Комплекс вины.

Верное представление о добре и зле, которое постепенно складывается у ребенка, принято называть совестью. Разумеется, все мы обладаем ею в большей или меньшей степени. Совесть останавливает нас, когда мы порываемся действовать под влиянием сильных чувств, и, хотя в качестве тормоза может выступать страх, совесть не превращает нас в трусов. Напротив, она учит нас, что лучшая из добродетелей — чувство меры.

Комплекс вины неизбежно связан с формированием чувства ответственности перед окружающими. По существу это не что иное, как эмоциональное обострение совести. Комплекс вины напоминает, что у нас есть совесть, но делает это лишь после того, как мы НЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ее советами. Словом, мы осознаем, что допустили ошибку. Даже в малой степени это ощущение неприятно, а когда чувство вины приобретаем обостренную форму, оно оказывается столь же тягостным, как и наказание. В силу глубоко эмоционального характера, а также из-за причин, порождающих этот комплекс, он проявляется самым неожиданным образом. И возникает не только после того, как мы совершим какой-нибудь плохой поступок, но даже в том случае, когда наши намерения не осуществляются. Скажем, ребенок разгневан на своих родителей и хотел бы отомстить им, но не делает этого. Однако сама только мысль о мщении уже заставляет его испытывать чувство вины.
Иными словами, мы все способны судить о себе строже любого суда. Но если по закону нас признают виновными за совершенный проступок, то для суда совести достаточно одного лишь намерения совершить дурное. Ведь говорится в Ветхом завете: «Кто посмотрел на женщину с вожделением, уже совершил прелюбодеяние в душе своей». Это внутреннее ощущение, что мы согрешили или совершили какой-то недостойный поступок, и есть про явление комплекса вины, вызывающее в нас укоры совести, порой даже преждевременные, но цепко держащие нас. Вместо того чтобы составить представление о самих себе и понять, насколько нам удается контролировать свои желания, мы огорчаемся из-за самого факта их возникновения. Судить же себя столь строго — то же самое, что думать о себе плохо, дабы поступать хорошо. А здесь уже до рождения чувства страха и уныния всего один шаг. В подобных обстоятельствах даже самое большое наше усилие — всего лишь полумера, а крах, к которому оно приводит, только обостряет и упрочиваем в нас комплекс вины.
Попытка избежать чувства вины порождает такие формы поведения, которые внешне вроде бы и не имеют никакого отношения к нашей боязни совершить что-то дурное. Ребенок, например, может превратиться в маленького ханжу. Поступая так, как ждут от него окружающие, хитрец цепляется за их любовь, подменяя ею любовью к самому себе. Хотя со стороны кажется, будто все у него нормально, слишком многие потребности остаются неудовлетворенными, и он не может не ощущать огромной пустоты в своей жизни. Другой способ избавиться от чувства вины можно распознать в некоторых особенностях поведения и детей и взрослых. Если человек то и дело проверяет, выключен ли газ, часто моет руки, спешит освободить пепельницу от окурков, едва они появляются в ней, без конца наводит порядок в квартире, часто что-то трогает или теребит — все это признаки (если они непрестанно повторяются) рабской зависимости от привычек, невольно возникших у него в условиях дискомфорта и внутреннего напряжения. Бесспорно, значительная доля этого напряжения порождена именно комплексом вины, даже если мы и не связываем поведение человека с этим понятием.
Как же возникает комплекс вины? Почему у одних он проявляется сильнее, у других слабее? Происходит же следующее. Воспитывая нашего ребенка, мы очень часто спешим выразить свое одобрение или неодобрение, чтобы он понял, чего от него ожидают. В то же время, видя, как мы всеми силами стараемся удовлетворить его основные нужды, ребенок начинает воспринимать нас как часть самого себя. Ему принадлежит не только наше имя, но и наши руки. Ведь именно они укачивают его, кормят, моют, согревают. Неизбежно, что в конце концов и наши мысли делаются его мыслями. И наступает момент, когда нам уже незачем находиться рядом, чтобы объяснять ему, какие из его намерений дурные, а какие - хорошие,— очень скоро наши суждения становятся его суждениями.
Это не означает, однако, что совесть ребенка, его представления о добре и зле, усвоенные у нас, удержат его от дурных поступков. Он все равно может сделать что-то плохое, хотя и будет сознавать, что поступает нехорошо, и способен пойти на это даже в нашем присутствии, даже слыша наши укоры. Дело в том, что у ребенка уже пробудилась совесть, и сам по себе факт, что она у него имеется, может вызвать комплекс вины. Действительно, мы ведь неодинаково осуждаем ребенка за его моральное поведение и за его недостаточную осведомленность в тех или иных вопросах. Мы никогда, например, не будем утверждать, что ребенок плохой только по тому, что он сказал, будто Христофор Колумб открыл Америку в 1942 году. Никто из нас не вскипает гневом и не заявляет, что не любит своего 3-летнего малыша за то, что он все еще путает левую и правую стороны.
Иными словами, целая пропасть лежит между ошибками, какие допускает ребенок, не зная чего-то, и теми, что касаются реальных его поступков. Если в первом случае наша реакция спокойна и объективна, то во втором берут верх наши чувства. Когда мы проявляем гнев, нетерпение и вдобавок применяем наказание, мы тем самым как бы говорим ребенку, что не любим его. И даже если станем сразу же уверять его в обратном ребенок все равно останется при своем мнении, поскольку увидит наше далеко не дружеское и не ласковое отношение.

