
25
ШАГОВ
ОТ ЧУВСТВА
ВИНЫ
ТРЕНИНГ
АВТОР
Анастасия
Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

25 шагов от чувства вины

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

25 шагов от чувства вины / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

Чувство вины способно годами удерживать человека в прошлом, заставляя вновь и вновь возвращаться к болезненным событиям, пересматривать свои решения, обвинять себя и лишать себя права на полноценную жизнь. Но действительно ли продолжительное страдание помогает исправить совершённые ошибки? Где проходит граница между ответственностью и саморазрушением?«25 шагов от чувства вины» — практическое психологическое руководство, направленное на осознание, исследование и конструктивную переработку чувства вины, освобождение от непродуктивного самообвинения и формирование более бережного и ответственного отношения к себе.Данная книга является практическим пособием для психологической самопомощи и не заменяет профессиональную психотерапию.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Шаг 1. За что я себя обвиняю? 6
Как выполнить задание 7
Пример выполнения 8
Почему это полезно с точки зрения психологии 9
Шаг 2. Было ли раньше в моей жизни что-то, о чём я сожалел так же сильно, как сейчас? Что это было? 11
Как выполнить задание 12
Пример выполнения 13
Почему это полезно с точки зрения психологии 14
Шаг 3. Как я изменился после того, что сделал? Как бы я себя вёл, если бы этого не произошло? 16
Как выполнить задание 17
Пример выполнения 18
Почему это полезно с точки зрения психологии 19
Шаг 4. Возвращаемся к чувству вины, с которым работаем сегодня. Как звучит мой «приговор» на сегодняшний день? 21
Как выполнить задание 22
Пример выполнения 23
Почему это полезно с точки зрения психологии 24
Шаг 5. Как я ощущаю чувство вины в своём теле? Если бы мне нужно было сравнить это ощущение с каким-либо предметом, что бы это было? 27
Как выполнить задание 28
Пример выполнения 29
Почему это полезно с точки зрения психологии 30
Шаг 6. Нарисуйте себя и своё чувство вины. Обратите особое внимание на размер чувства вины по отношению к себе. 33
Как выполнить задание 34
Пример выполнения 35
Почему это полезно с точки зрения психологии 36
Шаг 7. Как и чем я себя наказываю? Приносит ли моё самонаказание какую-либо пользу человеку, перед которым я испытываю чувство вины? Если не ему, то кому? 39
Как выполнить задание 40
Пример выполнения 42
Почему это полезно с точки зрения психологии 43
Шаг 8. Кто на самом деле меня обвиняет? Кто выносит этот «приговор»? Кому служит моё чувство вины? 47
Как выполнить задание 48
Пример выполнения 50
Почему это полезно с точки зрения психологии 51
Шаг 9. Напишите письмо человеку или людям, которые вас обвиняют. 55
Как выполнить задание 56
Пример выполнения 58
Почему это полезно с точки зрения психологии 60

Шаг 10. Теперь напишите письмо человеку, перед которым вы испытываете чувство вины, — человеку, которому вы причинили боль. 64
Как выполнить задание 65
Пример выполнения 67
Почему это полезно с точки зрения психологии 69
Шаг 11. Чего на самом деле вы тогда хотели? 74
Как выполнить задание 75
Пример выполнения 77
Почему это полезно с точки зрения психологии 79
Шаг 12. Что вы сделали в той ситуации, руководствуясь тем, чего тогда хотели? 86
Как выполнить задание 87
Пример выполнения 89
Почему это полезно с точки зрения психологии 91
Конец ознакомительного фрагмента. 94

Анастасия Колендо-Смирнова
25 шагов от чувства вины

Шаг 1. За что я себя обвиняю?

Работа с чувством вины начинается с осознания того, за что именно мы себя обвиняем. Иногда чувство вины становится настолько привычным, что человек перестаёт замечать его причины. Оно превращается в постоянное внутреннее напряжение, ощущение собственной неправильности, неудовлетворённость собой.

Мы можем обвинять себя за совершённые поступки, принятые решения, упущенные возможности, сказанные или несказанные слова. Иногда мы испытываем чувство вины даже за собственные желания, потребности, эмоции и стремление жить так, как хочется нам, а не окружающим.

Первый шаг — сделать свои внутренние обвинения видимыми.

Как выполнить задание

Выберите время и место, где вы сможете побыть наедине с собой. Возьмите лист бумаги или заведите отдельную тетрадь, в которой будете выполнять упражнения на протяжении всех 25 шагов.

Задайте себе вопрос: «За что я себя обвиняю?»

Запишите всё, что приходит вам в голову, продолжая фразу «Я обвиняю себя за то, что…».

Если вам сложно начать, воспользуйтесь дополнительными вопросами:

Какие события прошлого я до сих пор не могу себе простить?

Какие свои решения я считаю неправильными?

За что я чаще всего себя упрекаю?

Чьи ожидания, как мне кажется, я не оправдываю?

За какие свои желания, чувства или потребности я испытываю вину?

Что, по моему мнению, я должен был сделать, но не сделал?

В каких ситуациях я считаю, что должен был поступить иначе?

Не оценивайте свои ответы. Не пытайтесь оправдывать себя или доказывать собственную виновность. Записывайте даже те обвинения, которые кажутся вам незначительными, нелогичными или противоречивыми.

На данном этапе не нужно решать, насколько обоснованно ваше чувство вины. Ваша задача — обнаружить внутренние обвинения, которые присутствуют в вашей жизни.

Пример выполнения

Марина, 38 лет, часто испытывает чувство вины, особенно в отношениях с близкими. Выполняя упражнение, она записала:

Я обвиняю себя за то, что мало времени провожу с детьми.

Я обвиняю себя за то, что иногда раздражаюсь на близких.

Я обвиняю себя за то, что недостаточно часто звоню родителям.

Я обвиняю себя за то, что хочу отдыхать, когда дома много дел.

Я обвиняю себя за то, что не смогла сохранить предыдущие отношения.

Я обвиняю себя за то, что иногда ставлю свои интересы выше интересов других людей.

Я обвиняю себя за то, что не достигла большего в профессиональной жизни.

Я обвиняю себя за то, что не всегда могу помочь окружающим.

Перечитав написанное, Марина заметила, что обвиняет себя не только за конкретные поступки, но и за собственные потребности, ограничения и желания.

Раньше она воспринимала чувство вины как общее ощущение того, что делает недостаточно. Теперь она смогла увидеть конкретные мысли, которые поддерживали это состояние.

Ей пока не нужно было искать решения или менять своё поведение. Первым результатом упражнения стало осознание того, какие именно требования и обвинения она предъявляет самой себе.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Осознание автоматических мыслей

С точки зрения когнитивно-поведенческой психологии наши эмоциональные реакции во многом связаны с тем, как мы интерпретируем происходящие события. Чувство вины может поддерживаться автоматическими мыслями, которые возникают быстро, привычно и зачастую остаются незамеченными.

«Я должен был поступить иначе», «Я недостаточно стараюсь», «Я подвёл других», «Я не имею права отказывать» — подобные мысли могут восприниматься человеком как объективная истина, хотя в действительности представляют собой его интерпретацию ситуации.

Письменная фиксация самообвинений помогает обнаружить эти мысли и создаёт основу для их дальнейшего анализа.

Формирование психологической дистанции

Когда человек постоянно прокручивает обвинения в голове, ему бывает трудно отделить собственные мысли от реальности.

Записывая их на бумаге, он получает возможность посмотреть на содержание своего внутреннего диалога со стороны. В психологии подобный процесс связан с децентрацией — способностью воспринимать мысли как психические события, а не как бесспорные факты.

Постепенно появляется возможность различать: «Я считаю себя виноватым» и «Я действительно виноват». Это не одно и то же.

Выявление внутренних установок

За отдельными самообвинениями часто скрываются более глубокие убеждения и усвоенные правила:

«Я должен быть удобным для других».

«Я не имею права ошибаться».

«Я отвечаю за счастье близких».

«Мои потребности менее важны, чем потребности окружающих».

Такие установки могут формироваться под влиянием воспитания, семейных отношений, социального окружения и предыдущего жизненного опыта.

Составляя список самообвинений, человек получает возможность заметить повторяющиеся темы и постепенно обнаружить внутренние правила, которыми руководствуется в своей жизни.

Разграничение чувства вины и стыда

Чувство вины преимущественно связано с отрицательной оценкой собственного поступка: «Я сделал что-то плохое». Стыд чаще затрагивает восприятие личности в целом: «Я плохой».

Эти переживания могут существовать одновременно и усиливать друг друга.

Конкретизация самообвинений помогает постепенно переходить от глобальной негативной оценки собственной личности к рассмотрению отдельных ситуаций, действий и решений. Это создаёт условия для более объективного отношения к себе.

Снижение неопределённости

Когда причины эмоционального дискомфорта остаются неясными, человеку сложнее понять, каким образом он может повлиять на своё состояние.

Перевод неопределённого чувства вины в конкретные формулировки помогает структурировать переживания. Вместо общего ощущения собственной виновности появляется материал, с которым можно работать: исследовать обстоятельства, анализировать ответственность, пересматривать убеждения и при необходимости исправлять последствия своих поступков.

Важно понимать, что само по себе упражнение не обязательно приведёт к немедленному облегчению. Иногда осознание накопленных самообвинений может временно усилить неприятные переживания. В таком случае стоит выполнять задание постепенно, не принуждая себя вспоминать болезненные события.

Цель первого шага — не избавиться от чувства вины, а понять, из чего оно складывается.

Помните: наличие чувства вины ещё не является доказательством вашей виновности.

Шаг 2. Было ли раньше в моей жизни что-то, о чём я сожалел так же сильно, как сейчас? Что это было?

Когда мы испытываем сильное чувство вины, нам может казаться, что произошедшее событие навсегда изменило нашу жизнь, что мы никогда не сможем простить себя и освободиться от тяжёлых переживаний.

Однако если обратиться к собственному жизненному опыту, можно обнаружить ситуации, которые когда-то вызывали столь же сильные эмоции. Возможно, в прошлом мы тоже считали, что совершили непростительную ошибку, но со временем наше отношение к произошедшему изменилось.

Обращение к прошлому позволяет увидеть, как меняются наши переживания, какие ситуации вызывают у нас чувство вины и каким образом мы справляемся с ним.

Как выполнить задание

Вернитесь к ситуации, которая вызывает у вас чувство вины в настоящий момент.

Вспомните, происходило ли раньше в вашей жизни что-то, о чём вы сожалели так же сильно. Это необязательно должна быть похожая ситуация. Важна интенсивность переживаний, которые вы испытывали.

Опишите эту ситуацию письменно и ответьте на следующие вопросы:

Что тогда произошло?

За что именно я себя обвинял?

Какие чувства и мысли сопровождали меня в тот период?

Казалось ли мне тогда, что я никогда не смогу себя простить?

Как долго я переживал из-за произошедшего?

Как изменилось моё отношение к этой ситуации со временем?

Что помогло мне справиться с переживаниями?

Продолжаю ли я обвинять себя за произошедшее?

Что общего между моими прошлыми и нынешними переживаниями?

Какой опыт из прошлого может помочь мне сейчас?

Попробуйте оценить интенсивность чувства вины, которое вы испытывали тогда, по шкале от 0 до 10. Затем оцените, насколько сильным является это чувство по отношению к тому же событию сегодня.

Обратите внимание на разницу между этими показателями, если она есть.

Если вы обнаружите, что по-прежнему испытываете сильное чувство вины за события прошлого, просто зафиксируйте это наблюдение. Не требуйте от себя немедленного прощения или изменения отношения к произошедшему.

Если подходящая ситуация не вспоминается, не нужно искать её через силу. Достаточно отметить, что сейчас вам трудно найти подобный опыт.

Пример выполнения

Елена, 42 года, испытывает сильное чувство вины из-за решения переехать в другую страну, оставив пожилых родителей в родном городе. Несмотря на то что родители способны самостоятельно заботиться о себе, Елену постоянно сопровождает мысль о том, что она поступила эгоистично.

Выполняя упражнение, она вспомнила, как много лет назад решила расторгнуть брак. Тогда ей казалось, что она разрушила семью и лишила детей возможности расти вместе с обоими родителями.

Елена записала:

«После развода я долго обвиняла себя. Мне казалось, что я совершила ошибку, последствия которой никогда не смогу исправить. Я постоянно думала о том, что должна была потерпеть, сохранить семью и отказаться от собственных желаний.

Тогда моё чувство вины было настолько сильным, что я оценила бы его на 9 баллов из 10.

Сейчас, спустя несколько лет, я оцениваю его на 2 балла. Я вижу, что дети сохранили отношения с обоими родителями, а моя жизнь стала более спокойной. Со временем я поняла, что сохранение брака любой ценой не обязательно было бы лучшим решением для нашей семьи».

Сравнивая две ситуации, Елена заметила, что в обоих случаях обвиняла себя за решение, принятое в собственных интересах.

Она также обнаружила, что раньше воспринимала своё чувство вины как доказательство неправильности принятого решения. Однако со временем её представление о произошедшем изменилось.

Это наблюдение помогло Елене допустить мысль о том, что и её нынешнее отношение к переезду может измениться. Ей не обязательно уже сегодня иметь окончательный ответ на вопрос, правильно ли она поступила.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Формирование временной перспективы

В состоянии сильного эмоционального напряжения человеку бывает трудно представить, что его переживания могут измениться. Текущие эмоции начинают восприниматься как постоянные, а последствия произошедшего — как необратимые.

В психологии существует понятие ошибки прогнозирования эмоциональных переживаний. Люди могут переоценивать продолжительность и интенсивность будущих эмоциональных реакций, недооценивая собственную способность адаптироваться к изменившимся обстоятельствам.

Обращение к прошлому помогает расширить временную перспективу. Человек получает возможность вспомнить, что его эмоциональное состояние уже менялось, даже когда прежде это казалось невозможным.

Это не означает, что любое чувство вины обязательно исчезнет со временем. Однако собственный жизненный опыт может помочь ослабить убеждённость в том, что нынешние переживания останутся неизменными навсегда.

Выявление повторяющихся психологических сценариев

Чувство вины может возникать в совершенно разных жизненных обстоятельствах, но при этом опираться на одни и те же внутренние убеждения.

Например, человек может испытывать вину при отказе в просьбе, завершении отношений, смене работы или переезде. Внешне эти ситуации отличаются друг от друга, однако за ними может скрываться общее убеждение: «Я не имею права принимать решения, которые расстраивают других людей».

Сравнение прошлых и настоящих переживаний позволяет заметить повторяющиеся эмоциональные и поведенческие закономерности.

С точки зрения когнитивно-поведенческой психологии такие закономерности могут быть связаны с глубинными убеждениями и усвоенными правилами, влияющими на восприятие себя и окружающего мира.

Обнаружение этих закономерностей помогает понять, что источником чувства вины может быть не только конкретное событие, но и привычный способ его интерпретации.

Актуализация внутренних ресурсов

В периоды эмоционального напряжения внимание человека часто сосредоточено на проблеме, собственных ошибках и негативных последствиях произошедшего. При этом предыдущий опыт преодоления трудностей может оставаться вне поля внимания.

Воспоминание о ситуациях, с которыми удалось справиться, помогает обнаружить уже имеющиеся психологические ресурсы.

Это может быть способность принимать сложные решения, обращаться за поддержкой, адаптироваться к переменам, пересматривать собственные убеждения, признавать ошибки и исправлять их последствия.

Осознание такого опыта способствует укреплению самоэффективности — веры человека в собственную способность справляться с трудностями и влиять на свою жизнь.

Вместо мысли «Я не знаю, как с этим справиться» постепенно может появиться другая: «В моей жизни уже были сложные периоды, и у меня есть опыт их преодоления».

Развитие когнитивной гибкости

Сильное чувство вины может сопровождаться категоричными суждениями: «Я совершил непростительную ошибку», «Я никогда не смогу жить спокойно», «У меня не было права так поступать».

Вспоминая прошлые ситуации, человек может обнаружить, что его оценка одного и того же события менялась по мере приобретения нового опыта, получения дополнительной информации и изменения жизненных обстоятельств.

Это способствует развитию когнитивной гибкости — способности рассматривать ситуацию с разных точек зрения, пересматривать собственные выводы и учитывать новые обстоятельства.

Человек постепенно учится допускать, что его сегодняшняя оценка произошедшего может быть не единственно возможной и не окончательной.

Разграничение сожаления и самообвинения

Сожаление связано с осознанием того, что события могли бы развиваться иначе. Чувство вины, в свою очередь, часто возникает, когда человек считает себя ответственным за нарушение собственных моральных принципов или причинение вреда.

Однако сожаление о произошедшем не всегда означает, что человек действительно совершил неправильный поступок.

Анализ прошлого помогает заметить, что можно сожалеть о последствиях своего решения, признавать сложность ситуации и одновременно понимать причины, по которым это решение было принято.

Такое понимание создаёт основу для более зрелого отношения к собственному жизненному опыту, при котором признание ошибок не обязательно сопровождается продолжительным самонаказанием.

Цель второго шага — увидеть нынешнее чувство вины в контексте собственной жизненной истории, обнаружить повторяющиеся закономерности и обратиться к уже имеющемуся опыту преодоления трудностей.

То, что сегодня кажется непростительным, со временем может приобрести совершенно другой смысл. Ваше нынешнее восприятие произошедшего не обязательно является окончательным.

Шаг 3. Как я изменился после того, что сделал? Как бы я себя вёл, если бы этого не произошло?

Когда человек испытывает чувство вины, его внимание часто сосредоточено на прошлом: на совершённой ошибке, её последствиях и возможности поступить иначе. Он снова и снова возвращается к произошедшему, мысленно пытаясь изменить то, что уже невозможно изменить.

При этом за пределами его внимания могут оставаться изменения, которые произошли с ним после этого события.

Наш жизненный опыт влияет на наши ценности, убеждения, решения, отношение к себе и другим людям. Иногда именно осознание собственных ошибок помогает нам стать внимательнее к окружающим, научиться выстраивать отношения, понимать последствия своих действий и принимать более взвешенные решения.

Однако изменения могут быть и негативными. После произошедшего человек может стать чрезмерно осторожным, тревожным, неуверенным в себе, начать избегать ответственности или отказываться от собственных потребностей из страха снова совершить ошибку.

На этом этапе важно исследовать, какое влияние произошедшее оказало на вашу личность и поведение.

Как выполнить задание

Вспомните ситуацию, за которую вы испытываете чувство вины. Попробуйте проанализировать, каким человеком вы были до этого события и каким стали после него.

Разделите лист бумаги на три части.

Первая часть. Каким я был до произошедшего?

Опишите свои привычки, особенности поведения, убеждения и отношение к окружающим до того, как произошла эта ситуация.

Вторая часть. Как я изменился после произошедшего?

Запишите все изменения, которые вы замечаете в себе. Учитывайте как положительные, так и отрицательные последствия полученного опыта.

Третья часть. Как бы я себя вёл, если бы этого не произошло?

Представьте, каким могло бы быть ваше поведение сегодня, если бы вы не столкнулись с этой ситуацией. Возможно, некоторые привычки, убеждения или способы взаимодействия с окружающими остались бы прежними. Помните, что это предположение, а не достоверное знание о том, как могла бы сложиться ваша жизнь.

Для более глубокого анализа ответьте на следующие вопросы:

Что я понял благодаря этому опыту?

Какие мои убеждения изменились?

Стал ли я иначе относиться к себе и окружающим?

Какие качества я приобрёл или развил?

Какие ошибки я теперь стараюсь не повторять?

Какие решения сегодня я принимаю иначе?

Какие страхи появились у меня после произошедшего?

От чего я начал отказываться из-за чувства вины?

Какие изменения помогают мне жить, а какие ограничивают меня?

Какие полезные изменения я хочу сохранить, даже если перестану испытывать чувство вины?

Не пытайтесь обязательно найти положительный смысл в произошедшем. Некоторые события действительно причиняют боль, и не каждый жизненный опыт приводит к положительным изменениям.

Задача упражнения заключается не в оправдании совершённого поступка, а в осознании того, как полученный опыт повлиял на вас.

Пример выполнения

Александр, 45 лет, испытывает чувство вины из-за того, что на протяжении многих лет уделял недостаточно внимания своему сыну. Он много работал, стремился обеспечить семью и считал, что материальное благополучие является главным проявлением заботы.

Когда сын вырос, Александр осознал, что пропустил многие важные моменты его детства. Это стало причиной продолжительных самообвинений.

Выполняя упражнение, Александр записал:

Каким я был раньше:

Я считал, что обеспечение семьи важнее совместного времяпрепровождения.

Я редко интересовался переживаниями сына.

Я откладывал семейные дела ради работы.

Я был уверен, что у меня ещё будет достаточно времени для общения с ребёнком.

Как я изменился:

Я стал больше ценить время, проведённое с близкими.

Я научился внимательнее слушать других людей.

Я перестал воспринимать материальную заботу как единственный способ проявления любви.

Я стараюсь поддерживать отношения с сыном и интересоваться его жизнью.

Я начал испытывать тревогу каждый раз, когда не могу выполнить просьбу сына.

Иногда я соглашаюсь на то, чего не хочу, пытаясь компенсировать прошлое.

Как бы я себя вёл, если бы этого не произошло:

«Возможно, я продолжал бы считать работу главным приоритетом и не замечал бы, насколько важно эмоциональное присутствие в жизни близких. Я мог бы сохранить прежние привычки и не задумываться о качестве наших отношений».

В процессе выполнения упражнения Александр понял, что его отношение к семье действительно изменилось. Он стал более внимательным, эмоционально открытым и осознанным в отношениях.

Одновременно он заметил, что чувство вины заставляет его чрезмерно компенсировать прошлое, игнорируя собственные потребности и границы.

Александр пришёл к выводу, что может сохранить приобретённые качества, продолжать развивать отношения с сыном и признавать свои прошлые ошибки, не превращая оставшуюся жизнь в попытку искупить вину.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Переход от самонаказания к обучению

Одной из адаптивных функций чувства вины является регуляция поведения. Оно может сигнализировать о том, что наши действия противоречат собственным ценностям, побуждать к признанию ошибок, восстановлению отношений и изменению поведения.

Однако когда человек уже осознал свою ошибку, сделал выводы и предпринял возможные действия для исправления её последствий, продолжительное самообвинение может перестать выполнять конструктивную функцию.

Вместо того чтобы способствовать развитию, оно начинает поддерживать эмоциональное напряжение и негативное отношение к себе.

Анализ произошедших изменений помогает увидеть, какие уроки уже были усвоены и каким образом они отражаются в настоящем поведении.

Человек постепенно учится воспринимать ответственность не как необходимость постоянно страдать за прошлое, а как готовность учитывать полученный опыт в настоящем и будущем.

Когнитивная переоценка жизненного опыта

Когнитивная переоценка — это психологический механизм, позволяющий изменить эмоциональную реакцию посредством пересмотра значения, которое человек придаёт событию.

Когда внимание сосредоточено исключительно на совершённой ошибке, событие может восприниматься только как источник боли, стыда и вины.

Исследование собственных изменений позволяет расширить представление о произошедшем. Человек начинает замечать не только негативные последствия, но и то, как этот опыт повлиял на его дальнейшие решения, ценности и поведение.

Это не означает отрицания причинённого вреда или попытки представить ошибку как нечто хорошее. Речь идёт о формировании более полного и многогранного восприятия собственного опыта.

Прошлое остаётся неизменным, однако его значение для человека может меняться.

Интеграция прошлого опыта в представление о себе

В психологии существует понятие нарративной идентичности — внутренней истории, которую человек формирует о себе и своей жизни.

Когда чувство вины становится хроническим, отдельное событие может занять чрезмерно большое место в этой истории. Человек начинает определять себя через совершённую ошибку, воспринимая её как доказательство собственной неполноценности или моральной несостоятельности.

Внутреннее повествование приобретает форму: «Я человек, который совершил непростительную ошибку».

Исследование произошедших изменений помогает дополнить эту историю: «Я человек, который совершил ошибку, осознал её последствия, изменил своё поведение и продолжает развиваться».

Такой подход позволяет включить болезненный опыт в собственную жизненную историю, не сводя к нему всю личность.

Человек представляет собой не только совокупность прошлых поступков, но и совокупность решений, которые он принимает после них.

Осознание компенсаторного поведения

Иногда чувство вины заставляет человека чрезмерно компенсировать совершённую ошибку. Он может постоянно уступать окружающим, брать на себя дополнительные обязатель-

ства, отказываться от отдыха, терпеть неуважительное отношение или лишать себя права на собственные желания.

Такое поведение может временно уменьшать чувство вины, создавая ощущение, что человек искупает свою ошибку.

Однако временное облегчение способно закреплять подобный способ поведения. В психологии этот механизм называется отрицательным подкреплением: действие повторяется, поскольку позволяет уменьшить неприятное эмоциональное состояние.

В результате человек может продолжать жертвовать собственными интересами не потому, что действительно хочет этого, а потому, что боится снова столкнуться с чувством вины.

Анализ изменений после произошедшего помогает отличить осознанное развитие от поведения, основанного на страхе, самонаказании и стремлении заслужить прощение.

Развитие конструктивного контрфактического мышления

Контрфактическое мышление — это способность мысленно представлять альтернативные варианты развития событий.

При переживании чувства вины оно часто проявляется в форме мыслей: «Если бы я поступил иначе», «Если бы я этого не сделал», «Если бы я мог вернуть время назад».

Когда подобные размышления становятся повторяющимися и не приводят к новым выводам, они могут поддерживать руминацию — навязчивое прокручивание неприятных мыслей и событий.

В данном упражнении предлагается использовать контрфактическое мышление в другом направлении. Вместо бесконечного анализа того, как можно было предотвратить ошибку, человек исследует, каким могло бы быть его нынешнее поведение без полученного опыта.

Это позволяет направить внимание на последствия обучения, личностные изменения и возможность применения приобретённых знаний в будущем.

Важно не воспринимать воображаемый сценарий как доказательство того, что произошедшее было необходимым. Его задача — помочь осмыслить изменения, а не оправдать прошлое.

Формирование основы для самопрощения

Самопрощение не предполагает отказа от ответственности, отрицания причинённого вреда или обесценивания переживаний других людей.

Конструктивное самопрощение включает признание совершённого поступка, осмысление его последствий, принятие соразмерной ответственности и стремление действовать в соответствии со своими ценностями.

Осознание собственных изменений помогает человеку увидеть, что ответственность может выражаться не только в переживании вины, но и в реальных поступках, изменении поведения и уважении к другим людям.

Постепенно становится возможным отделить усвоенный жизненный урок от необходимости продолжать эмоционально наказывать себя.

Цель третьего шага — осознать, каким образом произошедшее повлияло на вашу личность, определить конструктивные и деструктивные изменения и понять, какие из них вы хотите сохранить в дальнейшей жизни.

Вам не обязательно продолжать испытывать чувство вины, чтобы помнить об ошибке, сохранять полученный опыт и нести ответственность за свои поступки.

Шаг 4. Возвращаемся к чувству вины, с которым работаем сегодня. Как звучит мой «приговор» на сегодняшний день?

Когда человек испытывает чувство вины, внутри него может разворачиваться своеобразный судебный процесс. Он одновременно становится обвиняемым, обвинителем и судьёй. Он предъявляет себе обвинения, оценивает собственные поступки, выносит приговор и определяет наказание.

При этом такой внутренний судебный процесс не всегда предполагает возможность защиты, учёт обстоятельств или пересмотр вынесенного решения.

Человек может годами считать, что не заслуживает счастья, любви, благополучия, спокойствия или права начать жизнь заново. Иногда он даже не осознаёт, что живёт в соответствии с внутренним приговором, который когда-то вынес самому себе.

Этот приговор может определять его отношения с окружающими, жизненные решения, отношение к собственным потребностям и представление о том, чего он достоин.

На данном этапе мы возвращаемся к чувству вины, с которым начали работать, и исследуем, какой приговор вынесли себе за произошедшее.

Как выполнить задание

Вернитесь к ситуации, которую вы определили в первом шаге. Вспомните, за что именно вы себя обвиняете.

Представьте, что ваше внутреннее обвинение уже было рассмотрено и вы вынесли себе определённый приговор. Попробуйте сформулировать его словами.

Для этого закончите следующие предложения:

За то, что я сделал, я заслуживаю…

После произошедшего я больше не имею права…

Теперь я обязан…

Я не могу позволить себе…

Чтобы искупить свою вину, я должен…

Я смогу простить себя только тогда, когда…

Моё наказание заключается в том, что…

Я считаю, что после произошедшего недостоин…

Я должен испытывать чувство вины до тех пор, пока…

Обратите внимание не только на свои мысли, но и на то, как вы живёте после произошедшего.

Возможно, вы запрещаете себе радоваться жизни, отказываетесь от новых отношений, не позволяете себе отдыхать, избегаете профессионального развития или постоянно жертвуете собственными интересами.

Попробуйте определить, связано ли это с убеждением, что вы должны понести наказание за прошлое.

Затем сформулируйте свой внутренний приговор одним или несколькими предложениями.

Дополнительно ответьте на следующие вопросы:

Как давно я живу с этим приговором?

На какой срок я назначил себе наказание?

Предусматривает ли мой приговор возможность освобождения?

Какие условия необходимо выполнить, чтобы наказание закончилось?

Реально ли выполнить эти условия?

Кто определил, что именно такого наказания я заслуживаю?

Как этот приговор влияет на мою сегодняшнюю жизнь?

Не пытайтесь на данном этапе отменить или изменить свой приговор. Важно увидеть его таким, каким он существует в вашем сознании сегодня.

Помните, что речь идёт о метафоре внутреннего психологического процесса, а не о необходимости назначать себе реальное наказание.

Пример выполнения

Ольга, 39 лет, испытывает чувство вины за то, что несколько лет назад приняла решение завершить отношения с мужчиной, который тяжело переживал расставание.

Несмотря на то что отношения давно закончились, Ольга продолжает считать себя ответственной за его эмоциональное состояние. Она убеждена, что причинила боль человеку, который её любил, и поэтому не заслуживает собственного счастья.

За прошедшие годы у неё несколько раз появлялась возможность построить новые отношения, однако каждый раз она отдалялась от потенциального партнёра, испытывая тревогу и внутренний дискомфорт.

Выполняя упражнение, Ольга записала:

«Я обвиняю себя за то, что причинила боль человеку, который меня любил.

После произошедшего я не имею права быть счастливой с другим мужчиной.

Я должна продолжать помнить о том, какую боль причинила.

Если я буду счастлива, это будет означать, что мне безразличны его переживания.

Я смогу позволить себе новые отношения только тогда, когда узнаю, что он счастлив».

Затем Ольга сформулировала свой внутренний приговор:

«За то, что я причинила боль другому человеку, я лишаю себя права на личное счастье до тех пор, пока не буду уверена, что он больше не страдает».

Анализируя написанное, Ольга заметила, что срок её наказания не определён. Более того, окончание наказания зависит от обстоятельств, которые она не может полностью контролировать.

Она также обнаружила, что воспринимает собственное счастье как предательство человека, которому когда-то причинила боль.

До выполнения упражнения Ольга считала, что просто не готова к новым отношениям. Теперь она смогла увидеть возможную связь между своим поведением и внутренним приговором.

На этом этапе ей не нужно было убеждать себя в собственной невиновности. Важным результатом стало осознание того, какие ограничения она наложила на свою жизнь и почему продолжает их соблюдать.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Осознание механизма самонаказания

Чувство вины может выполнять конструктивную функцию, побуждая человека признавать ошибки, исправлять их последствия и изменять своё поведение.

Однако в некоторых случаях оно становится основанием для самонаказания.

Человек может бессознательно придерживаться убеждения, что причинённый другому человеку вред должен быть компенсирован собственными страданиями. В результате он начинает воспринимать эмоциональную боль как необходимую плату за совершённый поступок.

При этом самонаказание не обязательно принимает очевидную форму. Оно может проявляться через отказ от удовольствия, чрезмерную нагрузку, обесценивание собственных достижений, отказ от возможностей или неспособность защищать личные границы.

Формулирование внутреннего приговора помогает обнаружить связь между чувством вины и ограничениями, которые человек накладывает на собственную жизнь.

Это создаёт основу для дальнейшего разграничения ответственности и самонаказания.

Выявление карающего внутреннего критика

В схема-терапии существует понятие карающего родительского режима. Оно описывает внутреннее состояние, в котором человек предъявляет себе жёсткие требования, осуждает себя за ошибки и считает, что заслуживает наказания.

Подобный способ отношения к себе может формироваться под влиянием раннего жизненного опыта, особенно если ошибки сопровождались унижением, отвержением, чрезмерной критикой или лишением эмоциональной поддержки.

Со временем внешние обвинения могут становиться частью внутреннего диалога. Даже когда рядом уже нет человека, который осуждает или наказывает, человек продолжает делать это самостоятельно.

Формулирование собственного приговора помогает услышать голос карающего внутреннего критика и обнаружить правила, на основании которых он выносит свои решения.

Осознание этого механизма позволяет постепенно отделять усвоенный способ отношения к себе от объективной оценки собственных поступков.

Выявление условного права на счастье

Иногда человек связывает право на благополучие с выполнением определённых моральных условий.

В его сознании могут существовать убеждения:

«Я имею право быть счастливым только в том случае, если никому не причинил боли».

«Я заслуживаю любви только тогда, когда не совершаю ошибок».

«Я могу позволить себе отдыхать только после того, как выполню все обязательства».

«Я не имею права радоваться жизни, пока кто-то страдает из-за меня».

С точки зрения когнитивно-поведенческой психологии подобные убеждения могут рассматриваться как условные правила, определяющие самооценку и поведение человека.

Проблема заключается в том, что некоторые из этих условий невозможно выполнить полностью. Человек не способен гарантировать отсутствие ошибок, контролировать эмоциональное состояние окружающих или всегда соответствовать чужим ожиданиям.

В результате право на счастье, спокойствие и удовлетворённость жизнью постоянно откладывается.

Осознание внутреннего приговора помогает обнаружить условия, от которых человек поставил в зависимость собственное благополучие.

Понимание механизмов поддержания чувства вины

Самонаказание иногда сопровождается временным эмоциональным облегчением.

Например, отказываясь от удовольствия, человек может испытывать меньше вины, поскольку воспринимает свой отказ как доказательство раскаяния. Жертвуя собственными интересами, он может чувствовать, что таким образом компенсирует прошлую ошибку.

С точки зрения поведенческой психологии такое облегчение может закреплять ограничивающее поведение посредством механизма отрицательного подкрепления.

Человек повторяет действия, которые временно уменьшают неприятные переживания. Однако это может препятствовать пересмотру убеждения о необходимости наказания.

В результате формируется замкнутый круг: чувство вины побуждает человека наказывать себя, самонаказание временно снижает эмоциональное напряжение, а полученное облегчение закрепляет убеждение, что наказание необходимо.

Исследование внутреннего приговора помогает заметить этот механизм и понять, каким образом собственное поведение может поддерживать чувство вины.

Осознание бессрочного характера внутреннего наказания

Внутренний приговор нередко отличается отсутствием чётких критериев завершения наказания.

Человек может считать, что должен страдать до тех пор, пока не исправит прошлое, не получит прощение другого человека или не убедится, что все последствия его поступка устранены.

Однако некоторые события невозможно изменить, некоторые последствия необратимы, а прощение другого человека не находится полностью в нашей власти.

Если завершение внутреннего наказания зависит исключительно от подобных условий, человек может оставаться в состоянии хронического самообвинения на протяжении многих лет.

Вопрос о сроке наказания помогает обнаружить, предусмотрел ли человек для себя возможность когда-либо освободиться от чувства вины.

Это особенно важно для понимания того, почему даже спустя длительное время после произошедшего эмоциональное состояние может оставаться практически неизменным.

Разграничение ответственности и страдания

Одним из распространённых убеждений, поддерживающих чрезмерное чувство вины, является представление о том, что интенсивность страдания свидетельствует о глубине раскаяния и степени ответственности.

Человек может бояться, что, перестав испытывать чувство вины, он обесценит причинённый вред, забудет о своей ошибке или станет морально безответственным.

Однако ответственность и страдание не являются тождественными понятиями.

Ответственность предполагает признание своих действий, понимание их последствий, исправление причинённого вреда там, где это возможно, и готовность учитывать полученный опыт в будущем.

Продолжительное страдание само по себе не гарантирует восстановления отношений, исправления последствий или изменения поведения.

Формулирование внутреннего приговора помогает увидеть, какую функцию человек приписывает собственным страданиям и почему считает их необходимыми.

Это создаёт основу для постепенного перехода от карательного отношения к себе к конструктивной ответственности.

Цель четвёртого шага — осознать, какой приговор вы вынесли себе, какое наказание назначили, какие ограничения наложили на собственную жизнь и предусмотрели ли возможность завершения этого наказания.

Если выполнение упражнения вызывает сильное эмоциональное напряжение или усиливает желание причинить себе вред, его необходимо прекратить и обратиться за профессиональной психологической помощью.

Признание собственной ошибки не требует пожизненного самонаказания. Ответственность за прошлое может выражаться в том, как вы живёте сегодня, а не в том, насколько сильно вы продолжаете страдать.

Шаг 5. Как я ощущаю чувство вины в своём теле? Если бы мне нужно было сравнить это ощущение с каким-либо предметом, что бы это было?

Чувство вины проявляется не только на уровне мыслей и эмоций, но и на уровне телесных ощущений. Мы можем чувствовать тяжесть в груди, напряжение в плечах, ком в горле, дискомфорт в животе, скованность движений или желание опустить голову.

Не случайно, описывая чувство вины, люди часто используют такие выражения, как «нести тяжёлый груз», «камень на душе», «вина давит на меня», «груз прошлого». Эти метафоры отражают субъективный опыт переживания эмоций на телесном уровне.

Иногда человек настолько привыкает к внутреннему напряжению, что перестаёт замечать его присутствие. Он может постоянно находиться в состоянии эмоционального и физического дискомфорта, не обращая внимания на возможную связь между своими мыслями, переживаниями и телесными реакциями.

На данном этапе мы переносим внимание с анализа мыслей и самообвинений на исследование телесных ощущений, сопровождающих чувство вины.

Как выполнить задание

Выберите спокойное место, где вас никто не будет отвлекать. Примите удобное положение. Если вам комфортно, закройте глаза. Если нет, оставьте их открытыми.

Вспомните ситуацию, с которой вы работаете на протяжении предыдущих шагов. Не погружайтесь в подробности произошедшего. Достаточно ненадолго обратить внимание на своё чувство вины.

Прислушайтесь к телу. Постарайтесь заметить, возникают ли какие-либо изменения в ваших телесных ощущениях, когда вы думаете об этой ситуации.

Ответьте на следующие вопросы:

В какой части тела я ощущаю чувство вины?

Какую область занимает это ощущение?

Чувствую ли я тяжесть, давление, напряжение, сжатие, холод или тепло?

Это ощущение неподвижно или перемещается?

Имеет ли оно чёткие границы?

Меняется ли моё дыхание?

Возникает ли желание изменить положение тела?

Насколько интенсивно это ощущение по шкале от 0 до 10?

Теперь представьте, что ваше телесное ощущение можно сравнить с каким-либо предметом.

Каким был бы этот предмет?

Возможно, это тяжёлый камень, металлическая плита, туго затянутый ремень, клубок ниток, наполненный грузом рюкзак или что-то совершенно другое.

Опишите этот предмет как можно подробнее:

Какого он размера?

Какой у него цвет?

Из какого материала он сделан?

Какой у него вес?

Какая у него форма?

Какая у него поверхность?

Какой он температуры?

Где именно в теле я его ощущаю?

При желании вы можете нарисовать этот предмет или изобразить его расположение на схематичном рисунке человеческого тела.

Не пытайтесь специально придумать красивый или логичный образ. Позвольте возникнуть той ассоциации, которая наиболее точно отражает ваше внутреннее ощущение.

Если образ не появляется или вы не замечаете выраженных телесных ощущений, не нужно заставлять себя что-либо чувствовать. Отсутствие заметной телесной реакции также является возможным результатом упражнения.

На данном этапе не нужно избавляться от этого предмета, изменять его форму или уменьшать его вес. Ваша задача — познакомиться с тем, как вы переживаете чувство вины на телесном уровне.

Пример выполнения

Наталья, 36 лет, испытывает чувство вины за то, что отказалась продолжать финансово поддерживать своего взрослого брата. Несмотря на то что помощь существенно ухудшала её собственное материальное положение, Наталья продолжает считать себя эгоистичной.

Каждый раз, когда она вспоминает разговор с братом, у неё возникает неприятное внутреннее напряжение.

Выполняя упражнение, Наталья обратила внимание на своё тело и записала:

«Когда я думаю о брате, я чувствую давление в области груди. Мои плечи опускаются, а дыхание становится поверхностным. Мне хочется сжаться и стать незаметной.

Если бы мне нужно было сравнить это ощущение с предметом, я бы сказала, что это большая металлическая плита, лежащая на моей груди.

Она тёмно-серая, холодная, тяжёлая, с неровной поверхностью. Она словно придавливает меня и мешает свободно дышать.

Интенсивность этого ощущения я оцениваю на 8 баллов из 10».

Продолжая наблюдать за собой, Наталья заметила, что похожее напряжение возникает не только тогда, когда она думает о брате, но и в других ситуациях, когда ей приходится отказывать близким людям.

Она также обнаружила, что в такие моменты автоматически опускает голову, напрягает мышцы и старается занимать меньше пространства.

Раньше Наталья воспринимала эти реакции как привычную часть своего состояния. Теперь она смогла заметить их возможную связь с переживанием чувства вины.

Образ металлической плиты помог ей выразить то, что раньше было трудно описать словами.

На данном этапе Наталья не пыталась избавиться от этого образа. Она просто наблюдала за ним, исследовала его характеристики и училась замечать собственные телесные реакции.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Развитие интероцептивной осознанности

Интероцепция — это процесс восприятия и обработки сигналов, поступающих изнутри нашего организма. Благодаря ей мы можем замечать сердцебиение, изменения дыхания, мышечное напряжение, чувство голода, насыщения и другие внутренние состояния.

Интероцептивные процессы также участвуют в формировании и переживании эмоций.

Однако способность замечать и понимать телесные сигналы у разных людей выражена неодинаково. Некоторые люди хорошо распознают изменения в своём теле, тогда как другие преимущественно сосредоточены на мыслях и внешних обстоятельствах.

