

## ЗАЧЕМ НАМ ЧУВСТВО ВИНЫ

*Чувство вины - наш внутренний компас, помогающий определить, что мы сбились с пути, в чём-то предали свои принципы, себя. Эта структурирующая эмоция помогает нам быть чуть внимательнее в отношениях с другими людьми. Но она же может сильно осложнить нашу жизнь.*

Напряжение, неловкость, тревога, самообвинение – мы болезненно переживаем ситуации, в которых нам пришлось нарушить свои обязательства и обещания или не оправдывать чьих-то ожиданий

Парадокс, однако, в том, что способность переживать свою вину является знаком нашего психического здоровья, утверждают эксперты. Эта структурирующая эмоция, гарантия того, что мы не спутаем добро и зло. Однако на практике чувство вины далеко не всегда приводит нас к разумным и гуманным поступкам. Более того, чаще всего оно погружает нас в пучину изматывающей и бессмысленной тревоги. Почему это происходит?

Чувство вины так легко пробудить в каждом из нас, что этим часто пользуются окружающие, чтобы нами манипулировать. Наш внутренний судья не всегда различает реальное и воображаемое, поэтому в каком-то смысле мы все обречены быть виноватыми и страдать. Мы создаём, например, свой идеальный образ, а потом переживаем, что не можем ему соответствовать. Хуже того, мы можем мучиться от собственного несовершенства и наказывать себя.

Постоянно чувствуя себя виноватыми, мы начинаем хуже к себе относиться. Можно справиться с этим чувством, проанализировав свои поступки, признав свою вину и постаравшись так или иначе её загладить.

Но иногда человек не в силах проделать такую работу и выбирает деструктивную реакцию, тем самым лишь усугубляя проблему. Или он словно «замуровывает» проблему внутри себя, наглухо закрывая к ней «дверь». И живёт будто ничего не случилось. Такая защита срабатывает лишь на время.

Психологи утверждают, что единственное, за что мы действительно должны чувствовать себя виноватыми, - это неприятие своих желаний, «моральную трусость». Речь разумеется не о том, что любые наши прихоти надо немедленно удовлетворять. Они говорят о той жизненной силе, которая

может наполнить наше существование. Это наше желание быть самостоятельными, выбирать свой жизненный путь, быть рядом с теми, кого мы любим, - что бы ни думали на этот счёт окружающие.

Вина, если это вина настоящая, сопровождается сильной болью, стыдом, она лишает покоя, не даёт права жалеть себя, сострадать себе. Человек словно не может быть самим собой.

Выйти из состояния виновности возможно лишь через понимание себя настоящего, через признание своих истинных желаний...и ошибок. Через нашу способность сказать: «Я принимаю, я прощаю себя», через принятие ответственности за свои устремления и поступки. И наоборот, чем больше мы стремимся убежать от мрачных или чем-то пугающих нас аспектов нашего «Я», тем сильнее будет в нас чувство вины.

Сожаление является важной частью раскаяния. У экзистенциальных философов встречается мысль о том, что в раскаянии человек выбирает себя. Прodelывая эту духовную работу, плывя по морю раскаяния, человек имеет шанс найти причал, где он снова обретёт самого себя. И себя простит.

#### ***Что поможет справиться с чувством вины?***

***Признание того, что мир не идеален, и человек не идеален, и нам приходится жить с ошибками, не только учась на них, но и понимая, что мы не застрахованы от них в будущем. Это позволяет принимать себя не совершенным относиться к себе лучше, по- дружески. Не носить вину в себе, а идти с ней к тому, кто поможет нам в ней разобраться. Для кого-то это священник, для кого-то психотерапевт или хороший друг. А часто таким добрым помощником может быть собственная совесть.***