

### **Моя чужая ответственность: пятый вид невротической вины**

Еще один вид невротической вины, который, к сожалению, часто встречается, — вина, вызванная неврозом ответственности. В этом случае, как и в случае с виной первого типа, человек берет на себя то, к чему не имеет никакого отношения. Но его мотивы совсем другие. Дело в том, что отдать ответственность другому — тому, кому она принадлежит на самом деле, — очень страшно. И тогда человек может забрать ее, «защищая» кого-то другого.

Такой человек, как правило, не боится обвинений, не страшится, что о нем подумают, будто он плохой и недостойный. Переживается такая «вина» бок о бок с отчаянным стремлением залатать дыры в ткани внешнего мира, которая рвется на глазах. Он может быть уверен, что без его стараний все рухнет.

Представьте себе отношения двух друзей, в которых нет равенства: один чаще дает, другой чаще получает. Первому приятно отдавать, второму приятно брать. вроде бы все в порядке. И вот случается конфликт, в котором виноваты обе стороны. Началось с того, что первый сказал нечто обидное второму, второй расстроился и наругал в ответ. Друзья разошлись по углам, копят обиды друг на друга. Над отношениями нависла угроза.

Но довольно скоро второй друг начинает чувствовать, что это он виноват в произошедшем. Он, например, старше, мудрее, больше понимает, а может быть, ему легче приходилось в жизни. Игнорируя свою собственную обиду, которая никуда не делась, он приходит к первому другу и просит прощения за то, что не сдержался, не понял и вообще напрасно обиделся.

Иногда мы спешим взять полную ответственность в ситуациях, за которые ответственны оба, поскольку это избавляет нас от тревоги одиночества. Мы боимся лишиться отношений с человеком, которые дают нам много хорошего, например ощущение безопасности. Мы не хотим рисковать близостью с ним, даже если понимаем, что это несправедливо по отношению к себе и, возможно, в перспективе даже навредит общению.

Но если поделить ответственность честно и признать, что за ситуацию в большей степени отвечает мой друг, мне придется войти в сферу неопределенности. Я не знаю, будет ли он ее нести, захочет ли исправлять существующее положение вещей или оставит все как есть, а то и вовсе махнет рукой и откажется от общения со мной. Если я попытаюсь высказать ему свои претензии, то могу натолкнуться на непонимание, отстраненность или враждебность. Если я затаю «в душе некоторую грубость», это тоже может обернуться серьезным напряжением между нами. И то, и другое, и третье может или оборвать отношения, или сделать их напряженными, в любом случае — поставит их под угрозу, лишит меня чувства уверенности и безопасности.

Если виноват я, все представляется куда более понятным — ведь я хорошо знаю свои намерения, — поэтому взять вину на себя в некоторых ситуациях действительно более безопасно.

Такие ситуации нередки не только в дружбе, но и в отношениях мужчин и женщин, родителей и детей. Они свидетельствуют только о том, что мы не уверены в партнере, не доверяем ему, не можем на него опереться. И мы нередко надеемся, что доверие вырастет как-нибудь само собой, что рано или поздно все выстроится без особых рисков. Однако опыт показывает, что такого почти не бывает.

Только рискуя, только оставаясь открытыми и честными друг для друга, можно построить настоящую близость. Это означает в том числе и умение высказывать претензии и

предъявлять требования, ибо дружба и любовь — это не только взаимные права, но и взаимные обязанности, без которых невозможны никакие долгие отношения.

Беда и парадокс состоят в том, что, не учась отдавать, ваш партнер не сможет дорожить вашими отношениями. Только отдавая, мы можем ощущать себя полноценными личностями, чувствовать себя живыми. Не в биологическом, а в духовном смысле.

Если мы, поспешив взять на себя ответственность, не даем человеку времени, чтобы как-то обдумать, переосмыслить наши отношения (не говоря уже о возможности пожертвовать чем-то), мы рано или поздно заметим, что он или скучает рядом с нами, или тоскует, или раздражается. В отношениях, в которых у него нет свободы, «задушенный» нашей ответственностью, он не может даже захотеть отдавать, он не чувствует себя живым, и они кажутся ему бессмысленными. В итоге, избегая опасности, избегая тревоги, связанной с этой опасностью, мы все равно рано или поздно с ней столкнемся.