При длительном эмоциональном напряжении человек может привыкнуть к определённым телесным ощущениям и перестать обращать на них внимание.

Направленное наблюдение за телом помогает развивать интероцептивную осознанность — способность замечать внутренние сигналы организма и исследовать их возможную связь с эмоциональным состоянием.

Это позволяет раньше распознавать моменты возникновения чувства вины, а не только замечать его тогда, когда переживание становится особенно интенсивным.

При этом телесные ощущения не являются доказательством виновности человека. Они отражают его текущее состояние и могут иметь различные психологические и физиологические причины.

Осознание взаимосвязи между эмоциями и телом

Эмоциональные переживания сопровождаются изменениями в работе нервной системы, дыхании, мышечном тонусе и других физиологических процессах.

Когда человек воспринимает собственный поступок как нарушение моральных норм или угрозу значимым отношениям, у него может возникать стрессовая реакция.

Если самообвиняющие мысли регулярно повторяются, они могут сопровождаться повторяющимися эпизодами телесного напряжения.

При этом не существует единственной телесной реакции, характерной для чувства вины. Один человек может ощущать тяжесть в груди, другой — напряжение в животе, третий — скованность в плечах. У некоторых людей выраженные телесные ощущения могут отсутствовать.

Исследование индивидуальных реакций помогает лучше понимать взаимосвязь между мыслями, эмоциями, физиологическими процессами и поведением.

Человек начинает замечать чувство вины не только как содержание внутреннего диалога, но и как эмоциональное состояние, которое может отражаться на его физическом самочувствии.

Символизация эмоционального опыта

Не все эмоциональные переживания легко выразить словами. Иногда человек понимает, что ему тяжело, но не может точно описать характер своего состояния.

Использование метафор и образов позволяет придать субъективному переживанию более конкретную форму.

Когда чувство вины сравнивается с камнем, цепью, тяжёлым рюкзаком или металлической плитой, абстрактное эмоциональное состояние приобретает определённые характеристики: размер, вес, форму, цвет, температуру.

В психотерапии символические образы и метафоры используются как один из способов исследования внутреннего опыта. Они могут помогать выражать сложные переживания, которые трудно описать посредством рационального анализа.

При этом значение образа всегда индивидуально. Камень не обязательно символизирует подавленные эмоции, а цепь не обязательно указывает на зависимость или несвободу. Важно не универсальное толкование символа, а то значение, которое придаёт ему сам человек.

Символизация создаёт дополнительный способ взаимодействия с собственными переживаниями и помогает сделать эмоциональный опыт более доступным для осмысления.

Формирование позиции наблюдателя

Когда человек полностью погружён в чувство вины, ему может быть трудно отделить себя от своего эмоционального состояния.

Он не просто испытывает вину, а начинает воспринимать виновность как неотъемлемую характеристику собственной личности.

Наблюдение за телесными ощущениями и их символическое описание помогают сформировать определённую психологическую дистанцию между человеком и его переживанием.

В терапии принятия и ответственности подобный подход связан с развитием способности наблюдать за внутренним опытом, не отождествляя себя полностью с его содержанием.

Вместо утверждения «Я виноват» появляется возможность сформулировать наблюдение: «Сейчас я испытываю чувство вины и замечаю тяжесть в груди».

Такое изменение формулировки не отменяет ответственности за совершённые поступки. Оно помогает воспринимать эмоцию как часть текущего опыта, а не как окончательное определение собственной личности.

Переключение внимания с руминации на непосредственный опыт

Чувство вины часто сопровождается руминацией — повторяющимся мысленным возвращением к неприятным событиям, собственным ошибкам и их последствиям.

Человек может многократно анализировать произошедшее, задавать себе одни и те же вопросы и мысленно воспроизводить альтернативные варианты развития событий.

Однако подобные размышления не всегда приводят к новым выводам или конструктивным решениям.

Перенос внимания на непосредственные телесные ощущения позволяет временно изменить способ взаимодействия с переживанием.

Вместо очередной попытки ответить на вопрос «Почему я так поступил?» человек исследует другой вопрос: «Что происходит со мной в настоящий момент, когда я об этом думаю?»

Такой подход связан с практиками осознанности, предполагающими наблюдение за текущим опытом без немедленной оценки и попыток его изменить.

Это может помочь временно прервать привычный цикл самообвиняющих размышлений и создать пространство для более осознанного отношения к собственному состоянию.

Развитие способности выдерживать эмоциональные переживания

Стремление немедленно избавиться от неприятной эмоции иногда приводит к тому, что человек начинает избегать ситуаций, мыслей и воспоминаний, которые могут её вызвать.

Однако постоянное избегание способно поддерживать страх перед собственными переживаниями.

Наблюдение за телесными проявлениями чувства вины без необходимости немедленно их устранять может способствовать развитию толерантности к эмоциональному дискомфорту.

Человек постепенно учится замечать неприятное ощущение, описывать его и оставаться в контакте с настоящим моментом.

Это не означает, что необходимо терпеть боль или заставлять себя переживать интенсивные эмоции. Важно сохранять возможность самостоятельно регулировать продолжительность и глубину упражнения.

Если телесные ощущения становятся слишком интенсивными, откройте глаза, обратите внимание на окружающие предметы, почувствуйте опору под ногами и прекратите выполне-

ние задания. При повторяющихся выраженных реакциях рекомендуется выполнять подобные упражнения при поддержке специалиста.

Не следует автоматически объяснять физические симптомы эмоциональными причинами. Новые, сильные или сохраняющиеся телесные симптомы требуют соответствующей медицинской оценки.

Цель пятого шага — научиться распознавать телесные проявления чувства вины, выразить их через символический образ и развивать способность наблюдать за собственными переживаниями без немедленного осуждения или стремления от них избавиться.

Чувство вины — это переживание, которое вы можете замечать, исследовать и постепенно учиться регулировать. Оно является частью вашего опыта, но не определяет вашу личность целиком.

Шаг 6. Нарисуйте себя и своё чувство вины. Обратите особое внимание на размер чувства вины по отношению к себе.

Иногда чувство вины занимает настолько значительное место в жизни человека, что начинает определять его представление о себе, влиять на принимаемые решения, отношения с окружающими и восприятие будущего.

Человек может перестать замечать собственные достижения, положительные качества, желания и потребности. Его внимание оказывается преимущественно сосредоточено на том, за что он себя обвиняет.

Постепенно отдельное переживание может стать центральным элементом его внутреннего мира.

На предыдущем этапе мы исследовали телесные проявления чувства вины и попытались выразить их через символический образ. Теперь мы перенесём этот образ на бумагу и посмотрим, какое место чувство вины занимает по отношению к нашей личности.

Рисунок позволит выразить то, что не всегда удаётся передать словами, и исследовать субъективный масштаб переживания.

Как выполнить задание

Возьмите чистый лист бумаги, карандаши, ручки или фломастеры. Вы можете использовать любые материалы, с которыми вам удобно работать.

Вспомните чувство вины, с которым вы работаете на протяжении предыдущих шагов.

Нарисуйте на одном листе себя и своё чувство вины.

Вы можете воспользоваться образом, который возник у вас во время выполнения предыдущего задания, или создать совершенно новый образ.

Изображение себя необязательно должно быть реалистичным. Это может быть человеческая фигура, силуэт, символ или любая другая форма, которая ассоциируется у вас с собственной личностью.

Особое внимание уделите соотношению размеров двух изображений.

Насколько большим является ваше чувство вины по сравнению с вами? Занимает ли оно большую часть листа? Находится ли оно рядом с вами, внутри вас, над вами или за вашей спиной?

Не стремитесь сделать рисунок эстетически привлекательным. Художественные способности не имеют значения. Важно передать своё субъективное восприятие.

После завершения рисунка внимательно посмотрите на него и ответьте на следующие вопросы:

Какого размера я изобразил себя?

Какого размера моё чувство вины?

Что занимает больше пространства на рисунке?

Где находится чувство вины по отношению ко мне?

Соприкасаемся ли мы или между нами существует расстояние?

Могу ли я свободно двигаться или чувство вины ограничивает меня?

Какие эмоции возникают у меня, когда я смотрю на рисунок?

Удивляет ли меня соотношение размеров?

Соответствует ли рисунок тому, как я ощущаю себя в повседневной жизни?

Остаётся ли в моей жизни пространство для других чувств, желаний и интересов?

Что на этом рисунке особенно привлекает моё внимание?

Попробуйте дать своему рисунку название.

Поставьте дату выполнения задания и сохраните рисунок. Возможно, после прохождения всех 25 шагов вам будет интересно вернуться к нему и посмотреть, изменилось ли ваше восприятие чувства вины.

На данном этапе не нужно исправлять рисунок, уменьшать изображение чувства вины или увеличивать собственную фигуру. Важно зафиксировать то, как вы воспринимаете себя и своё переживание именно сейчас.

Пример выполнения

Ирина, 44 года, на протяжении нескольких лет испытывает чувство вины за то, что не смогла сохранить близкие отношения со своей взрослой дочерью. Она часто возвращается к воспоминаниям о прошлом, анализирует свои ошибки в воспитании и обвиняет себя в том, что была недостаточно внимательной матерью.

Несмотря на профессиональные достижения, наличие друзей и другие значимые события в жизни, Ирина продолжает оценивать себя преимущественно через отношения с дочерью.

Выполняя упражнение, она нарисовала маленькую человеческую фигуру в нижнем углу листа. Почти всё остальное пространство занимал огромный тёмный камень, который символизировал её чувство вины.

Камень был во много раз больше самой Ирины.

Посмотрев на рисунок, она записала:

«Меня удивило, насколько маленькой я себя нарисовала. Мой камень занимает почти весь лист. Рядом с ним я кажусь совершенно незначительной.

Мне кажется, что я постоянно нахожусь в его тени. Куда бы я ни пошла, он остаётся рядом со мной.

Когда в моей жизни происходит что-то хорошее, я не могу полностью этому радоваться. Я сразу вспоминаю, что у меня плохие отношения с дочерью.

Я словно перестала замечать в себе что-либо, кроме своих ошибок».

Ирина назвала рисунок «Жизнь в тени прошлого».

В процессе выполнения упражнения она осознала, что чувство вины стало занимать значительную часть её внутреннего мира.

Она заметила, что воспринимает себя прежде всего как мать, которая совершила ошибки, практически не учитывая другие стороны своей личности.

При этом Ирина является не только матерью. Она также профессионал, подруга, человек со своими интересами, потребностями, ценностями, способностями и жизненным опытом.

Рисунок помог ей увидеть, насколько сильно сузилось её представление о себе под влиянием чувства вины.

На данном этапе Ирина не пыталась изменить своё отношение к прошлому. Она лишь обнаружила, какое место это переживание занимает в её сегодняшней жизни.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Экстернализация чувства вины

Экстернализация — один из подходов, используемых в нарративной психотерапии. Его основная идея заключается в отделении человека от проблемы, с которой он сталкивается.

Когда человек длительное время испытывает чувство вины, граница между его личностью и переживанием может становиться менее заметной.

Вместо того чтобы воспринимать вину как отдельное эмоциональное состояние, человек начинает определять через неё самого себя.

Высказывание «Я испытываю чувство вины» постепенно может превращаться в убеждение «Я виноватый человек».

Изображая себя и чувство вины на одном листе, человек получает возможность символически представить их как два отдельных элемента.

Это помогает рассматривать чувство вины как переживание, которое присутствует в жизни, оказывает определённое влияние, но не является всей личностью.

Экстернализация не предполагает перенесения ответственности на кого-либо другого. Человек по-прежнему может признавать свои ошибки и их последствия. Однако ему становится доступен другой способ отношения к себе, при котором совершённый поступок не определяет его личность целиком.

Визуализация субъективного масштаба переживания

Эмоциональные переживания трудно измерить объективно. Человек может понимать, что испытывает сильное чувство вины, но не осознавать, насколько значительное место оно занимает в его внутреннем мире.

Использование рисунка позволяет представить субъективный масштаб переживания через пространственные характеристики: размер, расположение, расстояние и соотношение элементов.

Иногда человек обнаруживает, что изобразил чувство вины значительно больше собственной фигуры. В другом случае оно может занимать небольшое пространство, но располагаться таким образом, что символически ограничивает свободу движения.

Подобные изображения могут стать отправной точкой для исследования того, насколько сильно чувство вины влияет на восприятие себя и окружающего мира.

Важно понимать, что размер изображения не является объективным показателем интенсивности эмоции или тяжести психологического состояния.

Рисунок не представляет собой диагностический тест. Его значение определяется самим человеком, его ассоциациями и субъективным восприятием.

Исследование влияния чувства вины на самооценку

При продолжительном самообвинении человек может начать оценивать собственную личность преимущественно через совершённые ошибки.

Положительные качества, достижения и другие аспекты жизненного опыта постепенно отходят на второй план.

С точки зрения когнитивно-поведенческой психологии это может быть связано с такими когнитивными искажениями, как избирательное внимание к негативной информации, обесценивание положительного и чрезмерное обобщение.

Например, отдельная ошибка в отношениях может становиться основанием для вывода: «Я плохой человек». Неудачное решение может восприниматься как доказательство неспособности принимать правильные решения вообще.

Рисунок помогает исследовать, насколько представление человека о себе оказалось подчинено одному эмоциональному переживанию или одному жизненному событию.

Осознание этого дисбаланса создаёт основу для восстановления более целостного и многогранного представления о собственной личности.

Осознание психологического пространства, занятого чувством вины

Чувство вины может занимать значительную часть внимания и времени человека.

Он может регулярно возвращаться к событиям прошлого, анализировать собственные поступки, мысленно вести диалоги с другими людьми, представлять альтернативные варианты развития событий и искать способы искупления.

Повторяющиеся самообвиняющие размышления способны затруднять концентрацию на текущих задачах, снижать вовлечённость в повседневную жизнь и мешать получению удовольствия от значимых занятий.

Визуальное соотношение собственной фигуры и чувства вины позволяет исследовать этот процесс через метафору пространства.

Если чувство вины занимает почти весь лист, человек может задать себе вопрос: насколько похожим образом организована моя сегодняшняя жизнь?

Сколько внимания я уделяю прошлому? Остаётся ли у меня возможность интересоваться настоящим, строить планы, развивать отношения и заниматься тем, что имеет для меня значение?

Такие вопросы помогают исследовать не только интенсивность эмоции, но и её влияние на качество жизни.

Использование художественного выражения для осмысления эмоций

В арт-терапевтических подходах рисунок используется как один из способов выражения и исследования внутреннего опыта.

Вербальное описание требует от человека способности распознавать переживания, подбирать соответствующие слова и выстраивать логические связи.

Однако эмоциональный опыт не всегда легко поддаётся такому анализу.

Через цвет, форму, линии, расположение и размер изображений человек может выразить особенности своего состояния, которые прежде было трудно сформулировать.

Сам процесс рисования позволяет на некоторое время отказаться от привычного словесного анализа и обратиться к образному мышлению.

Последующее обсуждение или письменное описание рисунка помогает связать возникшие образы с осознанным пониманием собственного состояния.

При этом отдельные цвета, формы и символы не имеют универсального психологического значения. Не следует интерпретировать рисунок по готовым схемам или делать выводы о личности человека исключительно на основании его изображения.

Ценность упражнения заключается в самостоятельном исследовании собственных ассоциаций, а не в поиске скрытого диагноза.

Развитие когнитивного разделения

В терапии принятия и ответственности используется понятие когнитивного разделения. Оно предполагает развитие способности воспринимать собственные мысли как внутренние события, а не как абсолютную истину или обязательное руководство к действию.

Когда человек полностью отождествляет себя с самообвиняющими мыслями, они могут приобретать чрезмерное влияние на его поведение.

Например, мысль «Я не заслуживаю счастья» может восприниматься как непреложное правило, которому необходимо подчиняться.

Символическое изображение чувства вины создаёт возможность посмотреть на своё переживание со стороны.

Человек может увидеть себя как того, кто испытывает чувство вины, наблюдает за ним и исследует его, а не только как того, кто обязан действовать в соответствии с самообвиняющими мыслями.

Такой способ взаимодействия с внутренним опытом может способствовать развитию психологической гибкости — способности сохранять контакт со своими переживаниями и одновременно выбирать действия, соответствующие собственным ценностям.

Формирование исходной точки для дальнейшей работы

Изменения эмоционального состояния не всегда происходят быстро и заметно. Иногда человек постепенно начинает меньше обвинять себя, однако не осознаёт произошедших изменений, поскольку они развиваются в течение длительного времени.

Сохранённый рисунок может стать своеобразной фиксацией текущего субъективного состояния.

Возвращаясь к нему после прохождения последующих шагов, человек получает возможность сравнить своё прежнее и нынешнее восприятие чувства вины.

Возможно, изменится размер символического образа, его расположение, расстояние между ним и собственной фигурой или эмоциональная реакция на изображение.

Такие изменения могут стать поводом для размышления о проделанной внутренней работе. Однако они не являются объективным измерением психологического прогресса.

Даже если рисунок останется прежним, это не означает, что работа оказалась бесполезной. Изменения могут проявляться в поведении, отношении к себе, способности принимать решения и других аспектах жизни.

Цель шестого шага — увидеть, какое место чувство вины занимает в вашем внутреннем мире, исследовать его влияние на представление о себе и начать отделять собственную личность от эмоционального переживания.

Даже если сегодня чувство вины кажется больше вас, оно не является всей вашей личностью. В вашей жизни есть место не только прошлому и совершённым ошибкам, но и вашим ценностям, способностям, желаниям, отношениям и будущему.

Шаг 7. Как и чем я себя наказываю? Приносит ли моё самонаказание какую-либо пользу человеку, перед которым я испытываю чувство вины? Если не ему, то кому?

Когда человек считает себя виноватым, у него может возникать потребность понести наказание за совершённый поступок. Иногда эта потребность осознаётся, но нередко самонаказание становится привычным способом жизни, связь которого с чувством вины остаётся незамеченной.

Человек может лишать себя удовольствий, отказываться от возможностей, игнорировать собственные потребности, предъявлять к себе чрезмерные требования или позволять окружающим нарушать свои личные границы.

За подобным поведением может скрываться убеждение, что собственные страдания способны компенсировать причинённый другому человеку вред.

Но действительно ли наше страдание помогает тому, перед кем мы испытываем чувство вины? Меняет ли оно последствия произошедшего? Восстанавливает ли отношения? Или создаёт дополнительные трудности, не принося никому реальной пользы?

На данном этапе мы исследуем не только способы самонаказания, но и их функции, последствия и возможную пользу для участников ситуации.

Как выполнить задание

Вернитесь к ситуации, за которую вы испытываете чувство вины, и перечитайте внутренний приговор, сформулированный на четвёртом шаге.

Подумайте, каким образом этот приговор реализуется в вашей повседневной жизни.

Возможно, вы наказываете себя неосознанно, воспринимая определённые ограничения как естественные или заслуженные.

Разделите выполнение задания на три части.

Первая часть. Как и чем я себя наказываю?

Проанализируйте своё поведение, привычки, отношения с окружающими и отношение к собственным потребностям.

Ответьте на следующие вопросы:

В чём я себе отказываю из-за чувства вины?

Позволяю ли я себе отдыхать и получать удовольствие от жизни?

Отказываюсь ли я от возможностей, которых, по моему мнению, не заслуживаю?

Беру ли я на себя чрезмерное количество обязанностей?

Позволяю ли я другим людям обращаться со мной неуважительно?

Соглашаюсь ли я на то, чего на самом деле не хочу?

Возвращаюсь ли я намеренно к болезненным воспоминаниям, чтобы напоминать себе о совершённой ошибке?

Использую ли я оскорбительные или уничижительные выражения по отношению к себе?

Какие ограничения в моей жизни связаны с убеждением, что я должен понести наказание?

Запишите только те способы самонаказания, которые уже присутствуют в вашей жизни. Не придумывайте новых наказаний и не пытайтесь усилить существующие.

Вторая часть. Приносит ли моё самонаказание пользу человеку, перед которым я испытываю чувство вины?

Подумайте о человеке, перед которым вы считаете себя виноватым.

Попробуйте ответить на следующие вопросы:

Становится ли его жизнь лучше от того, что я страдаю?

Исправляет ли моё самонаказание последствия произошедшего?

Помогает ли оно восстановить наши отношения?

Получает ли этот человек то, в чём действительно нуждается?

Просил ли он меня о таком поведении или это моё собственное решение?

Знаю ли я, чего он на самом деле хочет, или только предполагаю это?

Могу ли я принести ему реальную пользу другим способом?

Не создаёт ли моё самонаказание дополнительных трудностей для него?

Постарайтесь отделить реальные последствия своего поведения от предположений о том, что ваши страдания должны кому-то помочь.

Третья часть. Если моё самонаказание не приносит пользы этому человеку, то кому оно приносит пользу?

Исследуйте, какую функцию выполняет ваше самонаказание.

Возможно, оно позволяет вам временно уменьшить чувство вины, избежать осуждения, сохранить представление о себе как о моральном человеке или получить одобрение окружающих.

Возможно, кто-то получает определённые преимущества благодаря тому, что вы испытываете чувство вины и не позволяете себе отказывать.

