

1

«Я думаю, я заслужил наказание»

Невозможно простить себя,
пока над вами довлеет комплекс вины

В психологии есть изречение: «Если сейчас вы не чувствуете себя счастливым, значит, вы не прощаете себя». Несмотря на разные причины такого состояния, вы не разрешаете себе быть счастливым именно из-за комплекса вины. Возможно, смысл этих слов откроется вам не сразу.

Комплекс вины проявляется в мыслительных паттернах, таких как «я виноват» и «все из-за меня». Он скрывается глубоко в подсознании, принимает разные формы, но всегда поддерживает наше стремление наказывать себя. Заметить комплекс вины сложно, поэтому психологи опираются на косвенные признаки.

Почему вы словно специально выбираете отношения, в которых невозможно стать счастливым?

Почему с вашими выдающимися способностями вы остаетесь на работе, где вас не ценят и даже понижают?

Почему вы принимаете оффер от компании с невыгодными условиями, заведомо зная, что не добьетесь там признания?

Почему, не веря в свою ценность, вы держитесь за отношения, которые не приносят счастья?

Почему вы искренне любите детей, но подвергаете свое чувство сомнению?

Я выслушиваю клиентов, и у меня возникают вышперечисленные вопросы. И тогда я предполагаю: «Нет ли здесь комплекса вины?»

Вывод

Если вы не чувствуете себя счастливыми, возможно, вас терзает чувство вины и вы не можете себя простить. Задайте себе вопрос: «Может быть, это чувство вины?»

Нам всем знакомо чувство вины

Комплекс вины, осознаем мы его или нет, лишает нас удовольствия от жизни. Появляется убеждение, что мы заслуживаем наказания. Чувство вины ранит,

заставляет страдать и притягивает к нам ситуации, не оставляющие шанса на счастье. Человек в таком состоянии как преступник, совершивший тяжкое преступление и ожидающий сурового наказания. Разница в том, что в нашем случае нет судьи, который вынесет справедливый приговор, и нет адвоката, который будет защищать. Есть только безжалостный палач. Это мы сами. И только мы можем сказать: «Приговор необходимо смягчить».

Один психолог справедливо заметил: «Если людей лишит комплекса вины, все они станут счастливы». Да, именно так влияет на нашу жизнь комплекс вины. Если вы не удовлетворены жизнью, подумайте, не гложет ли вас изнутри чувство вины.

Игра интересна,
потому что есть правила

Зачем появляется чувство, которое мешает счастью? Давайте подумаем вместе. В футболе есть правило, по которому брать в руки мяч во время игры может только вратарь. Если игрок намеренно мешает движению противника, удерживает его, это считается нарушением. За серьезным нарушением может последовать красная карточка или удаление с поля. Футбол — это игра, в которую обязались играть

11 человек, включая вратаря, и не просто играть, а следовать правилам. Если бы все могли брать мяч в руки, играть стало бы проще. Без правил и ограничений победа давалась бы легче. Однако и игра потеряла бы интерес. Любая игра и любой спорт доставляют радость именно потому, что в них есть правила и ограничения.

Представьте, что вы приехали в боулинг, а персонал клуба выстроился и говорит: «Уважаемые гости! Мы обслужим вас по высшему разряду. Мы сделаем все, чтобы каждый выбил 300 очков из 300. Когда вы бросите мяч, мы вручную будем подбивать кегли, чтобы они упали. Правда, здорово?!» Разве вы захотите играть? Даже если откроется боулинг, в котором можно наверняка выбить 300 очков, он быстро разорится. Боулинг, футбол, гольф, компьютерные игры интересны нам именно потому, что мы в них не профи.

Правила и ограничения создают неудобства и иногда приводят к стрессу. Однако они делают игру интересной и напряженной.

Вывод

Из-за комплекса вины мы получаем жестокое наказание. Но возможно, это и есть «правило», которое делает жизнь интереснее.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

