Орлов Ю.М.

Саногенное мышление

ВИНА

В брошюре описано психологическое строение эмоции функции, умственные операции, выполнение которых выр чувство вины типичные ситуации, вызывающие вину и методы чувства вины путем саногенного мышления.

РАЗМЫШЛЕНИЕ О ЧУВСТВЕ ВИНЫ

- Вина, наверное, самое непредсказуемое и беспощадное чувство. - Вступил в разговор человек, сидящий напротив меня в вагоне поезда дальнего следования. - Оно непредсказуемо и, возникая по поводу и без повода, часто делает нас неблагополучными,

В дороге люди склонны делиться своими мыслями перед незнакомыми спутниками, не боясь, что их осудят. Я поддержал разговор.

Пожалуй среди чувств, которые нам причиняют неприятности, вина занимает особое место. Эта эмоция, наверное, главный источник того, что вызывает боль "нечистой совести". В тех случаях, когда мы знаем в чем мы виноваты, нам удается вину загладить и это. как правило, улучшает наши отношения с другими людьми. Но часто эта эмоция возникает без всякой причины и ее невозможно устранить путем размышления: "В чем же я виноват?" или загладить вину, попросив прощения, раскаявшись или изменив свое поведение.

Считается, что человек с нормально развитой совестью должен временами испытывать вину. А тех, кто никогда не чувствует себя виноватым, мы склонны рассматривать как "бессовестных", морально дефективных людей. Мы стараемся избегать общения с ними, так как нам трудно предвидеть их поступки и управлять общением.

Иногда говорят, что если бы можно было бы уничтожить или на время выключать это чувство, то люди стали бы благополучнее.

-Тогда чем они будут отличаться от животных. - возразит читатель. - Ведь как раз у человека, в отличие от скота, есть совесть и поэтому он ответственен за свои поступки перед людьми или перед Богом.

- А что в этом хорошего. - возражает мой спутник, менее строгий к морали. - Вот моя бабушка не находит места на земле, ее мучает совесть. По ее недосмотру, как она думает, погибла малолетняя внучка, хотя она нисколько в этом не виновата. Уже сама мать ребенка забыла о своем горе, а она все терзается. Не верит даже в то, что смерть спасет ее от мучений вины. Думает, что придется ей отвечать перед Богом. Но это ей не мешает всех мучить своим страданием. Чем сильнее она страдает, тем больше в ней зловредности. Было бы лучше для нее и для ее домашних, если бы в ней было поменьше этой "совести".

Я воспользовался воспоминанием об этом диалоге и решил продолжить разговор с читателем о чувстве вины. Итак,

Цели и задачи разговора

Читатель должен по моим намерениям получить представление об устройстве вины, приобрести навыки само психоанализа вины. Он научится описывать эту эмоцию в дневнике с целью закрепления умственных навыков саногенного размышления вины, для ее изживания. Такова программа разговора с читателем, который хотел бы научиться контролировать свое чувство вины.

Если вдумчиво прислушаться к начатому диалогу, то придется задаться вопросом, для чего существует вина и что это такое?

Социальная функция вины.

Способность ребенка испытывать чувство вины удобно, так как воспитание, опирающееся на вину, "ставится на автомат". Ребенок, способный испытывать вину, не нуждается в надзоре. Чувствуя возможность вины, он подгоняет свое поведение под ожидания родителей. За ним не обязательно присматривать. Он сам за собою надзирает. Точнее не сам, а то психическое образование, которое в нем

возникло и существует как способность чувствовать вину. Посмотрим, как оно возникает.

Способность к чувству вины

В общении люди непреднамеренно или намеренно программируют поведение другого, с кем находятся в общении. Они это делают или в уме, чтобы хорошо предвидеть поступки партнера, или в поступках и речи, просто говорят, что другой человек должен делать. Когда родители обижаются на ребенка, они, оказывается, невольно программируют его поведение в соответствии со своими ожиданиями. Обижаются именно потому, что ребенок не следует их программе. Итак, в контексте нашего разговора появляется новое слово:

"Ожидания родителей", то есть то, что они ожидают от ребенка в данной ситуации. Это как раз и есть та программа, которая приписывается ребенку. Причем эта программа может влиять на эмоциональное состояние родителей, например, может обидеть их, если программируемый ребенок преднамеренно или невольно отклоняется от этой программы.

Дитя. хотя и смутно, но интуитивно чувствует ожидания родителей и подгоняет свое поведение под эти ожидания. Петя, скажем, после игры должен собрать игрушки и сложить в ящичек. Петя хорошо знает, что если игрушки останутся лежать на полу, то лицо у мамы будет нехорошее, а может быть он получит шлепок: "Сколько раз я тебе говорила - собирай игрушки как поиграл!" Итак, мы видим следствия. В случае отклонения от этих ожиданий, ребенок вначале получает неприятное ощущение в ягодицах, а далее привыкает и ему становится достаточным для возникновения неприятного переживания одного представления о несобранных игрушках, которые связываются с выражением лица матери или другого явного проявления ее недовольства.

Неприятные чувства, возникающие при повторении такого обхождения, с ребенком, постепенно трансформируются в некоторое целостное переживание, в котором можно выделить следующие информационные составляющие:

- мамины ожидания "собрать игрушки",
- игрушки лежат на полу, не собраны, что оценивается в уме ребенка как отклонение от ожиданий мамы,
- неприятное переживание, которое является следствием реагирования мамы на ситуацию.

Эта цепочка умственных актов в голове ребенка может повторяться в разных ситуациях и в связи с различными требованиями мамы. Не так уж много повторений нужно, чтобы описанная последовательность умственных операций в уме ребенка стали привычными. Так образуется умственная привычка. Посмотрим на последствия такого привыкания.

Нетрудно представить, что активизации первых двух звеньев этой цепочки автоматически будут вызывать неприятные переживания еще до того, как выражение лица матери станет "плохим". Благодаря описанной привычке это неприятное переживание может возникать и в отсутствии матери в виде смутного беспокойства, стоит только подумать: "Я не собрал игрушки". Вот именно это, автоматически возникающее переживание в дальнейшем приобретает значение слова "вина". Причем эта последовательность операций ума срабатывают бессознатель-

но, сама собою. Итак построен ментальный автомат, который только и занят однообразной тупой работой - вызывать в нужный момент чувство вины.

Механизм прост: каждое отклонение от ожиданий другого, любимого человека, с точностью часового механизма неотвратимо наказывается чувством вины. Так, ударами бича вины вольно или невольно ускоряется процесс социализации, именуемый становлением личности.

Родители и психологи часто и не подозревают о том, что этот, встроенный под черепную крышку ребенка невидимый умственный механизм, отработан тысячелетиями духовной эволюции человека и работает эффективно, неотвратимо и беспощадно. Каждый из нас имеет этот автомат и у каждого иногда из глубин бессознательного всплывает мрачный тиран вина и терзает нашу совесть.

Все, что чрезмерно, становится вредным. Если родители перестараются, добавят еще свои усилия в направлении социализации, то ребенок получит невроз вины, с помощью которого он защищается от беспощадного давления окружающей среды, главными элементами которой являются родители.

Мрачный тиран вины имеет простую анатомию. Вина порождается интуитивным сознанием того, чего хотят от ребенка родители и того, каким он на самом деле является в собственном представлении и в данной жизненной ситуации. Он, к примеру, знает, что родители уверены в том. что Петя без разрешения не берет сладости из буфета. Но конфеты так вкусны!

Когда этот бесплотный и таинственный "организм" вины, именуемый на жаргоне психологов психической функциональной системой вины, отработан, то он приобретает самостоятельной значение и тупо, неукоснительно выполняет свою задачу: создавать боль при всяком отклонении от ожиданий родителей. Этот механизм прост. Приведу другую аналогию.

Представьте себе в полумраке рассвета на поле вы видите смутно обозначенные извилистые тропинки, по краям которых установлены датчики, которые больно бьют током каждого, кто отклонится в сторону. Всякий, идущий по тропинке, постепенно научается находить правильное направление по неуловимым признакам и начинает идти по тропинкам, не получая ударов. Но стоит зазеваться, допустить своеволие и отклониться от намеченного кем-то маршрута, как боль от удара напомнит о правильном пути. Страх получить удар именуется голосом совести. Если идущие не имеют представления об электрическом токе, о правилах нанесения удара, а знают только об извилистом пути, по которому надо идти не отклоняясь, то они приобретут гнетущее чувство беспредметной вины, невроз вины, который будет придавать мистическое значение этому извилистому пути. Еще пример.

