

Как избавиться от чувства вины и должествования

Содержание

1. О понятии вины
2. Откуда пришло чувство вины?
3. Психосоматика чувства вины
4. Причины возникновения этого чувства
5. «Крючки» чувства вины
6. Виды и формы чувства вины
7. Как безопасно реагировать на обвинения
8. Поддерживающие убеждения
9. Как защитить себя и детей от этого чувства
10. Работа с чувством вины
11. Про женскую самооценку и самоценность
12. ПРАКТИКА 10 дней проработки чувства вины
13. Чувство вины перед умершими близкими

Эта книга о чувстве вины... Она обращена к бессознательному, ведь именно в нём прячется чувство вины. В ней я поднимаю актуальные вопросы формирования вины, выгоды вины, структуры вины и, конечно же, предлагаю новые взгляды и, без преувеличения,

Книгу не нужно читать быстро: она создана для размышления, осознания и действия. Она поможет Вам дать себе шанс жить Без Чувства Вины!

После работы с ней Ваша жизнь обязательно изменится. Но если Вы надеетесь просто прочесть эту книгу и магическим образом изменить своё отношение к чувству вины, то Вы ошибаетесь! Ключевые слова – после РАБОТЫ с ней!!!

Но книга — не панацея, а руководство к действию. Вы можете читать в день ровно столько страниц, сколько посчитаете для себя достаточным, чтобы сразу же применить полученные знания на практике. Только глупец может просто прочесть и — ничего даже не попробовать сделать!

Глава 1. О понятии вины

Почему для нас крайне важно исследовать именно чувство вины?

Психологи выделяют такую «весёлую» тройцу негативных эмоций — это **вина, обида и стыд**.

Что такое вина, обида и стыд? Дадим им самые, лаконичные характеристики из всех, которые Вы когда-либо в своей жизни слышали.

Обида — это когда «ОНИ», делают не так, как «Я» хочу.

Стыд — это когда «Я», делаю не так, как хотят «ОНИ».

Вина - это когда «Я» поступаю не так, как «Я» должна была бы поступить.

При этом я делаю не так, как я хочу.

Эти три «товарища» дружно уживаются в нашей душе: это как одна молекула, которая состоит из трёх ячеек, которые соединены между собой и постоянно между собой взаимодействуют.

Цель книги заключается в том, чтобы доходчиво объяснить читателям, как ВИНУ можно заменить СВОБОДОЙ, ведь это — обратная сторона чувства вины. Обратная сторона обиды - это принятие, обратная сторона стыда - это удовольствие.

В данной книге чувство вины мы будем рассматривать как **эмоциональное осуждение себя за что-то**. Это не рациональное, это эмоциональное, что является частью эмоционального интеллекта человека.

Понять чувство вины не возможно. Если вы не понимаете, за что Вы себя обвиняете по каким-то вопросам — это нормально.

Особенности проявления чувства вины.

Вина чаще всего проявляется в аутоагрессии (негативных чувствах, направленных на причинение самому себе любого рода дискомфорта или даже вреда). Можно выделить три основные её формы:

1. самоуничтожение (Я - плохая). Такие люди, как правило, начиная себя в чём-то обвинять, говорят: «Я дура!», «Я бестолковая», «Вот корова!», обзывают себя всякими другими нехорошими словами;
2. Самоосуждение (я не достойная). Эти люди сразу же начинают себя чего-то лишать: «У меня никогда не получится быть хорошей мамой, дети не будут любить меня», «Теперь я никогда ее получу эту работу», «Я это заслужила!»
3. Самонаказание (так мне и надо). Представители этой группы любят себя казнить: «Вот и правильно, что не у меня мужа», «Иначе и быть не могло, я неудачница» и т.д.

Какая формула похожа на Ваше отношение к себе в момент проживания вины? Было бы полезным определить стратегию поведения Ваших родителей в такой момент, это помогло бы понять ОТ КОГО, от папы или от мамы, Вы хватанули «добра наколядованного», от кого унаследовали паттерны поведения в чувстве вины.

Откуда берётся чувство вины?

Как так получилось, что все мы — взрослые люди — имеем чувство вины?

Связано это с неким набором долженствований и идёт из нашего радостного детства. Говоря о чувстве вины вообще, очень важно понимать, что все чувства вины, так или иначе, в своём обобщенном виде сводятся к набору долженствований.

Давайте прямо сейчас перейдём к практике.

Напишите по одной позиции долженствований, которые у Вас на сегодняшний момент есть в каждой из таких сфер жизни: семья, друзья, карьера, отдых, развитие, отношения, досуг и т. д.

Например:

Я должна быть хорошей матерью.

Я должна быть внимательной дочерью.

Я должна быть отличным сотрудником и т. д.

Вы должны понять, что все эти «Я должна...» на самом деле не пересекаются с Вашей счастливой жизнью, и если задать вопрос, а как это Ваше «Я должна...» связано с Вашей мечтой, то каким будет ответ?

Эти наборы долженствований присутствуют и проявляются во всех сферах жизни человека. И первым шагом является их осознание.

По сути своей Вы только что определили те самые капканы, в которые Вы попадаетесь чаще всего, когда чувство вины выходит на охоту!

Вы только что определили свои слабые стороны! Что дальше с ними делать? Ну, понятно что:

1. забыть;
2. поставить себе напоминки в телефон и думать о них;
3. прорисовать их в картину;
4. отработать их со своим терапевтом;
5. обвинить кого-то в том, что они у вас есть;
6. сесть и рыдать;
7. составить план работы с этими долженствованиями на год;
8. ...

Что сделает человек счастливый?

Он сам придумает, как обращаться со своим набором долженствований!

Сделает СВОЁ и сам решит, КАК себя лечить!

Что Вы чувствуете сейчас, когда смотрите на этот список долженствований?

Напишите одно чувство.

Мы с Вами будем понимать, что всё, что человек осознаёт, то контролируемо.

Важно ли контролировать чувство вины?

Да!

Может ли Вами управлять то, что Вы не контролируете?

Да!

Хотите ли Вы, чтобы Вами управляла не контролируемая вина?

НЕТ!!!

Продолжаем работать с книгой!

Очень часто люди, которые склонны к чувству вины, очень зависимы от мнения окружающих. Если Вы довольны собой только тогда, когда получаете внешнее одобрение, то у Вас отсутствует самооценка. Нет ЕЁ!

Представьте себе на минуту, что это правда, и у Вас действительно нет самооценки: Ваше настроение, эмоции, эффективность — всё определено тем, заметили ли другие Ваши достижения или нет, похвалили Вас в очередной раз, выразили ли своё восхищение или нет и т. д.

Как живётся такому человеку?

Представьте только, что в такой роли каждый из нас иногда оказывается.

Кому нужна такая жена? А такой муж? А такая мама, дочь, подруга, сотрудник?

**Когда мы понимаем, что мы что-то сделали не так,
то чувство вины является спасательным кругом, одевая на себя который
мы не тонем в море самообвинений.**

Глава 2.

Откуда пришло чувство вины?

У чувства вины две основные причины, его порождающие.

Первая причина – это родительские долженствования.

«Я должна быть послушной женой...»,

«Я должна всегда иметь достаточно еды в холодильнике...»,

«Я должна быть как все...» и т. д.

Задание

Прямо сейчас выпишите себе три долженствования от мамы и три от папы, которые Вы носите с собой до сих пор.

Как их сформулировать? Очень просто!

Вспомните те фразы, которыми родители учили Вас в детстве, каким НАДО быть!

Выполнив лишь только это упражнение, Ваш уровень осознанности в вопросе собственных долженствований вырастет в разы!

Вторая причина – это долженствования, которые мы придумываем себе сами. Они формируются под влиянием среды, в которой мы живем, и теми людьми, с которыми встречались по жизни.

Вот самые частые долженствования:

«Я должна всё успевать...»,

«Я должна нравиться людям...»,

«Я должна во что бы то ни стало самореализоваться ...» и т. д.

Как Вы уже догадались, сейчас я предложу Вам практику, делая которую, Вам необходимо будет выписать свои «приобретённые» долженствования. Сколько их должно быть?

Обычный минимум – это пять-семь пунктов, их легко пишет каждый человек. Чтобы осознать эти пункты, достаточно всего лишь вспомнить:

«Что Вы сами себе определяете, что должны?»

Вы удивитесь, но у чувства вины есть огромный плюс: оно помогает искупить ошибку.

Когда мы понимаем, что сделали что-то не так, то чувство вины является спасательным кругом, надевая который мы не тонем в море самообвинений. Это и есть та самая вторичная выгода, из-за которой люди выбирают испытывать чувство вины. Но мы с Вами забываем о том, что есть вариант не испытывать чувство вины никогда, осознавать его проявления - не испытывать его.

Представьте себе красивое пирожное в витрине магазина.

Вы можете просто смотреть на него. Можете чувствовать его аромат. Можете подержать его в руках. Можете даже съесть!

А можете просто полюбоваться им и уйти.

Но большинство людей, увидев пирожное, сразу купит его.

То же самое можно сказать и о чувстве вины.

Поэтому важно научиться обращать внимание на то, КАК Вы принимаете те или иные решения, что руководит Вами, что определяет Ваши ключевые шаги?

Нам нужно научиться спокойно проходить мимо лавки в подобными «вусняшками», не реагируя на начавшееся слюноотделение....

То, что мы потребляем, находясь в чувстве вины, переварить здоровая психика просто не в состоянии!

У чувства вины есть свой возраст.

Оно растёт и развивается в человеке, если он не придаёт этому должного внимания. Проблемы всегда возникают в тех зонах, в которых недостаточно внимания.

ЕСТЬ пять возрастов вины.

Первый возраст - детство.

В это время человек допускает мысль о том, что он мог что-нибудь сделать не так, но не придаёт ни ситуации, ни людям в этой ситуации особого значения.

Ему кажется, что случилась «такая мелочь», на которую не следует обращать внимания и как можно быстрее о ней забыть.

Второй возраст вины - подростничество.

В этом возрасте мысли о возможной ошибке начинают терзать чувства.

Человек всё чаще и чаще возвращается к ситуации, вступает во внутренние диалоги с совестью по принципу: "А я сказал..., а он сказал..."

Любое упоминание о ситуации вызывает напряжение. В нём начинает жить раздражение, он всё чаще ищет оправдание своим поступкам.

Третий возраст - зрелость.

Человек воспринимает идею о том, что Он и Только Он, стал стопроцентной причиной сложившейся ситуации. Он полон отчаяния, недоволен собой.

С каждым днём ему всё сложнее сосредотачиваться на своих делах, концентрация снижена до нуля, человек разбит и обессилен.

Четвертый возраст - старость.

В этом возрасте вина впитывается в тело человека.

Уровень здоровья постоянно нестабилен, общая слабость и вялость - ежедневные спутники.

Он осознанно избегает любого развития и крепко держится за своё уныние.

Пятый возраст вины - привычка.

Выявить вину здесь практически невозможно.

Человек глубоко прячет её в своё бессознательное, активно подстраивает под своё мировоззрение. Жить с виной - норма жизни

Такой человек постоянно имеет проблемы во всех сферах жизни, ему кажется, что он словно завяз в каком-то болоте, ему всегда не везет и что-то, словно кость в горле, мешает вырваться из этого порочного круга.

В этом возрасте у него все вокруг виноваты — только не он!

Мир не справедлив, а он - жертва многих несправедливостей!

По этим возрастам Вы можете протестировать любое Ваше чувство вины.

Каким бы не был возраст Вашей вины, он всегда против Вашей энергии и Вашего развития!

Важно помнить: людям так часто приходится созерцать в своей жизни чувство вины, что, вспомнив сколько раз за вчерашний день Вы чувствовали себя виновником той или иной ситуации, сколько раз испытали дискомфорт, раздражение, гнев, сожаление из-за того, что оказались причастными к неприятным ситуациям, Вы удивитесь.

