сил. Ведь он не дает себе права ни на страх (“можно ли бояться тех, кто виноват передо мной?”), ни на гнев (“да я просто неспособен на такое “низкое” чувство” или “если я рассержусь на них, они, пожалуй, вообще меня оставят”).

Можно сказать, что существуют два разных вида одиночества. Одно из них в большей степени обуславливается переживаниями страха и беспокойства (“я не такой, как они”, “как они меня воспримут?”). Это – “юношеское” одиночество, синдром “гадкого утенка”, недостойного чувств других людей и ощущающего себя виноватым за это, боязнь так и не получить эмоциональной близости с другими.

Одиночество в большей степени мотивируемое гневом и раздражительностью (“как они посмели меня покинуть?”) условно можно назвать “старческое” одиночество, за которым стоит гнев на других за то, что они лишили тебя привычной эмоциональной близости. “Погасив” свою активность, такой человек ждет ее от других. Но, проявляя ее, “другие” тут же оказываются в одной из ловушек, которую он, одинокий, построил для них, да и для самого себя. Если они боятся его гнева, то, естественно, увеличат с ним дистанцию, что усилит его одиночество. Если же станут сердиться на его пассивность, то он не “подарит” им свою вину, получив зато право на гнев (“люди такие грубые, и не хотят меня понимать” или “можно ли поддерживать отношения с такими черствыми людьми?”).

Как мы видим, несмотря на столь непохожие переживания, во всех случаях вина как их источник обеспечивает разделенность, изолированность одного человека от другого. Вина вообще уничтожает сущностное равенство между людьми, поскольку “обвинитель” никогда не равен “виновному”. Пока между людьми продолжается “вечный суд”, можно ли вообще говорить о равенстве? Если мы уж вышли на метафору суда, то заметим, что развертывая свои обвинения, человек может последовательно переходить от роли “жертвы” к ролям “обвинителя-прокурора”, “судьи” и “палача”. Без первой роли невозможно перейти к следующим. Без роли “жертвы” весь “процесс обвинения” не развернется.

Изначально, “виновный” должен считать себя более сильным и самодостаточным, чем “жертва”, так как она, по определению, понесла ущерб от него, а значит, слаба, недостаточна в каком-то отношении по сравнению с ним.

Логичен эмоциональный ответ “жертвы” – потребность во мщении, ярость и гнев. Причем повод для гнева она может и не осознавать. Ребенок, втянутый

в роль “жертвы”, просто видит печальные мамины глаза. Почему мама в унынии он не понимает, не станет же она в самом деле объяснять ему, что чувствует себя “ненастоящей” матерью, поскольку иногда тайно от него (три раза в неделю по три часа) ведет обычную жизнь обычного взрослого человека. И что это, по мнению психолога из какого-то журнала, называется “побегом от материнства в работу”. Ребенок может бессознательно заключить, что это он какой-то “не такой” или делает что-то “не то” и “не так”. А “как” надо, чтобы мама почувствовала себя радостной, – он не знает. Поэтому раздражение и каприз станут вполне адекватным откликом на материнскую подавленность. Они позволяют ребенку из пассивной роли “жертвы” перейти в более активную и потому более привлекательную роль “преследователя”.

Не чувствуя себя в состоянии взять поведение ребенка под собственный контроль и сделать замечание, а возможно и запретить что-то ему, разбушевавшись, такая мать скорее всего не накричит на него (поскольку нельзя злиться на того, кого ты сама “обделила любовью”), а заплачет. И тогда ребенок бросится к ней и начнет утешать: “Мамочка, не плачь, я так тебя люблю!”. На минуту он становится “спасителем”. На какой-то момент ситуация завершена. Подтверждение любви ребенка получено. Но порочный круг вины начинает свой новый оборот.

А возможно, что и сама мама, устав от чрезмерной ответственности сорвется на крик с вытекающими последствиями в форме страха за неспособность контролировать свое поведение и вины за свою беспомощность.

А ведь если посмотреть на ситуацию отстраненно, то, возможно, мы увидим, что никто никому не родитель и не ребенок. Просто временно более сильный пытается оказать поддержку временно более слабому на пути, по которому они временно идут вместе.

Многие считают постоянное чувство вины синонимом совести, основным нравственным регулятором общества, иногда даже не зависящим от конкретных мыслей и действий людей (вина за “первородный грех”). Вина такого рода, с этой точки зрения, неугасима, ее невозможно простить, ее можно только до бесконечности искупать без надежды на окончательное искупление, решение о котором лежит вне человеческих возможностей. И нравственным является лишь бесконечное продолжение искупающего поведения. Тех же, кто так не действует, вполне можно осудить, удовлетворив свое стремление к превосходству, и впоследствии, по возможности, наказать.

Часто неугасающая вина появляется у человека в результате особых событий его жизни (развода или разрыва отношений, смерти ребенка). Но независимо от того, каков источник этого чувства – всеобщий грех человечества или особенности личной истории, – оно неизбежно вызывает сильные переживания и непрерывное, часто возрастающее по объему и глубине искупающее поведение.