Девушка ясно представляет, что думает мать о целомудрии своей дочери, о том, как она должна себя вести в общении с противоположным полом, хотя бы с этим парнем из параллельного класса. И когда оказывается, что ее поведение в этот восхитительный вечер в парке не согласуется с этими представлениями, как она их знает, то это рассогласование вызывает переживание, которое сводит на кет все приятное, что она получила в этот вечер. "Кажется, ничего плохого не было. - думает девушка, - но почему то тревожно и больно душе? Если бы мать узнала, что его рука так приятно находилась у нее за пазухой, она была бы шокирована, - думает она. Девушка уверена, что мама никогда об этом не узнает и не

может даже подумать о ее такой распущенности, но вина остается. Неопределенность и "плавающий" характер вины тем больше, чем больше озабочена мать целомудрием девочки и чем больше она уверена в ее целомудрии. В семье по умолчанию считается, что ее дочь - воплощение целомудрия и осмотрительности. Чем сильнее это мамино убеждение, тем больше чувство вины у дочери.

Вина как реакция на обиду

Повышенная обидчивость родителя может у ребенка создать невроз вины. Чувствительная к обиде мать может обидеться совершенно неожиданно. Предвидеть такую реакцию матери часто невозможно. Состояние неопределенности повышает тревогу и беспокойство. Этот хронический террор вины вырабатывает защиты, такие, как навязчивая забота, демонстративная любовь, притворство, подавленная агрессивность. А психиатры называют просто: невроз вины. Итак, констатируем: обидчивые родители создают у детей невроз вины.

А если родители совсем не обижаются на детей?

Крайности всегда плохи. Когда же мы вовсе не обижаемся на детей, считая это или ниже своего достоинства, или по лени, или из любви потворствуем их своеволию, то мы препятствуем развитию у детей нормального чувства вины. Дети вырастают "бесчувственными" или с явным недостатком совести.

Из сказанного очевидна функция вины. Эта эмоция способствует выравниванию поведения в соответствии с ожиданиями любимых и близких, вследствие чего обеспечивается взаимное приспособление. Вина - эффективная и динамичная психическая система, которая способна управлять поведением мышлением и чувствами в определенных пределах. Вина -

наказание за отклонение человека в своем поведении и мышлении от ожиданий других, которое осуществляется автоматически. Можно сказать, что вина безличный и слепой управитель, который у здорового человека иногда на минуту-две вступает в свои обязанности и быстро отступает в темноту бессознательного, ожидая своего времени. При неврозе вины у больного человека эта эмоция на 90 процентов берет управления на себя поведением, мышлением и чувствами человека.

Особенно мучительна размытая, "плавающая" вина, когда человек страдает от чувства вины, но не может разумно объяснить, в чем же она состоит. "Я умом понимаю, что происшедшее несчастие - сцепление случайных обстоятельств, но не могу снять с себя вину за то, что это могло бы и не произойти, если бы я была более осмотрительна", - говорит участница группы учеников, пожилая женщина, по поводу трагической гибели внука, в результате которой она приобрела невроз вины и полностью потеряла покой. Мой вагонный собеседник воспользовался случаем и направил свою родственницу в группу по изучению саногенного мышления.

Вина, в отличие от обиды, менее контролируема. По Фрейду, вина - основная причина неврозов и сопутствующих ей комплексов. Вина может быть также и стимулятором патогенных реакций организма, создающих психосоматическую болезнь.

Телесные проявления вины.

У одного чувство вины сопровождается спазмами сосудов, питающих сердце, и он жалуется на приступы боли в за-грудинной области, а у другого - сжимается сфинктер, выводящий желчь в тонкую кишку, создавая симптомы дискинезии желчных путей. Могут быть любые иные болезненные реакции организма на чувство вины. Это зависит от того. как организм научился защищаться от чувства вины. Эти индивидуальные особенности и предрасположения к болезни не врождены, а возникают вследствие научения организма. Об этом подробно написано в брошюрах "Философия" и "Научение", которые читатель может приобрести, обратившись с письмом по адресу Москва 117321 а/я 67. Прочитав эти книги читатель получит более полное представление о научении болезни.

- Не хотите ли вы этим сказать, что человек своим болезням, особенно психосоматическим научается? - Подает реплику читатель. - Неужели мой организм должен еще научиться тому, чтобы чувство вины сделало мне желчно-каменную болезнь. Если это случится, то лечение должно быть переучиванием организма, а не операцией по удалению желчного пузыря. Тогда медицина должна быть скорее педагогикой.

- Да. Именно это я хочу сказать. - Соглашаюсь я. Но чтобы все стало на место, нужно понять, как происходит научение и кто учитель организма.

Научение любому поведению происходит вследствие того, что оно сопровождается подкреплением, то есть каким-либо удовольствием. Подкрепления могут быть двух видов: подкрепление избавлением от страдания, дискомфортом или подкрепление получением удовольствия. Подкрепление избавлением создает устойчивые психические структуры..

Если вина сочетается с некоторыми действиями органов, которые дают человеку душевное облегчение от вины, то эти действия получают эмоциональное подкрепление- Вследствие этого подкрепления происходит научение, и связь вины и патогенных реакций органов тела закрепляется. В дальнейшем вина будет вызывать эти патогенные реакции, и исполнение этих реакций будет с одной стороны приносить облегчение от чувства вины, а с другой - болезнь.

Повторяю - вина причиняет большое страдание и облегчение от вины является сильным эмоциональным подкреплением, которое способствует научению тем действиям организма, которые дают это облегчение. Происходит научение нашего организма тем патогенным реакциям, которые в дальнейшем составляют основу какого-либо психосоматического заболевания.

- Представляю себе, если чувство вины будет облегчаться сжиманием желчного сфинктера! - Снова обнаружил свою проницательность читатель, - Тогда информационный застой чувства вины будет вызывать телесный застой желчи. В этом нет ничего хорошего.

Я с ним не согласился. Кое что есть и хорошее, ;ак как эта реакция все-таки временно облегчает вину.

- Да. Но зато порождает желчно-каменную болезнь! -Возразил мой собеседник. - Неужели так все просто? И кто обучает болезни наш организм? - Стал донимать он меня вопросами. Мне пришлось повести речь и о безличном учителе болезни.

Я вспомнил случай из моей практики. Человек жаловался на неожиданные приступы тошноты, вследствие чего у врача возникло подозрение на раковый

процесс. Обследование не дало подтверждения. Органических изменений в пищеварительной системе не было обнаружено.

Психосоматика всегда проявляется необычно. Изучая детство пациента, обращаю внимание на отношения матери и ребенка. Оказалось, что мать, как образованная и современная женщина, имела определенную концепцию по гигиене питания.

Но она еще, кроме того, была чувствительной и эмоциональной, часто обижалась на сына, если он не доедал пишу. "Готовишь, стараешься для него, а он не ест!". Такие фразы для ребенка не проходят без следа. Они стимулируют пищевое поведение не столько чувством голода, сколько страхом испытать вину. Налицо принудительное кормление угрозой чувством вины.

Итак, невольным учителем болезни оказывается некий "безличный учитель", а именно желание принудительного кормления ребенка, сидящее в матери и чувство вины, сидящее в ребенке.

- Поневоле начинаешь верить в духов. - Замечает читатель. - Учитель болезни существует как бесплотный дух, живущий в разных местах человеческих отношений. Не нужно иметь особого воображения, чтобы назвать его духом болезни, как думали наши предки. Мне кажется, что они были в большей степени правы, чем плохой врач, думающий, что гастрит и язвенная болезнь происходят от неправильного питания или слабости слизистой.

Принуждение обычно у детей вызывает протест в виде контрастной реакции или упрямства. Сами того не осознавая, они в этих случаях делают все наоборот. Я узнал, что еда через силу часто приводила мальчика к тошноте.

- Тошнота является чем то противоположным к желанию есть. - заметил мой собеседник.

Я согласился с тем, что отвращение является эмоциональным стимулятором поведения, контрастного к еде. Однажды за столом произошла рвота, давшая мальчику странное облегчение от чувства вины, что "он плохо ест". Это испугало на мать. Хотя в дальнейшем она все равно не оставила своего обыкновения принуждать мальчика к еде, хотя и боялась возможности рвотной реакции. В результате повторения указанной ситуации происходило научение, которое привело к тому, что облегчение чувства вины у мальчика стало получаться посредством рвотной реакции. Так симптом тошноты стал эмоцией, защищающей человека от чувства вины перед любящей матерью.

- Так это извращение! - Воскликнул мой визави. - Вместо того. чтобы, как нормальный мальчик, незаметно вывалить еду в помойное ведро, или скормить собаке, его тошнит.

