Вина перед родителями

Мало звоню, мало помогаю, живу не так, как они хотели

Вина перед родителями

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Вы звоните реже, чем им хотелось бы, помогаете меньше, живёте не так, как они представляли. Вина приходит при каждом разговоре, а иногда и без него.

Это чувство знакомо почти всем взрослым детям. Часть вины касается реальных долгов, которые можно вернуть делом. Другая часть про то, что вы выросли и выбрали своё, а за это никто не должен извиняться.

Попробуйте разделить эти две части. Что из того, в чём вы себя вините, правда в ваших руках? А что просто ваша жизнь, которую вы вправе жить по-своему?

АЛЬБЕРТ САФИН

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Цитаты, когда чувствуешь вину перед родителями

> *Вина при отделении — не сигнал ошибки, а плата за выход, как боль в мышцах после тренировки.*

Здоровая вина и навязанная

Полезно держать в голове разграничение: вы отвечаете за свои действия, но не за чувства, реакции и выборы других взрослых людей. Если вы вежливо отказали, а человек решил обидеться, обида — это его способ обходиться со своим разочарованием, а не ваша вина. Когда накрывает чувство вины, можно остановиться и спросить себя: я действительно сделал что-то плохое — или просто не оправдал чужих ожиданий? Это помогает отличить здоровую вину (когда вы и правда кого-то подвели и хотите это поправить) от навязанной, которая нужна лишь для того, чтобы вы были послушнее.

> *Настоящая вина возникает, когда ты действительно причинил вред.*

Помощь или долг

Помощь вы даёте, потому что готовы и хотите, и сами решаете, сколько, кому, когда и как. Долг ощущается как обязанность, которую невозможно выполнить, как вина вне зависимости от того, что я делаю и чего не делаю. Внешне это может выглядеть одинаково, а внутренне совсем по-разному. Помощь

близким — добровольно принятое обязательство: «Для меня честь быть полезным, я рад поддержать». Долг — тяжёлая обязанность, от которой задыхаются все.

> *Разница между долгом и радостью — это разница между повинностью и жизнью.*

Жизнь в долг не дают

У вас не может быть долга перед мамой за то, что она дала вам жизнь, даже если вы очень хотите его почувствовать. Рождение ребёнка — решение родителя, а не сделка с ним. Благодарность и забота о стареющих родителях естественны. Но когда они превращаются в долг, исчезает свобода выбора, и всё это превращается в рабство.

> *Навязанная вина — рюкзак с чужими камнями, который вешают вам на плечи; его можно просто снять.*

> *Вина задумана как голос совести, а не как пульт для чужого удобства.*

> *Обида родителей — это их чувства, а не доказательство вашей вины.*

> *Разочаровать человека и разрушить его — не одно и то же.*

Вина за собственное счастье

Иррациональная вина — это вина не за проступок, а за собственное счастье и собственную свободу. Человек чувствует себя виноватым, что уехал строить карьеру в другой город, «бросив» окружение. Молодая мама — что вышла на интересную ей работу, хотя ребёнок благополучно ходит в сад. Кто-то — что зарабатывает больше своего круга. Сюда же относится вина за несоответствие чужим ожиданиям: в детстве человека приучили, что «не такой» значит «виноватый», и правила той игры он по инерции соблюдает в свои тридцать семь.

> *Дети не отвечают за счастье родителей; счастье родителей — их собственная задача.*

> *Ваша работа — позаботиться о себе; их работа — справиться со своими чувствами по поводу ваших изменений.*

Вина как метка важного

Иногда приступ вины — признак того, что вы, наоборот, приблизились к своим настоящим потребностям. Отказали, выбрали себя, защитили границу — и тут же накрыло. Это не доказательство, что вы поступили дурно. Скорее метка: вот здесь проходит что-то важное, на что раньше вы не давали себе права.

> *Быть «плохим» в чужой картине мира — почти неизбежная плата за право жить свою жизнь.*

« *Здоровый баланс — это когда вы даёте тепло, потому что хотите, а не чтобы заслужить тепло в ответ.*

« *Грусть стоит прожить, а вину отпустить.*

« *Лучшее, что вы можете сделать для родителей, — хорошо прожить свою жизнь.*

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

✓ КОМУ ПОДАРИТЬ

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Эта подборка на сайте — у каждой цитаты ссылка на полный урок

qcic.ru/t/cit/situacii/vina-pered-roditelyami/