Ответьте на следующие вопросы:

Что я получаю благодаря самонаказанию?

Становится ли мне временно легче после того, как я в очередной раз отказываюсь от собственных потребностей?

Помогает ли мне страдание чувствовать себя менее виноватым?

Чего я боюсь, если перестану себя наказывать?

Получает ли кто-либо преимущества благодаря моей готовности постоянно уступать?

Использует ли кто-либо моё чувство вины для оказания давления на меня?

Какую цену я плачу за сохранение такого поведения?

Возможно ли, что моё самонаказание вообще никому не приносит реальной пользы?

Не обязательно находить скрытую выгоду или человека, заинтересованного в ваших страданиях. Иногда самонаказание сохраняется просто потому, что стало привычным способом реагирования на чувство вины.

Пример выполнения

Светлана, 47 лет, испытывает чувство вины за то, что в период взросления своей дочери много работала и, по её мнению, уделяла ей недостаточно внимания.

Теперь дочь живёт самостоятельно, однако Светлана продолжает обвинять себя за прошлое и старается компенсировать недостаток внимания чрезмерной заботой.

Она регулярно отменяет собственные планы, чтобы выполнить просьбы дочери, оказывает ей финансовую помощь даже тогда, когда это создаёт трудности для неё самой, и испытывает сильный дискомфорт, если приходится отказывать.

Выполняя упражнение, Светлана записала:

Как и чем я себя наказываю?

«Я практически не трачу деньги на себя. Мне кажется, что лучше отдать их дочери.

Я отказываюсь от поездок и отдыха, потому что считаю, что должна помогать ей.

Я соглашаюсь выполнять её просьбы, даже когда у меня нет сил или времени.

Когда дочь недовольна мной, я не пытаюсь защищать свою позицию, потому что считаю, что заслуживаю её недовольства.

Я постоянно напоминаю себе о том, что была недостаточно хорошей матерью».

Приносит ли моё самонаказание пользу дочери?

«Моя финансовая помощь иногда действительно полезна для неё. Но то, что я отказываюсь от отдыха и постоянно обвиняю себя, никак не меняет её детство.

Дочь несколько раз говорила мне, что хочет, чтобы я больше занималась собственной жизнью.

Иногда она даже раздражается, когда я предлагаю помощь, о которой она не просила.

Получается, что некоторые мои действия действительно помогают ей, но мои страдания сами по себе не приносят ей пользы».

Кому приносит пользу моё самонаказание?

«Наверное, в определённом смысле мне самой. Когда я отказываюсь от чего-то ради дочери, мне на некоторое время становится легче.

Я чувствую, что таким образом компенсирую свои прошлые ошибки.

Если я позволю себе отдыхать и заниматься собственной жизнью, мне будет казаться, что я недостаточно раскаиваюсь.

Я боюсь, что, перестав жертвовать собой, снова стану плохой матерью».

В процессе выполнения упражнения Светлана обнаружила, что часть её поведения направлена не столько на удовлетворение реальных потребностей дочери, сколько на уменьшение собственного чувства вины.

Она также заметила, что воспринимает самопожертвование как доказательство материнской любви и раскаяния.

Светлана начала понимать, что может заботиться о дочери, интересоваться её жизнью, признавать свои прошлые ошибки и развивать отношения с ней, не лишая себя при этом права на собственную жизнь.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Разграничение самонаказания и конструктивного возмещения вреда

Адаптивное чувство вины может выполнять важную социальную и моральную функцию. Оно помогает человеку замечать несоответствие между собственным поведением и ценностями, признавать причинённый вред и предпринимать действия, направленные на его исправление.

Однако стремление исправить последствия поступка и стремление наказать себя — это разные психологические процессы.

Конструктивное возмещение вреда ориентировано на реальные потребности пострадавшего человека, восстановление доверия и предотвращение повторения ошибки.

Самонаказание преимущественно направлено на ограничение собственного благополучия или причинение себе эмоционального дискомфорта.

Например, если человек обидел близкого, конструктивными действиями могут стать признание ошибки, искреннее извинение, уважение к его чувствам и изменение своего поведения.

Отказ от собственного счастья не обязательно способствует достижению этих целей.

Исследование последствий самонаказания помогает понять, насколько выбранный способ реагирования действительно связан с исправлением причинённого вреда.

Функциональный анализ поведения

В поведенческой и когнитивно-поведенческой психологии используется функциональный анализ поведения. Его задача заключается в исследовании обстоятельств, при которых возникает определённое поведение, и последствий, способствующих его сохранению.

В рамках такого анализа важно понять не только то, что делает человек, но и какую функцию выполняют его действия.

Например, человек отказывается от отдыха, поскольку считает, что не заслуживает удовольствия. После этого он испытывает временное облегчение, так как воспринимает собственный отказ как форму искупления.

Таким образом, поведение сохраняется не обязательно потому, что приносит объективную пользу, а потому, что позволяет на некоторое время изменить эмоциональное состояние.

Вопрос о том, кому приносит пользу самонаказание, помогает перейти от моральной оценки собственного поведения к исследованию его психологической функции.

Человек получает возможность понять, почему продолжает действовать определённым образом, даже если это не улучшает его жизнь и не помогает окружающим.

Осознание вторичной выгоды

В психологии понятие вторичной выгоды используется для описания косвенных преимуществ, которые могут сопровождать сохранение определённого симптома, состояния или поведенческого паттерна.

В случае самонаказания такими преимуществами могут быть временное уменьшение чувства вины, получение одобрения, снижение страха перед осуждением или сохранение привычного представления о себе.

Например, человек может воспринимать собственные страдания как подтверждение того, что он обладает совестью, осознаёт свои ошибки и остаётся морально ответственным.

Отказ от самонаказания в таком случае способен вызывать тревогу, поскольку человек опасается потерять это подтверждение.

Важно понимать, что наличие вторичной выгоды не означает, что человек намеренно выбирает страдание, симулирует свои переживания или манипулирует окружающими.

Подобные механизмы могут формироваться и сохраняться без полного осознания.

Кроме того, не каждое самонаказание сопровождается вторичной выгодой. Иногда оно поддерживается усвоенными убеждениями, привычками и страхом изменения поведения.

Осознание возможной психологической функции самонаказания помогает понять, почему отказаться от него бывает сложно, даже когда человек осознаёт его разрушительные последствия.

Механизм отрицательного подкрепления

Самонаказание может закрепляться посредством механизма отрицательного подкрепления.

В поведенческой психологии отрицательное подкрепление означает усиление определённого поведения благодаря тому, что после него уменьшается или исчезает неприятное состояние.

Например, человек испытывает чувство вины, когда собирается потратить деньги на себя. Он отказывается от покупки и замечает, что эмоциональное напряжение уменьшается.

В следующий раз вероятность подобного отказа возрастает, поскольку человек уже получил опыт временного облегчения.

Постепенно может сформироваться устойчивая последовательность:

Возникает чувство вины.

Появляется потребность наказать себя.

Человек ограничивает собственные потребности.

Эмоциональное напряжение временно уменьшается.

Самонаказание закрепляется как привычный способ регулирования чувства вины.

Проблема заключается в том, что кратковременное облегчение не обязательно приводит к долгосрочному улучшению эмоционального состояния.

Напротив, оно может поддерживать убеждение, что человек способен справляться с чувством вины только посредством отказа от собственного благополучия.

Выполнение упражнения помогает обнаружить этот цикл и создаёт основу для поиска других способов эмоциональной регуляции.

Исследование убеждения о необходимости страдания

Некоторые люди воспринимают страдание как обязательное условие искупления вины.

За этим могут стоять усвоенные в детстве или сформированные в более позднем возрасте убеждения:

«За каждую ошибку необходимо заплатить».

«Если я перестану страдать, это будет означать, что я не раскаиваюсь».

«Хороший человек должен мучиться, если причинил кому-то боль».

«Я не имею права жить лучше человека, которого обидел».

Подобные убеждения могут быть связаны с воспитанием, культурными представлениями, семейными традициями и предыдущим опытом отношений.

Если человек привык воспринимать наказание как обязательное последствие любой ошибки, он может продолжать наказывать себя даже после того, как признал свою ответственность и сделал всё возможное для исправления ситуации.

Вопрос о реальной пользе самонаказания позволяет начать исследование этих убеждений.

Человек получает возможность задуматься о том, действительно ли страдание является необходимым условием моральной ответственности или он просто привык воспринимать его таким образом.

Выявление межличностных механизмов поддержания чувства вины

Чувство вины может оказывать существенное влияние на отношения между людьми.

Человек, который постоянно считает себя виноватым, может испытывать трудности с отказом, защитой собственных интересов, выражением несогласия и установлением личных границ.

В результате окружающие могут получать определённые преимущества благодаря его готовности уступать, брать на себя дополнительные обязательства или игнорировать собственные потребности.

В некоторых отношениях чувство вины действительно может использоваться как инструмент эмоционального давления.

Однако наличие преимуществ у другого человека не является доказательством того, что он намеренно манипулирует или заинтересован в чужих страданиях.

Иногда подобная модель взаимодействия формируется постепенно, и оба участника отношений привыкают к ней, не осознавая её психологических последствий.

Исследование вопроса о том, кому приносит пользу самонаказание, помогает заметить возможный дисбаланс в отношениях и понять, насколько собственное поведение определяется свободным выбором, а насколько — страхом снова почувствовать себя виноватым.

Переход от эмоционального искупления к реальной ответственности

Продолжительное самонаказание может создавать субъективное ощущение того, что человек предпринимает определённые действия для искупления своей вины.

Однако эмоциональные страдания не всегда сопровождаются реальными изменениями.

Человек может годами обвинять себя за конфликт, но избегать разговора о произошедшем. Он может считать себя плохим родителем, но не интересоваться актуальными потребностями своего ребёнка. Он может сожалеть о причинённом вреде, но продолжать повторять прежние модели поведения.

В таких случаях самообвинение способно подменять конструктивную ответственность.

Вопрос о пользе самонаказания помогает перенаправить внимание с интенсивности собственных страданий на реальные последствия своих действий.

Вместо вопроса «Достаточно ли я страдаю за совершённую ошибку?» постепенно появляется другой вопрос: «Что я действительно могу сделать, чтобы исправить ситуацию или не повторять её в будущем?»

Такой переход позволяет использовать чувство вины как источник информации о собственных ценностях и поведении, а не исключительно как основание для лишения себя благополучия.

При этом важно учитывать границы другого человека. Извинение, помощь или попытка восстановить отношения не должны навязываться, если человек не желает продолжать общение.

Осознание цены самонаказания

Длительное самонаказание может отражаться не только на самом человеке, но и на его отношениях, эмоциональном состоянии, профессиональной деятельности и способности заботиться о близких.

Постоянное игнорирование собственных потребностей может способствовать эмоциональному истощению, накоплению раздражения, снижению удовлетворённости жизнью и ухудшению качества отношений.

Таким образом, стремление компенсировать один причинённый вред иногда приводит к возникновению новых трудностей.

Человек может настолько сосредоточиться на искуплении прошлого, что перестаёт полноценно присутствовать в настоящем.

Анализ цены самонаказания помогает оценить его долгосрочные последствия и понять, соответствует ли такое поведение тем ценностям, ради которых человек продолжает себя ограничивать.

Если в процессе выполнения задания вы обнаружили, что самонаказание связано с причинением себе физического вреда, лишением себя базовых потребностей или угрозой собственному здоровью, прекратите упражнение и обратитесь за профессиональной помощью.

Цель седьмого шага — обнаружить существующие способы самонаказания, понять их психологическую функцию, оценить их реальные последствия и научиться различать конструктивную ответственность и разрушительное стремление искупить вину посредством собственных страданий.

Ваши страдания не являются мерой вашей нравственности. Глубина раскаяния определяется не количеством боли, которую вы причиняете себе, а готовностью признавать свои ошибки, учитывать их последствия и ответственно относиться к своим дальнейшим поступкам.

Шаг 8. Кто на самом деле меня обвиняет? Кто выносит этот «приговор»? Кому служит моё чувство вины?

Мы привыкли воспринимать собственные мысли как результат самостоятельных выводов. Однако не все убеждения, которыми мы руководствуемся, были сформированы нами осознанно.

На протяжении жизни мы усваиваем представления о том, что правильно и неправильно, что допустимо и недопустимо, каким должен быть хороший человек, родитель, партнёр или ребёнок.

Эти представления формируются под влиянием семьи, воспитания, культуры, религии, общества и значимых для нас людей.

Некоторые из них становятся настолько привычными, что мы перестаём различать, где находятся наши собственные ценности, а где — усвоенные требования и ожидания окружающих.

Иногда человек продолжает обвинять себя словами того, кто когда-то его осуждал. Даже если этого человека уже давно нет рядом, его требования могут сохраняться во внутреннем диалоге.

В других случаях чувство вины поддерживается актуальными отношениями, в которых окружающие прямо или косвенно предъявляют человеку обвинения, ожидают определённого поведения или возлагают на него ответственность за собственное благополучие.

На данном этапе мы исследуем, кто является источником обвинения, на основании каких правил выносится внутренний приговор и чьим интересам служит сохранение чувства вины.

Как выполнить задание

Вернитесь к ситуации, с которой вы работаете, и перечитайте приговор, сформулированный на четвёртом шаге.

Обратите внимание на слова, выражения и требования, которые вы используете по отношению к себе.

Разделите выполнение задания на три части.

Первая часть. Кто на самом деле меня обвиняет?

Попробуйте определить источник обвинения.

Ответьте на следующие вопросы:

Кто говорит мне, что я поступил неправильно?

Обвиняет ли меня человек, перед которым я испытываю чувство вины?

Высказывал ли он эти обвинения непосредственно или я предполагаю, что он так думает?

Обвиняют ли меня другие люди?

Продолжаю ли я обвинять себя, даже если окружающие давно перестали это делать?

Чей голос напоминают мне мои самообвинения?

Кто раньше говорил мне подобные слова?

Слышал ли я похожие обвинения в детстве?

Если бы никто не знал о моём поступке, продолжал бы я испытывать чувство вины?

Нарушил ли я собственные ценности или не оправдал чужие ожидания?

Постарайтесь разграничить реальные обвинения, предполагаемое осуждение окружающих и собственный внутренний диалог.

Вторая часть. Кто выносит этот приговор?

Исследуйте, на основании каких правил и убеждений вы оцениваете себя.

Ответьте на следующие вопросы:

Кто научил меня тому, что за подобные поступки необходимо себя наказывать?

Откуда я знаю, каким должен быть хороший человек?

Кто определил, что именно такое поведение является правильным?

Согласен ли я сегодня с этими правилами?

Соответствуют ли они моим нынешним ценностям?

Применяю ли я такие же строгие требования к другим людям?

Вынес бы я аналогичный приговор другому человеку в подобных обстоятельствах?

Чьего осуждения я боюсь, если перестану считать себя виноватым?

Чьего разрешения я жду, чтобы перестать себя обвинять?

Попробуйте определить, является ли ваш внутренний приговор результатом самостоятельной оценки ситуации или следствием усвоенных требований, которые вы никогда не подвергали сомнению.

Третья часть. Кому служит моё чувство вины?

Подумайте, каким образом ваше чувство вины влияет на поведение и отношения с окружающими.

Ответьте на следующие вопросы:

Чьи ожидания я выполняю благодаря своему чувству вины?

Чьи интересы я ставлю выше собственных?

Помогает ли моё чувство вины сохранять определённую модель отношений?

Кто получает преимущества благодаря тому, что я испытываю вину?

Позволяет ли моё чувство вины кому-либо влиять на мои решения?

Помогает ли оно мне сохранять одобрение окружающих?

Защищает ли оно меня от конфликтов, критики или отвержения?

Что могло бы измениться в моих отношениях, если бы я перестал испытывать чрезмерное чувство вины?

Служит ли моё чувство вины моим собственным ценностям?

Возможно ли, что оно уже никому не служит, но продолжает существовать по привычке?

Не стремитесь обязательно найти виновного в возникновении вашего чувства вины. Задача упражнения заключается не в том, чтобы перенести ответственность на другого человека, а в том, чтобы понять происхождение и функцию собственных переживаний.

Вполне возможно, что ваше чувство вины связано с нарушением действительно значимых для вас моральных принципов. Такой ответ также имеет право на существование.

Пример выполнения

Татьяна, 35 лет, испытывает чувство вины каждый раз, когда отказывается выполнять просьбы своей матери. Она живёт отдельно, работает, воспитывает ребёнка и имеет собственные семейные обязанности.

Несмотря на это, Татьяна считает, что должна быть доступна для матери практически в любое время.

Когда она отказывается приехать или помочь, мать иногда говорит: «Я всю жизнь тебе посвятила, а теперь у тебя нет для меня времени».

Даже в тех случаях, когда мать ничего не говорит, Татьяна продолжает испытывать чувство вины.

Выполняя упражнение, она записала:

Кто на самом деле меня обвиняет?

«Иногда меня обвиняет мама. Она говорит, что я стала эгоистичной и забыла о ней.

Но даже когда она спокойно принимает мой отказ, я продолжаю себя обвинять.

Я замечаю, что говорю себе почти те же слова, которые слышала от неё в детстве: хорошая дочь должна помогать матери, нельзя думать только о себе, семья всегда должна быть на первом месте».

Кто выносит этот приговор?

«Сегодня этот приговор выношу я сама, но использую правила, которые усвоила в детстве.

Мама всегда считала, что дети обязаны жертвовать своими интересами ради родителей.

Я никогда особенно не задумывалась, согласна ли с этим.

Если бы моя подруга отказалась приехать к своей матери, потому что устала или хотела провести время с ребёнком, я бы не считала её плохой дочерью.

Но по отношению к себе я применяю совершенно другие требования».

Кому служит моё чувство вины?

«Благодаря моему чувству вины мама часто получает моё внимание и помощь, даже когда мне это неудобно.

Мне самой чувство вины помогает избегать конфликтов. Когда я соглашаюсь, мне не приходится сталкиваться с её недовольством.

Однако я часто чувствую усталость и раздражение. Иногда у меня не остаётся времени на собственную семью.

Я понимаю, что хочу заботиться о маме, но не хочу делать это исключительно из страха оказаться плохой дочерью».

В процессе выполнения упражнения Татьяна обнаружила, что её чувство вины поддерживается одновременно внешними обвинениями, усвоенными семейными правилами и страхом потерять материнское одобрение.

Она также заметила, что желание заботиться о матери действительно соответствует её собственным ценностям, тогда как требование всегда жертвовать своими интересами является правилом, которое она усвоила в детстве.

Это позволило ей начать различать искреннюю заботу о близком человеке и поведение, продиктованное страхом осуждения.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Осознание процесса интернализации

Интернализация — это психологический процесс, посредством которого внешние нормы, требования, ценности и способы взаимодействия становятся частью внутреннего мира человека.

В детстве ребёнок постепенно усваивает представления о допустимом поведении, моральных принципах и социальных правилах. Значительная часть этих представлений формируется во взаимодействии с родителями и другими значимыми взрослыми.

Этот процесс необходим для социализации и развития личности. Благодаря ему человек учится учитывать интересы окружающих, соблюдать договорённости и нести ответственность за свои поступки.

Однако вместе с конструктивными нормами могут усваиваться чрезмерно жёсткие, противоречивые или ограничивающие требования.

Например, ребёнок может усвоить, что выражать несогласие недопустимо, отказывать близким эгоистично, а собственные потребности необходимо ставить на последнее место.

Во взрослом возрасте эти правила могут восприниматься как собственные убеждения, даже если человек никогда сознательно их не выбирал.

Исследование источника обвинения помогает обнаружить происхождение внутренних требований и создаёт возможность оценить, насколько они соответствуют сегодняшним ценностям и жизненным обстоятельствам.

Выявление интроецированных требований

В психологии понятие интроекции используется для описания усвоения внешних требований, оценок и установок, которые человек может принимать без достаточного осмысления.

В гештальт-терапии особое внимание уделяется тому, насколько усвоенные правила были самостоятельно осмыслены и интегрированы человеком в собственную систему ценностей.

Интроецированные требования часто выражаются через категоричные формулировки:

«Я должен».

«Я обязан».

«Так нельзя».

«Хорошие люди так не поступают».

«Нормальный человек никогда бы этого не сделал».

«Я не имею права».

Проблема заключается не в существовании моральных правил как таковых, а в отсутствии возможности критически их осмысливать, учитывать контекст и соотносить с собственными ценностями.

Человек может продолжать соблюдать определённое правило исключительно потому, что когда-то его нарушение сопровождалось осуждением, наказанием или угрозой потери эмоциональной близости.

Вопрос «Кто выносит этот приговор?» помогает исследовать, является ли внутреннее требование осознанно выбранным принципом или автоматически воспроизводимой установкой.

Разграничение реального и предполагаемого осуждения

Чувство вины может поддерживаться не только реальными обвинениями окружающих, но и представлениями человека о том, как его оценивают другие.

В когнитивно-поведенческой психологии существует понятие чтения мыслей. Это когнитивное искажение, при котором человек делает выводы о мыслях, намерениях и оценках окружающих, не располагая достаточными подтверждениями.

Например, человек может быть убеждён, что близкие считают его эгоистичным, коллеги осуждают его решение, а родители разочарованы его жизненным выбором.

При этом окружающие могут никогда не высказывать подобных оценок.

