

УДК 159.92
ББК 88.52
Т19

Тарарина, Елена Вячеславовна.
Т19 Хватит обвинять себя : как навсегда избавиться от чувства вины / Елена Тарарина. — Москва : Эксмо, 2023. — 144 с.

ISBN 978-5-04-112692-6

Чувство вины — это ловушка.

Ловушка, в которую вы попадаете, когда поступаете не так, как должны были поступить, по мнению окружающих. Но кто загнал вас в нее: ОНИ или ВЫ САМИ?

Часто мы слышим от родных: «мы столько для тебя сделали, а ты...», «я отдала тебе лучшие годы...» или «этого я от тебя не ожидала...», и зарываемся в самокопание и рефлексии. Манипуляция чувством вины очень распространенный и эффективный трюк.

Но порой мы сами вешаем на себя этот груз и годами ощущаем дискомфорт, душевную боль, привлекаем в свою жизнь токсичные отношения и болезни. Чтобы это изменить, необходимо встретиться с внутренним негативом, прожить его и простить самого себя. Вспомнить, что обратная сторона вины — это свобода. Свобода быть счастливым и успешным. Свобода впустить в жизнь любовь к другим и к себе.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-112692-6

© Тарарина Е.В., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

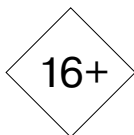
Тарарина Елена Вячеславовна

**ХВАТИТ ОБВИНЯТЬ СЕБЯ
КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Петкова*
Младший редактор *М. Голомуздова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована фотография:
Beight / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фидрайв: «ЭКСМО» АКБ Евразия,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кінәрат, 20 қабағ, офис 2013 к.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тәуір Beight / Shutterstock.com
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому претензий на продажу,
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды
қабылдаушы өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Филең, маркамдасы керем шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Свидетели о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өңдерген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 17.11.2022. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 bombora.ru  bomborabooks  bombora

ISBN 978-5-04-112692-6



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



ОГЛАВЛЕНИЕ

Слово автора	7
Глава 1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ВИНЫ	10
Глава 2. ОТКУДА ПРИШЛО ЧУВСТВО ВИНЫ?	21
Глава 3. КАК ЧУВСТВО ВИНЫ ВЛИЯЕТ НА ЖЕНСКУЮ ЭНЕРГИЮ И ПРОДУКТИВНОСТЬ?	35
Глава 4. СЕМЬ КРЮЧКОВ ЧУВСТВА ВИНЫ	46
Глава 5. БЕЗОПАСНАЯ МОДЕЛЬ РЕАКЦИИ НА ОБВИНЕНИЕ	63
Глава 6. ПЯТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ ДЛЯ ВИНОВАТОГО	68
Глава 7. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ РАЗРУШАЮЩЕГО ЧУВСТВА ВИНЫ	74
Глава 8. КАК РАБОТАЮЩЕЙ МАМЕ ЖИТЬ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ?	82

Глава 9. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЖЕНСКОЙ САМООЦЕНКИ И САМОЦЕННОСТИ	86
Глава 10. УЧЕНЫЕ И ИССЛЕДОВАТЕЛИ О ЧУВСТВЕ ВИНЫ	94
Глава 11. СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, МОЩИ	105
Глава 12. ПРИТЧИ, МЕТАФОРЫ И ИСТОРИИ О ЧУВСТВЕ ВИНЫ	114
Глава 13. КОЛЕСО ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ	136
Послесловие от автора	141
Об авторе	142

СЛОВО АВТОРА

Это моя пятнадцатая книга... число по всем трактовам, очень и очень непростое. Но я задумала и написала ее из чувства протеста. Протеста против того, что многие люди, как в прочем и я сама, долгие годы выбирали чувство вины как взрослую стратегию поведения и верили в то, что такая стратегия правильна и полезна.

Какая же это ошибка!

Эта книга о чувстве вины... Она обращена к бессознательному, ведь именно в нем прячется чувство вины. В книге я поднимаю актуальные вопросы формирования вины, выгоды вины, ее структуры и, конечно же, предлагаю новые взгляды и, без преувеличения, революционные подходы к пониманию чувства вины. В основу книги положены идеи кармического

менеджмента Майкла Роуча, теории Потока Михая Чиксентмихая и моя теория мотивационной провокации как источника творчества. В ней много метафор, пожалуй больше, чем во всех остальных моих книгах.

Книгу не нужно читать быстро: она создана для размышления, осознания и действия. Она поможет вам осмелиться на дерзость и дать себе шанс жить Без Чувства Вины!

И это самое лучшее, что вы можете сделать с помощью моей книги для себя.

После работы с ней ваша жизнь обязательно изменится. Но если вы надеетесь просто прочесть эту книгу и магическим образом изменить свое отношение к чувству вины, то вы ошибаетесь! Ключевые слова после РАБОТЫ с ней!!!

Я собрала самые передовые идеи современной психологии и личностного развития, которые проверены опытом моей двенадцатилетней практики психотерапевта. Но книга — не панацея, а руководство к действию. Вы можете читать в день ровно столько страниц, сколько посчитаете для себя достаточным, чтобы сразу

же применить полученные знания на практике. Только глупец может просто прочесть и — ничего даже не попробовать сделать!

