

88.2

С18

СА-390566

Илсе Санд



С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ

*Как избавиться от чувства вины
и обрести гармонию*



Илсе Санд

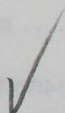
С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ

Как избавиться от чувства вины
и обрести гармонию

Перевод с датского



альпина
ПАБЛИШЕР



Москва

2021

Государственное бюджетное
учреждение культуры

«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

ca-390566

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
<i>Вступление</i>	11
Глава 1. Чувство вины и угрызения совести	15
Глава 2. Распознайте послание во внутреннем гневе	25
Глава 3. Определите свою причастность	35
Глава 4. Внимание к своим планам и жизненным правилам	47
Глава 5. Не позволяйте страху манипулировать собой	63
Глава 6. Отказ от ответственности	73
Глава 7. Обращайте внимание на регрессию	83
Глава 8. Устанавливайте рамки дозволенного	91
Глава 9. Признайте вину	97
Глава 10. Не пытайтесь компенсировать	105
Глава 11. Избавьтесь от иррационального чувства вины	115
Глава 12. Ищите решение глубже	129
Глава 13. Отбросьте иллюзию тотального контроля	141
<i>Послесловие. Доброта заразительна</i>	153
<i>Благодарность</i>	171
<i>Литература для вдохновения</i>	173

ПРЕДИСЛОВИЕ

Совесть — это то, как вы видите себя со стороны. Для моей книги такого определения достаточно, поскольку иногда мы склонны судить себя слишком строго.

Результаты самоанализа чаще всего реалистичны, однако отличаются разными оттенками из-за множества факторов, которые могут сказаться на наших мыслях отрицательно.

Время от времени чувство вины и угрызения совести полезны. Они свидетельствуют о том, что вы — ответственный человек, которому небезразлична как собственная, так и чужая жизнь.

Вероятно, ваша добросовестность охватывает далеко не все жизненные сферы. Например, одни люди сильно переживают за окружающую среду, другие со всей серьезностью подходят к решению практических задач. В этой книге речь пойдет об ответственности в межличностных отношениях.

Некоторые опрометчиво берут на себя ответственность за неблагоприятную обстановку в коллективе, недовольство или разочарования других, обременяя себя угрызениями совести. Конечно, есть и те, кто крайне редко или вовсе не испытывает чувства вины за совершенные отвратительные проступки.

Чувство вины и угрызения совести

Угрызения совести возникают, когда по вашей вине случилось что-то плохое. Например, вы изменили планы и сообщили об этом другу, который очень ждал встречи с вами. Или же вы решили поваляться на диване вместо того, чтобы идти в спортзал.

У вины всегда есть причина. Благодаря вам может произойти как что-то хорошее — например, в квартире стало чисто, так и что-то плохое — вы забыли закрыть кран и затопили соседей.

Вина = причина

Причина негативного события →

→ угрызения совести или чувство вины

Угрызения совести — это неприятное чувство, возникающее, когда вы совершили поступок, последствия которого отрицательно сказались на окружающих или на вас самих либо

Распознайте послание во внутреннем гневе

Гнев, который вы направляете на себя в форме самокритики или самобичевания, может привести к головной боли, депрессии и прочим недугам. Однако у него есть и положительные стороны. Давайте сначала взглянем на них, а позже перейдем к отрицательным последствиям.

Иногда лучше хорошенько выругаться на себя, поскольку тогда другим уже нечего будет добавить. Например, допустив ошибку, результаты которой негативно сказались на окружении, вы начинаете активно себя винить в случившемся. В этом случае люди будут меньше злиться на вас, чем если бы вы спустили все на тормозах, прикинувшись, будто ничего не произошло.

Помимо этого, внутренний гнев может вдохновить вас на полезные дела. Например, сидя на диете, вы покупаете пирожное с кремом,

Ханне с легкостью могла бы забыть о случившемся и даже ощутила бы большое удовлетворение, если бы написала примерно такой ответ:

Дорогая Ида,
прошло много лет, но, думаю, ты еще помнишь меня. Когда в 2004 году наши пути разошлись, ты написала мне очень трогательное прощальное письмо, и только сейчас я смогла оценить его по достоинству. Очень мило с твоей стороны. Спасибо за письмо. Я тоже очень рада знакомству и с улыбкой вспоминаю проведенное с тобой время. Желаю тебе всего наилучшего.

С любовью,
Ханне

Для подобных действий необходимо немало сил, однако наградой за все мучения будет приятное чувство облегчения и обретения единства с собственными принципами. Тем не менее иногда очень непросто уладить старые конфликты.

