

# 1 ПОМИЛКИ, ЯКИХ МИ ПРИПУСТИЛИСЯ: ПРОВИНА

Нерідко, озираючись назад, ми соромимося себе. Дивимось у минуле й думаємо, як можна було таке зробити чи бути такими.

Іноді ми навіть довго не можемо заснути, згадуючи всі ті дурниці, яких наробили за життя, і запитуємо себе, чи всі учасники тих подій пам'ятають про це, чи дуже постраждав наш імідж у їхніх очах і що вони думають про нас сьогодні. Ми картаємо себе, бо переконані, що тільки ми могли таке утнути, і засуджуємо наші помилки зовсім не так, як засудили б помилки інших.

Неможливо бути хорошими за будь-яких обставин, і це одна з ознак зрілості: розуміти, що ви схилили і що іноді саме

ви завдали болю. Це робить із вас погану людину? Ні. Цьому немає виправдання? Також ні.

**Ми всі мовчки відчуваємо провину за те,  
що колись зробили або сказали.**

Помилки, яких ми припустились і не пробачили собі, – як важкий наплічник, що ми тягнемо його вгору щоранку, щойно вставши з ліжка.

Що робити з нашими помилками?

Просити вибачення в тих, кого образили. Просити вибачення в людини, якій завдали болю, також означає поважати її рішення (можливо, вона хоче триматися від нас подалі або потребує власного простору й узагалі, чи бажає прийняти наше вибачення...). Після того як ми попросили вибачення й засвоїли урок щодо власної помилки, відпустімо ситуацію.

**Усі люди припускаються помилок,  
але якщо вони позначатимуться  
на нашому житті, ми всі будемо поганими.**

А отже, настає момент, коли треба вирішити, що ми не такі; так, ми припустилися помилок, але сьогодні ми так не вчиняємо й, що важливо, ми не повторимо їх, тому що засвоїли урок.

Ми не повинні приховувати, що погано ставилися до інших, погано поводитися у різних ситуаціях. Не потрібно намагатися виправдати ту шкоду, яку заподіяли іншим, будьмо послідовними із собою і подивімося в обличчя всьому, що було поганого. «Так, це моя хиба, і я дуже шкодую, і прошу вибачення, й обіцяю ніколи більше такого не робити».

Звісно, існує й інший вид провини. Не та провинна, яку ми відчуваємо за біль, що завдали його іншим, а провинна за те, що ми дозволили завдати болю собі.

**Дуже часто у стосунках,  
де присутнє насильство,  
інша сторона маніпулює нами,  
перекладаючи на нас відповідальність  
за свій поганий загальний стан,  
і вважає, що ми не зможемо  
залишити її в такому стані.**

Нас змушують повірити в те, що вся відповідальність за ситуацію, що склалася, лежить на нас, але це – фіктивна відповідальність, не справжня. Це лише викликає почуття жалю до людини і провини за те, що ми були аж настільки поганими. Коли подібні стосунки закінчуються, жаль і провинна залишаються, але при цьому поступово трансформуються в запитання: «Як можна було дозволити зробити це зі мною?».

Ваші знайомі сумніваються, запитують, як можна було стільки терпіти, звинувачують у нездатності встановити кордони і змушують почуватися слабкими й уразливими. Такі люди ніколи не були жертвами психологічного насилля. Якби вони пройшли через це, то навіть найкмітливіші й найсильніші з них зрозуміли б, що це не питання слабкості чи тупості. Ми всі можемо стати жертвами насильства, та єдиний, у кого більше шансів урятуватися, – це той, хто вже таке пережив і навчився завчасно все розгледіти.

Коли ми доходимо до такого стану, що відчуваємо провину за все, що толерували в минулому, біль стає величезним. Ми відчуваємо, що зрадили себе, дозволивши знущатися над собою, ніби ми винні в тому, що у світі існують погані люди. Дозволити завдати собі болю не означає принизити себе; ми не можемо все життя дорікати собі за те, що свого часу толерували дії іншої людини. Ми зробили, що змогли, за наявних у нас на той момент засобів. Чи цього більше не трапиться? Імовірно, ні.

## НЕМОЖЛИВО БУТИ ХОРОШИМИ ЗА БУДЬ-ЯКИХ ОБСТАВИН

## 2 ВЕЛИКІ ЧОРНІ ПЛЯМИ В НАШОМУ ЖИТТІ

Я шукала слово-відповідник для певних негараздів, які стаються з нами протягом життя й позначаються на ньому. Якщо подивитися на власне життя, то можна побачити, що травматичні події мають дату й час. Ці моменти записані жирним шрифтом, і ми пам'ятаємо день (або дні) та час, коли це сталося. Це випадки, після яких нам знадобився певний період для терапевтичного опрацювання та/або роботи над собою і які розділили наше життя на до і після. Я назвала їх «чорними плямами». Більшість із нас можуть швидко згадати ці чорні плями у своєму житті, поворотні моменти, які щодня захоплюють частину наших думок. Ті події залишилися в минулому, але вони до певної міри присутні в сьогоденні й завжди будуть із нами.