Иногда человек продолжает реагировать на предполагаемое осуждение так, словно оно действительно существует.

Разграничение реальных обвинений и собственных предположений помогает более объективно воспринимать межличностные ситуации.

Человек получает возможность заметить, что часть обвинений может исходить не от окружающих, а от его собственного страха перед их возможной реакцией.

Исследование внутреннего критика

Внутренний критик представляет собой условное обозначение самооценивающей части внутреннего диалога, которая обращает внимание на ошибки, недостатки и несоответствие определённым требованиям.

В умеренной форме самокритика может способствовать развитию, обучению и корректировке поведения.

Однако чрезмерно жёсткая самокритика способна поддерживать хроническое чувство вины, стыд, тревогу и ощущение собственной неполноценности.

В схема-терапии подобные переживания могут рассматриваться через требовательный и карающий родительские режимы.

Требовательный режим связан с чрезмерными ожиданиями, высокими стандартами и убеждением, что человек обязан постоянно соответствовать определённым требованиям.

Карающий режим проявляется через осуждение себя, убеждение в необходимости наказания и неспособность относиться к собственным ошибкам с пониманием.

Эти режимы могут формироваться под влиянием раннего опыта отношений, но не обязательно являются точным воспроизведением поведения конкретного родителя.

Исследование того, чей голос напоминает внутреннее обвинение, помогает распознавать привычные способы самокритики и постепенно отделять их от более взвешенной оценки собственного поведения.

Разграничение автономной и контролируемой мотивации

Согласно теории самодетерминации, разработанной Эдвардом Деси и Ричардом Райаном, человеческое поведение может регулироваться различными формами мотивации.

Человек может совершать определённые действия, потому что считает их значимыми, осознанно разделяет соответствующие ценности и самостоятельно принимает решение.

Однако он также может действовать под влиянием внешнего давления, страха осуждения, чувства вины или потребности доказать собственную ценность.

Одной из форм контролируемой мотивации является интроецированная регуляция. При ней внешние требования уже стали внутренними, но человек продолжает воспринимать их как психологическое давление.

Например, помощь родителям может быть проявлением любви, благодарности и искреннего желания заботиться о них.

Но внешне такое же поведение может быть продиктовано убеждением: «Если я не помогу, я буду плохим человеком».

В обоих случаях действие может выглядеть одинаково, однако его психологическая основа различается.

Исследование вопроса о том, кому служит чувство вины, помогает понять, насколько поведение определяется собственными ценностями, а насколько — внутренним принуждением.

Это создаёт условия для развития автономии, при которой человек способен сохранять моральные принципы и заботиться об окружающих, не руководствуясь исключительно страхом осуждения.

Понимание чувства вины как механизма межличностной регуляции

Чувство вины играет важную роль в социальных отношениях. Оно может способствовать соблюдению договорённостей, восстановлению доверия, признанию причинённого вреда и учёту интересов других людей.

Однако в некоторых отношениях чувство вины становится способом регулирования чужого поведения.

Это может происходить через упрёки, напоминания о прошлых жертвах, демонстрацию разочарования, возложение чрезмерной ответственности или связывание любви с выполнением определённых требований.

Человек может соглашаться на нежелательные действия не потому, что считает их правильными, а потому, что стремится избежать обвинений и неприятных эмоциональных переживаний.

Со временем подобная модель взаимодействия может закрепляться.

Один участник отношений привыкает получать желаемое посредством обвинений или выражения недовольства, а другой — уступать, чтобы уменьшить чувство вины.

При этом не всегда речь идёт об осознанной манипуляции. Люди могут воспроизводить привычные способы взаимодействия, не понимая их влияния друг на друга.

Анализ того, кому служит чувство вины, помогает обнаружить подобные модели и оценить, насколько они соответствуют принципам взаимного уважения, добровольности и личной ответственности.

Осознание семейных ролей и негласных правил

С точки зрения системной семейной психологии поведение человека рассматривается в контексте отношений и семейной системы, частью которой он является.

В каждой семье могут существовать определённые роли, ожидания и негласные правила.

Например, один член семьи может привыкнуть быть ответственным за эмоциональное благополучие остальных. Другой — выполнять роль посредника в конфликтах. Третий — постоянно отказываться от собственных интересов ради сохранения семейного спокойствия.

Когда человек пытается изменить привычную роль, у него может возникать чувство вины.

Это происходит не обязательно потому, что его новое поведение причиняет кому-либо реальный вред. Иногда изменение нарушает привычный порядок взаимодействия, к которому адаптировались все участники семейной системы.

Например, человек, который много лет соглашался со всеми просьбами, может испытывать чувство вины, когда впервые начинает устанавливать личные границы.

Исследование функции чувства вины помогает понять, какую роль оно играет в сохранении привычных отношений и почему изменение поведения может сопровождаться эмоциональным дискомфортом.

Формирование самостоятельной системы моральных ценностей

Психологическая зрелость предполагает не только способность соблюдать моральные нормы, но и возможность осознанно оценивать их, принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Человек может сохранять ценности, полученные от родителей, общества или культуры, если они действительно соответствуют его убеждениям.

Однако он также может пересматривать требования, которые перестали соответствовать его жизненным обстоятельствам, противоречат другим значимым ценностям или приводят к чрезмерному самообвинению.

Важно различать отказ от навязанных требований и отказ от моральной ответственности.

Освобождение от чрезмерного чувства вины не означает, что человек получает право игнорировать последствия своих поступков или перестаёт учитывать интересы окружающих.

Напротив, самостоятельная моральная позиция позволяет принимать решения не только из страха наказания, но и на основании осознанных принципов, эмпатии и понимания последствий.

Вопросы о происхождении обвинения и внутреннего приговора помогают постепенно формировать собственные критерии оценки поведения.

Возвращение права самостоятельно оценивать свои поступки

Когда человек привык ориентироваться преимущественно на внешнее одобрение, его представление о собственной виновности может зависеть от реакции окружающих.

Если другие довольны, он считает, что поступил правильно. Если они расстроены, разочарованы или недовольны, он автоматически начинает обвинять себя.

В результате эмоциональное состояние человека оказывается тесно связано с чужими оценками.

Однако недовольство другого человека не всегда свидетельствует о нарушении моральных принципов. Оно может быть связано с несовпадением интересов, различиями в ожиданиях, особенностями отношений или невозможностью получить желаемое.

Исследование источника обвинения помогает постепенно возвращать себе способность самостоятельно анализировать обстоятельства, учитывать последствия своих действий и определять степень собственной ответственности.

При этом мнение окружающих остаётся важным источником информации, но перестаёт быть единственным критерием правильности поступка.

Цель восьмого шага — обнаружить источники собственного чувства вины, исследовать происхождение внутренних обвинений, определить, чьими требованиями и ожиданиями вы руководствуетесь, и понять, какую функцию чувство вины выполняет в вашей жизни и отношениях.

Не каждое обвинение, которое звучит внутри вас, отражает ваши собственные убеждения. Не каждое чужое недовольство свидетельствует о вашей виновности. Вы можете учитывать чувства окружающих и одновременно сохранять право самостоятельно оценивать свои поступки.

Шаг 9. Напишите письмо человеку или людям, которые вас обвиняют.

Когда человек сталкивается с обвинениями, у него не всегда есть возможность выразить свои чувства, объяснить собственную позицию или рассказать об обстоятельствах, повлиявших на его поступки.

Иногда он боится быть непонятым, отвергнутым или снова столкнуться с осуждением. Иногда человек, от которого исходили обвинения, уже отсутствует в его жизни, однако внутренний диалог с ним продолжается.

Мы можем мысленно возвращаться к разговорам, которые состоялись много лет назад, представлять, что могли бы ответить, искать аргументы в свою защиту или пытаться доказать, что заслуживаем понимания и прощения.

При этом значительная часть наших чувств, мыслей и переживаний может оставаться невысказанной.

На предыдущем этапе мы исследовали, кто является источником обвинений и чей голос звучит в нашем внутреннем диалоге. Теперь мы предоставим себе возможность обратиться к этому человеку и выразить то, что до настоящего момента оставалось невысказанным.

Как выполнить задание

Выберите человека, которого вы определили на предыдущем шаге как источник обвинений.

Это может быть родитель, партнёр, бывший супруг, родственник, друг, коллега или другой значимый для вас человек.

Если источников обвинений несколько, вы можете написать отдельное письмо каждому из них.

Если вы обнаружили, что сегодня главным обвинителем являетесь вы сами, можно адресовать письмо собственному внутреннему критику.

Для выполнения задания выберите спокойное место, где вы сможете свободно выражать свои мысли и чувства.

Начните писать письмо, обращаясь непосредственно к выбранному человеку.

Не стремитесь подбирать правильные слова, соблюдать правила вежливости или создавать логически выстроенный текст. Позвольте себе выразить то, что действительно думаете и чувствуете.

При необходимости воспользуйтесь следующими фразами:

Когда ты обвиняешь меня, я чувствую…

Мне больно от того, что…

Мне трудно принять твои слова, потому что…

Я хочу, чтобы ты знал…

Мне хотелось бы объяснить тебе…

Ты не знаешь о том, что…

В тот момент я находился в обстоятельствах, о которых…

Я признаю свою ответственность за…

Я действительно сожалею о том, что…

Я не согласен с обвинением в том, что…

Мне кажется несправедливым…

Мне хотелось бы, чтобы ты услышал мою точку зрения…

Я долгое время не позволял себе сказать тебе…

Я боюсь, что, если перестану испытывать чувство вины…

Из-за твоих обвинений я начал воспринимать себя как…

Мне хотелось бы, чтобы наши отношения строились на…

Сегодня я хочу вернуть себе право на…

Позвольте себе выразить не только чувство вины, но и другие эмоции, которые могут сопровождать его: обиду, злость, печаль, разочарование, страх, бессилие, сожаление или желание быть понятым.

Если вы признаёте, что действительно причинили человеку вред, вы можете написать об этом. Если считаете некоторые обвинения несправедливыми, позвольте себе выразить несогласие.

В письме могут одновременно присутствовать признание собственной ответственности и несогласие с чрезмерными требованиями другого человека.

После завершения письма отложите его на некоторое время. Если почувствуете готовность, перечитайте написанное и обратите внимание на следующие вопросы:

Что мне было особенно трудно выразить?

Какие чувства проявились во время написания письма?

Что я впервые позволил себе сказать?

В каких местах я продолжал оправдываться?

Чего я ожидал от человека, которому адресовано письмо?

Что я хотел бы получить от него: понимание, признание, прощение, уважение или прекращение обвинений?

Изменилось ли моё эмоциональное состояние после выполнения задания?

Это письмо предназначено прежде всего для вас. Его необязательно отправлять адресату.

Цель упражнения заключается в выражении и осмыслении собственного опыта, а не в организации реального разговора, получении прощения или изменении поведения другого человека.

Если впоследствии вы захотите поделиться содержанием письма с адресатом, принимайте это решение отдельно, учитывая обстоятельства, безопасность и возможные последствия.

Пример выполнения

Татьяна, 35 лет, на предыдущем этапе обнаружила, что значительная часть её чувства вины связана с обвинениями матери и усвоенными в детстве представлениями о том, какой должна быть хорошая дочь.

Она привыкла выполнять просьбы матери, даже когда это противоречило её собственным интересам. Каждый отказ сопровождался чувством вины и страхом оказаться неблагодарной.

Выполняя девятый шаг, Татьяна написала следующее письмо.

«Мама!

Я долгое время чувствую себя виноватой перед тобой. Каждый раз, когда я не могу выполнить твою просьбу или принимаю решение, которое тебе не нравится, мне кажется, что я поступаю неправильно.

Когда ты говоришь, что посвятила мне всю свою жизнь, а теперь я не нахожу для тебя времени, мне становится очень больно.

Я действительно благодарна тебе за многое. Я понимаю, сколько сил ты вложила в моё воспитание, и не хочу обесценивать твою заботу.

Но мне трудно жить с ощущением, что теперь я должна постоянно возвращать этот долг.

Мне хочется, чтобы ты понимала: у меня есть собственная семья, работа, обязанности, желания и потребности.

Когда я отказываюсь приехать, это не означает, что я перестала тебя любить.

Когда я выбираю провести время со своим ребёнком или просто отдохнуть, это не означает, что ты стала для меня менее важной.

Мне больно, что мои решения иногда воспринимаются как проявление неблагодарности.

Я замечаю, что долгое время боялась твоего недовольства. Мне казалось, что, если я не оправдаю твоих ожиданий, то потеряю твою любовь.

Я часто соглашалась на то, чего не хотела, а потом испытывала раздражение и обиду. При этом я запрещала себе злиться на тебя, потому что считала такие чувства недопустимыми.

Сегодня я хочу признаться, что иногда действительно злюсь. Мне бывает обидно, когда мои потребности остаются незамеченными.

Я не хочу обвинять тебя во всех своих трудностях. Я понимаю, что у тебя есть собственный жизненный опыт и представления о семейных отношениях.

Но я хочу иметь возможность самостоятельно принимать решения.

Я готова признавать свои ошибки. Возможно, иногда я действительно была невнимательной или недостаточно деликатной по отношению к тебе. За конкретные поступки, которыми я причинила тебе боль, я готова нести ответственность.

Однако я не хочу продолжать считать себя виноватой только потому, что моя жизнь не всегда соответствует твоим ожиданиям.

Мне хотелось бы заботиться о тебе из любви, а не из страха.

Я хочу иметь право говорить «нет», не воспринимая это как предательство.

Я хочу оставаться твоей дочерью и одновременно быть самостоятельным взрослым человеком».

После написания письма Татьяна заметила, что наряду с чувством вины испытывает сильную обиду, злость и печаль.

Раньше она практически не позволяла себе замечать эти эмоции, поскольку считала, что хорошая дочь не должна испытывать подобных чувств по отношению к матери.

Татьяна также обнаружила, что постоянно стремилась получить материнское разрешение на самостоятельную жизнь.

Письмо помогло ей сформулировать собственную позицию, признать значимость своих потребностей и разграничить любовь к матери и обязанность соответствовать всем её ожиданиям.

Она решила не отправлять письмо. Для неё было важно прежде всего услышать саму себя.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Экспрессивное письмо как способ эмоциональной переработки опыта

Экспрессивное письмо представляет собой метод письменного выражения мыслей и чувств, связанных с эмоционально значимыми событиями.

Одним из наиболее известных исследователей этого подхода является американский психолог Джеймс Пеннебейкер, изучавший влияние письменного раскрытия эмоционального опыта на психологическое и физическое благополучие.

Исследования экспрессивного письма показывают, что при определённых условиях письменное выражение переживаний может способствовать их осмыслению и улучшению эмоционального состояния. При этом результаты различаются в зависимости от индивидуальных особенностей человека, характера переживаний и условий выполнения упражнения.

Когда человек длительное время испытывает чувство вины, его мысли могут оставаться фрагментарными, повторяющимися и эмоционально насыщенными.

Написание письма требует определённой организации внутреннего опыта. Человек формулирует мысли, устанавливает связи между событиями, описывает свои эмоциональные реакции и пытается выразить собственную позицию.

Это может способствовать переходу от неструктурированного переживания к более последовательному пониманию произошедшего.

Важно, что психологическая ценность упражнения заключается не только в выражении эмоций, но и в осмыслении их содержания.

Распознавание эмоций, скрывающихся за чувством вины

Чувство вины не всегда существует изолированно. Оно может сопровождаться обидой, злостью, страхом, печалью, стыдом, разочарованием и ощущением несправедливости.

Однако некоторые из этих эмоций человек может считать недопустимыми.

Например, если в детстве ему внушали, что нельзя злиться на родителей, он может испытывать чувство вины уже за сам факт возникновения злости.

Если человек привык считать себя ответственным за эмоциональное состояние окружающих, ему может быть трудно признать собственную обиду или недовольство.

В результате чувство вины становится доминирующим переживанием, затрудняющим распознавание других эмоций.

Написание письма создаёт возможность исследовать весь спектр чувств, связанных с ситуацией.

Человек может обнаружить, что одновременно сожалеет о собственном поступке и испытывает обиду из-за несправедливого отношения к себе. Он может любить близкого человека и злиться на его обвинения. Он может признавать свою ответственность и не соглашаться с тем наказанием, которого от него ожидают.

Способность различать и называть собственные эмоции называется эмоциональной дифференциацией.

Развитие этой способности помогает более точно понимать свои переживания и выбирать способы реагирования, соответствующие конкретной ситуации.

Вербализация эмоционального опыта

В психологии существует понятие аффективного маркирования — обозначения эмоциональных переживаний словами.

Когда человек называет свои чувства, он переводит часть эмоционального опыта в доступную для осмысления форму.

Вместо неопределённого ощущения внутреннего дискомфорта появляются конкретные формулировки:

«Мне страшно, что меня отвергнут».

«Я злюсь, потому что мои потребности игнорируют».

«Мне больно, когда меня обвиняют».

«Я сожалею о своём поступке».

«Я боюсь, что никогда не получу прощения».

Исследования эмоциональной регуляции показывают, что обозначение эмоций словами в некоторых условиях может способствовать изменению интенсивности эмоциональной реакции.

Письмо предоставляет возможность не только назвать чувства, но и связать их с конкретными обстоятельствами, потребностями и убеждениями.

Это помогает лучше понимать, какие именно переживания поддерживают чувство вины и требуют дальнейшего внимания.

Работа с незавершёнными межличностными переживаниями

В некоторых психотерапевтических подходах, в частности в гештальт-терапии и эмоционально-фокусированной терапии, уделяется внимание незавершённым переживаниям, связанным со значимыми отношениями.

Речь может идти о невысказанной обиде, непризнанной боли, невозможности выразить несогласие, неудовлетворённой потребности в понимании или продолжающемся ожидании извинений.

Даже если реальные отношения завершились, человек может продолжать мысленно взаимодействовать с другим человеком.

Он представляет возможные разговоры, пытается объяснить свои поступки, ожидает признания собственной правоты или надеется однажды получить разрешение перестать себя обвинять.

Неотправленное письмо позволяет выразить часть этого незавершённого опыта без обязательного участия другого человека.

Это особенно важно в ситуациях, когда непосредственный разговор невозможен, небезопасен или нецелесообразен.

Письмо не гарантирует эмоционального завершения отношений и не заменяет полноценную психотерапевтическую работу. Однако оно может стать способом обнаружить, какие чувства и потребности до сих пор остаются связанными с этими отношениями.

Восстановление права на собственную точку зрения

Когда человек длительное время находится под воздействием обвинений, он может постепенно начать воспринимать происходящее преимущественно с позиции обвиняющего.

Он сосредоточивается на чужих переживаниях, ожиданиях и оценках, уделяя недостаточно внимания собственным обстоятельствам и мотивам.

В результате его внутреннее повествование может строиться исключительно вокруг того, что он сделал неправильно и каким образом разочаровал окружающих.

При этом собственная точка зрения остаётся недостаточно представленной.

Написание письма позволяет восстановить более полный контекст ситуации.

Человек получает возможность рассказать о своих намерениях, ограничениях, потребностях, эмоциональном состоянии и обстоятельствах, в которых принимал решения.

Это не означает, что объяснение автоматически освобождает его от ответственности. Понимание причин поступка и признание его последствий могут существовать одновременно.

Однако более полное представление о произошедшем позволяет избегать односторонней оценки, в которой учитывается исключительно позиция обвиняющего.

Развитие ассертивности

Ассертивность — это способность открыто выражать собственные мысли, чувства, потребности и границы, сохраняя уважение к другим людям.

Люди, склонные к чрезмерному чувству вины, могут испытывать трудности с выражением несогласия, отказом, защитой собственных интересов и признанием своих потребностей.

Им может казаться, что любое проявление самостоятельности причиняет окружающим боль или свидетельствует об эгоизме.

В результате они предпочитают молчать, уступать, оправдываться или брать на себя ответственность даже тогда, когда не считают предъявляемые требования справедливыми.

Письмо создаёт пространство для предварительного освоения более ассертивного способа выражения собственной позиции.

Человек может сформулировать то, что ему трудно произнести в реальном разговоре:

«Я понимаю твои чувства, но не согласен с твоим обвинением».

«Я признаю свою ошибку, но не считаю, что заслуживаю унижения».

«Мне важно твоё мнение, однако я хочу самостоятельно принимать решения».

«Я могу заботиться о тебе и одновременно учитывать собственные потребности».

Даже если письмо никогда не будет отправлено, процесс его написания может помочь человеку обнаружить и сформулировать собственные границы.

Разграничение эмпатии и чрезмерной ответственности

Эмпатия предполагает способность понимать эмоциональное состояние другого человека и учитывать его переживания.

Однако понимание чужих чувств не означает автоматического принятия полной ответственности за них.

При чрезмерном чувстве вины человек может настолько сосредоточиваться на переживаниях окружающих, что перестаёт учитывать собственные.

Он может считать, что, если другой человек расстроен, разочарован или недоволен, значит, он обязательно совершил ошибку.

Написание письма позволяет представить обе стороны эмоционального опыта.

Человек может признать боль другого, не отрицая собственную. Он может выразить сожаление, не соглашаясь со всеми обвинениями. Он может учитывать чужие потребности, не отказываясь от своих.

Такой подход способствует формированию более сбалансированной эмпатии, при которой уважение к переживаниям окружающих сочетается с уважением к собственному внутреннему миру.

