

Cyklus: Ja a môj charakter
Júlia a Alexander Sinicinovci
1. časť: Falošný pocit viny

Dobrý deň, sledujete program „Ja a môj charakter“ a my sme jeho vedúci: Júlia a Alexander Sinicinovci.

Náš program je o tom, ako pochopiť seba samého a stať sa lepším. Takisto aj o tom ako naladiť dobré vzťahy s ľuďmi okolo tak, aby boli kvalitné a harmonické.

Existuje taká fráza: „Vinný bez viny“. Niekedy pocit viny, ktorý cítime, býva falošný, nepodložený. Ako tento pocit vzniká a čo s tým robiť? Ako sa s tým popasovať? Čím sa falošný pocit viny odlišuje od naozajstného, zdravého pocitu viny?

Keď budeme hovoriť o pocite viny, aj zdravý aj falošný pocit viny – to je tá istá emócia. Je to rovnaká emócia. A preto tu nemôžeme rozlíšiť, kedy zažívame falošný a kedy zdravý pocit viny. Človek prežíva pocit ľútosti, taký pocit ťažoby. No odlišnosť je v tom, že keď človek pociťuje zdravý pocit viny, chápe a veľmi dobre si uvedomuje, v čom je vinný, kde a v čom presne nemal pravdu alebo pochybil. Falošný pocit viny býva spravidla vnucovaný. Na človeka býva vyvíjaný nátlak zvonku a niekedy nemá dotýčny na tom žiadnu vinu, ale falošný pocit je v ňom akoby umelo vyvolávaný.

Čiže, uvediem príklad: jedna žena píše takýto list. Myslím, že tento list nám pomôže lepšie pochopiť, čo je to falošný pocit viny:

„Ja mám taký problém. Celý čas mám pocit, že som na vine ja. Stále sa cítim vinná.“ Pri zdravom pocite viny človek cíti, že niečo nie je v poriadku len vtedy, keď naozaj niečo nie je v poriadku. Falošný pocit viny ťa prenasleduje neustále a ty ustavične žiješ s týmto pocitom. Ďalej píše, „prežívam ho vo všetkých situáciách, aj v tých najmalichernejších. Napríklad: niekto mi stúpi na nohu a ja vždy obviňujem len seba takto: načo som tam dala nohu, pričom sa stále utápam vo svojich emóciách. Bez ohľadu nato, či sa deje niečo veľké alebo malé, ten pocit viny je stále veľký“.

Tu je jasne viditeľné, že človek prežíva falošný pocit viny, pretože človek prežíva rovnaký pocit aj pri vážnom pochybení a aj pri malichernom a ten pocit je stále rovnaký.

Keď má človek zdravý pocit viny, tak, chápe, že v niečom pochybil, že niečo urobil zle, napríklad porušil Desatoro alebo Boží zákon, on tomu rozumie. Ale ak ide o maličkosť, človek si povie si: „Načo nad tým toľko lamentovať, veď je to len maličkosť, netreba toľko plakať“.

Pri malichernostiach bude pocit viny existovať, no nebude taký výrazný, ako pri vážnejšom prehrešku.

Ďalej spomínaná žena píše: „Keď nastal konflikt, rozanalyzujem správanie svoje a všetkých zúčastnených a podrobne hľadám, kde som urobila chybu. Ak nájdem v konflikte hoci len 1 % viny u seba, tak vinu všetkých ostatných prenášam na seba a potom to veľmi dlho prežívam“.

Tu v tomto liste je veľmi jasne opísaný falošný pocit viny, pri ktorom človek, aj keď nie je na vine, tak ten pocit viny sám na seba preberá, obviňuje sa. Aj keď je to nepatrná vec, vinu prenáša z ostatných sám na seba.

Psychológovia zdôrazňujú, že ten normálny, zdravý pocit viny je pre nás potrebný, nevyhnutný. A keď hovoria o falošnom pociť viny, používajú také výrazy ako hypertrofovaný pocit viny, patologický pocit viny, neurotický pocit viny, falošný pocit viny alebo komplex viny. Všetky tieto slová hovoria o psychologickom probléme v človeku, kedy to človek vo vnútri veľmi intenzívne prežíva a vo vnútri ustavične žije s týmto komplexom.

