

Основные этапы, которые проходит человек на пути к прощению

1. Принять решение "перестать страдать"

"Первым шагом может стать сознательное решение: прекратить страдать, перестать переживать боль, обиду, несправедливость. И иногда для этого приходится пойти на разрыв или отдалиться от того, кто причиняет вам боль

2. Признать, что с нами поступили плохо

Прошрое не исчезает. Благодаря механизмам психологической защиты, страдание, ненависть и горечь вытесняют в бессознательное, где продолжают действовать с ещё большей разрушительной силой.

Мы нуждаемся в том, чтобы признать вину человека, причинившему нам зло, это необходимо для того, чтобы жить дальше.

Как объясняет Габриэль Рубен, это дает нам возможность "вернуть вину обидчику обратно и тем самым восстановить отношения с самим собой"

К тому же это позволит избежать психосоматических заболеваний или моделей поведения, которые ведут к повторяющимся неудачам в работе и в отношениях. Прощая, мы заботимся о своем здоровье.

Психологи обнаружили устойчивые физиологические различия между состояниями непростения и прощения. При одном воспоминании об обидчике у всех испытуемых нарушалась деятельность сердечно-сосудистой системы. Эти изменения становились очень значительными когда они думали о мести

3. Выразить свой гнев

Ощутите злость и ненависть по отношению к вашему "плачу" - иными словами, признайте и "выпустите наружу" своё страдание. Агрессивность поначалу даже полезна, она говорит о психическом здоровье, о том, что пострадавший не отрицает случившееся и не переносит на себя чужую вину

Как поясняет Габриэль Рубен, "ненависть - это очень мощное чувство, которое невозможно заставить исчезнуть. Если мы не направим её на обидчика, то с неизбежностью обратим её на самих себя, рискуя запустить процесс саморазрушения"

Редко есть возможность напрямую выразить обидчику свой гнев, высказать упрёки: он может не считать себя виновным или обладать настолько сильной властью над нами, что мы не посмеем ему противостоять.

Однако мы можем сами проделать эту работу: запишите всё, что вы испытываете, расскажите о своих переживаниях человеку, которому доверяете, а если ситуация очень болезненная, посоветуйтесь со специалистом

4. Перестать чувствовать себя виноватым

Парадоксальным образом большинство пострадавших чувствуют себя виноватыми в том, что с ними произошло. Важно выяснить, что в нас было задето - гордость, репутация, честь, телесные границы?

"Ответ на этот вопрос может помочь избавиться от чувства вины, то есть осознать, что мы не несем ответственность за то, что с нами случилось" - уточняет психоаналитик Николь Фарб.

Речь идёт о том, чтобы отказаться от своего идеального "Я", от этого фантастического представления о себе, и расстаться с навязчивыми причитаниями "Мне нет прощения за то, что я не поступил иначе"

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

5. Понять того, кто нас ранил

Ненависть и злоба помогают пережить агрессию, но если испытывать их долго, это ведет к саморазрушению.

Чтобы этого избежать полезно "влезть в шкуру" обидчика. Понять его мотивы не означает пытаться простить, наша задача - увидеть его слабости, осмыслить поступок, причинивший нам боль, что (в некоторой мере) поможет понять его

6. Не спешить

Простить не значит забыть.

Не торопитесь, "дайте пройти времени, сохраняя при этом активное отношение к прощению" советует Николь Фарб.

Прощение, полученное слишком быстро, может быть воспринято виноватым как отпущение грехов. Оно же станет ловушкой для пострадавшего, который по-прежнему чувствует горечь и озлобление (даже не осознавая этого), - ведь прошло слишком мало времени.

Иллюзия прощения оборачивается против того, кто хочет простить

7. Снова стать хозяином своей жизни

Как узнать, действительно ли вы простили?

Если мы больше не испытываем ни гнева, ни злобы, по отношению к тому, кто заставил нас страдать, и "если ощущение своей вины в том, что произошло, исчезло", добавляет Габриэль Рубен, то мы можем считать, что простили

Другой несомненный признак того, что прощение состоялось, - это, по словам Николь Фарб, "переход к действиям, возвращение нашего активного отношения к жизни"

Прощение - это часто акт освобождения, в котором растворяется боль и который помогает пережившему стать хозяином своей жизни, перестать терпеть и страдать или даже стать сильнее. "Простить - значит стать взрослее, уделить в своей жизни место другому человеку, принять его. Настоящий путь освобождения - сделать шаг, позволяющий простить и идти дальше" (Николь Фарб)"

("Семь шагов к прощению")