Не каждый так может. Этот мальчик был благонравный и хороший. Потом у этого больного чувство вины часто замещалось тошнотой. Возникло извращение, когда вина стала переживаться как тошнота. На самом же деле функция вины состоит не в управлении пищевым поведением, а в достижении согласия. Произошла рокировка стимулов: ведь тошнота -вместо того, чтобы быть реакцией на плохую пищу, стала защитной реакцией на чувство вины перед любимым человеком.

Мы продолжали беседу, пока не пришли к выводу, что излечение от болезни невозможно без управления эмоциями. Особый интерес вызвал у собеседника феномен бессознательного.

Механизм эмоции становится бессознательным

Когда эмоция конвертируется в телесную реакцию, она исчезает из сознания. Эмоция уже не переживается, а переживается эта реакция. Вернемся к пациенту с симптомом тошноты. Па вопрос о том, испытывает ли он во время тошноты чувство вины, пациент уверенно сказал: "Нет". Это как раз свидетельствует о том. что произошла конверсия вины в тошноту. Если бы его спросить: "Ты - виноват?", - то он наверное убедительно ответил: "Нет, меня тошнит, тут не до вины". Вина существует, но она ушла в тень бессознательного. Здесь мы подходим к важному моменту постижения бессознательного, осознания его. Зная о том, как устроена вина, человек может осветить своим сознанием изнанку вины, приобрести способность контролировать те умственные действия, которые в нем вырабатывают чувство вины.

О языке тела

Язык как орган коммуникации существует в движениях органов артикуляции, в движениях тела. Однако коммуникация может осуществляться не только с помощью языка. Неспроста говорят о невербальной коммуникации как средстве общения, например, в мимике, пантомимике, в жестах. Психоаналитики обоснованно ведут речь об эмоциональном языке тела. В приведенном примере рвота - "слово" тела, с помощью которого собщается о вине. Но не всегда мы понимаем эти слова. Из приведенного примера видно, что мать ребенка не понимает этого языка. Она думает, что у него больной желудок и тошнота - симптом болезни. Этот язык слишком индивидуализирован, и не каждый может в телесных изменениях усмотреть определенные переживания. Иначе в любом симптоме было бы легко находить соответствующую эмоцию. Но после некоторой тренировки и опыта саногенного мышления, опыта аутопсиханализа, человек может это сделать.

Не нужно быть особенно наблюдательным, например, чтобы обнаружить, что когда мы мучительно виноваты, у вас, к примеру, обычно возникают или боль в желудке, или появляется зуд, или безосновательно возрастают позывы к мочеиспусканию. При достаточной наблюдательности и при наличии знания принципов саногенного мышления человек может сначала понять, а потом осознать объективные соотношения эмоций и его телесных реакций. Это осознание важно для здоровья.

Если вследствие вины начинается приступ дискинезии желчных путей, то со временем больной может осознать значение вины в этой патогенной реакции. Пусть вина у него исчезает, полностью замещаясь болью в правом боку, но он может умом постичь наличие вины. Знание саногенного мышления дает человеку второе зрение своего бессознательного. При этом ему нет необходимости с помощью мистического опыта концентрировать внимание в центре лба и вырабатывать в себе "третий глаз". Нужно просто знать механизм психосоматической связи.

Вина, садизм и мазохизм.

Хроническое и иррациональное чувство вины может способствовать развитию мазохизма или садизма. В случаях, например, применения к детям отсроченного наказания вина после наказания сразу же снижается и ребенок получает облегчение в результате получаемого телесного наказания. Налицо положительное эмоциональное подкрепление. Наказание становится удовольствием избавления от вины. Чем виноватей ребенок, тем больше удовольствия он получит от шлепка. Если в жизни мало удовольствий, то ребенок рад и шлепку. Со временем боль становится средством усиления удовольствия, что может проявляться, например, в половых отношениях. Трудно описать все возможные реакции организма, которые порождаются чувством вины. В каждом случае требуется основательный психоанализ этой эмоции.

Саногенное мышление, ослабляя чувство вины, способствует соматическому оздоровлению человека и решает все проблемы, связыванием вовлечением чувства вины в психосоматические отношения.

Умственные механизмы вины

Чтобы понять какое-либо переживание, нужно отличать его от других переживаний. Чем отличается вина от обиды'^

Обида возникает от того, что другой ведет себя не так, как я привык или как я ожидаю от него, а иначе, хуже. Чувство же вины. наоборот, возникает тогда, когда мое поведение, мое положение в группе, мои способности не соответствуют ожиданиям значимого и любимого другого человека. Во взаимодействии любящих, обида у одного дополняется чувством вины у обидчика.

Чтобы чувствовать вину, нужно иметь опыт страдания от обиды. Чем обидчивее я, тем сильнее переживаю вину, так как я невольно приписываю свои чувства и переживания другому. Тогда, эмпатически ощущая обиду другого, я усиливаю в себе переживание вины.

В основе вины лежит конфликт: я обидел того, кого люблю. Я причинил боль другому, в то время как по логике любви должен доставить ему удовольствие, радость. Это и есть суть конфликта, вызывающего вину.

Всякий раз, когда мое поведение отклоняется от ожиданий любящих меня, то есть когда на меня обижаются, я получаю свою дозу болевого шока через чувство вины. Мы можем быть виноватыми перед родителями, детьми, перед женой или мужем, перед друзьями, к которым испытываем привязанность. Однако, сколь бы разнообразным ни было чувство вины, структура этой эмоции одна: вина, порождается рассогласованием того, каков я и каким я должен был бы быть в соответствии с ожиданиями любимых других.

Три умственные операции, порождающие вину

Здесь нам придется заняться изучением поведения нашего ума. В вине можно выделить три элемента:

1.акт представления ожиданий другого человека относительно того, как я должен вести себя, если я его люблю. Мой ум строит предположения о том, какую программу поведения приписывает мне другой человек. Знакомый нам Петя

представляет о том, какое поведение от него ожидается его матерью, как он должен вести себя в ситуации окончания игры. Девочка Лида представляет то, как она должна себя вести согласно мнению матери о ее целомудрии. Вина, таким образом, результат приписывания мною другому представлений о том, как я должен по его мнению вести себя, каким я должен быть для него.

2.Эти предположения о представлениях в голове другого образуются вследствие выведения их из обычаев или традиций, сложившихся в моих отношениях с близкими, с другом, с любимой, с женой, с магерью, с отцом, характерных для данной культуры;

3.акт восприятия и определения моего собственного поведения, как его воспринимаю в контексте отношений "Я и другие";

4. акт оценки моего поведения в связи с ожиданиями другого, в результате рассогласования которых возникает моя эмоциональная реакция. Наш мозг очень чувствителен к рассогласованию схем и моделей, которые она строит относительно некоторых предметов. Отсюда и боль вины.

Каждый из этих элементов представляет собою некоторую целостное умственное поведение, встроенное в структуру устойчивого и автономного психического образования, вырабатывающего вину.

Вины не будет, если из системы выпадет хотя бы одна из этих трех перечисленных выше умственных операций.

- Как просто! Стоит перестать думать об ожиданиях другого человека, как исчезнет чувство вины. - Скажет читатель.

Однако, это не так просто, как кажется. А вот почему.

Во-первых, человек не осознает эти умственные операции, поэтому он не может "перестать думать". Благодаря привычке он думает автоматически, привычно и не может перестать.

Во-вторых, описанные операции являются умственными привычками и поэтому не осознаются. Умственные привычки более консервативны, чем поведенческие привычки - будь они хорошие или дурные.

В-третьих, нетренированный человек и не знает об этих умственных операциях, не имеет о них представления, пока не займемся саногенным мышлением. Наше восприятие усгрсгно так, что мы не можем усмотреть то, чего не знаем.

- Тогда зачем описывать все эти действия, если мы не вольны их прекратить и обречены на переживание чувства вины. - Подумает наш читатель.

Овладение саногенным мышлением

Для того, чтобы сделать привычные умственные операции, вырабатывающие эмоцию сознательными, недостаточно знать то. как работает наш ум, знать привычки ума. Как и всякая привычка, даже если мы ее и знаем, все равно принудительно действует во всяком удобном случае. Задача состоит не только в том. чтобы знать, но и изжить плохие привычки. Существуют школы психотерапии, которые ставят своей задачей изживание плохих поведенческих привычек. Доказано, что привычки невозможно подавить без вреда для психического здоровья. Дурные привычки можно изжить или заменить их на хорошие. Умственные привычки также должны быть изжиты. Тогда привычки патогенного мышления сменятся привычками саногенного мышления.