Už sme hovorili, že falošný pocit viny sa nám vnucuje zvonku a v tomto liste žena píše o tom, že ten pocit si sama v sebe vyvoláva a vlastne si ho pestuje.

Veľmi správne! Čo to znamená? Je to protiklad? Nie, nie je to protiklad!

Jednoducho, existujú príčiny, kvôli ktorým vzniká falošný pocit viny. Treba ich vedieť rozoznať a potom všetko pochopíme.

Napríklad, falošný pocit viny vzniká už v prenatalnom období (obdobie pred narodením dieťaťa), keď matka je tehotná a sama prežíva pocit viny alebo žije s týmto pocitom viny. Možnože dieťa, ktoré nosí pod srdcom, je dôsledkom nesprávnych sexuálnych vzťahov, možno otehotnela s niekým, možno to skrýva, no nosí. No ten pocit viny, ktorý prežíva, sa počas tohto obdobia prenáša na dieťa. A keď sa potom toto dieťa narodí, už žije s týmto pocitom viny. Samozrejme, malé dieťa o tom nevie, že je mimomanželské a podobne, ale cíti, že v jeho živote niečo nie je v poriadku a prežíva stály diskomfort. Tento pocit viny je súčasťou jeho života. Ako dieťa rastie, robí zlé a dobré veci a keď urobí niečo zlé, tak sa tento pocit začína prejavovať a zosilňuje sa v ňom.

Druhá príčina je deštruktívna rodina. Teda v rodine sú nezdravé vzťahy, neustále konflikty, krik, hnev, fyzické násilie, kde sa deťom ustavične niečo vyčíta. Voči dieťaťu sa stále uplatňujú zvýšené nároky: „ty nie si taký, aký by si mal byť“ a podobne, napr. „tvoj otec a aj ja sme sa v škole dobre učili a ty máš samé trojky“, taký nátlak: „musíš byť dobrý, aby si našej rodine nerobil hanbu“. Ale rodičia si myslia v tomto prípade, že správne vychovávajú svoje dieťa. Áno, myslia si to a v princípe chcú dieťaťu dobre, ale žiaľ práve takýto prístup vyvoláva pocit viny, pestujú komplex viny u dieťaťa a dieťa bude vyrastať s pocitom, že je stále na vine.

Tretia príčina, keď budeme hovoriť jazykom psychológie, sú tzv. induktori. To sú ľudia, ktorí v nás ustavične vyvolávajú pocit viny. Môžu to byť napríklad naši rodičia, lebo oni sami

prežívali pocit viny. Možnože niečo prežívali, možno nevedeli napraviť svoje chyby a stále prežívali ten pocit viny, ktorý potom odovzdali dieťaťu a dieťa s tým vyrástlo. Alebo to môžu byť ľudia naokolo. Dokonca to môžu byť v určitom zmysle aj veriaci ľudia. Veriaci ľudia môžu byť induktori. Keď takíto ľudia prídu do cirkevného spoločenstva, najčastejšie od nich počujeme: „My sme hriešnici, sme nedôstojní ľudia, Boh sa na nás hnevá za také správanie...“. Keď toto stále počuješ, tak nemôžeš nereagovať alebo nemôžeš normálne reagovať a máš pocit, že Boh ťa ustavične sleduje. Takúto výchovu vidíme dosť často vo veriaciach rodinách. Napríklad „Boh ťa potrestá“ alebo „Boh bude smutný, keď sa budeš takto správať“. To je presne induktor. To sú ľudia, ktorí v nás ustavične vyvolávajú pocit viny. Oni sami nemajú poriadok v duši, môžu mať v sebe emocionálnu nerovnováhu a disharmóniu. Keď niečo urobia alebo keď niečo povedia, výsledkom je, že pociťujeme vinu, cítime sa vinní.

Pre induktorov je pocit viny, ktorý vyvolávajú u ľudí, spôsob riadenia druhých. Áno, je to riadenie, manipulácia iných ľudí. Na príklade spomínaného listu nevieme povedať, čo bolo príčinou v danej situácii, treba sa s tou pani osobne rozprávať. Nevieme, aká bola jej výchova, rodina, v ktorej ona vyrastala. Príčin je veľa.

