

Глава 8

Это все моя вина

***Повышенная ответственность** — убеждение, что вы в значительной степени влияете на возникновение или предотвращение негативных событий в вашей жизни или жизни других людей. Будь то события, которые могут произойти в будущем, или те, которые уже произошли, вы верите, что ваши действия или бездействие несут моральные последствия.*

Вас мучает чувство вины? Кажется ли вам, когда вы тревожитесь или беспокоитесь, что вы ответственны за происходящее или за то, что не сделали чего-то, что могло бы предотвратить произошедшее? Если это так, возможно, у вас повышенное чувство ответственности, которое усиливает самокритику и приводит к постоянному чувству вины.

Представьте, что вы опаздываете на работу именно в тот день, когда должны выступить со вступительным словом на презентации. Вы чувствуете тревогу, осознавая, что задерживаете мероприятие, и вам стыдно, так как вы нарушили свое личное правило — приходить вовремя. Это пример нормального, здорового чувства ответственности.

Но что, если вы ощущаете себя ответственным за предотвращение или возникновение негативных событий, которые находятся вне зоны вашего влияния и контроля? Например, презентация вашего коллеги оказалась неудачной, и вы обвиняете себя в том, что не дали ему полезный совет; у вашего партнера спустило колесо, и вы думаете, что вам следовало проверить шины утром перед работой; ваш ребенок получает низкую оценку, а вы вините себя за то, что не позанимались с ним дополнительно; долг по кредитной карте оказался слишком высоким, и вы упрекаете себя, хотя ваш партнер ежедневно делает ненужные онлайн-покупки; или вы видите гвоздь на улице и думаете, что могли бы предотвратить аварию, если бы убрали его. Вероятно, вы согласитесь, что это примеры повышенного и необоснованного чувства ответственности. Повышенная ответственность также усиливает чувство вины — эмоцию, которая подливает масла в огонь тревоги.

Как вы увидите из следующей истории, Карлос страдал чрезмерной ответственностью, что постоянно ввергало его в состояние тревожности, беспокойства и заставляло чувствовать себя виноватым.

ИСТОРИЯ КАРЛОСА

«Извините» могло бы быть вторым именем Карлоса, потому что он извинялся за любые неприятности, которые происходили дома или на работе, будь они большими или маленькими. Ему было безразлично, что произошло и имел

ли он к этому прямое отношение: Карлос всегда чувствовал себя виноватым и просил прощения. Он всегда находит причину считать себя ответственным за случившееся или за то, что он не смог его предотвратить, даже если это было всего лишь неотвеченное электронное письмо. Излишняя ответственность заставляла Карлоса постоянно винить себя. Это, в свою очередь, приводило к повышению уровня тревожности. Карлоса преследовало ощущение, что при любой неприятности в итоге именно его будут считать виновным. Ответственность он воспринимал значительно острее, чем большинство людей. Например, в таких ситуациях, где имеет место нечестность, присвоение чужих заслуг, попытка скрыть ошибку, грубое или обидное высказывание, навязывание своего мнения – все это примеры обстоятельств, в которых у человека может возникать чувство вины. Однако Карлос постоянно испытывает угрызения совести из-за своих проступков, даже если они не имеют серьезных последствий. Кроме того, он берет на себя чрезмерную ответственность за события, с которыми вообще никак не связан. В этих случаях, сталкиваясь с каким-то происшествием, Карлос начинает искать связи, которые позволили бы ему считать себя виноватым либо за случившееся, либо за то, что он не смог его предотвратить. Такие ситуации можно назвать примерами «иррациональной ответственности».

Например, Карлос работает в команде, отвечающей за подготовку прогнозов фондового рынка. Аналитические данные имеют ключевое значение, поскольку на их основе высшее руководство принимает важные инвестиционные решения. В условиях нестабильного рынка точность прогнозов может значительно колебаться. Несмотря на то что прогнозы разрабатываются коллегиально, в случае неудачи Карлос часто берет всю вину на себя, считая, что он должен был предвидеть, как отреагирует рынок, и предупредить коллег. Переполненный чувством вины, он начинает извиняться перед командой и даже перед руководством за то, что не смог сделать более точный прогноз. В действительности же даже такой знаменитый инвестор, как Уоррен Баффет, не способен предугадать все колебания рынка. Более того, Карлос работает в команде и не несет персональной ответственности за принимаемые решения. Однако его постоянное самобичевание и чувство вины, подпитываемые повышенной ответственностью, усиливают тревогу перед подготовкой следующего прогноза.

