Автор: admin
28.06.2011 16:07 - Обновлено 30.10.2014 05:07

Как чувство вины запускает болезни?

Кто из нас не испытывал в своей жизни чувство вины? Оно знакомо каждому, потому что *вина – это базовая человеческая эмоция*
. Какие-то наши поступки вызывают у нас легкие укоры совести, а какие-то заставляют чувствовать себя виноватыми всю жизнь. Насколько мы способны проникаться этим чувством, зависит от многих причин: от особенностей характера до тяжести самих негативных поступков и событий.

В религии и философии чувство вины считается предпосылкой совести, оно лежит в основе личной и социальной ответственности, поэтому оценивается как важное положительное человеческое качество.

Психотерапевты же имеют дело с негативной стороной чувства вины, когда эта эмоция становится причиной, провоцирующим и отягчающим фактором различных неврозов, невротических состояний, психических и телесных болезней.

К сожалению, чувство вины может возникнуть и у совершенно невиновного человека. Например, у семилетнего мальчика на глазах утонул его любимый дядя. После этого несчастья ребенок долго не мог прийти в себя, часто видел во сне, как дядя упрекал его в том, что не спас. Хотя тот был пьяный и утонул по собственной неосмотрительности, у мальчика закрепилось чувство вины за несовершенный поступок.

Позже, когда он учился в институте, в драке с его участием убили лучшего друга. От переживаний (опять не смог спасти, помочь!) у него в голове появились «чужие мысли», «туман». Парень стал чувствовать, что «руки стали чужие» – видел, но не узнавал их. Его психика не выдержала переживаний мощного чувства вины. В течение 10 лет он жил в таком «тумане», уйдя в себя. После психотерапии вместе с чувством вины исчезли все неадекватные ощущения и мысли.

Или другая история. Жила-была красавица и умница. Она привыкла к чрезмерному вниманию мужчин и легко разбивала сердца. Не раз была замужем и каждый раз по горячей любви. В детстве пережила страшное горе: умерла мама. А бабушка объяснила малышке (чтобы слушалась!), что мама умерла потому, что дочка ее не слушалась. И

маленькая девочка тяжело переживала, приняв вину за смерть матери на себя. А когда, влюбившись, она бросила очередного мужа, который из-за нее оставил жену и детей, умер от горя брошенный супруг.

Новый брак ожидаемого счастья не принес, потому что после смерти бывшего мужа красавица стала остро переживать чувство вины, знакомое ей с детства. А потом и сама смертельно заболела. В надежде на спасение она стала посещать церковь, молилась, но облегчения не почувствовала, пока не пришла на психотерапию.

С точки зрения религии здесь, вроде бы, все правильно: человек признает свою вину, кается, молится, молитвами и покаянием пытается «смыть свой грех». А психотерапевт, чтобы спасти от тяжелых переживаний, провоцирующих болезнь, начинает свою работу с того, что помогает пациенту преодолеть преследующее с детства ложное чувство вины за проступок, которого не совершал.

Каков же механизм негативного влияния, разрушительного воздействия чувства вины на организм человека?

Как у детей, так и у взрослых чувство вины может существенно влиять на здоровье, если у них с малых лет сформировалась привычка брать на себя ответственность за свои и чужие поступки. Такая привычка может возникнуть, если ребенок получает серьезную психотравму и из-за страхов, магического мышления или неопытности берет на себя ответственность за это негативное событие. Особенно склонны брать на себя вину старшие дети, которые привыкли отвечать за младших братьев-сестер.

Кстати, поводом для вины может стать не только событие, но и поступок, чувство, мысль, противоречащие этическим нормам. А морально-этические нормы и убеждения впитываются ребенком в той среде, в которой он находится с рождения, и являются следствием воспитательных мер и родительских установок. Малыши прекрасно понимают, что такое хорошо и что такое плохо и что невыполнение правил ведет к порицанию и наказанию.

Дети, на которых в детстве обрушивается внезапное горе, беда, начинают считать это наказанием за какие-то свои собственные поступки. Чем страшнее и серьезнее несчастье, тем более виноватым может ощущать себя ребенок. Ребенок в таком состоянии с готовностью принимает ответственность на себя за поведение взрослых и

даже за само негативное событие.

Далее детский опыт переживания тяжелых психотравм запускает вместе с тревогой страх, что беда может повториться. И у ребенка появляется готовность в дальнейшей жизни снова принять на себя ответственность за любые несчастья, происходящие вокруг.

Даже если в детстве тяжелая психотравма проходит, на первый взгляд, бесследно, она может дать о себе знать уже во взрослой жизни, когда повторяется похожая по тяжести переживаний травматическая ситуация. Появляющееся после этого знакомое чувство вины и невыносимости тяжелых переживаний приводят к срыву психозащитных механизмов, снижению иммунитета, которые, в свою очередь, и провоцируют неврозы и невротические состояния, психотические реакции или заболевания внутренних органов.

Родители часто и не осознают, к каким катастрофическим последствиям могут привести их слова, когда, например, в воспитательных целях повторяют: «Если не будешь слушаться, мама заболеет, бабушка умрет» и т.д. Даже такое тяжелое событие для ребенка, как развод родителей, матери могут использовать для того, чтобы акцентировать вину ребенка: «Папа ушел от нас, потому что ты плохо себя вел, если не будешь слушаться, то и я уйду или могу умереть!»

А какой ребенок всегда и во всем слушается родителей? И, не дай бог, что случись с мамой, например, – и впечатлительный, ранимый ребенок уже будет готов подсознательно принять на себя вину за болезнь или смерть. А это – путь к несчастьям и болезням.

Даже если ребенок в чем-то и виноват, нельзя зацикливать внимание на его вине и ошибках, лучше успокойте и отвлеките его, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Это так важно для его здоровья и успешного будущего!

Автор - **Римма Дюсметова**

Источник