Когда боль невозможно унять

Я вырос только с матерью, поэтому мы были очень близки. Когда она уже не вставала с постели, мне позвонили из дома престарелых и посоветовали приехать как можно скорее, если я хочу застать последние минуты

ее жизни. В тот момент я был на конференции, которую сам же организовал. Я надеялся, мама проживет еще хотя бы сутки или по крайней мере мне хватит времени выступить с докладом. Я просто не верил, что эта сильная женщина, прошедшая через многие трудности и невзгоды, может умереть. Но когда я добрался до дома престарелых, было уже поздно. Чувство вины мучило меня очень долго.

Мадс, 58 лет

Здесь исправить ситуацию нелегко. Велик соблазн вовсе не думать о случившемся. У подобных решений очень высокая цена, которую мы платим, игнорируя собственные чувства и снижая запасы жизненной энергии.

Важно проработать отрицательный опыт, даже если он причиняет вам сильную боль. Чем больше Мадс сосредоточится на своих переживаниях, тем быстрее он привыкнет к возникающим эмоциям и научится их контролировать.

Существует множество способов смириться с утратой близкого человека. Например, можно написать письмо, в котором вы скажете все то, что не успели сказать ему при жизни. Можно также обсудить свою проблему с другими людьми. Или обратиться за помощью к специалисту. Например, многие священники отлично разбираются в вопросах вины.

Определите свою причастность

Возможности и вина взаимосвязаны. Если вы не в состоянии повлиять на ситуацию, то и не сможете ничего предпринять, если что-то пойдет не так. Например, вы не виноваты, если у вашей матери есть психологические проблемы из-за тяжелого детства; если еще до вашего назначения компания еле-еле сводила концы с концами; если из-за шторма не удастся выйти в открытое море, ведь вам не по силам изменить погоду. Нет смысла осуждать человека за те события, на которые он никак не мог воздействовать. Подобной практики придерживается и судебная система.

Когда вас начинает мучить совесть, задайте себе такой вопрос:

Насколько я могу повлиять на сложившуюся ситуацию?

Если вы страдаете из-за беспорядка на кухне, то спросите себя, а находились ли вы в тот

дозволенного. Подробнее об этом читайте в следующей главе.

Упражнение

Вспомните событие из жизни, за которое вам очень стыдно.

Кто помимо вас виноват в сложившейся ситуации?

Создайте список этих людей.

Определите в процентном соотношении их вину и создайте диаграмму.

Напишите письмо каждому из них и дайте рекомендации, как им (не) нужно поступать, чтобы вам стало легче. Не отправляйте письма адресатам, а оставьте у себя: только так вы сможете почувствовать, каково это — перекладывать вину на других.

Итоги главы 3.

Определите свою причастность

Человек, способный повлиять на ситуацию, несет за нее ответственность и тогда, когда что-то пойдет не так. Если же у него нет этого влияния, то виновным его считать нельзя. Лишь за редким исключением вина целиком

и полностью лежит на вас. Чаще всего вы являетесь обычным соучастником. Поняв, что свою 100%-ную вину можно частично переложить на людей или сопутствующие факторы, вы испытаете большое облегчение.

К СВОИМ ПЛАНАМ
И ЖИЗНЕННЫМ
ПРАВИЛАМ

Радостное отношение к жизни зависит от наших взглядов на окружающую действительность и проблем, стоящих перед нами на жизненном пути. Однако важнее всего наше личное отношение к успехам и неудачам.

Рассмотрим пример.

Николай получил отказ в приеме на обучение. Он будет разочарован, потому что комиссия еще долго до его окончания, или будет злиться, упрекая себя за плохую подготовку. А вот мысль о своей неадекватности и изобретательности оставит его гордо расправить плечи и начать искать другие возможности.

Для человека могут возникнуть совершенно разные варианты от одной и той же ситуации.

Ищите решение глубже

Если вы испытываете иррациональное чувство стыда, то, возможно, оно что-то скрывает: например, реальное положение дел, которое вас сильно пугает, или чувство гнева, беспомощности, печали или счастья, от которого вы решили оградиться, по какой-то причине считая его неуместным.

Вина за собственное счастье

Угрызения совести бывают раздутыми, когда под ними прячется чувство счастья, почему-то находящееся под запретом, поэтому вы не можете его принять. Например, вы красивее, умнее, выносливее или как-то еще лучше других. Некоторые стыдятся сравнивать себя с окружающими, по ошибке называя это заносчивостью. Хотя в такие моменты человек просто чувствует благодарность. Да пусть даже это

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**