

Невыносимое чувство вины: как простить себя и жить дальше?



Испытывая вину, мы наказываем себя, считая недостойными похвалы и хорошего отношения, что порой усугубляется невозможностью исправить или сгладить последствия своего поступка. Обязательно нужно учиться завершать неприятную ситуацию и не застревать в проживании своей ошибки. Психологи **Детского телефона доверия** подготовили ряд **рекомендаций** о том, как это сделать, на примерах подростков, обратившихся за помощью (имена изменены).

Поставить на себе крест или развивать себя?

Максу выпала честь завершить испытания на школьной спортивной эстафете. Весь класс на него очень надеялся, но в финальном забеге он споткнулся и пришел вторым, и команда соперников выиграла. Макс целый месяц винил себя в произошедшем и решил, что не будет больше участвовать в соревнованиях.

У Андрея была похожая ситуация: он не забил решающий гол в школьном чемпионате по футболу, и его команда не вышла в финал. Он тоже переживал, что подвел команду, но решение принял другое: больше тренироваться, чтобы побеждать.

Ситуации похожие, но поведение парней разное. Андрей, сделав выводы, направил силы на тренировку и развитие. Макс же застрял в чувстве вины, решив, что не достоин больше представлять класс на соревнованиях.

Если вам свойственно, как Макс, подолгу испытывать вину, мучиться и корить себя несмотря на то, что люди на вас уже не обижаются, нужно учиться себя прощать — так легче проживать ошибки и использовать негативную ситуацию для развития.

1. Работу с чувством вины важно начать с анализа ситуации

Проведите внутренний диалог, ответив себе на следующие вопросы:

Что именно произошло? Все ли зависело только от меня или были факторы, на которые я не мог повлиять? Действительно ли я виноват в том, что произошло?

- Например, в ситуации с Максом от него зависела только часть успеха, ведь в соревнованиях немаловажную роль играют сила соперника и удача.

Проанализировав ситуацию, можно увидеть, что вы берете на себя слишком большую долю ответственности, и чувство вины не соразмерно поступку. Можно разделить ответственность за произошедшее с другими людьми или обстоятельствами, и чувство вины уменьшится.

- В ходе анализа можно обнаружить и стопроцентную ответственность за произошедшее.

Примером может послужить история Марины.

Она поделилась секретом своей близкой подруги Иры с другими девочками из компании, хотя дала ей слово никому не рассказывать. Девочки поделились с кем-то еще...

В подобной ситуации очень важно не складывать с себя ответственность за произошедшее, а подойти к анализу своего поступка конструктивно:

Могла ли я поступить иначе? Почему я так поступила? Каких качеств, способностей, умений, каких знаний мне не хватило, чтобы не допустить скверной ситуации?

Ответив на данные вопросы, вы увидите, что поступили так не потому, что плохой человек, а потому, что вам недостает определенных качеств характера, знаний или умений. И что, поработав над собой, вы больше не допустите подобного промаха.

2. Определите для себя, перед кем и за что вы чувствуете вину

Достаточно часто во время звонка ребята говорят: «Я во всем виноват, я всех подвел». Слова «всех», «во всем», «всегда» абстрактны, и если

описывать ситуацию такими оборотами, то вскоре вам действительно может показаться, что вы виноваты во всем и перед всеми.

Чтобы не привести себя к чувству глубокой глобальной вины, четко определите, перед кем и почему вы чувствуете себя виноватым.

Например: *«Я выдала секрет своей подруги, и чувствую себя виноватой, потому что обманула ее доверие — не смогла сдержать обещание молчать».*

3. Подумайте, можете ли вы исправить ситуацию

Возможно, в ваших силах предпринять какие-то действия, чтобы исправить ошибку или уменьшить негатив.

Например, Марина может предупредить подругу о том, что ее секрет уже широко известен, чтобы дать ей возможность подготовиться к изменившейся ситуации. Можно найти способ отвлечь всех от негативного внимания к подруге. Повернуть время вспять Марина не может, но в ее силах позаботиться о подруге, которую она подвела.

И, конечно же, очень важно искренне извиниться за свою ошибку.

Так вы восстановите справедливость, возможно, сможете частично вернуть доверие и показать себя человеком, который не только совершает ошибки, но признает их и пытается исправить.

4. Простите себя

После того, как вы сделали все от вас зависящее по исправлению ошибки — пришло время себя простить и двигаться дальше. Постарайтесь принять, что все люди допускают ошибки, и вы — не исключение. Ваше поведение может огорчать, ранить, мешать и даже причинять боль. К сожалению, это так. Но то, что вы способны переживать за других, осознавать свою вину, признавать ошибки и исправлять их, дает вам право на прощение.

Каким бы плохим не казался вам ваш поступок, какими бы серьезными не были последствия от него, всегда наступает момент прощения. Вы можете даже написать письмо, где прощаете себя и указать, чем вы это заслужили.

Возможно, окружающие люди будут пытаться вернуть вас в ощущение вины, и защититься от подобного давления так же можно через анализ ситуации.

Снова задайте себе вопросы:

«Мог ли я тогда поступить иначе?» — Скорее всего нет, если бы могли, то поступили бы по-другому.

«Сделал ли я все возможное, чтобы исправить ситуацию: принес ли извинения, возместил ли ущерб от своего поступка?»

Если ответ «нет» — возвращайтесь к шагу 3.

Если ответ «да», то вы сделали все возможное, и вам больше не за что себя винить.

Простить себя может быть не просто, но следуя предложенному алгоритму шагов, можно постепенно уменьшить свое чувство вины, лучше понять себя и причину совершенной ошибки, а главное — найти путь к ее исправлению. Наградой в конце нелегкого пути станет освобождение от вины и наслаждение жизнью.