А сколько раз вчера в Вашем присутствии один человек обвинил другого?

В телефонном разговоре, в фильме, в диалоге в транспорте, в случайно подслушанном разговоре прохожих?

Человеку так непривычно думать о том, что только ОН САМ может быть причиной всего происходящего в его жизни.

И как же легко у нас получается при первой же конфликтной ситуации позволить своему разуму мысль: «Кто виноват?»

Мы с детства приучены искать виноватых не в себе, а вовне.

«ВАШИ МЫСЛИ, СЛОВА И ПОСТУПКИ СЕГОДНЯ – ЭТО ПОСТАВЩИКИ ВАШЕГО БУДУЩЕГО ЗАВТРА»

Эта фраза искренне удивляет. Люди реально верят в то, что если они сегодня всё сделают, как положено, то завтра получат результат только потому, что сегодня они всё подготовили.

Увы, это не так.

Каждый наш поступок, слово и мысль являются своего рода зёрнами, которые мы засеваем ежедневно в огромных количествах.

У каждого зерна есть свои сроки вызревания и роста, своя температурная переносимость и свои условия ухода.

Никто не знает КОГДА прорастёт то, что Вы посеяли сегодня.

Но духовные учителя убеждают в том, что эти семена прорастут в самый необходимый и нужный для Вас момент.

Таким образом, если сегодня Вы сделали всё, чтобы завтра Вам было хорошо, то Ваши зёрна из сегодня взойдут в будущем, а то, что будет завтра – станет результатом тех зёрен, которые были посеяны некоторое время назад.

Чувство вины – плохое решение.

«Я стал причиной этого».

С какого слова она начинается?

Что в этой фразе ключевое? - Я..

Все, что об «я» - это не о созидании, это не искренне, это бесполезно миру.

Диагностика чувства вины

Давайте пройдём небольшой тест, он состоит всего из четырёх позиций, которые помогут определить: есть ли у Вас чувство вины и насколько оно велико. Существует всего два варианта ответов:

1балл – да, это про меня, я так думаю и поступаю;

0 баллов – нет, это не про меня, никогда не испытывала этого.

Оцените себя по каждому из четырех пунктов.

Тест

1. Если сделаю что-то, то буду хорошим. Я — молодец.
2. Если я не выполню хотя бы одно дело, это очень огорчит меня и перекроет все сделанные дела. Я склонна огорчаться из-за чего-то одного невыполненного и обесценивать то, что выполнила в течение целого дня.
3. Я не терпелива с людьми, могу раздражаться.
4. У меня в жизни есть классификация: люди ниже (хуже) меня и люди выше (лучше) меня, красивее, моложе, умнее, успешнее и т.д.

После прохождения теста сложите все полученные баллы.

Если Ваши показатели три или четыре балла, то можно предположить, что уже несколько лет чувство вины активно процветает в недрах Вашего мировоззрения, Вы преуспели в этом чувстве.

Показатели в один или два балла свидетельствуют, что Ваше отношение к чувству вины мудрое, философское, и Вы уже предпринимали попытку контролировать и обезвредить его.

Не могу сказать, что какие-либо результаты в этом тесте хорошие, а какие-то — плохие.

Любая диагностика — это начало.

От чувства вины люди бегут в выполнение требований так знакомой им из детства социальной «хорошести».

Как только человек испытывает чувство вины, он тут же «бежит» в потребность кому-то угодить и кому-то понравиться, ему зачастую важнее быть удобным, чем счастливым.

Ориентация на соответствие критериям красоты и принимаемости стирает в человеке необходимость помнить о том, что он — человек и должен быть счастлив. А если я о чем-то не помню, значит, это и не делаю, этим не являюсь.

Вот Вам секрет всех неудачников!

Возможно ли, быть и послушным, и правильным, чтобы и людям нравиться, и себе самому? Что для этого нужно сделать? Как и что в себе исправить, чтобы всё было хорошо?

Когда мы другим стремимся нравиться больше, чем себе — мы истощаемся. Кому не хватает энергии? Кому пытаетесь нравиться? В ловушку попались? Нравиться другому человеку на сто процентов в принципе невозможно, потому что только он, тот другой, знает сам, каким Вам нужно быть.

Но он молчит, а Вы перебираете миллионы вариантов, в поисках устраивающего ЕГО. И так — полгода, год, пять... до самой пенсии. Вы — потрясающая бабушка, Вас все любят, считают умницей и красавицей, только никто понять не может, почему глаза у Вас грустные всегда...

Чувство вины часто провоцирует нас остановиться, терпеть, откладывать решения. Оно как лифт, который не всегда не останавливается на нужном этаже! Могут быть лифты отношений, в которых мы не можем решить проблему долгое время, лифты забытых целей и просроченных обещаний, лифты забытых хобби и не прочитанных книг. Лифт не останавливается... А время идёт... Мы всё же стоим и ждём его, иногда огромное количество лет, в то время как другие вспоминают о лестнице...

«Проблемы всегда возникают в тех зонах, где недостаточно внимания»

Как только Вы не отследили момент, когда кто-либо или Вы сами обвинили себя в чём-то, в ту же самую минуту в Ваших переживаниях рождается потребность в наказании. Наше бессознательное не дремлет ни секунды...

Как только мы позволяем себе чувствовать себя виноватыми, позволяем чувству вины пустить корни в наше время, в наше настроение, в наше мнение, наше мировоззрение, оно, наше бессознательное, чтобы сохранить баланс, тут же выстраивает наше поведение таким образом, что мы бессознательно привлекаем в свою жизнь людей, которые обязательно накажут нас тем или иным образом, людей которые и реализуют своим мнением, отношением и поведением те самые сценарии наказания: эмоциональные, интеллектуальные, материальные, телесные.

Важный момент заключается в том, что избавиться от чувства вины практически невозможно, но можно минимизировать его влияние на Вас.

Ну что было бы, если бы человек полностью избавился от чувства вины? Он бы вообще не понимал, что что-то делает не так.

Глава 3. **ЧУВСТВО ВИНЫ (соматика)** (к чему приводит на физическом теле)

<u>1) СТРАХ</u>	<u>САМООБВИНЕНИЕ</u>
<i>(проблемы с сердцем)</i>	

<u>2)- злоба</u> (почки)	<u>- озлобление</u> (психические расстройства)
<u>- устрашение</u> (надпочечники)	<u>- обвинение других</u> (разрушение тканей
(злые мысли)	и болезни легких)

3) озлобление на других (разрушение тканей + нарушение обмена веществ)

4) НЕНАВИСТЬ (разрушение печени и кожи)

5) уничтожение человека

Чувство вины – делает человека восприимчивым к болезням, слабости тела и находится в сердце

Страхи – разрушение почек и надпочечников (страхи попадают в почки)

Злоба – уничтожает физическое тело, выходит через печень и кожу, страдает психика

ИСХОД – страдания, болезни, уход из жизни

Существует ряд эмоций, которые называются универсальными – это страх, печаль, удивление.

К этой категории можно отнести и вину.

Показательно то, что чувство вины часто отсутствует у людей с психическими заболеваниями. Поэтому считается, что эта эмоция свидетельствует о здоровой психике.

Зачастую возникает манипуляция чувством вины.

Вина — это осознание собственной неправоты в каких-то мыслях, в каких-то действиях. Но, с другой стороны, если кто-то решил, что он не прав — то это только его субъективное мнение.

Чувство вины очень тонко связано с гордыней.

Вы не всегда причина всего, ведь есть ещё какие-то более значимые силы, которые тоже влияют на жизнь тех людей, с которыми у Вас случаются, эти самые «не очень приятные ситуации».

Вот так просто чувство вины, порождает сценарий наказания. Мы тратим в этой жизненной битве все свои силы, истощённые живём в своих семьях, обессиленные ходим на работу, при этом ещё, как мы уже обсуждали выше, обязательно стараемся всем нравиться и всем угождать.

**«ВАШИ МЫСЛИ, СЛОВА И ПОСТУПКИ СЕГОДНЯ –
ЭТО ПОСТАВЩИКИ ВАШЕГО БУДУЩЕГО ЗАВТРА»**

Практика «Я хорошая»

Она поможет повысить уровень собственной самооценки.

Для получения хороших результатов Вы, безусловно, должны практиковать их как можно чаще и учитывать, что у каждого человека разное восприятие вины (одни люди глубоко в неё входят, другие — неглубоко, кто-то входит быстро, кто-то — медленно и т. д.).

Инструкция:

Выберите три сферы жизни, в которых Вы чаще всего испытываете чувство вины. Запишите их.

О каждой из этих сфер напишите по три предложения (всего девять).

В каждую из трёх сфер нужно дать себе разрешение: «Я хорошая, даже если...»

Очень важно прописать всё, что гложет Вас чаще всего!

Например.

Сфера жизни « **СЕМЬЯ** ».

1. «Я хорошая, даже если дома не очень чисто».
2. «Я хорошая, даже если мне пришлось задержаться на работе».
3. «Я хорошая, даже если я случайно забыла сделать что-то важное для близких» и т. д.

Вот такое внутреннее позволение себе, как бы договор с самим собой.

Сформулируйте, что Вы чувствуете сейчас, после того как осознанно разрешили себе допускать некоторые ошибки, понимая, что Вы не идеальная.

Когда мы фокусируемся на нужном, то сразу происходят изменения.

Чувство вины у женщин очень похоже на «гестапо в голове»: они начинают сами себя прижимать к стенке, приставлять дуло пистолета к виску и кричать неимоверно громко:

«Это я во всем виновата, это из-за меня, как можно быть такой душой, как я могла и т. д.».

«Гестапо в женской голове» практически не уходит в отпуск и работает без перерывов и выходных. Оно всегда с радостью размажет нас же по стенке и втопчет в стыд.

Такое системное самоедство и самоуничтожение грозит женщинам хроническими заболеваниями и низкой самооценкой.

Как побороть «гестапо в голове»?

Попробуйте влюбиться! В очередной раз в своего партнера!

Перестаньте сами себе кивать на свой возраст, вспоминать о том, что Вы всем должны и, наконец, позвольте себе заботу о себе самой.

Энергия искренней влюблённости творит чудеса.
Однако существует одно НО! И Вы о нём прекрасно знаете: привычка долгое время терпеть самонасилие вызывает зависимость от самонасилия.

Избавиться от «гестапо» не так-то и просто. Потребуется истинная воля, настойчивость и самоуважительная дисциплина.

Прямо сейчас выполните вот такую небольшую практику.
Запишите десять пунктов, за которые «гестапо» чаще всего «пытает» и осуждает Вас в Вашей собственной голове!

Думаю, Вас очень удивят свои же ответы, но самое главное, давая их, Вы осознаете наличие этого «гестапо» внутри себя, начнёте замечать его начало, останавливать его и, со временем, сможете избавиться от него.

Единственное на что не стоит надеяться, так это на то, что «гестапо из Вашей головы» с лёгкостью, само по себе, уйдёт от Вас.

Есть ещё одна ловушка чувства вины, которая проявляется в желании человека «обогреть и спасти всех»

Описываю в деталях:

Вы не выключаете телефон, приходя домой: ну да, а как же, вдруг кто-то позвонит и ВЫ, только ВЫ, конечно же, сможете помочь этому человеку.

Вы разговариваете с мужем, но звонит подруга, и Вы отмахиваетесь от разговора с мужем. Как же — звонит ПОДРУГА, Вы нужны ей в роли спасителя.

Вы играете со своим ребёнком, подходят другие мамы — и вы уже не играете с ребёнком, Вы включаетесь в пустые разговоры и пытаетесь простветить мам.

Вас больше всех волнуют проблемы человечества, ваш любимый мультфильм — «Чип и Дейд спешат на помощь».

ДОГНАТЬ И ПРИЧИНИТЬ ДОБРО — ваш девиз (ловушка)

Даже без чьих-либо просьб Вы суετε свой в дела других людей, жалеете их, спасаете и проживаете жизнь за них.

