Твій шлях до

ПРОЩЕННЯ

Стань людиною, яка вміє прощати,

менше ніж за 2 години

для самостійного вивчення

Вправи для розвитку вміння прощати

Еверетт Л. Вортінґтон-мол., PhD

Університет Співдружності Вірджинія



# ІНСТРУКЦІЯ:

1. Використовуйте робочий зошит, аби простити образу, яка вас гнітить.
2. Спробуйте цю коротку версію “Твого шляху до Прощення”, щоб зрозуміти, чи подобається вона вам, перед тим, як проходити 6-годинний курс.
3. Після того, як пройдете повну версію, ця коротка стане в нагоді для роботи з образами чи кривдами, що виникатимуть в майбутньому~~.~~

**Примітка**: Цей робочий зошит створено для використання як документ Word, у який ви вводите відповіді, АБО як друковану версію, де ви пишете їх від руки. Якщо ви набираєте відповіді на комп'ютері, будь ласка, дотримуйтеся поданих інструкцій (вводьте відповіді або виділяйте їх жирним шрифтом).

Якщо заповнюєте цей робочий зошит від руки, пишіть розбірливо та, при потребі, обводьте відповіді у кружечок, а не наводьте їх. Задля збереження місця, ми не стали дублювати інструкції для кожного завдання.

**Інші матеріали «Твого шляху до прощення» шукайте на**

[**www.Ev-Worthington-forgiveness.com**](http://www.ev-worthington-forgiveness.com)

# Урок 1

## Що на вас чекає

### Вступ до робочого зошита "Твій шлях до прощення". Про що йдеться?

Близько двох годин ви працюватимете над практичними вправами, мета яких - стати людиною, яка вміє прощати. Ніхто не зобов'язаний прощати. Прощення — це вибір.

У цьому робочому зошиті — 12 завдань, на виконання яких потрібно десь дві години. Кожне наступне пов'язане з попереднім, тож, будь ласка, не пропускайте завдань. Одна вправа не забере багато часу, тому для неї знайдіть час у вашому щільному графікові. Виконуючи ці вправи, ви та інші можете допомогти змінити світ на краще.

Прощення може виявитися швидким та вражаючим. Воно може призвести до кардинальної зміни напрямку вашої подорожі. Але, що більш ймовірно, воно дещо змінить ваш напрямок. Ця зміна, хоч якою малою вона вам не здавалася, буде важливою. Завдяки ній ви опинитеся в зовсім іншому місці, ніж у тому, куди ви могли прямувати зараз. Прощення — поступова зміна чи повна трансформація — спрямовує вас подорожувати до кращого місця.

Важливо зазначити, що прощення не означає забуття чи вдавання, що болю ніколи не завдали. Прощення — це просто заміна злої волі щодо кривдника на добру. Як ви побачите нижче, прощення не означає також відмову від справедливості. Простити, зрештою, означає бажати найвищого блага своєму кривдникові. Не обов'язково вибачати неправильну дію, аби досягти цього. Можна і далі домагатися справедливих наслідків. Прощення може стати важливим, потужним переживанням, яке подарує вам внутрішню свободу. Тож давайте почнемо подорож до прощення.

### Вправа 1.1

###### Оцініть, як часто ви зазвичай прощаєте

Подумайте про ваш досвід прощення всім, кого ви зустрічали, та всіх кривд, яких вам завдавали. Якщо ви відчуваєте, що у вас чудово виходить прощати *у майже всіх ситуаціях майже всім, кого ви знаєте*, поставте собі 10 балів (*здатність до повного прощення*). Але якщо ви *майже завжди* відчуваєте злість, образу, біль, прикрість, коли хтось поводиться з вами несправедливо чи «топче» ваші почуття, поставте собі нуль. Тож дайте чесну оцінку своєму життю станом на зараз: **Наскільки ви є людиною, здатною прощати, від 0 (зовсім не здатна) до 10 (повністю здатна)?**

|  |  |
| --- | --- |
| Введіть оцінку **тут:** |  |

### Вправа 1.2.

###### Виберіть конкретну кривду, над прощенням якої ви хочете працювати

Другий тип прощення — те, як ви реагуєте на певну кривду. Хтось може подумати: "Мене так тяжко образили, що я ніколи не пробачу". Це не правда. Ви здатні простити навіть дуже серйозні образи, хоча це й складно зробити. Ви вчитеся ставати людиною, яка вміє прощати. Тож оберіть образу, яку, за вашим відчуттям, ви не можете простити зараз. Уявіть себе знову в ту мить, коли вас образили. Напевно, ви згадаєте той біль. З тих пір багато чого могло трапитися. Щось зробило біль гострішим. Можливо, ця людина не перепросила чи не визнала, що скривдила вас. Або ж ця відтоді знову завдала вам болю. ОСЬ ЦЕ і є та образа, з якою ви працюватиме у цьому робочому зошиті. Це може стати першим кроком до того, щоб стати людиною, здатною більше прощати. **Запишіть кілька речень про образу, аби упевнитися в тому, що ви обіцяєте собі докласти всіх зусиль, які допоможуть її простити.**

|  |
| --- |
| **Запишіть її опис нижче:** |
|  |

Ви працюватимете над цією образою протягом цих 12 вправ. Ваша мета — повністю її простити до кінця зошита. Можливо (якщо це велика образа), ви дійдете висновку, що не *повністю* пробачили її. Але ви вже пройдете більший шлях до прощення (і, ймовірно, здивуєте себе!). Цей робочий зошит можна проходити не один раз, аж поки ви повністю не пробачите цю кривду. Спроби простити, наче жарознижувальне, яке ви ковтаєте під час застуди. Перша пігулка зб’є температуру, але жар може повернутися. Може знадобитися декілька доз, доки хвороба не відступить. Наближаючись до завершення цих уроків, ви будете думати й про інші образи і практикуватиметеся у їх прощенні. Це допоможе вам стати людиною, яка вміє більше прощати.

### Вправа 1.3

###### Оцініть свою готовність простити у цю хвилину

***Не***прощення — це коли ви не хочете прощати. Прощення образи включатиме два окремі переживання. Перше — прийняття **рішення щодо того,** **як ви бажаєте ставитися до цієї людини в майбутньому.** *Повне рішення простити (вольове прощення) —* це коли ви вирішуєте не відплачувати образою на образу, а натомість плануєте ставитися до цієї людини, як до когось, кого ви цінуєте. Хай це буде 10 балів на шкалі рішучості простити. Але ж якщо ви прагнете відплати, ніколи не розмовляти з цією людиною чи навіть завдати їй ще більшого болю, аніж зазнали ви, йдеться про в*ідсутність рішучості простити*. Хай це буде нулем на нашій шкалі. Тепер подумайте, де ви знаходитеся на шкалі готовності прийняти рішення простити образу. **Оцініть себе від 0 (геть не готовий) до 10 (повністю готовий прийняти рішення).**

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть свою оцінку **тут:** |  |

### Вправа 1.4

###### Оцініть своє емоційне прощення у цю хвилину

Навіть коли ви щиросердечно вирішили простити, ви можете й далі *відчувати* образу, прикрість, гнів чи страх знову зазнати болю. Ви навіть можете відчувати ненависть до того, хто вас скривдив. Тож, є другий тип прощення: **емоційне**. *Емоційне прощення* — це заміна негативних, далеких від прощення емоцій на більш позитивні щодо кривдника. Оцініть ваше емоційне прощення. Якщо відчуваєте значне емоційне непрощення (і ніякого емоційного прощення), поставте собі 0. Якщо ви не відчуваєте жодних негативних емоцій до цієї людини, ставте собі 10.

Під час оцінювання подумайте про ваші стосунки з людиною, що вас скривдила. Якщо кривдник - це хтось, кого ви більше не побачите, ви можете досягти повного емоційного прощення через *позбуття негативних емоцій* (ненависті чи прикрості) до цієї людини. Але якщо образник - це хтось, з ким ви бажаєте і далі спілкуватися — кохана людина, дитина, хтось із батьків чи близький друг — для повного емоційного прощення самого лише позбуття негативних емоцій буде замало. Вам також необхідно буде *відчувати позитивні емоції* (як-от, любов) до цієї людини.

Оскільки ви обрали для роботи цю образу, яку вважаєте *серйозною,* ваша оцінка може бути зараз низькою. Проте із проходженням 12 вправ ваше емоційне прощення зростатиме.

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть свою оцінку **тут:** |  |

### Вправа 1.5

###### Перевірте себе

Наприкінці кожного уроку ви будете читати коротке резюме та проходити невеликий тест, щоб упевнитися, що ви ретельно проходите вправи для прощення. У цьому уроці ви вже чимало дізналися. Зокрема:

* є два типи прощення: загальна практика прощення та прощення певної кривди;
* є два типи чи шляхи простити образу. Перший — це прийняти  **р\_\_\_\_\_** простити. Другий — пережити **е\_\_\_\_\_\_\_\_** прощення. Введіть два пропущені слова. Запам'ятали їх?

# Урок 2

## Навіщо прощати?

Можливо, цей урок забере у вас більше, ніж 10 хвилин, позаяк він напрочуд важливий. Ви задумаєтеся над тим, *чому* бажаєте простити кривдникові.

