

Едно от средствата за манипулиране е формирането на чувство за вина. На човека му е присъщо да се чувства виновен чрез любовта, религията, обществото. Това чувство го съпътства през целия му жизнен път, но за съжаление е не винаги конструктивно.

Вината се превръща в опасната кутия на Пандора, ако не знаеш как да се отнасяш с нея правилно. Човек се чувства отговорен за неприятности, които са се случили с него или с някои друг. Съжалява за реални или въображаеми постъпки от миналото или настоящето. Разкайва се за враждебни мисли, чувства, отношение към другите или към себе си. Чувства се виновен, че не е помогнал на някого, че не е удовлетворил нечийи желаниа. Изпитва срам, че не е направил или не е казал нещо на някого, който вече не е до него.

Важна роля за проявата на всички тези емоции има родителското възпитание и култура, в която е пораснало детето. Влиянието на родителската среда в детството в голям степен определя, доколко като възрастен, човек ще е подложен на чувството за вина, дали ще се научи да го използва в своя полза или, напротив, угризенията на съвестта ще се превърнат в глас на неговите страхове и комплекси, като начин за манипулиране на околните.

Чувството за вина кара родителите твърде много да изискват от своето дете, да се срамуват от него, да го упрекват и въпреки това да продължават да се чувстват неидеални родители на неидеално дете.

Ако в периода на детството близкото обкръжение съзнателно или несъзнателно е внушавало на детето мисълта, че е неудачник, прехвърляйки върху него вината за собствената си несъстоятелност, ако е изисквало от него винаги да се държи като „отличник“, е много вероятно, то да формира нагласата, че колкото и да се старее, винаги всичко прави погрешно, че не заслужава щастие, че то за всичко е виновно, или, че да изпитваш чувство за вина, да покажеш, че си обиден или те боли е нещо лошо. На езика на психологията тези признаци определят нездравото или невротично чувство за вина. Невротичното чувство за вина се различава от конструктивната вина по това, че за нея няма реален повод или постъпката е твърде незначителна, за да бъде помнена дълго време.

Жертвите на разрушителното чувство за вина ден след ден се заплитат в своята душевна рана и по никакъв начин не могат да се измъкнат от веригите на миналото. Често те подсъзнателно избягват успеха, понижават своята самооценка и се страхуват да установяват с някого близки отношения. А в същото време, реално не съществува причина за угризения на съвестта им.

Деструктивното чувство за вина е присъщо на хора, които са свикнали да контролират всички и всичко около себе си, хора перфекционисти, които трудно могат да простят и да загърбят миналото. Но и на хора, които са убедени, че носят отговорност за чувствата и реакциите на другите. А може би само по този начин човек, изпитващ невротично чувство за вина може да запази контрол над ситуацията. А може би е по-лесно да се живее с чувството за вина, отколкото да признаеш пред себе си, че си несъвършен.

Много често децата използват чувството за вина, за да накажат своите родители за поведение, което не съответства на техните ценности и убеждения. Копаенето в старите грехове и напомнянето за това, колко те не са били прави, помага за поддържането на чувството за вина. Докато родителите се чувстват виновни, детето ще продължава да ги манипулира. Този тип отношения предполага, че нашата любов зависи от определено поведение, което изискваме от нашите родители. Когато те не се подчиняват детето използва чувството за вина, за да ги накара да се държат, така както то желае.

Чувството за вина за разлика от другите емоции, гнева или страха, много рядко се оказва продуктивно, извеждайки човека до ново стъпало в неговия живот. За съжаление, много често подсъзнателно човек „буксува“ в това чувство и започва да манипулира своето обкръжение. Типичен пример за това е анорексията. Младото момиче наказва себе си, лишавайки организма си от храна, но в действителност много умело управлява близките си: „ето, вижте, аз се наказвам заради вас, за да се гордеете с мен, за да не предизвиквам у вас отвращение“. Околните съжаляват, пазят и обгрижват такъв човек, те се нагърбват с неговите жизнени проблеми.

Друг пример за невротично чувство за вина е момиче, преживяло изнасилване. Жертвата на сексуалния тормоз може да се чувства виновна за престъплението, независимо, че не е извършила нищо лошо, като се укорява, че не е трябвало да бъде сама навън толкова късно. Момичето се обвинява, защото се страхува да признае, че такъв вид престъпления много често са следствие на случайно стечение на обстоятелствата. Но иначе тя не би могла да контролира света около себе си или да се

защити от това в бъдеще. На нея ѝ е по-лесно да вярва, че тя е виновна за случилото се.

Сексуалната вина е също начин да се манипулират хората. Ако ценностната система включва някаква форма на сексуалност, смятана за морално неприемлива, то този човек е принуден да изпитва вина и срам. Мастурбацията, сексуалните отношения без брак, хомосексуализмът, абортите и т.н. са били и все още за някои продължават да бъдат „лоши” и „грешни”. В резултат от религиозното възпитание, днес съществуват множество сексуални табута, породени от подтиснато чувство за вина.

Както се вижда, чувството за вина отваря широко поле за манипулиране на околните. Човек с деструктивно чувство за вина много лесно може да бъде управляван, защото от малък е учен, че той за всичко е виновен и трябва да изкупува своята вина, правейки това, което искат другите от него.

Разгледана в този контекст, вината може да се определи като форма на безотговорност, тъй като признаването на вината се възприема като изкупление. Но самият факт на признаване на вината нищо не променя – грешката или трябва да се поправи, или да се компенсира. Признаването на грешката никога не е достатъчно.

Много от хората стигат до извода – „моите родители са виновни за моето чувство за вина”. И карат нататък все по същия предначертан план. „Родителите ми са виновни за моите проблеми в личния живот, за моите професионални проблеми. Родителите ми са виновни ....”.

„Намирайки си виновен, аз мога със спокойна душа да продължавам да живея живота си. Та нали за това, което се случва с мен са виновни родителите ми. А аз отговорност не нося и за нищо не съм виновен. Аз просто съм нещастен по вина на моите родители. Съжаляте ме, съжаляте ме, моля ви”.

Бедата е в това, че пораствайки голяма част от хората така и не осъзнават разликата между вината и отговорността. Признаването на вината е било достатъчно за родителите ни, но кой се интересува от виновността в реалния живот на възрастните? Какъв е смисълът да се чувстваш виновен за допуснатата грешка в службата? На кого е необходима тази вина? На ръководителите, на колегите или на предприятието? Не, на

тях им е необходимо грешките и техните последици да бъдат поправени. А това вече е отговорността.

Излежаването на присъдата за въображаемата вина е невротична привычка, от която трябва да се избавим, ако искаме да придобием увереност в себе си. А чувството за вина никак не ни помага. То само ни прави пленници на миналото ни и ни лишава от възможността да предприемем позитивни действия в настоящето. Милеейки по чувството си за вина, ние се изплъзваме от отговорността за собствения си живот.

За да бъде човек отговорен, не е необходимо да бъде виновен, а да чувстваш вина не е достатъчно, за да бъдеш отговорен.