

5 шагов к прощению

Если нам причинили боль – сложно делать вид, что ничего не произошло. На прощение нужно время. Это внутренняя нелегкая работа. Она не требует спешки и в конечном итоге освобождает нас от негативных эмоций и дает силы жить дальше. *Текст Марины Якимовой*

У Григория Остера есть «Книга о вкусной и здоровой пище людоеда», а в ней рецепт «Салата из обидчивых мальчиков и девочек». «Трех очень

обиженных мальчиков и четырех еще сильнее обиженных девочек облить холодной водой, нарезать тонкими ломтиками лук и сыпать его на головы всем обиженным, пока они не обидятся окончательно. Готовый салат можно украсить сверху крупной сердитой девочкой». Когда я чувствую, что начинаю обижаться, представляю себя этой крупной девочкой с кислой миной. И уже не обидно, а смешно. Но этот прием срабатывает не всегда.

Откуда вообще берется обида? Вот ситуация. Жена обиделась на мужа, за то, что он не догадался купить ей на 8 Марта любимые цветы. Муж обиделся на жену, за то, что она не приготовила ужин и ушла в гости к подруге. Каждый обиделся по своей воле. А произошло это потому, что ожидания не оправдались, и в действительности все получилось по-другому. Что ж, на обиженных воду возят. Кстати, в словаре Ожегова это значит «пользоваться чьей-то



безотказностью в делах, поручениях». Вероятно, пословица про сердитых возникла в связи с тем, что тяжелая работа была наказанием за обидчивость и гордыню человека. Возможно также, что человеком, поглощенным своей обидой или униженным ею, легко манипулировать. Обижаясь, наказываем сами себя, и страдаем, оскорбленные, злимся. А, вместе с тем, облегчение и внутренний покой возможен только через дар прощения и милосердие.

1 Перестань страдать

И переживать боль, обиду, несправедливость. Иногда для этого приходится отдалиться от того, кто причиняет нам боль. Сложно, как и прежде, общаться с другом, нарушившим свое обещание; быть рядом с мужчиной, ранившим сердце изменой; работать в фирме, где тебя крупно подставили. Но всегда есть выбор – быть страдалицей и вынашивать план мести или постараться понять, почему с тобой так поступили, оказаться сторонним наблюдателем и увидеть ситуацию под другим ракурсом. Погаси в себе все негативные эмоции, развешивая душу. Не закрывайся в себе, не «топи» обиду алкоголем, не жалей себя и не ищи жалости от других. Признай и «выпусти наружу» свое страдание.

2 Вырази свой гнев

От способности прощать зависит здоровье нашей души. Поэтому очень важно избавиться от гнева и ненависти. Если не направить эти мощные чувства на обидчика (ни в коем случае, не на родных людей!), рано или поздно они разрушат нас самих болезнями, психозами, нервными срывами. Агрессивность поначалу даже полезна, она говорит о том, что пострадавший не отрицает случившееся и не переносит на себя чужую вину. Не всегда есть возможность напрямую выразить обидчику свое состояние, высказать упреки:

он может не чувствовать за собой вины или оказывать на нас такое влияние, что мы попросту не решимся ему противостоять. В таком случае будет полезным записать все, что ты испытываешь, поделиться своими переживаниями с человеком, которому доверяешь. Если ситуация очень болезненная, и ты понимаешь, что самоанализ и поддержка подруги не помогут справиться с душев-

ной болью, обратись за консультацией к психологу или психотерапевту.

3 Прекрати чувствовать себя виноватой

Парадокс, но большинство обиженных людей чувствуют себя виноватыми в том, что с ними произошло. Надо обладать очень большим самомнением, чтобы считать себя ответственной за все, что происходит в нашей жизни. Нужно признать: ты – не сверхчеловек и тебе свойственно ошибаться. И не стоит корить себя, рассуждая, что можно было бы поступить иначе. В некоторых драматических ситуациях, например, таких, как изнасилование, простить себя просто необходимо, чтобы жить дальше. Уже нельзя ничего изменить и



Стоит ли ждать, пока обидчик сам попросит прощения?

Конечно, многие надеются, что он осознает свою вину и извинится. Но как быть, если никто этого делать не собирается? Советует наш эксперт, автор и ведущая тренингов для женщин Татьяна Русина.

Обиженная женщина считает естественным, чтобы обидчик пришел к ней «с повинной» и признал, что был не прав. Ведь задето самолюбие и душа требует справедливости. Но вторая сторона может даже не чувствовать за собой вины, и

искренне не понимать, за что нужно просить прощение. Как вы знаете, обида разрушительно влияет, в первую очередь, на того, кто обижается. Негативные эмоции, переживания отражаются на самоощущении, настроении и даже внешнем виде

женщины. Поэтому не ждите, когда обидчик придет и будет умолять вас о прощении, можно не дожидаться. Научитесь справляться со своими эмоциями самостоятельно, ведь если вас чем-то смогли зацепить, значит, это не просто так.

