5 кроків, які допоможуть пережити розлучення без відчуття провини

1. Відділіть відповідальність від провини.

Запитайте себе: «За що конкретно відповідаю я, а за що відповідає мій партнер?» У стосунках майже завжди є внесок двох людей.

2. Перестаньте переписувати минуле.

«Якби я тоді сказав інакше…» або «Якби я зробила ще одну спробу…» — це створює ілюзію, що минуле можна змінити. Ви приймали рішення, маючи тоді ті знання, можливості та ресурси, які мали.

3. Дозвольте собі сумувати.

Ви втрачаєте не лише стосунки, а й спільні плани, звичний спосіб життя та певне уявлення про майбутнє. Сум — не доказ того, що рішення було неправильним.

4. Не карайте себе за те, що обрали себе.

Завершення стосунків може бути болючим і водночас необхідним. Турбота про власні потреби не дорівнює егоїзму.

5. Перенесіть увагу з «чому це сталося?» на «що я роблю далі?».

Минуле допомагає зробити висновки. Але відновлення починається тоді, коли ви поступово повертаєте собі власне життя.

Розлучення — це кінець певного етапу життя. Але не кінець вашої цінності, майбутнього чи здатності бути щасливим.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.