Отложите на несколько секунд чтение, постарайтесь припомнить... бывали ли такие ситуации, когда Ваше желание помочь другому человеку было больше, чем его желание помочь самому себе?

Все наши поступки, совершённые из-за такого намерения заканчиваются плачевно: либо мы обвиняем других в чём-то, либо они обвиняют нас.

Помните об этой ловушке, не берите на себя лишнего, уважайте право других людей на шишку и грабли. Это их ПРАВО.

Давайте представим, что Вы сделали, сказали или создали что-то такое, что вызвало проблемы у других людей.

Что Вы думаете о себе в тот момент, в тот самый первый момент, когда понимаете, что стали причиной такого неприятного события?

«Я плохой человек...», «Как я могла так оступить...», «Идиотка...» и так далее.

Смысл всех этих фраз — я плохая, я виновата.

Что обычно первым делом делает человек, когда понимает, что он виноват?

Извиняется, конечно же!

И тут, внимание!

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ИЗВИНЯТЬСЯ ИЗ СОСТОЯНИЯ,
ЧТО ВЫ ПЛОХАЯ, ТО НИ ВАМ, НИ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЭТИ СЛОВА И ПОСТУПКИ
НЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ.

И пребывая в состоянии «я плохой», мы не способны учиться в этой ситуации и очень часто в дальнейшем поступаем так же и наступаем на те же грабли!

Вот корень всех граблей!

Мы повторяем наш негативный опыт снова и снова только потому, что не способны были научиться с первого раза, так как чувство вины парализует нашу способность обучаться.

Что же делать в таком случае?

Разумное сожаление.

Например: «Мне очень жаль, что опоздав на встречу, я не удовлетворила свою потребность в пунктуальности и твоём уважении, пожалуйста, прости меня» или «Мне очень жаль, что сделка сорвалась, и я не удовлетворила свою потребность поддержать тебя и получить твоё одобрение. Пожалуйста, прости меня».

Как бы отреагировали Вы, если бы другой человек в ответ на свою ошибку искренне сказал Вам такие слова?

Как бы мы могли тогда выстраивать наше общение?

«Перестаньте сами себе внутри тыкать пальцем на свой возраст, вспоминать о том, что вы всем должны и, наконец, позвольте себе заботиться о себе»

Глава 4.

ПРИЧИНЫ возникновения ЧУВСТВА ВИНЫ

Формирование чувств человека берет свое начало с детства.

На это влияют многие факторы:

- поведение в семье между родителями;
- атмосфера в доме, где растет ребенок;
- постоянное чувство стыда, которое зачастую навешиваются мамой и папой;
- отношение ребенка с матерью и отцом и т. д.

У многих чувство вины идет именно с детства, оно растет вместе с нами, укореняется в подсознании.

Проявляется это и у детей, которые не оправдывают ожидания своих родителей.

У девочек в будущем это приводит к проблемам с мужем, а у мальчиков с невозможностью реализоваться.

Возможно, вы совершили поступок, от которого возникает чувство стыда, но у вас это выливается в обвинение самого себя.

а теперь подробнее

Рассмотрим – как создается эта негативная эмоция.

1 – **отношение с родителями** – в детстве – незаслуженно обижали и наказывали, говорили слова (родительские установки) и сверстники:

- ты не такой как другие, ты –слабак, ты недостойн меня, двоечник, тупой, рот закрой – мал учить старших ...

Ребенок думает – что заслуживает этой оценки и негативно себя принимает, как недостойный

ЧЕЛОВЕК – ВСЕГДА РЕБЕНОК, который живет эмоциями

2 – социализация – с подросткового возраста- формируется самооценка

Люди к себе и окружающим относятся **ОДИНАКОВО**

Мы любим или нелюбим себя – значит – любим или нелюбим окружающих!

И это чувствуют другие.

Осуждая себя – осуждаем других, и наоборот – критикуя и осуждая других – мы критикуем себя!!!

Нас научили принимать других как «ХОРОШО» и «ПЛОХО»

А в психологии нас учат – нет хорошо и плохо, есть хорошо и по-другому

Хорошие – значит – терпимые, участливые, внимательные, добрые

Плохие – кричат, поучают, наказывают, ругают, критикуют,

И это – приводит к неприятию себя – Я ПЛОХОЙ

МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ – Я НЕ ЛЮБЛЮ СЕБЯ

3 – Ложные убеждения о себе – стараемся быть хорошей, покорной, быть УДОБНОЙ! (особенно для родителей)

Из опыта:

Мама на приеме просит сделать так, чтобы ребенок не мешал ей, не бегал, не дергал... стал УДОБНЫМ

4 – стараемся соответствовать чужим ожиданиям – не обидеть, учиться хорошо, вести хорошо, чтоб плохо не подумали, чтобы не смеялись ...

НО - Мы не можем принять себя естественно, мы – чужие для себя

5 – стремление к стандартам общества – благодаря средствам массовой информации – телевидение, интернет – нужно быть молодой, красивой, худой, веселой всегда, «хорошее» поведения, угождать, не спорить...

из-за несоответствия установленным правилам.

6– это психологическая защита.

Мы будто закрываем дверь к собственному чувству вины, стараемся никого туда не пускать, пытаемся спрятать эту эмоцию. Но такой способ работает только первое время.

Мы придумываем себе идеальный образ, а потом укоряем себя из-за собственного несовершенства.

Более того, чувство вины способно заставить человека наказывать себя. Из-за него мы ставим свои интересы на второй план, отдавая предпочтение интересам других людей.

Если постоянно испытывать чувство вины, то и отношение человека к самому себе станет гораздо хуже.

Чтобы этого не произошло, необходимо тщательно обдумывать все свои поступки и решения.

НО - мы индивидуальны и не можем соответствовать стандарту человека, а есть ли он - стандарт?

Ведь у каждой страны – своя культура, поведение, ценности и ...

Глава 5.

Семь «крючков» чувства вины

Что такое крючок? Крючок – это такое приспособление, с помощью которого мы хотим поймать что-либо и надежно удержать это пойманное до полного овладения им. Вина, как мудрая, хотя и негативная часть нас, также имеет свои крючки! Давайте познакомимся с ними поближе для того, чтобы узнать, как именно они цепляют нас и на нас влияют?

1. Чувство справедливости.

Ключевая фраза: «Это не справедливо!» Нам кажется (это главная фраза!!!), что с нами обошлись несправедливо или чаще — что мы обошлись с кем-либо несправедливо, или же что-то само собой получилось несправедливо! На этот крючок легче всего попадают люди с заниженной/завышенной самооценкой, которые абсолютно уверены, что только лишь от их поведения зависело разрешение ситуации. Мы склонны осуждать других людей за то, что они поступают не справедливо, обвиняем их в невоспитанности, жадности, эгоистичности и других вещах.

Зрелые личности на этот крючок не попадают, так как любой психологически взрослый человек понимает, что понятие справедливости очень субъективно и объективную картину событий практически невозможно увидеть, а значит — справедливость, как таковая, является очень призрачной моральной категорией.

2. Они подумают, что я плохая...

Этот крючок самый простой. Его смысл кроется в обычной схеме: мне важно быть хорошей для других. Если соответствовать их ожиданиям полностью мне не удалось – я вошла в чувство вины.

Здесь мы говорим о том, что вина вызвана неким несоответствием определённым представлениям: во внешнем виде, в речи, в мыслях, в поступках, в решениях и т. д.

3. На данном этапе я этого не заслуживаю, ещё не время для меня...

Эта замечательная формула является частью самоосуждения и самобичевания. Вы сами, видимо властью данной Вам, решили, что по каким-то только Вам известным причинам Вы чего-то не достойны.

Причём в этом мнимом суде Вы сами и судья, и обвиняемый и зал присяжных. Самое интересное то, что адвокат защиты в этом сценарии не предусматривается. То есть Вы виноваты на сто процентов, как не крути.

С этого крючка мало кто выбирается без масштабных энергетических потерь. Этот крючок говорит о некой зависимости человека от чувства вины.

4. Стыд за своё счастье, за свой доход и своё благополучие... Очень неприлично быть счастливой, когда у твоей подруги, тёти, мамы что то стряслось!

Иногда мы даже сами придумываем, что у нас есть в жизни какие-то вымышленные проблемы, главное — быть как все. Неуместно, неудобно делиться радостью и радоваться, когда рядом у кого-то что-то не очень хорошо! И в эту ловушку мы попадали много раз!

А рядом практически все время находятся те, у кого что-то плохо!

Таким образом, день за днем, месяц за месяцем мы перестаём радоваться, переживать эту самую радость, и привычка радоваться деградирует в нас, мы перестаём чувствовать в ней потребность и очень скоро превращаемся в классического серого гражданина, у которого дела – нормально, жизнь – потихоньку, дома – все живы и слава Богу...

5. Кто-то решил, что я могу, я не переоценила свои возможности и теперь страдаю, что подвела...

На этот крючок очень часто попадают люди, которые принадлежат к типу людей – «всегда согласный»!

Они настолько изобильны во времени, что всем на всё говорят «ДА!», изматываются, играют в суперменов и всех спасающих личностей.

Это такие себе горе-герои, которые в пух и прах разбивают все свои таланты только для того, чтобы угодить и помочь всем вокруг. Психология жертвы часто свойственна таким людям.

Они щедры не от изобилия собственной души, они щедры из жертвенности, а это всегда разрушительно, причём и для того, кто даёт и для того, кто получает!

6. Жалость и сочувствие в рабочих вопросах...

У коллеги уже вторую неделю болеет ребенок, а вся работа легла на меня! Я, конечно, всё понимаю! Но!

Но злюсь... и сама же себя потом за эту злость обвиняю.

Если на работе кто-то проявляет слабость, мы конечно же стремимся этому человеку помочь. Бывают люди, которые подсаживаются на помощь. А мы потом сами же себя обвиняем, что собственноручно вырастили такого «паразита» в своей компании.

7. Если ты так не сделаешь, я тебя не буду любить...

Любимый крючок многих родителей... Увы! Он основан исключительно на манипуляции привязанностью. Мы точно знаем, что жизненно необходимо выполнить что-то, чтобы нас любили.

И когда у нас не получается выполнить это достаточно хорошо или вообще не получается выполнить, то мы в этот момент впадаем в достаточно глубокую вину. Когда нас не принимают – это очень обидно.

И так как значимого человека винить мы не можем, то начинаем винить себя... Есть идея ОШО о том, что когда ты находишься в окружении людей, которые тебя полностью принимают – это лучшая терапия.

Ищите людей, которые принимают Вас полностью, и которых так же принимаете Вы.

Подчеркните три крючка, на которые Вы попадаетесь чаще всего.

В каких сферах жизни какие крючки Вам свойственны?

«Если слишком часто вглядываться в лужу, вы и вправду можете поверить, что в мире и в вас нет ничего красивого. Отойдите от лужи»

Давайте сейчас поговорим об обесценивании себя!

Чувство вины очень часто возникает после того, как мы сами себя после каких-то действий обесценили!

1. Цену имеет только то, что оценили.
2. Кто Вас оценил?
3. Сколько говорите Вы стоите?
4. Вас как что оценивали? Как овощи, фрукты, мебель, машину?
5. ОбесЦЕНИТЬ можно только ТО, что когда-либо было оЦЕНЕНО. А если никто не может назвать Вашу истинную цену, так как у человека цены НЕТ, это абсолютно точно указывает, что и обесценить Вас невозможно! Игра в обесценивание! Это всего лишь игра! Зачем она нужна? Это очередная уловка чувства вины, которая заставит вас бояться, тревожиться. Сидеть тихо и лениться!

Слова-зацепки. Это ещё одна языковая деталь, которая укрепляет чувство вины. А вот и замечательный перечень слов-зацепок, которые и являются теми «молниями», которые ослепляют Вас и подсаживают на крючок чувства вины!