### Вправа 2.1

###### Переживання прощення словами письменників

**Цитата 1**: Іноді корисно подумати про те, що інші говорили про прощення. Американська поетеса Майя Енджелоу написала наступне:

*Історію, попри її пекучий біль,*

*не можна не прожити, але з відвагою в душі*

*не треба знов її переживати[[1]](#footnote-1).*

**Виберіть одну фразу з цієї цитати, яка особливо вас торкнулася.**

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть її **тут**: |  |

**Прочитайте цитату знову та дайте відповіді на наступні запитання:**

|  |
| --- |
| **Чи має ця цитата для вас сенс? Введіть нижче Так чи Ні:** |
|  |
| **Чому так чи чому ні? Введіть ваші пояснення нижче:** |
|  |

**Цитата 2:** А ось вислів Малахії Маккорта, ірландсько-американського актора, письменника, політика:

*Ображатися — це як випити отруту та чекати, що помре інший.*

Як, по-вашому, це відповідає правді?

|  |
| --- |
| **Можете перефразувати цей вислів? Запишіть нижче:** |
|  |

Один з варіантів перифрази: "Відмова прощати не робить вашому кривднику боляче, проте шкодить вам". Виявляється, чимало наукових досліджень підтверджують цю ідею.

### Вправа 2.2

###### Переваги прощення

Люди часто вважають непрощення та помсту допустимими альтернативами прощенню. Але навіщо ж тягати за собою камінь на душі, через який ви відчуваєте гнів, фізичну стомлюваність і духовну розбитість? І який також може псувати важливі для вас стосунки? Наука виявила чимало переваг прощення і як рішення, і як емоційного переживання.

**Спробуйте назвати якомога більше переваг вибору прощення**. Згадайте про переваги для фізичного, психічного здоров'я, стосунків та будь-якої іншої сфери життя (як-от, духовності). Ви отримаєте найбільшу користь, якщо спробуєте перерахувати стільки, скільки зможете, перед тим, як перейти до вправи 2.3.

|  |
| --- |
| **Переваги для фізичного здоров'я:** |
|  |
| **Переваги для психічного здоров'я:** |
|  |
| **Переваги для стосунків:** |
|  |
| **Переваги для духовної сфери:** |
|  |

### Вправа 2.3

###### Переваги прощення, встановлені наукою

Ось лише кілька переваг прощення, що були науково доведені.

1. Затаювання образ є стресом. Воно збільшує у вашому тілі рівень гормону стресу (кортизол у), підвищує артеріальний тиск, серцевий ритм та ймовірність ушкодження серця. До того ж, це може спричинити проблеми з травленням, послабити імунну систему, призвести до порушень сексуального потягу та пам’яті. (Про які розлади з цього списку ви здогадувалися?)

2. Затаювання образ змушує людей почуватися пригнічено, хвилюватися за те, щоб тебе знову не образили, гніватися. Люди часто бувають зациклені на негативній події та її шкоді для себе. Усі ці негативні емоції також впливають на ваше фізичне тіло.

3. Затаювання образ перешкоджає бажанню шукати примирення у стосунках. Люди продовжують гніватися, емоційно відмежовуються від іншої особи і відчувають прикрість. Замість того, щоб налагодити відносини та отримати міцну підтримку від цієї особи, вони знову піддають ризику своє фізичне здоров'я.

1. Для деяких людей затаювання образ йде врозріз із тим, що вони мають робити згідно з їхніми релігійними переконаннями. Це майже завжди змушує людину відчувати себе менш умиротвореною, гармонійною в стосунках із людьми або тим, що вона вважає священним.

|  |
| --- |
| Виберіть одну перевагу, що найбільше мотивує вас пробачити.  **Запишіть свою відповідь нижче:** |
|  |

### Вправа 2.4

###### Навіщо прощати? Роздуми над тим, що ви вже колись простили

Прощення корисне для здоров'я. Упертість щодо непрощення справді шкодить вашому здоров'ю. Ці висновки підтверджуються науковими доказами. У наступних вправах ви будете застосовувати ці висновки у своєму житті.

Коли ви прощаєте когось, ви намагаєтесь ставитися до людини краще. У підсумку, ваше ставлення до неї стає більш позитивним. Практично кожна людина приймала багато таких непростих рішень пробачити. **Напишіть кілька речень про найсерйознішу річ, яку вам вдалося пробачити.** Дуже важливо добре поміркувати про це і записати. (Не пропускайте, будь ласка, цей пункт.)

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 2.5

###### Прощення йде вам на користь

У чому переваги для вас? На основі справді болісної події, яку ви успішно простили (див. вправу 2.4.), дайте відповідь на кожен наведений нижче вислів, указавши ступінь, наскільки ви почувалися краще. Використовуйте такі оцінки: **0 = *не краще* (*або навіть гірше*); 1 = *дещо краще*; 2 = *набагато краще.***

|  |  |
| --- | --- |
| Вислів | **Введіть 0, 1 або 2** |
| Після прощення я відчув(-ла) себе краще фізично. |  |
| Після прощення я відчував(-ла) менше негативу та більше позитиву на психологічному чи емоційному рівні. |  |
| Після прощення мої стосунки покращилися. |  |
| Після прощення я відчув(-ла) більший духовний зв’язок. |  |

Наука довела, що прощення, яке практикується протягом тривалого часу, сприяє покращанню фізичного здоров’я, психологічній пристосованості, відчуттю щастя у стосунках та духовному спокою. Але це вимагає часу та зусиль.

### Вправа 2.6

###### Як пов'язані рішення простити та переживання емоційного прощення

Прощення пов'язане із прийняттям *рішення простити* того, хто завдав нам болю. Коли ми приймаємо це рішення, намагаємося діяти з меншим негативом щодо наших кривдників. Натомість прагнемо ставитися до них, як до людей, яких ми цінуємо. Утім, переживання *емоційного прощення* — зменшення власних відчуттів образи, гніву, болю чи гіркоти — може забрати більше часу, ніж рішення простити. Навіть якщо ми щиро вирішили простити та продовжуємо спроби ставитися краще до цієї людини, ми можемо не *відчувати* повного емоційного прощення. Іноді вольове (у результаті свідомого рішення) та емоційне прощення приходять разом, але це все ж різні процеси. І вони можуть відбутися з різницею у часі. Як те, так і інше можуть статися спочатку. Ба більше: деякі люди пройдуть через одне, так і не переживши інше. Перевірте, як ви це зрозуміли. **Дайте відповідь на наступне питання.**

|  |
| --- |
| **У чому відмінність вольового та емоційного прощення? Введіть свою відповідь нижче:** |
|  |

### Вправа 2.7

###### Рішення простити та переживання емоційного прощення мають різні ефекти

**Прочитайте та обміркуйте**:

***Рішення простити*** має найбільші переваги до: 1) емоційного прощення; 2) зцілення стосунків з людиною, з якою ви хочете примиритися; 3) досягнення більшого відчуття духовності як людини, яка пробачає, а не тримає образу.

***Про емоційне прощення*** написані стоси книжок, що розповідають про його чисельні переваги для фізичного здоров'я: серця, імунної та травної систем, роботи мозку та зниження рівня стресу. Крім того, чимало досліджень вказують, що емоційне прощення зменшує ризик депресії, тривожності, розладів регуляції злості, обсесивно-компульсивних розладів, посттравматичного стресу, а також психосоматичних розладів.

Раніше (вправа 2.6.) вам потрібно було написати про те, як, на вашу думку, пов'язані рішення простити та емоційне прощення. Науковці вже не раз доводили цей зв’язок. Утім, вони мають різний вплив на здоров'я, психіку, стосунки та духовну сферу. І обидва — важливі.

### Вправа 2.8

###### Перевірте себе

На цьому уроці ви дізналися секрети прощення. Зокрема:

* ви вже прощали образи у минулому — іноді дуже СЕРЙОЗНІ — тож ви довели собі, що ВИ можете прощати;
* є два типи прощення: ваше рішення простити та емоційне прощення. Вони пов'язані, але не тотожні. У кожного свої переваги.
* Аби перевірити, чи все добре ви зрозуміли, давайте коротко оглянемо пройдене:
* в основному, переваги для здоров'я стосуються серцево-судинної та імунної систем;
* психологічні переваги викликані тим, що ви менше хвилюєтеся та зациклюєтеся;
* ви вирішуєте ставитися до *кривдника*  інакше.

# Урок 3

## Приймаємо рішення простити

Іноді рішення простити усвідомлені та виважені. Іншим разом вони спонтанні. Наприклад, люди часто приходять до більш глибокої відданості у романтичних стосунках, поступово роблячи маленькі кроки, які виявляються важливими. Цей урок допоможе прийняти обмірковане рішення простити. Якщо таке рішення вже частково зародилося у вашій свідомості, ви можете ствердитися у своїй відданості йому.

Урок 2 показав вам, що непрощення може багато у чому зашкодити вашому здоров'ю, відносинам та внутрішньому спокою. Ви вже знайомі з науковими доказами на користь прощення. І вже знаєте, що затаювання образи на того, кому байдуже чи хто взагалі не знає про ваше існування, — це марна справа, не кажучи вже про шкоду вашому благополуччю.

Тож, можливо, міркуючи про кривду, яку ви пережили, думаєте: "***Так, я вже частково пройшов шлях до прощення****"*. Або ж: *"****Я хотів би стати на шлях до прощення****"*. І якщо ви вже торуєте дорогу до прощення або лише готуєтесь до неї, цей урок допоможе вам більш упевнитися в своєму рішенні.

**Вправа 3.1.**

**Прогалини несправедливості**

Проранжуйте (розташуйте по порядку) ці проступки: від 1 (найлегше простити) до 4 (найважче простити)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Проранжуйте від 1-4:** |
| **Особа А** дуже вас образила, утім постійно повторює: "Я не зробила нічого поганого". |  |
| **Особа Б** не зробила вам особливо боляче. |  |
| **Особа В** дуже вас образила, але розплакалася та щиро перепросила. |  |
| **Особа Г** дуже вас образила, але перепросила та зробила кілька приємностей, аби "відшкодувати" завданий біль |  |

Більшість ранжує ці проступки наступним чином: Особа А = 4 (найважче простити), Особа Б = 1 (найлегше простити), В = 3 та Г = 2. Ці оцінки показують масштаб несправедливості, який ви досі відчуваєте. Різниця між образою та тим, як її залагодили чи згладили, і є "прогалиною несправедливості", що лишається. Коли кривдник перепрошує та робить щось для компенсації, він забирає певну частку несправедливості. Чим більша "прогалина несправедливості", тим складніше досягти повного прощення.

