

Путь к прощению:

научиться прощать меньше чем за два часа

Пособие-самоучитель

Упражнения и практика прощения

Эверетт Л. Уортингтон, PhD

Virginia Commonwealth University



Рекомендуемый режим работы с пособием:

1. Используйте это пособие, чтобы простить обиду, которая не дает вам покоя.
2. Попробуйте эту краткую версию пособия, чтобы решить, стоит ли вам браться за шестичасовую версию.
3. Когда вы уже освоили полную версию, используйте эту краткую версию для борьбы с позднейшими оскорблениями и обидами.

Примечание: Это пособие предназначено для использования в двух форматах: документ Word, в котором вы набираете свои ответы на компьютере, или напечатанный буклет, в который вы вписываете ответы от руки. Если вы набираете ответы на компьютере, пожалуйста, соблюдайте инструкции (печатать ответы **жирным шрифтом**). Если же вы пишете ответы от руки, пожалуйста, пишите разборчиво и, по возможности, не наводите буквы жирно, а просто обводите нужные ответы кружочком. Для экономии места, мы не стали повторять обе эти инструкции после каждого задания.

Другие ресурсы обучения прощению см. на сайте
www.Ev-Worthington-forgiveness.com

Урок 1

Что вам предстоит

Вступление: чему посвящено это пособие

Меньше чем за два часа вы выполните упражнения, которые помогут вам научиться прощать. Никто не обязан прощать. Прощение – это выбор.

Это пособие содержит двенадцать десятиминутных упражнений. Для работы с пособием потребуется около двух часов. Упражнения основаны на опыте предыдущих участников программы. Пожалуйста, не пропускайте упражнения. Любое из них не займет много времени и не будет слишком отягощать вашу занятую жизнь. Выполняя эти упражнения, вы можете помочь себе и другим улучшить наш мир.

Прощение может быть быстрым и решительным. Его можно сравнить с разворотом на вашем пути. Однако более вероятно, что ваше прощение будет похоже на изменение курса – пусть даже небольшое, но важное по своим последствиям. В результате изменения вы попадете не туда, куда направлялись прежде. Так или иначе, прощение направит вас к лучшему месту назначения.

Важно, что простить не означает забыть или сделать вид, что никакой обиды не было. Прощение – это замена враждебности по отношению к обидчику на доброжелательность. Как вы убедитесь далее, прощение также не означает отказ от справедливости. Простить – значит просто пожелать обидчику добра, а это можно сделать и не извиняя неправильный поступок, и продолжая стремиться к справедливому результату. Прощение может быть важным, сильнодействующим и освобождающим опытом. Начнем же ваш путь к прощению.

Упражнение 1.1

Оцените вашу обычную готовность прощать

Подумайте о том, как вы прощали или не прощали всех, кто когда-либо причинял вам боль. Если вы считаете, что вы с готовностью прощали *почти всех почти всегда*, дайте

себе оценку 10 баллов (*полная готовность прощать*). Если же вы *почти всегда* злились, обижались, возмущались и негодовали, когда с вами обращались несправедливо или причиняли вам боль, дайте себе оценку 0 баллов. Честно оцените свою жизнь прямо сейчас: **насколько вы готовы прощать, от 0 (совсем нет) до 10 (вполне)?**

Запишите свою оценку тут:	
----------------------------------	--

Упражнение 1.2

Выберите одну конкретную обиду, которую вы хотите научиться прощать

Второй тип прощения – это ваша реакция на конкретную обиду. Некоторые думают: «Меня обидели так сильно, что этого я никогда не прощу». Это не так. Вы можете простить серьезную обиду, даже если это нелегко. Вы можете научиться прощать обиды, сосредотачиваясь на них по очереди. Поэтому сейчас выберите обиду, которую сейчас, как вам кажется, вы не можете простить. Представьте себя в тот момент, когда вам нанесли эту обиду. Наверное, вам и сейчас больно об этом вспоминать. Прошло время; возможно, какие-то события еще больше обострили эту обиду. Может быть, обидчик так и не извинился и не признался, что обидел вас; возможно, он даже обидел вас снова. Вот именно с ЭТОЙ обидой вы будете работать до самого конца этого пособия. Это может стать вашим первым шагом к умению лучше прощать. **Напишите несколько фраз об этой обиде, чтобы точно знать, над чем именно вы будете работать, обучаясь умению прощать.**

Опишите свою обиду <u>тут:</u>

Вы будете работать именно с этой обидой во всех двенадцати упражнениях. Ваша задача – в конечном итоге, полностью простить эту обиду. Возможно, если обида глубока, вы не сможете *полностью* простить ее. Но вы уже будете на правильном пути. (А возможно, вы даже удивите себя!) Вы можете повторять эти упражнения, пока не простите свою обиду

полностью. Попытка простить подобна лекарству от лихорадки: возможно, первая доза принесет облегчение, но потом лихорадка вернется, так что для окончательного выздоровления понадобится несколько доз. Завершая эти упражнения, вы подумаете про другие обиды и попробуете простить их. Это поможет вам развить в себе способность прощать.

Упражнение 1.3

Оцените свою готовность простить в данный момент

Непрощение – это нежелание простить. Прощение обиды имеет две стороны. Одна из них – **решение о том, как относиться к обидчику в будущем**. *Полная готовность простить* означает, что вы решаете не отплачивать обидой за обиду, а относиться к обидчику как ценной для вас личности. Примем такое отношение за 10 на шкале готовности простить. Если же вы хотите никогда больше не общаться с этим человеком, или же нанести ему еще большую обиду, это *полная неготовность простить*. Примем ее за 0. Подумайте, насколько сейчас вы готовы к решению простить. **Оцените свою готовность простить по шкале от 0 (полная неготовность) до 10 (полная готовность простить).**

Запишите свою оценку тут:	
----------------------------------	--

Упражнение 1.4

Оцените свою эмоциональную склонность к прощению в данный момент

Даже если вы совершенно искренне решили простить, вы можете все еще *чувствовать* обиду, горечь, злость и страх перед новой обидой. Возможно, вы даже ненавидите обидчика. Это вторая сторона прощения: **эмоциональное прощение**. *Эмоциональное прощение* заменяет негативное чувство непрощения более позитивными чувствами по отношению к обидчику. Попробуйте оценить свое эмоциональное прощение. Если вы чувствуете сильное нежелание простить и совершенно не чувствуете эмоционального прощения, дайте себе минимальную оценку: 0. Если вы не испытываете никаких негативных эмоций к обидчику, дайте себе максимальную оценку: 10.

Оценивая себя, подумайте про ваши отношения с обидчиком. Если вы больше не хотите его видеть, вы можете прийти к полному эмоциональному прощению, *избавившись от своих негативных эмоций* (таких, как ненависть или злость) по отношению к этому человеку. Если же вы продолжаете общаться с обидчиком (допустим, это ваш партнер, ребенок, кто-то из родителей, или близкий друг), полное эмоциональное прощение предполагает нечто большее, чем избавление от негативных эмоций. Вам также важно почувствовать по отношению к этому человеку *позитивные эмоции*: например, любовь.

Поскольку вы выбрали эту обиду как пример того, что задело вас *очень серьезно*, скорее всего, ваша самооценка сейчас будет низкой. Но она повысится по мере того, как вы будете выполнять двенадцать упражнений.

Запишите свою оценку тут:

Упражнение 1.5

Проверьте себя

В конце каждого урока вы читаете краткий итог и ответите на несколько вопросов, чтобы убедиться, что вы шаг за шагом приближаетесь к прощению. За этот урок вы уже узнали очень много. Теперь вы знаете, что

- есть два типа прощения: общая готовность прощать и прощение конкретной обиды.
- У прощения есть две стороны. Первая – это **р**_____ простить. Вторая – переживание **э**_____ прощения. Вы помните пропущенные слова? Запишите их.

Урок 2

Зачем прощать?

Этот урок займет у вас немного больше десяти минут, потому что он очень важен. Вы подумаете о том, *почему* хотите простить своего обидчика.

Упражнение 2.1

Прощение в литературе

Цитата 1: Иногда полезно подумать о том, что другие люди сказали о прощении.

Американская поэтесса Майя Ангелу написала:

*Истории мучительную боль
Уже не отменить. Но, смело пережив,
Не стоит проживать ее повторно.*

Если бы вам пришлось выбрать одно-единственное слово, которое больше всего поразило вас в этой цитате, какое слово вы бы выбрали?

Напишите его <u>тут</u> :	
---------------------------	--

Перечитайте эти строки снова и ответьте на такие вопросы.

Имеет ли для вас смысл эта цитата? Напишите внизу «да» или «нет»:
Почему да или почему нет? Напишите ваш ответ <u>тут</u>:

Цитата 2: Эти слова сказал Малаши Маккерт (актер, писатель и политик):

Переживать обиду – все равно что принять яд и ждать, что от него умрет кто-то другой.

Считаете ли вы, что эти слова правдивы?

Можете ли вы перефразировать эту цитату здесь?

Например, ее можно перефразировать так: «непрощение не причиняет вреда обидчику, но причиняет вред обиженному». Многие научные исследования подтверждают этот вывод.

