

### 3. Потрібен час. I — жодного тиску

Вибачатися навчають із дитинства, але, на жаль, навіть не всі дорослі володіють цим скілом. Хтось обирає мовчання й вичікує, коли людина, яку образили, «перебіситься». Для когось, навпаки, вибачення є чарівною паличкою, яка прибирає небажані наслідки власної егоїстичної поведінки. «Ну, я ж вибачилась/вся, чого ти ще хочеш?» У такому разі вибачення аж ніяк не є результатом самоаналізу та усвідомлення провини. Про готовність узяти відповідальність тут теж не йдеться.

Коли людина широко просить вибачення, то намагається виправити ситуацію, у якій завдали болю, налагодити стосунки. Найчастіше причиною каяття є відчуття власної провини, але не завжди. Дехто може просити пробачення, бо від нього чи неї того вимагає конкретна людина чи соціум. Тоді перепрошують механічно, неширо, а за словами каяття насправді немає розуміння, чому та як образили.

Щоб широко перепросити, перше, що потрібно, — визнати те, у чому завинили, взяти на себе відповідальність за скоєне та знайти для цього потрібні слова. Багатьом це нелегко, адже потрібна неабияка сміливість. Якщо дитину сварити за помилки, то в дорослому житті вона боїтиметься брати за них відповідальність, щоб не переживати знову той болючий досвід. Утім, помиляються всі, і це нормально.

По-друге, варто перепитати людину, яку образили, чи готова вона до розмови, чи хоче чути вибачення й пояснення саме зараз. Просити пробачення треба в слушний момент, а не тоді, коли захотілося скинути тягар провини зі своїх плечей.

По-третє, якщо людина погодилася вислухати, слід бути ширими, не уникати відповідальності, не перекладати її на когось, зокрема й на «вищі сили», не говорити, що «так склалось». Саме собою нічого не складається і не стається. Усі люди щомиті роблять вибір, і тієї миті, коли хтось через іншого зазнав болю, це теж був вибір. На той момент він не здавався неправильним, людина чинила відповідно до обставин. Пізніше, коли обставини зміняться, вибір теж може змінитися.

По-четверте, обов'язково слід спробувати пояснити, що спонукало вчинити саме так, чому такий вибір зроблено, які обставини на нього впливали, і запропонувати щось, що могло би виправити чи компенсувати заподіяну шкоду. При цьому не можна знецінювати почуттів іншого/ої, треба знайти в собі сили на чуйність та уважність. А якщо самотійно важко знайти, яку компенсацію можна запропонувати, краще запитати про це в самої людини, яку ви образили.

Наступне. Треба бути готовими, що вам не пробачать. Людина, яку образили, може не схотіти говорити або прагнутиме залишити цей травматичний досвід у минулому і не повертатись до розмов про нього. Можливо, пізніше в неї будуть сили переглянути ситуацію й відпустити її. Потрібен час. I — жодного тиску.

І останнє. Важливе. Після кожної сварки чи образи, навмисної чи випадкової, обов'язково зробити висновки і більше так не вчиняти. А також пам'ятати, що пробачати — нормально, не пробачати — теж ок.