### Вправа 3.2

###### Прощення — ваше рішення, а не обов'язок

Люди не зобов'язані прощати. Є чимало способів зменшувати прогалину несправедливості. Для кожного із способів, наведених нижче, вкажіть, чи він, на вашу думку, є **добрим** чи **поганим** шляхом до зменшення прогалини несправедливості.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Добре** чи **погано**?Введіть нижче**:** |
| Побачити торжество справедливості. |  |
| Вибачити поведінку людини, що завдала вам болю, адже він чи вона не хотіли вас ображати. |  |
| Залишити справедливість на розсуд Господа. |  |
| Не давати емоціям керувати вашими вчинками. |  |
| Виправдати поведінку людини, оскільки ви теж ображали її. |  |
| Прийняти і жити далі. |  |
| Помститися. |  |

Необов'язково прощати, аби зменшити прогалину несправедливості. Утім, у випадку деяких образ така прогалина може взагалі не зникнути. Навіть якщо так, ви завжди маєте владу простити.

### Вправа 3.3

###### Позбудьтеся тягаря непрощення: прийміть рішення простити

Хоч ви і не зобов'язані прощати, ви можете вирішити все ж зробити це. Стисніть долоні та простягніть руки якомога далі від тіла. Уявіть, що тягар болю та непрощення лежить у ваших руках. Можливо, ви ще не готові його відпустити, тож потримайте його ще секунд 30. Поки ваші руки наливаються втомою, подумайте про силу-силенну речей, які ви могли б робити зі своїми руками (та загалом зі своїм життям), якби ви просто їх відпустили та почали робити щось інше. Пам'ятайте: тримання цього тягаря шкодить вам, а не вашому кривдникові. Відпускання допоможе вам обом.

Звісно ж, ви ще можете бути не готові відпустити повністю, та все ж розгорніть долоні, дайте рукам розслаблено впасти у нормальне положення. Запам'ятайте це відчуття полегшення, відкрийтеся йому, коли будете готові прийняти рішення простити.

Тепер, коли ви уже знаєте переваги прощення, чи не хотіли б ви прийняти справжнє рішення простити? Це значить, шо ви вирішуєте відпустити і прагнення помсти. Натомість, ви вирішуєте ставитися до кривдника як до цінної (хоча й не без вад) людини. (Навіть якщо цієї людини вже немає у вашому житті, ви можете вирішити, що готові ставитися до неї так, якщо зустрінете знову).

У вправі 1.3. уроку 1 ви оцінювали своє вольове прощення. Якщо вирішили не сподіватися на відплату людині, що вас скривдила, але намагаєтеся ставитися до неї з повагою, це означало повне вольове прощення (10 балів з 10). Але якщо ви прагнули помститися, назавжди розірвати зв'язки і ніколи не розмовляти з нею, або ж навіть завдати їй ще більшого болю, аніж вона завдала вам, це було нульове вольове прощення. Можливо, ваша оцінка вже змінилася. Подумайте хвилинку над тим, наскільки далекі ви у цю мить від готовності простити образу. Сподіваємося, ви наблизилися на кілька кроків до рішення ставитися до цієї людини як до цінної, ніж коли вивчали урок 1.

**Оцініть себе знову від 0 (немає вольового прощення) до 10 (повне рішення простити).**

|  |  |
| --- | --- |
| Введіть свою оцінку **тут:** |  |

### Вправа 3.4

###### Потрібні обидва: і вольове, і емоційне прощення

Чи щиро ви прийняли рішення простити образу? Чи хоча б зробили кроки у цьому напрямку? Протягом наших уроків матимете ще одну нагоду перевірити свій ступінь готовності вибачити кривдникові.

Рішення простити відчутно відрізняється від переживання емоційного прощення. Якби це було не так, нам достатньо було б просто прийняти таке рішення — і настала б повна гармонія. Але так майже ніколи не трапляється.

Вам потрібно прийняти рішення простити, але його недостатньо, щоб ваші почуття змінилися. Емоційне прощення потребує, щоб ви пройшли п'ять кроків “Твого шляху до прощення”. Решта цього робочого зошита покаже вам, як пройти ці кроки. Почнімо ж працювати над п'ятьма кроками “Твого шляху до прощення”.

### Вправа 3.5

###### Проаналізуйте себе

В уроці 2 ви дізналися, що рішення простити переважно поліпшує стосунки та духовну сферу, тоді як емоційне прощення — фізичне та психічне здоров'я. **Які з цих переваг найбільше мотивують вас простити?**

|  |
| --- |
| **Запишіть їх нижче:** |
|  |

### Вправа 3.6

###### Практичні поради для прощення

Щоб стати людиною, яка вміє прощати, треба більше, ніж просто заповнити цей робочий зошит. Ви маєте практикувати прощення щоразу, як випадає нагода. Вам можете сподобатися ідея зробити собі щоденні нагадування, що допомагатимуть вам "запускати" процеси прощення замість образи, гіркоти чи гніву, коли хтось ображає вас. Ось певні ідеї, які можуть бути корисними. Ви можете виписати для себе одне чи кілька з наступних нагадувань.

1. Я знаю, що через **[ініціали людини]** мені часто гірко, я гніваюся та ображаюся. Тож, коли я думатиму про те, що побачу цю людину, буду одразу себе заспокоювати. Я віднайду спокій у своєму прощенні. Робитиму повільні й глибокі вдохи, видихаючи гнів і вдихаючи почуття умиротворення. Навіть коли я зустріну цю людину, то уникатиму думок, що викликають у мені гнів, образу чи прикрість.
2. Між уроками, коли я не працюю з цим зошитом, знаю, як складно повертатися до завдання, коли вже почав щось інше. У мене серйозні наміри. Все ще складно повертатися до робочого зошита, хай навіть я знаю, що завершення всіх 12 уроків допоможе мені навчитися прощати. Тому я виберу конкретний час, аби повернутися і довести справу до кінця. Зараз, ПЕРЕД тим, як завершити робочий зошит, я додам це до свого календаря. Я поставлю нагадування на конкретний час, щоб повернутися і зробити в спокої наступний урок.
3. Коли я ловлю себе на гнівних, прикрих чи обурених думках, я заспокоюю себе. Що важливіше: я знову переглядаю урок у робочому зошиті, який вчить, як заспокоюватися та співчувати своєму кривдникові.
4. Коли хтось мене ображає чи робить мені боляче, я хочу якнайшвидше розібратися з цим. Я негайно визначу час у своєму календарі, коли я працюватиму над прощенням цього нового випадку, поки він не оволодів моїми емоціями.
5. **(Запишіть ваші ідеї)**

Запишіть номери тих дій, які ви обіцяєте собі робити.

**Запишіть їх номери у віконця нижче:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обіцяю собі виконувати... |  |  |  |  | та |  |

### Вправа 3.7

###### Перевірте себе

У цьому уроці ви дізналися чимало того, що допоможе вам прощати. Ви дізналися, що...

* можете прийняти рішення простити. Як вважаєте, чи може бути шкода настільки значною, що її не можна простити?

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть "так" чи "ні" **тут:** |  |

* важливе і рішення простити, й емоційне прощення. Як думаєте, що із них легше за інше?

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть "так" чи "ні" **тут:** |  |

* Чому?

|  |
| --- |
| **Запишіть свою відповідь нижче:** |
|  |

Науковці та психотерапевти загалом переконані, що важливе і вольове, й емоційне прощення. Корисно пройти через обидва. Ви вирішуєте ставитися більш позитивно до кривдника, адже ви людина, віддана цінностям. Ви також витрачаєте час і зусилля, аби замінити емоції непрощення на позитивні, адже ви цінуєте інших люде

# Урок 4

## **Пр** = **Пр**игадайте образу - і починайте співчувати

### Вправа 4.1

###### Змінюємо напрямок думок

Коли люди переживають серйозну образу, вони думають, що простити неможливо. Буває, той, хто завдав вам болю, помер чи переїхав і не може нічого зробити, аби заслужити на прощення. Це правда. Більшість людей ніколи не заслужить нашого прощення. Чимало образ нічим не надолужиш.

Утім, це не означає, що ви не можете прощати, навіть якщо ця людина не заслуговує на пробачення. Розвиток уміння прощати схожий на зміцнення м'язів. Аби зробити м'яз сильнішим, треба його навантажувати. Так само, як робити фізичні вправи попри відчуття втоми, вирішити простити також означає, що ви присвячуєте себе тому, що вам некомфортно робити. Насправді, ви дійсно можете відчувати серйозне напруження. Це одна з причин, чому варто вправлятися у прощенні в багатьох ситуаціях. Чим більше ви це практикуєте, тим сильнішим стає ваш "м'яз прощення".

Є два способи мислення. Один — незмінний. Інший веде до зростання. *Незмінний спосіб мислення* здається чимось хорошим. Може здаватися правдою, що ви просто не здатні простити людину. Але незмінний спосіб мислення нікуди вас не призведе. Спосіб мислення, спрямований на зростання, ризикованіший. Він виходить з того, що ви здатні зростати та змінюватися. Але ж із таким способом мислення ваше майбутнє не викарбувано в камені.

