

الشعور بالذنب – الإحساس بأنك مذنب

أساء والدها معاملتها عندما كانت طفلة، فذهبت مباشرة إلى حجرة المدمنين وأخذت علبة من عقار (ديميرون) إلى البيت معها. وفي الليل، بينما كان ولداها في الحجرة المجاورة، حقنت نفسها بالجرعة كلها- بالقدر الذي يقتلها. لقد أخبرها ضميرها المعذب أن ولديها سوف يكونان في حالة أفضل بدونها. ولكن بعد ٢٢ ساعة أفاقت.

ولما نظرت إلى الحالة التي كانت عليها في المرأة ذلك الصباح، تذكرت إحدى الذكريات السارة القليلة التي كانت تحتفظ بها: فصل مدرسة الأحد حيث كانت توجد صورة يسوع ممسكاً بالخروف الضال. تسجل فلورنس قائلة: "عرفت أنني لن أستطيع مواصلة الحياة أكثر من هذا بدونه وصرخت قائلة: "يا يسوع، من فضلك فتنس عني، من فضلك ساعدني. إني أحييا في ضياع". وفي اليوم التالي ذهبت إلى مديرية قسم التمريض، واعترفت بإدمانها، ووقعت على برنامج لعلاج الإدمان، حيث تعلمت ألا تواجه إدمانها فقط، بل إساءة معاملتها في الطفولة أيضاً والذنب الذي كانت تشعر به بسبب كل فشل اعترافها في حياتها. وبعد تسع سنوات، لا يزال الشفاء من حالتها قائماً دون أن تعود لإدمانها مرة أخرى.

طبيعة الشعور بالذنب:

الشعور بالذنب يؤدي للشعور بإدانة النفس. إنه إحساس كئيب. فنحن نشعر بأننا في حالة سيئة وأننا تافهون ومخطئون وقاشلون بسبب شيء عملناه.

قال سيجموند فرويد إن الشعور بالذنب رد فعل مشروط، علاجه معرفة النفس وقبولها. وهذا يعني أننا لسنا مسئولين حقاً عن أي شيء. ولكن فشل تعاليم فرويد في مساعدة أي شخص بطريقة مستديمة، قد قاد علماء النفس المعاصرين والمحللين النفسيين أن يقدموا أفكاراً أخرى.

يقول علماء نفس السلوك إن مشاعر الشعور بالذنب تتبع من فشل في إنجاز مقاييس السلوك الخاصة بنا. فالسلوك السييء (وقد يستخدمون حتى كلمة