Упражнение 2.2 Польза от прощения

Люди часто считают непрощение и месть уместной альтернативой прощению. Но зачем хранить обиду, которая вызывает в вас злость, недомогание, душевное неравновесие, или вредит важным взаимоотношениям? Есть много научных данных, говорящих о пользе прощения – и решения простить, и эмоционального прощения. **Перечислите максимум полезных следствий прощения.** Обратите внимание на физическое здоровье, душевное здоровье, взаимоотношения и любые другие стороны жизни (в том числе духовную жизнь). Вы получите максимум пользы, если проделаете это упражнение несколько раз перед тем, как перейти к упражнению 2.3.

Польза для физического здоровья:
Польза для душевного здоровья:
Польза для взаимоотношений:
Польза для духовной жизни:

Упражнение 2.3

Польза от прощения (по данным науки)

Вот лишь несколько научно доказанных полезных следствий прощения. Прочитайте их.

1. Обида – источник стресса. Чувство обиды повышает в вашем теле уровень гормона стресса (кортизола), повышает давление, ускоряет пульс, усиливает нагрузку на сердце. Кроме того, чувство обиды может вызвать проблемы с пищеварением, ослабить иммунную систему, сексуальную потенцию и память. (А что из этого вы знали раньше?)
2. Обида вызывает депрессию, страх перед новыми обидами, злость и в целом негативные чувства. Люди часто «зацикливаются» на негативном для них событии, тем самым вредя себе и задерживаясь в состоянии эмоционального расстройства. Все эти негативные эмоции также влияют на физическое состояние тела.
3. Обида препятствует желанию примирения. Люди таят в себе злобу, эмоционально отгораживаются от обидчика, испытывают болезненные чувства. Вместо того, чтобы наладить взаимоотношения и получить поддержку от другого человека, они рискуют собственным физическим здоровьем.
4. Для некоторых людей чувство обиды противоречит их религиозным убеждениям. Обида почти всегда настраивает человека на менее мирный лад и вредит его связи с тем, что для него священо.

Если бы вы выбирали только одну пользу от прощения, что бы в наибольшей степени мотивировало вас прощать?

Дайте ответ тут:

Упражнение 2.4

Зачем прощать? Размышление о том, что вы когда-то простили

Прощение полезно для здоровья. Непрощение серьезно вредит здоровью. Эти выводы подтверждены наукой. В этом упражнении вы попробуете применить их к собственной жизни.

Когда вы кого-то прощаете, вы пытаетесь относиться к этому человеку лучше. В результате, вы испытываете по отношению к нему более позитивные чувства. Практически каждому из нас доводилось принимать трудное решение простить. **Напишите несколько фраз о самой тяжелой обиде, которую вы успешно простили.** Очень важно, чтобы вы подумали и написали об этом. (Пожалуйста, не пропускайте это упражнение.)

Напишите ответ <u>тут</u> :

Упражнение 2.5

Прощение полезно для вас

Какую пользу вы получили от прощения? Вспоминая серьезную обиду, которую вы успешно простили (см. Упражнение 2.4), оцените, насколько применимы к вам приведенные ниже утверждения, по такой шкале: **0 = мне не стало лучше (или даже стало хуже); 1 = мне стало немного лучше; 2 = мне стало гораздо лучше**

Утверждения	Напишите ниже <u>0</u> , <u>1</u> , или <u>2</u>
Простив, я почувствовал(а) себя лучше	

Простив, я испытал(а) меньше негативных и больше позитивных эмоций	
Простив, я улучшил(а) отношения с этим человеком	
Простив, я пережил(а) духовный подъем	

Наука доказала, что регулярная практика прощения улучшает физическое здоровье, оптимизирует психологическое состояние, делает людей счастливее в их взаимоотношениях, приносит душевный покой. Но такой результат требует времени и усилий.

Упражнение 2.6

Решение простить и переживание эмоционального прощения взаимосвязаны

Прощение связано с *решением простить* наших обидчиков. Когда мы приходим к такому решению, мы пытаемся вести себя с такими людьми позитивнее, относиться к ним как ценным для нас. Однако *эмоциональное прощение* – укрощение в себе обиды, злости, негодования и горечи – может занять больше времени. Даже когда мы искренне решили простить и пытаемся относиться к этому человеку лучше, мы можем еще не *чувствовать* полного эмоционального прощения. Решение простить и эмоциональное прощение иногда приходят одновременно, но это разные процессы, которые могут и разойтись во времени. Первым может прийти и то, и другое. А некоторые люди могут пережить одно и никогда не переживают другое. Проверьте себя, **ответив на следующий вопрос.**

Чем отличаются эмоциональное прощение и решение простить? Дайте ответ тут:

--

Упражнение 2.7

Решение простить и эмоциональное прощение имеют разные последствия

Прочитайте и обдумайте:

Решение простить чаще всего полезно как первый шаг к (1) эмоциональному прощению, (2) улучшению взаимоотношений с обидчиком, с которым вы хотите примириться, и (3) духовному подъему (прощающему живется легче, чем обиженному).

Эмоциональное прощение неоднократно описано учеными, которые доказывают его позитивное влияние на физическое здоровье: сердце, иммунную систему, пищеварение, деятельность мозга, уровень стресса. Кроме того, ряд исследований показывают, что эмоциональное прощение снижает вероятность депрессии, тревожности, разных психологических расстройств (связанных с гневом, обсессивно-компульсивных, посттравматическим стрессом), а также психологически обусловленных физических расстройств.

Немного раньше (Упражнение 2.6) вы уже отвечали на вопрос, как связаны между собой решение простить и эмоциональное прощение. Эту связь регулярно подтверждают ученые. Но решение простить и эмоциональное прощение по-разному влияют на здоровье, психологию, взаимоотношения и духовную жизнь. Важно и то и другое.

Упражнение 2.8

Проверьте себя

В этом уроке вы уже узнали очень много такого, что поможет вам прощать. Теперь вы знаете, что

- Вам уже приходилось прощать обиды – иногда очень глубокие обиды – так что вы, безусловно, можете прощать.
- У прощения две стороны: решение простить и эмоциональное прощение. Они взаимосвязаны, но не тождественны. И польза от них разная.
- Теперь повторим и уточним то, что вы уже усвоили.

- Польза здоровью в основном касается сердечнососудистой и иммунной системы.
- Психологическое оздоровление связано с тем, что вы меньше беспокоитесь и вас не преследуют неприятные мысли.
- Польза для взаимоотношений связана с тем, что вы решаете иначе относиться к своему обидчику.

Урок 3

Решение простить

Иногда мы приходим к решению простить сознательно. Но бывает и так, что решение – даже важное – приходит само собой. В романтических взаимоотношениях люди часто приходят к более глубокой связи постепенно, делая маленькие шаги, которые оказываются важными. Этот урок дает вам возможность осознанно принять решение простить. Если вы уже постепенно и незаметно для себя склонились к такому решению, теперь вы можете четко осознать и высказать его.

Урок 2 научил вас, что непрощение может разными способами негативно повлиять на ваше здоровье, взаимоотношения и душевный мир. Вы уже знаете, что говорит о прощении наука. Вы также узнали, что держать в себе обиду на человека, которому вы безразличны, или который даже не знает о вашем существовании, бессмысленно – не говоря уже о вреде лично для вас.

Теперь вы можете подумать о пережитой обиде и сказать себе: **да, я уже прошел (прошла) часть пути к прощению**. А возможно, вы думаете: **я хотел(а) бы принять решение простить**. Если вы уже стали на путь прощения, или собираетесь пойти по этому пути, этот урок поможет вам укрепиться в своем решении.

Упражнение 3.1

Разрывы несправедливости

Оцените описанные ситуации по степени легкости прощения (легче всего – 1, тяжелее всего – 4).

	Оценки от <u>1</u> до <u>4</u> :
А глубоко обидел вас, но продолжает твердить: «Я не сделал ничего плохого».	
Б обидел вас, но неглубоко.	
В глубоко обидел вас, но потом искренне извинился.	

Г глубоко обидел вас, но извинился и сделал вам что-то приятное, чтобы загладить обиду.	
---	--

Большинство людей оценивают эти ситуации так: А = 4 (труднее всего простить); Б = 1 (легче всего простить); В = 3; Г = 2. Эти оценки выражают глубину ощущаемой вами несправедливости. «Разрыв несправедливости» – это разница между самой несправедливостью и тем, что сделано, чтобы загладить ее. Когда обидчик извиняется и делает что-то, чтобы возместить причиненный вам вред, он частично устраняет несправедливость. Чем глубже разрыв несправедливости, тем труднее достичь полного прощения.

Упражнение 3.2

Вы не обязаны прощать (это ваше свободное решение)

Люди не обязаны прощать. Есть разные способы уменьшить разрыв несправедливости. Ниже мы перечислили некоторые из них. Оцените, какие из них **хорошие**, а какие **плохие**.

