

Мучает совесть.

Чувство вины и что с ним делать

Вина может быть очень болезненным чувством. И вот, что важно знать.

- *Она бывает РЕАЛЬНАЯ*
Когда мы действительно нанесли ущерб другому человеку.
- *И ТОКСИЧЕСКАЯ*
Когда мы взяли на себя больше ответственности, чем должно. И теперь сами от этого страдаем.

Когда нас гложет чувство вины, то:

1. Первая задача — определить к какому типу наша вина относится.

А для этого, важно понять, в ответе ли мы на самом деле за то, что произошло, и в какой степени.

Как определить?

Реальные вина — такая, когда мы были ответственны за то событие, по поводу которого винимся.

Токсическая вина — возникает в 2х случаях:

✓ *Когда мы не могли ответить, за то, что произошло.*

Соответственно, и виноватыми быть не можем. Например:

- Мы не можем отвечать за обстоятельства непреодолимой силы.
- За поступки, слова, самочувствие других людей.

✓ *Изначально вина было реальной, но сила и продолжительность этой вины не соразмерна «проступку».*

То есть мы уже и прощение попросили, и загладили вину хорошим поступком, и человек нам сказал, что прощает и зла не держит. А вина нас продолжает грызть изнутри.

Корень токсической вины: гиперответственность. Идея инфантильного всемогущества, отказ проживать бессилие.

2. Вторая задача — с каждой виной разбираться отдельно.

✓ *За реальную: раскаяться, попросить прощение, возместить ущерб.*

Если вина серьёзная, то можно прибегнуть к искуплению.

Для этого в обществе придуманы процедуры и ритуалы. Исповедь, например, публичное покаяние, взятие на себя дополнительных обязательств (по образу христианской епитимьи или на уровне государства — репарации).

✓ *Токсическая вина — это более тонкая и сложная психологическая работа.*

Родом такая вина почти всегда из детства.

Личная история может быть разной. Общее в том, что обстоятельства вынудили нас взять на себя не свою ношу. Например, потому что:

- Мир (в лице родителей) был непредсказуемым и непоследовательным. И нам приходилось контролировать всё, что хоть как-то получалось контролировать, чтобы ощутить безопасность и стабильность.
- От нас ждали успехов и результата. И чтобы не потерять любовь и расположение, надо было быть особенным. Выдающимся, талантливым, спортивным, красивым... Смотри, чего именно от нас ждали.
- На нас возложили недетские задачи: воспитывать младших братьев и сестёр, ухаживать за болеющим или пьющим родителем. Быть настолько взрослым, чтобы понимать, что родителям тяжело, помогать им и не беспокоить по пустякам, а то и просто «не отвечать».
- Прямо внушаемая нам ответственность за то, что происходит с другим человеком. За то, что он делает в жизни или не делает. «Смотри у меня сердце от тебя заболело». «Я на тебя столько сил положил(а), столько денег потратил(а)».

Что делать с токсической виной?

Вкратце работа выглядит так:

✓ *Осознать, что вина токсическая.*

Вот эту часть во многом получается сделать и без посторонней помощи, читая просто, подобные этому, размышляя, сопоставляя настоящие факты и события из прошлого.

Если токсическая вина не имеет глубоких детских корней — одного этого пункта может быть достаточно.

✓ *Работа с доверием и потребностью всё контролировать.*

✓ *Работа с гиперответственностью, стыдом и ощущением всемогущества.*

✓ *Проживание бессилия, злости.*

✓ *Горевание и смирение.*

Все пункты, кроме первого, затруднительны без специальной работы с психологом.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт