### Что делать с чувством вины

Ступень первая. Опиши на бумаге событие. Цепочка слов, только факты, никакого оценивания себя и ситуации, никаких лирических отступлений. До мельчайших подробностей – вспомни и запиши.

Ступень вторая. Заверши "рассказ" перечислением причин, побудивших тебя на твой поступок. Объяснить можно все, потому что для всего есть причина. "Когда виновый признает свою вину, он спасает единственное, что стоит спасать, – свою честь"(В.Гюго).

Ступень третья. Оправдай себя. Отыскивать себе оправдания – любимая игра человечества. В данном случае она преследует сугубо лечебную цель. "Прежде чем осудить, всегда надо подумать, нельзя ли найти извинение"( Г.Лихтенберг).

Ступень четвертая. Уничтожь улики. Любимый совет психологов – порви и выброси. Сожги и развей пепел по ветру. Разрежь на мелкие кусочки и закопай в глухом лесу. "Бог помогает тому, кто помогает себе" (Английская пословица).

Ступень пятая. Расскажи. Иногда молчать невозможно. И есть возможность рассказать. Пусть случайному попутчику. Или по телефону доверия. Или священнику. Они могут стать твоими разовыми анонимными слушателями. "Откровенно признать свою ошибку – это почти что искупить свою вину за ее совершение". (Сайрус).

Ступень шестая. Искупи. Сделанного не исправить. Но можно помочь другому не пройти твоим путем. "Ошибка одного – урок другому" (Д.Рей). Или займись благотворительностью. Ты не вернешь к жизни сбитую тобой собаку, но ты поможешь собачьему приюту.

Ступень седьмая. Перепиши историю. Вновь берись за перо и описывай события так, как хочешь их видеть.

Ступень восьмая. Перечитывай эту версию каждый день. Или при каждом приступе чувства вины. Смирись с тем, что ты виноват, и забудь об этом. Ведь ничего не было. "Прощать – более мужественно, чем наказывать" (М.Ганди).

Ступень девятая. Забудь. Простить себя сложнее всего. Забыть о своем поступке порой невозможно. Остается лишь сказать себе: "Было и прошло" – и жить дальше. "И ошибка бывает полезна, пока мы молоды, лишь бы не таскать ее с собою до старости" (И.Гете).