

## Т.1 ПСИХОЛОГИЯ ОБИДЫ И ВИНЫ

<b>Предисловие</b> .....	9
<b>Введение</b> .....	12
<b>Основные положения экзистенциально-гуманистического подхода (ЭГП) в понимании авторов</b> .....	13
1. История ЭГП в России глазами авторов .....	14
2. Принципы работы в ЭГП и важные понятия .....	15
<b>Актуальность темы вины и обиды</b> .....	20
<b>Основные направления понимания вины и обиды в литературе с точки зрения авторов</b> .....	20
1. Виды вины .....	21
2. Вина и феномен расщепления субъекта .....	22
3. Функции вины.....	22
4. Соотношение вины и обиды .....	23
5. Обида .....	23

### ОБИДА КАК СРЕДСТВО САМОПОЗНАНИЯ

<b>Часть I. БАЗОВОЕ ОПИСАНИЕ ОБИДЫ</b> .....	27
<b>Глава 1. Условия возникновения обиды</b> .....	30
1. Недостаточность ресурса у индивида (реальная или воображаемая) .....	31
2. Наличие настоящей потребности, удовлетворяемой только в конкретном взаимодействии (реально или иллюзорно) .....	35
3. Несубъектное взаимодействие .....	37
4. Субъектное взаимодействие .....	40
<b>Глава 2. Реакция окружающих на обиду</b> .....	42
1. Реакция окружающих на непосредственное наблюдаемое событие .....	42
2. Реакция окружающих на рассказ об обиде .....	45
3. Отношение к обиде в обществе .....	46
<b>Глава 3. Переживание обиды</b> .....	48
1. Собственно переживание обиды (эмоции). Взгляд изнутри .....	48
2. Переживание обиды. Взгляд снаружи на то, как обиженный выражает свои переживания .....	51
3. Проявления обиды.....	52
<b>Глава 4. Функции обиды</b> .....	61
1. Основная функция обиды .....	62
2. Способ почувствовать себя равным с обидчиком .....	68
3. Способ сделать субъектным несубъектное взаимодействие .....	69
4. Более индивидуальные и внутриличностные функции обиды .....	70
<b>Глава 5. Динамика переживания обиды</b> .....	73
1. Рождение обиды .....	74
2. Эмоциональные переживания .....	74
3. Одинокая пауза .....	76
4. Обращение вовне — проверка социальной реакции	

на событие .....	77
5. Анализ ситуации .....	81
6. Возвращение в контакт, выяснение мотивов обидчика и тестирование внутренних норм на предмет реалистичности .....	84
7. Разрешение от бремени (выход из) обиды .....	86
<b>Глава 6. Особые обиды (с расщеплением «я» на части) .....</b>	<b>89</b>
1. Гендерная обида .....	90
2. Возрастная обида .....	99
3. Ролевые обиды .....	103
4. Обида на высшие силы (бога, судьбу, природу, гены, мироздание и т. п.) .....	108
5. Обида на себя .....	114
6. Давняя обида .....	119
<b>Часть II. НАРУШЕНИЕ ТЕЧЕНИЯ ОБИДЫ .....</b>	<b>124</b>
<b>Глава 7. Автоматическая обида .....</b>	<b>128</b>
<b>Глава 8. Застревание в эмоциональных переживаниях .....</b>	<b>134</b>
1. Вихрь эмоций .....	134
2. Погружение в ощущение дезориентации и беспомощности .....	135
3. Проживание фатальности .....	137
4. Поглощенность жалостью к себе .....	140
5. «Гневный праведник» .....	142
<b>Глава 9. Инструментальная обида .....</b>	<b>145</b>
1. Обида как первая реакция на любое событие .....	145
2. Обида как канал для выхода других эмоций .....	148
3. Маскированная обида .....	149
<b>Глава 10. Нарушение обычного взаимодействия с окружающими вследствие обиды .....</b>	<b>152</b>
1. Застревание в одинокой паузе .....	152
2. Навязчивое обсуждение ситуации обиды с окружающими .....	155
3. Навязчивое обсуждение ситуации обиды с обидчиком .....	157
4. Навязчивое обсуждение ситуации с самим собой .....	160
<b>Глава 11. Масштабные нарушения жизнедеятельности, связанные с обидой .....</b>	<b>161</b>
1. Обидчивость как свойство личности .....	161
2. Взгляд на мир как на источник обид .....	165
3. Невоодушевленность, вызванная стойкой обидой .....	171
<b>Часть III. ПОРЯДОК РАБОТЫ С ОБИДОЙ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ .....</b>	<b>175</b>
<b>Глава 12. Условия работы с обидой, этапы и логика работы .....</b>	<b>175</b>
1. Зачем работать с обидой .....	175
2. Качество контакта .....	176