Existuje ešte jedna príčina falošného pocitu viny a to je strach - z toho, ako ťa ohodnotia, čo si o tebe pomyslia. Už poznáme komplex zavrhnutia. Keď človeka v detstve zavrhli, keď z toho prežil silnú duševnú, emocionálnu traumou a potom žije s touto bolesťou. Následok je ten, že sa chce každému zapáčiť. Teda, už nechce, aby ho znova zavrhovali, už nechce to zlé prežívať a snaží sa každému zapáčiť. Vďaka tomu sa rodí strach: „čo si o mne pomyslia, čo o mne povedia“. No a tu sa zase začína prejavovať falošný pocit viny. Človek už dopredu sám seba nastavuje nato, že určite v budúcnosti urobí nejakú chybičku. Presne ako v tom liste už spomínanej ženy: človek ešte nič neurobil a už vyhľadáva pocit viny. Ona sama akoby pocit viny na seba privolávala. Preto je pocit viny strašná vec.

Treba povedať, že človekom, ktorý prežíva falošný pocit viny, sa dá veľmi ľahko manipulovať. Existuje veľa náboženstiev, ktoré práve používajú falošný pocit viny na ovplyvňovanie svojich členov, pretože to je určitá moc. Existujú také totalitné sekty, ktoré majú svojho silného lídra, ktorý im stále hovorí, čo majú a ako robiť, niečo im vnucuje a ovplyvňuje ich. Existujú kultové sekty, ktoré používajú pocit viny ako nástroj. Zo začiatku môže človek pociťovať zdravý pocit viny, ale potom je už vyvolávaný falošný pocit viny s cieľom vplývať na človeka a použiť to ako výhodu.

Už sme hovorili o tom, že prežívanie emócií prežívanie emócií sa u zdravého a falošného pocitu viny neodlišuje a že u falošného pocitu viny neexistujú žiadne špecifické znaky na odlíšenie toho, že nie je správny.

Sú a je ich veľa. Ak som hovoril, že sa neodlišujú, tak som hovoril len o prežívaní samotného pocitu viny, ktorý človek prežíva – tu nie je rozdiel v tom, či má zdravý alebo falošný pocit viny. Toto je negatívna emócia, ktorá je rovnaká v oboch prípadoch. Ale

u falošného pocitu viny je táto emócia veľmi výrazná. V emocionálnej rovine je to veľmi viditeľné.

Napríklad, keď človek prežíva zdravý pocit viny, uvedomil si, že postupoval nesprávne a napravil to. Možno sa ospravedlnil na modlitbe Bohu alebo sa ospravedlnil človeku, ktorému ublížil a požiadal o odpustenie. No človek, ktorý má falošný pocit viny, to všetko bude ešte stále prežívať, bez ohľadu nato, že už u Boha poprosil o odpustenie, aj keď už u ľudí poprosil o odpustenie a aj keď všetko už napravil. Bude to stále prežívať a žiť s pocitom, že je vinný, pretože potom príde ďalší dôvod, kvôli ktorému bude znova prežívať pocit viny. Áno, sú veriaci ľudia, ktorí prežívajú stály pocit viny a ktorí na modlitbe nestále odprosujú Boha za hriechy, ktoré vykonal dávno. Boh predsa o tom vie, takže netreba žiť s pocitom viny a neustále odprosovať Boha.

Ďalej sa falošný pocit viny môže prejavovať ako neustále sebabičovanie – teda človek ešte nič zlé neurobil a už sám seba obviňuje. „Ja som zlý, som nehodný človek, som zlý veriaci, som zlý kresťan ...“ takto sa sám bičuje a na modlitbách o tom stále hovorí. No a toto sa v kruhoch veriacich ľudí nazýva akoby pokorou. Čím viac si na seba „naložím“ (aký som biedny červ, aký som prach ...), teda čím viac očiernim seba, tým viac vyvolám u Boha súcit voči mne. A toto je jasne viditeľný falošný pocit viny, sebabičovanie. Potom sa to ešte prejavuje v tom, ako sa človek ustavične v sebe rýpe, neustále analyzuje, či sa zachoval dobre alebo zle, aj keď je možno v situácii, že nič zlé neurobil.