Надеюсь, вы в курсе этих коварных ловушек современной литературы: авторы пишут настолько открыто о важных, древнейших, глубинных знаниях, что человек слепнет от их осознания и зависает в бездействии, живя мнимой иллюзией просветления.

Девиз же моей книги: «Без труда не вытянешь и рыбку из пруда»!

Золотые слова!!!

Е. Тарарина

Глава 1

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ВИНЫ

Я уверена, что у всех купивших эту книгу проблема одинаковая, и скрывается она под кодовым названием «ЧУВСТВО ВИНЫ». А так же я уверена, что если вы примените на практике знания и идеи, которые почерпнете из книги, то чувство вины раз и навсегда уйдет из вашей жизни. И тогда в ней появится место для того, о чем вы долго мечтали, но для чего все никак не находилось времени. Ведь когда мы перестаем делать ненужное, оно уже не забирает жизненные силы, и они автоматически высвобождаются для реализации тех идей, которые вы давно хотели бы осуществить.

Почему для нас крайне важно исследовать именно чувство вины?

Психологи выделяют такую «веселую» троицу негативных эмоций — это вина, обида и стыд.

Что такое вина, обида и стыд? Дадим им самые, лаконичные характеристики из всех, которые вы когда-либо в своей жизни слышали.

Обида — это когда «ОНИ», делают не так, как «Я» хочу.

Стыд — это когда «Я», делаю не так, как хотят «ОНИ».

Вина — это когда «Я» поступаю не так, как «Я» должна была бы поступить. При этом я делаю не так, как я хочу.



Эти три «товарища» дружно уживаются в нашей душе: как одна молекула, состоящая из трех ячеек, которые соединены между собой и постоянно взаимодействуют.

Цель моей книги в том, чтобы доходчиво объяснить читателям, как ВИНУ можно заменить СВОБОДОЙ, ведь это — обратная сторона чувства вины. Обратная сторона обиды — это принятие, обратная сторона стыда — удовольствие.

Определением чувства вины занимались многие авторы, разработано много теорий и создано множество концепций. С ними вы можете ознакомиться в библиотеках, на интернет-страницах, а также услышать на психологических лекциях и семинарах.

Я же, как психотерапевт, как человек, который рос и долгое время работал в системе, которая поощряла и стимулировала любое проживание чувства вины, предлагаю вам свой взгляд на эту тему, свой опыт, как человека и профессионала.

Вина

не рациональна,
это эмоция, и она
является частью
эмоционального
интеллекта
человека.

В данной книге чувство вины мы будем рассматривать как эмоциональное осуждение себя за что-то. Вина не рациональна, это эмоция, и она является частью эмоционального интеллекта человека. Понять чувство вины невозможно. Если вы не понимаете, за что себя обвиняете по каким-то вопросам — это нормально. Понять — это РАЦИО. В чувстве вины ни рациональностью, ни осознанностью даже не пахнет, потому что вина — это привилегия эмоционального интеллекта, а не рациональной составляющей человека.

Особенности проявления чувства вины.

Вина чаще всего проявляется в аутоагрессии (негативных чувствах, которые направлены на причинение себе любого рода дискомфорта или даже вреда). Можно выделить три основные формы:

1. **Самоуничжение** (я — плохая). Такие люди, как правило, начиная себя в чем-то обвинять, говорят: «Я дура!», «Я бестолковая», «Вот корова!», обзывают себя другими нехорошими словами;

2. **Самоосуждение** (я недостойная). Эти люди сразу начинают себя чего-то лишать: «У меня никогда не получится быть хорошей мамой, дети не будут любить меня», «Теперь я никогда ее получу эту работу», «Я это заслужила!»
3. **Самонаказание** (так мне и надо). Представители этой группы любят себя казнить: «Вот и правильно, что у меня нет мужа», «Иначе и быть не могло, я неудачница» и т. д.

Какая формула похожа на ваше отношение к себе в момент проживания вины? Полезно вспомнить поведение ваших родителей в такой момент, это поможет понять ОТ КОГО, от папы или мамы, вы унаследовали паттерны поведения в чувстве вины.

Откуда берется чувство вины? Как так получилось, что все мы — взрослые люди — имеем чувство вины?

Связано это с неким набором долженствований и идет из нашего радостного детства. Говоря о чувстве вины вообще, очень важно по-

нимать, что все чувства вины, так или иначе, в своем обобщенном виде сводятся к набору долженствований.

Давайте прямо сейчас перейдем к практике.

Напишите по одной позиции долженствований, которые у вас на сегодняшний момент есть в каждой из таких сфер жизни: семья, друзья, карьера, отдых, развитие, отношения, досуг и т. д.

Например:

Я должна быть хорошей матерью.

Я должна быть внимательной дочерью.

Я должна быть отличным сотрудником и т. д.

Важно понять, что все эти «Я должна...» на самом деле не пересекаются с вашей счастливой жизнью, и если задать вопрос, а как «Я должна...» связано с вашей мечтой, то каким будет ответ?