

Кто из людей не знаком с чувством вины? Вряд ли такие люди вообще существуют. Кто-то страдает этим чувством больше, кто-то немного меньше, у всех разные для этого есть причины, но суть от этого не меняется.

Откуда растут ноги у нашего чувства вины, которое мы несём с собой на протяжении всей жизни? Конечно же из нашего детства. Родители выросли с этим чувством и передали его нам, как самый «драгоценный и ценный» подарок. Конечно, обвинять родителей бессмысленно, да и вредно для нас самих. Мы сами сегодня взрослые и самостоятельные личности и можем создать свою счастливую и полноценную жизнь. Поэтому будем работать только над собой.

Почему же наши родители подсознательно возвращали в нас чувство вины? Просто человеком, который ведом этим чувством, намного легче управлять и контролировать его. А практически всем родителям нравятся послушные дети. С такими детьми всегда намного меньше хлопот. И практически никому не нравятся дети своенравные и самостоятельные, делающие только то, что им по нраву.

А вот для детей намного полезнее быть именно самостоятельными и своенравными. Надеюсь понятно, почему. Из послушных и прилежных детей вырастают отличные офисные работники, которые слушаются своего начальника (родителя в новом обличии) и не смеют ему ни в чём перечить. Но об этом в другой раз.

Итак, ребёнок совершает действие, которое не устраивает его родителей. После этого родители незамедлительно говорят: «Ах, ты такой сякой, что ты наделал! Ты плохой мальчик/девочка. Я теперь не буду с тобой разговаривать. А вот папа придёт домой, что же он тебе скажет?!». И так далее в том же духе. Сначала ребёнок не понимает правил этой новой для него игры. Но со временем, под влиянием родителей, он начинает втягиваться в неё и играть по правилам родителей. И теперь ребёнку после каждой его провинности (слово говорит само за себя), родителям не нужно его ругать. Он будет делать это самостоятельно. В голове ребёнка моментально включается внутренний диалог, где он ругает и обвиняет себя.

Вы думаете, что повзрослев, перестали играть в эту игру? Отнюдь. Внутри нас, на протяжении всей нашей жизни мы носим слова наших родителей. Подумайте, что вы говорите себе, когда допускаете какую то оплошность, совершаете ошибку или поступаете по вашему мнению неправильно? Вы себя ругаете и обвиняете. Как делали это в детстве ваши родители. Это действует как ненужная и вредная для нашего самочувствия привычка.

В отличие от нас, маленький ребёнок, которого родители ещё не начали ругать и принимают все его шалости, никогда не обвиняет себя. Он полностью принимает и любит себя таким, какой он есть. И в этом его большое преимущество. Если мы перестанем критиковать и обвинять себя по каждому поводу и без него, то мы получим огромное преимущество. У нас появятся уверенность и силы для великих свершений. Мы вновь станем целостными и сильными. Такими же, какими мы были в глубоком детстве.

И здесь необходимо задать себе следующий вопрос. Чем нам вредит чувство вины?

Зачем вообще рассуждать на эту тему?

Вредит наше непрекращающееся внутренне обвинение даже чаще, чем мы себе представляем. С чувством вины непосредственно связано понятие «греха» и «наказания». Здесь церковь выступает в роли наших родителей. Она как бы перенимает эстафету, для того, чтобы контролировать уже повзрослевших и «поумневших» чад.

Одна из участниц моих тренингов никак не могла простить себе поступок, который она совершила несколько лет назад. Она постоянно повторяла следующую фразу: «Это мой грех. Я заслужила наказание. Я должна быть наказана за это». Я искренне пытался ей помочь, но она категорически была против этого, и не хотела отказываться от своего убеждения. Поэтому я расслабился и принял ситуацию такой, какая она есть. Я понял, что ей будет намного легче, если она понесёт наказание, которая сама же и придумала для себя. Так ей будет легче.

И, конечно же, я совсем не удивился, когда через небольшой отрезок времени она довольно тяжело заболела. Но вопреки сложившейся ситуации, она выглядела как никогда счастливо. Она была рада своим болям. Ведь испытывая сильную боль, как она считала, ей зачитывался её грех.

Ещё можно приводить сотни подобных примеров, когда люди сами для себя определяют, что какие-то их поступки неправильны и постыдны, и если это верующие люди, то они называют это грехом.

Давайте подумаем вместе, что происходит с человеком, когда он начинает навешивать на себя ярлык грешника.

Во-первых, такой человек постоянно находится в полудепрессивном состоянии, что само по себе негативно сказывается на его самочувствии.

Во-вторых, такой человек считает, что он обязательно должен и будет наказан за содеянное. Некоторые люди даже ведут внутренний диалог сами с собой, проговаривая про себя, что они заслуживают наказания.

И в большинстве случаев они находят такую ситуацию, в которой они «искупают свою вину». И потом радостно сообщают всем, что их наказал Бог за их грех, или что они отработали кусочек своей кармы.

Конечно же, у большинства людей такие внутренние диалоги происходят подсознательно и незаметно для них самих. Обвинительные слова родителей засели так глубоко, что они уже практически не осознаются.

Чувство вины очень часто притягивает неприятные ситуации в нашу жизнь. И если в вашей жизни постоянно происходят мелкие неприятности (падаете, ушибаетесь, ломаете что-нибудь, вас обворовывают, недоплачивают зарплату, наступают на ноги и толкают в общественном транспорте, пристают цыганки на вокзале, и т.д.), то есть очень большая вероятность того, что это вы сами притягиваете эти события в вашу жизнь, неся у себя в голове убеждение «я грешен, я виновен, я плохой, я недостойн, ...».

Так что же нужно предпринять, чтобы вздохнуть на полную грудь и при этом не превратиться в законченного эгоиста и подлеца?

А нужно всего лишь никогда и ни при каких условиях не впускать в себя чувство вины. Никогда!

Как избавиться от чувства вины

Автор: Snowblade
25.10.2009 22:30 -

А если вы обманули кого-то, предали, или ударили беззащитного? Что, тоже не винить и не ругать себя? Совершенно верно, и здесь вы не должны лишний раз тревожиться и переживать.

Если вы действительно сделали поступок, который вам кажется недостойным, проанализируйте, почему вы так поступили, что было его причиной. И примите меры, чтобы в будущем больше так не поступать. Вот и всё. Ведь можно винить и наказывать себя, но вновь и вновь совершать те же самые действия.

Если вы совершили ошибку, то она уже в прошлом. И нет никаких оснований терзать и мучить себя. От этого не станет легче ни вам, ни тому, кто пострадал от ваших необдуманных действий.

Так что живите и действуйте с умом, простите себе все свои «грехи и провинности» и в вашей жизни автоматически уменьшится количество неприятностей и «наказаний».