

Четыре стадии прощения

Отключиться – сделать передышку

Превозмочь – воздержаться от наказания

Забывать – вычеркнуть из памяти, прекратить пережевывать

Простить – вычеркнуть из списка должников

Отключиться

Чтобы начать прощать, хорошо на время отключиться, то есть временно перестать думать о человеке или событии. Это не значит, что вы оставляете что-то недоделанным, – просто вы устраиваете себе отдых от него. Это помогает не доводить себя до изнеможения, стать сильнее в других областях, испытать в жизни другое счастье.

Это хорошая практика для окончательного освобождения, которое придет позже, вместе с прощением. Расставьтесь с ситуацией, воспоминанием, проблемой столько раз, сколько необходимо. Суть не в том, чтобы не обращать внимания, а в том, чтобы вдали от проблемы стать сильнее и выносливее.

Отключиться – значит заняться качеством, литературным трудом, уехать на море, заняться учебой или любимым делом, которое придает вам силы, и на время позволить проблеме исчезнуть с вашего горизонта. Это правильно, полезно и целительно.

Проблемы пережитой травмы будут донимать женщину гораздо меньше, если она заверит раненую душу, что сейчас даст ей заживляющие снадобья, а вопросом, кто, в чем виноват, займется попозже.

Превозмочь

Второй этап – превозмочь, и главное здесь – воздержаться от наказания: не думать о нем и совершенно ничего не предпринимать в этом направлении. Сдерживать себя таким образом чрезвычайно полезно, потому что при этом проблема собирается воедино, а не разлетается по сторонам.

Это помогает сосредоточиться к тому времени, когда можно будет перейти к следующим стадиям.

Это не значит, что нужно ослепнуть или умереть и потерять защитную бдительность. Это значит, что нужно подарить ситуации каплю милосердия и посмотреть, что из этого выйдет.

Превозмогать – значит иметь терпение, вынести, несмотря ни на что, направить эмоции в другое русло. Это сильные средства. Приложите максимум усилий. Это режим очищения. Не обязательно делать все сразу – можно выбрать что-то одно, скажем, терпение, и упражняться только в нем. Можно воздерживаться от уничижительных высказываний, от ворчания, от неприязненных и враждебных действий. Воздерживаясь от сведения счетов, вы укрепляете целостность действия и души.

Превозмогать – значит открывать путь великодушию, позволяя великой

сострадательной природе участвовать в том, что раньше вызывало совсем другие эмоции – от мелочного раздражения до ярости.

Забыть

Забыть – значит вычеркнуть из памяти, перестать пережевывать, иными словами – отпустить, ослабить хватку; особенно это касается воспоминаний.

Забыть – не значит умертвить свой мозг.

Сознательное забывание – это когда вы избавляетесь от события, так, чтобы оно не маячило на переднем плане, а сошло со сцены и ограничивалось задворками вашей памяти.

Занимаясь сознательным забыванием, мы отказываемся извлекать на поверхность огнеопасный материал, отказываемся вспоминать.

Забывание – занятие активное, а не пассивное.

Это значит: не затрагивать конкретные материалы, не ворошить их снова и снова, не взвинчивать себя навязчивыми мыслями, картинками, эмоциями. Сознательно забывать – значит перестать себя изводить, отказаться от этой привычки и не вспоминать о ней, не оглядываться назад и таким образом жить в новом окружении, творя новую жизнь и новые переживания взамен старых, о которых можно будет думать впредь. Такое забывание не стирает воспоминания, а окончательно успокаивает окружающие память эмоции.

Простить

Есть много способов и уровней прощения, от кого или от чего бы ни исходила обида: от человека, общества или народа. Важно помнить, что «окончательное» прощение – это не смирение.

Это сознательное решение прекратить лелеять неприязнь, в том числе простить долги и отказаться от желания отомстить. Это вы решаете, когда простить и какой использовать ритуал, чтобы ознаменовать это событие.

Вы решаете, какой долг объявить не требующим оплаты. Одни выбирают полное прощение, на веки вечные освобождая человека от какого бы то ни было возмещения ущерба.

Другие предпочитают остановить процесс возмещения и отказаться от остатка долга, сказав: «Что было, то прошло, хватит».

Еще один вид прощения – отпустить человека, даже если от него не получено никакого возмещения, ни эмоционального, ни какого-либо иного. Для некоторых людей окончательное прощение означает возможность оказать обидчику снисхождение, и сделать это легче всего, когда нанесенная обида сравнительно невелика. Один из самых глубоких видов прощения – оказать обидчику сострадательную помощь в том или ином виде. Это не значит, что вы должны совать голову в змеиное гнездо, – просто нужно действовать с позиции милосердия, защищенности и подготовленности.

Прощение – это вершина процесса, состоящего из отключения, превозможения и забывания. Оно подразумевает отказ не от защиты, а от холодности.

Одна из глубоких разновидностей прощения – перестать отгораживаться от человека, то есть перестать держаться с ним натянуто, пренебрежительно или холодно и при этом не впадать ни в покровительственный, ни в лицемерный тон. Для души-психики лучше строго ограничить общение с людьми, которых вам трудно видеть, чем вести себя как бездушный манекен.

Прощение – творческий акт.

Для этого у вас есть большой набор опробованных временем методов.

Можно простить на время, простить до каких-то пор, простить до следующего раза, простить, но не дать больше шансов – это своеобразная новая игра, если есть возможность ее продолжать. Можно дать еще один шанс, еще несколько шансов, дать много шансов, дать шансы при условии.

Можно простить часть или половину обиды, а можно всю целиком. Можно устроить всепрощение. Все зависит от вас. Как узнать, что вы простили? Вы ощущаете уже не ярость, а печаль, жалеете человека, а не злитесь на него. У вас в памяти не остается ничего, что можно было бы сказать по этому поводу.

Прежде всего, вы понимаете страдание, с которого началась обида.

Вы предпочитаете держаться вне толпы. Вы ничего не ждете. Вы ничего не хотите. Вы уже не привязаны за ногу веревкой, которая тянется за вами, куда бы вы ни пошли.

Вы свободны.

Может быть, у вас не получилось жить «счастливо до конца дней», зато впереди Вас, несомненно, ожидает новый «один прекрасный день».

Кларисса Эстес «Бегущая с волками»

Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!

Уважаемые студенты, если по каким либо причинам вы не можете посетить психолога лично, задайте вопрос психологу онлайн - trust@bsuir.by

Помните, неразрешимых проблем не бывает!

Телефоны доверия:

293-85-77

293-21-44

