

Консультация для родителей.

Дети и чувство вины.



Мы часто чувствуем себя виноватыми привычно, рефлекторно, порой даже не задумываясь об источниках и происхождении чувства вины... Известно, что вина безгранична и тотальна, она погружает в состояние «плохости», усиливая ощущение себя как человека скверного, способного сотворить зло.

Вина как будто отравляет радость жизни, заставляя снова и снова возвращаться к своему «греху», к ощущению себя как человека плохого, недостойного. Здоровая же ответственность, являясь антиподом вины, – напротив, учитывает границы возможностей человека, сохраняя ощущение способности решать, и сохраняя достоинство.

К примеру, понятно, что до определенного возраста ребенок не может ни ограничивать свои желания, ни контролировать свои чувства и активность, и только родитель, обладающий здоровой ответственностью, способен выдерживать эти ограничения, не требуя от ребенка сверх того, что он может.

Но родители, обладающие здоровой ответственностью – по-прежнему большая редкость, и чаще вместо навыка отвечать мы приобретаем навык чувствовать себя виноватыми.

Путаница между виной и ответственностью приводит в тупик: Что является моей зоной ответственности, а за что отвечают другие? Как мне справляться с обвинениями и недовольством в свой адрес? Как мне понять - виноват я в той или иной ситуации, или нет?

В этой статье я хотела бы остановиться на самом распространенном источнике вины, а именно – детской травме, ведь именно в такую вину мы чаще всего погружаемся в своей взрослой жизни.

И происходит это, когда, будучи не в состоянии провести границу между собой и другим человеком, мы берем на себя ответственность за его переживания и чувства.

Я говорю о такой вине, которая возникает в отношениях с другим – когда этот другой обиделся, расстроился, разозлился, отстранился в результате наших действий или бездействий (в том числе воображаемых).

Вместе с виной попутно может возникать страх – наказания, потери, отвержения, разоблачения, страх мести со стороны «обиженного».

Если все происходит именно так, то, чаще всего, это и есть момент погружения в детскую травму. Когда-то все это уже происходило – со значимыми взрослыми. Эти значимые взрослые тоже расстраивались, злились, обижались, отстранялись, наказывали, разоблачали «плохость». **Они испытывали тяжелые чувства и не могли взять на себя ответственность за них, и в результате эту ответственность брал ребенок.**

Причем не столь важно, как именно это происходило: обвиняли ли эти взрослые открыто, или же скорбно молчали, пребывая в своих расстройствах; наказывали позже или, просто игнорировали; ребенок автоматически берет ответственность за происходящее в том случае, если ее не взял родитель.

Другими словами, если мама или папа не смогли сразу, или даже спустя время признать: «Я был расстроен...», «Я была разочарована...», «Я раздражен вовсе не из-за тебя»... То ребенок будет чувствовать себя виноватым, считая себя причиной этих

Если ситуация повторяется множество раз, ощущение вины и «плохости» может закрепиться настолько прочно, что уже не уходит вовсе, навечно оставаясь в мироощущении человека.

Когда родитель способен признать ответственность за свои чувства, происходит важная вещь: образуется граница, которая сообщает ребенку: «С мамой, папой что-то произошло и он (а) расстроились. Причина в чем-то другом, не в тебе. С тобой все в порядке». Точно так же во взрослом возрасте мы сможем признать ответственность за свои чувства, и "отдать" другому человеку ответственность за его переживания.

«Ты неблагодарная, злая, неласковая, доброго слова от тебя не дождешься; из-за тебя я заболела и из-за тебя умру!». Эти тяжелые обвинения дочь выслушивала,

чуть ли не ежедневно. Она пыталась сопротивляться ожиданиям матери сделать из своей дочки теплую и принимающую материнскую фигуру... Но, будучи зависимой от нее, в условиях полного отсутствия границ, она приняла на себя мегатонны вины, которые несет в себе и по сей день... Она «ранится» практически о любого человека, который в ее присутствии выражает недовольство или злость.