	Хорошо или плохо? Дайте ответ <u>тут</u> :
Добиться справедливости.	
Простить обидчика, потому что он не хотел причинить вам вред.	
Пусть Бог наводит справедливость.	
Не позволять своим эмоциям руководить вашими действиями.	
Оправдать обидчика, потому что вы его тоже обидели.	
Принять обиду и жить дальше.	
Поквитаться.	

Чтобы уменьшить разрыв несправедливости, не обязательно прощать. Но в некоторых обидах этот разрыв сам собой не исчезнет. Впрочем, и в этом случае прощение остается в вашей власти.

Упражнение 3.3

Решая простить, мы снимаем с себя груз непрощения

Вы не должны прощать, но можете принять решение простить. Соедините ладони и вытяните руки вперед как можно дальше. Представьте себе, что в ваших руках груз обиды и непрощения. Возможно, вы пока не готовы его отпустить, так что подержите его еще полминуты. Когда ваши руки устанут, подумайте обо всем ином, что вы можете сделать с вашими руками (и вашей жизнью), если вы просто отпустите этот груз и займетесь другими делами. Помните, что груз непрощения вредит вам, а не вашему обидчику, но если вы отпустите этот груз, это поможет вам обоим.

Теперь, даже если вы не вполне готовы отпустить этот груз, разведите руки и опустите их. Запомните свое чувство облегчения и вернитесь к нему, когда вы будете готовы к решению простить.

Зная, какую пользу приносит прощение, хотите ли вы действительно принять это решение сейчас? Это решение означает, что вы также отказываетесь от желания покуситься и можете отнестись к обидчику как ценному (хоть и порочному) человеку. (Даже если вы больше не связаны с этим человеком, вы можете решить, как стали бы относиться к нему, если бы снова с ним встретились).

Выполняя Упражнение 1.3 (Урок 1), вы оценили свою готовность простить. Если вы решили, что не стремитесь отплатить обидчику, а будете относиться к нему как ценной для вас личности, это полная готовность простить (10). Если же вы собираетесь покуситься, прекратить общение с этим человеком, или же причинить ему еще большую боль, чем он причинил вам, это полная неготовность простить. Возможно, сейчас ваша самооценка уже изменилась. Подумайте, как далеко вы сейчас продвинулись на пути к прощению своей обиды. Скорее всего, вы сейчас ближе к решению относиться к обидчику как ценной для вас личности, чем это было на первом уроке. **Оцените снова свою**

готовность простить по шкале от 0 (полная неготовность) до 10 (полная готовность простить).

Запишите свою оценку <u>тут</u> :	
-----------------------------------	--

Упражнение 3.4

Решение простить ПЛЮС эмоциональное прощение — нужно и то, и другое

Чувствуете ли вы, что приняли искреннее решение простить свою обиду? Может быть, вы хотя бы продвинулись в этом направлении? По ходу уроков, посвященных эмоциональному прощению, у вас еще будет возможность оценить изменения в своем отношении к прощению.

Решение простить очень отличается от чувства эмоционального прощения. Иначе нам достаточно было бы принять решение – и немедленно наступил бы окончательный мир. Но такого не случается почти никогда.

Вам нужно принять решение простить, но для изменения ваших эмоций этого недостаточно. Чтобы достичь эмоционального прощения, вам нужно пройти пять шагов. Читая это пособие, вы узнаете, что это за шаги и как их пройти. Начнем этот путь прямо сейчас.

Упражнение 3.5

Проанализируйте себя

Урок 2 показал вам, что решение простить прежде всего улучшает взаимоотношения и духовное самочувствие, а эмоциональное прощение прежде всего позитивно влияет на физическое и психическое здоровье. **Что из этого в первую очередь побуждает вас прощать?**

Напишите самые важные для вас мотивы тут:

Упражнение 3.6

Практические советы: как упражняться в прощении

Чтобы улучшить свое умение прощать, вам недостаточно поработать с этим пособием. Возможно, вы захотите приготовить для себя ежедневные напоминания, которые в случае обиды будут направлять вас к прощению, а не возмущению, раздражению и злости. Вот некоторые советы, которые могут вам помочь. Перепишите для себя те из них, которые кажутся вам полезными.

1. Я знаю, что [инициалы ____] часто вызывает во мне негативные чувства (раздражение, злость, обиду). Поэтому, ожидая увидеть этого человека, я заранее настроюсь на мирный лад. Я найду мир в своем прощении. Я буду дышать медленно, выдыхая гнев и вдыхая чувство благополучия. Кроме того, встретившись с этим человеком, я буду избегать мыслей, которые вызывают во мне раздражение, злость, или обиду.
2. Когда я откладываю это пособие – от урока до урока – я знаю, как трудно вернуться к задаче, переключившись на что-то другое. У меня самые лучшие намерения, но мне все еще трудно вернуться к пособию, хоть я и знаю, что эти 12 уроков помогут мне научиться лучше прощать. Поэтому я все-таки найду время, вернусь к пособию и закончу курс. Уже сейчас, ДО завершения курса, я составлю для себя напоминание: когда именно я вернусь к пособию и пройду следующий урок.
3. Когда я ловлю себя на раздраженных, злых или обиженных мыслях, я постараюсь успокоиться. И главное: я повторю тот урок в пособии, который учит меня, как успокоить себя и почувствовать моему обидчику.
4. Если человек причиняет мне боль или обижает меня, я хочу справиться с этим быстро. Я сейчас же запишу в своем календаре, когда именно я попытаюсь простить обиду, пока она не завладела моими эмоциями.
5. **(Напишите здесь собственный совет)**

Запишите номера тех советов, которым вы решили следовать, тут:

Я решил(а) следовать советам					и	
------------------------------	--	--	--	--	---	--

Упражнение 3.7

Проверьте себя

Этот урок научил вас многому, что поможет вам прощать. Теперь вы знаете, что

- Вы можете принять решение простить. Считаете ли вы, что некоторые ваши обиды слишком велики, чтобы их прощать?

Напишите «да» или «нет» <u>тут</u> :	
---	--

- Важны и решение простить, и эмоциональное прощение. Легче ли для вас что-то одно из них?

Напишите «да» или «нет» <u>тут</u> :	
---	--

- Почему?

Дайте свой ответ <u>тут</u>:

Ученые и консультанты обычно считают, что важны и решение простить, и эмоциональное прощение. Полезно и то, и другое. Вы можете принять решение относиться к своему обидчику более позитивно – потому что вы цените себя. Вы также можете потратить время и усилия, чтобы заменить эмоции непощения более позитивными эмоциями – потому что вы цените других людей.

Урок 4

Вспомнить обиду и перейти к эмоциональному контакту

Упражнение 4.1

Измените ваш образ мыслей

Некоторые люди, испытав глубокую обиду, считают, что прощение невозможно. Бывает так, что обидчик умер или уехал, так что он не может ничего сделать, чтобы заслужить прощение. Действительно, большинство наших обидчиков никогда не заслужит нашего прощения. Многие обиды просто невозможно загладить.

Но это не означает, что вы не можете простить – даже если человек не заслужил вашего прощения. Развитие прощения похоже на укрепление мускулатуры. Чтобы мускулы стали сильнее, их нужно напрягать. Даже когда вы устали, вы упражняетесь; точно так же, решившись простить, вы делаете дискомфортный для вас шаг. Возможно, что при этом вы чувствуете серьезное напряжение. И это одна из причин, почему практиковать прощение нужно как можно чаще. Чем чаще вы это делаете, тем сильнее будет ваша «мускулатура прощения».

Есть два образа мыслей. У одних людей образ мыслей не меняется. У других он изменчив. *Неизменный образ мыслей* может казаться позитивной ценностью. Но когда вам кажется, что вы просто не можете кого-то простить, неизменный образ мыслей задержит вас в этом состоянии надолго. *Изменчивый образ мыслей* более рискованный. Люди с таким образом мыслей изменяются и растут. Но их будущее не предрешиено.

Вспомните, что решение простить благотворнее всего влияет на взаимоотношения. У многих людей меняется к лучшему и их духовная жизнь. Такие решения могут также повлиять на телесное и психологическое здоровье, но обычно это влияние не столь заметно. Сейчас вам предстоит сделать пять шагов к *эмоциональному* прощению своего обидчика **(1)** вспомнить обиду; **(2)** установить эмоциональный контакт с обидчиком; **(3)** даровать ему прощение; **(4)** утвердиться в своем прощении; **(5)** не отступать от прощения в минуту сомнения. Следующие пять уроков проведут вас по этому пути шаг за шагом. Мы начнем с того, что еще раз вернемся к нанесенной вам обиде.

Упражнение 4.2

Почему важно прощать

Семья, круг друзей, группа сотрудников – все они проявляют способность прощать, когда откладывают недоразумения и сознательно нанесенные обиды, чтобы и дальше двигаться к общей цели. Даже один человек, способный прощать, может изменить целую группу. Насколько для вас важно умение прощать в вашей семье, среди коллег, в церкви, среди соседей и сограждан? **Напишите несколько фраз о той группе или тех группах людей, на которых вы больше всего хотите повлиять (и почему).**

Напишите ответ тут:

Напишите ответ <u>тут</u>:

Упражнение 4.3

Иное описание обиды

В начале этого пособия (Упражнение 1.2) вы описали ту обиду, которую теперь хотите простить, приняв такое решение и ощутив эмоциональное прощение своего обидчика. Мы не продвинемся вперед, если будем повторять эту историю в неизменном виде. Сейчас нам нужно другое, столь же правдивое, но более объективное описание того же события. Вспомните его снова, но теперь уже не как участник, а как отстраненный наблюдатель.

