**Самозвинувачення**

Відчувати відповідальність за травму, яка з вами сталась, за сексуальне насильство, яке зазнали, чи те, що не змогли відвернути смерть близької людини – це поширена реакція. Ви можете відчувати себе винними, коли нічого насправді від вас не залежало. Чому так відбувається?

*Що таке самозвинувачення?*

Багато постраждалих, або тих хто вижив у трагічній події відчувають, що звинувачують себе в тому, що сталося, відчувають провину або соромляться.

З цим почуттям сорому, провини та самозвинуваченням дуже важко впоратися. Але знайте, якщо у вас таке відчуття, ви не самотні – це справді поширена реакція.

Ви можете відчувати:

🔺“Я сам(-а) на це напросився (-лась)”.

🔺“Так мені і треба”.

🔺“Якби я зробив (-ла) щось по-іншому, то цього б не сталося”.

🔴Ці почуття можуть заважати говорити про те, що сталося, і отримати підтримку, яку насправді так потребуєте.

🟢Пам'ятайте – це була не ваша вина і ви невинні. Єдина людина, яка винна в тому, що сталося, – це злочинець. Якщо сталась трагічна подія, то ви діяли інстинктивно, ніяких інших логічних рішень ви прийняти не могли – так влаштований наш мозок, це дуже древній захисний механізм.

***Як розпізнати самозвинувачення?***

Варто навчитися розпізнавати, коли ваші думки стають самозвинувачувальними. Як тільки ви розпізнаєте ці моделі мислення, ви зможете кинути виклик їм і змінити.

Зверніть увагу на думки, які звучать приблизно так:

🔺“Я мав (мала) би...”

🔺 "Я не повинен(-на) був(-ла)…"

🔺"Якби я… то цього б не сталося".

🔺"Я заслужив(-ла) це".

🔺"Я напросився(-лась) на це".

🔺"Я дозволив(-ла) цьому статися".

Ви можете помітити, що ці думки мають певну закономірність, або ви часто повторюєте одне й те ж саме. Або ви можете помітити, що ці думки виникають у певних ситуаціях – наприклад, якщо ви чимось засмучені, або якщо щось нагадує вам про те, що сталося.

Як перестати звинувачувати себе?

🟢Думайте про себе як про друга

Подумайте про себе: «Якби (по)друг(-а) розповів(-ла) мені цю історію, я б звинуватив(-ла) його/її? Чи я б вважала, що вони повинні були зробити щось по-іншому?”

Часто ми можемо бути добрішими до своїх друзів, ніж до себе. Спробуйте сказати собі, що б ви сказали другові в подібній ситуації. Ви навіть можете записати це в листі або в щоденнику.

🟢 Подумайте, що сказав би вам хороший друг

Подумайте про когось, кому ви довіряєте і з ким завжди можете поговорити. Що б вони сказали? Якщо ви готові, можете зателефонувати і справді домовитися про зустріч та поговорити.

🟢Порівняйте докази

Напишіть список аргументів, які підтверджують вашу думку про самозвинувачення, а потім напишіть список аргументів проти вашої думки. Порівняйте два списки й подивіться, чи викликають вони у вас різні відчуття.

🟢 Скажіть собі: «Ти помиляєшся!»

Щоразу, коли у вас з’являється думка про самозвинувачення, скажіть їй: «Ти помиляєшся!» Це також може допомогти придумати аргумент проти цієї думки.

Наприклад: Якщо ви думаєте: «Я повинен був(-ла) зробити інакше» – ви можете сказати «Я не міг (могла) зробити інакше через автоматичну реакцію мого тіла на небезпеку – це не моя вина» Ви навіть можете спробувати сказати це вголос, дивлячись у дзеркало.

Спочатку це може бути важко, тому ви можете почати з того, що вимовте це у своїй голові. Потім практикуйтеся щодня, поки не зможете сказати це вголос, і зрештою повірите.

🗣Але найефективніший спосіб побороти сором чи самозвинувачення – це поговорити з кимось, хто підтримає вас: не засуджує, буде слухати і вірити вам. Ми знаємо, як це може бути важко.