«Это ты виновата в том, что отец снова запил!» - обессиленная от пьянства мужа мать обвиняет свою дочь в неосторожном высказывании. Ее обвиняют не раз, и не два, напротив, ее делают ответственной за неспособность отцаправляться со своей жизнью, она вырастает с тяжелым ощущением вины, с которым пытается справиться, стараясь довести себя до совершенства, и, конечно, ей это не удается. Любая ошибка сбрасывает ее в пучину вины, и она снова и снова слышит от всех окружающих: «Мне плохо... Из-за тебя».

Когда родители способны взять на себя ответственность за свои чувства: «Я ждала, что ты поможешь, и разозлилась, что ты так долго занимался своими делами»; «Мне тяжело сейчас – не из-за тебя, я кое-что вспомнила...»; «Мне нужно время погрустить, не мешай мне сейчас»; «Мне стало стыдно, когда учительница сделала замечание, и поэтому я накричала на тебя»; «Я была разочарована, когда ты испортил фотоаппарат – я так хотела сделать красивые снимки», и т.п.,

вина не возникает!

Маленькому ребенку достаточно обозначить границы:

«Мама грустит», «Папа устал», «Сейчас мое время».

Ответственность, как уже говорилось, базируется на границах, а смысл границ – это защита. В том числе от чужого мнения, влияния, вторжения, ожиданий.

**На вине дети учатся быть виноватыми,
на ответственности – быть ответственными!**

Еще один распространенный вариант «получения» вины в наследство – это переживание своего несоответствия родительским ожиданиям. Родители, будучи не в силах принять индивидуальные особенности своего ребенка,

внушают ему ощущение, что он не такой, как надо, и ребенок начинает чувствовать вину за это несоответствие.

«Ты очень ленивая, хотя и способная» - вот что она слышала от родных почти ежедневно. Она никогда не выбирала; за нее решили заранее – в какой школе она будет учиться, какие кружки посещать, в какой институт поступать. Ей даже в голову не приходило ослушаться, она старалась делать то, что ей говорили, все свое сопротивление и нежелания списывая на лень. Теперь на вопрос: «А что же нравится тебе?» Она отвечает: «Наверное – ничего; скорее всего, мама была права, я вселенская лентяйка, и ни на что не способна». Она чувствует вину за свою несостоятельность, за то, что в нее вложили множество усилий, а ей как будто нечего отдать.

В этой ситуации родительская ответственность заключалась бы в признании своих намерений и желаний, которые были навязаны ребенку; стоило бы признать свое нетерпение и нетерпимость, свое нежелание подождать, когда у ребенка сформируются свои желания и интересы, но, поскольку этого не случилось, она по сей день чувствует себя виноватой.

Еще один путь «заработать» детскую травмы вины – это неспособность родителей выдержать детские ошибки и несовершенства.

«Мама меня ругала буквально за все действия, невозможно было найти правильное решение, которым она была бы довольна. Меня винили в разбитых коленках, в испачканном платье, в плохо помытой чашке, в детских ссорах с подругами, в претензиях учителей... «Во всем виновата ты сама – надо было раньше думать» - я помню эти слова с раннего детства.

Я и сейчас пытаюсь все заранее предвидеть и предусмотреть, чтобы выбрать верное решение, но ошибок не могу избежать, и теперь уже сама себя казню за неверно принятое решение».

Когда родитель сам переполнен виной, он при любой возможности постарается сбросить ее на ребенка. Он будет обвинять его в чем угодно, ибо, как ему кажется, это единственный способ освободиться от избытка собственной "плохости", собственного несовершенства.

Опять же если бы этой матери удалось взглянуть на свою жизнь, найти своего внутреннего нетерпимого Тирана, пожалеть своего внутреннего Ребенка, тогда бы и ее дочери досталось бы больше сочувствия и сострадания.

Эти сценарии могут передаваться из поколения в поколение, оставаясь почти неизменными, или, что еще хуже, прирастать новой виной, пока не найдется кто-то, кто захочет сбросить с себя ярмо детской вины...

Именно поэтому так важно вернуться в свою детскую историю и отдать ответственность тем, кто должен был ее нести, освободив себя от вины, а также, опираясь на границы, научиться по-здравому распределять ответственность между всеми участниками отношений в своей, теперь уже взрослой жизни!

Я хочу закончить эту статью фразой из моего любимого фильма-антидепрессанта, который помогает в ситуациях, когда кто-либо хочет взвалить на меня свою вину:

"Часовню тоже я развалил?"