1. Опишите это событие снова, но теперь не акцентируя внимание на том, насколько плохой человек ваш обидчик или какую сильную боль он вам причинил.

--

2. Назовите по крайней мере три отличия между вашим первым (Упражнение 1.2) и вторым описанием. (Если хотите, перечитайте свое первое описание еще раз.)

--



Упражнение 4.4

Отпустить свою обиду

Чтобы напомнить вам, что вы собираетесь сделать, давайте повторим уже известное вам упражнение 3.3. Для вас будет намного полезнее, если вы выполните его телесно – а не просто в своем воображении. Представьте себе опять, что в ваших руках груз вашей обиды. Вытяните руки и подумайте, что вы хотите сделать с этим грузом обиды. Сейчас вы держите его в своих вытянутых руках. Но через минуту ваши руки устанут и отяжелеют. Теперь вы видите, каково оно – держаться за свою обиду?

Теперь отпустите свою обиду. Сейчас вы в безопасности, наедине с собой. Подумайте о своем *решении простить вашего обидчика*. Это похоже на переход с веб-сайта, вызывающего у вас чувство стресса, на другой веб-сайт, глядя на который вы чувствуете себя свободно и спокойно. Расстояние между ними – всего один клик. Чтобы символически обозначить этот переход – независимо от того, готовы ли вы прямо сейчас к эмоциональному прощению – разведите руки и опустите их, представляя себе, что ваше решение отпустить обиду отводит от вас также и негативные переживания по отношению к обидчику. (Возможно, вы захотите выполнить это упражнение с каким-то предметом в руках, который символизирует вашу обиду.)

Может быть, вы прямо сейчас хотите принять решение простить своего обидчика (если вы не сделали этого раньше). Если вы это сделаете, это не значит, что ваши чувства к этому человеку немедленно изменятся. Следующие упражнения в большей мере повлияют на ваши чувства. Но не забывайте о своем решении простить. Принимая такое решение, вы вспоминаете нанесенную вам обиду, а затем решаете отнестись к обидчику более позитивно. Вы соглашаетесь не таить в себе обиду и попробовать относиться к обидчику как к человеку, имеющему ценность. Вы можете повторить это упражнение позже, когда уже попытаетесь изменить свои чувства по отношению к этому человеку.

Если вы не смогли принять решение простить обиду прямо сейчас, возможно, вам будет легче сделать это позже.

Сочувствие обидчику

Упражнение 4.5

Для наших действий есть причина

Опишите ситуацию, в которой вы кого-то обидели. Что вы чувствовали, думали, видели и делали до, во время и после этого?

Подумайте вот о чем: мы все совершаем поступки, для которых в момент их совершения видим, как нам кажется, хорошие основания. (Возможно, так не кажется тем людям, которых наши поступки задевают или обижают). Нам всем когда-то приходилось обижать других, даже действуя из лучших побуждений. Поэтому мы можем понять человека, обидевшего нас: возможно, ему/ей казалось, что для такого поступка есть серьезные причины? Это может быть нелегко, но попробуйте представить себе, что ваш обидчик на самом деле не хотел навредить вам.

Упражнение 4.6

Попытаться понять обидчика

Подумайте об обиде, которую вы пытаетесь простить. Напишите, как вы представляете себе мысли и чувства вашего обидчика. Соблазнительно думать, что ваш обидчик плохой и недобрый. Иногда это действительно так. Но часто мы, в глубине души, понимаем, что могли сами спровоцировать этого человека, что он мог иметь хорошие намерения, или испытывал давление, в свете которого нам легче понять его действия.

- Было ли что-то подобное в ваших взаимоотношениях с обидчиком?
- Не провоцировали ли вы его на нанесение вам обиды?
- Возможно ли, что у него были добрые намерения?
- Мог ли этот человек находиться под сильным давлением?

Испытайте себя. На протяжении этого урока вы пытались по-новому посмотреть на то, что случилось, когда другой человек причинил вам боль. Этот новый взгляд не оправдывает вашего обидчика, но помогает вам лучше понять его. Это ключевой шаг на

пути к эмоциональному прощению. Вам стоит над этим задуматься. **Смогли ли вы более позитивно посмотреть на своего обидчика?**

Дайте ответ ниже («да, вполне», «да, немного», «да, чуть-чуть», «пока нет»).

Упражнение 4.7

Проверьте себя

За этот урок вы уже узнали многое, что поможет вам прощать. Теперь вы знаете, что

- Вы можете отпустить свою обиду. Это так же просто, как разжать ладони и отпустить то, что вы крепко сжимали в своих руках.
- Решение простить немедленно приносит чувство облегчения.
- И все же вы можете по-прежнему неоднократно испытывать чувства возмущения, враждебности, ненависти, злости и тревоги. От этих чувств можно избавиться, но быстро они не проходят: обычно они прячутся и потом возвращаются, иногда с неожиданной силой.
- Эта работа над своими чувствами требует времени и усилий.

Урок 5

Эмоциональный контакт (продолжение)

На протяжении этого урока вы продолжите пытаться понять своего обидчика и даже проникнуться большим *сочувствием* к нему.

Это одно из самых важных упражнений в вашей практике прощения. Исследования показывают, что большинство людей, выполнив это простое десятиминутное упражнение, развивают свою способность прощать другого человека.

Упражнение 5.1

Ролевая игра

Опишите воображаемый разговор между вами и вашим обидчиком. Как бы развивался этот диалог? Что бы сказали вы и что бы сказал ваш обидчик?

Например:

- Я:** Мне стало очень больно, когда ты потерял терпение и стал оскорблять меня. Мне кажется, ты и потом ни разу не сожалел об этом.
- Обидчик:** Я не думал, что это до сих пор тебя беспокоит. Я сожалею об этом.
- Я:** Хотелось бы мне, чтобы ты проявил немножко больше раскаяния. Я чувствовал(а) обиду очень долго. Я до сих пор расстраиваюсь, когда вспоминаю об этом.
- Обидчик:** Мне очень жаль, что я причинил тебе боль. Я думал о моих собственных переживаниях. Дело скорее не в тебе, а в том, что я был недоволен сам собой.
- Я:** Тогда почему ты этого не сказал?
- Обидчик:** На самом деле, у меня нет никаких оправданий. Я должен был что-то сказать. Даже если я тогда ничего не сказал, я и сейчас считаю тебя своим другом, и надеюсь, что когда-нибудь ты меня простишь.

Теперь ваша очередь. Постарайтесь придумать хотя бы по три содержательных реплики для вас и вашего обидчика. Неважно, состоится ли такой разговор в реальной жизни. Конечно, все-таки вам лучше соблюдать максимальную точность. Важно понять точку зрения другого человека.

Напишите свой диалог тут:

Поставили ли вы себя на место своего обидчика? Какое давление он испытывал? Почему он сделал то, что сделал? **Напишите**, о чем вы не думали раньше, что может помочь вам лучше понять вашего обидчика:

Дайте ответ тут:

А теперь — и это важно!— поставьте перед собой пустой стул и разыграйте написанный выше диалог. Произносите свои реплики, сидя на одном стуле, и реплики своего обидчика,

сидя на втором стуле. При этом вы будете пересаживаться со стула на стул каждые несколько секунд. **Это упражнение будет более эффективным, если ваш воображаемый диалог будет длиться 5-10 минут.** (Исследования подтверждают, что если вы сделаете все это серьезно, это будет самый эффективный шаг на пути к эмоциональному прощению обидчика.)

Что нового вы поняли, поставив себя на место своего обидчика?

Напишите ответ <u>тут</u> :

Как вы теперь представляете себе мотивы и чувства вашего обидчика? Понимаете ли вы их лучше, чем прежде?

Напишите ответ <u>тут</u> :

Ответьте на пять вопросов:

1. Есть ли какие-то причины <i>пожалеть</i> вашего обидчика?
2. <i>Нуждается</i> ли он в прощении?
3. Своем собственном?

4. Или вашем?
5. Сожалеете ли вы о служившемся, поставив себя на его место?

Эмоциональный контакт с обидчиком (эмпатия, сочувствие, сострадание или любовь) уменьшает ваше негативное чувство непростения.

Упражнение 5.2

Сострадание

Возможно, вы не можете ощутить эмпатию к обидчику (иными словами, вчувствоваться в его внутренний мир). Возможно, вы думаете, что он действительно нехороший, глупый и недобрый человек. В таком случае, не пытаясь вчувствоваться, можете ли вы согласиться, что за сделанное с вами этот человек заслуживает сострадания?

Сострадание – это понимание того, что другому человеку нужна помощь, хотя, возможно, он ее и не хочет, не ищет и не желает получить. Однако вы можете совершить неэгоистический поступок, представив себе реакцию сострадания, которой этот человек не заслуживает.