Чувство чрезмерной ответственности Карлоса проявляется и дома. Когда его жена проколола шину по дороге на работу и в панике позвонила ему, переживая, что пропустит важную встречу, Карлос тут же обвинил себя. «*Мне следовало проверить давление в шинах перед ее отъездом*», — думал он, чувствуя сильную вину, хотя у него не было никаких оснований предполагать, что такое может случиться. Схожая ситуация произошла с его коллегой, которая призналась, что однажды, отвлекшись на телефон, врезалась на перекрестке в другую машину. Карлос тут же почувствовал ответственность за происшествие, думая, что должен был заранее предупредить ее о рисках использования телефона за рулем. Еще один пример связан с его тестем, который недавно упал с лестницы, ремонтируя водосток, и получил перелом бедра. Карлос вспомнил, что когда-то советовал ему не подниматься на лестницу, но теперь мучительно размышлял, что он должен был не только сказать это, но и забрать лестницу.

На рисунке 10 представлены факторы, усиливающие тревогу и беспокойство, связанные с ощущением чрезмерной ответственности.

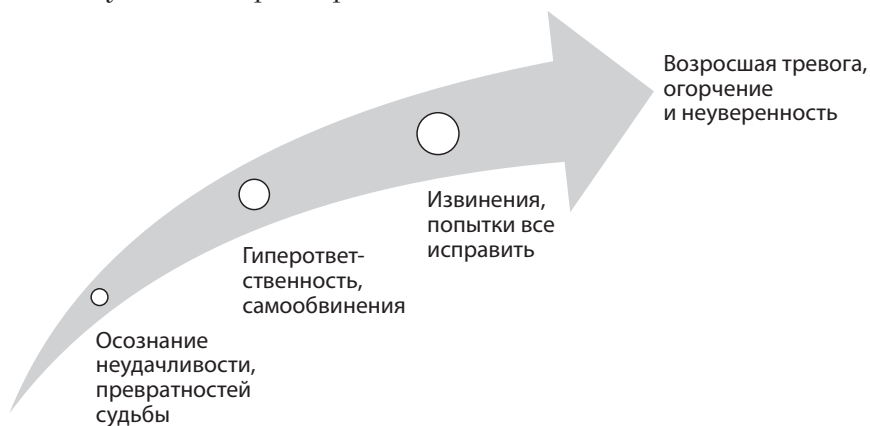


Рис. 10

Мы живем в мире, где неприятности и неудачи могут подстеречь нас в самый неожиданный момент. Склонность переоценивать свою ответственность создает постоянное напряженное ожидание очередного «удара судьбы». Вы начинаете остро реагировать на любые происшествия, сразу же принимая вину на себя, и пытаться исправить ситуацию через извинения или попытки все уладить. Повышенная ответственность удерживает вас в состоянии беспокойства, заставляя постоянно думать о возможных неприятностях, которые ждут вас в ближайшем будущем.

ПЕРЕНАСТРОЙКА ЧУВСТВА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Чтобы снизить уровень тревоги и вины, Карлосу необходимо развить более рациональный взгляд на ответственность. Его восприятие контроля искажено, поэтому первым шагом станет осознание факторов, которые могут привести к неприятности. Затем он может использовать метод индуктивного рассуждения, чтобы понять, что предусмотреть и предотвратить все несчастья просто невозможно. Кроме того, Карлосу следует начать воспринимать личную ответственность и ее степени в зависимости от своего участия в негативных событиях. Регулярно применяя этот подход в ситуациях, вызывающих тревогу и чувство вины, Карлос сможет постепенно уменьшить свою чрезмерную ответственность и самобичевание.

