

БІБЛІОТЕКА ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ

Олена Тараріна

ДОСИТЬ ЗВИНУВАЧУВАТИ СЕБЕ!

*Як позбутися
почуття провини назавжди*

Book for you

Київ


АстаМір-В

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

T19

Дизайн обкладинки

Ілюстрації
Ігоря Невзгляда

Фотографії
Дарини Дерзкої

Переклад з російської
Тетяни Щегельської



Тараріна О.

T19 Досить звинувачувати себе! Як позбутися почуття провини назавжди / Олена Тараріна ; пер. з рос. Т. Щегельської ; іл. І. Невзгляда. — К. : АСТАМІР-В, 2018. — 112 с. — іл. ISBN 978-

Ця книжка про почуття провини...

У її основі лежать ідеї кармічного менеджменту Майкла Роуча, теорії Поточу Міхая Чиксентміхая та моя теорія мотиваційної провокації як джерела генерації творчості.

Цю книжку не слід читати швидко: вона створена для роздумів, усвідомлення та дії й покликана допомогти Вам насмілитися на зухвальство дати собі шанс жити Без Почуття Провини. В ній я пропоную нові погляди та революційні підходи до розуміння почуття провини, розкриття механізмів формування провини, її структури, вигоди провини.

Після РОБОТИ з книжкою Ваше життя обов'язково зміниться!

УДК [159.98:78](076)
ББК 53.574.9

© Тараріна О. В., 2016, 2018
© Невзгляд І., 2015
© ТОВ «ІКК «Астамір-В», 2018

ISBN 978-

«Лоді звинувачувати себе! Як позбутися відчуття провини назавжди» book for you

Це моя п'ятнадцята книжка... число за всіма трактуваннями, м'яко кажучи, дуже й дуже непросте. Проте замислила й написала я її з відчуття протесту. Протесту проти того, що багато людей, як, втім, і я сама, довгі роки вибирали почуття провини як дорослу стратегію поведінки, й вірили в те, що така стратегія є правильною і корисною.

Яка ж це помилка!

Ця книжка про почуття провини... Вона звернена до безсвідомого, адже саме в ньому ховається почуття провини. У ній я ставлю актуальні питання формування вини, вигоди вини, структури вини, і, звісно ж, пропоную нові погляди та, без перебільшення, — революційні підходи до розуміння почуття вини. В основу книжки покладені ідеї кармічного менеджменту Майкла Роуча, теорії Поточу Міхая Чиксентміхая і моя теорія мотиваційної провокації як джерела генерації творчості. У ній багато метафор, мабуть, більше, ніж у решті всіх моїх книжок.

Книжку не слід читати швидко: вона створена для роздумів, усвідомлення та дії. Вона допоможе Вам насмілитися на зухвальство й дати собі шанс жити Без Почуття Провини!

І це найкраще, що Ви можете зробити для себе за допомогою моєї п'ятнадцятої книжки.

Після роботи з нею наше життя обов'язково зміниться. Проте якщо Ви сподіваєтесь просто прочитати цю книжку і магічним чином змінити своє ставлення до почуття провини, то Ви помиляєтесь! Ключові слова — після РОБОТИ з нею!!!

Я збрала найпередовіші ідеї сучасної психології та особистісного розвитку, котрі перевірені досвідом моєї дванадцятилітньої практики психотерапевта. Однак книжка — не панацея, а керування до дії. Ви можете читати у день рівно стільки сторінок, скільки вважатимете для себе достатнім, аби відразу ж застосувати отримані знання на практиці. Лише нетямущий може просто прочитати й нічого навіть не спробувати зробити!

Сподіваюся, Ви в курсі цих підступних пасток сучасної літератури: автори пишуть настільки відкрито про важливі, найдавніші, глибинні знання, що людина сліпне від їх усвідомлення й зависає у бездіяльності, живучи уявною ілюзією просвітлення.

Девіз же моєї книжки: «Щоб рибку з'їсти, треба у воду лізти»! Золоті слова!!!

О. Тараріна

Цю книжку чудово доповнять книжки

авторки:

«Образи на мужчин і жіноче здоров'я»

«Почуй батьків своїх.

**Як дорослим дітям спілкуватися
з дорослими батьками»**

**«Чому ти можеш усе:
як зберегти сім'ю та досягти
успіху в кар'єрі?»**



Розділ 1.

Загальне поняття провини

Я впевнена, що у всіх, хто купив цю книжку, проблема однакова, і ховається вона під кодовою назвою «ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ». А також я впевнена: якщо ті знання та ідеї, що їх ви почерпнете з моєї книжки, а потім на практиці застосуєте всі вправи та рекомендації, представлені у ній, то почуття провини назавжди зникне з Вашого життя. І тоді у Вас з'явиться місце для того, про що Ви довго мріяли, але для чого все ніяк не знаходилося часу. Адже коли ми припиняємо робити непотрібне, то це непотрібне вже не забирає наші життєві сили, й вони автоматично вивільняються для реалізації тих ідей, котрі Ви давно бажали б здійснити.

Чому для нас вкрай важливо дослідити саме почуття провини?

Психологи вирізняють таку «веселу» трійцю негативних емоцій — це **провина, образа і сором**.

Що таке провини, образа і сором? Дамо їм найбільш лаконічні характеристики, котрі Ви коли-небудь чули у своєму житті.

Образа — це коли «ВОНИ» роблять не так, як «Я» хочу.

Сором — це коли «Я» роблю не так, як хочуть «ВОНИ».

Провина — це коли «Я» чиню не так, як мала би вчинити. При цьому роблю не так, як я хочу.

Ці троє «товаришів» дружно уживаються в нашій душі: це як ніби одна молекула, що складається з трьох чарунок, котрі поєднані між собою та постійно між собою взаємодіють.

Мета моєї книжки полягає в тому, щоб дохідливо пояснити читачам, як ПРОВИНУ можна замінити ВОЛЕЮ, адже це зворотний бік почуття провини. Зворотний бік образи — це прийняття, зворотний бік сорому — це задоволення. Визначенням почуття провини займалися багато авторів, розроблено багато теорій і створено безліч концепцій. З ними Ви можете ознайомитись у бібліотеках, на Інтернет-сторінках, а також почути під час психологічних лекцій та семінарів.

Я ж, як психотерапевт, як людина, яка зростала й тривалий час працювала в системі, котра заохочувала й постійно стимулювала будь-яке проживання почуття провини, пропоную Вам свій погляд на цю тему, свій інтегративний досвід як людини й професіонала.

У цій книжці почуття провини ми будемо розглядати як **емоціональне засуджування себе за щось**. Це не раціональне, це емоціональне, що є частиною емоціонального інтелекту людини. Зрозуміти почуття провини неможливо. Якщо Ви не розумієте, за що себе звинувачуєте з якихось питань, — це нормально. Зрозуміти — це РАЦІО. У почутті провини ні раціональності, ні усвідомлення навіть і не пахне, тому що провини — це привілей емоціонального інтелекту, а не раціональної складової людини.