Насколько вы сейчас страдаете своему обидчику? Отметьте **жирным шрифтом** нужный ответ.

1. Вообще не страдаю
2. Совсем немного
3. Отчасти
4. Вполне

Что вы можете сделать, чтобы повысить уровень своего сострадания к этому человеку?

Дайте ответ тут:

Дайте ответ <u>тут</u> :	

Упражнение 5.3

Переход в повседневную жизнь

Опишите две или три ситуации, в которых вы ожидаете снова увидеть своего обидчика:

1.	
2.	
3.	

Представьте себя в каждой из этих ситуаций. Представьте, что каждый раз вы проявляете больше эмпатии к своему обидчику. Можете ли вы использовать эту воображаемую картину, чтобы с большей эмпатией подумать об этом человеке?

Упражнение 5.4

Другие эмоции

Можете ли вы назвать еще две эмоции (помимо эмпатии и сострадания), которые могут вытеснить ваши негативные чувства? **Перечислите их.**

1.	
2.	

Упражнение 5.5

Сколько прощения будет достаточно?

Насколько вам нужно заменить свои негативные эмоции на позитивные, чтобы достичь «полного прощения»?

Если речь о причинившем вам вред незнакомце (например, воре, укравшем ваши деньги или документы), понадобится ли вам [обозначьте нужный ответ жирным шрифтом]

1. Устранить большую часть негативных эмоций
2. Устранить все негативные эмоции
3. Устранить все негативные эмоции и ощутить по отношению к этому человеку позитивные эмоции

Если речь о человеке, который причинил вам вред и с которым вы прервали взаимоотношения, понадобится ли вам [обозначьте нужный ответ жирным шрифтом]

1. Устранить большую часть негативных эмоций
2. Устранить все негативные эмоции
3. Устранить все негативные эмоции и ощутить по отношению к этому человеку позитивные эмоции

Если речь об обидевшем вас близком человеке, которого вы видите каждый день, понадобится ли вам [обозначьте нужный ответ жирным шрифтом]

1. Устранить большую часть негативных эмоций
2. Устранить все негативные эмоции
3. Устранить все негативные эмоции и ощутить по отношению к этому человеку позитивные эмоции

Упражнение 5.6

Проверьте себя

По ходу этого урока вы узнали еще больше о том, что может помочь вам простить. В том числе, вы узнали про две эмоции, которые могут заменить негативные эмоции возмущения, горечи, злости и ненависти. Это **Э**_____ и **С**_____.

Урок 6

Даруйте прощение бескорыстно

Упражнение 6.1

Сколько прощения будет для вас полезно?

Если бы вы были исключительно прощающим человеком, какая была бы от этого польза вам?

Напишите по крайней мере один ответ тут:

Исследования показывают, что когда человек прощает, это идет ему на пользу. Прощение делает его здоровее, позитивнее, настраивает на миролюбивый лад, дарует душевный покой. Когда же человек прощает бескорыстно – или *альтруистически* – стремясь принести пользу своему обидчику, такое прощение оказывается для него еще полезнее.

Упражнение 6.2

Когда вы поступали с кем-то альтруистично (бескорыстно)?

Опишите ситуацию, в которой вы бескорыстно сделали что-то хорошее для другого человека. Напишите, что вы сделали, и какие чувства вы при этом испытывали.

Опишите, что вы сделали:

Опишите, что вы при этом чувствовали:

Упражнение 6.3

Мы все можем поступать дурно

Ехиель Динур, один из выживших в Холокосте, был свидетелем на судебном процессе над печально известным нацистским преступником Адольфом Эйхманом. Динур вошел в зал суда и посмотрел на человека за пуленепробиваемым стеклом – человека, руководившего убийствами миллионов. Когда жертва стала перед палачом своего народа, все замолкли. Неожиданно Динур зарыдал и потерял сознание. Но причиной его обморока были не гнев и не злоба. Позднее Динур пояснил в интервью, что его поразила страшная мысль. «Я испугался за себя», сказал Динур; «я понял, что и я был способен сделать это... совсем как он». В этот момент ужасающей ясности Динур увидел за маской лица живого человека. Он сделал вывод, что «Эйхман есть в каждом из нас».

Ответьте на два вопроса:

1. В чем мораль этой истории? Согласны ли вы с нею? Почему да или почему нет?
2. Думал ли Ехиель Динур раньше, что он похож на Адольфа Эйхмана? Ответьте да или нет :

Упражнение 6.4

Когда вы нуждались в прощении?

Вспомните ситуацию, в которой вы нуждались в прощении. Припомните момент из вашего прошлого, когда вы кого-то обидели или поступили неправильно, так что вам нужно было прощение и вы его получили. Это могло случиться в детстве, в школе, на работе, в университете, в ваших семейных, любовных или дружеских отношениях. Важно, что вы поступили плохо, и вам от этого было плохо, и вас простили.

Опишите это событие тут:

А теперь коротко ответьте на такие вопросы:

1. Как вы переживали эту ситуацию – быть в беде, потерять уважение других или самоуважение, и нуждаться в прощении? (Чувствовали ли вы потребность в прощении даже если никто не обвинял вас?)

2. Что вы чувствовали (или что могли бы почувствовать), когда просили обиженного вами человека о прощении и получили прощение? Чувствовали ли вы смирение?

Упражнение 6.5

Вспомнить о нашей благодарности за дарованное нам прощение

Подумайте о том, как хорошо вам было, когда вы получили прощение, освободившее вас от тяжести вины. Когда вы вспомните о том, как вас охватило чувство благодарности за полученное прощение, выполните следующее упражнение.

Упражнение: Если бы вы писали письмо благодарности за полученное прощение, что бы вы сказали?

Напишите здесь несколько фраз тут:

Упражнение 6.6

Дар прощения

Представьте себе своего обидчика в ситуации из вашего прошлого, которую вы вспомнили, работая с этим пособием. Если бы этот человек попал в беду, вы бы ему помогли? Напишите, что бы вы могли сделать для этого человека.

Запишите свой ответ тут:

Упражнение 6.7

Ключевой вопрос

Вспомните, как вы чувствовали себя, получив прощение, и как хорошо совершить альтруистический поступок ради другого человека, который этого не заслуживает. Хотели бы вы теперь простить (эмоционально) своего обидчика?

От скольких процентов негативных эмоций по отношению к обидчику вы уже избавились по сравнению с упражнением 1.4?

Заполните пустую клетку тут:

Я простил(а) своего обидчика и избавился (избавилась) от

	процентов негативных эмоций, которые я испытывал(а) до начала работы с этим пособием.
--	---

Когда вы начинали работать с этим пособием, вы оценили свой уровень эмоционального прощения. Теперь, когда вы поразмыслили об эмоциональном прощении и его пользе, а также о бескорыстных поступках на благо человека, который этого не заслуживает, оцените свой уровень эмоционального прощения еще раз.

Переживание эмоционального прощения мы определим как степень изменения ваших чувств по отношению к обидчику с негативных на позитивные. Если мы примем **0** за «нет прощения» и **10** за «полное прощение», оцените тот уровень эмоционального прощения, которого вы достигли сейчас.

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

Помните, что эмоциональное прощение тесно связано с улучшением физического и душевного здоровья. Это улучшение может прийти до или после решения простить. Если вы чувствуете эмоциональное прощение, но не решили простить, хотите ли вы принять такое решение сейчас? Решение простить связано с улучшением взаимоотношений и духовным благополучием. Это решение направляет вас на путь улучшения физического и душевного здоровья.

Упражнение 6.8

Проверьте себя

По ходу этого урока вы узнали много такого, что может помочь вам простить. Теперь вы знаете, что:

- Когда вы переживаете эмоциональное прощение, вы даете альтруистический дар: то есть, дарите человеку то, чего он не заслуживает.

- В прошлом вы по крайней мере раз обидели человека и получили от него дар альтруистического прощения. При этом вы ощутили себя свободно, просветленно, облегченно – как будто гора упала с плеч.
- Вы ощутили в _____
- Вы можете сделать что-то хорошее для своего обидчика (даже если вы уже не общаетесь с ним, а он никогда не узнает о вашем решении и не почувствует той благодарности, которую ощутили вы, когда кто-то простил вас). И все же вы можете сделать добрый, благородный и щедрый поступок. Речь не о том, оценит ли это ваш обидчик. Почему вообще ваши добрые чувства должны зависеть от реакции других людей?
- В результате знакомства с этим пособием, вы можете решить, что хотите даровать своему обидчику прощение. Это волшебный дар, который благословляет вас не меньше, чем вашего обидчика.

Урок 7

Закрепите свое чувство прощения

Упражнение 7.1

Выразите свое чувство прощения письменно

Напишите о том, насколько сильно ваше эмоциональное прощение и что вы при этом чувствуете.