Пригадайте, що рішення простити найбільш пов'язане з перевагами для стосунків. Чимало людей знаходять у ньому і духовні домінати. Рішення можуть мати фізичні та психологічні прерогативи, утім, вони менш помітні. Зараз ви перейдете до п'яти кроків, які вчать емоційно ПРОЩАТИ того, хто образив вас. Емоційне прощення тісніше пов'язане з фізичними та психологічними перевагами. У кожній частині слова ПРОЩАТИ[[2]](#footnote-2) закодовані усі частини цього процесу: **ПР** = **ПР**игадайте образу; **О =** співчувайте своєму **О**бразнику; **Щ = Щ**иро даруйте прощення; **А = А**ктивно зберігайте відданість пережитому прощенню; **ТИ = ТИ**хо тримайтеся прощення у моменти сумніву. Наступні п'ять уроків проведуть вас через кожен крок цього процесу. Ми почнемо із "Пригадайте образу".

### Вправа 4.2

###### Чому важливо прощати

Сім'я, громада чи робочий колектив демонструють прощення, коли виносять непорозуміння на останній план і обговорюють образи. Тільки тоді вони досягають своїх цілей. Навіть одна людина, яка вміє прощати, здатна змінити групу. Наскільки для вас важливо бути членом родини, робочого колективу, церкви, громади, країни, здатним до прощення? **Запишіть кілька речень про те, на яку групу (чи групи) ви найбільше хотіли б вплинути і чому.**

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 4.3

###### Опишіть образу інакше

На початку цього робочого зошита (вправа 1.2) ви написали свою історію образи, яку хочете простити, а також пережити емоційне прощення того, хто вас скривдив. Утім, ми топтатимемося на місці, якщо постійно переповідатимемо одну й ту саму історію. Нам потрібна інша, більш об'єктивна (та все ж правдива) історія. Тож пригадайте знов цю подію, але тепер як спостерігач, а не як учасник. Погляньте на історію збоку.

|  |
| --- |
| 1. Запишіть історію знову. Але цього разу не підкреслюйте, як погано вчинив кривдник чи якою жертвою ви стали. |
|  |
| 2. Назвіть не менше трьох відмінностей першої (вправа 1.2) та другої версії вашої історії. Якщо треба, передивіться першу знову. |
|  |

### Вправа 4.4

###### Відпустіть образу

Аби нагадати вам про те, до чого ви готувалися, давайте повторимо попередній прийом. Ви отримаєте найбільшу користь від цієї вправи, якщо задієте своє тіло, хоч ви вже її робили це раніше. Тож, встаньте. Як у минулому уроці (вправа 3.3), уявіть, що тримаєте образу в руках. Витягніть їх уперед і думайте про цей образ як про те, шо ви робите зі своєю образою. Ви намагаєтеся тримати її в руках, простягаючи на відстані витягнуті руки від себе. Десь за хвилину руки почнуть втомлюватися та важчати. Ви бачите, як це нагадує утримування образи?

Тепер, коли ви це зробили, уявіть, як відпускаєте образу. У затишку та усамітненості на тому місці, де ви зараз, скажіть собі: "*Я вирішую пробачити своєму кривдникові*". Це як закрити вкладку у браузері, яка викликає у вас стрес, та перемкнутися на іншу, від якої вам вільно і спокійно. Лише один клік. Аби символічно закріпити це — незалежно від того, чи хочете ви зараз емоційно простити — відкрийте долоні та дайте рукам вільно впасти, уявляючи, що ваше рішення простити вивільнює негативні емоції щодо кривдника. (Можливо, вам допоможе виконати цю вправу який-небудь предмет, що символізуватиме образу).

Сподіваюся, ви вже зараз хочете по-справжньому пробачити тій особі, якщо досі цього не зробили. Якщо так, то це не обов'язково означає, що ви не відчуватимете інші емоції щодо цієї людини. Наступні розділи матимуть більший вплив на ваші почуття, адже ви працюватимете над емоційним прощенням. Не забувайте про своє рішення простити. Коли ви практикуєте вольове прощення, ви згадуєте образу. Потім вирішуєте ставитися до цієї людини більш позитивно. Ви погоджуєтеся, що час припинити тримати образу та спробувати ставитися до цієї людини з повагою. Можете повторити це пізніше, як уже спробуєте змінити свої почуття до цієї людини. Якщо зараз у вас не вийшло прийняти рішення простити, вам може стати легше пізніше.

## **О** = співчувайте своєму **О**бразнику

### Вправа 4.5

###### Ми робимо все не просто так

Напишіть кілька речень про випадок, коли ви когось образили. Що ви відчували, думали, бачили та робили до, під час та після того, як скривдили людину?

Задумайтеся: всі ми робимо речі з причин, які у цей момент нам здаються хорошими. Утім, ці причини можуть не здаватися хорошими для тих, кого ми могли образити. У кожного з нас є досвід ображання інших, хай навіть з кращими намірами. Тому ми можемо зрозуміти, що наш образник також міг думати, що має хороші причини так вчинити. Так, це може бути складно, але спробуйте уявити: а що, коли ваш кривдник не хотів зробити вам боляче?

### Вправа 4.6

###### Спробуйте зрозуміти, чому вас образили

Подумайте про образу, яку ви бажаєте пробачити. Напишіть про те, що, на вашу думку, переживав ваш образник. Звісно, хочеться думати, що кривдники — злі, погані люди. Іноді так і є. Але часто в глибині душі ми знаємо, що могли спровокувати цю людину, що вона хотіла зробити як краще, але щось змусило її зробити саме так.Тоді нам простіше зрозуміти те, що вона зробила.

* Чи бачите ви, що подібні речі дієві у ваших стосунках із кривдником?
* Чи провокували ви коли-небудь цю людину?
* Можливо, вона хотіла як краще?
* Або ця людина діяла під серйозним тиском?

**Перевірте себе:** У цьому уроці ви спробували інакше подивитися на те, що трапилося, коли людина вас образила. Ця інша точка зору не виправдовує вашого образника. Вона лише допомагає вам краще його зрозуміти. Це важливий крок до емоційного прощення і привід для ваших роздумів. **Чи змогли б ви побачити людину, що вас образила, у більш позитивному світлі?**

|  |
| --- |
| **Дайте відповідь, зазначивши нижче : “Так, значною мірою,” “Так, певною мірою",**  **"Так, трохи"або "Ще ні"** |
|  |

### Вправа 4.7

###### Перевірте себе

З цього уроку ви дізналися про речі, що допоможуть вам простити. Зокрема:

* біль можна відпустити. Це так само просто, як відкрити долоні. Після рішення простити одразу відчується полегшення;
* ви, утім, і досі не раз переживаєте образу, гіркоту, ворожість, гнів, ненависть чи тривогу. Ви можете позбутися і цих емоцій, але вони відходять повільніше, оскільки полюбляють ховатися та з'являтися у різний час, іноді буваючи напрочуд сильними. Процес позбавлення від цих негативних емоцій називається **е\_\_\_\_\_\_\_\_ п\_\_\_\_\_\_\_\_;**
* це потребує часу та зусиль.

# Урок 5

## **О** = співчувайте своєму **О**бразнику (продовження)

На цьому уроці ви спробуєте зрозуміти людину, яка вас образила, і навіть відчути більше ***співчуття*** до неї.

Це одна з найважливіших вправ на вашому шляху до прощення. Насправді дослідження показують, що більшість з тих, хто робить цю просту 10-хвилинну вправу, збільшують свою здатність прощати інших.

### Вправа 5.1

###### Рольова гра

Напишіть гіпотетичну розмову між вами та вашим кривдником. Що б ви сказали? Що б сказав ваш образник?

**Приклад:**

**Я:** Ти справді зачепив мої почуття, коли втратив самовладання та почав мене ображати. Тобі явно не було шкода.

**Кривдник:** Я й не здогадувався, що це все ще тебе хвилює. Мені ніяково через це.

**Я:** Я би хотів, щоб ти хоч трохи відчув докорів сумління. Мені довго було погано через це. І досі псується настрій, як згадую.

**Кривдник:** Мені дуже шкода, що зробив тобі боляче. Тоді мої думки були зайняті власними розчаруваннями. Я швидше був засмучений через себе, ніж через тебе.

**Я:** То чому ж не сказав?

**Кривдник:** У мене немає виправдань цьому. Я мусив би щось сказати. Навіть якщо нічого не сказав тоді, я й досі вважаю тебе своїм другом і сподіваюся, колись ти зможеш мені пробачити.

**Тепер ваша черга.** Спробуйте записати хоча б три змістовні обміни репліками між вами та кривдником. Не так важливо, чи відбудеться така розмова в реальності. Звісно, було б добре зробити це настільки точно, наскільки ви можете. Потрібно зрозуміти точку зору іншої людини.

|  |
| --- |
| **Запишіть ваш діалог нижче:** |
|  |

Чи взяли ви до уваги історію цієї людини? Тиск, з яким вона стикалася? Причини, чому вона так вчинила? **Напишіть нижче** щось з того, що ви не взяли до уваги і що, на вашу думку, може допомогти вам краще зрозуміти свого образника:

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

Тепер — це важливо! — поставте навпроти себе пустий стілець і прочитайте діалог вголос. Сідайте на один стілець для власних реплік, а потім пересідайте на інший — для реплік вашого кривдника. Кожні кілька секунд ви пересідатимете. **Ця вправа буде більш ефективною, якщо ви продовжуватиме таку уявну розмову 5-10 хвилин.** (Дослідження підтверджують: якщо поставитися до цієї вправи серйозно, вона може стати єдиним найефективнішим засобом, щоб емоційно простити кривдника).

**Чи виникли у вас нові здогадки/осяяння після того, як ви поставили себе на місце іншої людини? Які?**

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

**Що ви зрозуміли про мотиви та почуття цієї людини? Чи краще ви розумієте її почуття та думки зараз?**

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

**Дайте відповіді на наступні п'ять запитань:**

|  |
| --- |
| **1. Чи є якісь причини *пожаліти* людину, яка вас скривдила?** |
|  |
| **2. Чи *потрібне* йому чи їй прощення?** |
|  |
| **3. Чи потрібно їй чи йому *простити себе*?** |
|  |
| **4. Чи потрібне їй *ваше* прощення?** |
|  |
| **5. Чи *сумно* вам за цю людину?** |
|  |

Якщо ви переживаєте співчуття, жалість, любов щодо того, хто зробив вам боляче, ваші негативні емоції непрощення згасають.