Ďalší prejav falošného pocitu viny je agresivita na iných ľudí, keď človek pociťuje v sebe neustály tlak a začína ľudí posudzovať. To sa dá veľmi ľahko všimnúť. Človek si vylieva nespokojnosť, ktorú má v sebe, na druhých tým, že všetci sú na vine. Kto je na vine? Boh je na vine za všetky moje nešťastia, cirkev je na vine, ľudia sú na vine. Toto je jasný ukazovateľ falošného pocitu viny. Teda človek akoby prenášal na iných to, čo sám prežíva a pociťuje, že iní sú na vine. Akoby sa zdieľal s pocitom viny s ostatnými. V určitom zmysle áno. Človek túto bolesť vo vnútri prenáša na iných a chce ich do toho vtiahnuť.

Ďalším prejavom falošného pocitu viny je, že človek nestále pociťuje depresiu. Má zlú náladu, prežíva neustály smútok, chodí vždy zachmúrený. Má taký stav, akoby boli nad ním stále mraky. Človek, ktorý pociťuje zdravý pocit viny, on ten pocit prežil a ak zablikalo červené svetielko – stopka (niečo som neurobil správne), zastane, napraví svoju chybu a žije ďalej s normálnym pocitom. Vie, že to prešlo, že je to už minulosť. Ale človek môže neustále upadať do depresie, lebo si pripomína, čo bolo v minulosti: „vtedy som to urobil tak, toto som zle povedal“. Toto sú jasné odlišnosti v prejavoch falošného pocitu viny.

K čomu nás to môže priviesť, keď budeme dlhodobo prežívať falošný pocit viny a nedokážeme ho zvládať?

Falošný pocit viny sa v človeku stáva akýmsi pomyselným revízorom, takým policajtom, ktorý človeka po celý čas prenasleduje. A človek bude žiť s ustavičným pocitom strachu, že mňa niekto prenasleduje, že určite ma niekto tresne po hlave, bude to takýto

stav – nestály strach. Strach privedie človeka k zábranám, obmedzeniam. Človek prestane byť šťastný, radostný, plnohodnotný. Prestane mať pocit slobody a celistvosti. To sú potom neustále negatívne prežívania, ktoré neskôr vedú k neurózam, až k patologickým zmenám, teda človek sa môže stať jednoducho duševne chorý, bude mať emocionálne poruchy.

Vidieť to môžeme napríklad v deštruktívnych kultoch, v totalitných sektách, kde sa používal silný falošný pocit viny ako nátlak a pre takýchto ľudí je potom veľmi ťažké sa rehabilitovať. Človek je jednoducho vykoľajený z normálneho, bežného života tak, že sa dokonca môže neprimerane správať a môže prenášať do okolia nepochopiteľné konanie. Potom sa môže ten človek sám stať induktorom a bude ten pocit viny vnucovať iným. Teda, otravuje si svoj život a bude otravovať aj život iných ľudí. Nevedome bude robiť zle sebe, aj všetkým dookola. Toto všetko sa môže odohrávať na čisto podvedomej úrovni, človek o tom nemusí nič vedieť. Človek bude stále o tom hovoriť, poukazovať iným na ich poklesky, aj malé. A keď sa to deje v rodine, kde je dieťa, tak tu máme už celé pokolenie, ktoré preberá tento model.

V našej krajine psychológovia uvádzajú štatistiku, že 20 % ľudí vytvára vzťahy práve na základe falošného pocitu viny. Myslím si, že je to viac ako 20 %. Ruský človek neustále nesie ťarchu falošného pocitu viny a to už niekoľko pokolení v spoločnosti.

Ešte som chcel povedať, aké ešte môžu byť následky. Pocit viny už človeka natoľko utláča, gniavi, že tento človek povie: „Načo to všetko bolo, aj tak je všetko márne, aj tak som stále na vine, tak čo už teraz“ a všetko zahodí za seba. Teda, „tak, či tak som hriešnik, tak aký je v tom rozdiel? No tak pôjdem a budem hrešiť a robiť si, čo chcem. Keď mi hovoria stále hovoria, že som hriešnik, tak hriešnikom aj budem a budem to aj robiť“. Toto je veľmi ťažká forma a je to veľmi viditeľné napríklad u veriacich ľudí, ktorí sú orientovaní na pocit viny a neustále zlyhávajú. Najprv sa správajú agresívne, vybuchujú a trvajú na tom, aby sme boli všetci spravodliví, správne konali, a keď sa pozeráme na nich, vidíme smilstvo, iné hriechy a vidíme, že žijú neusporiadaným životom preplneným vášňami, ktoré ich ovládajú. Toto je ukazovateľ falošného pocitu viny. Človek je otrokom, nemá slobodu, nemôže si ani na chvíľu vydýchnuť, je štvane.