Дайте свой ответ тут:

Дайте свой ответ <u>тут</u>:

Упражнение 7.2

Заполните сертификат эмоционального прощения

Заполните этот сертификат:

СЕРТИФИКАТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОЩЕНИЯ

Я ЗАЯВЛЯЮ САМ(А) СЕБЕ, ЧТО СЕГОДНЯ, [_____], 20[__] ГОДА, Я
РЕШИЛ(А) ПРОСТИТЬ [_____] ЗА [_____]
[_____]. К СЕГОДНЯШНЕМУ ДНЮ Я ПРОСТИЛ(А) [__] ПРОЦЕНТОВ
СВОЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБИДЫ.

ПОДПИСЬ [_____]

Упражнение 7.3

Что делать, если эмоциональное прощение неполно?

- Если ваше эмоциональное прощение еще не достигло ста процентов, возможно, вам следует пройти предыдущие шаги еще раз.
- Вы можете снова выполнить уроки 5 и 6, но на этот раз попытайтесь ощутить симпатию своему обидчику. Потом постарайтесь ощутить бескорыстную любовь к

этому человеку. Эти две эмоции могут вытеснить непощение точно так же, как это делают эмпатия и сострадание.

- Если у вас и вашего обидчика накопилась длинная история взаимных неприятных поступков – возможно, какие-то большие обиды или много маленьких – вам не нужно вспоминать каждую обиду, чтобы всецело простить своего обидчика. Вы можете прийти к такому прощению, сделав три шага.
 1. Вспомните два или три самых неприятных для вас поступка вашего обидчика, которые будут представлять для вас все остальные нанесенные им обиды.
 2. Поработайте с каждым таким поступком по очереди, пока не простите их все.
 3. В какой-то момент вы увидите, что простили уже достаточно отдельных поступков, а значит, простили человека в целом.

Упражнение 7.4 Чистые руки

- Напишите на своей ладони чернилами краткое описание причиненной вам обиды, или даже просто слово «ОБИДА».
- Теперь подойдите к раковине и смойте эту надпись до чиста.
- Удалось ли вам полностью смыть чернила с ладони?

Урок этого упражнения в том, что один раз пройденный путь к прощению, как он описан в этом пособии, вероятно, не устранил наши негативные чувства полностью. Но часть обиды уйдет от вас. Если же мы будем мыть руки регулярно, мы в конце концов избавимся от негативных эмоций непощения.

Не отступайте от прощения в минуту сомнения

Упражнение 7.5 Вспомните основные шаги к прощению

Проверьте свою память: каковы пять основных шагов к прощению?

1 =	
2 =	
3 =	

4 =	
5 =	

Вспомните рабочие определения:	Напишите определения <u>тут</u> :
Решения простить	
Эмоционального прощения	

Если не можете вспомнить, вернитесь к упражнениям 1.3 и 1.4.

Упражнение 7.6 Контролируйте свои эмоции

У вас есть выбор, как вам обращаться со своими эмоциями. Вы можете укрепиться в своем чувстве непростения, а можете заменить его любовью, эмпатией, сочувствием или состраданием. Теперь вы также можете укрепиться в своем эмоциональном прощении – даже когда события настоятельно требуют от вас отказаться от него. Психолог **Фред Ласкин** утверждает, что переживание негативных эмоций подобно просмотру телевизионных программ, вызывающих депрессию, гнев, страх и злобу. Важно только помнить, что *вы можете переключить канал*. Выберите канал, дающий вам более позитивные эмоции!

Какие каналы негативных эмоций вы часто смотрите?
Какие каналы позитивных эмоций вы хотите смотреть чаще?
Мешает ли вам что-то переключать эмоциональные каналы? Если да, то что именно?

Можете ли вы приучить себя переключать каналы в поисках более позитивных переживаний?

Представьте себе, что вы отключаете негативные эмоции, чтобы избавиться от чувства непростения.

Упражнение 7.7 Проверьте себя

За этот урок вы уже узнали многое, что поможет вам прощать. Теперь вы знаете, что

- Описание вашего опыта может улучшить ваше отношение к этому опыту.
- Заполнение сертификата прощения, с указанием уже достигнутого вами уровня прощения, укрепит вашу решимость простить и поможет вам вспомнить пережитое вами подлинное эмоциональное прощение каждый раз, когда вы сомневаетесь (а в переживаниях и эмоциях сомнения неизбежны).
- Вы также узнали, что можете сделать, если вам не удалось достичь полного эмоционального прощения:
 - Повторите уроки № и . (Если не можете вспомнить, какие уроки нужно повторить, вернитесь к упражнению 7.3.)
 - Используйте две другие эмоции для вытеснения эмоций непростения:
С и **Л** .
- Вы узнали, что вам не обязательно прощать каждую мелкую обиду, чтобы простить обидчика. Если вы основательно поработаете с двумя-тремя живыми обидами, этого обычно хватает, чтобы помочь вам почувствовать, что вы простили этого человека.

Урок 8

Не отступайте от прощения в минуту сомнения

Упражнение 8.1

Что может заставить вас усомниться в своем эмоциональном прощении

Вы поработали над собой и ощутили полное или частичное эмоциональное прощение. Но, возможно, вы сомневаетесь в том, действительно ли вы все простили. **Можете ли вы вспомнить ситуацию, когда вы испытывали похожие сомнения?**

Напишите «да» или «нет» тут:	
-------------------------------------	--

Один из выводов: Бывают «горячие» напоминания: неожиданная встреча с обидчиком, похожая обида от другого человека, новая обида от того же человека. Но бывают и «холодные» напоминания, когда мы просто беспокоимся о своем прошлом.

Упражнение 8.2

Не отступайте от прощения, когда что-то напоминает вам старую обиду

Опишите, как вы можете удержать себя от нового прилива злобы и ненависти в ситуации «холодного» напоминания об обиде. **Как вам направить свой ум в ином направлении?**

Напишите ответ тут:

Составьте список будущих ситуаций, в которых вы можете ожидать «горячего» напоминания об обиде. Подумайте, как вы будете справляться с каждым таким напоминанием.

Опишите три таких ситуации и свою реакцию на них **тут:**

1.	
----	--

2.	
3.	

Упражнение 8.3

Важный пример

Вспоминая прошлые травмы, мы стараемся защитить себя от подобных же опасностей в будущем. Если я обжег руку, прикоснувшись к горячему утюгу, мне будет страшно всякий раз, когда моя рука снова окажется рядом с горячим утюгом. Это не значит, что я «не прощаю» утюг; просто мое тело защищает меня, как будто говоря мне: «Здесь тебе было больно; будь осторожен, чтобы не травмироваться снова». Более того, если вы и дальше будете прикасаться к горячему утюгу, вы будете получать новые ожоги. Вам нужно изменить свои действия и переосмыслить свою прошлую травму, чтобы она не повторилась. Итак, запомните: **боль, гнев или страх, связанные с памятью о прошлой обиде или возникающие при встрече с обидчиком, НЕ означают непощения**. Когда вы видите обидчика и снова испытываете негативные чувства, скажите себе: «*Эти боль, гнев и страх не означают непощения. Просто мое тело защищает меня от повторения прошлых ошибок*».

Упражнение 8.4

Контролируйте свои тревоги

Попытайтесь контролировать свои мысли. Вы когда-нибудь слышали о «белой обезьяне»?
Постарайтесь в течение двадцати секунд НЕ думать о белой обезьяне.
Что у вас получилось и что не получилось?
Обычно люди обнаруживают, что сознательный запрет «думать о белой обезьяне» как раз и заставляет их думать о белой обезьяне. Как вы можете применить это упражнение к ситуации, когда вы вспоминаете о прошлой обиде?



Упражнение 8.5

Краткий итог: как не отступить от своего прощения

Как не отступить от прощения, когда что-то напоминает вам прошлую обиду.

1. Выйти из этой ситуации
2. Отвлечься

Как не отступить от прощения, когда вы начинаете беспокоиться или навязчиво думать о прошлой обиде.

1. Помните, что боль, которую причиняет воспоминание о травме, не означает непощения.
2. Не «застревайте» на негативных эмоциях.
3. Напомните себе, что вы уже простили этого человека.
4. Обратитесь за поддержкой к своим домашним или друзьям.
5. Используйте свои записи в этом пособии.
6. Вспомните пять шагов к прощению и мысленно пройдите их снова.

Какие из этих советов вы собираетесь применять чаще? **Наведите жирным шрифтом, или обведите кружочком, те из перечисленных методов, которые привлекают вас больше других и которые вы будете использовать прежде всего.**

Упражнение 8.6

Как закрепить свой успех?

Психологи утверждают, что повторение важно для закрепления результатов обучения. Речь не о бездумном повторении, а о таком, когда вам нужно поразмыслить о том, что вы пытаетесь вспомнить. Хотите увериться, что вы действительно овладели искусством эмоционального прощения? Вот вам простые, но полезные советы.

1. Расскажите близкому вам человеку (члену семьи, близкому другу) о различии между решением простить и эмоциональным прощением. Перечислите и поясните ему каждый из пяти шагов к прощению.
2. Расскажите еще пяти людям о том, что вы рассказали этому близкому вам человеку. Психологи утверждают, что один из наилучших способов освоить какую-то идею – рассказать о ней другим. Сможете ли вы рассказать пяти разным людям о различии между решением простить и эмоциональным прощением, а также о пяти шагах к прощению?