Вот что писала по этому поводу уже знакомая нам Эмми ван Дорцен: «В то время как люди непрерывно делают попытки создать такой [безопасный] мир, наши усилия неизбежно пресекаются судьбой и непререкаемыми законами природы, которые действуют и вне, и внутри нас. До тех пор, пока эти законы действуют, не будет ни тотального контроля, ни, следовательно, бессмертия, ни полной определенности, ни спасения от тревоги. Из этого следует, что те люди, которые будут наиболее активно отрицать реалии жизни, почувствуют их воздействие сильнее, чем все остальные. Тем, кто бежит от тревоги внутренней, придется пережить свою внутреннюю застывшую тревогу еще более остро позднее. Прекрасной иллюстрацией этому служит наркомания. Временный искусственный внутренний покой дается в обмен на нарастающую тревожность впоследствии. Это верно для алкоголя, никотина и любых других наркотиков. Сегодня хорошо известно, что люди, пытающиеся перестать пить снотворное, часто страдают бессонницей, которая подавляется медикаментами в процессе их приема, но при отказе от лекарств вновь возвращается. Это может привести к таким кошмарам, что сон превратится в ужас, и единственным спасением будет только возобновление приема лекарств. Именно это является причиной, по которой людям советуют прекращать прием лекарств постепенно и предупреждают о необходимости обзавестись поддержкой на то время, когда трудно будет сладить с тревогой и раздражительностью. В этом смысле жизнь абсолютно безжалостна: она будет преследовать тех, кто пытается играть по своим правилам, до тех пор, пока они не подчинятся и не смирятся со своей судьбой».

Вспомните какой-нибудь конфликт с более авторитетным человеком, начальником, руководителем, от которого зависит ваша самооценка, положение в обществе, достаток. Вы открыто высказывали свои претензии или старались замять ситуацию, согласившись быть «козлом отпущения», лишь бы защитить себя и свою семью? Если вы пошли по второму пути, оправдывали ли вы своего начальника? «На нем столько забот... он так много делает для нас... в прошлом месяце он повысил нам зарплату... вообще он же хороший человек, просто перенервничал...» в конце концов, мы можем начать убеждать самих себя в том, что виновны именно мы, чтобы не осознавать своего лицемерия, пусть и оправданного.

Другой пример: мать чувствует вину за сына, который, например, без особых причин нагрубил своему отцу, ее мужу. При этом сына она оправдывает всеми силами, уверяя, что он «устал, плохо себя чувствовал» или «характер такой, ничего не попишешь».

Если я на глубинном уровне отождествляю себя с другим человеком, в особенности если ощущаю ту или иную степень «авторства» над ним (как в отношениях родитель и ребенок, учитель и ученик, генерал и офицер-выдвиженец), мне нужно защитить его позитивный образ или даже смысл моей жизни. Это приводит к решению взять вину на

себя. Ведь если я воспитала плохого сына, я не состоялась как мать. Если мой ученик провалился на вступительных экзаменах, я плохой учитель. Если я поставил нерешительного офицера на конкретный участок фронта, я дрянной военачальник.

Конечно, причину этих проблем стоит снова искать в наших тревогах, которые зачастую работают «с перехлестом». Разве сын, который грубит отцу, непременно плохо воспитан? А если даже и плохо, то всегда ли в этом виновата мать? И, в конце концов, если я действительно была неидеальной матерью, ставит ли это крест на всей жизни и моей, и моего сына?

Разбирая все эти вопросы, мы можем столкнуться с большим количеством серьезных заблуждений о себе и окружающих, которые делают нас несчастливими.

Есть и еще одна причина, заставляющая нас брать на себя не свою ответственность. Если вина лежит на человеке, которого я пытаюсь уберечь, не веря в его самостоятельность, я попытаюсь защитить его от трудностей, а себя — от тревоги за него.

*Например, сын Натальи не поступил в университет, потому что в течение последнего года в школе почти не учился. За несколько месяцев до вступительных экзаменов мать начала контролировать его, пытаясь заставить готовиться, и это частично подействовало, но, в конце концов, в последний месяц перед экзаменом ей пришлось уехать в командировку, и сын лишился ее давления. После того как он закономерно провалил поступление, Наталья испытала глубокую вину. Она корила себя за то, что не отказалась от командировки, и взрослый сын остался «без присмотра». Я пыталась убедить Наталью в том, что ответственность лежит не только и даже не столько на ней, что почти совершеннолетний сын виновен не меньше, а больше, но все доводы разбивались о ее отчаяние и даже вызвали агрессию. Она не могла признать виноватым сына. Для нее он был еще маленьким и не способным к тому, чтобы отвечать за себя. Она защищала его от ответственности, потому что пыталась уберечь от жизни.*

Можно разделить ответственность с другим человеком, но нельзя полностью ее отбирать. Больше того, мы должны верить, что другой человек распорядится своей ответственностью лучше, чем кто-либо из окружающих его людей.

Для многих вера в человека невозможна без доверия к Богу, к Его воле. Об этом мы поговорим в следующих двух главах.