1. «Пирог» ответственности

В основе повышенной ответственности лежит неправильное понимание уровня влияния и контроля. Карлос полагает, что может повлиять на события, которые на самом деле находятся вне зоны его контроля. Например, чувствуя вину за то, что не предостерег коллегу от опасности использования телефона за рулем, он фактически убеждал себя в том, что его предупреждение могло бы полностью изменить ее поведение. Но действительно ли это так? Разве его коллега, будучи взрослым человеком, не принимает самостоятельные решения о том, как ей себя вести? Вероятно, она знала о том, что опасно писать сообщения за рулем, и подобная лекция со стороны Карлоса только рассердила бы ее и могла бы испортить отношения. Работа над преодолением чрезмерного чувства ответственности началась для Карлоса с анализа его преувеличенного ощущения контроля над негативными событиями. Для этого он заполнил таблицу распределения ответственности (см. приложение 8.1).

Разберем еще один пример. Карлос чувствует, что должен был предотвратить падение тестя с лестницы. Чтобы выполнить упражнение, начните с перечисления всех факторов, которые могли повлиять на происшествие. Ниже приведен список, составленный Карлосом.

Возможные причины падения	Процентный вклад в причину
Решение тестя использовать лестницу	40 %
Головокружение, которое испытал тесть на лестнице	20 %
Использование старой лестницы	3 %
Неправильное расположение лестницы у стены	5 %
Теща была дома, но не знала, что тесть полез на лестницу	10 %
Жена не успела поговорить с отцом о рисках из-за плохого равновесия	16 %
Погодные условия: накануне шел дождь, поверхность была скользкой	5 %
Я [Карлос] должен был отговорить тестя использовать лестницу	1 %

Следующий этап самый сложный и предполагает оценить в процентном соотношении, насколько каждый фактор повлиял на происшествие. Для этого необходимо тщательно обдумать все причины, приведшие к падению тестя, и оценить их значимость. Общая сумма должна составить 100 %, и свой собственный вклад Карлос оценивал в последнюю очередь. Кроме того, он должен был стараться опираться на разум и логику, а не на свои эмоции. Например, Карлос признал, что решение тестя воспользоваться лестницей, а также головокружение, которое тот испытал на лестнице, были основными причинами падения. Также достаточно высокий процент он поставил своей жене, потому что она обладает особым влиянием на своего отца и могла бы предостеречь его от использования лестницы. Однако к тому моменту, когда Карлос дошел до оценки собственной ответственности, для нее осталось всего 1 %.

«Пирог» ответственности Карлоса представлен на рис. 11 в виде круговой диаграммы.

Внимательно изучив ее, Карлос осознал, что он практически не мог повлиять на решение тестя воспользоваться лестницей. Если ваше влияние на событие минимально, как вы можете винить себя за случившееся? Формирование более реалистичного взгляда на степень вашего влияния на негативный исход — первый шаг к преодолению предвзятого восприятия собственной ответственности (см. приложение 8.1).



Рис. 11

2. Осмыслите ситуацию

Эмоции порой кажутся необоснованными, особенно когда дело касается вопросов контроля, ответственности и морали. Считая себя виновными в действии или бездействии, вы можете автоматически принять это за истину, а тревога и чувство вины лишь укрепят убежденность в том, что вы действительно повлияли на негативный исход — ведь почему иначе вам так плохо? Именно это произошло с Карлосом: он оказался в ловушке повышенной ответственности, не пытаясь осмыслить ситуацию и задаться вопросом, мог ли он на самом деле предотвратить несчастье. Поддавшись тревоге и чувству вины, он просто счел свои мысли об ответственности истинными.

Следующее упражнение помогает справиться с повышенной ответственностью, тренируя ум тщательнее анализировать свое реальное влияние на негативные события и выявление связи с ними. Рассмотрим случай с чувством вины Карлоса

за проколотое колесо его жены. Машине всего год, шины практически новые, утро было ясным, а дорожные условия — отличными. Как Карлос мог предвидеть, что именно сегодня его жена проколет колесо? Используя упражнение «Осмыслите ситуацию», Карлос записал, какие нелогичные размышления могли оправдать его чувство вины за это событие:

Я обязан следить за тем, чтобы оба наших автомобиля находились в исправном состоянии, и должен был проверить давление во всех четырех шинах перед тем, как моя жена поехала на работу. Более того, мне следовало делать это ежедневно, прощупывая каждую шину. Как водитель моя жена не может влиять на вероятность прокола, ведь вся ответственность за состояние шин лежит исключительно на мне.