- Это говорить легко. " Замечает про себя читатель. -Попробуй убрать вредные мысли. Чем сильнее стараешься изгнать их из головы, тем прочнее они становятся. Вспоминается притча об ученике, которому мудрец-отшельник дал в качестве вступительного экзамена задание в течение недели не думать о желтых обезьянах. У этого незадачливого ученика, который очень старался, чуть голова не лопнула от мыслей о желтых обезьянах.

Этот мудрец был или глуп, или хитер: или он не знал как нужно обходиться с нежелательными мыслями, или хотел проверить, сможет ли ученик сам понять, что напрямую с мыслями бороться нельзя, сможет ли он догадаться думать о некоторых приятных вещах, от чего мысли об обезьянах начисто исчезнут из его глупой головы. Большинство из нас похожи на этого претендента в ученики, когда не можем забыть обиды, оскорбления или вины, размышляя: "В чем же я виноват? Как они могут обо мне так думать?" При этом забывают о том, что каждый человек может думать о вас все, что ему придет в голову.

Дурные умственные привычки изживаются или заменяются на хорошие путем выполнения специальных заданий, в которых человек, во-первых, осознает свои патогенные умственные привычки и, во-вторых, повторяет правильные умственные действия, которые от повторения закрепляются и образуют основу саногенного мышления.

- В чем состоят эти задания?

Предлагается вспомнить ситуацию обиды или вины и описать в дневнике те умственные операции, которые вызвали эти эмоции, как их следует изменить, чтобы они не были болезненны. Важно также объяснить их происхождение, откуда а когда эти операции возникли. Дается методика ведения дневника и правила работы с ним. Когда вы возвращаетесь к записи о том, как вы обидели мужа неделю назад, то сегодняшнее восприятие ситуации будет более объективным и иным. Если вы еще и прочитали о том, как устроена обида, то вы многое будете воспринимать иначе и измените свои переживания и лучше поймете другого человека. В результате вырабатываются новые навыки понимания ситуации и собственных переживаний, которые приводят к изживанию эмоции. О том. как правильно работать с дневником я описал в брошюре "Исцеление философией", которую можно получить по адресу, который указан нами ранее на стр. 8.

- А если я хочу самостоятельно изучать саногенное мышление?

Организовано заочное обучение. Вы получите задания, каждое из которых состоит из описания эмоции и задания для самостоятельной работы, выполнение которых и постепенно без особых усилий, затрат времени примерно через годполтора приведет к желательному результату.

- Эти описания я могу прочитать за два вечера. Откуда взялись ваши годполтора. Что, время рассчитано на умственно отсталых учеников?

Ознакомиться со строением эмоций действительно можно за два вечера. Но знание и умение - разные вещи.

Две тысячи лет прошло с тех пор, как Гераклит сказал одному любознательному греку, что "многознание не научает мудрости". Он намекал на то, что мудрость состоит не в самом знании, в правильном употреблении знания. Вот для того, чгобы научиться правильно употреблять научное знание. мыслить саногенно, потребуется не только время, но и упражнения.

- Еще не хватало, чтобы я после окончания школы и вуза еще и упражнялся. - подумает иной читатель, прошедший длительную школу принудительного обучения, что выработало \ него отрицательное отношение к этому слову "упражнение".

Подлинный смысл этого слова в том. что в результате упражнения совершенствуется какой либо навык или закрепляется привычка. Не более. Когда читатель наслаждается бифштексом или с удовольствием плавает в бассейне, или решает головоломку, он упражняет телесные и умственные поведения. Упражнения в обучении СГМ просты и легки, не требуют почти никаких усилий, ибо ведение дневника - приятное занятие. У читателя, имеющего опыт принудительного школьного обучения, когда у него проверяли ошибки и делали записи об этом в дневнике, наконец, учиться свободно и по желанию. У него есть шанс приятно и легко усвоить саногенное мышление.

- А почему заочно? Можно было бы организовать группы или лекции или практические занятия.

Одно другое не исключает. Но самая высшая форма учения - самостоятельная. Лектор, руководитель группы, тренер - только направляют мощный импульс человека к самостоятельному овладению предметом учения. Система заочного обучения СГМ отработана так, что нет нужды в авторитете учителя. Хотя это не исключает возможность объединения изучающих саногенное мышление в группы общения по интересу к СГМ. Однако вернемся к описанию вины.

Сила вины

Она определяется рядом очевидных причин, которые я опишу ниже.

Вина зависит от обидчивости

Чем сильнее обижен на меня другой человек, (реально или только в моем представлении), тем больше мое чувство вины. Ясно, что внешние признаки обиды на лице и в речах другого человека выступают в качестве стимуляторов моей вины. Чем я сам более обидчив, тем сильнее сопереживаю обиде другого. Работа над собственными обидами мы уменьшаем чувствительность к вине.

- Когда я только приступил в изучению обиды, я заметил, - признался мне один из моих учеников, - что у меня уменьшается чувство вины.

Источник этого уменьшения чувства виноватости состоит в том, что он лучше контролирует свою обиду и становится менее обидчивым, тем самым уменьшает эмпатическое заражение. Вина, следовательно, может рассматриваться еще как эмоция отраженной обиды, которая поддерживается эмпати-ей, вчувствованием в другого, сопереживанием.

Любовь и вина

-Чем больше я его люблю, - призналась женщина, которая участвовала в нашем разговоре, - тем больше переживаю вину, если во мне что-то не так.

Это происходит потому, что вина, как эмоция, содержит в себе и эмпатическую составляющую, переживания другого становятся моими переживаниями.

- Это удивительно, продолжила рассуждение наша собеседница, - мой сын со мной ничего не делает, он просто обиделся, но страдаю я, так как знаю и чувствую, как он страдает.

Сила любви проявляется в идентификации с другим человеком. Чем сильнее страдает любимый, тем больше страдаю и я. Поэтому мерзавцы, эксплуатирующие высшие чувства человека для управления поведением жертвы берут в заложники и угрожают мучениями и убийством любимого для жертвы человека. И это не все.

Вина как реакция на ошибки н общении

Общение - сложный сознательный и преднамеренный процесс и в нем могут быть ошибки, вызванные несовершенством восприятия, предрассудками или недостатком способностей и внимания.

- Можно сказать, - подводит итог думающий читатель, - что вину можно определить как следствие ошибок и трудностей во взаимном приспособлении людей друг к Другу в общении.

Точнее, как следствие ошибок согласования своего поведения с ожиданиями любимого человека.

Для успешного общения я должен прогнозировать не только поведение другого, но и свое. Для этого мне нужно знать, как воспринимает меня другой человек, какие программы поведения он в своих ожиданиях приписывает мне. Если я в своем поведении учитываю его ожидания, то общение происходит успешно. Поэтому у меня в результате повторения этой последовательности умственных актов вырабатывается ментальная привычка автоматически строить модель ожидания другого человека относительно меня; именно эта привычка приписывать себе ожидания другого и делает возможной вину, с неизбежностью возникающей, когда мое поведение отклоняется от той желательной для любимого человека схемы моего поведения, которую мой ум присваивает мне.

В вине я оказываюсь наказанным за принятие ошибочной схемы собственного поведения.

Сила вины зависит от степени бессознательности

Напоминаю, что процесс выработки вины моим умом мы, как правило, не осознаем, так как эти операции ума совершаются привычно, автоматически, а потому бессознательно. Я осознаю и переживают только результат работы этой ментальной привычки и мне кажется, что вина сама собою всплывает из глубин моего бессознательного. Это настраивает на мистический лад. Антропософ Рудольф Штейнер рассматривал наши эмоции как свирепые духовные существа, которые набрасываются на нас в духовном пространстве и мучают. Дело читателя верить или не верить в духов. Но научное мышление прекрасно обходится без духов, которые на поверку оказываются психическими функциональными системами, которые, как мы видели, вырабатываются в опыте жизни в процессе научения, законы которого точно изучены. Чем лучше мы осознаем то, что делает наш ум, вырабатывая чувство вины, гем меньше страдание вины.

Вина и значимость

Чем больше смысла и значения я придаю ожиданиям других, тем сильнее будет моя реакция на рассогласование, тем больнее боль вины. Чем больше люблю человека, перед которым виноват, тем для меня значимее его ожидания' отно-

сительно меня, тем больше страдание вины. Мне приходилось сталкиваться с роковыми случаями страданиями вины. Бабушка, о которой мы упоминали вначале этой книги, очень любила внучку, которая умерла, отравившись психотропными лекарствами, которые она достала из холодильника и съела. Развился невроз вины и женщина в течение двух лет не могла найти себе места от душевной боли, так как считала, что роковой случай произошел по ее недосмотру. Если бы она не любила ребенка, то, наверное, душевной боли было бы меньше.

