

Бондарец Екатерина Владимировна

магистрант

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

ЧУВСТВО ВИНЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

***Аннотация:** в статье описаны модели вины, предложенные Н.Д. Линде, дана краткая характеристика каждой модели и рассмотрено, как она проявляется в жизни человека. Также дается определение вины, совести. Описаны взаимосвязи вины со стыдом, страхом и другими чувствами и эмоциями. Информация, представленная в статье, поможет взглянуть на проблему вины в психологии с нового ракурса.*

***Ключевые слова:** чувство вины, совесть, стыд, функции вины, воображаемая вина, реальная вина.*

Наверное, нет ни одного человека, который ни разу в своей жизни не испытывал бы чувство вины. Не считал бы, что нужно было поступить по-другому. Вина бывает разная и уровень ее переживания тоже у каждого свой. Кто-то переживает больше, кто-то меньше. Кто-то старается исправить свой поступок и тем самым освободиться от этого неприятного чувства. Кто-то больше склонен винить себя и продолжать жить с этим чувством. На консультацию к психологу часто обращаются клиенты, испытывающие чувство вины. Иногда запрос так и звучит. Но чаще чувство вины скрывается за совсем другими запросами. Например, общей неудовлетворенностью жизнью, апатией, депрессивными состояниями. Или даже совсем не связанные с эмоциональной сферой. В ходе работы проясняется, что истинной причиной состояний, неуспеха в каком-то деле или взаимоотношениях, является именно чувство вины. В некоторых ситуациях человек как бы сам себя наказывает на материальном плане, находясь в неудовлетворительных для себя ситуациях. В психологии

различают вину реальную и вину нереальную, воображаемую. Хорошо описал типы вины наш современник Н.Д. Линде. Он разделяет вину на реальную и воображаемую. Он выделил психологические модели чувства вины, с которыми клиенты обращаются на консультацию:

- воображаемая вина: предписание родителей;
- воображаемая вина: миф о рождении;
- воображаемая вина: перед всеми несчастными;
- воображаемая вина: экзистенциальная;
- воображаемая вина: депрессия с бредом вины;
- реальная вина: вина за постоянно совершаемый вред;
- реальная вина в прошлом.

Рассмотрим кратко каждую из них.

Воображаемая вина: предписание родителей. Такой вид вины возникает из родительских посланий «ты плохой» и идет из детства. Человек, по сути, ни в чем не виновный, несет в себе чувство своей «плохости», а в связи с этим чувство стыда и вины. Испытывая такие чувства и чаще не осознавая их, он переносит их и на своих детей, воспитывая в них с детства чувство вины. Такая установка идет, как правило, из поколения в поколение и является базой для формирования личностных качеств и жизненной позиции, основанных на чувствах вины, стыда и своей «плохости». То есть человек не удовлетворен собой, своей жизнью, окружающими людьми. На глубинном уровне присутствует неприятие себя таким какой он есть, соответственно, неприятие других. Возникает внутренний конфликт.

Воображаемая вина: миф о рождении. В этой ситуации тоже идет послание от родителей, но в другой форме. Здесь речь идет о формировании чувства у ребенка, что он невовремя родился, принес своим рождением трудности родителям, испортил им жизнь, здоровье, карьеру. С такими установками человек чувствует свою вину за факт своего рождения. Берет на себя чужую ответственность, которая превращается в чувство вины за сам факт своего рождения

и своей жизни. Во взрослом возрасте человек чувствует себя «лишним» в этой жизни и как бы виноватым за то, что живет.

Воображаемая вина: перед всеми несчастными. Такая вина характерна для людей, живущих в целом хорошо, лучше, чем многие. Они испытывают чувство вины за то, что кто-то живет хуже, беднее, страдает. Но, как правило, это лишь внутреннее переживание и на деле они мало что делают, чтобы улучшить жизнь других людей. Отсюда и чувство вины. Часто встречается запрет на свое счастье. Таким людям как бы стыдно радоваться жизни, когда вокруг столько несправедливости.

Воображаемая вина: экзистенциальная. Такой вид вины характеризуется несоответствием в представлении клиента о «я идеальном» и «я реальном». И проявляется в самонаказании чувством вины, а не в реальных действиях, которые могут привести к желаемому результату. Экзистенциальная вина – это субъективное проживание человеком своего несоответствия. Очень близка к самобичеванию, так как человек ничего не делает.