Слова зацепки:

1. Если, то... (слова манипуляции, вас погружают в вину).
2. Чтобы иметь ____, нужно ____
3. Это возможно только, если...
4. Есть правильный путь, и он только один, есть только один правильный выход...
5. А ты о них подумала?

Чувство вины — это огромная лужа, в которую мы всматриваемся в надежде увидеть солнце, небо, своё отражение. Вместо этого мы видим там грязь, раздражение и бессилие.

Если слишком часто вглядываться в лужу, вы и вправду можете поверить, что в мире и в вас нет ничего красивого. Отойдите от лужи.

**«Всё, к чему вы относитесь как к должному, всё,
за что Вы не благодарите и за что Вы не признательны –
ВСЕ это заберут у Вас»**

Чувство вины создаёт иллюзию о том, что мы ничего не выбираем, оно заставляет Вас поверить в то, что иметь серую жизнь нормально и реализовывать мечты не обязательно. Год, два такой «выключенной» жизни создают впечатление, что ЭТО — НОРМАЛЬНО.

Как только Вы сталкиваетесь с тем, что люди в Вашем окружении начинают жалеть о прошлом, о своих решениях, которые уже нельзя изменить, верить в то, что другой поворот событий мог бы сделать жизнь лучше, имейте ввиду — это всё вирусы чувства вины, которые выключают нашу продуктивность, как кислота, растворяют нашу способность радоваться, стирают важность бескорыстия и великодушия.

Вся жизнь превращается в один «вчерашний кофе».

Если каждый день Вашей жизни похож на предыдущий — это НЕ НОРМАЛЬНО! Повторяются только ксерокопии. Если Вы производите копии, Вы — Машина. А Вы разве Машина???

Скажу больше: « Когда наша жизнь и мы сами становимся "вчерашним кофе", случается ещё кое что — мы начинаем стыдиться себя!»

Стыд порождает в нас бесконечную потребность нравиться другим людям, делает нас абсолютно ведомыми и бездумно подчинёнными стадным решениям. Как у Вас с этим?

Насколько важно для Вас мнение других людей?

Нет, не экспертов, спросить экспертов мы обычно не додумываемся.

Но зато слушаем всех, кто грубее, наглея, авторитетнее.

Мы слушаем всех подряд, понимаете.

Мы прислушиваемся к мнению людей в той сфере, в которой они экспертами НЕ являются! Мы верим этим людям!

Страшно огорчаемся из-за их оценок.

Уходим в вину, печаль, уныние. И это абсолютно тормозит любое развитие.

Наблюдайте за собой. Постоянно наблюдайте.

Часто так бывает, что люди, которые были для Вас маячками рано или поздно отстают от Вас. И признать, что те, на кого Вы были ориентированы, отошли назад, не просто.

Ведь тогда нужно признать своё развитие и свой успех!

А это страшно.

Тогда следует признать свою силу, но не многие на это способны.

Анализируйте свою жизнь. Выливайте всё «вчерашнее». Следите за своим мышлением.

Иногда чувство вины может быть усилено предшествующей похвалой от человека, с которым связана неприятная ситуация в настоящем.

Как реагировать на эту похвалу? Станный вопрос, правда ведь?

А что, на похвалу можно реагировать как-то иначе, чем радоваться и ликовать? Да, представьте себе — можно.

Похвала похвале рознь.

Похвала — это эгоцентрично, ибо хвалить чаще всего удаётся человека.

Благодарность же — более полезна, ибо обычно мы благодарим не человека, а его действие, которое помогло нам.

Глава 6. **ВИДЫ И ФОРМЫ ЧУВСТВА ВИНЫ**

Рассмотрим виды чувства вины

1 - Иллюзорная вина

Как правило, это чувство начинает формироваться в детстве — и ответственность за его появление несут родители — родительские установки.

Например, ребёнок слышит разговоры о том, что до его рождения мама и папа жили дружно, а сейчас ссорятся.

Что мама не смогла сделать карьеру, потому что вынуждена была сидеть с малышом. суть одна: ребёнок виноват во всех событиях, происходящих с взрослыми.

На самом деле это совсем не так, именно поэтому такая вина называется иллюзорной. Человек застревает в этих ощущениях на долгие годы и становится уязвимым для манипуляций.

Например, «Я пожертвовала карьерой, чтобы родить и воспитать тебя, – говорит своему взрослому ребёнку мать. – Значит, сегодня ты должен помочь мне съездить по магазинам». И не важно, чем сын планировал заниматься. Он будет ездить с мамой по магазинам. Ведь это лучше, чем испытывать вновь чувство вины.

Что делать

- Перестать верить в то, что освободиться от иллюзорного чувства вины можно самостоятельно.
- Принять факт, что вам нужна помощь грамотного специалиста, и воспользоваться ею.

Искусство говорить «нет». Как не чувствовать себя виноватым

Подробнее

2 - Реальная вина

С детства мы совершаем поступки, которые не нравятся окружающим. Например, ребёнок без разрешения берёт из серванта любимую мамину чашку и разбивает её. Это реальный проступок – и вина в данном случае реальная.

Что делать

- Родителям нужно грамотно реагировать на проступки детей.
- Для начала научите малыша признавать, что он действовал неправильно.
- Затем нужно рассказать, что при этом испытываете вы, и дать выговориться ребёнку. Ни родителям, ни детям не нужно скрывать свои чувства. Напротив, будет полезно высказать, какие эмоции испытывает каждый из них.
- После этого вместе подумайте, как можно исправить ситуацию или что можно сделать, чтобы она не повторилась.
- Такое поведение родителей поможет ребёнку в будущем успешно справляться со сложными ситуациями, не мучаясь чувством вины.
- Но зачастую родители ведут себя иначе, и из-за этого возникает следующая разновидность чувства вины.

3 - Невротическая вина

Возьмём тот же пример.

Ребёнок разбил любимую мамину чашку. Чаще всего реакция мамы – возмущение. И это понятно. Мало кому понравится то, что его любимую вещь разбили.

При этом взрослый человек забывает о том, что важно научить ребёнка справляться с подобной ситуацией. Вместо этого мать начинает ругать малыша и предъявлять ему претензии. Основной посыл: «Ты плохой, нехороший. Ты обидел маму».

Дальше следует наказание, причём часто слишком суровое, а потом ребёнка якобы прощают. Но в следующий раз ему припоминают его проступок.

Если такая ситуация часто повторяется, ребёнок привыкает думать, что:

- он плохой (мерзкий, ужасный, никчёмный);
- он виноват во всём, всё плохое только из-за него;
- он виноват, следовательно, его обязательно надо наказывать;
- полного прощения быть не может;
- у него никогда ничего не получится.

С этими установками ребёнок вырастает.

А значит, он постоянно будет попадать в ситуации, где почувствует себя виноватым, чтобы неосознанно подтвердить свои представления.

Попав в неприятные ситуации, он будет тратить время на наказание себя, а не на исправление ошибок. А чтобы избежать самобичевания, человек будет всеми силами

стараться избежать признания вины и пытаться переложить ответственность за проступок на других.

Кроме того, усвоив модель поведения родителей, уже выросший ребёнок будет неправильно вести себя с окружающими: обвинять, наказывать, постоянно припоминать прошлые обиды. Всё это лишь усугубляет чувство вины, усиливая невротическое состояние

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ФОРМ ВИНЫ

1. РОДИТЕЛИ - РЕБЕНОК

В детстве вас приучали к чувству вины взрослые, в особенности члены вашей семьи. Если им не нравилось то, что вы делали или говорили, вас называли "плохой девочкой" или "плохим мальчиком".

Осуждали вас, а не ваши поступки.

На протяжении всех детских лет, особенно до 5 лет, вас учили отзываться на "хорошее" и "плохое", "правильное" и "неправильное". Чувство вины при этом внедрялось в ваше подсознание через систему вознаграждения и наказания. Именно в этом возрасте вы начали отождествлять себя с характером своих поступков. Родители невольно используют чувство вины как средство контроля над своими детьми.

Они говорят ребенку, что, если он не сделает то-то, они очень расстроятся.

Их оружием служат фразы вроде

"что подумают соседи?",

"ты позоришь нас!",

"ты разочаровываешь нас!",

"ты мог бы добиться большего!",

"где твои манеры?"

словесные формулы (послания) родителей, которые с самого детства могли способствовать **формированию у ребёнка склонности к чувству вины.**

Высказывания родителей могли быть такими:

- «Ну вот опять ты всё испортил.»
- «Какой же ты неумеха!»
- «Это всё из-за тебя!»
- «Вот если бы не ты, я бы...»
- «Ты моё наказание!»
- «Ты сам во всём виноват! (никто тебе не виноват)»
- «Ты в гроб меня загонишь!»
- «Если ты не будешь себя хорошо вести, я не буду тебя любить, (с тобой дружить, играть)»
- «У тебя руки не из того места растут!»
- «Ну как ты мог? Я от тебя такого не ожидал(а)».
- «Надо же было таким уродиться!»
- «Мы столько для тебя сделали, а ты...»

И вы вырабатываете схему поведения, направленную в первую очередь на удовлетворение моральных норм окружающих.

Чтобы избежать чувства вины, говорите и делаете то, чего хотят от вас другие, каждый раз приходя к выводу, что лишь в этом случае понравитесь всем. Таким образом вы развиваете устойчивую потребность производить хорошее впечатление на других.

2. РЕБЕНОК - РОДИТЕЛИ

Дети часто с помощью чувства вины манипулируют своими родителями. Большинство взрослых хотят быть "хорошими" и не могут справиться с ощущением, будто их ребенок считает их поведение нечестным или безразличным.

Для принуждения ребенок оперирует фразами :

"на самом деле ты не любишь меня!" или

"родители такого-то разрешили ему это".

Эта схема поведения была усвоена в результате наблюдения за взрослыми. За всю мою практику мне почти не попадалось людей, которые бы не обижались на своих родителей.

. Если ваш ребенок пытается принудить вас к чему-либо с помощью чувства вины, можете быть уверены: он перенял эту тактику у хорошего учителя - у вас!

3. ВИНА ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ

"Если бы ты любил меня.." Так начинается одна из наиболее распространенных фраз, используемых для манипуляции своим партнером.

Когда мы говорим:

"Если бы ты любил меня, ты бы сделал это", - мы, в сущности, говорим; "Ты виноват, потому что не сделал этого" – или:

"Если ты откажешься это сделать, значит, ты не любишь меня по-настоящему". Конечно, мы всегда должны показывать свою любовь и заботливость, даже если нам приходится усваивать невротическую схему введения! – Это схема поведения ЖЕНЩИН

Если слова не действуют, мы можем прибегать к таким вещам, как наказание молчанием отказ от секса, обида, гнев, слезы или хлопанье дверьми.

Другая тактика заключается в использовании чувства вины для наказания своих родителей за поведение, не соответствующее нашим ценностям и убеждениям.

Пока наши родители чувствуют себя виноватыми, мы можем манипулировать ими и наоборот!.

Этот тип отношений подразумевает, что наша любовь зависит от особого поведения, которого мы добиваемся от своих родителей.

Когда они не подчиняются, мы используем чувство вины для их "исправления".

4 - ВИНА, ВНУШАЕМАЯ ОБЩЕСТВОМ

Все начинается в школе, когда вы оказываетесь неспособны удовлетворить требования учителей.

Вас заставляют испытывать вину за свое поведение, внушая, что вы могли бы добиться большего или что подвели своего учителя.

Это приносит мало пользы обучению, хотя и служит эффективным средством контроля.

Общество внушает вам необходимость подчинения.

Чувство вины, внушаемое общественным воспитанием, заставляет вас беспокоиться о том, как другие отнесутся к вашим поступкам.

Вы настолько озабочены чужим мнением, что не можете освободиться для главного: достижения собственных целей.

Вы стремитесь посоветоваться с окружающими, прежде чем сделать или сказать что-то, способное их расстроить.

Поэтому в обществе так сильны правила этикета. Для большинства людей вопрос: с какой стороны тарелки класть вилку? - в буквальном смысле вопрос жизни и смерти!

Вся их жизнь управляется социально приемлемыми схемами поведения, потому что они не могут вынести чувства вины.

К несчастью, люди чаще предпочитают быть вежливыми, чем оставаться самими собой.

5. СЕКСУАЛЬНАЯ ВИНА

Сексуальная вина долгое время была частью американского способа жизни. Прошлые поколения жили с сексуальными ценностями, несовместимыми с естественным желанием (секса нет в СССР).

Принуждаемые религиозным воспитанием, где все формы сексуального самовыражения были снабжены ярлыками "хорошо" или "плохо", "естественно" или "грешно", люди передавали свои убеждения от поколения к поколению, как заразную болезнь.

Если ваша система ценностей включала какую-либо форму сексуальности, считавшуюся морально неприемлемой, вас принуждали испытывать **ЧУВСТВО ВИНЫ И СТЫДА**.

Такие вещи, как мастурбация, внебрачный секс, порнография, гомосексуализм, аборты и т. д., были "плохими" и "грешными".

В результате сегодня существует множество сексуальных табу, порожденных подавляемым чувством вины.

До тех пор, пока партнеры не поймут, что **ЛЮБАЯ ФОРМА СЕКСУАЛЬНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ, НАХОДЯЩАЯСЯ В ПРЕДЕЛАХ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И НЕ НАНОСЯЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВРЕДА ДРУГОМУ, ПРАВИЛЬНА НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЧТО ГОВОРЯТ ИЛИ ДУМАЮТ ОСТАЛЬНЫЕ**, они никогда не приобретут богатого и полного сексуального опыта.

6. РЕЛИГИОЗНАЯ ВИНА – отдельная тема

Религия сделала очень многое для развития и внедрения чувства вины в сознание среднего человека.

Именно вследствие наличия понятия первородного греха вина является средством контроля над людьми

Через концепцию совершенства многие религиозные конфессии внедряют чувство вины в сознание тех людей, основанные на их интерпретации Писания.

. Они говорят, что совершенство - это "хорошо", а несовершенство - "плохо".

Каждое существо четко отличается от другого: это биологический, психологический, философский и метафизический факт.

Любая личность является выражением Творческого Разума, поэтому совершенство относительно, как, впрочем, и все остальное.

Человеку, убежденному в том, что все грешное плохо", трудно увидеть ценность и красоту, - да, даже красоту! - в грехах и ошибках.

7. САМОНАКЛАДЫВАЕМАЯ ВИНА

Это наиболее деструктивная форма вины.

Мы налагаем ее на себя, чувствуя, что нарушили свой моральный кодекс или моральный кодекс общества.

Вина возникает, когда мы оглядываемся на свое прошлое и видим, что совершили неразумный выбор или поступок.

Мы рассматриваем содеянное - было ли это неконструктивной критикой, воровством, обманом, ложью, преувеличением, нарушением религиозных норм или любым другим неприемлемым для нас поступком - в свете нашей теперешней системы ценностей.

Мы не можем понять, что прошлое не изменить.

Невротик всегда испытывает чувство вины.

Сбалансированная цельная личность учится на примерах из прошлого. Между первым и вторым существует огромное различие.

. Чувство вины ни на йоту вам не поможет.

Оно лишь сделает вас пленником прошлого и лишит возможности предпринять какие-либо позитивные действия в настоящем.

Лелея чувство вины, вы ускользаете от ответственности за свою сегодняшнюю жизнь.

Глава 7.

КАК БЕЗОПАСНО РЕАГИРОВАТЬ НА ОБВИНЕНИЕ

Безопасная модель реакции на обвинение

Существуют четыре этапа безопасной модели реакций на обвинения.

1. Да это случилось (никакого сопротивления). Не останавливайте поток.
2. Фактаж. Вы должны научиться произносить эту или подобную фразу: «Ты сейчас меня обвиняешь вот в этом..., я правильно понимаю?», спокойно проговаривая все слова.
«Давай разберёмся, какая доля моей вины в этом деле с твоей точки зрения?»
Таким образом, Вы сможете дистанцироваться, дать человеку возможность обосновать его претензии.
При правильном Вашем поведении на этом этапе снимаются пятьдесят процентов обвинений. Важно также и то, что Вы даёте человеку понять, что даже если Вы и неправы, то неправы не только Вы, что есть и другие участники конфликта, и вину нужно делить на всех.
3. Что может Вам помочь? Если можете что-то сделать или что либо исправить, делайте это немедленно. Если же обстоятельства сложились так, что исправить ничего нельзя – принесите искренние извинения.
Позвольте себе грустить и сочувствовать на этом этапе. Посочувствуете человеку, произнеся фразу: «Мне очень-очень жаль...»
4. Вечерний диалог. Это Ваш и только Ваш диалог с Богом, Вселенной, ситуацией, собственной жизнью – выберите любого собеседника.
Постройте диалог ориентировочно так: «Прости меня, что я была причастна к этой ситуации, ты знаешь, что помыслы мои не были злыми. Я не умышленно это сделала. Пусть у этого человека всё сложится наилучшим

образом. Храни меня от подобных ситуаций, я бы очень хотела в них больше не попадать».

Внутренним диалогом с собой Вы словно подтверждаете, что внутренне увидели свою ошибку, искренне расстраиваетесь, именно поэтому Вы обращаетесь с просьбой, желая очистить себя от этой негативной программы и больше никогда такого не делать.

Практикуйте, используйте все этапы в указанном порядке и результаты не заставят себя долго ждать.

Чувство вины это огромная ловушка, которая задерживает наши мечты, наши старания, наши способности.

Огромная яма, каждую секунду напоминающая нам о том, что мы не сможем, что мы не способны и не достойны.

Много таких ям встречается в жизни человека? Да.

Нужно ли обращать внимание на каждую яму? Нет.

Много ли вершин в нашей жизни? Да.

Нужно ли обращать внимание на каждую вершину? Да.

Потому что только направляясь к вершинам, мы способны не замечать ямы под ногами. Наши мечты, наши стремления, наши желания это то, что помогает нам двигаться вперёд, верить в себя, и каждый день ЖИТЬ без чувства вины, давать себе шанс сделать именно этот день своей жизни потрясающим.

Когда мы замечаем, что другой человек испытывает чувство вины, в ту же секунду мы вдруг вспоминаем, что это чувство есть и у нас (даже если данный момент мы его не испытываем), это чувство живёт в Нашей памяти и какое-то время ещё находится в нашем сознании.

Оно питается нашей энергией и нашей жизненной силой. Долгое пребывание с людьми, которые часто впадают в чувство вины, – мощнейшая уловка нашей лени. Пребывая в поле чужого «чувства вины», мы постоянно активируем свою вину и не даём ей «заснуть».

«Пребывая в поле чужого «чувства вины», мы постоянно активируем свою вину и не даём ей «исчезнуть»

Глава 8.

Пять поддерживающих убеждений тем, кто чувствует себя виноватым

Что делать, если всё же привычка взяла своё, и Вы вновь попали на крючок чувства вины?

Как остановить себя от глубинного погружения в него?

Нам всем очень важно научиться ходить по пляжу и лишь немного мочить ноги в море вины для того, чтобы замечать свою не компетентность, ошибочные мнения и менять их.

Нам нужно научиться не нырять в это море с головой.

В противном случае — мы рискуем.

Рискуем тем, что вместо рук вырастут плавники, вместо ног – хвосты, и мы навсегда останемся плавать в этом море жертв, обделённых и покинутых, забывая кто мы есть на самом деле...

Пять поддерживающих убеждений для виноватого.

1. Когда я думаю, что я слабый и беспомощный, я усиливаю своё чувство вины.
Совершив ошибку, не гнобите себя, не выдумывайте всякие гадости о себе и никого не обвиняйте в случившемся.
Привыкайте к убеждению: « Если я была не права, то я понесу наказание (материальное, эмоциональное), я признаю, что была не права.
2. Когда я изменяюсь (совершаю действия по исправлению), я извиняюсь.
Помните о том, что вина искупается и исправляется, как и любая ошибка, только действиями. Одних только мыслей мало. Мысли – это гиблое дело, если они не подкрепляются конкретными действиями с Вашей стороны.
Совершаемые Вами изменения и являются Вашими извинениями.
3. Моё бессознательное мудрое, я ему доверяю. Если тогда было принято такое решение, значит это было лучшее из того, что можно было сделать.
Никогда не осуждайте себя за прошлые решения. Можете исправить – исправьте. Не можете – сделайте выводы и извинитесь. Очень важно доверять себе, ведь, в конце концов, ошибки – это язык обучения любым премудростям.
4. Я позволяю себе ошибаться, быть не идеальной. Я это искренне признаю.
Искренность может вызывать боль, ведь не всегда мы можем сказать близкому человеку, что он не прав, допустил смешную ошибку. Ошибки ведут к развитию. Или к деградации. Осознанная, признанная и исправленная ошибка – признак развития. Обида, раздражение и злость на ошибку – признак деградации.
5. За всё, что происходит в моей жизни, я отвечаю сама.
Некоторое время своей жизни, я долго размышляла над фразой: «В мире есть только бесконечное добро. Всё остальное – из нас». С первой частью я согласна, но со второй – нет. Зачем мне наполнять свой мир негативом, если я могу спокойно жить в гармонии с ним? Не могла понять. Не могла, пока не подумала.
Если я позволяю себе чувство вины, пусть даже на короткое время, оно оседает во мне, как пыль. Пыль приглушает свет моей души, моих талантов моих мечт и устремлений. Всё кажется тусклым!

Причём самое главное: ВСЕ МОИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА МНЕ САМОЙ ПРЕЖДЕ ВСЕГО КАЖУТСЯ ТУСКЛЫМИ.

«ПОЗВОЛЕНИЕ СЕБЕ» -пылесборник чувства вины.

Позволение себе быть неидеальным, позволение себе ошибок, развития в собственном темпе, позволение себе ещё многих вещей.

Как часто Вы пользуетесь этим замечательным «пылесборником»?

Какие «позволения» себе могли бы быть первоочередными для Вас? Лучше пропишите их, так у Вас будет больше шансов найти время для их реализации.

Чтобы с вами не произошло, на данный момент – это лучшее из того, что могло вообще с вами произойти.

Чтобы думать так достаточно верить, что Вы хороший человек, и даже если есть дискомфорт- то это наименьший дискомфорт из всех возможных, ибо Вас любят, Вас оберегают.

**«Мы не можем просто взять и
перестать осуждать
людей, эта привычка
слишком сильна. Мы должны осознанно
заменять осуждение признательностью!»**

Глава 9.

Как защитить себя и своих детей от разрушающего чувства вины

Что необходимо знать, чтобы не культивировать у своих детей чувство вины и не плодить его среди своих родных и коллег?

1. Регулярное проживание вины формирует зависимость и потребность в ней.
 2. Если ребенок вырастет с привычкой всегда быть «виноватым», то во взрослой жизни он будет окружать себя людьми, которые будут обвинять, обижать, унижать его.
 3. Нужно привить ребёнку понимание, что никто ни в чём не виноват, просто кто-то допустил ошибку. Её нужно либо исправить, либо за неё извиниться.
 4. Пресекайте попытки ребенка обвинять кого-то (если кто-то может быть виноват, значит и сам ребенок может быть виноватым).
 5. Когда чувствуете вину перед ребенком, используйте фразы: «Мне очень жаль...Пожалуйста, прости меня. Спасибо за то, что ты любишь меня, прощаешь, понимаешь. Я очень люблю тебя».
- Эти разы помогут показать, что Вы понимаете свою неправоту и сожалеете о ней, сохранить родительский авторитет и не уронить его в глазах ребенка.

