

ПРОЛОГ

Раніше, чуючи розмови про те, як важливо «пізнати себе», я нічого не розуміла. Думала: «Якщо ти вже тридцять років співіснуєш із собою, то що нового ти можеш про себе дізнатися? Чого ти ще не знаєш? Гадаєш, є щось таке, що тебе здивує?». Я дійсно нічого не розуміла. Я не розуміла людей, які вирушали в подорож наодинці, щоби пізнати себе. «Людина їде подорожувати, нічого більше; просто так звучить набагато цікавіше», — думала я.

Саме так я це уявляла аж до того дня, коли, за певних життєвих обставин, не почала помічати зміни в собі. Зміни вимушені. Тільки не подумай, що я поїхала до Таїланду, ні. Я пройшла через дуже складну ситуацію, що довела мене й моє ментальне здоров'я до межі, натоді невідомої нам обом. Було б добре, якби все так складалось і надалі, але зауважу, що мене дуже дратують дурниці на кшталт «мені це допомогло вирости як особистості».

Я засвоїла урок, але була б
набагато щасливішою,
не маючи про це жодного
бісового уявлення,
і крапка.

Зрештою, до чого це. Я зрозуміла, що означає «пізнати себе», лише тоді, коли життя змусило мене вислухати саму себе й усвідомити, що щось не так (деяка внутрішньо зіпсута особа теж доклала до цього рук). А ще тривога, вона теж працювала, треба віддати їй належне. Я почала ненавидіти її, а тепер дуже люблю, тому що (буквально) вона врятувала мені життя, але це вже розповідь для іншої книги. Моя тривога була сиреною попередженням, іще не пожежею!

Іноді біль нас долає. Він поглинає настільки, що ми не знаємо, з якого боку до нього підступитися. Усе погано, все завдає страждань, нічого не втішає, світ здається жакливим, наша ситуація — поразкою, і що найгірше — таке відчуття, що ми ніколи не зможемо із цього виборсатися. Цей біль обережно й поштиво зав'язує нам очі, щоб ми не бачили виходу. Це робиться без поспіху, тихо й ніжно, аби потім ми не змогли сказати, що то справа його рук. Щоб ми звинувачували тільки себе, а безнадія й відчуття провини поволи підживлювали цю думку. Щоб ми відчували свою немічність, що нам призначено страждати і що ми частково на це заслуговуємо. Біль робить саме це — засліплює. Ти диви, я вже плачу. Ще не написано і сторінки. Побачимо, що буде наприкінці книги.

Я хочу сказати, що біль робить нас сліпими, а оскільки ми нічого не бачимо, то потрібно навчитися слухати себе. Слухати власне тіло.

- Де болить?
- Коли болить?
- Чому болить?
- Відколи болить?

І моє улюблене: що повинно статись, аби припинився біль? У такі моменти маємо уявити собі різний розвиток подій, уявити, що має змінитись, аби нам стало краще.

У цій книзі я не намагатимуся виправити чиєсь життя. Книжка може відкрити очі, дати невеличкий поштовх, якого ми так потребуємо, але не може вирішити наших життєвих проблем. Думаєте, я зараз скажу: «Це можеш зробити тільки ти». У жодному разі. Це неправда. Це неправда, тому що в житті трапляються обставини, які не дозволяють нам почуватися добре, які шкодять нам, які виводять нас у положення «поза грою». Такі обставини нічому нас не навчать, лише залишать після себе багато болю й певні наслідки, з якими потрібно буде працювати. Не все залежить від тебе, а тому не все, що відбувається з тобою, — твоя провина, і не все, що сталося, відбулося із твоєї вини.

Отже, оскільки те, що від нас не залежить, ми не можемо змінити, сконцентруймося на тому, що в наших руках.

А тепер, любя... маємо поговорити.

- Маємо поговорити, тому що ми постійно себе гриземо, ведемо шкідливі внутрішні діалоги, які провокують напади тривоги по п'ятнадцять разів на тиждень із причин, що перебувають поза межами нашого впливу.
- Маємо поговорити, тому що ми повсякчас мучимо себе й ведемо нескінченні розмови, які завершуються гірше, ніж починались, а ми при цьому недостатньо твердо спілкуємось із нашим «внутрішнім я».

Потрібно знати, як розмовляти із собою, щоб навчитися бути кращими як самим, так і щодо інших; ми всі від цього лише виграємо, а називається це — самовиховання.

Тут не йдеться про типове «ти маєш захотіти», ні. Я маю на увазі щирі розмови, з повагою й розумінням. Це стосується також здатності визнати свої погані вчинки й насварити себе, не вдавати із себе жертви в тих ситуаціях, за які саме ми несе-мо відповідальність. Постійно викручуватись і звинувачува-ти весь світ, лише не себе, ніяк не допоможе нашому зростан-ню, скоріше навпаки. Це останнє є основою для розуміння того, коли саме ми повинні захищатися від інших, окреслювати кор-дони й не просити вибачення за те, що не має до нас жодного стосунку.

Треба бути чесними й послідовними із собою як у хорошо-му, так і в поганому.

Слова «все залежить від тебе»
нікому не допомагають,
а лише перетворюють нас на жертву.

Отже, з реалізмом, чесністю й повагою йдемо вперед.

А, ще забула ось що: у цій книзі ти побачиш (прочитаєш), що я говорю (пишу) як від імені жінки, так і від імені чолові-ка. Незважаючи на те що назва книги подана в жіночому роді, я звертаюсь із усією любов'ю до кожного.

А от тепер можемо рухатися далі!

ОЗИРАЮЧИСЬ У МИНУЛЕ...

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 схибили 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 провина, яку ми відчуваємо за біль, що завдали його іншим, а провина 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 провина 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.