### Вправа 5.2

###### Жалість

Можливо, ви не відчуваєте співчуття, вам здається, що ця людина справді лиха, дурна та зла, адже зробила вам боляче. Замість того, щоб намагатися перейнятися її почуттями, чи можете ви побачити, що ця людина потребує вашої жалості, бо вчинила з вами жахливо?

Жалість — це розуміння того, що людині потрібна допомога, хоч вона може насправді її не бажати, не шукати чи не хотіти її прийняти. Утім, ви здатні на безкорисливий вчинок: уявіть, що жалієте того, хто на це не заслуговує.

Скільки жалості ви відчуваєте до свого кривдника? (Укажіть ваші поточні відчуття, виділивши правильний варіант **жирним шрифтом**).

1. Жодної.

2. Трохи.

3. Помірну кількість.

4. Багато.

**Що ви могли б зробити, аби відчути більше жалості до цієї особи?**

|  |
| --- |
| **Запишіть свою відповідь тут** |
|  |

### Вправа 5.3

###### Перенесіть це у реальне життя

Запишіть 2-3 наступні ситуації, за яких ви очікуєте побачити людину, що вас образила чи скривдила:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

Уявіть себе в кожній із цих ситуацій, що кожного разу у вас дедалі більше співчуття. Чи можете ви використати цю уявну картину, щоб думати про цю людину із більшим співчуттям?

### Вправа 5.4

###### Інші емоції

Чи можете ви подумати, які ще дві емоції (крім співчуття та жалості) могли б замістити деякі з ваших негативних почуттів? **Зазначте:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |

### Вправа 5.5

###### Скільки прощення буде досить?

Скільки негативних емоцій доведеться замістити позитивними, аби досягнути "повного прощення"?

**Щодо незнайомця, який образив вас (як-от, злодія, що поцупив ваші гроші та документи), вам потрібно буде: [виділіть жирним щось одне]**

1. Позбутися більшості негативних емоцій.

2. Забути всі негативні емоції.

3. Залишити всі негативні емоції та відчути позитивні щодо цієї людини.

**Щодо того, хто вас образив, але з ким у вас більше немає стосунків, вам треба буде [виділіть жирним щось одне]**

1. Позбутися більшості негативних емоцій.

2. Забути всі негативні емоції.

3. Залишити всі негативні емоції та відчути позитивні щодо цієї людини.

**Для близької людини, яка вас скривдила і яку ви бачите щодня [виділіть жирним щось одне], вам треба буде:**

1. Позбутися більшості негативних емоцій.

2. Забути всі негативні емоції.

3. Залишити всі негативні емоції та відчути позитивні щодо цієї людини.

### Вправа 5.6

###### Перевірте себе

Під час цього уроку ви отримали більше ідей, які допоможуть вам простити. Ви дізналися, що є дві емоції, які можуть замінити негативні почуття образи, гіркоти, злості та ненависті. Ці дві емоції — **с\_\_\_\_\_\_** та **ж\_\_\_\_\_**.

# Урок 6

## **Щ** = **Щ**иро даруйте прощення

### Вправа 6.1

###### Як вміння прощати може допомогти вам?

Якби ви були людиною з неймовірною здатністю прощати, які переваги б це дало *вам*?

|  |
| --- |
| **Напишіть нижче хоча б одну версію** |
|  |

Дослідження показують: прощення поліпшує здоров'я, бо робить людину більш позитивно налаштованою та спокійною щодо кривдника, більш умиротвореною духовно. Людина дійсно отримує користь. АЛЕ, якщо людина прощає безкорисливо або ж ***щиро*** заради користі кривднику, це приносить їй ще більше переваг.

### Вправа 6.2

###### Коли ви робили щось безкорисливо (щиро) для когось?

Напишіть про випадок, коли ви зробили щось щиро чи безкорисливо, аби зробити краще іншій людині. Опишіть, що ви зробили і як себе тоді відчували.

|  |
| --- |
| **Запишіть, що ви зробили:** |
|  |
| **Запишіть, що ви відчували:** |
|  |

### Вправа 6.3

###### Ми всі можемо помилятися

Єхіель Дінур — чоловік, який пережив Голокост — був свідком на суді проти сумнозвісного нацистського злочинця Адольфа Ейхмана. Дінур увійшов до зали суду та оглянув поглядом чоловіка за куленепробивним склом, що керував масовим вбивством мільйонів людей. Присутні в суді затамували подих, коли жертва постала перед катом її народу. Раптом Дінур почав схлипувати та знесилено повалився на підлогу. Але не від гніву чи гіркоти. Пізніше в інтерв'ю він пояснив, що його приголомшило жахливе усвідомлення: "Я злякався самого себе, - сказав Дінур. - Я побачив, що здатен на таке… так само, які і він". У секунду пронизливого прозріння Дінур побачив за обличчям істинну сутність. "Ейхман — у кожному з нас", — підсумував він.

**Дайте відповідь на ці два запитання:**

|  |
| --- |
| 1.У чому мораль цієї історії? Чи погоджуєтеся ви з нею? Чому так або чому ні? |
|  |
| 2. Чи думав Єхіель Дінур, що він схожий на Адольфа Ейхмана, до свого прозріння? **Введіть так чи ні:** |
|  |

### Вправа 6.4

###### Коли вам потрібне прощення?

*Згадайте час, коли вам потрібне було прощення.* Поверніться подумки до випадку, коли ви зробили комусь боляче чи зле, потребували прощення — і вам *подарували прощення*. Це може бути щось з дитинства, школи, університету чи роботи; щось, що трапилось у вашій сім'ї чи стосунках (романтичних чи ні). Важливо те, що ви зробили щось неправильно, почували себе погано через це *і* були прощені.

|  |
| --- |
| **Опишіть цей випадок нижче:** |
|  |

**А тепер додайте кілька нотаток, відповідаючи на наступні запитання.**

|  |
| --- |
| 1. Як це: відчувати себе у такій халепі, втратити повагу з боку інших чи себе, - і потребувати прощення? (Чи відчували ви це, навіть якщо ніхто не "робив" вас винним?) |
|  |
| 2. Як ви відчували себе (чи відчували б), коли попросили пробачення у того, кого образили, - і отримали прощення? Чи відчули ви тоді себе приниженим? |
|  |

### Вправа 6.5

###### Віднайдіть зв'язок із вдячністю за прощення

Сфокусуйтеся на хвилину на тому, як приємно отримати прощення, відчути свободу, коли з вас знімають тягар провини. Коли ви зможете згадати цей стан вдячності та подяки, зробіть наступну вправу.

**Вправа:** Якби ви писали листа подяки за те, що вас простили, що б ви сказали?

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче кілька ідей:** |
|  |

### Вправа 6.6

###### Дарунок прощення

Уявіть вашого образника у ситуації, над якою ви працюєте в цьому робочому зошиті. Якби ця людина потрапила в халепу, чи допомогли б ви їй? Напишіть про те, що ви були б готові зробити для цієї особи.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 6.7

###### Принципове питання

Подумайте про те, як ви відчували себе, коли вас простили, а також про те, наскільки добре це було — зробити щось щиро тому, хто на це не заслуговує. Чи не хотілося б вам простити (емоційно) тому, хто вас образив?

Який відсоток негативних почуттів до цієї людини ви вже замінили відтоді, як зробили вправу 1.4?

**Впишіть в пусте віконце нижче:**

Я простив своєму кривдникові...

|  |  |
| --- | --- |
|  | відсотків негативних почуттів, які мав на початку роботи з цим робочим зошитом. |

Коли ви починали цей робочий зошит, ви оцінювали своє емоційне прощення. Зараз, коли ви замислилися над емоційним прощенням, його перевагами, над щирими, безкорисливими вчинками щодо того, хто не заслужив на це, оцініть своє емоційне прощення ще раз.

Переживання емоційного прощення визначається як те, наскільки ваші емоції до кривдника змінилися від негативних до більш позитивних. Поставте бал прожитому від попередньої оцінки емоційному прощенню за шкалою від 0 до 10, де **0 = прощення** **взагалі не пережите**, **10 =** прожите **повне прощення**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

Пам'ятайте, що емоційне прощення тісно пов'язане із поліпшенням фізичного та психічного здоров'я. Це покращення здоров'я може прийти і до, і після рішення простити. Якщо ви переживаєте емоційне прощення, але ще не прийняли рішення простити, чи не хотіли б ви прийняти його зараз? Вольове прощення пов'язане із покращенням стосунків та духовним благополуччям. Воно вказує вам шлях до кращого фізичного та психічного здоров'я.

### Вправа 6.8

###### Перевірте себе

Вивчений урок розкрив, що:

* коли ви емоційно прощаєте, - це щирий і не заслужений дарунок;
* коли ви когось скривдили й бодай одного разу отримували безкорисливе прощення від цієї людини, в ту мить відчули свободу, легкість, позбавлення тягаря;
* ви відчували **в\_\_\_\_\_\_**;
* ви можете зробити щось приємне своєму образникові (навіть якщо ви не спілкуєтеся, навіть якщо він чи вона ніколи про це не дізнаються, можливо, навіть не відчують вдячності, яку відчули ви, отримавши прощення від когось іншого). Головне те, що ви зробите щось хороше, щедре та шляхетне. Тут не йдеться про те, чи оцінить це інша людина. Чому ваші добрі почуття повинні залежати від реакції іншої людини?
* завдяки цьому робочому зошиту у вас, можливо, з'явилося бажання щиро подарувати прощення своєму образникові. Це чарівний дарунок, який ви вручаєте, але він дає вам не менше блага, ніж вашому кривдникові.