Практика «Замкнутый круг» (ШОК, ОТКРОВЕНИЕ, РАЗВИТИЕ)

Есть ли Вашей жизни нечто, что Вы уже давно хотите сделать, но не можете с собой договориться? Не можете выделить время, не можете спланировать бюджет, не можете проявить настойчивость и т. д.?

Прямо сейчас выпишите несколько таких «хвостов», с которыми Вы живёте уже длительное время.

Какое чувство Вы испытываете, не занимаясь тем, чем хотите???

Думайте сейчас и отвечайте очень искренне! Зачем Вам, взрослому человеку, помнить каждый день о якобы важных и полезных делах и продолжать не делать их???

ВЫ АБСОЛЮТНО ПРАВЫ. МЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ В СЕБЕ ЧУВСТВО ВИНЫ, МАЗОХИСТСКИ, БЕСПОЩАДНО. МЫ ЕЖЕДНЕВНО ТИРАНИМ СЕБЯ!

Как Вам картина? Что же делать? Нужно ли что-то делать?

А возможно ли вообще, что-либо сделать, ведь так живут практически все люди?

Выход есть.

Отказаться от этого своего намерения.

Разрешить себе этого не делать.

Мы хотим того, чего сейчас не можем сделать, иницилируем тем самым своё чувство вины. Если не можете чего-то сделать прямо сейчас — откажитесь от этого. Искренне. Это самое главное — сделать это искренне.

Договориться с собой.

Например, Вы уже очень давно хотите поехать в Париж: год, два, десять лет. И каждый раз, когда Вы вспоминаете об этом своём стремлении — вина одолевает Вас! Либо что-то делайте в ту же секунду, как вспомнили, либо откажитесь в данный момент жизни от этого желания.

Когда мы говорим о работе с чувством вины и о сильном желании человека избавиться от него, я бы хотела проговорить аспект **Принятия своей вины**.

Всё дело в том, что когда Вы осознали, что обвиняете себя и честно выявили в себе чувство вины, следующим обязательно идёт принятие.

И вот здесь очень многие люди проваливаются в длительные ямы с негативными эмоциями.

У многих сложилось ошибочное понимание слова **Принятие**.

Они думают, что принятие — это пассивное смирение, бездейственное выжидание.

Но Принятие — это не пассивность, ЭТО огромная внутренняя и внешняя работа.

Принятие — это постоянный контроль своего состояния, сосредоточенность на любви и на понимании божественного смысла ситуации.

Принятие связано с допущением мысли о том, что та неприятная ситуация, в которой Вы оказались, тебе полезна.

Она призвана научить тебя важным вещам: терпению, уважению, честности и т. д. Когда Вы принимаете свое чувство вины, то начинаете работать над собой.

Извиняться означает ИзМеняться.

Совершая ряд определенных действий, Вы становитесь другим человеком, а чувство вины остается в том старом, Вашем вчерашнем образе. И чем больше ИзМЕНений Вы проходите, тем больше обновлений происходит в Вас, следовательно всё меньше на Вас остаётся отпечатков старого и меньше Вашего чувства вины проявляться в сознании и памяти.

Действия это самый результативный путь к абсолютной победе над чувством вины. Осваивая новые модели поведения, новые знания, развивая своё мировоззрение Вы ежедневно обновляетесь. Мало знать — важно делать. Вы мудры ровно настолько, насколько Ваши знания применяемы в жизни. В работе над чувством вины нужна самая обыкновенная житейская мудрость — умение жить в будни с радостью и в действии. В дом Чувства вины Вы вошли через двери действия.

Вы совершили какой-то поступок.

Теперь Вы хотите выйти из дома Чувства Вины. Никакого заднего хода нет.

Вход и есть выход.

Вы также должны совершить какое-то действие для того, чтобы выйти в эту же дверь. В момент выхода из чувства вины Вашими лучшими спутниками будут уравновешенность, неторопливость, осознанность.

«В работе над чувством вины нужна самая обыкновенная житейская мудрость – жить в буднях с РАДОСТЬЮ и в действии»

Глава 10. **Работа с чувством вины**

Пошаговая инструкция по работе с чувством вины

1. Коротко опишите событие, и сформулируйте, в чем вы виноваты.
 2. Если бы можно было вернуться во времени, что бы вы сделали иначе, чтобы не было чувства вины?
 - реально тогда, в той ситуации, тот вы, обладающий тогдашними знаниями, навыками, ресурсами – могли сделать что-то иначе? были ли иные возможности?
 - Если бы вы теперешний попали в тогда, то что бы сделали иначе?
 3. Что можно исправить сейчас или в будущем, чтобы не было чувства вины?
 4. Какой опыт вы извлекаете из этого?
 5. Сможете ли вы после реализации п.3 сказать, что сделали все, что могли?
 6. Можете ли вы сейчас себя простить, хотя бы частично?
- Если частично – то насколько?
- Если чувство вины остается, то зачем оно вам, какую функцию выполняет?
7. Что вы можете сделать, чтобы приблизиться к полному прощению себя? Хотите ли вы себя простить полностью?

И главное – научитесь ЛЮБИТЬ и ПРИНИМАТЬ СЕБЯ КАКИЕ ВЫ ЕСТЬ

Жить с чувством постоянной вины, под прессом перманентного опасения, что тени из прошлого затмят солнечные дни настоящего. И сказать об этом кому-нибудь – невозможно, страшно, отвратительно. А чувство вины разъедает душу.

Работа с чувством вины

Степень первая. Опиши на бумаге событие. Цепочка слов, только факты, никакого оценивания себя и ситуации, никаких лирических отступлений. До мельчайших подробностей – вспомни и запиши.

Степень вторая. Заверши "рассказ" перечислением причин, побудивших тебя на твой поступок. Изменила мужу, потому что захотелось встряхнуться. Сделала аборт, потому что не было условий для ребенка. Объяснить можно все, потому что для всего есть причина. "Когда виновый признает свою вину, он спасает единственное, что стоит спасать, – свою честь"(В.Гюго).

Степень третья. Оправдай себя. Посмеялась над мальчиком: но ты же не знала, что твой отказ "стать друзьями" приведет к таким последствиям! К тому же ты была так молода и не отличалась дипломатичностью. Отыскивать себе оправдания – любимая игра человечества. В данном случае она преследует сугубо лечебную цель. "Прежде чем осудить, всегда надо подумав, нельзя ли найти извинение"(Г.Лихтенберг).

Ступень четвертая. Уничтожь улики. Любимый совет психологов – порви и выброси. Сожги и развей пепел по ветру. Разрежь на мелкие кусочки и закопай в глухом лесу. "Бог помогает тому, кто помогает себе" (Английская пословица).

Ступень пятая. Расскажи. Иногда молчать невозможно. И есть возможность рассказать. Пусть случайному попутчику. Или по телефону доверия. Или священнику. Они могут стать твоими разовыми анонимными слушателями. "Откровенно признать свою ошибку – это почти что искупить свою вину за ее совершение". (Сайрус).

Ступень шестая. Искуп. Сделанного не исправить. Но можно помочь другому не пройти твоим путем. Напиши рассказ про свой загул "налево" с поучающим финалом, что "оно того не стоило". "Ошибка одного – урок другому" (Д.Рей). Или займись благотворительностью. Ты не вернешь к жизни сбитую тобой собаку, но ты поможешь собачьему приюту. Ты никогда не повернешь время вспять, чтобы не пойти тогда в абортарий. Но ты можешь стать хорошей матерью своим рожденным детям.

Ступень седьмая. Перепиши историю. Вновь берись за перо и описывай события так, как хочешь их видеть. Подлеца Коли, испарившегося из твоей жизни при известии о трехдневной задержке, никогда не существовало. Был лишь любимый муж Вася, с которым вы начали заниматься сексом до свадьбы, а ваш сыночек всего лишь родился чуть раньше срока. Что ж, бывает.

Ступень восьмая. Перечитывай эту версию каждый день. Или при каждом приступе чувства вины. Смирись с тем, что ты виновата, и забудь об этом. Ведь ничего не было. "Прощать – более мужественно, чем наказывать" (М.Ганди).

Ступень девятая. Забудь. Ты прошла через эти восемь кругов ада, но девятый – самый сложный, самый долгий и самый трудновыполнимый. Простить себя сложнее всего. Забыть о своем поступке порой невозможно. Остается лишь сказать себе: "Было и прошло" – и жить дальше. "И ошибка бывает полезна, пока мы молоды, лишь бы не таскать ее с собою до старости" (И.Гете).

Упражнение 2. Красный свет (для освобождения от чувства вины)

-  Закрой глаза и сделай глубокое дыхательное движение (вдох/выдох).
-  Во внутреннем зрении вызови образ человека, по отношению к которому чувствуешь вину.
-  Представь, что он стоит под ярким красным светом, и этот свет, обливая человека сияющими лучами, входит в его макушку и, пройдя через все тело, мягко уходит в землю.

- ✓ Удержи эту картинку насколько возможно долго (постарайся, чтобы не меньше 1 минуты)

Этот прием эффективен также для облегчения физической боли (как своей, так и другого человека)

(И не надо вникать, как да почему это работает. Это работает – и все. Пробуй – и убеждайся).

Упражнение 3. Благодарю! (для освобождения от апатии и лени и...для привлечения денег)

Начинать осваивать это упражнение нужно в хорошем – ну или хотя бы в нейтральном – настроении.

Когда освоишь это упражнение, то практикуй его не только утром, но и на каждом шагу - и при любых обстоятельствах.

- ✓ Утром, сразу как проснешься, оглянись вокруг (в себя тоже загляни) и найди 5 объектов и обстоятельств, которым ты можешь искренне радоваться (*повторяю: искренне, а не формально*)
- ✓ Обращаясь к каждому объекту (обстоятельству) мысленно или негромко вслух произнеси: «Я люблю тебя. Я благодарю тебя»
- ✓ И это всё.

НЕ удивляйся.

Да, это очень хитрый прием.

И он отлично освобождает от лени, апатии и депрессии.

И дело тут вот в чем. Лень и апатия – это не что-нибудь там, а недостаток энергии, возникший в результате ошибок, разочарований, неведения в себя, в свои силы и в целесообразность (каких-то) действий.

Когда ты целенаправленно находишь то, чему можешь радоваться, то отчетливо видишь: есть чему порадоваться – значит, есть за что зацепиться.

И как раз это понимание помещает твоё сознание **в точку силы**, где происходит подключение к особой ментальной энергии, которая все и обеспечивает: ты чувствуешь прилив сил – и апатия уходит.

Так что попробуй силу этого упражнения – и ты убедишься, что твоя «радостная пятерка», которой ты себя программируешь, надежно защищает тебя от всего досадного и неприятного. И ты согласишься:

«радостная пятерка», посредством которой ты подключаешь себя к совершенно особенной (и очень продуктивной) энергии – есть твой мощный оберег.

А еще упражнение «Благодарность» - это сильное целебное средство. И это понятно. Чувство благодарности – это проявление силы, которая все и создает.

И эта сила – да ты же знаешь! – способна обеспечить тебе все, о чем попросишь.

А еще... процесс «Благодарность» способен заметно поправить финансы (такое вот у него побочное действие – согласись, приятное)

Глава 11

10 рекомендаций для повышения женской самооценки и самоценности.