Воображаемая вина: депрессия с бредом вины. Этот случай относится больше к клинической психологии, так как чаще всего при этом чувстве вины человек находится в пограничном состоянии, возможно, на фоне произошедших событий, по поводу которых он испытывает чувство вины. Здесь речь идет о такой вине, которая по объективным причинам не реальна. Например, когда человек берет на себя ответственность за событие, на которое он никак не мог повлиять, но, тем не менее, он испытывает чувство вины. Или на фоне невротического состояния вина преувеличена, но человек испытывает ее как очень серьезную и настоящую.

Вина реальная: вина за постоянно совершаемый вред. Это такой тип вины, при котором человек совершает нежелательные (плохие) действия, осознает, что поступает плохо, но продолжает. При этом испытывает чувство вины. И чем сильнее вина, тем больше он совершает нежелательных действий. Например, измены в супружеских отношениях. Лишние сигареты при попытках бросить курить. То есть вина реальная, действия реальные, вина и действия осо-

знаются, но человек продолжает их совершать и усугубляет тем самым свою вину.

Реальная вина в прошлом. Такая вина возникает при совершении реальных действий, которые привели к негативным последствиям и возникновению чувства вины. То есть человек адекватно осознает нанесенный ущерб своими действиями и испытывает за это чувство вины.

Чувство вины тесно связаны со стыдом, ответственностью и философским понятием совести. Например, Ильин Е.П. рассматривает вину как эмоциональное выражение совести: «Вина является эмоцией, с помощью которой проявляется совесть. Это недовольство собой, переживание несоответствия моральным требованиям и невыполнения своего долга перед лицом собственного внутреннего Я или – у верующих – перед Богом. В имплицитном сознании вина обозначается как отрицательное отношение к своему поступку, угрызение совести, раскаяние, сожаление» [1]. То есть он считает, что вина – это проявление совести. Когда человек знает, что такое хорошо и что такое плохо, то есть он знает, как правильно поступить. Но поступает неправильно, то есть вразрез со своей совестью. В этот момент возникает чувство вины. То есть вина своего рода как индикатор правильности поведения. С этой стороны вину можно рассматривать с положительной точки зрения, потому что она сигнализирует о нарушении тех или иных внешних или внутренних правил. Совесть – это нравственное понятие. В философии ее определяют как моральное качество личности, способность личности к самоконтролю, а также ответственное отношение к своему поведению. Отсюда делаем вывод, что вина – это проявление совести человека, когда он поступает вразрез с ней. С этой точки зрения мы можем согласиться с Е.П. Ильиным, что вина – это эмоциональное проявление совести.

Также вину связывают со страхом. Например, Римантас Кочюнас считает, что чувство вины помогает человеку понять разницу между тем какой он есть и каким должен быть. «Вина возникает при нарушении индивидом значимых для него норм нравственности. Одновременно это и чувство невыполненного долга. Переживание вины происходит в ситуациях, в которых человек отказывается от

необходимой личной ответственности» [4]. Он также различал вину истинную, невротическую и экзистенциальную. Он полагает, что невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков. Для такого типа вины характерно преувеличение и неискренность. Человек, испытывающий невротическую вину, как бы оправдывается сам перед собой и перед другими, но не старается избавиться от этого чувства. Переживающий невротическую вину человек может вести себя демонстративно, показывая всем, как он «винится» в своем проступке, как бы убивается этой виной. При этом он враждебно воспринимает любую критику и попытки помочь избавиться от этого чувства. Искреннего раскаяния в такой вине, как правило, нет. Кочюнас считает, что основная причина возникновения невротической вины – это страх. Человек боится показать свое истинное лицо. Например, в ситуациях, где, вроде как, нужно искренне раскаиваться в своем поступке и, дабы другие не подумали о нем плохо, он начинает «испытывать чувство вины». То есть этот страх обусловлен тем, что человек боится, что его выстроенный «фасад» рухнет, а внутреннее содержание не соответствует тому, что он показывает внешне. Также такой страх по мнению Кочюнаса является психологической защитой. Или даже манипулятивным приемом. Ведь, испытывая чувство вины, человек добивается от окружающих заверения в его невиновности. И порой принятие на себя вины как бы заранее защищает человека от обвинения со стороны других. Также это нежелание быть ответственным за свою жизнь и поступки, а порой и перекладывание ответственности на окружающих. Человек маскирует под чувством вины свои слабости от окружающих. Такие самообвинения избавляют от необходимости решать проблемы. А также придают облику человека моральный и добросовестный вид.