# Урок 7

**А** = **А**ктивно зберігайте відданість пережитому прощенню

### Вправа 7.1

###### Зберігайте відданість написаному

Напишіть про те, скільки ви простили емоційно і що тоді відчували.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 7.2

###### Заповнення сертифікату про емоційне прощення

Заповніть наступне:

**СЕРТИФІКАТ ПРО ЕМОЦІЙНЕ ПРОЩЕННЯ**

**Я СТВЕРДЖУЮ, ЩО СТАНОМ НА \_\_\_\_\_\_\_  [*число, місяць*], 20[\_\_], Я ВИРІШИВ (-ЛА) ПРОСТИТИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*кого*)**

**ЗА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**СТАНОМ НА ЦЮ ДАТУ, Я ВІДПУСТИВ (-ЛА)  [\_\_]  ВІДСОТКІВ ЕМОЦІЙНОГО НЕПРОЩЕННЯ**

**ПІДПИС [\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]**

### Вправа 7.3

###### А якщо емоційне прощення неповне?

* Якщо ви ще не пережили 100 відсотків емоційного прощення, можливо, ви захочете повторити кроки, описані вище, ще раз.
* Ви можете ще раз пройти уроки 5 та 6. Але цього разу спробуйте співпереживати кривдникові, відчути безкорисливу любов до цієї особи. Ці дві емоції можуть замінити непрощення, так само, як і співчуття, і жалість.
* Якщо вас і образника пов'язує історія спільних кривд — можливо, кількох серйозних чи багатьох дрібних — не потрібно пригадувати кожну з них, аби справді простити кривднику за спричинений вам біль. Його ви можете простити завдяки наступним трьом крокам:

1. Оберіть 2-3 найбільш образливих вчинки, що символізуватимуть усі образи з боку цієї людини.
2. Попрацюйте над кожним із цих 2-3 вчинків, аж поки кожен не буде прощений.
3. На якомусь етапі ви вирішите, що пробачили достатньо вчинків, а отже, простили і самій людині.

### Вправа 7.4

###### Вмиваємо руки

* На руці коротко опишіть образу чи просто напишіть саме слово ОБРАЗА.
* Тепер мерщій у ванну змивати напис.
* Чи вдалося відтерти усе чорнило?

**Урок:** Можна пройти через кроки“Твого шляху до прощення” один раз. Хоча це не обов'язково повністю зітре наші негативні емоції, але все ж зробить їх слабшими. Повторюючи змивання, ми звільняємося від негативних емоцій непрощення.

**ТИ** = **ТИ**хо тримайтеся прощення у моменти сумніву

### Вправа 7.5

###### Згадайте основні ідеї

Перевірте свою пам'ять: які п'ять кроків потрібні, аби ПРОЩАТИ?

|  |  |
| --- | --- |
| ПР = |  |
| О = |  |
| Щ = |  |
| А = |  |
| ТИ = |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Які наші робочі визначення:** | **Введіть визначення нижче:** |
| Дарування вольового прощення |  |
| Проживання емоційного прощення |  |

Якщо важко згадати, поверніться до вправ 1.3 та 1.4.

### Вправа 7.6

###### Ви можете контролювати свої емоції

У вас є вибір щодо власних емоцій. Можна триматися за емоції непрощення або ж замінити їх любов'ю, співчуттям, співпереживанням, чи жалістю і триматися свого емоційного прощення. Ви здатні на це, навіть коли серйозні ситуації вимагають, аби ви здалися і відкинули власне емоційне прощення. Психолог **Фред Ласкін** зазначає, що переживання негативних емоцій, наче перегляд телеканалу, який викликає у вас відчуття пригніченості, злості, страху чи гіркоти. Але важливо те, що *ви можете перемкнути емоційні канали*. Виберіть канал з більш позитивними емоціями.

|  |
| --- |
| **Які канали негативних емоцій ви часто дивитеся?** |
|  |
| **Які канали позитивних емоцій ви хотіли б дивитися частіше?** |
|  |
| **Чи заважає вам щось перемкнути емоційні канали? Що саме?** |
|  |
| **Чи можете ви пообіцяти собі перемикати канали і шукати більше позитивного досвіду?** |
|  |
| **Уявіть, як ви вимикаєте негативні емоції непрощення.** |
|  |

### Вправа 7.7

###### Перевірте себе

Цей урок навчив вас, що:

* написання своїх переживань допомагає їх покращити;
* заповнення сертифікату про прощення з зазначеним обсягом пережитого прощення закріплює його. У хвилини сумнівів це допоможе вам пам'ятати про те, що ви пережили емоційне прощення. А сумніви неминучі, коли йдеться про почуття та емоції;
* ви можете зробити, якщо емоційне прощення неповне:
  1. повторіть уроки **№\_\_** і **№\_\_**. (Забули? Дивіться вправу 7.3.);
  2. використовуйте ці дві емоції, аби замістити емоції непрощення: **с\_\_\_\_\_** та **л\_\_\_\_\_**.
* не мусите прощати кожну маленьку образу, аби простити людині. Достатньо, як правило, пропрацювати дві-три найяскравіші кривди, аби відчути, що простили цій людині.

# Урок 8

**ТИ** = **ТИ**хо тримайтеся прощення у моменти сумніву

### Вправа 8.1

###### Що може змусити вас сумніватися, чи справді ви емоційно простили

Ви чимало попрацювали, тому й пережили повне або часткове емоційне прощення. Але ви можете сумніватися в цьому. **Чи були у вас моменти таких сумнівів?**

|  |  |
| --- | --- |
| Введіть так чи ні **тут:** |  |

**Один висновок**: Є гарячі нагадування — моменти, коли ви неочікувано бачите цю людину, переживаєте схожу кривду від когось іншого, або та ж сама особа знову робить вам боляче. Є і холодні нагадування — моменти, коли ми хвилюємося через минуле.

### Вправа 8.2

###### Тихо тримайтеся прощення у моменти, коли переживаєте досвід "нагадувань"

Перелічіть кілька речей, які ви можете робити, аби уникати занурення у гіркоту чи ненависть під час ситуацій холодного нагадування. **Як налаштувати свій розум у новому напрямку?**

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

Зробіть список ситуацій, під час яких ви можете очікувати зіткнення з досвідом гарячого нагадування. Продумайте, як конкретно ви можете розібратися з кожним із нагадувань.

Напишіть про три ситуації та шляхи їх подолання **нижче**:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

### Вправа 8.3

###### Важливий приклад

Пам'ять про образи в минулому — наш спосіб захисту від повторення небезпечних дій. Якщо я обпікся об гарячу плиту, то відчуватиму страх наступного разу, коли моя рука буде біля неї. Це не "непрощення" щодо плити — це просто спосіб, у який моє тіло мене захищає, кажучи: "Ти вже обпікся тут раніше. Обережніше, інакше знову потрапиш у халепу". І якщо ви продовжуватимете торкатися розпеченої плити, то і далі будете обпікатися. Треба змінити свою поведінку і те, як ви ставитеся до болю, щоб він знову не трапився з вами. Тому пам'ятайте: **біль, гнів та страх, які спливають з пам'яті чи під час зустрічі з кривдником, — це НЕ непрощення.** Коли ви бачите свого образника, і знову підступають негативні почуття, нагадайте собі: "*Біль, гнів, страх, які я відчуваю, - це не непрощення. Це просто реакція мого тіла, щоб захистити мене від повторення минулих помилок*".

### Вправа 8.4

###### Турботи під контролем

|  |
| --- |
| **Спробуйте контролювати свої думки. Чули про "феномен білих ведмедів"?** |
| Протягом 20 секунд намагайтеся НЕ ДУМАТИ про білих ведмедів. |
| **Що вийшло, а що - ні?** |
|  |
| **Зазвичай, люди помічають, що прямі команди собі на кшталт "Не думай про білих ведмедів", ще більше спонукають думати про білих ведмедів. Який урок ви можете винести для себе з цієї вправи, якщо наступного разу почнете думати про ситуацію, коли вас образили?** |
|  |

### Вправа 8.5

###### Резюме: як триматися прощення

**Як триматися прощення під час ситуації-нагадування**

1. Вийдіть із ситуації.

2. Переключіть увагу на щось інше.

**Як триматися прощення, коли ви починаєте хвилюватися чи зациклюватися через нього**

1. Усвідомте: біль у відповідь на закарбовану в пам'яті образу не є непрощенням.

2. Не зосереджуйтеся на негативних емоціях.

3. Нагадуйте собі, що ви вже простили цій людині.

4. Зверніться за підтримкою до партнера чи друга.

5. **Використовуйте зроблені документи.** Незрозумілий констекст. Про які документи йдеться?

6. Поверніться до п'яти кроків моделі ПРОЩАТИ, подумки пройдіть їх знову.

Які з цих способів ви плануєте частіше використовувати в майбутньому? **Виділіть жирним шрифтом або обведіть у кружечок ті, що вам найбільш підходять і які ви, найвірогідніше, використовуватимете.**

### Вправа 8.6

###### Онаки-вказівники, що ви таки зрозуміли

Психологи згодні, що повторення — мати навчання. Не просто бездумне повторювання, але таке, де ви розмірковуєте про поняття, які намагаєтеся запам'ятати. Ви хочете довести собі, що справді зрозуміли, як це — емоційно прощати? Зробіть ці прості, але корисні речі.