Осознание потребности во внешнем прощении

Иногда человек продолжает испытывать чувство вины, поскольку ожидает, что другой человек освободит его от этого переживания.

Он может считать, что только после получения прощения, одобрения или признания собственной невиновности сможет позволить себе жить спокойно.

Однако другой человек может быть не готов простить, не желать продолжать общение или иметь совершенно иное представление о произошедшем.

В некоторых случаях возможность получить ответ отсутствует.

Если эмоциональное благополучие полностью зависит от решения другого человека, чувство вины может сохраняться неопределённо долго.

Написание письма помогает обнаружить, чего именно человек ожидает от адресата.

Возможно, ему необходимо услышать, что он не является плохим человеком. Возможно, он ждёт признания того, что тоже пострадал. Возможно, ему хочется получить разрешение жить собственной жизнью.

Осознание этих ожиданий создаёт основу для дальнейшей работы с зависимостью от внешнего одобрения и развитием способности самостоятельно оценивать свои поступки.

При этом самопрощение не отменяет права другого человека испытывать собственные чувства, сохранять дистанцию или не прощать причинённый ему вред.

Снижение потребности в постоянном внутреннем оправдании

Человек, испытывающий хроническое чувство вины, может регулярно вести мысленные диалоги с обвиняющими его людьми.

Он снова и снова объясняет свои решения, подбирает аргументы, вспоминает обстоятельства и пытается доказать, что не заслуживает столь строгого осуждения.

Такие повторяющиеся размышления могут становиться формой руминации, особенно если не приводят к новым выводам или реальным изменениям.

Письменное выражение собственной позиции позволяет придать этому внутреннему диалогу определённую структуру.

Человек получает возможность сформулировать то, что долгое время пытался объяснить самому себе или воображаемому собеседнику.

Это может уменьшить потребность постоянно возвращаться к одним и тем же аргументам, хотя у некоторых людей письменное обращение к болезненной ситуации способно временно усилить переживания.

Важно не превращать написание письма в очередную бесконечную попытку доказать свою правоту. Его задача заключается в выражении и осмыслении опыта, а не в достижении безупречной аргументации.

Возвращение субъектности

Субъектность предполагает способность человека воспринимать себя как активного участника собственной жизни, обладающего правом на выбор, самостоятельную оценку происходящего и принятие решений.

При длительном самообвинении человек может занимать преимущественно позицию обвиняемого. Он ожидает чужой оценки, оправдывается, пытается заслужить прощение и приспосабливает свою жизнь к вынесенному ему приговору.

Написание письма позволяет выйти за пределы этой единственной роли.

Человек получает возможность не только отвечать на обвинения, но и говорить о собственных чувствах, задавать вопросы, выражать несогласие, признавать ответственность и определять значимые для себя принципы.

Он постепенно возвращает себе право быть участником диалога, а не исключительно объектом чужой оценки.

Это особенно важно в работе с чрезмерным чувством вины, поскольку способность самостоятельно осмысливать свои поступки является необходимой составляющей конструктивной ответственности.

Если выполнение упражнения вызывает слишком сильное эмоциональное напряжение, остановитесь. Необязательно заканчивать письмо за один раз. Вы можете вернуться к нему позднее или продолжить работу при поддержке психолога.

Цель девятого шага — выразить невысказанные чувства, сформулировать собственную позицию, обнаружить неудовлетворённые эмоциональные потребности и предоставить себе возможность быть услышанным хотя бы самим собой.

Вы имеете право рассказать о своей стороне произошедшего. Признание чужой боли не требует отрицания собственной. Вы можете нести ответственность за свои поступки и одновременно сохранять право на собственные чувства, мнение и достоинство.

Шаг 10. Теперь напишите письмо человеку, перед которым вы испытываете чувство вины, — человеку, которому вы причинили боль.

На предыдущем этапе вы писали письмо человеку, который вас обвиняет. Теперь мы обращаемся к человеку, перед которым вы испытываете чувство вины.

Это может быть один и тот же человек, но не обязательно. Иногда нас обвиняют одни люди, тогда как чувство вины мы испытываем перед совершенно другими.

Когда человек долгое время обвиняет себя, его внимание может быть настолько сосредоточено на собственных страданиях, что переживания другого человека постепенно отходят на второй план.

Он постоянно думает о том, насколько плохо поступил, заслуживает ли прощения, каким образом может искупить свою вину и имеет ли право продолжать жить полноценной жизнью.

Однако работа с чувством вины предполагает не только исследование собственных переживаний, но и способность увидеть ситуацию с позиции другого человека, признать последствия своих действий и выразить искреннее сожаление там, где для него действительно есть основания.

На данном этапе мы предоставляем себе возможность обратиться к человеку, которому, по нашему мнению, причинили боль, и выразить то, что хотели бы ему сказать.

Как выполнить задание

Возьмите лист бумаги или откройте тетрадь, в которой выполняете предыдущие упражнения.

Представьте человека, перед которым испытываете чувство вины. Вспомните ситуацию, связанную с вашими переживаниями.

Начните писать письмо, обращаясь непосредственно к этому человеку.

Постарайтесь не сосредоточиваться исключительно на оправдании собственных действий или стремлении получить прощение. Позвольте себе выразить сожаление, признать последствия произошедшего, рассказать о своих чувствах и сформулировать то, что сегодня понимаете иначе.

При написании письма можно опираться на следующие смысловые части.

Первая часть. Что произошло?

Опишите ситуацию и собственные действия. Постарайтесь говорить о конкретных поступках, а не давать глобальную негативную оценку своей личности.

Вторая часть. Как мои действия могли повлиять на тебя?

Попробуйте представить, какие переживания могли возникнуть у другого человека. Если он рассказывал вам о своих чувствах, опирайтесь на его слова. Если вы не знаете, что именно он переживал, не воспринимайте свои предположения как достоверные факты.

Третья часть. О чём я сожалею?

Напишите, какие именно действия или последствия вызывают у вас сожаление. Если вы действительно признаёте свою ошибку, позвольте себе выразить это без оправданий и перекладывания ответственности.

Четвёртая часть. Что происходило со мной в тот момент?

Расскажите об обстоятельствах, своём эмоциональном состоянии, знаниях, возможностях и мотивах, которые влияли на ваше поведение.

Объяснение причин поступка не обязательно является оправданием. Можно понимать, почему вы поступили определённым образом, и одновременно признавать, что ваши действия причинили боль.

Пятая часть. Что я понимаю сегодня?

Опишите, какие выводы вы сделали, чему научились и как изменилось ваше отношение к произошедшему.

Шестая часть. Что я могу сделать сейчас?

Подумайте, существует ли возможность исправить последствия своих действий, восстановить доверие или изменить поведение в будущем.

Если исправить произошедшее невозможно, напишите о том, каким образом вы можете учитывать полученный опыт в дальнейшей жизни.

Для написания письма воспользуйтесь следующими фразами:

Я хочу обратиться к тебе, потому что…

Мне жаль, что…

Сегодня я понимаю, что мои действия могли…

Я сожалею о том, что не смог…

В тот момент я не понимал…

Если бы сегодня я оказался в подобной ситуации…

Я признаю свою ответственность за…

Мне хотелось бы, чтобы ты знал…

Я не могу изменить прошлое, но могу…

Благодаря этому опыту я понял…

Я хотел бы исправить…

Я понимаю, что ты имеешь право на собственные чувства…

Я не могу требовать от тебя прощения…

В дальнейшем я хочу…

Не заставляйте себя просить прощения за то, что не считаете своей ошибкой. Если вы обнаружили, что испытываете чувство вины, но не можете определить, какой именно вред причинили, отразите эту неопределённость в письме.

После завершения задания обратите внимание на своё эмоциональное состояние.

Что вы почувствовали, когда признали свою ответственность? Какие слова было особенно трудно написать? Возникло ли желание оправдаться, получить прощение или услышать, что вы не являетесь плохим человеком?

Это письмо, как и письмо на предыдущем этапе, необязательно отправлять.

Если человек умер, связь с ним утрачена или он не желает продолжать общение, вы всё равно можете выполнить упражнение.

Не используйте письмо как основание для нарушения чужих границ или возобновления контакта против желания другого человека.

Пример выполнения

Андрей, 46 лет, испытывает чувство вины перед своим младшим братом. Несколько лет назад между ними произошёл серьёзный конфликт, во время которого Андрей сказал много обидных слов, обесценил достижения брата и затронул болезненные для него темы.

Позднее Андрей осознал, что его реакция была чрезмерной. Однако вместо открытого признания ошибки он начал избегать общения с братом.

На протяжении нескольких лет Андрей периодически возвращался к этому разговору, обвинял себя и сожалел о сказанном.

Выполняя десятый шаг, он написал следующее письмо.

«Я давно хотел сказать тебе то, что до сих пор не смог выразить.

Я часто вспоминаю наш разговор и слова, которые тогда произнёс.

Сегодня я понимаю, что говорил с тобой жестоко. Я знал, какие темы являются для тебя болезненными, и использовал это во время конфликта.

Мне искренне жаль, что я так поступил.

Я не знаю, насколько сильно мои слова повлияли на тебя, но понимаю, что они могли причинить тебе боль и изменить твоё отношение ко мне.

В тот момент я был зол, чувствовал себя непонятым и хотел доказать свою правоту. Мне казалось, что необходимо защищаться и отвечать на всё, что воспринималось мной как нападение.

Однако моя злость не оправдывает того, что я позволил себе сказать.

Сегодня я понимаю, что мог выразить своё недовольство иначе. Я мог прекратить разговор, объяснить свои чувства или вернуться к обсуждению позднее.

Вместо этого я выбрал слова, которые могли ранить тебя.

Мне также жаль, что после нашего конфликта я избегал общения. Я боялся столкнуться с твоей реакцией и признать, что поступил неправильно.

Я долгое время обвинял себя, но теперь понимаю, что мои самообвинения ничего не изменили в наших отношениях.

Я не могу вернуть тот день и забрать свои слова обратно.

Но я могу признать, что был неправ. Я могу научиться иначе вести себя в конфликтных ситуациях и внимательнее относиться к чувствам близких людей.

Мне хотелось бы однажды восстановить наши отношения, но я понимаю, что это зависит не только от меня.

Ты имеешь право злиться, обижаться, сохранять дистанцию и не быть готовым к общению.

Я не хочу, чтобы моё сожаление становилось для тебя обязанностью простить меня.

Мне важно признать свою ответственность независимо от того, каким будет твоё решение.

Мне действительно жаль, что я причинил тебе боль».

После написания письма Андрей заметил, что на протяжении нескольких лет был преимущественно сосредоточен на собственном чувстве вины.

Он постоянно думал о том, каким плохим братом оказался, но практически не предпринимал действий, которые могли бы способствовать изменению ситуации.

Он также обнаружил, что боялся извиниться, поскольку воспринимал возможный отказ в прощении как подтверждение собственной неполноценности.

Письмо помогло ему сформулировать конкретную ответственность за сказанные слова, признать возможные переживания брата и отделить искреннее сожаление от необходимости получить прощение.

Андрей понял, что не может контролировать решение другого человека, но способен самостоятельно выбирать, каким образом будет вести себя в дальнейшем.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Активация конструктивной функции чувства вины

Чувство вины относится к моральным эмоциям, которые участвуют в регуляции социального поведения.

Исследования моральных эмоций, в частности работы психолога Джун Тангни, показывают, что чувство вины, ориентированное на конкретный поступок, может быть связано с эмпатией, стремлением исправить причинённый вред, принести извинения и восстановить отношения.

Однако конструктивная функция чувства вины может ослабевать, когда переживание превращается в хроническое самообвинение.

Вместо анализа последствий поступка человек начинает сосредоточиваться на собственной неполноценности, необходимости наказания и невозможности простить себя.

Написание письма человеку, которому был причинён вред, помогает вернуть вниманию первоначальное направление.

В центре оказываются не только собственные страдания, но и конкретные действия, их последствия, переживания другого человека и возможность дальнейших изменений.

Это создаёт условия для перехода от разрушительного самообвинения к конструктивной моральной ответственности.

Развитие эмпатии и способности принимать перспективу другого человека

В социальной психологии существует понятие принятия перспективы другого человека. Оно обозначает способность мысленно рассматривать ситуацию с позиции другого участника взаимодействия, учитывая его возможные чувства, мысли, потребности и обстоятельства.

При интенсивном чувстве вины внимание человека может быть преимущественно направлено на самого себя.

Он размышляет о собственной виновности, боится осуждения, переживает из-за своей моральной оценки и пытается понять, заслуживает ли прощения.

Несмотря на то что его переживания связаны с другим человеком, центральным объектом внимания остаётся собственное эмоциональное состояние.

Написание письма позволяет изменить направление внимания.

Человек получает возможность задуматься о том, какие последствия его действия могли иметь для другого, что могло быть особенно болезненным и какие потребности могли остаться неудовлетворёнными.

При этом принятие перспективы другого человека не означает способности точно знать его внутреннее состояние.

Эмпатия предполагает готовность учитывать чужой опыт, а не приписывать окружающим определённые чувства без достаточных оснований.

Такой подход помогает развивать более зрелое отношение к ответственности, основанное не только на собственных переживаниях, но и на уважении к субъективному опыту другого человека.

Разграничение чувства вины и стыда

Чувство вины и стыд тесно связаны, однако имеют различные психологические особенности.

Чувство вины преимущественно направлено на оценку конкретного поведения: «Я поступил неправильно».

Стыд чаще связан с негативной оценкой личности в целом: «Я плохой человек».

Когда чувство вины сопровождается интенсивным стыдом, человеку может быть особенно трудно признавать ошибки открыто.

Признание конкретного поступка воспринимается как угроза всей личности. Возникает желание скрыться, избежать общения, оправдаться или защититься от возможного осуждения.

В результате человек может продолжать испытывать сильные переживания, одновременно избегая действий, которые могли бы способствовать исправлению ситуации.

Написание письма помогает сосредоточиться на конкретном поведении и его последствиях.

Вместо утверждения «Я ужасный человек» появляется более точная формулировка: «Я сказал слова, которые могли причинить боль, и сожалею об этом».

Такой переход не уменьшает значимости совершённого поступка. Он позволяет рассматривать ошибку как часть жизненного опыта, не превращая её в окончательное определение всей личности.

Разграничение объяснения и оправдания

Многие люди, испытывающие чувство вины, считают, что попытка понять причины собственного поведения равнозначна попытке оправдать себя.

Им кажется, что признание обстоятельств, эмоционального состояния или ограниченных возможностей свидетельствует о нежелании брать ответственность.

Однако понимание причин поведения и признание его последствий не противоречат друг другу.

С точки зрения психологии поведение человека формируется под влиянием множества факторов: эмоционального состояния, предыдущего опыта, особенностей мышления, доступной информации, навыков саморегуляции и обстоятельств конкретной ситуации.

Исследование этих факторов помогает понять, почему человек поступил определённым образом и что необходимо изменить, чтобы снизить вероятность повторения подобного поведения.

Например, человек может признать, что в момент конфликта испытывал сильную злость и не обладал достаточными навыками эмоциональной регуляции.

Это объясняет определённые особенности его реакции, но не отменяет ответственности за причинённый вред.

Написание письма позволяет одновременно удерживать две позиции: понимание собственного состояния и признание последствий своих действий.

Такая способность способствует формированию более сбалансированного отношения к прошлому.

Переход от избегания к признанию ответственности

Интенсивное чувство вины и сопровождающий его стыд могут приводить к избеганию.

Человек может избегать встреч, разговоров, воспоминаний, обсуждения произошедшего и любых обстоятельств, которые напоминают ему о совершённой ошибке.

Подобное поведение иногда позволяет временно уменьшить эмоциональное напряжение, однако может препятствовать осмыслению ситуации и поиску конструктивных решений.

Письменное обращение к человеку, перед которым испытывается чувство вины, представляет собой возможность в контролируемых условиях приблизиться к переживанию, которого человек долгое время избегал.

Он может постепенно сформулировать то, что боялся признать, не сталкиваясь непосредственно с реакцией другого человека.

Это не означает, что после написания письма необходимо обязательно вступать в реальный контакт.

Психологическая задача заключается в развитии способности признавать собственные действия и их последствия, не прибегая автоматически к избеганию, отрицанию или самонаказанию.

Формирование навыков конструктивного извинения

Искреннее извинение представляет собой не только выражение сожаления, но и способ признания ответственности за причинённый вред.

Исследования межличностных отношений и восстановления доверия показывают, что значение извинения может зависеть от признания конкретного поступка, выражения сожаления, готовности исправить последствия и намерения изменить поведение.

Однако иногда извинение становится преимущественно способом уменьшить собственное чувство вины.

Человек может настойчиво просить прощения, требовать ответа, ожидать немедленного восстановления отношений или воспринимать отказ в прощении как несправедливость.

В таком случае внимание снова смещается с переживаний другого человека на собственную потребность в эмоциональном облегчении.

Написание письма помогает исследовать, что именно человек хочет выразить посредством извинения.

Он может обнаружить разницу между стремлением признать причинённый вред и стремлением получить подтверждение собственной моральной ценности.

Конструктивное извинение предполагает уважение к свободе другого человека. Оно не создаёт обязанности простить, забыть произошедшее или восстановить отношения.

Осознание границ собственной ответственности

Когда человек испытывает чувство вины перед другим, он может считать себя ответственным не только за совершённый поступок, но и за всё дальнейшее эмоциональное состояние этого человека.

Он может убеждать себя, что обязан сделать другого счастливым, полностью устранить последствия произошедшего или добиться восстановления отношений.

Однако возможность человека влиять на ситуацию имеет определённые границы.

Мы можем признавать собственные действия, выражать сожаление, возмещать причинённый вред там, где это возможно, и менять своё поведение.

Но мы не можем гарантировать, что другой человек простит нас, перестанет испытывать боль или захочет продолжить общение.

Написание письма помогает разграничить собственную ответственность и процессы, которые зависят от другого человека или обстоятельств, находящихся вне нашего контроля.

Это особенно важно в работе с хроническим чувством вины, поскольку стремление контролировать неконтролируемое может поддерживать самообвинение на протяжении длительного времени.

Признание границ ответственности не означает равнодушия к чужим переживаниям. Оно позволяет сохранять уважение к другому человеку, не присваивая себе право определять его чувства и решения.

Работа с моральной болью

Иногда чувство вины возникает в результате поступков, которые противоречат глубоким моральным убеждениям человека.

Он может испытывать внутренний конфликт между тем, каким человеком считает себя или хотел бы быть, и тем, как поступил в определённой ситуации.

В психологии подобные переживания могут рассматриваться в контексте морального дистресса, а при определённых обстоятельствах — моральной травмы.

Моральная травма представляет собой более сложное явление, которое может быть связано с совершением, наблюдением или невозможностью предотвратить действия, глубоко нарушающие значимые моральные убеждения.

Не каждое переживание вины является моральной травмой. Однако даже в менее тяжёлых ситуациях конфликт между собственными ценностями и поведением может вызывать продолжительную эмоциональную боль.

Написание письма помогает исследовать этот конфликт.

Человек получает возможность определить, какие именно ценности были нарушены, почему произошедшее имеет для него такое значение и каким образом он может воплощать эти ценности в дальнейшей жизни.

Это способствует восстановлению связи между моральными убеждениями и реальным поведением.

При выраженной моральной травме самостоятельное упражнение может быть лишь частью более глубокой работы со специалистом.

Ослабление зависимости от внешнего прощения

Человек может считать, что его право на спокойную жизнь полностью зависит от решения того, перед кем он испытывает чувство вины.

Внутренне он может придерживаться убеждения: «Пока меня не простили, я не имею права простить себя».

Однако прощение другого человека не всегда возможно. Иногда отношения завершены, человек не готов к примирению, связь с ним утрачена или он умер.

Если возможность дальнейшей жизни без постоянного самообвинения зависит исключительно от внешнего прощения, внутреннее наказание может становиться бессрочным.

Написание письма позволяет выразить сожаление и признать ответственность независимо от возможности получить ответ.

Человек постепенно учится различать два самостоятельных процесса: прощение со стороны другого человека и собственную работу с чувством вины.

Эти процессы могут быть связаны, но не обязаны происходить одновременно.

Другой человек имеет право не прощать. При этом человек, совершивший ошибку, может продолжать работать над собой, исправлять доступные ему последствия и формировать более ответственное поведение.

Формирование основы для подлинного самопрощения

В современной психологии конструктивное самопрощение рассматривается не просто как уменьшение неприятных эмоций, а как процесс, включающий признание ответственности, переживание сожаления, стремление к исправлению вреда и восстановление уважительного отношения к себе.

Самопрощение отличается от самооправдания.

Самооправдание может предполагать отрицание ответственности, обесценивание последствий или перекладывание вины на окружающих.

Конструктивное самопрощение, напротив, предполагает готовность признавать собственные ошибки, не сводя к ним всю свою личность.

Написание письма помогает подготовить основу для этого процесса.

Человек формулирует, за что именно несёт ответственность, о чём сожалеет, какие выводы сделал и что намерен изменить.

Благодаря этому уменьшение чувства вины может постепенно перестать восприниматься как предательство пострадавшего человека или отказ от моральных принципов.