1. Пропишите и детально изучите свой набор долженствований в ключевых сферах жизни (для контроля чувства вины, тогда реакция на них не будет такой травматичной).
(НАПРИМЕР - Общение с детьми.
Общение с другими женщинами.
Общение с мужчинами.
Общение с учителями.
Управление настроением.
Способность создавать финансовый поток.
Внешняя И эстетическая гармония.
Умение создавать Вдохновляющую среду.
Развитие своих талантов. ...)
2. Выходим на охоту за чувством вины, Внимательно наблюдаем за тем, как другие люди реагируют на события в чувстве вины, входят в него, смотрим на этого «зверя» как бы со стороны!
3. Чаще задавайте себе вопрос: «Чья здесь зона ответственности?»
4. В момент обвинения, всегда произносите фразу: «Ты меня сейчас обвиняешь в том-то и том-то?»
5. Замечайте начало самооправданий и задавайте себе вопрос: «Кому я должна? Насколько это долженствование сделает лучше мою жизнь прямо сейчас?»
6. При появлении мыслей о чувстве вины спросите себя: «С каким намерением я сейчас это делаю: быть счастливой или быть хорошей?
7. Сами откажитесь от практики кого-либо в чём-либо обвинять!
8. Постоянно расширяйте список собственных позволений «неидеальности».
9. Поговорите с подругой и поделитесь информацией из книги. Передайте информацию. Привлекайте себе союзников.
10. Эмоциональная уборка. Поставить себе напоминание, что один раз в месяц нужно ответить на три таких вопроса:
 - какие люди сейчас чаще всего вызывают у меня чувство вины?
 - какие риски создают для меня эти люди, вызывая чувство вины?
 - как я могу минимизировать эти риски?

Для того, чтобы воздействие чувство вины на различные слои человеческой психики стало Вам наиболее понятным, я разработала метафору.

Простой пример, который формирует комплексное понимание воздействия чувства вины.

Вам пять лет. Вы знаете о мире то, что способны понять в пять лет.

Представьте, что в этом возрасте Вы начинаете строить дом. Всё по правилам строительства — с фундамента. С интересом и увлеченностью, но как умеете. Проходит время, Вы уже выстроили первый этаж. Вы повзрослели.

Вам десять лет, пятнадцать лет... Вот и второй и третий этажи возведены. И вот Вы — совсем взрослый человек. Осталось доделать крышу — и замечательный дом Вашего счастья готов! Но не все так просто.

Взрослые сомневаются гораздо чаще, чем дети. К сожалению.

И, прежде чем возвести крышу, Вы решаете проверить надёжность всего строительства за многие годы. В какой-то момент Вы замечаете, что некоторые кирпичи и даже целые их ряды в фундаменте Вашего дома оказались испорченными, а вернее — НЕПРАВИЛЬНЫМИ.

Нельзя доверять людям!

В пять лет это казалось допустимым, но в двадцать пять это уже опасно!

И вы вынимаете пару кирпичей из фундамента.

Нельзя быть увлечённым и заинтересованным, ведь инициатива — наказуема. Ещё пару рядов кирпича покидает Ваш фундамент.

Каждый раз, когда мы думаем, что то, что делали раньше, — сейчас ошибочно, мы погружаемся в чувство вины.

Каждый день точно также мы выбиваем из под собственных ног опору, которую так долго строили.

Я — ВИНОВАТ!

Я — причина каких-то событий!

Да, Вы причина каких-то событий.

Вы всю жизнь являетесь причинами каких то событий. Иногда хороших. Иногда нехороших. И это нормально.

Не нормально разбирать свой фундамент обвинениями и ждать, пока твои внутренние опоры окончательно рухнут.

Подумайте, захочет ли человек, внутренний дом которого рухнул, быть счастливым, заботиться о других, искать свою реализацию, жить увлеченно?

Конечно нет!

Этот человек полжизни будет горевать по своему дому, потом будет искать кто виноват в случившемся, а потом поймет, что времени не осталось...

Каждая минута самообвинения выжигает Ваше будущее. Что останется на месте выжженного будущего?

Останется выживание и жизнь под копирку, словно Вы серая копия того потрясающего человека, которым Вы могли бы быть.

С другого ракурса....

В буддизме по смыслу очень отличаются понятия: взять на себя ответственность и взять на себя вину. Согласитесь, большая часть людей привыкли брать на себя именно вину.

К чему это приводит?

К полной пассивности, унынию, стыду, избеганию и т. д.

Очень важным на пути духовного развития человека является осознание: взять ответственность за ситуацию не равно взять на себя вину.

Ответственность всегда связана с действиями, с активным, интенсивным сожалением и пониманием того, что Ваш поступок был ошибочным.

А ошибку ВСЕГДА можно исправить: если не в физическом мире, то в духовном точно. Так как никто не в праве отнять у Вас право изменить свои мысли и эмоции.

Любая неприятная ситуация в нашей жизни — это духовный спортзал.

В этом спортзале ты потеешь от нагрузки мыслей, качаешь мышцы силы воли, сбрасываешь излишний вес воровства и жадности, приобретаешь возможность сформировать новые созидательные привычки.

Прибывая в чувстве вины, мы делаем две большие ошибки, проигрываем сразу на двух фронтах:

во-первых, мы усиливаем наше Эго,

во-вторых, мы подпитываем свою беспомощность и пассивность.

Чувство вины — это энергия обратного действия: она выключает двигатель, жмёт на тормоза и запускает в салон Вашего автомобиля углекислый газ.

При этом водитель абсолютно уверен, что он РЕШАЕТ проблему и делает для этого всё возможное.

Древние учения говорят, что люди, которые сейчас причиняют нам боль — это те люди, которые проявляют нам наш же негативный прошлый опыт, они тратят свою жизнь на то, чтобы взойти те семена раздора, раздражения и т. д., которые мы посадили однажды своими поступками.

И здесь у нас есть два варианта реакции: первый — раздражаться на них, злиться, сопротивляться.

И таким образом мы перезасаеваем Зло снова и снова.

И есть второй вариант реакции — благодарность этим людям за то, что им пришлось быть формой, в которой взойти наши отрицательные семена и наше искреннее желание сделать этих людей счастливыми.

Глава 12

«Десятидневка проработки БЕЗВИННОСТИ»

День первый .

Прежде чем начинать работать с чем бы то ни было, убедитесь в том, что:

1) у Вас это действительно есть,

2) в нужном количестве.

Возьмите блокнот и ручку и в течение тридцати минут выписывайте все случаи из жизни, когда Вы испытывали чувство вины. С рождения и до нынешнего времени. Все ситуации, которые вспомните.

Вторым этапом проанализируйте ситуаций.

Рассортируйте их по сферам жизни: личное, дети, родители, карьера, отдых, друзья и т. д.

Есть ли у вас "сфера- лидер"?

Та , в которой количество ситуаций превышает все остальные?

Насколько Вы осознаете это?

Эта сфера всегда была ключевой или стала таковой недавно?

У кого-нибудь из Вашей семьи есть привычка впадать в чувство вины именно в этой сфере? Вы могли от кого-то унаследовать эту привычку?

День второй.

Вспомните самую последнюю ситуацию из своей жизни, в которой Вы испытывали чувство вины. Из какой сферы жизни эта ситуация?

Помните ли Вы тот момент, когда сами поверили в свою виноватость?

Какова часть Вашей причастности к этой ситуации?

Кто ещё вполне может разделить с Вами ответственность?

Что Вы уже сегодня могли бы решить или предпринять для того, чтобы подобная ситуация больше не повторилась?

Что стало причиной её причиной?

Нехватка каких ресурсов: времени, внимания сил и т.д. спровоцировало ситуацию?

Она произошла первый раз или подобные случаи уже бывали?

Если бывали, то какой урок Вы не усвоили?

Напишите план минимум из трёх действий: для тела, для души и для ума, чтобы как можно быстрее восстановиться после этой последней ситуации проживания чувства вины.

День третий.

Напишите список из десяти мест, в которых Вы бываете чаще всего: дом, работа, магазин, дом родителей и т. д., напротив каждого из них поставьте отметку от нуля до десяти баллов, насколько часто в этих местах Вы попадаете в ситуации чувства вины (ноль — редко, десять — часто).

Определите какие из этих мест наиболее дискомфортны для Вас?

Как бы Вы могли изменить ситуацию?

Меньше, реже бывать в тех или иных местах?

Заменить время препровождения в неудобном месте, делать что-то по другому, по-новому?

Что зависит от Вас?

Что готовы изменить Вы лично?

Как Вы думаете, чему уже давно важно позволить быть?

Что принять?

Какие люди, эмоции, события долгое время отрицались Вами?

Напишите небольшое письмо в тот день, когда испытывали самое большое чувство вины.

Напишите письмо поддержки себе в тот день.

Прочтите себе письмо в слух.

И напишите ответ. Из обоих листов бумаги создайте нечет о красивое для Вас. Оставьте это в том месте вне Вашего дома, где Вам захочется это оставить! Вечером обязательно скажите слова благодарности тем, кому важно их сказать.

День четвёртый.

Вспомните, когда Вы стали причиной возникновения ситуации, в которой другой человек почувствовал себя виноватым.

Нарисуйте схематично эту ситуацию. Представьте, как бы эта ситуация могла развиваться наилучшим образом.

Рисуйте, пока не почувствуете какой посыл, какой ценный опыт принесла для Вас эта ситуация.

Под рисунком напишите: «Мне очень жаль, что ситуация сложилась так. Пожалуйста, прости меня Вселенная за то, что я стала причиной этой ситуации. Я благодарю за этот опыт. Я люблю тебя, жизнь».

День пятый.

Составьте Вашу собственную конституцию "Саморазрешений".

Определите список из 12 пунктов, в которых Вы позволяете себе быть не идеальными.

В чём позволяете себе ошибаться?

Ведь ошибки - это признак действий.

Осталось лишь их подкорректировать.

Итак, пропишите двенадцать пунктов, в которых Вы позволяете себе учиться и тренироваться, а соответственно и ошибаться.

День шестой.

Посмотрите фильм: "Куда приводят мечты"

Обращайте внимание на все проявления чувства вины в этом фильме, проводите параллели со своей жизнью.

Определите какой главный посыл несёт фильм Вам именно в данный момент жизни?

На что важно обратить особое внимание?

В чём черпать больше радости?

День седьмой.

Нарисуйте на бумаге карту, на ней должно быть семь огромных рек, каждая из которых будет символизировать один из Ваших проектов в этом году.

Это могут быть проекты из любых сфер жизни.

Разукрасьте этот рисунок. В каждой из рек нарисуйте по три рыбы и назовите каждую из них. Каждая рыба - это Ваша сильная сторона в проекте, которая поможет справиться с любыми сложными ситуациями.

Придумайте название Вашему шедевру и разместите его в комфортном для Вас месте в Вашем доме!

День восьмой.

Напишите письмо себе той, которой сейчас восемьдесят семь лет.

Что бы Вы у себя спросили, чтобы себе пожелали, что бы Вам важно было узнать?

И после этого возьмите другой лист бумаги и напишите ответ от себя восьмидесяти семилетней себе в день сегодняшний.

Подскажите что-то себе, обратите внимание на главное, скажите такие слова веры и поддержки, которые попадут прямо в сердце и дадут надежду и силы!

День девятый.

Фото день. Поднимите и пересмотрите все фото родственников, которые только сможете найти: бумажные, в социальных сетях.

За что себя чаще всего винули Ваши родные?

Принято ли в Вашем роду вообще кого-то обвинять?

Себя или других?

Как Ваши родители и другие родственники справлялись с чувством вины?

Болели, высказывали, ссорились, таили обиду годами?

Были ли светлые люди в роду, которые жили благостно?

Что такого они делали, какими они были?

Что у Вас общего?

Сделайте фотоколлаж из фотографий людей Вашей семьи, которые вдохновляют Вас больше всего!

День десятый.

Напишите небольшое эссе на тему: «Чувство вины в моей жизни: опыт освобождения».

Напишите о том, как Вы жили с чувством вины и воспринимали его до этой книги.

С какими сложностями, преодолениями и победами встретились Вы на своём пути?

Что Вы поняли о своём чувстве вины?

Какое оно теперь?

Намерены ли Вы ещё обвинять себя?

Какой Ваш выбор, Ваше внутреннее решение в вопросе чувства вины?

Будет ли место для него в Вашей будущей жизни?

Что делать, когда тебя хвалят?

Давайте рассмотрим несколько тезисов, которые помогут нам разобраться в нём.

1. Важно помнить, что похвала сейчас – это результат Ваших добрых слов и благодарностей другим в прошлом, она «не связана», мягко говоря, с Вашими действиями в данный момент.

