

7. Снова стать хозяином своей жизни

Обида, злость, жажда мести очень быстро разрастаются в душе. Это сорняки, которым не нужен уход, которые сами распространяются с огромной скоростью и губят все вокруг. Не дадут чувствовать радости, верить людям, открываться миру и творчеству. Человек страдает, но боится вырвать обиды, чувствуя, что на месте сорняков, образуется пустота. Если образовать пустота, надо брать необходимые семена и засеивать ими душу. Какое-то время будет ощущаться пустота. Но потом семена – хорошие, добрые – дадут всходы.



8. Признаки состоявшегося прощения:

- ✓ нет ни гнева, ни злобы по отношению к тому, кто заставил нас страдать;
- ✓ вы способны желать добра человеку, на которого раньше злились и можете, хотя бы в воображении, обнять его;
- ✓ исчезло ощущение своей вины в том, что произошло;
- ✓ вы принимаете себя таким, как есть, и считаете себя достойным любви;
- ✓ вы готовы к действиям, чувствуя возвращение активного отношения к жизни.

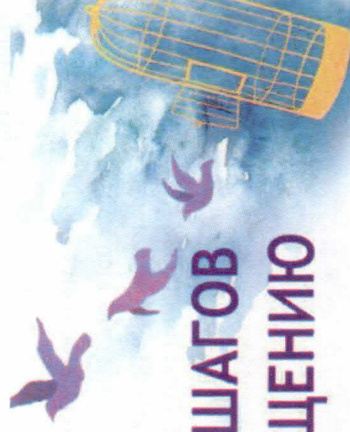
Экстренная психологическая помощь:

8-800-2000-122

*Анонимно, круглосуточно,
бесплатно*



**СЕМЬ ШАГОВ
К ПРОЩЕНИЮ**



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАЕВОЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

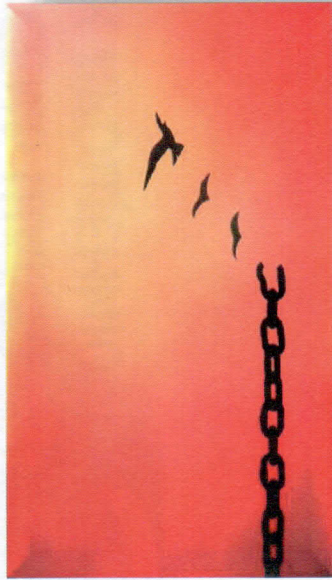
ОТДЕЛ КОНСУЛЬТАТИВНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПО
ТЕЛЕФОНУ

г. Краснодар
2019

Часто, сами того не замечая, мы прощаем другим неосторожные слова или поступки. Забывательно уметь прощать – уметь освободиться от злости и обиды на другого человека или самого себя.

Прощение приносит облегчение душе и ценительно для тела. Сохраняя в душе обиды, пусть даже подавленные и почти забытые, мы позволяем им отравлять нашу жизнь. Многие надеются, что человек, причинивший боль, осознает свою вину и придет «с повинной». Но как быть, если он не собирается извиняться? Дождаясь просьбы о прощении, мы приковываем себя к обидчику, отдавая ему ключи от своей свободы. Так стоит ли ждать? И как простить тех, кто нас обманул, предал, причинил боль, принес горе?

Процесс прощения – внутренняя работа. Непростая и требующая времени, но стоящая любых усилий, так как вознаграждает нас чувством освобождения и желанием жить дальше.



1. Решиться перестать страдать

Пока обидчик мучает вас, невозможно вступить на путь прощения. Первый шаг – сознательное решение прекратить страдать, перестать переживать обиду, несправедливость. Перестать быть жертвой. Иногда для этого приходится

пойти на разрыв или отдалиться от того, кто причиняет боль. В случаях, когда в опасности физическое или психическое здоровье, единственным способом пройти этот первый этап может стать огласка или судебный иск. Прощение того, кто был жесток с вами, и наказание по закону не противоречат друг другу.

2. Признать, что с вами поступили плохо

Прошлое не исчезает. Бесполезно пытаться забыть обиду. Благодаря механизмам психологической защиты страдание и горечь вытесняются в бессознательное, где продолжают действовать с еще большей разрушительной силой. Вытеснение может привести к развитию психосоматических заболеваний или моделей поведения, которые ведут к повторяющимся неудачам. Осознание, что вам нанесён вред, – важный шаг в избавлении от страдания.

3. Выразить свой гнев

Признайте боль и ненависть, которые чувствуете. Ненависть – мощное чувство, которое невозможно заставить исчезнуть. При невозможности напрямую выразить обидчику свой гнев, можно проделать эту работу иначе: записать все, что испытываете, рассказать о своих



переживаниях человеку, которому доверяете. Негативные чувства можно выплеснуть со слезами. Снизить эмоциональный накал поможет повышенная физическая активность. Если же ситуация очень болезненная, нужно обратиться к специалисту.

4. Перестать чувствовать себя виноватым

Попытка выяснить, какая сторона нашего существа больше пострадала, поможет сделать мучительные ощущения менее острыми, посмотреть на них со стороны. Что в нас было задето – гордость, репутация, честь, телесные границы? Ответ на этот вопрос поможет отказать от своего идеального «Я», осознать, что мы несем ответственности за всё, что с нами случилось, но ответственны за свои реакции на произошедшее.

В некоторых, действительно драматичных ситуациях, таких, как изнасилование или инцест, простить себя необходимо, чтобы жить дальше.

5. Понять того, кто нас ранил

Боль и злорада, если испытывать их долго, не дают полноценно жить. Иногда избавиться от этих чувств можно, поставив себя на место обидчика. Понять его мотивы не означает оправдать. Человек всегда сложнее его поступка, каким бы чудовищным он ни был. Пройдет время, и может возникнуть понимание, что этот человек способствовал вашему личностному развитию.

6. Не спешить

Простить не значит забыть. Не торопитесь, переживание чувств и осмысление требуют времени. Иллюзия прощения оборачивается против того, кто хочет простить, оставляя горечь.