3. Готовность участников к работе (сопротивление) .....	177
4. Ресурс .....	178
5. Мотивирование участников процесса .....	178
6. Этапы и логика работы .....	179
7. Слово про диалоги .....	180
<b>Глава 13. Оpozнание обиды</b> .....	181
<b>Глава 14. Легализация обиды</b> .....	188
<b>Глава 15. Выяснение и восстановление ситуации обиды</b> .....	195
1. Момент, в который возникла обида .....	195
2. Состав участников (обиженные, обидчики, свидетели, поддерживающие, подстрекатели и другие) .....	198
3. Действие, в ответ на которое обида возникла (индивидуальное, групповое, собственное, стихийное) .....	201
4. Неисполнившиеся ожидания как компоненты образа «я» .....	206
5. Нарушенная норма как элемент образа мира, системы конструкторов «я-и-мир» .....	208
<b>Глава 16. Погружение в переживание обиды</b> .....	210
<b>Глава 17. Отработка и проживание сопутствующих чувств: возмущения, злости, вины, стыда, страха, одиночества, потерянности и других</b> .....	216
<b>Глава 18. Изменение понимания ситуации обиды</b> .....	224
<b>Часть IV. ВЫХОД ИЗ ОБИДЫ: ПРОЩЕНИЕ, МЕСТЬ, РАСЧЕЛОВЕЧИВАНИЕ ОБИДЧИКА</b> .....	231
<b>Глава 19. Прощение</b> .....	233
1. Этапы процесса прощения (схема) .....	240
2. Условия прощения: определение их наличия и создание в процессе консультирования .....	241
3. Анализ, актуализация и накопление ресурса для прощения .....	243
4. Определение вреда, работа со стыдом .....	244
5. Отработка негативных чувств .....	247
6. Работа с сопротивлением, поиск мотивов к отказу или нежеланию прощать .....	248
7. Действие прощения .....	258
8. Факторы, облегчающие процесс прощения .....	272
9. Кого мы прощаем всегда и сразу .....	275
<b>Глава 20. Месть</b> .....	278
1. Общие замечания .....	278
2. Когда нужна месть .....	282
3. Порядок работы с мектью в психологическом консультировании.....	285
<b>Глава 21. Расчеловечивание обидчика</b> .....	312
1. Общие замечания о понятии «расчеловечивание» .....	312
2. Виды расчеловечивания .....	315
3. Терапевтическое использование расчеловечивания	

в практике психологического консультирования .....	322
4. Порядок расчеловечивания как выхода из обиды в психологическом консультировании .....	325
5. Этика и роль консультанта .....	346
6. Экспресс-способы очеловечивания и расчеловечивания .....	348
7. Сохранение собственной человечности как особая задача консультанта .....	360
<b>Заключение к части IV</b> .....	<b>363</b>
<b>Список литературы</b> .....	<b>365</b>
<b>Предметный указатель</b> .....	