Ako sa dá vysporiadať s falošným pocitom viny?

Veľmi ťažko sa to dá zvládať, vysporiadať sa s tým. Pretože, keď je to už celý komplex a je to dokonca patológia, tak po prvé: treba sa obrátiť na odborníka. Tu je potrebný buď pastor, ktorý je pripravený si to vypočuť a porozumieť tomuto problému alebo dobrý psychológ, na ktorého sa treba obrátiť a ktorý by mohol pomôcť. Teda, nájsť človeka, ktorý by nám pomohol vysporiadať sa s tým. Takže, to je za prvé. Chcem zdôrazniť, že tu netreba ignorovať ľudskú stránku tohto problému.

Po druhé: treba ísť k Bohu. Porozprávam vám svoj vlastný príbeh. Bol som vychovaný v rodine, kde bola deštruktívna výchova, lebo môj otec pil. Pamätám si, že som žil určitý čas s falošným pocitom viny a stále som mal pocit, že ja som na vine, čo ma gniavilo. A keď ma

Boh našiel, keď som uveril a obrátil sa k Bohu, žil som nejaký čas s týmto falošným pocitom viny. No pritlačilo ma to už natoľko, že som pochopil, že potrebujem pomoc. A keď som si to uvedomil, že sám seba ustavične obviňujem, pamätám si, že som sa veľmi modlil a prosil Boha, aby ma uzdravil. Prosil som: „Bože, uzdrav ma, oslobod' ma od tohto falošného pocitu viny. Nemôžem takto ďalej, je mi ťažko.“ A pamätám si ten moment, ako som to v tomto stave bezmocnosti a zúfalstva hovoril Bohu a ako počas modlitby Boh tento pocit zobral zo mňa, akoby mi z duše zobral kameň. A keď som potom, po modlitbe vstal, pocítil som tú slobodu - vnútornú slobodu.

Dnes, keď robím niečo nesprávne, uvedomím si, že som urobil niečo zlé, poprosím o ospravedlnenie u Boha, aj u ľudí a žijem slobodne ďalej. V Biblii je jedno miesto v novom zákone, v 1. liste Jána 1,9, kde sa píše: „Ak vyznávame svoje hriechy, On je verný a spravodlivý: odpustí nám hriechy a očistí nás od každej nepravosti.“

Tu je veľmi dôležité pochopiť Boha. Boh si vyžaduje zodpovednosť zato, keď človek žije nesprávne, ale zbytočne človeka netýra. No keď sa človek nachádza v takomto otroctve, vtedy Boh nie je našim nepriateľom, otrokárom. On je priateľ. Boh nie je cudzí, ale blízky. Boh je vedľa nás a nie je tam kdesi, ďaleko. Toto je dôležité, aby človek pochopil, že Boh je na tvojej strane, On ťa chápe, On to prežíva spolu s tebou a je pripravený pomôcť ti. Keď nie si na vine, treba tú bolesť a obrovskú záťaž odovzdať Bohu, aby ťa oslobodil a uzdravil. Potom si treba pamätať ešte čisto psychologický aspekt: treba všetko rozanalyzovať. V danom momente, keď pociťujem pocit viny, si treba položiť otázku: „Čo teraz robím zle, keď sa cítim vinný/á? Čo cítim? O čom teraz rozmýšľam?“ Je potrebné seba samého kontrolovať, pretože ak teraz nerobím nič zlé, tak načo sa dopredu nato nastavovať, načo sa štváť. Myslím si, že tieto dva aspekty: psychologický a Boží, človeku pomôžu.

Oslobodiť sa od falošného pocitu viny je možné, treba len chcieť.

Sledovali ste program „Ja a môj charakter“ a my ako jeho vedúci, Júlia a Alexander Sinicinovci, sa s vami lúčime. Dovidenia.

Preložené a natitulkované so súhlasom www.3angels.ru.