Упражнение 8.7

Проверьте себя

В этом уроке вы уже узнали очень много такого, что поможет вам укрепиться в уже пережитом вами прощении. Вы узнали, что, вероятно, будете еще сомневаться, действительно ли пережитое вами прощение «реально». Если вы увидите своего обидчика, или будете навязчиво думать о прошлой обиде, вы почти наверняка разозлитесь. Эту злость легко истолковать как доказательство того, что ваше прощение «не настоящее». Но вы и должны злиться, если видите обидевшего вас человека! Этой злостью ваше тело напоминает вам: «Осторожно! Тебе уже было больно раньше, и боль может возникнуть снова.»

Если вы чувствуете, что в основном простили своего обидчика, но злитесь, когда видите его снова, что вы подумаете про себя? Напишите одну-две фразы, которые помогут вам убедить себя, что вы действительно простили его, а злитесь по какой-то другой причине.

Напишите их тут:

--

Урок 9

Раскройте в себе способность прощать: 12 шагов за 15-20 минут, часть 1

Этот и следующий урок имеют ключевое значение: они помогут вам распространить свою способность прощать также и на других людей (помимо того обидчика, о котором шла речь до сих пор). Пройдите эти двенадцать шагов, выполняя упражнения на бумаге или на компьютере.

Упражнение 9.1

Шаг 1: Зачем прощать?

Почему вы хотите развить свою способность прощать?

Назовите как можно больше причин <u>тут</u> :

Упражнение 9.2

Шаг 2: Найдите пять не полностью прощенных обид

Назовите пять самых тяжелых обид, которые и сейчас вызывают у вас негативные чувства по отношению к другому человеку. Коротко опишите каждую из них. (Например: «Мой отец оставил нашу семью, когда я был(а) еще ребенком».) Может быть, родители обманывали ваши ожидания? или вас критиковали учителя? или вам изменил близкий человек? или разочаровали коллеги по работе? или кто-то нанес увечье вам или близкому вам человеку?

Опишите ваши обиды тут:

1.	
2.	

3.	
4.	
5.	

Решая простить каждую из этих обид так, как рекомендует это пособие, вы разовьете свою способность прощать.

Упражнение 9.3

Шаг 3: Прощайте обиды по очереди

Вы научитесь лучше прощать, обращаясь к своим прошлым обидам по очереди. Возьмите одну из тех пяти, которые вы только что описали, и пройдите уже знакомые вам пять шагов к прощению:

1. Вспомнить обиду. <u>Кратко опишите ее.</u>
2. Установить эмоциональный контакт с обидчиком. Сопереживая обидчику, <u>станьте на его точку зрения и опишите, почему он сделал то, что сделал.</u>
3. Даровать ему прощение. <u>Ощущая эмпатию к обидчику, попробуйте объяснить, почему вы хотите бескорыстно избавиться от негативных эмоций. Могли бы вы благословить этого человека?</u>
4. Утвердиться в своем прощении. <u>Опишите успешность своих попыток простить. Если вы приняли решение простить и относиться к обидчику лучше, чем прежде, напишите, когда вы собираетесь это сделать.</u>

5. Не отступать от прощения в минуту сомнения. **Опишите, насколько, на ваш взгляд, вам будет трудно удерживать в себе чувство прощения.**

Можете ли вы прямо сейчас принять решение простить этого человека и относиться к вашему обидчику как ценной для вас личности?

Упражнение 9.4

Шаг 4: Найдите себе образцы прощения

Назовите трех человек, которых вы считаете образцами прощения, потому что они много прощали и этим вызвали ваше восхищение. Это могут быть ваши знакомые, или люди, о которых вы слышали.

1. Опишите знакомого вам человека, который хорошо умеет прощать. Что дает ему такую способность? Какие чувства вы испытываете к этому человеку?

2. Опишите исторического персонажа, который, на ваш взгляд, хорошо умел прощать. Что давало ему такую способность?

3. Назовите образец прощения из числа ваших современников, с которыми вы лично не знакомы.

Упражнение 9.5

Шаг 5: Напишите себе

Напишите обращение к себе, в котором вы искренне желаете себе научиться лучше прощать.

Упражнение 9.6

Проверьте себя

Вы дошли до середины двадцатиминутного письменного упражнения, цель которого – научиться лучше прощать. Не проверяйте себя сейчас, а сделайте это в конце следующего урока, пройдя все двенадцать шагов.

Урок 10

Раскройте в себе способность прощать: 12 шагов за 15-20 минут,
часть 2

Упражнение 10.1

Шаг 6: Попробуйте развить свою способность прощать

Опишите, как вы собираетесь развить в себе склонность к теплоте и прощению. Как, шаг за шагом, вы сформируете в себе такой характер?

Дайте ответ тут:

Дайте ответ <u>тут</u> :

Упражнение 10.2

Шаг 7: Измените свое отношение к прошлому

Вы не можете изменить прошлое, но можете изменить свое отношение к прошлому. Выберите одно из пяти названных вами событий своего прошлого (шаг 2) и опишите, как вы теперь можете переосмыслить свое отношение к нему.

Дайте ответ тут:

Дайте ответ <u>тут</u> :

Упражнение 10.3

Шаг 8: Создайте стратегию развития вашей способности прощать

Подумайте о своем обидчике. Напишите, как отныне улучшится ваше умение прощать его за нанесенную обиду.

Дайте ответ тут:

Обещаете ли вы себе прощать своих обидчиков в будущем? Если да, опишите это свое намерение короткой фразой.

Дайте ответ тут:

Напишите, что еще вы собираетесь сделать, чтобы научиться прощать.

Дайте ответ тут:

Упражнение 10.4

Шаг 9: Прощайте людей в воображаемых ситуациях

Из вашего списка пяти событий (шаг 2) выберите одного из своих обидчиков. Представьте себе, что вы встретились с этим человеком сейчас. Что произойдет?

Дайте ответ тут:

Упражнение 10.5

Шаг 10: Практикуйте прощение в повседневной жизни

Из вашего списка пяти событий (шаг 2) выберите одного обидчика, к которому вы испытываете особо негативные чувства. Напишите, что вы видите хорошего в этом человеке.

Дайте ответ тут:

Дайте ответ <u>тут</u> :

Упражнение 10.6

Шаг 11: Поговорите с тем(и), кому доверяете

Когда кто-то обидел вас и вам плохо, вы ищете поддержки у других или переживаете свою беду в одиночестве? Есть ли кто-то, кому вы доверяете и с кем вы можете обсудить свое искреннее желание научиться лучше прощать?

Назовите этого человека (этих людей) тут:

Назовите этого человека (этих людей) <u>тут</u> :

Почему вы хотите поговорить именно с этим человеком? На какую реакцию вы рассчитываете? (Можете ли вы сами дать другим людям то, что получаете от него?)

Упражнение 10.7

Шаг 12: Начните кампанию «потепления» в отношении к своим «врагам»

Напишите, что вы можете сделать (публично и приватно), чтобы показать, что ваши чувства по отношению к обидчикам изменились. Опишите, что конкретно вы можете сделать, чтобы показать теплоту своих эмоций к одному из тех, кого вы упомянули выше (шаг 2).

Дайте ответ тут:

Этот шаг завершает ваше двенадцатишаговое упражнение с целью научиться лучше прощать.

Упражнение 10.8

Освободитесь от груза непрощения

Теперь оглянитесь на пройденный вами путь. Несколько раз вы размышляли о решении полностью простить своего обидчика. Вы не только осознали преимущества прощения, но и пережили настоящую перемену эмоций по отношению к своему обидчику – представив себе, что этот человек думал и что чувствовал. Теперь у вас больше эмпатии к этому человеку, чем в начале вашего пути, и вы увидели, что эмоциональное прощение улучшает ваш собственный характер. Кроме того, вы подумали о том, как можно еще улучшить вашу способность прощать.

Сейчас у вас последний шанс принять решение полностью простить своего обидчика – того самого, на прощение которого вы уже потратили немало сил. Помня об этом, еще раз соедините ладони и протяните руки вперед – так далеко, как только сможете. Представьте себе, что в ваших ладонях груз обиды и непрощения. Держите его примерно полминуты. Когда ваши руки устанут, подумайте обо всем ином, что вы можете сделать с вашими руками (и вашей жизнью), если вы просто отпустите этот груз и займетесь другими делами. Помните, что груз непрощения вредит вам, а не вашему обидчику, но если вы отпустите этот груз, это поможет вам обоим. Если теперь вы чувствуете, что готовы отпустить свой груз и принять подлинное решение простить, разожмите ладони и опустите руки. Почувствуйте облегчение, освободившись от груза. Теперь, простив, вы можете вернуться к своей обычной жизни.

Упражнение 10.9 Что теперь?

Возможно, вы решили ограничиться только этим пособием. А может быть, вы решили изучить его перед тем, как приступить к расширенной шестичасовой версии курса (www.EvWorthington-forgiveness.com). Или же вы уже прошли шестичасовой курс, а теперь вам нужно справиться с новыми обидами, и для этого вам достаточно краткой версии.