Другая женщина не могла получить удовольствия от половых контактов с мужем по причине того, что ее терзало иррациональное чувство вины перед матерью, которая в период формирования ее личности как женщины имела очень строгие суждения о половом наслаждении, считая их греховными. "Секс имеет смысл только для рождения детей. - Внушала она дочери. - А удовольствие - всегда грех!" Чем больше у дочери любовь к такой матери, тем сильнее боль от вины, порождаемой отклонением от жестких установок любимого человека.

Таковы причины, усиливающие и ослабляющие силу вины. Теперь посмотрим, как наша душа без знания саногенного мышления вслепую защищается от чувства вины.

Как происходит защита от вины

Вина - очень болезненная эмоция. Она неминуемо вызывает защитные действия. Но. поскольку вина возникает в самой нежной части нашей души, внешняя защита от нее не эффективна. Ведь место, в которой воспламеняется боль вины невозможно вырвать из себя.

За время своей духовной эволюции человек выработал. по крайней мере, три способа борьбы с чувством вины: сдерживание, переключение и утоление эмоции. Какой из этих трех приемов становится преобладающим зависит от привычки.

Утоление вины

Вина, как и любая эмоция имеет свою программу реализации, утоления. В гневе мы деремся, в страхе убегаем; при обиде, чувстве вины или стыде каждый действует по привычке, сложившейся с детства. Стыд или вина могут превратиться в гнев и пока будет сохраняться вина, человек будет гневен, раздражителен, взрывоопасен, ища жертву для вымещения. Это происходит так потому, что программа утоления вины неопределенная, а у гнева эта программа отработана веками. При гневе для организма все ясно: гнев - значит драка. А для вины такой ясности нет.

Прощение

Чувство вины чаще всего утоляется путем выпрашива-ния прощения. Мы просим прощения. До тех пор, пока нас не простят, перестанут на нас обижаться, мы не можем успокоиться. С момента принятия прощения, когда обиженный перестает обижаться, мы перестаем страдать от вины. Это предполагает, что мы умеем просить прощение. Кроме того, обидевшийся на вас человек тоже должен обладать способностью прощать другого.

Исправление поведения

Вина может быть утолена также вследствие повторения или восстановления того поведения, которого от него ожидает обидевшийся. С момента, когда наше поведение становится согласованным с ожиданиями другого, чувство вины замирает, но о но не исчезает совсем. Остается суровое напоминание о том, что вина снова проснется, если отклонение вашего поведения от ожиданий другого повторится. Однако, часто мы не можем применить это средство утоления вины. так как считаем неподобающим то поведение, которое требуется ожиданиями любимого человека. Муж, скажем, может страдать от чувства вины перед женой, которая требует убрать с ее глаз свекровь, его мать, которая по мнению жены "ее ненавидит и желает зла, хочет нас развести". Независимо от того, права его жена или нет, это чувство вины не может быть утолено путем удаления матери, так как взамен этой эмоции он получит не менее болезненную вину перед матерью.

Как бы полно вина ни была утолена, это не решает проблемы, так как эмоция исчезает лишь на время, а далее, вследствие научающего повторения, наоборот, приобретает способность быстрее возникать и сильнее действовать. Обидчивые с каждой обидой становятся все более обидчивыми, и, соответственно, становятся более чувствительными к вине. Бывает, что внешнее выражение эмоции иногда осуждается окружением. Просить прощения для многих кажется неприличным и унижающим достоинство. Важно знать, что утоление эмоции не ведет к ее изживанию. Тот психический механизм, который вырабатывает эту эмоцию с утолением ее не исчезает, а остается и готов к функционированию. Чем чаще эмоция утоляется, тем сильнее становятся ее психические структуры, порождающие соответствующие переживания.

Сдерживание, самообладание

Нежелательные эмоции мы стараемся не выдавать наружу. Сила воли часто оценивается как искусство сдерживания эмоции. Однако сдерживание - не эффективное средство управления эмоциями, так как от сдерживания она наоборот, усиливается. Сдерживание ведет к тому, что связанная с данной эмоцией энергия ищет другого выхода и все равно найдет повод для своего выражения. Женщина, виноватая в чем-либо, не успокоится, пока не устроит мужу крупную сцену по поводу, не имеющего никакого отношения к содержанию вины. Например, вину по поводу своевольной траты денег можно выразить или в сцене ревности, или критике мужа по поводу потворствующего воспитания дочери, или разразиться упреками по какому-либо иному, ничтожному поводу или намеку о прошлых увлечениях мужа. Этого не произошло бы, если вина или обида не сдерживалась. Тогда они проявились в типичной для данной женщины формах. Поистине, сдерживание - не эффективное средство управления эмоциями.

Переключение

Ослабление сдерживаемой эмоции может достигаться посредством переключения на увлекательное дело. Переключения на повседневные удовольствия у многих выступают как средство контроля плохих эмоций. Добавим, что любое сосредоточенное занятие, притягивая внимание, дает временное облегчение от тирании вины. Поэтому увлеченные люди более здоровы. Функции переключения

вины могут исполнять еда, секс, приятное общение. Они имеют готовые программы своей реализации, захватывают внимание полностью и на время своего действия избавляют нас от болезнетворной работы ума. Симптомов такого рода переключении множество и часто они весьма неожиданны.

- Недавно моя жена призналась мне, что у нее был любовник, хотя все было спокойно и не было каких либо признаков семейного скандала. Наоборот, она казалась очень любящей. - Рассказал мне мой клиент. Потом дал краткий психоанализ. - Наверное у нее сильны садистические наклонности и этим она причинила мне большие страдания и сама же искренне принимала участие во мне и просила прощения и клялась, что больше она не будет.

-Никакого садизма. Она искренне сочувствовала вам. - успокоил я его.

Навязчивая склонность человека в интимной ситуации признаваться в своих прегрешениях и каяться перед любимым человеком обусловлена кроме других причин наличием связи эротических переживаний с чувством вины. Она любила свою мать, которая была озабочена ее половым созреванием и ее методом управления половым поведением дочери было чувство вины. Поэтому любое отклонение в сексе от значимых ожиданий другого она переживает сильно. Как эгоистическая натура она имеет склонность распределять свое страдание вину с среди других, не замечая своей беспощадности к близкому человеку. Это оправдывается системой психической защиты.

Она сама воспринимает свое поведение, наносящее боль близкому как неизбежную плату за духовное самосовершенствование в виде ложно понятой правдивости. Существует такая человеконенавистническая теория, согласно которой каждый шаг к духовному совершенствованию должен сопрягаться со страданием и жертвой, как правило, других.

Вина, гнев и ненависть

Вина - мучительное переживание и, как всякая боль, она вызывает гнев. Гнев оттягивает на себя психическую энергию вины и дает временное облегчение. В приведенном примере конфликта вины мужа перед матерью и перед женой результат оказался для жены непредсказуемым. Постоянно повторяющиеся ситуации возбуждения вины, гнева и самобичевания приводят в этом случае к нарушению отношений с близкими.

- Мой муж завел любовницу, и после этого у него полностью испортился характер. - Вмешалась в салонный разговор женщина, тихо молчавшая в углу. - Как- вы это объясните? Или он все время скрывал свой гнусный характер, или что-то с ним произошло. Стоит мне сделать только намек в направлении его увлечения, как он делается злобным и крикливым. Хорошо, что еще меня не бьет.

Со временем будет бить. Чувство вины очень болезненно и оно легко трансформируется в гнев. Чем больше вины, тем больше гнева.

- Да. Я заметила. Чем сильнее страдаю я, тем делается злее он.

Я ее успокоил, сказав, что сила гнева и раздражительность ее мужа обусловлены тем, что он еще любит ее, и это надо использовать в мирных целях, в пользу семье, а не во вред.

- Если бы он ее не любил, то признаки страдания и переживания, прямо написаны на ее лице, не трогали бы этого человека, - подумает правильно чита-

тель. - Ей бы следовало заняться саногенным мышлением, чтобы укротить неконтролируемую ревность, которая ведет прямым путем к уничтожению согласия и любви.

Вспышки гнева, гнетущая ненависть и следующие за ними семейные сцены в этой семье как-то разрешали проблему вины, но только временно. Облегчение наступало потому, что он получал свои моральные тумаки. Но потом все повторялось сначала как по заведенной программе. Попытки сближения упираются в формулу: "Этого простить нельзя!"

Психический механизм, вырабатывающий вину, свойственной их отношениям, структура вины и, соответственно, способность испытывать вину оставались неизменными во всех передрягах, и ждали только случая, чтобы снова с большей силой проявиться. Эта парочка обречена долго вращаться в порочном круге вины и гнева, порождающего агрессию против близких, пока не возникнет какая-либо грозная психосоматическая болезнь в виде опухоли, которая у этой женщины будет оттягивать энергию вины и гнева на себя.