2. Похвала – катализатор гордыни. От гордыни растёт «корона», от которой задыхается душа. Если Вы ждёте похвалы и благодарности, то это чёткое свидетельство буйства Вашего ЭГО.

Человек, который совершает поступки искренне, даже не задумывается о благодарности, ибо эти действия в помощь кому-то, он воспринимает, как что-то само собой разумеющееся и естественное!

3. Когда Вас хвалят, склоните голову и внутри себя как бы пропустите мимо эти слова, тогда "Корона не сядет".

4. Заслуженная похвала всегда приятна. Важно искренне поблагодарить человека за добрые слова в Ваш адрес и выразить ему свою признательность.

**«Если каждый день Вашей жизни похож на предыдущий
– это НЕ НОРМАЛЬНО!»**

Глава 13.

Чувство вины перед умершим близким: как в нем разобраться?

Когда уходит родной человек, кажется, что ты виноват: устал от трудного ухода и мучительных последних дней, чего-то не додал, не отвез в другую больницу, не купил другое лекарство, остался жить, когда он умер.

Как и почему возникает чувство вины

Чувство вины при потере ближнего возникает всегда.

Это нормальная реакция на смерть близкого человека.

Практически все, кто переживает утрату, испытывает чувство вины перед умершим.

Это чувство может иметь разные формы:

вина за испытанное облегчение, что кончился ужасный, тяжелый период болезни близкого (получается, думает человек, что его смерть стала платой за мое освобождение, и я ей радуюсь).

Чаще всего возникает вина за то, что-то, как кажется, было не сделано или сделано не до конца (не того врача позвали, не так лечили).

вина за несправедливость, которая была допущена (или якобы допущена) по отношению к умершему при его жизни: редко приходили к нему, мало звонили, плохо заботились, а теперь уже ничего не поправишь.

Бывает даже чувство вины за то, что ближний умер, а ты живешь, «а ведь он был лучше меня».

Крайне редко чувство вины действительно имеет некоторые основания. Например, если наш ближний был сильно болен и не хотел лечиться, а мы шли у него на поводу, потому что нам не хотелось с ним возиться. И вот он умер, а мы чувствуем себя виноватыми.

Или если его болезнь накладывала на него какие-то ограничения (например, в еде), а мы их игнорировали и кормили его всем подряд, что привело к обострению болезни и смерти.

В таких редких случаях оправданной вины поможет исповедь и покаяние для верующего или психолог.

Почему же она возникает?

Когда мы переживаем смерть ближнего, то

во-первых, ощущаем, что ничего не можем сделать, никак предотвратить, а во-вторых, неизбежно понимаем: то же самое ждет нас самих.

Наша психика оказывается в очень сложной ситуации полной потери контроля над происходящим, абсолютной беспомощности и переживания полнейшей неизвестности. Возникает страх, возвращающий нас к неким первичным смыслам: кто я и зачем я живу, если моя жизнь тоже неизбежно закончится.

Это приводит нас к огромному, всепоглощающему ужасу, который просто невыносим: дай ему волю, он сведет с ума. Как это так – меня не будет!

Ужас от встречи со смертью «лицом к лицу» настолько силен, что нам проще испытывать неприятные чувства вины или гнева, лишь бы прикрыть ими этот страх.

Механизмы защиты психики действуют вне нашего желания и осознания: сначала «включаются» шок и отрицание, которые заставляют нас «не видеть» смерть, потом вспыхивают гнев и вина.

Чувство вины и гнева из-за смерти близкого — это ответ психики на собственную беспомощность, невозможность «проконтролировать» смерть

Чувство вины в этом случае – компенсаторное чувство, которое призвано хотя бы в иллюзорной форме вернуть нам возможность контроля над происходящим.

Нам легче чувствовать себя виноватыми в том, что не достали нужные лекарства (действие, которое мы можем взять под контроль!) и тем самым не предотвратили смерть (иллюзия контроля над смертью!), чем откровенно себе признаться, что мы ничем и никак не могли помочь в том, чтобы человек не умер.

В других случаях чувство вины – это форма переживания необратимости случившегося и понимания, что изменить ничего нельзя. Это опять же потеря контроля над происходящим, которая для нас невыносима. Например, если при жизни свекрови мы с

ней ругались, но знали, что в принципе можем помириться, то после ее смерти эта возможность ушла навечно. Ушла из-под нашего контроля. И эта утрата власти над реальностью переживается нами как чувство вины за нереализованные возможности. Точно по той же причине при смерти ближнего возникает и **чувство гнева**. Это – ответ психики на собственную полную беспомощность, ее яростный протест.

А «прицепиться» уж гнев может к чему угодно, что нашей психике покажется адекватным:

гнев на умершего (как он мог меня бросить!?),
гнев на Бога (как Он мог его забрать!?),
гнев на врачей (почему не спасли?!).

Но в конечном счете, все это – лишь реакция нашей психики на нашу абсолютную беспомощность перед лицом смерти.

Конечно, верующим гораздо проще пережить и смерть ближнего, и мысли о собственной смертности. В сознании верующего смерть – это не конец и исчезновение, а переход в иную форму существования, поэтому остается и надежда на встречу с ушедшими, на примирение с ними, и, что очень важно, вера, что даже смерть не заставит тебя полностью исчезнуть.

Как восстановиться после смерти ближнего

В современной культуре существует тенденция как можно быстрее избавляться от негативных чувств.

Долгое страдание, долгое горе не приветствуется обществом, на такого человека смотрят косо и всеми силами пытаются «вытащить» его из этого состояния.

В ход идут топорные утешения типа «не плачь», «займись чем-нибудь другим», «отвлекись на что-нибудь», «возьми себя в руки», «тебе уже пора успокоиться» и другие псевдопозитивные рецепты, которые не работают.

Они не помогают, а раздражают или заставляют чувствовать себя еще более виноватым – ведь своим страданием ты напрягаешь окружающих. Человек пытается как можно быстрее «перескочить» свое горе, не переживает его полноценно и только загоняет вглубь.

Но наше горе при утрате близкого – это плата за нашу любовь к нему. И чем сильнее была любовь, тем глубже будет горе, поэтому не надо его стыдиться, считать себя слабым, идти на поводу у тех, кто считает, что пора перестать страдать. Горевание занимает время: чтобы пережить горе от смерти близкого, необходимо не менее года. Психологи говорят о «работе горя» — утрату необходимо принять, прожить и пережить. После этого, в нормальной ситуации, горе переходит в светлую печаль и светлые воспоминания. Если проходит год, полтора, а легче не становится, то это уже нездоровое переживание горя и требуется помощь специалиста – психолога или психотерапевта.

Как быстро пройдет тяжелое горе, зависит еще и от наших отношений с умершим. Если отношения были хорошими, здоровыми, то горе пройдет легче, если они были чем-то осложнены, то и горевание будет сложнее.

Мы все время будем видеть, что ничего уже нельзя исправить, и эта необратимость дополнительно будет давить на нас.

Но до этого надо дожить. Вначале, после первоначального шока от утраты, будет много негативных чувств — и гнев, и вина, и тоска, и одиночество. Вина, принимающая

разные формы, может возникнуть прямо в первые дни после смерти близкого и оставаться до самого конца горевания.

Чувство вины перед умершим — это естественная часть переживания горя, а переживание горя — единственная возможность вернуться к нормальной жизни.

Переживайте горе

— **Как бы плохо ни было, важно напоминать себе, что горе пройдет.** Но это вовсе не значит, что мы не забудем человека, станем к нему равнодушны, но острое горе сменится мирной печалью.

Можно написать себе на листочке бумаги или карточке три утверждения и носить их с собой, доставать и перечитывать, или примагнитить на холодильник, чтобы они всегда были перед глазами:

- *Мои чувства нормальны*
- *Мне станет лучше*
- *Я справлюсь, как справились до меня другие*

— Если чувство вины связано с испытанным облегчением после смерти тяжело больного, мучившегося человека, то следует сказать себе, что это объективно был тяжелый груз, и облегчение после того, как груз снят — это нормальное, естественное чувство. В этом нет нелюбви к ушедшему, нет эгоизма, а есть обыкновенная, не поддающаяся сознательному контролю реакция психики на освобождение. Такое облегчение не отменяет горя от смерти и не умаляет нашей любви к ушедшему. И наказывать себя за это не нужно.

— **Важно соблюдать ритуалы, связанные со смертью.** Недаром они освящены веками. Первое, что может облегчить тяжелое состояние близких — это заботы об отпевании, о похоронах, кладбище, гробе, венках, цветах. Устроить поминки, собраться на девять и на сорок дней — все это реально помогает пережить горе. Ведь, делая все это, мы проявляем свою заботу об умершем.

На поминках мы разделяем с другими наше горе и любовь к ушедшему, говорим и слушаем, как другие говорят о нем теплые, хорошие слова — и нам становится легче. Поминки — это вообще как бы очень сжатый во времени процесс проживания горя. Часто бывает, что они начинаются со слез, даже рыданий, а заканчиваются в гораздо более позитивном настроении. Как будто за несколько часов проживается целый год.

— **Не прогоняйте воспоминания о покойном.** Не надо стараться «забить» их другими мыслями или отвлекаться, если они приходят. Не надо специально вызывать в памяти эти воспоминания, особенно если они для вас мучительны, но если они «накатывают», то погрузитесь в них и проживите их.

— **Плачьте.** Слезы не слишком приняты в нашей культуре, даже если это плач по умершему. Одно из самых банальных «утешений» — это уговоры «не плачь, успокойся, выпей валерьянки». На самом деле, слезы — это и естественное болеутоляющее (при плаче в организме человека вырабатываются вещества, успокаивающие нервную систему), и способ выразить и тем самым «выпустить наружу» душевную боль и тоску.

Когда горящий человек плачет — это не признак слабости, а признак того, что переживание горя движется в правильном направлении.

— **Говорите об умершем человеке и о своих переживаниях.** Если приходят воспоминания об умершем близком, о его последних днях и других мучительных вещах, нужно найти человека, с которым можно об этом поговорить.

Обычно после утраты хочется говорить об ушедшем из жизни близком, особенно если его смерть была трагической и внезапной. Часто хочется поделиться своими чувствами, рассказать о своих переживаниях. Не надо бояться позвонить другу или подруге, честно сказать: мне очень тяжело, я все время вспоминаю умершего, давай с тобой поговорим о нем.

Рекомендация друзьям и родственникам горюющего: не закрывайтесь от таких разговоров, а участвуйте в них, чтобы человек не чувствовал себя запертым в своем горе.

Терпеливо выслушайте все, что он вам расскажет. В состоянии горя, особенно в первые дни после утраты, горюющий может быть многословен и повторять одно и то же, не торопите его. Или он может замолчать – тогда просто побудьте с ним.

Предложите горюющему человеку практическую помощь в организации похорон или поминок. Если он испытывает чувство вины за то, что не успел сделать или сказать, или за испытанное облегчение после смерти тяжелобольного, объясните ему, что это понятно, естественно и объяснимо.

— **Постараться не замыкаться в себе, как бы этого ни хотелось.** Горе – процесс, который лучше переживать с людьми. Даже если не хочется разговаривать – лучше пусть они будут рядом. Очень помогает общение с теми, кто недавно пережил подобную утрату.

— **Через некоторое время (в течение первого года) обязательно надо разобрать и раздать вещи умершего.** Не надо строить дома «храм» ушедшего человека, оставлять его комнату в нетронутом состоянии, словно он еще жив. Это только продлит переживание горя. Конечно, избавляться от вещей дорогого умершего очень тяжело, ощущения, будто собственными руками окончательно отдаешь его и память о нем. Обычно при этом текут слезы – пусть текут. Но в течение первого года сделать это надо.

Источники:

1. Е.Тарарина «Хватит обвинять себя. Как избавиться от чувства вины навсегда»
2. Источники из интернета