Итак, теперь вам нужно решить, хотите ли вы потратить больше времени – либо на то, чтобы справиться с прежней обидой, либо на то, чтобы развить свою способность прощать. Учтите, что глубина вашего прощения зависит от того, как много времени вы уделили искренним попыткам простить своих обидчиков. Чтобы помочь себе решить, хотите ли вы уделить больше времени попыткам простить, выполните следующее упражнение для самоанализа, в котором вам нужно будет оценить и свой опыт работы с этим пособием, и то, насколько изменилась ваша способность прощать в результате этой работы.

Упражнение 10.10 Проверьте себя

В этом пособии вы прежде всего старались простить одну конкретную обиду. На протяжении первых восьми уроков вы в какой-то степени простили эту обиду. Уроки 9 и 10 дали вам шанс попытаться улучшить свою способность прощать в целом. **Вот ключевой совет:** теперь, когда вы уже простили одну обиду, вы можете применить этот же метод к другим обидам. Это поможет вам осознать, что вы действительно умеете прощать и совершенствуете свою способность к прощению.

Оценивая свой опыт работы с этим пособием, назовите одну самую важную истину, которую вы вынесли из этих десяти уроков.

Дайте ответ тут:

--

Урок 11

Обобщение опыта работы с пособием

Уроки для запоминания

В четырех следующих упражнениях вы получите запоминающиеся уроки от карандаша, зеркала, атлета и ученого.

Упражнение 11.1

Урок карандаша

Представьте себе карандаш с резинкой на конце. Этот карандаш может преподать вам несколько жизненных уроков.

- Он живет недолго, но может оставить по себе важный след – совсем как вы.
- Это не ручка. Ошибки карандаша можно исправить (приложив усилия). Часто для исправления ошибки нужно перевернуть карандаш вверх ногами. Наш мир призывает вас искать успеха во власти. Вы же ищите успех не во власти, а в любви. Ищите не мести, а прощения. Именно здесь подлинная власть!
- След оставляет то, что внутри карандаша, а не то, каков он снаружи. Это касается и вас..
- Карандаш регулярно тупится и его нужно точить. Это касается и вас. Болезненно пережитые вами травмы и обиды могут оказаться для вас именно такой «заточкой карандаша».

Упражнение 11.2

Урок зеркала

Посмотрите на себя в зеркало, а затем отойдите от него. Вернитесь и посмотрите на себя еще раз. Вы увидели в зеркале два лица. Первое – лицо человека, пережившего обиды и обижавшего других. Второе – лицо человека, который борется с грузом непροщения, неприязни и желания мести. Это лицо человека, победившего свое непροщение. Это лицо героя прощения. Оба лица принадлежат вам. Живите как герой прощения, ведь именно таким вы стали!

Упражнение 11.3

Урок атлета

Посмотрите опять в зеркало и напрягите мускулы вашей руки. Обучение умению прощать похоже на подготовку атлета. Мускулы не окрепнут за один день. Над их укреплением нужно работать, тратить на это время – так же, как вы делали это, работая с этим пособием. И так же, как атлетическая подготовка, тренировка умения прощать принесет вам также и многие другие блага.

Упражнение 11.4

Урок ученого

Прощению посвящено более трех тысяч научных статей и исследований. Что обнаружили ученые? Вот их уроки.

- Простить можно все. Но прощение большой несправедливости требует больше времени и усилий.
- **Вы** можете простить все, если твердо решите даровать свое прощение.
- Обычно прощение требует времени и усилий, направленных на прощение какой-то конкретной обиды.
- Когда вы кого-то прощаете, это дарует вам миролюбие, психологическую устойчивость и физическое здоровье.
- Прощение помогает вам выстроить лучшие взаимоотношения.
- Прощение помогает вашей духовной жизни.

Урок 11.5

Оцените ваше обучение прощению

Оцените (в баллах от 1 до 5), насколько вы согласны с каждым из приведенных утверждений. Отметьте нужный вам ответ **цветом** или кружочком.

- 1 = Совсем нет
- 2 = Чуть-чуть
- 3 = Отчасти
- 4 = В основном да
- 5 = Да, очень

Я понял(а), что решение простить не обязательно означает эмоциональное прощение.	1	2	3	4	5
Я в большей степени увидел(а) в своем обидчике человека, способного ошибаться и нуждающегося, чем я это видел(а) раньше.	1	2	3	4	5
Теперь я лучше понимаю своего обидчика.	1	2	3	4	5
Я уже не считаю себя настолько совершенным существом, как я думал(а) о себе прежде. Я тоже могу обижать других людей.	1	2	3	4	5
Я изучил(а) пять шагов к прощению и могу описать каждый из них: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – (Поставьте себе оценку «5», если вы правильно назвали все пять шагов).	1	2	3	4	5
Если я начну вспоминать старую обиду, я знаю как минимум два способа, как вывести себя из этого состояния и не отступить от своего прощения.	1	2	3	4	5
Благодаря работе с этим пособием, я принял(а) решение научиться лучше прощать.	1	2	3	4	5
Я понял(а), что нужно сделать, чтобы научиться лучше прощать.	1	2	3	4	5

Упражнение 11.6

Проверьте себя

В этом уроке вы начали закреплять полученные знания и умения. Проверьте себя. Представьте, что вам нужно выступить перед школьниками (возрастом 13-15 лет). Сможете ли вы рассказать им:

- Какие блага приносит с собой прощение

- Что такое разрыв несправедливости, как извинение обидчика уменьшает этот разрыв и облегчает прощение
- Что такое «решение простить»
- Что такое «эмоциональное прощение»
- Каковы пять шагов к эмоциональному прощению
- Как вы использовали эти шаги, чтобы простить кого-то
- На чьем вдохновляющем примере люди могут укрепиться в своем стремлении прощать.

Урок 12

Оцените, как далеко вы продвинулись

В самом начале этого цикла из 12 уроков вы оценили себя. Давайте сделаем это еще раз.

Урок 12.1

Оцените (опять) вашу обычную готовность прощать

Тогда вы оценили вашу обычную готовность прощать (Упражнение 1.1) в баллах от 0 (полная неготовность) до 10 (полная готовность прощать). Как бы вы оценили свою общую способность прощать сейчас?

Напишите свою оценку (от 0 до 10) ТУТ:	
--	--

Урок 12.2

Оцените (опять) обиду, над прощением которой вы работали

Затем вы выбрали одну обиду, чтобы работать с ней на протяжении всего пособия (Упражнение 1.2). Вы провели около двух часов, стараясь простить эту обиду. При этом вы также узнали очень многое о прощении в целом.

Урок 12.3

Оцените (опять) вашу готовность простить обиду

Затем вы оценили (в баллах от 0 до 10) свою готовность к решению простить (Упражнение 1.3). Как бы вы оценили свою готовность к решению простить сейчас?

Напишите свою оценку (от 0 до 10) ТУТ:	
--	--

Урок 12.4

Оцените (опять) свою эмоциональную склонность к прощению

Вы также оценили свою эмоциональную склонность к прощению от 0 (никакой склонности) до 10 (полное эмоциональное прощение) (Упражнение 1.4). Как бы Вы оценили свою эмоциональную склонность к прощению сейчас?

Напишите свою оценку (от 0 до 10) ТУТ:	
--	--

Урок 12.5

Оцените (опять) полученные вами знания

Мы надеемся, что вы очень много узнали о прощении. Мы также надеемся, что вы эффективно применили эти знания к той обиде, над которой решили потрудиться, и к другим вашим обидам, чтобы развить свою способность прощать.

Потратив на прощение всего пару часов, вы уже добились многого. Кроме того, у вас теперь есть легкий и удобный инструмент на случай, если вы ощутите злость, обиду или негодование по отношению к кому-то – супругу/супруге, ребенку, коллеге по работе, другу, или даже к человеку, который вам несимпатичен. Вы можете вернуться к этому пособию и применить его рекомендации к своим новым обидам.

Урок 12.6

Сколько времени вы потратили?

Сколько (примерно) времени, в часах и минутах, вы потратили на работу с этим пособием?

<input type="text"/>	часов и	<input type="text"/>	минут
----------------------	---------	----------------------	-------

Урок 12.7

Обратная связь

Что бы вы хотели сказать автору этого пособия?

Напишите свой ответ тут:

Насколько вероятно, что вы обратитесь к этому пособию снова? (от 0% до 100%)

Оцените эту вероятность тут:

Урок 12.8 Заключение

Спасибо вам за ваш интерес к этому пособию, которое помогает прощать конкретные обиды и развить в себе общую способность прощать. Мы надеемся, что за потраченное вами время вы успели достичь своих целей. Но в вашей жизни будут и новые испытания: новые события, требующие вашего прощения. Испытав новую обиду, вы можете еще раз вернуться к этому пособию. Если вы ожидали от себя большего, вы можете повторить все или некоторые упражнения. Мы надеемся, что теперь прощения в вашей жизни станет больше, и это принесет благо вам и вашим близким.