



HEMOTO
ХИРОЮКИ
Перевод Галины Рыбиной

ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Как избавиться от хронического
чувства вины

МИО∞

Эту книгу хорошо дополняют:

Книга-сериал по самооценке

Анна Бабич

Внутренняя опора

Анна Бабич

Это закончится на тебе

Кэрил Макбрайд

Инструкция к себе

Валентина Паевская

Оглавление

Пролог. Почему вы не можете простить себя?	11
Шаг 1. Почему нас охватывает чувство вины?	15
1. «Я думаю, я заслужил наказание»	17
Комплекс вины порождает и усиливает комплекс вины	22
2. 16 признаков и 7 видов чувства вины	27
Провал вечеринки — моя вина?	41
Красный почтовый ящик — это тоже моя вина?	44
Все идет хорошо, но я так не думаю	45

3. Поступки и проблемы, к которым приводит комплекс вины	51
Чувство вины и жажда справедливости	52
Комплекс вины портит отношения	55
Сила любви и чувство вины	79
Желание разорвать связи с людьми	82

Шаг 2. Способ простить себя и избавиться от вины	85
---	----

Возможно, все проблемы мы создаем сами	87
Лечить комплекс вины — значит прощать себя	98
Признать себя невиновным	105
Одно благодарственное письмо в день	107
Кто любит вас всем сердцем?	114
Кто радуется вашему счастью?	117
Для кого вы старались?	119
Делать то, что вызывает улыбку	122
Доказательства того, что вас любят	125
Сбросить крест, который вы тащите на себе	134
Быть уверенным в своей любви	137

Шаг 3. Практические примеры прощения тех, кто освободился от чувства вины	147
Понять и простить измену мужа	149
Избавиться от предубеждения, что нельзя быть счастливым	166
Излечить комплекс вины, которым охвачен партнер	177
Эпилог. Вы можете стать счастливым	188

Пролог

Почему вы не можете простить себя?

Задам неожиданный вопрос: не припоминаете ли вы за собой чего-либо из перечисленного ниже?

- Вы привыкли ругать себя и обесценивать.
- Вы переживаете из-за поступков в прошлом.
- Если что-то идет не так, вы думаете, что все из-за вас.
- И наоборот, если все идет хорошо, вы приписываете заслугу другим.
- На работе и в личных отношениях вы пытаетесь прыгнуть выше головы.
- Вам неудобно перед людьми, которые хорошо к вам относятся.
- Вы боитесь обидеть близкого человека.
- У вас бывает смутное чувство, что вам нельзя быть счастливым.
- Вас мучают воспоминания, что вы не смогли кому-то помочь.
- Вы привыкли во всем контролировать себя.

- Вы пытаетесь оправдать ожидания других людей.
- Вы не можете искренне принимать благодарность и любовь.
- Вы заиклены на мысли, что вас не за что любить.
- Вам кажется, что вы стараетесь изо всех сил, а вас не ценят ни на работе, ни дома.

Все эти утверждения отражают, хотя и в разной степени, чувство вины, обосновавшееся в душе. Оно сильно сказывается на нашей жизни и мешает нам быть счастливыми. Если мы кого-то обидели, то, как правило, понимаем, откуда берутся наши терзания. Но это не всегда так. Я консультирую более 20 лет и общался со многими людьми. По опыту вижу, что больше всего проблем вызывает именно чувство вины. Люди, подверженные ему, не могут стать счастливыми и не понимают почему. Я решил помочь многим из вас и описал способы, которые помогут вам простить себя и распрощаться с этим негативным чувством.

Чувство вины мешает счастью

Чувство вины заставляет нас наказывать самих себя. Мы бессознательно отказываемся от счастья. Вы задумывались, почему одни работают и живут там, где

им нравится, и хотят быть счастливыми, а другие вредят себе и не чувствуют радости от жизни? Я часто слышу вот такие жалобы: «У меня не складываются отношения на работе», «Я стараюсь изо всех сил, но безрезультатно», «Я все время ссорюсь с партнером и очень устаю от этого», «Я плохая мать — я постоянно ругаюсь с ребенком», «Я хочу близких отношений, но, как только они налаживаются, возникает желание сбежать».

Когда мы говорим что-то подобное — конечно, не в каждом случае, но все же часто, — это значит, что за нашими проблемами скрывается комплекс вины. **Если постепенно избавляться от него (то есть прощать себя), то, как ни странно, эти проблемы решаются намного легче.**

Любовь облегчает жизнь

У чувства вины есть обратная сторона — это большая любовь (мы поговорим об этом позднее). Именно потому, что мы любим своих детей, мы чувствуем себя виноватыми перед ними. Именно потому, что мы любим партнера, мы по глупости стремимся наказать себя. Мы любим близких и думаем, что проблемы во взаимоотношениях вызваны нашими поступками.

Чувство вины порой дает знать о себе по незначительным причинам, и я не предлагаю полностью от него избавляться. Если мы сфокусируемся на любви, то есть на обратной стороне чувства вины, мы сможем принять себя и простить. И жить станет намного легче.

В этой книге мы подробно разберем разновидности чувства вины, научимся видеть скрытую за ним любовь. Я расскажу о различных подходах к самопрощению и о многом другом — и все это на основе многочисленных примеров из практики.

Я буду счастлив, если вы избавитесь от чувства вины и будете жить счастливой жизнью.

После прочтения этой книги комплекс вины, из-за которого вы всегда и во всем считаете виноватыми себя, исчезнет навсегда.