Когда Карлос проанализировал написанное, он заметил множество ложных утверждений. Низкое давление в шинах далеко не основная причина проколов; куда более вероятно, что шина повредилась из-за наезда на острый предмет, что предотвратить практически невозможно. Идея проверять давление в шинах перед каждой поездкой совершенно нереалистична, да это и не гарантировало бы, что прокола не случится. Карлос осознал, что его вина за прокол шины была абсолютно необоснованной и опиралась на ошибочные рассуждения. А если рассуждения неверны, то и его завышенная оценка ответственности столь же ошибочна.

3. Шкала ответственности

Вероятно, вы задаетесь вопросом: *всякая ли ответственность является необоснованной или чрезмерной?* Конечно нет. Каждый из нас обладает определенным уровнем влияния на то, что происходит в его жизни, и бывают случаи, когда мы действительно несем ответственность за причинение или предотвращение несчастия как своему окружению, так и себе. Однако иногда бывает сложно понять, оправданна ли наша ответственность или она преувеличена и ведет к нездоровой тревоге и чувству вины. Рассмотрим случай молодого человека, который прыгнул под поезд метро, чтобы спасти женщину, упавшую на рельсы из-за сердечного приступа. Он спас ее и остался жив. Была ли

его ответственность за спасение жизни женщины чрезмерной или, напротив, она заслуживает уважения? Порой трудно провести границу между здоровой и нездоровой ответственностью. Именно с этим столкнулся Карлос. Чувствуя себя ответственным за огромное количество событий, он утратил способность различать нормальное чувство ответственности и чрезмерное, ведущее к неадекватной тревоге и самобичеванию.

Шкала ответственности помогает скорректировать вашу оценку ответственности, делая ее более реалистичной и менее провоцирующей тревогу и чувство вины (см. приложение 8.2). Начните с представления об ответственности как шкалы, которая начинается с 0 % на одном конце, достигает 50 % в середине и заканчивается 100 % ответственности на другом конце. Затем составьте список из четырех-пяти ситуаций для каждого из трех уровней ответственности. На рисунке 12 представлена шкала Карлоса.

Карлос обнаружил, что многие повседневные ситуации вращаются вокруг отметки в 50 % ответственности. В этих случаях он действительно имел некоторое влияние и нес определенную ответственность, но она была далеко не полной, поскольку другие люди также играли значительную роль в возникновении или предотвращении этих событий.

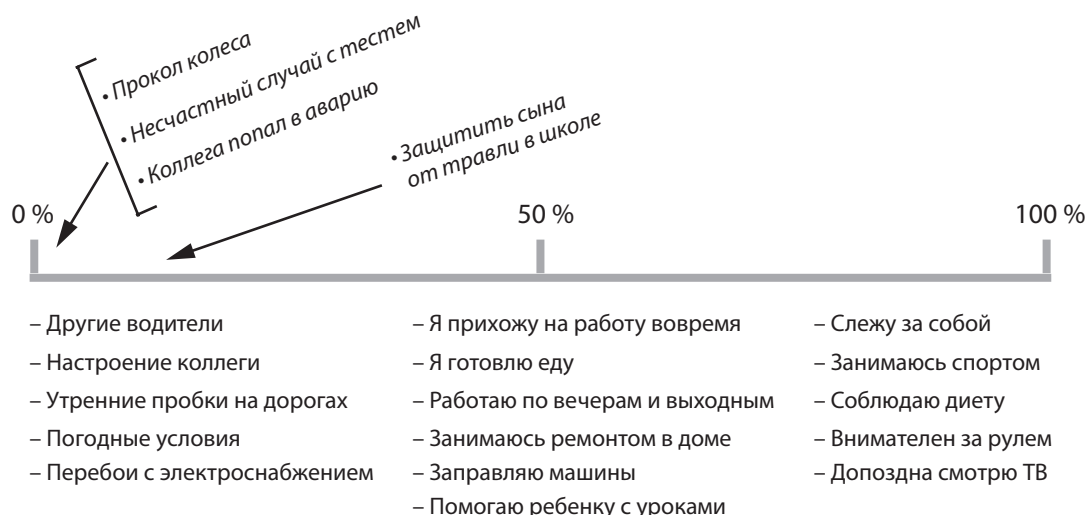


Рис. 12