Для ребенка все это имеет очень большое значение и оставляет глубокий след в его сознании по двум причинам:

До тех пор, пока он зависит от нас, он понимает, что наша любовь — самая большая гарантия, что мы и впредь будем удовлетворять все его нужды.

Поскольку ребенок ощущает себя частицей нас, он вскоре станет смотреть на себя нашими глазами. А это означает, что он с горечью почувствует себя плохим, недостойным родительской любви, и решит, что он гораздо хуже, чем думал о себе прежде.

Если родители столь суровы, что выражают свое неодобрение более эмоционально и чаще, чем следует, ребенок испытывает недостаток их любви. Сознание, что его любят, оказывается для него роскошью, а не нормой, он начинает относиться к себе с меньшим уважением. Неуверенный в себе, не обладающий должным мужеством лишенный многих интересов, ребенок испытывает боязнь и необходимость извиняться или заранее оправдываться перед всеми.

Разумеется, невозможно растить детей, не выражает одобрения или неодобрения их поступков, точно так же как нельзя пробудить у ребенка совесть, не породив при этом комплекса вины. Самое лучшее, что можно сделать в таком случае,— соблюдать чувство меры. Мы должны всячески стараться уменьшить комплекс вины, а НЕ ПЫТАТЬСЯ достичь нереальной цели — совершенно избавить ребенка от него.

Если наш ребенок испытывает страх и мы наблюдаем у него признаки повышенной нервной возбудимости, если он вообще НЕУВЕРЕН в себе, о чем говорят сосание пальца и другие симптомы психического напряжения, то вполне возможно, что у него уже развился комплекс вины. Может быть, мы были слишком строги, переусердствовали, читая ему нотации, или заняли слишком категорическую позицию, когда обнаружили, что ребенок занимается мастурбацией. Возможно, слишком положившись на его благоразумие, нас огорчило его поведение и мы устроили ему грандиозный скандал. Трудно подвести баланс одобрения и неодобрения с нашей стороны. Бесспорно также, все мы склонны баловать детей. Наши аплодисменты обычно слишком непродолжительны, а мы всё надеемся, что сможем повторять их каждый день. Когда же ребенок что-нибудь случайно роняет, мы обращаемся с ним как со взрослым, обязанным не допускать такого. Когда он дерется с сестрой, мы реагируем, словно он единственный ребенок на свете, поступающий подобным образом. Когда он не хочет отправляться спать, мы ведем себя так, будто ребенок — самая большая в жизни помеха нашему счастью. Наконец, когда он говорит нам неправду, мы кричим, что ему должно быть стыдно врать, и тем самым усиливаем чувство его вины. Комплекс вины может помешать ребенку получать максимум удовольствия от жизни. Поэтому стоит сделать над собой усилие и попытаться умерить тон наших упреков. Объясним малышу, почему мы не одобряем тот или иной его поступок, но сделаем это кратко и спокойно: и это самый лучший путь. Кроме того, никогда не говорите ребенку, что вы его больше не любите и вообще «продадите бродягам». Наоборот, мы должны дарить нашим детям поистине безграничную любовь и как можно чаще одобрять их хорошие поступки. В данном случае любая щедрость — гарантия того, что будет сведен до минимума комплекс вины.