

УДК 159.99

## ВИНА И СТЫД

Тихомирова О.А.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: [oksana-tikhomirova@inbox.ru](mailto:oksana-tikhomirova@inbox.ru)

Научный руководитель: Духавнева А.В. к.пед.н., доцент

**Аннотация:** В статье приведен обзор того, как появляется вина в жизни ребенка и взрослого. Структура вины. Проявления совести в виде стыда и вины. Здоровая или подлинная вина. Невротическая (иррациональная) вина. Маски невротической вины. Основное направление в консультировании клиентов с иррациональной виной.

**Ключевые слова:** вина, совесть, стыд, нравственные ценности, родители, интроект, невротическая вина, самообвинение, злость.

## GUILT AND SHAME

Tikhomirova O.A.

**Abstract:** The article provides an overview of how guilt appears in the life of a child and an adult. The structure of guilt. Manifestations of conscience in the form of shame and guilt. Healthy or genuine wine. Neurotic (irrational) guilt. Masks of neurotic guilt. The main direction in consulting clients with irrational guilt.

**Keywords:** guilt, conscience, shame, moral values, parents, introject, neurotic guilt, self-accusation, anger.

На мой взгляд, совершенно невозможно воспитать ребенка, полностью минуя своего оценочного суждения по поводу поступков ребенка. Этим самым мы формируем у ребенка представление о себе и о своих действиях. Через родителя или другого значимого взрослого ребенок узнает о морали и нормах поведения, регулирующих поведение людей в обществе. И это помогает ему ориентироваться и выстраивать нормальные социальные взаимоотношения. Как только поведение ребенка отклоняется от норм

морали и норм поведения - родители, садик, школа и другие значимые люди невольно используют обвинение, как средство контроля поведения ребенка. А формирующееся чувство вины дает понять ребенку, что ему нужно изменить свое поведение. Этот механизм вменения вины формирует поведение ребенка в сторону послушания, подчинения. Ребенку не обязательно быть реально виновным, ему достаточно поверить в свою виновность.

Э. Эриксон полагал (1996), что чувство вины появляется у детей в возрасте 4-6 лет (локомоторно-генитальная фаза). Если в этом возрасте родители позволяют проявлять ребенку инициативу и моторную активность, то у него развивается самостоятельность, способность планировать и предприимчивость. Если же активность и инициатива подавляются, у ребенка появляется чувство вины [1]. Вырастая у человека формируется индивидуальная оценка своего поведения. Когда человек нарушает собственные нормы и ценности, у него возникает подлинная вина.

В структуре вины. Д. Ангер (Unger, 1962) определяет вину как двухкомпонентную эмоцию. «Первый компонент – *вербально-оценочная реакция* человека («Я не должен был делать этого!»), или *раскаяние*. В ее основе лежит негативное отношение к себе, самообвинение, связанное с осознанием либо совершенного проступка, либо нарушения собственных моральных принципов. Признание своей провинности («неправильного» поступка), неправоты или предательства своих убеждений порождает второй компонент – *вегетативно-висцеральную реакцию* с целой гаммой мучительных и довольно стойких переживаний, преследующих человека: угрызения совести, сожаление о совершенном, неловкость (стыд) перед тем, кого обидел, страх потерять дорогого человека и печаль по этому поводу» [2]. Переживание человеком чувства вины чаще всего называют угрызением совести.

Совесть, в виде вины и стыда формируется родителями. Интроецированные послания родителей, ребенок усваивает как нравственные нормы, которые впоследствии становятся нравственным сознанием человека. Эти нравственные нормы могут пересматриваться человеком в процессе взросления и получения своего опыта. Одними из проявлений совести являются проявления вины и стыда. Только чувство стыда рассматривается человеком как окружение видит тебя, совершившего тот или иной поступок. Другими словами, «в основе стыда лежит осуждение, идущее извне, причем оно может быть как реальным, так и воображаемым» . (Ausubel, 1955). А вина направлена на то, как человек видит себя и свои действия, с точки зрения, своих нравственных установок. В этом и есть разница между переживанием чувства стыда и вины. Достаточно часто человек может переживать вину и стыд одновременно, мучаясь угрызениями совести.

Условно вину можно разделить на здоровую (подлинную) вину и невротическую вину. На самом деле каждый человек может совершать действия, которые приносят некий ущерб другому человеку (нарушает границы, договоренности). При этом совершенно не планируя нанести ущерб, и получилось это либо случайно, либо в результате совершения каких-либо действий направленных на достижение своих целей. Человек, испытывающий здоровую вину стремится компенсировать ущерб разными способами, испытывает сожаление о случившемся, тем самым избавляется от этого тягостного чувства. Например, один из моих клиентов, юноша 19 лет, сепарируясь от своих родителей бросил ВУЗ, в который ему настоятельно рекомендовали поступить родители, и вместо учебы в ВУЗе пошел работать программистом, чтобы снимать квартиру и жить самостоятельно. Винил он себя в том, что выбрал самостоятельную жизнь вместо обучения в ВУЗе. Хотя образование являлось его ценностью, но самостоятельная жизнь оказалась дороже. Свою вину он озвучивал как то, что он нанес ущерб родителям в виде вложенных денежных средств на его обучение и стыд перед ними, что не оправдал их надежд. Он пообещал своим родителям, что с

заработанных денег, он будет откладывать на образование и пойдет учиться только тогда, когда поймет сам, какое образование он хочет получить.

Невротическая вина возникает, когда человек берет ответственность на себя за действия других людей. Другими словами вина не связана с его поведением и реальными поступками. При этом невротическая вина направлена в сторону своей личности, а не в сторону поступка. Или еще разновидность невротической вины(иррациональной), когда вина возникает при нарушении норм, которые соответствуют ценностям других людей, не вполне разделяемых самим человеком. За маской такой вины прячутся много различных неприятных состояний, таких как страх наказания, отвержения и одиночества или гнев, беспомощность или бессилие. Таким людям свойственны самообвинения. Самообвинение – это злость, направленная на себя. На вину, как обращенную на себя злость, указывал еще Зигмунд Фрейд [3]. Проще направить агрессию и критику на себя, чтобы избежать возможную потерю отношений.

Такое самообвинение встречается в зависимых-созависимых отношениях. Жены алкоголиков, которые обвиняют себя в недостаточности действий по спасению мужей алкоголиков, которые вследствие длительного злоупотребления заболели. После смерти/или болезненного состояния, зависимого они занимаются самообвинением, другими словами обращают гнев на себя. Это я виноват, значит, можно было что-то сделать, это было в моих силах и возможностях. Такая позиция сохраняет иллюзию контроля и всемогущества по отношению к жизни алкоголиков [4]. Через время это может приводить их к тревожной депрессии.

Выделяют несколько типов иррациональной вины: вина выжившего, вина отделения, вина гиперответственного и вина ненависти к себе [2]. В основе каждой из разновидностей находится глубоко лежащий интроект, а в последнем случае он носит особенно злокачественный характер. Вина выжившего предполагает, что все хорошее может быть только за счет

несчастья других людей. Это вина за сохраненную жизнь или за все хорошее, что досталось человеку и не досталось другим. Такая вина часто встречается у людей, переживших катастрофу. Вина отделения обычно бывает при сепарации детей от родителей. В основе вины отделения лежит глубинный интроект, что это предательство, причиняющее им боль и страдание. [5] «Если я женюсь на этой девушке, то я предаю свою мать, а она и так одинока, у нее и так нет никого, кроме меня» - так рассуждает юноша испытывающий вину отделения. Вина гиперответственного нередко базируется на веровании, что человек ответственен за счастье и радость других людей. Например, если я буду себя хорошо вести и учиться только на отлично, то мои родители не будут ругаться и не разведутся. Вина ненависти к себе, это история о том, что человек ощущает собственную никчемность с крайне низкой оценкой себя, лишь бы можно было сохранить связь со своими родителями и другими близкими людьми.

Основным направлением в консультировании клиентом с иррациональной виной может быть движение от иррациональной вины к рациональной. От бездействия - к реальным действиям. Важно все же провести разделение рациональной и иррациональной вины. Исследовать послания, которые сформировали иррациональную вину в семье и выяснить есть ли у клиента страх наказания. Понаблюдать если у клиента привычные способы избегания в переживании рациональной вины. Поддержать клиента в доверительной обстановке в момент признания вины в план действий. Все это может помочь вернуть клиенту ощущение активного делателя своего жизни, ощущения способности влиять на окружающий мир. [4]

#### Библиографический список

1. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Университетская книга, 1996. — 592с.
2. Ильин Е.П. Психология совести. Вина, стыд, раскаяние. – СПб.: Питер, 2016 – 288 с.
3. Цидик Л.И. Анализ психометрических параметров шкалы фобических переживаний шкалы коррекции опросника невротических расстройств // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 589-599. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514374> (дата обращения: 01.02.2020).

4. Сайдаков А.Д., Скугаревский О.А. Агрессивное поведение лиц, страдающих алкогольной зависимостью, в контексте структуры личности пациентов // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 569-575. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514371>

5. Фрейд З. Художник и фантазирование: сборник работ. — М.: Республика, 1995. – С. 252-259.