Автор: jzeinstein
18.06.2013 14:27 -

Как реагировать на обиды? Поговорим о прощении

Да как он посмел? Да как она могла? Такие вопросы мы задаем себе годами! Да что годами – сколько примеров даже в классической литературе об обидах, которые человек несет с собой десятилетиями (а порой и затрагивает собой несколько поколений людей). На что мы обижаемся и как с этим быть? Вопрос, мучающий людей веками.

Основная причина обиды – это несоответствие наших ожиданий от кого-то производимым им или ей действиям. То есть истинная причина обиды кроется в нас самих. Почему-то мы решили, что другой человек должен думать и поступать так же, как и мы. А он поступил иначе. Или, еще интереснее – он поступил так же, как поступаем с ним мы, но нас это обидело. Почему мы мимоходом можем, не задумываясь, обидеть любого, а вот сами не терпим этого?

Это очень сложные вопросы, но раз мы начали над ними задумываться, значит, мы уже на полпути к прощению. А ведь каждая забытая нами обида и каждый прощеный человек – это маленький кусочек счастья и свободы нашего сердца от зла, которое разъедает его, превращая в камень.

Первое, с чего нужно начать осваивать науку прощения – это с этой самой секунды перестать обижать других! Каждый свой шаг или слово обдумывать: причиним мы им боль или нет? Может быть, мы дадим ложную надежду, которую не сможем потом оправдать? Зачем вообще мы собираемся это сделать? И никаких обид в терапевтических целях быть не должно! Этот вопрос можно доверить только психотерапевту – пусть он проводит любой вид терапии, это – его работа. Но никак не наша – ведь мы близкие и любимые, мы должны дарить свет и тепло.

Самое сложное в прощении – это понять человека и принять его. Да, он любит проводить время с друзьями. Да, она часами может сверлить за небольшую зарплату. Но когда-то вы встретились, и теперь вы вместе, и может быть, именно умению прощать вы должны научиться? Ведь не просто так вы настолько похожи! Чем? Да хотя бы тем, что умеете обижаться. Раз это чувство есть, значит, впереди еще огромный пласт работы над собой. И начать нужно эту работу с попытки разобраться в том, почему он так поступил?

Представьте себя, но с проблемами, заботами, возможно, какими-то недомоганиями вашего оппонента. Если это сложно, попросите помочь вам друзей или подруг. Вам потребуется два человека. Один будет изображать вас. Вы будете изображать негодяя, который испортил вам жизнь. А третий человек – сторонний наблюдатель, модератор, а может быть, и оператор. Поднимите снова свою обиду и обсудите ее с собой. Переругались в хлам? Отличный результат! Меняйтесь местами! И так до тех пор, пока вы не поймете не только причину поступка обидчика, но и его эмоции, чувства.

А теперь задумайтесь над вопросом: как вы можете человеку помочь? Он ведь не только расстроил вас, он ранил и себя. Может быть, нанесенная вам обида не дает ему спать по ночам, а он не решается попросить прощения? А может быть, ему очень нужна ваша поддержка, просто он из-за гордости своей не может себе и вам в этом признаться?

И самое главное, что вы должны сейчас сделать: возьмите телефон, позвоните ему и скажите: «Прости меня! Ну, какие же мы с тобой балбесы!»

Автор - **Лика Кириченко**
Источник