Простить не значит забыть. Прощение, дарованное слишком быстро, никому не приносит облегчения. Не торопись, дай пройти времени. Иллюзия прощения оборачивается против того, кто хочет простить.

повернуть время вспять. Забыть такое невозможно, но очень важно избавиться от чувства вины и ущербности.

Но есть чувство вины, которое полезно и даже необходимо. Речь идет о нелицеприятных поступках, совершенных сознательно. Но когда приходит понимание, что ты была не права, не подумала о последствиях своего поведения для других, становится совестно. Например, жена обиделась на мужа и в сердцах собрала вещи и уехала на какое-то время пожить у мамы. Когда эмоции поутихли, она поняла, что вспыхнула и поступила эгоистично. Тем более, оказалось, что и не на что было обижаться. В таком случае нужно задуматься над своим поведением, признать свою ошибку и искренне попросить прощения. В противном случае сохранить крепкую счастливую семью будет очень сложно.

4 Пойми мотивы обидчика

Попытайся «влезть в шкуру» обидчика. Да, в состоянии ненависти и злобы это будет сделать непросто. Понять мотивы человека, причинившего нам боль – не значит принять его поведение и простить. Но, быть может, его поведение как раз-таки спровоцировали мы сами. Сказали что-то досадное в адрес обидчика, поступили нехорошо и не придали этому значения. Стоит задуматься, ведь ничего в мире не происходит просто так. За нанесенной обидой стоят человеческие слабости, страхи, комплексы. Стремясь во всем этом разобраться, удастся освободиться от агрессии, воинственного на-

ВАЖНО!

Страдание, ненависть и горечь вытесняются в бессознательное, где продолжают действовать с еще большей разрушительной силой. Мы нуждаемся в том, чтобы признать вину человека, причинившего нам зло, это необходимо для того, чтобы жить дальше.

строю и желания отплатить той же монетой. Более того, будет повод осмыслить свои действия. Нередко мы обижаем своих близких и позволяем вести себя с родными людьми так, как будто они для нас ничего не значат. А кто дал на это право? И не стоит прикрываться собственными амбициями, гордыней, эгоизмом, тщеславием.

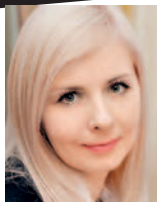
5 Признай свою ответственность

Возможно, ты слишком много ждешь от отношений с людьми, легко доверяешь незнакомцам и слепо веришь словам (какими бы они лестными не были). В твоём сознании уже запрограммированы модели поведения того или иного человека. Ты понимаешь, на что он способен. Однако это вовсе не значит, что он под копирку сделает так, как видится тебе. Неоправданные надежды и приводят к обиде. А, может, ты недостаточно ясно выражаешь свои

чувства, чаяния и потребности? Учись четко говорить, чего ты ждешь, и понимать, чего ожидают от тебя другие. Избегай недомолвок – только так ты предотвратишь недоразумения и разочарования.

Предположим, ты уезжаешь от приятельницы по своим делам, несмотря на то, что она страдает от неразделенной любви и слезно просит тебя остаться. Но ты непреклонна в своем решении, спешишь к любимому мужчине. А потом узнаешь, что приятельница с горя наглоталась таблеток и ее забрала «скорая». Очевидно, что в тот вечер твоя компания ей была необходима. Дружеская поддержка, слова утешения могли бы не допустить того, что случилось. Нужно признать свою ответственность за произошедшее, но при этом не винить себя, не заниматься самобичеванием. В следующий раз в подобной ситуации ты уже явно поступишь по-другому.

Мнение специалиста



ТАТЬЯНА РУСИНА,
автор и ведущая
тренингов для
женщин, коуч, тел.
(050) 942-04-20,
www.psytraining.org

Как узнать, действительно ли мы простили?

Умение прощать другого человека – это признак душевной зрелости. Чтобы понять, действительно ли вы простили, прислушайтесь к своим ощущениям, почувствуйте, что вы испытываете, когда вспоминаете обидчика, ту ситуацию. Ведь важно не только прощение на словах, но и на деле. Если

в душе есть боль, стремление отомстить, что-то доказать, объяснить, в чем человек был не прав, значит вы еще на пути исцеления от обид. Когда вы на самом деле прощаете, то чувствуете душевное спокойствие, уверенность в себе и в том, что все будет хорошо. Прощение от слова «просто», а, значит,

простав, вы перестаете усложнять эти отношения, делаете их проще и понятнее и для своего обидчика, и для себя. Попробуйте понять, какой урок несет вам эта ситуация, почему именно этому человеку вы позволили так себя вести. Делайте выводы и главное – научитесь понимать и прощать саму себя.