Нужно, полагаю, согласиться с мыслями читателя о том, что только изучение саногенного мышления могло бы их спасти.

Конверсия вины в гнев объясняет непонятные "комплексы" и идиосинкразии поведения. Часто мы, виноватые, ненавидим кого-либо ни за что, выбирая невинный объект гнева. Вслед за древними римлянами можно повторить:

"Юпитер, ты гневен. Юпитер, ты виноват!" Гнев же сам ищет оправдание себя в насилии и во враждебности.

- Вы где то написали, кажется, в книге "Постижение переживаний", что переживания человека неопределенны и это затрудняет самопознание эмоций. Мы сейчас обсуждаем вину. Чем она отличается от других эмоций, например, от стыда или обиды, которые наверное, устроены иначе и обдумывать их нужно по другому.

Действительно, если болит и человек не знает что болит, ему трудно лечиться. То же и с высшими эмоциями. Протекание вины происходит иначе, чем обиды и стыда. Рассмотрим сначала обиду в сравнении с виной.

Вина хуже, чем обида

Если в обиде человек еще может как-то справиться со своей эмоцией, изменив свои ожидания о другом, скорректировав их в сторону большей реальности, приняв другого таким, как он есть. наконец, простив его, то чувство вины не может быть изменено подобными актами нашей души. Ожидания другого относительно того, как я должен себя вести от меня не зависят. Другой человек волен думать и ожидать по своему, не зная о моем отношении к этому. Поэтому ожидания другого не могут быть изменены, ибо другой человек волен думать о моем поведении так, как он считает нужным.

Вина сидит в человеке как заноза. Это - мрачный тиран, который терзает душу виновного без пощады. Об этом знали давно. Прометей ослушался Зевса и тем обидел отца и был жестоко наказан: прикован к скале и свирепые, кровожадные птицы терзали его печень. Миф повествует о том, что вина не изживается силой страдания. У Прометея за ночь печень отрастала заново, чтобы давать новую пищу страданию. То же происходит и с виной. Вина склонна возрастать по мере

того, как мы ее переживаем и превращаем в гнев. Если вчера в какой-либо ситуации мы были виноваты и гневны, то сегодня при повторении этого обстоятельства мы виноваты и гневны еще больше. Вина легко сама собою воспроизводится. не только порождая гнев, но и сама порождается в гневе. Ведь гневаясь на любимых мы причиняем им боль и в страдании вины отращиваем печень Прометея.

Пытаясь сдерживать свой гнев или вину, мы концентрируем в эмоции всю энергию души и тем самым стимулируем работу памяти, направленную на воспоминание тех обид, которые мы наносили в прошлом другим, что способствует усилению чувства вины и депрессии. Поскольку мы не осознаем этого, нам кажется, что депрессия наступила беспричинно. Тщетно мы вращаемся в порочном кругу патогенного мышления, которое, сколько бы я ни думал, не облегчают, а только усиливают страдания. Этот порочный круг может быть разорван только саногенным мышлением.

Вина и сгыд

Если вина возникает от рассогласования нашего поведения с ожиданиями другого человека, то стыд возникает от отклонения от того, каким я сам должен быть здесь и теперь согласно моей концепции-Я. То есть стыд от вины отличается тем, что я виноват перед самим собою безотносительно к другим людям. Нетрудно понять, что стыд вырастает из постоянно повторяющейся вины. Я могу быть виноватым перед разными людьми и по разному поводу. Но во всех этих случаях есть что-то общее, которое кристаллизуется в черту моей концепции-Я. Стыд хуже вины. Если вину можно ослабить раскаянием, и общением с человеком, которого ты обидел, то у стыда нет того, перед которым я виноват. В стыде я виноват перед самим собою, точнее перед моим бессознательным Я.

- Вы нарисовали безотрадную картину. По вашему спасения от стыда нет?

Этот вопрос обсуждать преждевременно, так как мы не закончили с виной. Я написал книгу "Стыд". Вы можете заказать ее. Однако прежде чем перейти к саногенной защите против вины, полезно знать как человек сам по себе без психолога и саногенного мышления справляется виной.

Химические средства защиты от вины.

Многие при волнении, чтобы успокоиться, применяют транквиллизаторы, приобретая ложное и временное спокойствие. По мнению фармакологов, эти препараты не успокаивают, а просто тормозят процесс восприятия неприятного стимула, вследствие чего течение эмоции замедляется. Вред состоит в том. что вследствие этого эмоция не может выполнять своей функции, перестает работать на благо человека.

Врачи склонны применять химию в качестве лекарств, так как это просто и удобно как для врача так и для пациента, хотя выгодно врачу и вредно для пациента. Кроме того, химия часто дает быстрый эффект. При этом происходит снижение стимулирования эмоции просто за счет того, что человек "душевно слепнет". Кажется, что все уладилось. Но это не так. Эмоция не разрешается, а просто тормозится ее проявление.

-Я становлюсь после лекарств тупой, кажется, что энергия вины превратилась в сонливость. А мысли остаются теми же, - сказала другая участница семинара.

- Я заметила, что после того как действие лекарства кончится, вина все равно восстановится полностью, продолжает существовать скрыто, и найдет повод и путь к проявлению. Я начиная признаваться в делах, о которых можно было бы не говорить. Но я уверена в том, что транквиллизатор не способствует угашению вины или обиды не способствует за^ бываниюих. Более того, химия прерывает процесс взаимного приспособления. Химическая защита всегда и везде вредна, так как подменяет естественные защиты,

Поэтому тревогу и напряжение вызванные виной, бесполезно подавлять химией, как бы хорошо она не была разрекламирована.

Вина и секс

Гнев не единственная отдушина для вины. Средством ослабления эмоции может быть любая потребность или занятие. Искусство, общение, алкоголь, наркотики, секс. Секс является мощным влечением, которое может разрешать многие психологические проблемы, хотя временно.

Светлана, участница нашего семинара, рассказывает, что когда она чувствует себя виноватой, то в ней пробуждается и усиливается половое влечение. Однако интимные отношения не только не дают удовлетворения, а наоборот, возникае'1 раздражение и неприязнь к мужу. Нетрудно понять, что такая навязчивая связь полового влечения с чувством вины обусловлена не только особенностями социализации полового влечения в ее родительской семье, но она усилилась возник шим в ее отношениях с мужем в своей семье благодаря обыкновения заглаживать вину в спальне.

- Однажды, после бурного заглаживания вины в спальне, я обнаружила, что он даже не заметил, что я виновата. А ведь эмоции должны способствовать улучшению отношений,

- сказала она.

- Любопытно, чему научается организм этой женщины. Которая заглаживает вину в своей спальне? - Думает читагель. - Ведь в данном случае вина ослабляется вследствие определенного поведения половых органов. Что будет, если она испытывает вину перед человеком, к которому неприменим метод сексуальной релаксации, а организм научился справлять с вино столь экстравагантным способом?

Будет примерно то, чтоб бывает при неудовлетворении сильного полового возбуждения. Дело осложняется тем, что реакции половой системы происходят при этом на бессознательном подпороговом уровне. Ее гинеколог будет удивлен по поводу неинфекционного воспаления половых путей. Но его удивление пройдет с того момента когда это воспаление станет инфекционным. При длительном воспалении защита ослабевает и микробы найдут ее половые органы благоприятными для бурного размножения. Тогда настанет очередь антибиотиков, которые убивают и вредных и полезных микробов в ее влагалище. Таковы последствия.

- Наверное профилактика такого рода воспалений лежит отказе от этого экстравагантного сексуального заглаживания вины или любой иной сильной эмо-

ции. - Замечает эрудированный читатель. - Я читал Плутарха, который еще в третьем веке римлянкам рекомендовал этот метод разрешения эмо* циональкых проблем. С того времени это обыкновение сохраняется у многих женщин. А зря. Им следовало бы изучать методы саногенного изживания эмоций и в частности вины.

Алкоголь и наркотики

Алкоголь и наркотики быстро и без каких-либо усилий воли избавляют человека от плохих эмоций повседневности, с которыми он обычно борется с помощью выделения морфи-ноподобных гормонов. Эндорфины в какой то степени могут размывать вину. Но действие гормонов в данном случае не отличается от химии. Разница только в том, что это - биохимия, что не лучше.

Наркотики, кроме этого, создают эйфорию, стимулируемую выделением эндорфинов. В результате организм вовсе перестает вырабатывать эти гормоны удовольствия и наступает абстинентный синдром. В конечном счете, эта практика приводит к алкоголизму и наркомании, когда вино и наркотик становятся лекарствами, временно избавляющими беднягу от абстинентного синдрома. Сильные позывы и неодолимое желание к выпивке часто стимулируются неприятным чувством вины, которое минуя сознание, немедленно преобразуются в желание выпить.

