

*Дорогой читатель!*

Я с большой радостью приветствую вас и приглашаю поразмышлять вместе со мной над непростой, но такой важной для многих из нас темой — чувством вины.

Когда я писала эту книгу, мне хотелось, чтобы она стала для кого-то проводником в запутанных лабиринтах внутренней жизни, чем-то вроде фонарика, который освещает дорогу, помогая понять, где ты находишься и в каком направлении сделать следующий шаг. И если хотя бы в какой-то степени мне удалось этого достичь, я могу считать свою задачу выполненной.

Но перед тем как начать наш важный разговор, мне хотелось бы немного рассказать о себе.

Это моя первая объемная работа, и, по-видимому, она завершает определенный этап в моей жизни. Ему сложно дать однозначную характеристику, но название дать легко — конечно же, это молодость. Молодость, так же как юность и детство, — это время накопления. Сейчас впереди у меня зрелость и, если повезет, старость — значит, приходит время отдавать.

Но отдать было бы нечего, если бы не замечательные люди, которые на протяжении всей моей жизни одаривали меня, — без их вклада эта книга не могла бы состояться.

Прежде всего я благодарю моих замечательных учителей, главные из которых — Олег Валерьевич Лукьянов, Татьяна Николаевна Карпунькина и Анатолий Николаевич Кричевец. Они появлялись в моей жизни в разные периоды жизни и делились — и продолжают делиться — очень разным, но, глядяываясь сейчас в обретенные сокровища,

я понимаю, что это не только блестящие идеи и мудрые советы, не только знания и умения, но и нечто куда большее, что можно назвать искусством жить.

Отдельно и особенно я хочу поблагодарить моих клиентов — каждого человека из тех, кто обращался ко мне за помощью. Они учили и продолжают учить меня многому, и об этом можно было бы написать отдельную книгу. Именно благодаря моим клиентам я поверила в душевную красоту человека и глубокий смысл происходящего с каждым из нас.

Я от всего сердца благодарю декана факультета психологии Московского православного института святого Иоанна Богослова РПУ иерея Петра Коломейцева за поданную мне идею написать эту книгу. И не только за идею. Если бы не его вера, я не решилась бы на такую работу — или решилась, но значительно позже. За эту поддержку я благодарна и многим моим студентам.

И, конечно, не найдется слов, чтобы поблагодарить моих родителей и близких людей, чья любовь зримо и незримо поддерживала меня на протяжении всей работы. А мужу Евгению и друзьям Марии Хамматовой и Анне Никитиной я признательна еще и за продуктивное обсуждение многих тем, изложенных в этой книге. Наконец, я сердечно благодарю Анну Симкину и Тимура Шукина за неоценимую помощь в работе над текстом.

P.S.: Имена упоминаемых в книге клиентов, равно как и обстоятельства их жизни, были изменены из соображений конфиденциальности.

*Марина Сульдина,  
Москва, июнь 2017 г.*