Экзистенциальную вину он определял так: экзистенциальная вина – это вина за недостаточную самореализацию, вина вследствие неумения строить близкие отношения и вина вследствие утраты связи с Богом.

Можно сделать вывод, что, например, в направлении экзистенциальной психологии чувство вины тесно связано с чувством ответственности и страха. В первую очередь с чувством ответственности перед самим собой и своей жиз-

нию. То есть это осознание человеком того, что он живет неправильно, в первую очередь по отношению к себе. А также по отношению к Богу и тому, что жизнь человеку предоставила, то есть способности, таланты, возможности, которые человек не реализует, не развивает. Со страхом связывают скорее невротическое проявление вины, когда человек боится показать свое истинное лицо.

На основе вышесказанного приходим к выводу, что чувство вины возникает, когда человек совершает поступки, не согласованные с его субъективным пониманием того, что «хорошо и правильно», с его пониманием о «добре и зле». Возникает внутренний конфликт, напряжение. Человек может ощущать такие чувства, которые называет «угрызениями совести». На понятии совесть остановимся подробнее. Совесть в философии – это категория этики, характеризующая способность личности осуществлять нравственный самоконтроль на основе различения добра и зла, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков, брать ответственность за свое поведение.

Совесть в психологии – это нравственное качество личности, связанное с субъективным осознанием личностью своего долга и ответственности, как перед отдельными людьми, так и перед обществом.

Совесть – это глубокое, нравственное чувство, это внутренний свод принципов и правил личности, с которым он согласует свои действия. Совесть – это личное, она не поддается внешнему контролю. Именно поэтому фразу «мучает совесть» можно услышать от человека, объективно не совершившего ничего плохого. Но именно с его внутренним пониманием о том, как правильно, с его внутренними ценностями его поступок не согласуется. Даже если объективно этот поступок не противоречит законам морали и общества. Отсюда возникает преувеличенная вина. То есть совесть – это «одно из выражений нравственного самосознания личности» [6]. Отсюда делаем вывод, что чувство вины, основанное на совести как нравственном понятии, – это достаточно глубокое, духовное

понятие. То есть если совесть – это система ценностей человека, то чувство вины – это конфликт с собственной системой ценностей, то есть с совестью.

Мы выяснили, что вина может быть реальной, то есть подразумевает реальное действие или бездействие человека, которое привело к нежелательным последствиям. И вина воображаемая, чаще невротическая. В последней присутствует субъективное отношение человека к своему действию или бездействию, которое он считает плохим и чувствует свою вину и ответственность за произошедшее. Такая вина может также формироваться в процессе социализации человека. Например, когда чувство вины закладываются окружением человека на протяжении жизни. Например, родителями, вольно или невольно. Рассматривая вину в разных психологических подходах, мы кратко отмечали функции вины согласно данному подходу. Предлагаем обобщить полученные данные и выделить основные функции вины:

- вина как регулятор поведения. То есть вина выступает в качестве морального регулятора для поддержания норм поведения;

- вина стимулирует к исправлению ситуации;

- вина участвует в формировании самооотношения и самооценки человека;

- вина как элемент саморазвития и личностного роста. Чувство вины и раскаяние по поводу содеянного заставляют человека пересмотреть свои поступки и в целом свою жизнь или какие-то ее аспекты, а также изменить свое поведение и дальнейшую жизнь в лучшую сторону;

- вина как средство манипуляции. Как известно, виноватый человек – управляемый человек. К сожалению, этот момент достаточно часто используется в межличностных отношениях.

Вина в целом может рассматриваться и как положительное, и как отрицательное чувство, переживаемое человеком. Работа психолога с данным чувством выстраивается индивидуально, в зависимости от происхождения этой вины, насколько она реальна и какие функции для конкретного человека своим появлением несет.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология совести. – СПб.: Питер, 2016. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2019. – 784 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.
4. Кочюнас Р. Психологическое консультирование: учебное пособие для вузов. – М.: Академический проект, 2018. – 222 с.
5. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: теория и практика. Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Аспект Пресс, 2009. – 255 с.
6. Краткий психологический словарь [Текст] / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского; ред.-сост. Л.А. Карпенко. – Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 505 с.