## **Т.2 ВИНА КАК ДОПУСК К ЧЕЛОВЕЧНОСТИ**

<b>Введение</b> .....	<b>9</b>
<b>Часть I. БАЗОВОЕ ОПИСАНИЕ ФЕНОМЕНА ВИНЫ</b> .....	<b>12</b>
<b>Глава 1. Разновидности вины</b> .....	<b>13</b>
1. Вина за целенаправленное действие или отказ от действия .....	13
2. Вина за невольное действие, за ошибку, за неловкость .....	15
3. Вина за неподобающие мысли, чувства и желания .....	16
4. Родительская и детская вина .....	19
5. Вина перед собой (за то, что я не могу быть тем, кем мог бы) .....	23
<b>Глава 2. Ситуации возникновения вины</b> .....	<b>26</b>
1. Ситуации осознанной вины .....	26
2. Ситуации, вызывающие вину автоматически .....	32
<b>Глава 3. Условия возникновения вины</b> .....	<b>40</b>
1. Обязательные условия возникновения вины .....	41
2. Дополнительные условия возникновения вины .....	48
<b>Глава 4. Реакция окружающих на переживание вины</b> .....	<b>53</b>
1. Реакция обиженного на выражение вины обидчиком сразу в процессе ситуации .....	55
2. Реакция обиженного на выражение вины обидчиком спустя какое-то время .....	56
3. Реакция свидетелей ситуации на переживание вины обидчиком (посочувствовать, успокоить, позлорадствовать, посмеяться) .....	57
4. Реакция на рассказ о вине .....	58
5. Воображаемая реакция окружающих на переживание вины .....	59
<b>Глава 5. Феноменология непосредственного переживания вины</b> .....	<b>62</b>
1. Факторы, влияющие на тяжесть переживания .....	63
2. Ощущения, чувства и эмоции, возникающие при непосредственной вине («катастрофа», вихрь») .....	65
3. Экспрессия: мимика и пантомимика .....	67
4. Восприятие времени и мысли, возникающие при переживании вины .....	68

5. Действия и поведенческие проявления вины .....	70
<b>Глава 6. Динамика переживания</b> .....	72
<b>Глава 7. Функции вины</b> .....	84
<b>Глава 8. «Особые вины», не связанные с действием, нарушающим правила</b> .....	91
1. Условия формирования особой вины и ее отличительные признаки .....	92
2. Вина за утрату .....	92
3. Вина выжившего .....	95
4. Вина за отсутствие всемогущества .....	97
5. Вина за существование .....	100
6. Вина за чужое страдание .....	101
7. Особые родительская и детская вина .....	103
8. Вина за особую телесность .....	107
9. Коллективная вина .....	109
<b>Часть II. НАРУШЕНИЯ ТЕЧЕНИЯ ВИНЫ</b> .....	112
<b>Глава 9. Отрицание собственной вины</b> .....	114
1. Отрицание конкретной вины за поступок .....	114
2. «Сохранение невинности» .....	116
3. Отрицание вины как явления .....	119
<b>Глава 10. Нереалистичное (искаженное) признание вины</b> .....	128
1. Признание вины с генерализацией переживания до вселенского масштаба .....	128
2. Признание вины с отрывом от действия и смещение действия .....	131
3. Признание вины со смещением (с заменой) пострадавшего .....	133
4. Признание чужой вины своей .....	135
5. Признание вины с объявлением себя лишенным свободной воли в силу своей неспособности противостоять собственным желаниям .....	137
6. Признание вины с объявлением себя лишенным свободной воли и виновным в силу своей природы .....	140
<b>Глава 11. Масштабные нарушения жизнедеятельности, которые могут быть вызваны неразрешенной виной</b> .....	143
1. Монструозный образ «я» .....	144
2. Противоречивая самооценка .....	149
3. Автоматическое присоединение к агрессору .....	152
4. Автоматическое занятие позиции жертвы .....	157
5. Игнорирование вины в отношениях .....	161
6. Утрата способности опираться на себя и собственное мнение в определении успешности и неуспешности своих действий .....	165
7. Невоодушевленность вследствие утраты субъектности или отказа от нее .....	169
<b>Часть III. ПОРЯДОК РАБОТЫ С ВИНОЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ</b> .....	176

