

Іванченко О.С.

ВПЛИВ КОНСТРУКТИВНОЇ ПРОВИНИ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Людина, яка здатна переживати провину конструктивно, цілісна, самостійна і вільна, вона знає свої межі, відповідально і самостійно приймає життєві рішення. Здатність переживати конструктивну провину може розвиватися, якщо людина слухає голос своєї істинної сутності, справжнього «Я», яке здатне вказати на неправильне функціонування всієї особистості.

Розвинена моральна свідомість, яка стимулює конструктивну провину, є результатом власної внутрішньої роботи, коли людина самостійно виробляє в собі моральний закон. Конструктивна провина веде до самовдосконалення, виправлення помилок, гармонії і адаптивності.

Свідомість, що базується на ригідності, ірраціональному авторитеті, що дотримується готових формул, які не є результатом власної внутрішньої роботи, схильна нівелювати «голос» моральної свідомості, що сприяє конструктивному пошуку та виправленню своїх помилок. Необхідно позбавлятися від «масок» і негативних емоцій, до яких відноситься і неконструктивна провина, джерелом якої є сплав інтроектів, некритично сприйнятих від авторитетних осіб. Кожен, знявши «маску» і звільнившись від негативних, невідреагованих емоцій, може стати більш цілісною, гармонійною, здоровою особистістю.

Оскільки сучасна людина ще далека від цілісності, змушена носити маски, його психіка травмована, навантажена масою невідреагованих емоцій, то його провина, як правило, носить неконструктивний характер і сама є тією невідреагованою емоцією, яка руйнує психіку і здоров'я.

Говорячи про позбавлення від почуття провини, мається на увазі необхідність зняття неконструктивної провини, яка послаблює людину як психічно, духовно, так і фізично. Тому, для того, щоб позбутися подібної провини, або трансформувати її в конструктивне переживання, слід усвідомити або виробити свої цінності. Дуже важливо усвідомити різницю між життєвими цінностями інших людей і власними. Також необхідно усвідомлювати, які життєві принципи приносять користь, сприяють всебічному розвитку, а які, навпаки, перешкоджають цьому. Таким чином, людина тим самим формує, або зміцнює почуття власного «Я», самоповагу і цілісність особистості.