Человек начинает понимать, что способен сохранять память о произошедшем, уважение к чужой боли и ответственность за свои поступки, не продолжая бесконечно осуждать себя.

Перенаправление внимания с прошлого на будущее

Продолжительное чувство вины часто сопровождается контрфактическими размышлениями:

«Если бы я тогда поступил иначе».

«Если бы я вовремя понял».

«Если бы я не сказал этих слов».

«Если бы я мог всё вернуть».

Подобные мысли могут помогать анализировать ошибки, однако при многократном повторении без новых выводов они способны поддерживать эмоциональное напряжение.

Написание письма позволяет соединить осмысление прошлого с конкретными намерениями относительно будущего.

Вместо исключительной сосредоточенности на том, чего уже невозможно изменить, человек начинает исследовать то, на что способен повлиять сегодня.

Он может развивать навыки общения, учиться эмоциональной регуляции, внимательнее относиться к окружающим, соблюдать договорённости, уважать чужие границы и принимать более взвешенные решения.

Таким образом, сожаление о прошлом может становиться источником информации для дальнейшего развития, а не только причиной эмоционального страдания.

Если выполнение упражнения вызывает чрезмерное эмоциональное напряжение, не заставляйте себя заканчивать письмо. Вы можете отложить его, вернуться к нему позднее или продолжить работу при поддержке психолога.

Цель десятого шага — выразить сожаление, признать реальную ответственность за свои действия, исследовать переживания другого человека, определить возможности исправления причинённого вреда и постепенно перейти от самонаказания к осознанному изменению поведения.

Вы не можете изменить то, что уже произошло. Но вы можете признать причинённую боль, уважать чувства другого человека, сделать всё возможное для исправления последствий и выбирать, каким человеком будете после совершённой ошибки.

Шаг 11. Чего на самом деле вы тогда хотели?

Когда мы испытываем чувство вины, наше внимание часто сосредоточено на последствиях собственных поступков. Мы анализируем свои ошибки, размышляем о том, что следовало сделать иначе, и обвиняем себя за то, что произошло.

При этом мы не всегда задаём себе вопрос о том, чего хотели достичь в тот момент, когда принимали решение или совершали поступок, о котором сегодня сожалеем.

За человеческим поведением могут стоять различные желания, потребности, намерения, страхи и внутренние конфликты.

Иногда человек причиняет боль другому, пытаясь защитить себя. Иногда он разрушает отношения, стремясь обрести свободу. Иногда обманывает, потому что боится отвержения. Иногда проявляет агрессию, поскольку не умеет иначе выражать своё бессилие, обиду или потребность в уважении.

Бывает и так, что человек действительно хотел причинить боль, отомстить, получить преимущество или повлиять на другого человека. Такие намерения также важно признавать, не пытаясь заменить их более приемлемыми объяснениями.

Понимание собственных мотивов не отменяет последствий совершённого поступка и не освобождает от ответственности. Однако оно позволяет увидеть за поведением более сложный психологический процесс.

На данном этапе мы попробуем исследовать не только то, что вы сделали, но и то, чего вы на самом деле хотели в тот момент.

Как выполнить задание

Вернитесь к ситуации, с которой вы работаете с самого начала.

Попробуйте мысленно восстановить обстоятельства, предшествовавшие вашему поступку. Обратите внимание на своё эмоциональное состояние, мысли, желания, потребности и ожидания, которые существовали до того, как произошло событие, вызывающее сегодня чувство вины.

Постарайтесь на некоторое время отложить оценку правильности или неправильности своего поведения и сосредоточиться на понимании его причин.

Ответьте письменно на следующие вопросы:

Чего я хотел в тот момент?

Какого результата я стремился достичь?

Что мне было необходимо?

Чего мне не хватало?

Какие чувства я хотел испытать?

От каких переживаний я хотел избавиться?

Чего я боялся?

Что я пытался сохранить или защитить?

Хотел ли я получить любовь, внимание, признание, уважение или поддержку?

Хотел ли я почувствовать свободу, безопасность или самостоятельность?

Пытался ли я избежать боли, одиночества, отвержения или унижения?

Хотел ли я доказать свою правоту?

Хотел ли я наказать другого человека или заставить его почувствовать то, что чувствовал сам?

Действительно ли я хотел тех последствий, которые наступили?

Были ли у меня противоречивые желания?

Осознавал ли я тогда свои настоящие мотивы?

Мог ли я выразить свои желания другим способом?

Что я понимаю о своих потребностях сегодня?

Не ограничивайтесь первым ответом. Иногда первоначальное объяснение описывает лишь непосредственную цель поведения, за которой могут находиться другие мотивы.

Например:

«Я хотел прекратить отношения».

Почему?

«Потому что больше не хотел постоянно оправдываться».

Почему это было для меня важно?

«Потому что я хотел самостоятельно принимать решения».

Чего мне на самом деле не хватало?

«Свободы, уважения к моим границам и возможности быть собой».

Другой пример:

«Я хотел накричать на него».

Почему?

«Потому что хотел, чтобы он наконец меня услышал».

Почему это было так важно?

«Потому что мне казалось, что мои чувства и потребности никого не интересуют».

Чего я хотел на самом деле?

«Чтобы меня воспринимали всерьёз, уважали и учитывали моё мнение».

Попробуйте исследовать свои мотивы на нескольких уровнях, постепенно переходя от конкретного действия к желаниям и потребностям, которые могли стоять за ним.

При этом не обязательно искать одну единственную глубинную причину. Человеческое поведение может определяться несколькими мотивами одновременно.

Возможно, вы хотели защитить себя и одновременно наказать другого человека. Возможно, стремились сохранить отношения, но в то же время мечтали освободиться от них.

Позвольте себе признавать противоречия.

Не пытайтесь найти социально приемлемый ответ или представить себя в более выгодном свете. В данном упражнении важна не привлекательность ваших мотивов, а честность по отношению к себе.

Если вы не можете точно вспомнить, чего хотели тогда, запишите несколько возможных объяснений, не воспринимая их как установленные факты.

В завершение упражнения закончите следующие предложения:

«В тот момент я хотел…»

«За моим поведением стояла потребность в…»

«Я пытался избежать…»

«Я надеялся получить…»

«Для достижения желаемого я выбрал следующий способ…»

«Последствия моего поведения оказались…»

«Сегодня я понимаю, что мог бы удовлетворить эту потребность иначе, например…»

Пример выполнения

Елена, 39 лет, испытывает чувство вины перед своей дочерью-подростком.

Однажды во время конфликта она сказала дочери, что та неблагодарная, эгоистичная и совершенно не ценит того, что для неё делают родители.

После разговора дочь замкнулась в себе и некоторое время избегала общения с матерью.

Елена неоднократно возвращалась к этой ситуации, обвиняя себя в том, что оказалась плохой матерью и причинила боль собственному ребёнку.

Выполняя одиннадцатый шаг, она попыталась понять, чего на самом деле хотела в тот момент.

«Сначала мне казалось, что я просто хотела, чтобы дочь перестала спорить со мной и начала слушаться.

Но когда я стала задавать себе дополнительные вопросы, то поняла, что дело было не только в её поведении.

Я очень устала. В последнее время у меня было много проблем на работе, домашних обязанностей и финансовых трудностей.

Мне казалось, что я постоянно что-то делаю для своей семьи, но никто этого не замечает.

Когда дочь в очередной раз отказалась выполнить мою просьбу, я почувствовала, что мои усилия ничего не значат.

Мне хотелось, чтобы она увидела, насколько мне тяжело.

Я хотела благодарности, поддержки и признания.

Мне хотелось почувствовать, что я важна для своей семьи не только как человек, который готовит, убирает, работает и решает чужие проблемы.

Я также хотела, чтобы дочь почувствовала себя виноватой. Мне было больно, и в тот момент я хотела, чтобы она поняла мою боль, испытав что-то подобное.

Мне неприятно признавать это, но именно так я тогда чувствовала.

Я не хотела надолго разрушать наши отношения. Однако я сознательно использовала слова, которые могли её ранить.

Сегодня я понимаю, что пыталась получить внимание и признание посредством обвинений.

Моя потребность в отдыхе, поддержке и уважении была реальной. Но способ, которым я пыталась удовлетворить эту потребность, оказался разрушительным.

Я могла прямо сказать, что устала и нуждаюсь в помощи.

Я могла попросить других членов семьи разделить со мной обязанности.

Я могла отложить разговор с дочерью до того момента, когда моё эмоциональное состояние стало бы более стабильным.

Я также понимаю, что моя дочь не обязана обеспечивать моё эмоциональное благополучие и компенсировать все трудности, с которыми я сталкиваюсь во взрослой жизни.

Мне жаль, что я пыталась получить необходимое мне внимание через обвинения собственного ребёнка.

Сегодня я хочу научиться замечать свои потребности раньше, чем накопившееся напряжение превращается в агрессию».

В процессе выполнения упражнения Елена обнаружила, что за её поведением стояли неудовлетворённые потребности в отдыхе, поддержке, признании и эмоциональной близости.

Она также признала, что в момент конфликта действительно хотела вызвать у дочери чувство вины.

Понимание этих мотивов не отменило её ответственности за сказанные слова. Однако оно позволило ей перестать воспринимать произошедшее исключительно как доказательство того, что она является плохой матерью.

Вместо глобального самообвинения у неё появилось более конкретное понимание причин своего поведения и того, какие изменения необходимо внести в собственную жизнь и отношения с близкими.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Исследование мотивации человеческого поведения

В психологии мотивация рассматривается как совокупность процессов, которые побуждают человека к определённым действиям, направляют его поведение и поддерживают стремление к достижению целей.

За внешне одинаковыми поступками могут стоять совершенно разные мотивы.

Например, человек может прекратить отношения, потому что хочет защитить себя, избежать ответственности, наказать партнёра, обрести самостоятельность или прекратить эмоциональное страдание.

Он может отказаться от общения с близким человеком из-за обиды, страха, потребности в безопасности или желания продемонстрировать своё недовольство.

Поэтому одного знания о совершённом поступке недостаточно для полного понимания поведения.

Необходимо также исследовать психологические процессы, которые предшествовали этому поступку.

При чрезмерном чувстве вины человек часто оценивает себя исключительно на основании последствий своих действий, практически не учитывая собственную мотивацию.

Вопрос «Чего я на самом деле тогда хотел?» позволяет расширить представление о произошедшем и рассмотреть поведение в контексте целей, потребностей, эмоций и обстоятельств.

Это не делает поступок автоматически правильным, но помогает понять его психологическую природу.

Разграничение потребности и способа её удовлетворения

Одним из важных аспектов работы с чувством вины является способность различать собственные потребности и способы, которые человек выбирает для их удовлетворения.

Потребность в любви, безопасности, признании, уважении, отдыхе, самостоятельности или эмоциональной близости сама по себе не является моральным нарушением.

Однако способы удовлетворения этих потребностей могут быть конструктивными или разрушительными.

Например, человек может:

Стремиться к близости, но пытаться получить её посредством контроля.

Нуждаться в безопасности, но ограничивать свободу другого человека.

Хотеть признания, но добиваться его через обесценивание окружающих.

Нуждаться в отдыхе, но выражать своё истощение посредством агрессии.

Бояться одиночества, но удерживать партнёра с помощью обвинений.

Стремиться к самостоятельности, но защищать её посредством обмана.

В каждом из этих случаев важно различать саму потребность и выбранную стратегию поведения.

Подобное разграничение используется, в частности, в подходе ненасильственного общения, разработанном Маршаллом Розенбергом.

В рамках этого подхода особое внимание уделяется распознаванию потребностей, лежащих в основе переживаний и действий человека, а также поиску способов их удовлетворения, учитывающих интересы других людей.

Когда человек обвиняет себя не только за поступок, но и за само существование определённых желаний, он может начать воспринимать собственные потребности как нечто недопустимое.

В результате он подавляет их, вместо того чтобы искать более конструктивные способы их удовлетворения.

Данное упражнение помогает признать значимость собственных потребностей, сохраняя критическое отношение к способам поведения, которые могли причинить вред.

Разграничение намерения, действия и результата

Намерение, действие и результат представляют собой три взаимосвязанных, но не тождественных аспекта человеческого поведения.

Намерение отражает то, чего человек стремился достичь.

Действие представляет собой способ, который он выбрал.

Результат включает фактические последствия этого действия.

Иногда между ними существует существенное различие.

Человек может хотеть помочь, но своими действиями причинить вред. Может стремиться защитить близкого, но ограничить его самостоятельность. Может пытаться сохранить отношения, но своим поведением способствовать их разрушению.

Бывает и наоборот: человек сознательно выбирает причинить боль, однако последствия оказываются значительно серьёзнее, чем он предполагал.

При чрезмерном чувстве вины человек может автоматически приписывать себе намерение вызвать все последствия, которые наступили после его поступка.

Например:

«Если мой ребёнок пострадал из-за моего решения, значит, я хотел причинить ему боль».

«Если мои отношения разрушились, значит, я сознательно их разрушил».

«Если мой поступок привёл к тяжёлым последствиям, значит, я изначально был жестоким человеком».

Однако последствия поведения не всегда полностью отражают первоначальные намерения.

При оценке ответственности необходимо учитывать не только намерения, но и предсказуемость последствий, доступную информацию, возможности человека и характер совершённых действий.

Разграничение этих составляющих помогает более точно определить, за что именно человек несёт ответственность.

Осознание базовых психологических потребностей

Согласно теории самодетерминации, разработанной Эдвардом Деси и Ричардом Райаном, важную роль в психологическом благополучии человека играют три базовые психологические потребности:

Автономия — возможность ощущать себя автором собственных решений и действий.

Компетентность — ощущение способности эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Связанность с другими людьми — переживание эмоциональной близости, принадлежности и значимых отношений.

Когда удовлетворение этих потребностей затруднено, человек может испытывать эмоциональное напряжение, внутренние конфликты и снижение психологического благополучия.

Например, человек, который длительное время не ощущает возможности самостоятельно принимать решения, может стремиться к автономии через резкий разрыв отношений.

Человек, испытывающий недостаток эмоциональной близости, может пытаться удерживать окружающих посредством чрезмерного контроля.

Человек, постоянно сомневающийся в собственной компетентности, может болезненно реагировать на критику и защищаться через обвинение других.

Подобные реакции не являются неизбежным следствием неудовлетворённых потребностей. Однако исследование потребностей помогает понять некоторые факторы, влияющие на выбор поведения.

Осознание того, чего человеку не хватало, создаёт возможность искать более здоровые способы удовлетворения этих потребностей в будущем.

Исследование ранних неудовлетворённых потребностей

В схема-терапии, разработанной Джеффри Янгом, значительное внимание уделяется базовым эмоциональным потребностям и тому, каким образом опыт их неудовлетворения может влиять на формирование устойчивых психологических схем.

К таким потребностям относятся безопасность, стабильность, принятие, эмоциональная близость, автономия, возможность свободно выражать чувства и потребности, спонтанность и наличие реалистичных границ.

Если в детстве определённые потребности систематически оставались неудовлетворёнными, человек может сформировать устойчивые способы адаптации, которые продолжают влиять на его поведение во взрослом возрасте.

Например, человек, который в детстве часто сталкивался с эмоциональным отвержением, может особенно болезненно реагировать на признаки дистанцирования в близких отношениях.

Человек, чьи потребности регулярно игнорировались, может испытывать трудности с их прямым выражением.

Человек, которого постоянно критиковали, может воспринимать даже умеренное замечание как угрозу собственной ценности.

В результате он может реагировать на текущую ситуацию не только в соответствии с её реальным содержанием, но и под влиянием предыдущего эмоционального опыта.

Вопрос о том, чего человек на самом деле хотел, помогает обнаружить возможную связь между конкретным поступком и более устойчивыми эмоциональными потребностями.

При этом важно не объяснять автоматически каждую ошибку детским опытом. Подобные связи требуют внимательного исследования и не всегда присутствуют.

Функциональный анализ поведения

В когнитивно-поведенческой психологии используется функциональный анализ поведения, направленный на исследование обстоятельств, предшествующих определённому действию, самого действия и его последствий.

Особое внимание уделяется тому, какую функцию выполняет поведение и почему оно может повторяться.

Например, человек избегает сложного разговора, поскольку это временно уменьшает тревогу.

Другой человек проявляет агрессию, потому что таким способом иногда добивается прекращения неприятного взаимодействия.

Третий соглашается на нежелательные условия, чтобы избежать конфликта и возможного отвержения.

Даже если подобное поведение имеет негативные долгосрочные последствия, оно может приносить кратковременное эмоциональное облегчение или позволять достигать определённой цели.

Именно это иногда способствует его закреплению.

При работе с чувством вины важно понимать не только то, что поведение было нежелательным, но и то, какую задачу оно выполняло для человека.

Если эта задача остаётся неосознанной, существует вероятность повторения аналогичного поведения в других обстоятельствах.

Например, человек может искренне сожалеть о своей агрессии, но продолжать реагировать агрессивно, если не научился иначе справляться с ощущением угрозы, бессилия или унижения.

Функциональное понимание поведения помогает определить, какие навыки и альтернативные стратегии необходимо развивать.

Осознание эмоционального избегания

Иногда человек совершает определённые поступки не столько ради получения чего-либо, сколько ради прекращения неприятных переживаний.

Он может пытаться избежать страха, стыда, тревоги, одиночества, бессилия, разочарования или эмоциональной боли.

В терапии принятия и ответственности используется понятие избегания внутреннего опыта. Оно описывает стремление человека избавиться от нежелательных мыслей, чувств и телесных ощущений, даже если выбранные способы избегания приводят к негативным последствиям.

Например, человек может скрывать правду, чтобы не испытывать страх осуждения.

Может прекратить отношения, чтобы не сталкиваться с собственной уязвимостью.

Может обвинять другого человека, чтобы избежать признания собственной ошибки.

Может соглашаться на нежелательные действия, чтобы не испытывать тревогу, связанную с возможным конфликтом.

В краткосрочной перспективе такое поведение иногда действительно уменьшает эмоциональное напряжение.

Однако в долгосрочной перспективе оно может приводить к разрушению доверия, нарушению личных границ и возникновению новых причин для чувства вины.

Исследование вопроса «От каких переживаний я тогда хотел избавиться?» помогает обнаружить возможную роль эмоционального избегания в совершённом поступке.

Это создаёт основу для развития психологической гибкости — способности выдерживать неприятные переживания и при этом выбирать поведение, соответствующее собственным ценностям.

Понимание внутренних мотивационных конфликтов

Человек не всегда руководствуется одним ясным и непротиворечивым желанием.

Внутри него могут одновременно существовать разные потребности, цели и стремления.

Например, он может хотеть сохранить отношения и одновременно обрести свободу.

Может стремиться к близости и бояться эмоциональной зависимости.

Может любить родителей и испытывать потребность в дистанции.

Может хотеть быть честным и одновременно бояться последствий собственной честности.

Может стремиться защитить другого человека и при этом нуждаться в защите собственных интересов.

В психологии подобные ситуации рассматриваются в контексте мотивационных конфликтов и амбивалентности.

Когда человек ретроспективно оценивает свой поступок, он может забывать о сложности внутреннего конфликта, в котором находился.

Сегодня ему кажется, что правильное решение было очевидным, хотя в момент происходящего он мог сталкиваться с несколькими противоречивыми требованиями и желаниями.

Исследование этих противоречий помогает восстановить психологический контекст принятия решения.

Человек получает возможность увидеть, между какими потребностями, ценностями и страхами ему приходилось выбирать.

Это способствует более реалистичной оценке прошлого, не исключая необходимости признавать последствия сделанного выбора.

Развитие эмоциональной осознанности

Эмоции содержат информацию о том, как человек воспринимает происходящее, какие обстоятельства считает значимыми и какие потребности могут требовать внимания.

Злость может быть связана с восприятием несправедливости, препятствием на пути к цели или нарушением личных границ.

Страх может указывать на ощущение угрозы.

Печаль может сопровождать переживание потери.

Обида может возникать при столкновении с неоправданными ожиданиями или болезненным отношением окружающих.

Однако эмоциональная реакция не всегда точно отражает объективную ситуацию.

Например, человек может воспринимать самостоятельное решение партнёра как отвержение, хотя партнёр не намеревался прекращать отношения.

Способность распознавать собственные эмоции, понимать их происхождение и различать эмоциональные реакции и реальные обстоятельства является важной составляющей эмоциональной осознанности.

Когда человек не замечает своих переживаний на ранних этапах, эмоциональное напряжение может накапливаться и влиять на поведение.

В результате он совершает поступки, о которых впоследствии сожалеет.

Исследование собственных желаний и потребностей помогает лучше понимать сигналы, которые предшествовали нежелательному поведению.

В дальнейшем это может способствовать более своевременному распознаванию эмоционального напряжения и выбору более взвешенной реакции.

Ослабление ретроспективного искажения

Ретроспективное искажение представляет собой склонность воспринимать уже произошедшие события как более предсказуемые, чем они были в действительности.

Зная последствия своего поступка, человек может считать, что должен был заранее понимать, к чему приведёт его решение.

Он оценивает своё прошлое поведение с позиции сегодняшних знаний, опыта и понимания ситуации.

При этом он может недостаточно учитывать информацию, которой располагал тогда, своё эмоциональное состояние, ограничения и степень неопределённости.

Вопрос о том, чего человек хотел в момент совершения поступка, помогает частично восстановить первоначальную перспективу.