1. Поясніть комусь важливому для вас (чоловікові чи дружині, близькому другові, члену родини) різницю між вольовим та емоційним прощенням. А ще перелічіть та поясніть кожен із п'яти необхідних кроків, щоб ПРОЩАТИ.
2. Розкажіть про це ще п'ятьом іншим людям. На думку психологів, один з кращих способів зрозуміти щось — навчити цьому інших. Чи можете ви пообіцяти собі навчити ще п'ятьох людей різниці між вольовим та емоційним прощенням, а також п'яти крокам, потрібним, щоб ПРОЩАТИ?

### Вправа 8.7

###### Перевірте себе

На цьому уроці ви багато дізналися про те, як триматися пережитого прощення. Ви переконалися, що, наймовірніше, у вас будуть сумніви, чи прощення, яке ви пережили, "реальне". Якщо ви побачите образника чи вами опанують нав'язливі думки про подію у минулому, скоріш за все, ви відчуєте гнів. Легко подумати, що цей гнів — доказ того, що ваше прощення не є *справжнім*. Утім, ви МАЄТЕ відчувати гнів, якщо побачите свого кривдника. Цей гнів — спосіб, у який ваше тіло попереджає вас: "Обережно! Тобі тут зробили боляче і можуть зробити знову".

Якщо відчуваєте, що майже простили своєму образникові, і відчуваєте гнів, коли його бачите, що ви скажете собі? Запишіть одне-два речення, які вам можуть стати у нагоді, щоб переконати себе, що ви справді простили і відчуваєте гнів з іншої причини.

|  |
| --- |
| **Запишіть речення нижче:** |
|  |

# Урок 9

## Присвятіть себе розвиткові вміння прощати:

## 12 кроків за 15-20 хвилин. Частина І

Цей та наступний уроки — ключові для того, щоб вивести своє прощення за рамки однієї особи, якій ви намагалися простити. Вони допоможуть вам стати людиною, яка вміє прощати. Пройдіть ці 12 кроків у паперовій версії чи на комп'ютері.

### Вправа 9.1

###### Крок 1: Навіщо прощати?

Чому ви хочете стати людиною, здатною прощати?

|  |
| --- |
| **Перелічіть нижче якомога більше причин:** |
|  |

### Вправа 9.2

###### Крок 2: Знайдіть п'ять не до кінця прощених образ

Визначте п'ять найсерйозніших ран, які і досі викликають у вас постійні негативні емоції щодо іншої людини. Коротко опишіть кожну з них. Наприклад, "Мій тато залишив нашу сім'ю, коли я був ще малим". Згадати буде простіше, якщо ви подумаєте про ті випадки, коли: 1) батьки вас розчаровували; 2) вчителі критикували; 3) друзі чи кохані вас зраждували; 4) колеги підводили; 5) хтось завдав фізичної шкоди вам чи вашим близьким.

**Опишіть свої рани:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |
| 5. |  |

Вирішивши простити і застосувавши модель ПРОЩАТИ до кожної рани, ви станете людиною, яка вміє прощати.

### Вправа 9.3

###### Крок 3: Прощайте одну рану за раз

Простивши кілька образ, по одній за раз, ви стаєте людиною, здатною прощати. Виберіть одну з ран, які ви описали у кроці 2. Коротко опишіть для неї елементи схеми ПРОЩАТИ.

|  |
| --- |
| **ПР = ПР**игадайте образу**. Напишіть короткий виклад.** |
|  |
| **О =** співчувайте **О**бразнику**.** З точки зору співчуття **опишіть, чому людина зробила це, з її точки зору.** |
|  |
| **Щ = Щ**иро даруйте прощення. **Подумайте зі співчуттям про кривдника. Чи можете ви пояснити, чому вам захотілося щиро відпустити негативні емоції; чи можете побажати цій людині всього найкращого?** |
|  |
| **А = А**ктивно зберігайте відданість пережитому прощенню. **Напишіть речення про свій успіх у прощенні. Якщо ви прийняли рішення простити та ставитися краще до цієї людини, напишіть, коли плануєте це зробити.** |
|  |
| **ТИ = ТИ**хо тримайтеся прощення. **Напишіть, наскільки, на вашу думку, складно буде зробити це прощення довготривалим.** |
|  |

А тепер можете прийняти рішення простити цій особі і ставитися до неї, як до цінної?

### Вправа 9.4

###### Крок 4: Назвіть своїх героїв прощення

Визначте трьох людей, яких ви вважаєте *героями прощення* — тих, хто чимало пробачав і ким ви захоплюєтеся. Героями прощення можуть бути й ті, кого ви знаєте, і ті, про кого чули.

|  |
| --- |
| 1. Опишіть когось зі свого життя, чиє вміння прощати ви вважаєте дуже розвиненим. Що робить його чи її настільки здатним (-ою) прощати? Що ви відчуваєте до цієї людини? |
|  |
| 2. Опишіть історичну постать, яка, на вашу думку мала чудову здатність прощати. Що робило її такою? |
|  |
| 3. Назвіть сучасника, якого ви не знаєте особисто. |
|  |
|  |

### Вправа 9.5

###### Крок 5: Зв'язок із собою

Відправте собі електронного листа чи текстове повідомлення, що висловлює ваше щире бажання стати людиною, яка вміє прощати.

### Вправа 9.6

###### Перевірте себе

Ось ви вже на середині 20-хвилинної письмової вправи на розвиток уміння прощати. Не перевіряйте себе зараз. Ви зробите це в кінці наступного уроку, коли 12 кроків будуть пройдені.

# Урок 10

## Присвятіть себе розвиткові вміння прощати:

## 12 кроків за 15-20 хвилин. Частина ІІ

### Вправа 10.1

###### Крок 6: Спробуйте бути більш готовим прощати

Напишіть, як би ви хотіли розвинути вдачу прощати. Зазначте конкретні кроки, які допомогли б вам у цьому.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 10.2

###### Крок 7: Змініть свій погляд на минуле

Минуле не зміниш, але можна скорегувати думку про нього. Оберіть одну з п'яти ситуацій, які ви назвали у кроці 2, та напишіть, як відтепер ви інакше розповідатимете про неї.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 10.3

###### Крок 8: Сплануйте свою стратегію для розвитку більшого прощення

Подумайте про того, хто вас скривдив. Напишіть, як віднині ви краще прощатимете образника.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

Чи обіцяєте ви собі пробачати кривдникам у майбутньому? Якщо так, запишіть свою обіцянку простим реченням, що стверджує ваш намір.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

Що ще ви плануєте зробити, аби стати людиною, здатною прощати.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче::** |
|  |

### Вправа 10.4

###### Крок 9: Практикуйте прощення в уявних умовах

Зі свого переліку п'яти ситуацій (крок 2) оберіть одного зі своїх кривдників. Уявіть, що ви з ним чи нею разом в одній кімнаті. Що відчуваєте?

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 10.5

###### Крок 10: Практикуйте прощення щодня

Зі свого переліку п'яти ситуацій (крок 2) оберіть ту людину, щодо якої відчуваєте найбільше негативних почуттів. Перелічіть її сильні особистісні риси.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

### Вправа 10.6

###### Крок 11: Порадьтеся з тим, кому довіряєте

Чи шукаєте ви соціальної підтримки тоді, коли вас скривдили, чи намагаєтеся справитися самотужки? Чи є хтось, кому ви довіряєте, з ким можете поговорити про своє щире бажання стати більш здатним прощати?

|  |
| --- |
| **Запишіть їхні імена нижче:** |
|  |

Чому ви говорите з цією людиною? Яку відповідь вона вам зазвичай дає? (Чи можете ви дати іншим те ж саме, що ця людина дає вам?)

### Вправа 10.7

###### Крок 12: Доброзичливо ставтеся до своїх "ворогів"

Запишіть дії, які ви можете зробити (як в особистому, так і публічному житті), аби показати, як ви змінили свої почуття до кривдника. Зазначте, як конкретно ви можете проявити свої теплі емоції до одного з тих, кого ви перелічили у кроці 2.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

На цьому ви завершуєте блок вправ з 12 кроків у 2 уроках, що допоможуть вам стати людиною, яка вміє прощати.

### Вправа 10.8

###### Звільніться від тягаря непрощення

Повернімося на хвильку назад. Кілька разів ви розмірковували над рішенням повністю простити свого образника. Ви не лише побачили переваги прощення, але й прожили справжню емоційну зміну, роздумуючи над тим, що ваш кривдник думав та відчував. Порівняно з початком, у вас більше співчуття до цієї людини. Ви побачили, як емоційне прощення може поліпшити і ваш характер. І ви більше задумувалися над тим, як стати майстром прощення.

**Останній шанс вирішити повністю простити людині, над прощенням якої ви старанно працювали**. Тримаючи все це в голові, стисніть долоні та витягніть руки якомога далі вперед від свого тіла. Уявіть, що в них тягар образи та непрощення. Тримайте цю ношу секунд 30. Коли руки почнуть втомлюватися, подумайте, як багато інших речей ви можете робити зі своїми руками (та взагалі із життям), якщо просто відпустите всі залишки непрощення та почнете робити щось інше. Пам'ятайте: цей тягар шкодить вам, а не вашому кривдникові. Але звільнення від нього допоможе вам обом. Якщо ви відчуваєте, що готові відпустити і прийняти щире рішення простити, розтисніть долоні та дайте рукам впасти у звичне положення. Відчуйте полегшення після зникнення тягаря. Знайте: тепер, простивши, ви можете повернутися до свого життя.

### Вправа 10.9

###### Що тепер?

Цей робочий зошит можна використовувати як окремий посібник. Або ж ви можете завдяки ньому спробувати ідеї “*Твого* *щляху до прощення”* перед тим, як взятися до довшої шестигодинної версії робочого зошита (www.EvWorthington-forgiveness.com). Можливо, ви вже пройшли 6-годинну версію і використовуєте коротшу, щоб попрацювати над новими образами.