- Когда я анализирую случаи появления такого неодолимого желания, в недавнем прошлом, - сказал один больной, - то нахожу, что в тот момент я или виноват, или обижаюсь, или чувствую себя униженным, или неполноценным.

- При неудаче или конфликте вины желание выпить становится неодолимым. - сказал другой участник группы встреч.

Эту связь эмоций вины и резкое возрастание влечения к выпивке смогли подметить у себя только те больные, которые стали изучать саногенное мышление. Обычно больные говорят только о неодолимом влечении к алкоголю, которое возникает неожиданно и без каких-либо определенных внешних причин.

У пьяниц упрощается эмоциональная жизнь. У них как-будто ни одной эмоции не осталось кроме гневливости и страха. На самом же деле они, возникая, быстро конвертируются в алкогольное влечение, не достигая уровня сознания. Усвоение саногенного мышления позволяет осознать те эмоции, которые стимулируют влечение к выпивке и нейтрализовать их. В результате устраняется влечение к алкоголю как защита против эмоционального стресса.

Как нейтрализовать вину?

На первый взгляд кажется, что у человека выхода из заколдованного круга эмоций нет.

- Вины можно избежать, если делать все так, как хотят другие. - Думает проницательный читатель. - Но это, как мы показали ранее, невозможно.

Естественно, что мы бываем виноваты. Естественно, что мы не можем или не желаем изменить свое поведение в сторону соответствия ожиданиям других. Что же делать?

Вина свидетельствует о том, что обидчиком являюсь я сам и мое поведение рассогласовано с ожиданиями другого, обиженного. Структура обиды и вины, как видно из описанного ранее, одинаковы, но только субъекты меняются местами. В

обиде происходит рассогласование моих ожиданий с поведением другого человека, а в вине происходит отклонение моего поведения от ожиданий другого человека. В этом разница. Чтобы лучше понять эту разницу читатель должен хотя бы просмотреть мою книгу "Обида".

Как я должен вести себя, чтобы она не обижалась на меня?

Отвечая на этот вопрос я прихожу к осознанию моих представлений об ожиданиях другого человека, которого я обижаю и перед которым я виноват. Если у меня это получилось. то я могу приступить к работе со своим чувством вины.

Для ослабления чувства вины нужно уменьшить рассогласование моего собственного поведения с ожиданиями другого относительно этого поведения, понять мотивы собственного поведения и принять себя таким каков я есть. Как это должно происходить? Нужно осознать ожидания другого, научиться меняться ролями с другим, отказаться сравнивать ожидания с собственным поведением, научиться просить прощения, имитировать вину, изменять ожидания другого, отстраняться от вины путем интроспекции. И всей этой умственной работе надо научиться. Нас учили читать, писать вычислять, некоторых учили молиться, но интроспекции никто не учил. Узнаем, что это такое, рассматривая от первого лица.

Осознание ожиданий другого.

Я обидел близкого человека и я виноват. Обдумывание ожиданий обиженного необходимо для нейтрализации моей вины. При этом я должен получить ответы на следующие вопросы.

Насколько его ожидания реалистичны?

Верны ли мои представления о них?

Откуда эти представления взялись?

Требования, которые предъявляет ко мне другой в своих ожиданиях, имеют определенные границы, обусловленные культурными стереотипами, традициями семьи, привычками общения, указывающими на то, как должен вести себя человек, в соответствии с той ролью, которую приписывают мне другие. Эти требования обусловлены социальной ролью, которую играет человек.

Роль программирует поведение. Ролевые ожидания, приписываемые мне, позволяют другим предвидеть, как я должен вести себя.

Обдумывая ожидания другого, можно спрашивать себя:

"Почему он именно этого хочет от меня, и чем обусловлено его желание?

Может быть он не знает моих возможностей и индивидуальных особенностей?

Может быть он знает, но не желает принимать во внимание моих возможностей, предъявляет повышенные требования. которые мало кто в состоянии удовлетворить.

Он меня сейчас не любит?

Или он не желает знать моих интересов и намерений, поскольку он занят своими интересами?

Откуда у него эти ожидания?"

Ответ на эти вопросы предполагает определенную философию жизни. Он включает в себя поиски ответа о том, где обиженный научился этим требованиям, которые он предъявляет к обидчику, любимому человеку. Для получения этой информации применим обыкновенный расспрос, чтение соответствующей литературы психологической и даже художественной. Осознание ожиданий другого человека, как и любая интеллектуализация стимула, ослабляет чувство, в данном случае вину.

Смена ролей

Итак, понимание ожиданий другого облегчает вину. Этого легче достичь сменой ролей. Поставив себя на место обиженного, я обдумываю происхождение этих ожиданий по схеме, которая мне известна из размышления об обиде.

Знание о чувствах обиды у другого важно для обдумывания собственной вины. Например, я, назначив встречу, на нее не пришел, и мое чувство вины, очевидно, будет зависеть не только от того. в какой степени я причинил неудобство другому, но и от моих ответов на вопросы:

"Что он думает сейчас обо мне, в какой мере он обиделся на меня и какие иные чувства испытывает он в связи с моей необязательностью? А не преувеличиваю ли я те неудобства, которые я ему причинил? Какое значение он придает моему проступку? Насколько я в его глазах выгляжу хуже других?"

Эти же вопросы будут звучать иначе, если я поставлю себя на место обиженного: "Что бы я думал о человеке, который назначив встречу не пришел? " и т.д.

Сравнение и оценивание

Завершающей умственной операцией моего "ментального инструмента", вырабатывающего чувство вины является акт сравнения или оценки своего поведения в сравнении с ожиданиями другого. Здесь происходит по меньшей мере два направления сравнения.

Во-первых, сравнение моего поведения с ожиданиями другого и, во-вторых, сравнение моего поведения с поведением других людей, оказавшихся в подобной ситуации. Эти сравнения могут ослаблять или усиливать чувство вины, в зависимости от результатов сравнения, в результате которых я или такой же как и все, или я - хуже других. Во втором случае вина больше.

Коренное уничтожение чувства вины произойдет вследствие полного отказа от сравнения, от оценки.

Нелишне вспомнить, что Спаситель учил не судить других, чтобы не быть судимым. В чем же смысл этого простого требования, исполнение которого приближает христианина к царству небесному? Логика здесь проста и понятна. Если я привык судить другого, постоянно оценивать его, то эта привычка оценивать и судить распространяется и на свое собственное поведение; с той же страстностью, как я сужу других, я сужу и себя и немедленно получаю возмездие в виде эмоции, ввергающей меня в "геенну огненную" - вины.

Понимая опасность сравнения, полезно отстраниться от оценки, не придавать ей значения, каким бы ни были ее результаты. Но все таки остается необходимость изменения ожиданий другого человека относительно меня.

Об изменении ожиданий другого

Здесь важно различать два пункта:

а) действительные ожидания другого относительно меня, и

б) мои представления об этих ожиданиях.

При этом важно принимать во внимание то, что чувство вины создается не столько на действительных ожиданиях другого, а сколько на основе моих представлений о них. Другой, создавая свои ожидания, исходит из своих представлений о моей роли, их представлений о справедливости, о традициях, принятых в обществе или в семье. Он также основывается и на опыте общения со мной. Здесь он от меня не зависит. Он может создавать любые ожидания. Это его право. Но мое право состоит в том. чтобы уменьшить свою вину, а для этого надо уметь дать понять другому, что его обиды зависят от нереалистичности его ожиданий, что эти ожидания чрезмерны и мало кто в состоянии им следовать. Я могу спросить обиженного, может ли человек вести себя в соответствии с теми требованиями, которые они накладывает на меня?

Побуждая другого ответить на этот вопрос я возбуждаю в нем попытку осмыслить реалистичность своих требований.

Чтобы помочь другому оценить реалистичность своих ожиданий, я прошу его поставить себя на мое место, что позволит ему взглянуть на ситуацию моими глазами. Тогда другому легче будет понять, что возможно и что невозможно требовать от меня. Прежде чем обижаться на меня, ему следовало бы попытаться принять меня таким каков я есть.

Признание себя виноватым

Принять себя виноватым и просить прощения может не каждый. Этот акт встречает внутреннее сопротивление, поскольку мы находимся во власти понятий справедливости, правоты, истины. Почему я должен просить прощения, если я прав и мои поступки справедливы? Склонность думать подобным образом отрезает всякую возможность умиротворить чувство вины. Обиженный будет продолжать обижаться, а я -страдать от чувства вины.