Не будем далее углубляться в этот вопрос, так как это отдельная тема, и здесь

она поднята лишь для того, чтобы осветить одну из граней чувства вины как результата ошибки, сделанной человеком. Мы исходим из того, что поведение и переживания человека являются следствиями мыслительных процессов. А раз так, то поведение и переживания не бывают ошибочными, ошибки совершает мышление. Поэтому и исправлять их надо там, где они возникают. Искать надо там, где потеряли, а не там, где светлее.

Критерий, различающий неугасимую, ложно направленную вину, вину и вину-ошибку, прост. Если, несмотря на искупающее вину поведение, это чувство как минимум не уменьшается, и как максимум растет, то человек скорее находится в пространстве “ложной” вины. Если же исправление ошибки мышления, коррекция переживаний и поведения приводит к исчезновению чувства вины, значит убеждения человека соответствуют представлению о вине как об ошибке, не затрагивающей положительную его сущность.

Осознав вину-ошибку, можно исправить последствия своего поведения, которое несомненно задело человека, перед которым вы чувствуете себя виноватым. Извинитесь перед ним (действие из-вины), попросите о прощении и, конечно, не допустите подобных ошибок в будущем. Не все эти действия могут быть совершены в силу разных ситуаций, но последние два могут быть совершены при любых обстоятельствах, ведь они целиком зависят от разума человека.

Повторим, что эти действия следует осуществлять после того, как вы взвесили ещё раз истинность или ложность своих убеждений. В случае, приведенном в начале статьи, маме, прежде всего надо понять ложность или истинность заимствованных из массовой культуры убеждений. Если она поймет их ложность, то и вины не будет и в искупающем вину поведении просто отпадает необходимость. Если же она будет настаивать на их истинности, то есть большая вероятность того, что искупая свою вину она может, например, бросить для этого работу. Но тогда у нее возникнет чувство вины уже перед самой собой. А постепенно, увы, восстановится чувство вины и перед ребенком уже за то, что ей плохо с ним.

Могут возразить: если в реальности не всегда можно попросить прощения у другого, а вы предлагаете делать это мысленно, фактически не получая обратной связи, то не бессмысленно ли это? Не стоит недооценивать “невидимую” мысль, ведь вся наша цивилизация возникла из “невидимого” разума. Попросить прощение важно независимо от того получишь ответ или нет. Ведь мы делаем это не только для другого человека, но и для себя.

Всякое действие по отношению к другому мы всегда совершаем и по отношению к себе. Здесь уместным было бы переформулировать еще раз “золотое правило” нравственности: “То, что ты делаешь другому, ты делаешь себе”. Это сильно упрощает принятие наших решений.

Итак вина, включающая и детско-родительские отношения, и отношения между взрослыми людьми всегда предполагает отношение к другому человеку вне или внутри себя. Это исключительно межсубъектное

отношение (мы не написали “межлическое отношение”, так как субъект внутри нас все же не человек, а некий образ, персонаж). Но пока мы говорим о простом случае, когда субъект – внешний и воспринимаем вне нас.

Как возникает чувство вины перед другим человеком?

Мы предполагаем или знаем о его ожиданиях относительно нас и нашего поведения. И мы согласны с этими ожиданиями, а значит, согласны с тем, что от нас можно ждать именно этого. Но, признавая свободу выбора, поступаем иначе, и возникает чувство вины.

Идея о конфликте между ожиданиями другого и нашим поведением как источнике вины принадлежит Юрию Михайловичу Орлову, выдающемуся отечественному психологу и психотерапевту, недавно ушедшему из жизни. Каждый из нас имел в прошлом тесные отношения с Юрием Михайловичем. Мы многому научились у него и хотели бы, пользуясь случаем, напомнить читателям о нем.

Знание того, что неизбежно приводит к рождению чувства вины, открывает известные возможности для психотерапии этого чувства.

Попробуйте выписать все (именно все!) ожидания значимого человека к вам. Попытайтесь оценить согласны вы или нет с каждым из них. Таким ли уж очевидным оказалось согласие?

Оцените степень непротиворечивости, согласованности одних ожиданий с другими. Возможно, вы удивитесь, сколь малой может оказаться эта степень. Это не всегда так, но имейте в виду, что на вас может обрушиться масса несогласованных друг с другом ожиданий.

А какой смысл другому обрушивать на вас множество противоречий?

Думаем, что не затем, чтобы вы их все удовлетворили, тем более что это зачастую и невозможно в силу их несогласованности, неадекватности и завышенности. Так зачем же? В надежде на то, что вы проглотите целиком всю эту плохо переваренную массу и гарантированно будете иметь чувство вины, через которое вами будет легче управлять. А если предположить, что вам удалось удовлетворить все ожидания другого человека. Означает ли это, что он будет относиться к вам так, как вы этого хотите?... |

P.S. Трудно было комментировать приведенный в начале случай, не сказав прежде о главном. Это как раз та ситуация, когда лучше позже приехать в нужное место, чем раньше, но в ненужное. С виной торопиться нельзя, мы слишком долго жили с ней, никуда от нее не торопясь...