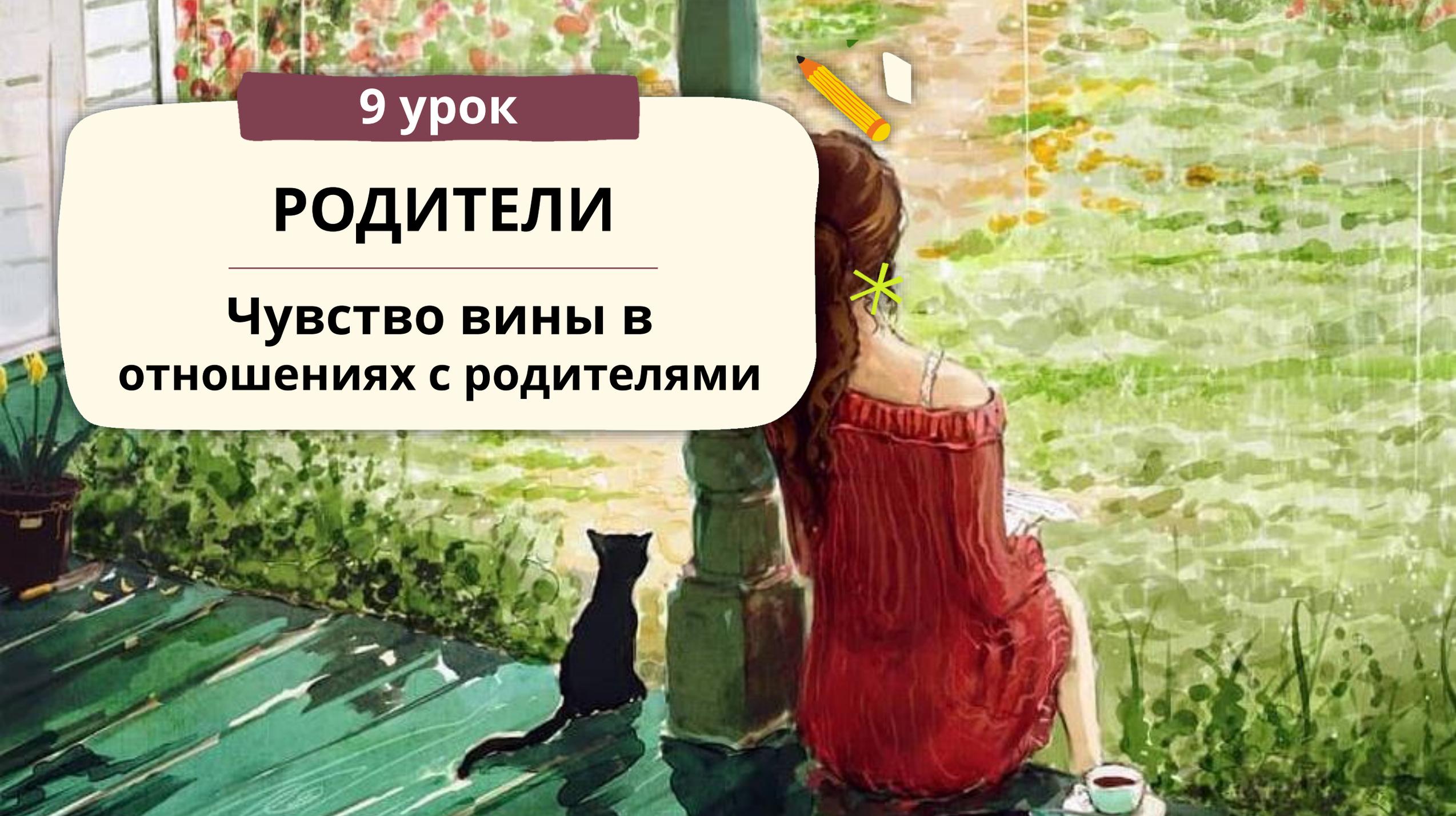


9 урок

РОДИТЕЛИ

Чувство вины в
отношениях с родителями



Важный факт про вину:

Вина – глубокая эмоциональная реакция на осознанную неспособность соответствовать чьим-то ценностям или стандартам.

Вина не является «естественным» чувством, как, например, злость или разочарование. **Мы научаемся чувству вины.**

Впервые мы начинаем чувствовать вину в 4-6 лет, когда формируются наши ценности.

