



# Вина і відповідальність: як розпізнати токсичну вину і повернути собі силу

Практичний міні-гайд для тих, хто готовий звільнитися від постійного  
самозвинувачення

# Чому ми весь час почуваємося «винними»?

Вина — це **соціальне почуття**, яке ми формуємо через контакт з батьками, школою, культурою. Ми народжуємося без уявлення про «правильно/неправильно» і поступово вбудовуємо норми, кордони та «можна/не можна».

Коли контакт із «правилом» м'який і зрілий — вина сигналізує: «я вчинила не у згоді зі своїми цінностями, треба виправити». Це здорова вина.

Коли ж правило стає **жорстким**, а контакт з собою перерваний — виникає **токсична вина**: постійне самозвинувачення, яке не веде до змін, а лише паралізує.



# Вина чи відповідальність: у чому різниця?

## Вина

Емоційний і соціальний маркер порушення меж або правил

- Корисна, коли конкретна і часова
- Веде до дії: вибачитись, відновити, змінити поведінку

## Відповідальність

Моє реальне поле впливу: мої дії, слова, вибори, кордони

- Спирається на факти
- Не включає контроль над іншими

## Токсична вина

Розмита, постійна, глобальна: «зі мною щось не так»

- Паралізує дію
- Розмиває кордони
- Підживлює співзалежність

# Види вини: від здорової до токсичної



# Як формується токсична вина: шлях із дитинства



1

## Хаос у сім'ї

Сварки, холодність, непередбачуваність → дитина не витримує безсилля

2

## Магічне мислення

«Якщо це через мене — я можу змінитися і все виправити»

3

## Інтроєкти

«Будь зручною», «не злити», «твоя задача — щоб всім було добре»

4

## Автоматизм

У дорослому житті: будь-яка напруга = «я винна»

- У гешталті це часто **ретрофлексія**: енергія гніву або болю повертається всередину як самозвинувачення. Приєднується конфлюенція (злиття): кордони розмиваються, чуже береться за своє.

# Живі приклади: коли вина замість здорового контакту

## У стосунках

~~Токсична вина:~~ Партнер мовчить пів дня → «я щось зробила не так»

✓ **Здоровий підхід:** «Мені тривожно, хочу прояснити. Що з тобою?»

## На роботі

~~Токсична вина:~~ Керівник зосереджений → «йому не подобаюсь, я щось зіпсувала»

✓ **Здоровий підхід:** «Він у дедлайні, я уточню зворотний зв'язок пізніше»

## У дружбі

~~Токсична вина:~~ Подруга не відповіла вчасно → «я винна, я щось не так сказала»

✓ **Здоровий підхід:** «Перевірю, чи їй ок зараз спілкуватися»

## У батьківстві

~~Токсична вина:~~ Дитина плаче → «я погана мама, я не справляюсь»

✓ **Здоровий підхід:** «Вона втомилась, я подбаю і про себе, і про неї»

# Як токсична вина впливає на життя і тіло



## Хронічна тривога

Напруга у грудях, сонячному сплетінні, головні болі, безсоння — тіло втомлюється тримати постійну пильність



## Проблеми з кордонами

«Так» замість «ні», емоційне вигорання, «я рятую всіх» — втрачаєте себе у намаганні догодити



## Співзалежні патерни

Ви відповідаєте за настрій і поведінку інших, забуваючи про свої потреби і бажання



## Втрата ініціативи

Страх помилок → прокрастинація → самобичування → нова хвиля паралічу



# Погляд гештальт-терапії: де вина перериває контакт

У **циклі контакту** токсична вина «врізається» на етапах усвідомлення і мобілізації: замість відчувати гнів або сум і піти в дію — ви застрягаєте в «я погана».

1

## Ретрофлексія

«З'їдаю» свою енергію, спрямовую її на самокритику замість того, щоб виразити назовні.

2

## Робочі напрямки:

- Відновлення відчуттів тіла
- Називання справжніх потреб
- Диференціація «моє/чуже»
- Навчання погоджуватись і відмовляти без самопокарання

# Само-тест: токсична вина чи здорова відповідальність?

Оцініть кожне твердження від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»):

1. Я часто прошу вибачення, не розуміючи, за що саме
  2. Мені складно сказати «ні», бо тоді відчуваю провину
  3. Мене паралізує страх помилитися — краще не робити взагалі
  4. Коли інша людина незадоволена, я автоматично думаю, що причина в мені
  5. Я відчуваю відповідальність за настрій/успіх інших
  6. Вина рідко приводить мене до конкретної дії; я застрягаю в самокритиці
1. Мені складно розрізнити: де моя зона впливу, а де — вибір іншого
  2. Я часто думаю «зі мною щось не так», навіть без факту помилки
  3. Я беру на себе більше, ніж можу витримати, а потім себе караю
  4. Коли я злюся, швидко переключаюсь у «я погана, що злюся»
  5. Я погоджуюсь «для миру», а потім відчуваю провину і виснаження
  6. Коли я визнаю свою невинуватість, відчуваю страх і безсилля

## 12–24 балів

Переважно здорова відповідальність; вина ситуативна і конструктивна

## 25–44 балів

Змішана зона; є токсичні елементи — зверніть увагу на кордони та інтроєкти

## 45–60 балів

Токсична вина домінує; рекомендується індивідуальна терапія

# Що далі: ваш шлях до свободи

## Коли варто звернутися в терапію:

- Вина триває тижнями і не веде до дії
- Постійні соматичні симптоми (спазм у грудях/горлі, безсоння)
- Ви берете на себе чужі рішення/почуття («я маю зробити, щоб усім було добре»)
- Страх конфлікту та гніву блокує чесний діалог
- Відчуття: «моє життя — це нескінченне «я винна»»

📄 **Готові повернути собі силу?** Ми дослідимо ваші інтроєкти, відновимо цикл контакту, побачимо, де вина маскує безсилля чи сором, і повернемо вам ваші кордони.

✉ **Напишіть у дірект слово «ВІЛЬНА»**

Надішлю матеріали та узгодимо зручний час для індивідуальної консультації