Он позволяет различать то, что человек знал и предполагал тогда, и то, что стало известно позднее.

Это не означает, что человек не мог или не должен был предвидеть определённые последствия. Некоторые последствия действительно могли быть очевидными или достаточно предсказуемыми.

Однако более точное понимание первоначального контекста помогает избегать необоснованного приписывания себе способности заранее знать всё, что произошло впоследствии.

Развитие способности к ментализации

Ментализация — это способность понимать собственное поведение и поведение других людей через исследование возможных внутренних психических состояний: мыслей, чувств, намерений, убеждений и желаний.

В развитие этого направления значительный вклад внесли Питер Фонаги и его коллеги.

При интенсивном чувстве вины человек может воспринимать своё поведение исключительно через моральные оценки:

«Я поступил ужасно».

«Я эгоистичный человек».

«Со мной что-то не так».

Такие формулировки выражают отношение к себе, но дают мало информации о психологических процессах, которые привели к конкретному поступку.

Ментализация предполагает переход от категоричной оценки к исследованию:

«Что происходило со мной?»

«Что я чувствовал?»

«Чего я хотел?»

«Как я воспринимал ситуацию?»

«Чего я боялся?»

«Какие намерения у меня были?»

Такой способ размышления позволяет воспринимать себя как человека со сложным внутренним миром, а не исключительно как носителя отрицательных моральных качеств.

При этом важной составляющей ментализации является признание того, что собственные мотивы не всегда полностью доступны осознанию.

Поэтому ответы на вопросы о прошлых намерениях следует рассматривать как попытку понимания, а не как окончательную и бесспорную истину.

Формирование сострадательного отношения к себе

Самосострадание, концепция которого подробно исследуется психологом Кристин Нефф, предполагает способность относиться к себе с пониманием и доброжелательностью в ситуациях страдания, неудачи или совершения ошибок.

Самосострадание не означает отрицания ответственности, оправдания разрушительного поведения или отказа от моральных принципов.

Оно предполагает признание собственной человеческой уязвимости и способности ошибаться без перехода к глобальному самоосуждению.

Когда человек исследует потребности, страхи и желания, которые стояли за его поступком, он получает возможность увидеть себя не только через совершённую ошибку.

Он может обнаружить, что в тот момент испытывал одиночество, страх, истощение, беспомощность или сильную потребность в признании.

Даже если выбранный способ поведения был неприемлемым, понимание этих переживаний позволяет относиться к себе более человечно.

При этом самосострадание может сочетаться с признанием того, что человек действовал эгоистично, сознательно причинял боль или игнорировал интересы окружающих.

Понимание себя не требует создания исключительно положительного образа собственной личности.

Напротив, более устойчивое и уважительное отношение к себе может облегчать признание неприятных аспектов своего поведения без необходимости отрицать их или защищаться от них.

Переход от самообвинения к изменению поведения

Самообвинение часто сосредоточено на вопросах:

«Как я мог так поступить?»

«Почему я такой человек?»

«Как я могу простить себя после этого?»

Однако эти вопросы не всегда помогают понять, что необходимо изменить, чтобы подобная ситуация не повторилась.

Исследование собственных мотивов позволяет перейти к более конкретным задачам.

Если человек обнаруживает, что за его агрессией стояла неспособность выражать недовольство, он может развивать навыки конструктивного общения.

Если за обманом стоял страх отвержения, он может работать со страхом и учиться выдерживать неопределённость в отношениях.

Если за чрезмерным контролем стояла потребность в безопасности, он может искать способы справляться с тревогой, не ограничивая свободу окружающих.

Если за разрушительным поведением стояло эмоциональное истощение, он может пересмотреть нагрузку, научиться своевременно замечать усталость и обращаться за поддержкой.

Если человек обнаруживает желание причинить боль или отомстить, он может исследовать причины этого желания и развивать способность справляться с ним без причинения вреда.

Таким образом, понимание мотивов становится основой для конкретных изменений.

Вместо бесконечного наказания себя за прошлое человек получает возможность работать с психологическими механизмами, которые способствовали возникновению нежелательного поведения.

Цель одиннадцатого шага — исследовать собственные намерения, желания, страхи и потребности, разграничить потребность и способ её удовлетворения, понять психологические причины совершённого поступка и определить более конструктивные способы поведения в будущем.

Ваши потребности и желания не всегда были проблемой. Проблемой мог оказаться способ, которым вы пытались их удовлетворить. Вы можете признать свои ошибки, понять собственные мотивы и научиться достигать желаемого иначе, не причиняя вреда себе и окружающим.

Шаг 12. Что вы сделали в той ситуации, руководствуясь тем, чего тогда хотели?

На предыдущем этапе вы исследовали собственные желания, намерения и потребности, которые могли стоять за поступком, вызывающим сегодня чувство вины.

Теперь необходимо обратить внимание на то, каким образом вы пытались реализовать эти желания.

Между тем, чего человек хочет, и тем, что он делает для достижения желаемого, может существовать значительная разница.

Мы можем стремиться к любви, но своим поведением отталкивать близких. Можем хотеть понимания, но выражать свои чувства через обвинения. Можем нуждаться в безопасности, но пытаться обеспечить её посредством контроля над окружающими. Можем стремиться сохранить отношения, но выбирать действия, которые постепенно их разрушают.

Иногда человек настолько сосредоточен на достижении желаемого результата, что недостаточно учитывает последствия выбранного способа поведения.

В других случаях он действует импульсивно, под влиянием сильных эмоций, привычных реакций или ранее сформированных способов взаимодействия с окружающими.

Когда впоследствии возникает чувство вины, человек может начать осуждать не только свои действия, но и собственные желания, потребности и личность в целом.

На данном этапе важно установить связь между тем, чего вы хотели, и тем, что фактически сделали для достижения желаемого.

Задача упражнения заключается не в поиске оправданий и не в усилении самообвинения, а в последовательном исследовании собственного поведения.

Как выполнить задание

Вернитесь к ответам, которые вы записали на предыдущем этапе.

Перечитайте свои размышления о том, чего вы хотели, в чём нуждались, чего боялись и какого результата стремились достичь.

Теперь вспомните, каким образом вы действовали в той ситуации.

Постарайтесь описать своё поведение максимально конкретно, избегая оценочных характеристик собственной личности.

Вместо фразы «Я поступил ужасно» опишите, что именно вы сделали.

Вместо утверждения «Я оказался эгоистичным человеком» укажите, какие решения приняли и чьи интересы при этом учитывали или не учитывали.

Вместо слов «Я всё разрушил» постарайтесь определить, какие конкретные действия могли повлиять на дальнейшее развитие событий.

Разделите выполнение задания на несколько частей.

Первая часть. Что именно я сделал?

Опишите свои действия, слова, решения или бездействие.

Ответьте на следующие вопросы:

Что конкретно я сделал в той ситуации?

Какие слова произнёс?

Какие решения принял?

Какие действия предпринял?

От каких действий отказался?

Что я сделал для достижения желаемого?

Было ли моё поведение заранее обдуманным или импульсивным?

Осознавал ли я тогда, каким образом мои действия могли повлиять на окружающих?

Продолжал ли я действовать выбранным способом, когда заметил его негативные последствия?

Вторая часть. Как мои действия были связаны с моими желаниями?

Попробуйте установить связь между намерением и выбранным способом поведения.

Ответьте на следующие вопросы:

Каким образом мои действия должны были помочь мне получить желаемое?

Почему я выбрал именно этот способ?

Чего я ожидал от окружающих?

Какой реакции хотел добиться?

Пытался ли я изменить поведение другого человека?

Хотел ли я защитить собственные интересы?

Пытался ли я избежать неприятных переживаний?

Соответствовал ли выбранный способ моим первоначальным намерениям?

Действительно ли мои действия приближали меня к желаемому результату?

Третья часть. Что повлияло на выбор моего поведения?

Исследуйте обстоятельства, в которых принимали решение.

Ответьте на следующие вопросы:

Какие эмоции я испытывал в тот момент?

Насколько сильным было моё эмоциональное напряжение?

Какие убеждения влияли на мои действия?

Был ли выбранный способ поведения привычным для меня?

Использовал ли я подобные способы раньше?

Видел ли я тогда другие варианты действий?

Обладал ли я необходимыми знаниями и навыками, чтобы поступить иначе?

Было ли у меня достаточно времени для принятия решения?

Испытывал ли я давление со стороны окружающих?

Насколько свободным был мой выбор?

Какие последствия я мог предвидеть, а какие стали для меня неожиданными?

Четвёртая часть. Что произошло в результате моих действий?

Сопоставьте желаемый результат с фактическими последствиями.

Ответьте на следующие вопросы:

Получил ли я то, чего хотел?

Была ли удовлетворена моя потребность?

Как мои действия повлияли на меня?

Как они повлияли на других людей?

Какие последствия оказались неожиданными?

Принесли ли мои действия кратковременное облегчение?

Какие долгосрочные последствия возникли?

Не отдалил ли меня выбранный способ от того, чего я на самом деле хотел?

За какие конкретные действия и последствия я могу признать свою ответственность?

Есть ли последствия, которые я приписываю себе, хотя они зависели и от других обстоятельств?

В завершение упражнения закончите следующие предложения:

«В тот момент я хотел…»

«Чтобы получить желаемое, я сделал…»

«Я выбрал этот способ, потому что…»

«Я рассчитывал на то, что…»

«В результате произошло…»

«Мои действия помогли мне…»

«Однако одновременно они привели к…»

«Сегодня я вижу связь между моими желаниями, действиями и последствиями следующим образом…»

Не пытайтесь обязательно прийти к выводу, что выбранный вами способ поведения был неправильным.

Возможно, в процессе выполнения упражнения вы обнаружите, что действовали в соответствии со своими потребностями и ценностями, а чувство вины возникло вследствие недовольства окружающих или чрезмерных требований к себе.

В других случаях вы можете обнаружить, что ваши действия действительно причинили вред и не соответствовали вашим моральным принципам.

Оба варианта требуют внимательного и честного исследования.

Пример выполнения

Елена, 39 лет, испытывает чувство вины перед своей дочерью-подростком.

На предыдущем этапе она обнаружила, что во время конфликта с дочерью испытывала сильную потребность в поддержке, признании, благодарности и отдыхе.

Она также признала, что хотела вызвать у дочери чувство вины, чтобы та поняла, насколько тяжело матери.

Теперь Елене необходимо исследовать, каким образом она пыталась получить желаемое.

Выполняя двенадцатый шаг, она записала следующее.

Чего я хотела?

«Я хотела, чтобы дочь заметила мою усталость, оценила мои усилия и начала больше помогать мне.

Мне хотелось почувствовать, что меня любят, уважают и ценят.

Я также хотела, чтобы она поняла, насколько мне больно, когда мои просьбы остаются без внимания».

Что я сделала для достижения желаемого?

«Вместо того чтобы прямо рассказать о своей усталости и попросить о помощи, я начала обвинять дочь.

Я сказала, что она неблагодарная и эгоистичная.

Я перечислила всё, что делаю для неё, и напомнила, от скольких вещей мне пришлось отказаться ради семьи.

Я говорила не только о конкретной ситуации, но и о её характере.

Я пыталась заставить её почувствовать себя виноватой, надеясь, что после этого она изменит своё поведение».

Почему я выбрала именно этот способ?

«Мне казалось, что обычные просьбы не работают.

Я долгое время не говорила о том, насколько сильно устала. Я ожидала, что близкие сами заметят моё состояние и предложат помощь.

Когда этого не происходило, во мне постепенно накапливались раздражение и обида.

Кроме того, в моей родительской семье подобный способ общения был привычным.

Моя мама часто напоминала мне о своих жертвах, когда хотела, чтобы я что-то сделала.

Я хорошо помню, что после таких разговоров чувствовала себя виноватой и старалась соответствовать её ожиданиям.

Возможно, поэтому в момент конфликта я воспользовалась знакомым мне способом воздействия».

Какого результата я ожидала?

«Я надеялась, что дочь осознает, насколько мне тяжело, начнёт больше помогать и станет внимательнее относиться ко мне.

Мне хотелось, чтобы она признала мои усилия и выразила благодарность.

Я думала, что, если она почувствует себя виноватой, то наконец поймёт меня».

Что произошло на самом деле?

«Дочь перестала спорить, но не стала ближе ко мне.

Она ушла в свою комнату и несколько дней практически не разговаривала со мной.

Возможно, на короткое время я добилась того, что конфликт прекратился. Я также почувствовала некоторое облегчение, потому что наконец выразила накопившееся раздражение.

Но я не получила той эмоциональной близости, которой хотела.

Напротив, между нами возникла дистанция.

Сегодня я понимаю, что пыталась получить любовь и поддержку посредством обвинений.

Моя потребность в признании была реальной, однако выбранный мной способ не помог удовлетворить её.

Я хотела, чтобы дочь приблизилась ко мне, но своими словами способствовала тому, что она отдалилась.

Я признаю ответственность за то, что использовала унизительные характеристики и пыталась воздействовать на неё через чувство вины.

При этом я не считаю, что само желание получать помощь, отдыхать и чувствовать себя значимой было неправильным».

В процессе выполнения упражнения Елена обнаружила существенное противоречие между своим первоначальным желанием и выбранным способом поведения.

Она стремилась к эмоциональной близости, но действовала таким образом, что между ней и дочерью возникла дистанция.

Елена также заметила, что использовала знакомую ей с детства модель взаимодействия, при которой чувство вины становилось способом побуждения другого человека к определённым действиям.

Это позволило ей конкретизировать предмет своей ответственности.

Ей больше не нужно было обвинять себя за потребность в отдыхе, поддержке и признании. Вместо этого она могла сосредоточиться на том, каким образом выражала эти потребности и какие последствия имели её действия.

Почему это полезно с точки зрения психологии

Разграничение личности и поведения

Одной из основных трудностей при работе с чрезмерным чувством вины является склонность человека переносить оценку отдельного поступка на всю свою личность.

Вместо анализа конкретных действий он начинает воспринимать себя через глобальные отрицательные характеристики:

«Я плохой человек».

«Я ужасная мать».

«Я эгоист».

«Я не способен любить».

«Я разрушаю всё, к чему прикасаюсь».

В когнитивно-поведенческой психологии подобный способ мышления рассматривается в контексте когнитивного искажения, называемого навешиванием ярлыков.

Человек делает обобщённый вывод о собственной личности на основании отдельных поступков, ошибок или особенностей поведения.

Однако глобальная оценка личности не позволяет определить, какие именно действия требуют осмысления и изменения.

Утверждение «Я плохой человек» практически не содержит информации о том, что произошло и каким образом можно предотвратить повторение подобной ситуации.

В то же время формулировка «Во время конфликта я использовал оскорбления, чтобы добиться согласия другого человека» позволяет выделить конкретное поведение, его функцию и возможные последствия.

Данное упражнение помогает перенести внимание с осуждения личности на исследование действий.

Это не уменьшает ответственности за причинённый вред, но делает её более конкретной и доступной для дальнейшей работы.

Функциональный анализ поведения

В поведенческой и когнитивно-поведенческой психологии функциональный анализ используется для понимания условий возникновения поведения, его функций и последствий.

Одна из распространённых моделей предполагает исследование трёх составляющих:

Предшествующие обстоятельства — то, что происходило до определённого действия.

Поведение — конкретные действия или реакции человека.

Последствия — то, что произошло после совершённого действия.

При этом последствия могут влиять на вероятность повторения аналогичного поведения в будущем.

Например, если человек испытывает тревогу перед сложным разговором и избегает его, тревога может временно уменьшиться.

Это кратковременное облегчение способно закреплять избегающее поведение, даже если в долгосрочной перспективе нерешённая проблема становится более серьёзной.

В контексте работы с чувством вины важно исследовать не только моральную оценку поступка, но и функцию, которую он выполнял.

Что человек пытался получить?

Чего стремился избежать?

Как изменилось его эмоциональное состояние после совершённого действия?

Какие обстоятельства могли способствовать закреплению подобного поведения?

Ответы на эти вопросы позволяют понять, почему человек мог выбирать определённый способ действий, даже если впоследствии сожалел о нём.

Функциональный анализ не предназначен для оправдания поведения. Его задача заключается в выявлении механизмов, которые необходимо учитывать при попытке изменить это поведение.

Разграничение цели и стратегии

Цель отражает результат, которого человек стремится достичь. Стратегия представляет собой способ достижения этого результата.

Одна и та же цель может быть реализована посредством различных стратегий.

Например, стремление к эмоциональной близости может выражаться через открытый разговор, проявление заботы, совместное времяпрепровождение или искреннее выражение чувств.

Однако человек также может пытаться добиться близости посредством контроля, ревности, обвинений или эмоционального давления.

Потребность в уважении может побуждать человека устанавливать личные границы и спокойно выражать несогласие.

Но она также может реализовываться через агрессию, унижение окружающих или стремление продемонстрировать превосходство.

Проблема заключается не только в том, чего человек хочет, но и в том, каким способом пытается это получить.

Когда цель и стратегия воспринимаются как единое целое, человек может начать осуждать собственные потребности вместе с выбранным поведением.

Например, после болезненного конфликта он может прийти к выводу, что вообще не имеет права хотеть внимания, поддержки или самостоятельности.

Подобный вывод способен приводить к дальнейшему подавлению потребностей, накоплению эмоционального напряжения и повторению нежелательных способов поведения.

Разграничение цели и стратегии помогает сохранить признание собственных потребностей, одновременно принимая ответственность за способы их удовлетворения.

Осознание противоречия между желаемым и фактическим результатом

Человек не всегда замечает, что выбранное им поведение может противоречить первоначальной цели.

Он может хотеть сохранить отношения, но регулярно использовать обвинения, которые постепенно разрушают доверие.

Может стремиться к уважению, но вести себя таким образом, что окружающие начинают его избегать.

Может хотеть безопасности, но посредством чрезмерного контроля создавать постоянное напряжение в отношениях.

Может стремиться избежать конфликта, но систематически замалчивать проблемы, способствуя их накоплению.

В подобных ситуациях стратегия поведения не только не обеспечивает достижение желаемого результата, но иногда создаёт противоположный эффект.

В психологии мотивации и саморегуляции важное значение имеет способность сопоставлять поставленную цель с результатами собственных действий.

Если человек обнаруживает расхождение между желаемым и фактическим результатом, у него появляется возможность пересмотреть используемые способы поведения.

Данное упражнение помогает обнаружить такие противоречия.

Вместо исключительно моральной оценки поступка человек начинает исследовать его эффективность.

Помогло ли моё поведение получить то, чего я хотел?

Если нет, то почему я продолжал использовать именно этот способ?

Подобные вопросы создают основу для осознанного изменения поведения.

Понимание механизмов подкрепления

В поведенческой психологии подкреплением называется последствие поведения, которое увеличивает вероятность его повторения.

Некоторые способы поведения сохраняются не потому, что приносят человеку долгосрочную пользу, а потому, что позволяют получить кратковременный желаемый результат.

Например, человек повышает голос, и окружающие перестают с ним спорить.

Он обвиняет партнёра, и тот соглашается выполнить его просьбу.

Он скрывает неприятную информацию и временно избегает конфликта.

Он отказывается от собственных интересов и получает одобрение окружающих.

В каждом из этих случаев поведение может закрепляться благодаря своим непосредственным последствиям.

При этом долгосрочные последствия могут быть совершенно другими: снижение доверия, накопление обиды, эмоциональное истощение или ухудшение отношений.

Особое значение имеет механизм отрицательного подкрепления, при котором вероятность повторения поведения увеличивается вследствие устранения или уменьшения неприятного переживания.

Например, если человек избегает признания ошибки и благодаря этому временно перестаёт испытывать тревогу, избегание может закрепляться.

Несмотря на последующее чувство вины, в момент совершения действия человек получает эмоциональное облегчение.

Исследование краткосрочных и долгосрочных последствий помогает понять, почему определённые способы поведения могли сохраняться даже тогда, когда человек осознавал их негативное влияние.

Осознание усвоенных моделей поведения

Согласно теории социального научения, разработанной Альбертом Бандурой, значительная часть человеческого поведения формируется посредством наблюдения за окружающими и усвоения моделей взаимодействия.

В детстве человек наблюдает, каким образом взрослые выражают эмоции, разрешают конфликты, добиваются желаемого, устанавливают границы и реагируют на несогласие.

Он может усваивать эти способы поведения даже в том случае, если сознательно не намеревается их повторять.

Например, если в семье чувство вины регулярно использовалось для воздействия на окружающих, человек может усвоить подобную стратегию как привычный способ взаимодействия.

Если конфликты разрешались посредством крика, молчания или угрозы прекращения отношений, эти модели также могут воспроизводиться во взрослой жизни.

Если выражение потребностей сопровождалось осуждением, человек может научиться добиваться желаемого косвенными способами.

При этом усвоение определённой модели не означает, что человек обречён повторять её на протяжении всей жизни.

Поведение может изменяться под влиянием нового опыта, осознанного обучения и развития психологических навыков.

Исследование происхождения выбранной стратегии помогает понять, почему она могла казаться естественной или единственно доступной в конкретной ситуации.

Это позволяет рассматривать привычное поведение как приобретённый способ реагирования, который при необходимости можно пересматривать и изменять.

Исследование автоматических реакций

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.