Все родители в разной степени используют чувство вины, чтобы регулировать поведение детей: «ты расстроишь маму, если не съешь эту котлетку».

Если чувство вины используется родителями слишком часто – это токсичные родители! Дети таких родителей приучаются жить в постоянном чувстве вины за всё!

3 пункта, помогающих избавиться от чувства вины

- 1.** Определите тип вины, который вы испытываете
- 2.** Переосмыслите ваши убеждения
- 3.** Отпустите чувство вины

1. Определяем тип вины

- Токсичное чувство вины – неестественно.
- **Здоровое чувство вины – естественно.**

Позитивные установки – оберег от токсичного чувства вины

- Я отказываюсь от чувства вины, которое навешивают мне мои родители.
- Я не ответственен за их несчастье или проблемы.
- Это их выбор – быть злыми или разочарованными.
- Я не несу вину за события, за которые я не отвечаю.

Ваше чувство вины – это не реальность, это привычка воспринимать реальность определенным образом!!!

2. Переосмысляем убеждения.

Упражнение «Виноватые убеждения»

Возьмите лист бумаги и **опишите причины, обуславливающие ваше чувство вины.**

Например, я чувствую себя виноватым, потому что ...

.... Они мои родители, и хороший сын/дочь не теряет связь с родителями.

.... Они очень много для меня сделали и т.д.

***** Начните с хотя бы 5 утверждений. Вы можете написать больше, но 5 – минимум.

Затем **возле каждого утверждения напишите хотя бы один контрдовод** (противоречащий убеждению, способствующему возвращению чувства вины) ->>

Вначале найти их, наверняка, будет довольно тяжело, потому что обычно вы не ищете опровержения вашим убеждениям).

Но **вы МОЖЕТЕ** это сделать, потому что все эти обвиняющие установки неверны. **Эти убеждения - якоря для вашей вины.** Забросьте иные якоря.

Например:

- Уменьшение тесных связей с родителями не делает меня плохим сыном. Это делает меня не толерантным к эмоциональному абьюзу. Это также делает меня хорошим мужем и отцом, потому что я защищаю свою семью от токсичных отношений и т.д.

3. Отпускаем чувство вины.

Упражнение «Рюкзак с камнями»

Сядьте или комфортно расположитесь на кровати. **Вдохните на 4 счета, задержите дыхание, затем выдохните на 8 счетов.** Дышите так несколько минут или пока окончательно не расслабитесь. **Затем подумайте о родителях. О том, за что они заставляют Вас чувствовать себя виноватым.**

Теперь **представьте, что ваши родители дают вам рюкзак, полный камней.** Он очень тяжёлый, вы с трудом поднимаете его. Между тем, они заставляют Вас тащить его и не позволяют снимать ни на минуту.

Теперь откройте рюкзак и оглядите камни. Каждый из них несёт в себе какое-то обвинение. Попробуйте понять, что символизирует каждый из них. **За что обычно Вы чувствуете себя виноватым перед родителями?**

Затем **представьте, что у вас в руке блестящий хрустальный меч.** Представьте, что, как только ваш меч коснётся камня, он разрубит его на миллионы кусочков, которые затем превратятся **в пыль.** Прodelайте это с каждым камнем.

Как вы себя чувствуете теперь?

Что важно знать про чувство вины теперь:

- Отталкивайте от себя токсическую вину, внушаемую родителями.
- Держите дистанцию с родителями.
- Когда они рядом, умейте выстраивать жесткие личные границы.
- Отдыхайте от них всякий раз, когда чувствуете, что они перестают уважать ваши границы и желания.
- Проводите больше времени в созданной вами семье или с хорошими друзьями, которые вас поддерживают.

!!!! Важно понимать: Вы – хороший человек.

Чувство вины особенно патогенно именно для хороших людей. Исследования показывают, что люди, чувствующие себя виноватыми, более доверчивы и эмпатичны.

Чувство вины означает, что вы совестливый и переживающий человек. Именно поэтому у ваших родителей и получается вами манипулировать.

Попробуйте обратить заботу и сострадание на себя.

ЗАДАНИЕ

- **Проделать все упражнения.**
- Ваши выводы и инсайты ждем в отчете.