<b>Глава 12. Оpozнание вины</b> .....	179
1. Неосознанное, стереотипное поведение человека на сеансе .....	180
2. Признаки скрытого переживания вины в поведении клиента на сеансе и вне сеанса .....	186
3. Особенности отношений с другими людьми .....	188
4. Устойчивые симптомокомплексы, предполагающие неизбежное наличие вины .....	191
<b>Глава 13. Реабилитация переживания вины и легализация нарушенной вины</b> .....	199
1. Отношение к вине в современном обществе .....	199
2. Реабилитация феномена психики в работе с клиентом .....	201
3. Легализация и реабилитация обычной вины за нарушение правил .....	202
4. Легализация и реабилитация нарушений течения вины, смысл болезненных переживаний .....	204
5. Легализация и реабилитация вины за давнее импульсивное или неосознанное действие .....	207
6. Легализация и реабилитация «вины жертвы» .....	209
7. Легализация и реабилитация особой вины перед умершим .....	212
8. Легализация и реабилитация «родительской вины» .....	214
<b>Глава 14. Принятие решения о работе с виной и восстановление ситуации поступка</b> .....	218
1. Мотивирование клиента на работу с виной .....	219
2. Сбор ресурсов и определение верного момента .....	221
3. Восстановление ситуации возникновения вины .....	223
<b>Глава 15. Выяснение мотивов и проживание чувств</b> .....	231
1. Выяснение неосознанных мотивов .....	232
2. Выяснение мотивов поступка, направленного на причинение вреда другим .....	238
3. Выяснение мотивов «особой вины» .....	243
<b>Глава 16. Переживание экзистенциального кризиса — виновности и виноватости</b> .....	246
1. Краткое отступление про кризисы .....	246
2. Выбор позиции субъекта или объекта (экзистенциальная данность «возможность выбора») .....	249
3. Принятие позиции субъекта или объекта (экзистенциальная данность «возможность действовать или не действовать») .....	252
4. Отказ от субъектности .....	252
5. Отказ от субъектности и принятие новой субъектности .....	255
<b>Часть IV. ВЫХОД ИЗ ВИНЫ</b> .....	259
<b>Глава 17. Раскаяние</b> .....	262
1. Определение раскаяния .....	262
2. Раскаяние в насильственных действиях в отношении другого .....	264
3. Раскаяние жертвы — когда человек допускает	

насилие в свой адрес .....	267
4. Раскаяние, связанное с психологической травмой .....	269
5. Заключение по поводу раскаяния .....	280
<b>Глава 18. Извинение</b> .....	<b>282</b>
1. Извинение — форма и содержание .....	282
2. Формализованное извинение.....	286
3. Просьба в составе извинения .....	287
4. Извинения пострадавшему, который не принимает извинений .....	293
5. Извинения отсутствующему пострадавшему .....	299
6. Извинение прощенному обидчику .....	308
7. Извинение перед собой .....	310
8. Функции извинения .....	312
<b>Глава 19. Возмещение ущерба</b> .....	<b>316</b>
1. Возмещение материального ущерба в детстве .....	317
2. Возмещение нематериальной части материального ущерба .....	319
<b>Глава 20. Искупление вины</b> .....	<b>326</b>
1. Выкуп прощения у пострадавшего .....	326
2. Выкуп прощения у общества .....	337
3. Искупление чужой вины .....	339
<b>Глава 21. Наказание как выход из вины. задачи психолога и последовательность действий</b> .....	<b>348</b>
1. Психологическое определение понятия «наказание» .....	348
2. Наказание, назначенное извне (закон, сообщество, родители, партнеры и т.п.) .....	351
3. Встраивание наказания в процесс жизнедеятельности .....	366
4. Вина наказующего .....	370
<b>Глава 22. Самонаказание</b> .....	<b>375</b>
1. Суть самонаказания .....	375
2. Примерный порядок работы с самонаказанием .....	375
3. Некоторые типовые ситуации самонаказания .....	376
<b>Глава 23. Оправдание</b> .....	<b>393</b>
1. Оправдание со стороны общества при искуплении вины .....	394
2. Оправдание «по справедливости» .....	394
3. Оправдание со стороны близких, чтобы не чувствовать вину самому .....	395
<b>Глава 24. Самооправдание, очеловечивание и расчеловечивание</b> .....	<b>400</b>
1. Инсайтное самооправдание .....	400
2. Перестройка образа «человек» и «человечество», частичное очеловечивание .....	404
3. Расчеловечивание себя .....	408
4. Расчеловечивание социума .....	414
5. Расчеловечивание обиженного .....	418
<b>Глава 25. Выход из вины, когда обиженный не прощает. Задачи виноватого. Цели консультанта</b> .....	<b>426</b>
1. Обиженный и виноватый регулярно встречаются, в том числе в соцсетях .....	427

2. Обиженный и виноватый не встречаются .....	431
3. О непрощенной обиде виноватому напоминают другие .....	435
<b>Глава 26. Прощение себя .....</b>	<b>441</b>
1. Суть прощения себя .....	442
2. Сравнение схем прощения обидчика и себя .....	443
3. Условия прощения себя .....	447
4. Трансцендентное и вера консультанта .....	453
5. Действие прощения себя .....	454
6. Признаки осознанного прощения себя .....	480
7. Заключение к IV части «Вины» .....	481
<b>Вместо заключения. Диалог авторов .....</b>	<b>482</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>486</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>490</b>