Прийміть зараз рішення: чи потрібно вам провести більше часу над прощенням образи, з якою ви працювали, або ж над тим, щоб стати людиною, що вміє прощати. Знайте: глибина вашого прощення залежить від того, скільки часу ви провели, щиро намагаючись простити людям. Зробіть наступні вправи, оцінюючи свій досвід з цим зошитом і спостерігаючи за змінами своїх оцінок у вмінні прощати. Це допоможе вам вирішити, чи хочете ви присвятити більше часу спробам простити.

### Вправа 10.10

###### Перевірте себе

На цьому уроці ви працювали над переживанням прощення однієї образи. В уроках 1-8 ви певною мірою вже простили її. В уроках 9-10 ви працювали над тим, аби стати більш здатною до прощення людиною. **Ось порада**: простивши одну образу, ви можете використовувати метод ПРОЩАТИ і щодо інших кривд. Це допоможе вам зрозуміти, що ви практикуєте прощення і стаєте людиною, яка краще вміє пробачати.

Згадайте свою роботу з цим робочим зошитом. Напишіть, що найважливіше ви винесли з усіх уроків на цей момент.

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

# Урок 11

## Закріпіть отриманий досвід

### Уроки, що легко запам'ятати

У наступних чотирьох невеличких вправах ви отримаєте чотири уроки — від олівця, дзеркала, бодібілдера та науковця.

### Вправа 11.1

###### Уроки олівця

Уявіть собі звичайний олівець з гумкою. Ось які уроки життя він може вам дати.

* Його життя коротке, але він може лишити помітний слід, так само, як і ми.
* Це не ручка. Його помилки можна виправити, доклавши зусиль. Але часто це означає, що його треба поставити догори дригом. Світ каже нам: хочеш успіху, шукай силу. Натомість — шукайте любов. Замість помсти — шукайте прощення. Ось де справжня сила!
* Як і у вас, від того, що всередині олівця, а не від того, що назовні, залежить, чи залишить він слід.
* Олівець потрібно регулярно точити. Тож, хай вас не засмучують ті "заточування", які ви переживаєте. Часто якраз кривди й образи, що завдають вам болю, стають вашим "заточуванням".

### Вправа 11.2

###### Уроки дзеркала

Подивіться на себе в дзеркало, потім відійдіть. Поверніться до дзеркала вдруге. Ви дивилися на два обличчя. Перше — обличчя людини, яку ображали *і* яка сама ображала. Друге — обличчя того, хто боровся з тягарем непрощення, прагненням помсти та образою. Це обличчя людини, яка перемогла непрощення. Обличчя героя прощення. І те, і інше обличчя - наші. Тож живіть, як герой прощення, яким ви є!

### Вправа 11.3

###### Уроки бодібілдера

Подивіться в те ж дзеркало та зігніть руку, демонструючи м'язи. Розвивати вміння прощати — це як ставати більш сильним фізично. Просто так м'язи не ростуть. Потрібно працювати, витрачати час, так само, як ви робили з цим робочим зошитом. Як і силові вправи, тренування прощення приносить багато іншої користі, крім того, що робить вас сильнішим.

### Вправа 11.4

###### Уроки науковця

Більше 3000 наукових статей та академічних оглядів присвячені дослідженню прощення. Що з'ясували науковці? Ось їхні уроки:

* усе можна простити. Серйозні вияви несправедливості просто потребують більше часу та зусиль;
* **ви** можете простити будь-що, якщо присвятите себе цьому;
* розвиток прощення потребує часу та зусиль, спрямованих на прощення чогось конкретного;
* прощення робить вас спокійнішим, більш адаптованим психологічно та здоровим фізично;
* прощення допомагає вам краще будувати стосунки;
* прощення покращує ваше духовне життя.

### Урок 11.5

###### Оцініть своє навчання прощенню

Оцініть, наскільки ви згодні з кожним з наступних тверджень за шкалою від 1 до 5. Використовуйте колір для виділення (або обведіть ручкою) обрану оцінку.

**1** = зовсім не погоджуюсь;

**2** = трохи;

**3** = помірно;

**4** = дуже;

**5** = абсолютно погоджуюсь.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я дізнався (-лася), що рішення простити не завжди означає, що я простив (-ла) емоційно. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Я зумів (-ла) побачити кривдника більш "людяним", ніж раніше, зі своїми недоліками та потребами. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Тепер я краще розумію образника. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Тепер я не вважаю себе настільки ідеальним (-ою), як раніше. Я теж можу робити боляче іншим. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Я дізнався про п'ять кроків до прощення і можу назвати кожен (5=правильно названі всі п'ять):  **ПР =**  **О =**  **Щ =**  **А =**  **ТИ =** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Якщо я починаю хвилюватися про стару образу, то знаю, як мінімум, два способи, як викинути це з голови та триматися прощення. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Завдяки цьому зошиту я пообіцяв (-ла) собі бути людиною, більш готовою до прощення. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Я дізнався (-лася), як я можу стати людиною, більш готовою до прощення. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

### Вправа 11.6

###### Перевірте себе

На цьому уроці ви почали "закріплювати" накопичені знання. Перевірте себе: уявіть, що ви маєте провести лекцію для 13-15-річних школярів. Чи зможете ви пояснити їм наступне?

* Переваги прощення.
* Що таке прогалина несправедливості та як вибачення з боку кривдника робить її меншою, а прощення — більш імовірним?
* Що таке вольове прощення?
* Що таке емоційне прощення?
* П'ять кроків до емоційного прощення.
* Приклад з вашого життя, як ви використали модель ПРОЩАТИ, аби когось простити.
* Приклад з життя іншої людини, який надихає на прощення.

# Урок 12

## Оцініть, як багато ви пройшли

На початку цих 12 уроків ви оцінювали себе. Давайте зробимо це ще раз.

### Урок 12.1

###### Оцініть (знову), як часто ви зазвичай прощаєте

Ви вперше оцінювали, як часто зазвичай прощаєте, у вправі 1.1 за шкалою від 0 (зовсім ні) до 10 (повністю). Як ви оцінюєте свою здатність прощати зараз?

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть число від 0 до 10 — **тут:** |  |

### Урок 12.2

###### Подумайте (знову) про кривду, над якою ви працювали

Тоді ви обрали конкретну кривду, аби працювати над нею протягом виконання вправ робочого зошита (вправа 1.2). Близько двох годин ви працювали над тим, аби її простити. Крім того, ви дізналися чимало про прощення взагалі.

### Урок 12.3

###### Оцініть (знову) своє рішення простити образу

Ви вже оцінювали свою готовність прийняти рішення простити (вправа 1.3) від 0 до 10 (повне рішення простити). Як ви оцінюєте своє рішення простити зараз?

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть число від 0 до 10 — **тут:** |  |

### Урок 12.4

###### Оцініть (знову) своє емоційне прощення

Ви вже також оцінювали своє емоційне прощення від 0 (немає емоційного прощення) до 10 (повне емоційне прощення) (вправа 1.4). Як оцінюєте своє емоційне прощення зараз?

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть число від 0 до 10 — **тут:** |  |

### Урок 12.5

###### Оцініть (знову), чого ви навчилися

Сподіваємося, ви багато чого дізналися про прощення. Також віримо, що ви ефективно застосували опановане, щоб простити кривду, над якою ви вибрали працювати, а також над іншими кривдами у вашому житті на своєму шляху до того, щоб стати людиною, яка вміє прощати.

Витративши буквально пару годин на розумінн суті прощення, ви зробили значний прогрес. Ба більше, тепер у вас є зручний інструмент, який ви можете використовувати, коли почнете відчувати гнів, гіркоту чи образу щодо когось — партнера, дитини, колеги, друга чи навіть когось, хто вам не подобається. Ви зможете повертатися до цього робочого зошита, аби прощати нові образи.

### Урок 12.6

###### Скільки часу це забрало?

Оцініть, скільки часу (у годинах та хвилинах) ви витратили, аби пропрацювати цей зошит від початку до кінця.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | годин та |  | хвилин |

### Урок 12.7

###### Зворотній зв'язок

Що б ви хотіли сказати авторові цього робочого зошита?

|  |
| --- |
| **Запишіть нижче:** |
|  |

Яка ймовірність того, що ви ще раз використаєте цей робочий зошит? (від 0% до 100%)

|  |  |
| --- | --- |
| Запишіть відсоток ймовірності **тут:** |  |

### Урок 12.8

###### Висновок

Дякую, що взяли участь у роботі над цим зошитом, аби працювати над прощенням конкретної образи та стати людиною, яка вміє прощати. Сподіваємося, за час, який ви присвятили роботі над прощенням, ви досягли своїх цілей. Утім, у житті на вас чекають і нові виклики, які треба прощати. Якщо ви зазнали нової образи, можете повернутися до цього робочого зошита. Якщо не задоволені своїм результатом у прощенні конкретної образи, на якій ви зосередилися, можете повторити всі чи деякі з вправ. Щиро віримо, що тепер ви пізнали іншу якість життя, сповненого більшим прощенням, і відчули його переваги для себе та людей, яких любите.

1. *History, despite its wrenching pain,*

   *Cannot be unlived, but if faced with courage*

   *Need not be lived again.* [↑](#footnote-ref-1)
2. В оригіналі англійською — REACH:

   **R**ecall the Hurt (пригадайте образу),

   **E**mpathize with the One Who Hurt You (співчувайте своєму образнику);

   Give an **A**ltruistic Gift of Forgiveness (вручіть шляхетний дарунок - прощення);

   **C**ommit to the Forgiveness You Experienced (зберігайте відданість пережитому вами прощенню);

   **H**old on to Forgiveness When You Doubt (тримайтеся за своє прощення у хвилини сумніву). [↑](#footnote-ref-2)