

Как избавиться от чувства вины, или Mea culpa

"Часто люди гордятся чистотой своей совести только потому, что обладают короткой памятью" (Л.Толстой). У каждой из нас есть свой скелет в шкафу. И зачастую эти скелеты не столь безобидны, как кажется при употреблении этого термина. Одна изменила мужу – возможно, эпизодом, а может быть и долгим тайным романом. Другая сделала аборт – и неважны уже причины. Третья родила, но не от мужа, хотя тот свято уверен в своем отцовстве. Четвертая посмеялась над нежными чувствами прыщавого одноклассника, а тот повесился. Пятую изнасиловали, и она теперь мучается от того, что сама виновата... "Каждый человек, подобно Луне, имеет свою неосвещенную сторону, которую он никому не показывает" (М.Твен). И с этим надо как-то жить. 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.

Возможно, проще всех с этой ситуацией справиться верующим людям. Хотя, справедливости ради надо заметить, что им сложнее и попасть в такую ситуацию. Система "нагрешил-покайся-искупи" действует безотказно. Плюс есть возможность поделиться болью с человеком, уста которого скованы тайной исповеди. Можно пойти к профессиональному психологу. Ведь прием тот же: ты рассказываешь, тебя слушают, тебе что-то советуют, ты следуешь этим советам и успокаиваешься. Или учишься жить с этим. Но все же не каждая из нас решится разомкнуть уста, ибо "что известно двоим – известно всем" (народная мудрость). Остается третий способ – самоврачевание. Шаг за шагом, ступень за ступенью, круг за кругом – подняться к освобождению. "Есть два способа преодолевать трудности: либо вы изменяете сами трудности, чтобы было легче с ними справиться, либо, справляясь с ними, вы изменяетесь сами" (неизвестный автор).

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

Ступень вторая. **Заверши "рассказ" перечислением причин,** побудивших тебя на твой поступок. Изменила мужу, потому что захотелось встряхнуться. Сделала аборт, потому

Как избавиться от чувства вины, или Mea culpa

Автор: admin

05.05.2011 21:19 - Обновлено 29.10.2014 10:51

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).

Ступень 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 подумать, 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. **Искупи.** 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.

Как избавиться от чувства вины, или Mea culpa

Автор: admin

05.05.2011 21:19 - Обновлено 29.10.2014 10:51

"Прощать – более мужественно, чем наказывать" (М.Ганди).

Степень 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).

Удачи!

Автор - Оксана Добрикова

[Источник](#)