Полезно принять во внимание, что понятия справедливости, правоты, относятся к сфере гражданских отношений, а не любовных, божественных. Сказано в Писании: кесарю кесарево - богу богово. Вина и обида живут в любовных отношениях, а справедливость и правота - в гражданских. Основанием просить прощения является не правота или справедливость, а факт, обиделся другой или нет.

Обида другого предполагает безусловное покаяние обидчика, иначе теряется смысл любви. Надо просто попросить прощения, независимо от того, прав я или нет, обоснованы их ожидания или нет. Это - радикальное средство снятия чувства вины у себя, а у других - обиды.

Раскаянием я не только уменьшаю чувство вины у себя, но снимаю обиду у других, ибо они начнут принимать меня таким, каков я есть. "Не может же он всегда быть хорошим и он сам признал себя виноватым!" - скажут они, прощая меня, и снимая общее напряжение.

Вина и искупление вины

Когда я наношу ущерб другому, любимому, то наказанием за это является вина, требующая искупления. После того, как я наказан, происходит терапевтический процесс: в переживании боли от наказания изживается чувство вины. Это является не космическим законом, а результатом действия наших установок, порожденных обычаями, образом жизни.

Всякий раз, когда кто-то провинится, то есть его поведение отклоняется от ожиданий общества, он получает возмездие в виде санкций за отклоняющееся поведение. Некоторые члены сообщества весьма чувствительны к такого рода отклонениям и раздражаются, становятся агрессивными и невольно, по привычке, берут на себя функцию наказывать плохого. Каждый, наверное помнит, как в нем загорается гнев, когда он видит неподобающее поведение другого. Поскольку этот процесс повторяется миллиарды раз, то он закреплен в нас в форме бессознательной архетипической идеи:

"Виновный должен быть наказан", которая автоматически программирует применение санкций к провинившемуся.

Именно поэтому вина облегчается или вовсе устраняется наказанием. Но когда нас не наказывают, то мы все равно несем наказание в виде страдания от вины. Об этом заботится наше самосознание. Когда я каюсь, признаю себя виновным и прошу прощения, то считается, что я уже наказан: "Повинную голову меч не ссечет". Покаяние нейтрализует вину.

Для верующего в Бога любая вина является виной, грехом перед его Богом, и грешник просит служителя Бога наложить на него епитимью, искупляющее наказание, предусмотренное системой его верований. Признание себя грешником облегчает переживание вины. Идея первородного греха как раз состоит в облегчении покаяния и признания себя виновным безусловно. Кроме того, данная идея снижает гордыню, которая стимулирует вину и обидчивость. Ведь гордыня как раз и состоит в том. что мы считаем себя обладающим правом программировать поведение другого в соответствии с представлениями о самом себе.

Вина за другого

Чтобы меня наказать, причинить страдание, не обязательно, чтобы была нанесена боль именно мне. Страдание становится более тяжелым, если наказание применяется к тому, кого я люблю. Когда сградае! любимый, то моя любовь эмпатически трансформируется в мое страдание, хотя меня никто не мучает. Каждому человеку, наверное, понятна вина, отчаяние и боль, которую он испытывает, когда в школе его ребенка невзлюбил учитель и терзает, пользуясь бездушной механикой педагогического процесса. Любящий своего бога и верующий в него, получает искупление вины, сопереживая страдание его, которое Бог добровольно принял ради него. Однако для такого искупления нужно иметь достаточно сильную веру.

Отстранение от чувства вины

Отделение вины, внутреннее отстранение от нее, происходит лучше, если я имею достаточный опыт интроспекции эмоций. Описанные выше размышления облегчают отстранение от эмоции.

Вспомним, что источником обиды является упорство, с каким я отказываюсь признать свободу и индивидуальность другого, если ее проявления мне не нравятся.

Когда я сам нетерпим, то приписываю нетерпимость другому, что стимулирует мою вину. Я считаю, что другой так же нетерпим, как и я. При переживании вины происходит наоборот. Здесь нетерпимость направлена не на других, а на самого себя. Я нетерпим к другим и невольно становлюсь нетерпимым к себе. Вина - результат нетерпимого отношения к самому себе. Она - следствие отказа принимать себя таким каким я есть в данной ситуации, продукт инфантильного стремления всегда "быть хорошим" и получать одобрение от любимых.

Эта жесткость поддерживает рассогласование между ожиданиями другого и моим реальным поведением и тем стимулирует чувство вины. Я страдаю от вины, ибо не могу "смягчиться", просить прощения у другого и принять себя "плохим". В простой фразе "прости меня" содержится именно принятие себя не только хорошим, но и плохим. Патогенно мыслящий человек неспособен просить прощения, ибо думает: "Почему я должен просить прощения, если я прав, умен, талантлив, осмотрителен, мудр, а он, заслуженно обиженный, лишен этих достоинств?"

Наши чувства не имеют отношения к понятию истины или справедливости. Для вины главное, что другой обиделся, а не то прав, справедлив я или нет. Если он обиделся, то без всяких условий нужно просить прощения, чтобы не только у другого снять обиду, но и ослабить собственную вину.

Наша нетерпимость - это скрытая жестокость по отношению к себе, которая является отражением нашей жестокости к другим. Когда я отказываюсь принимать другого как самостоятельное и свободное существо, отказываюсь принимать его плохим, а только хорошим, то тем самым я вырабатываю привычку и себя принимать только хорошим, адекватным. Именно вследствие этой привычки я обречен на ужасное чувство вины и следующей за нею депрессии.

Стремясь разорвать другого на положительные и отрицательные части, принимая в другом только хорошее и отбрасывая плохое, я поступаю так же и с самим собою и немедленно за эту нетерпимость получаю возмездие в виде разрывающего душу чувства вины. Отсюда вывод: если я хочу освободиться от обид на других и чувства вины перед ними, мне нужно душевно смягчиться.

Этому великому искусству смирения, ядру христианской добродетели, которое по учению Иисуса представляет одну из ступенек движения в состояние, именуемое "Царство небесное внутри нас", я могу научиться через веру и подражание Иисусу. Этому помогут мои усилия по выработке саногенно-го мышления.

Вина за невосстановимый ущерб

Если по моей вине произошло роковое событие, нанесен неизгладимый ущерб, то вина может стать навязчивой. Это происходит с одной стороны по причине невозможности загладить ущерб, а с другой - под влиянием невежества и гордыни, недостатка смирения. Мудрость, учил еще Эпикур, состоит в различении вещей, которые зависят от нас и не зависят. Нетрудно понять, что ожидания другого от нас не зависят. Соответственно невежество и глупость состоят в неразличении этого.

Большинство матерей склонны жить жизнью своего взрослого сына или дочери, как это было во времена их младенчества и детства. Это неразличение себя и другого побуждает их брать на себя вину за действия их детей, которые от матери не зависят, и скорее обусловлены судьбой или характером сына (дочери). Это проявление материнской гордыни, которая состоит в том, что женщина берет на себя функцию или общества в целом, или функцию Бога, формулируя свое несмирение дьявольской формулой "Я за все в ответе".

Размышление над виной такого рода должно состоять, во-первых, в выявлении границ того, что от меня зависит и не зависит и, во -вторых в реалистической оценке своих возможностей и принятии себя таким, каков я есть.

Воспроизведение ситуации вины, размышление, ведение дневника, медитативной графики для закрепления мысли и структуры мышления позволяет размыслить застойные состояния вины, как например, вина перед умершими, которые в данный момент не обижаются на нас и тем самым ваша вина не имеет индивидуального стимула; она возбуждается виной перед другими, которые, по вашей мысли, осуждают нас.

Имитация вины, проигрывание ее

Если меня обижают и я не обижаюсь, то обидчик чувствует себя обескураженным, неудовлетворенным. Когда я обидел другого и не чувствую вины, другой будет прав, считая меня бесчувственным и даже морально дефективным человеком. Это может вести к нарушению отношений. Поэтому следует быть естественным: если вы обижены, обижайтесь. Если виноваты - винитесь. Не следует скрывать свои переживания. Этим вы даете простор вашим эмоциям выполнять свою главную социальную функцию: приспособления вас к другим.

Если вы размыслили вину, разложив ее на элементы (ожидания, принятие другого, отстранение), и ослабили ее, то продолжая проигрывать виноватость для другого, ддя обиженного, вы угашаете в себе чувство вины, и одновременно удовлетворяете обиженного; в этих имитациях происходит освобождение того психического заряда, который у вас связан с виной, а у вашей жертвы с обидой. Этим вы снижаете обидчивость близких на будущее и вырабатываете в себе терпимость к внутреннему рассогласованию с ожиданиями близких.