**КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**



*Фото: shutterstock.com*

**«Мирись, мирись и больше не дерись» — в детстве этой фразы было вполне достаточно, чтобы, взявшись за руки со своими обидчиками, вновь бегать по двору и резвиться. Но то ли обиды стали сильнее, то ли мы разучились прощать. Зачастую злость и обида съедают изнутри, но и простить человека, причинившего боль, кажется немыслимым. Вне зависимости от жизненной ситуации обида не дает человеку ничего, кроме негативных эмоций и проблем со здоровьем, тогда как прощение порой меняет мир вокруг нас. Как же научиться прощать?**

**Вредная эмоция**

Психологи и психотерапевты обычно считают, что любые подавленные эмоции вредны для нашего здоровья. Поэтому зачастую советуют не скрывать своих слез, переживаний, быть искренними и открытыми.

Гораздо полезнее дать злости и гневу вырваться наружу. Правда, направить свою отрицательную энергию нужно в правильное русло.

Но обида – коварная эмоция, она угасает со временем, кажется незначительной, но все же сидит внутри, иногда так глубоко, что только психотерапевт поможет избавиться от нее.

Обида заставляет жить в мире несправедливости, с подсознательным желанием наказать обидчика, а иногда и отомстить.

Но ни в коем случае нельзя пытаться забыть обиду, ведь прощение не имеет ничего общего с амнезией. Вы можете не общаться с обидчиком, стараться не вспоминать о болезненном для вас событии, но спустя годы рискуете обнаружить, что именно это не дает вам покоя.

Обиженные, оскорбленные, униженные люди жаждут мести и расплаты. В действительности же наказать человека могут разные инстанции: если это детская ссора, то вмешаются родители, если преступление, то покарает суд. Но простить можете только вы. Никто этого не сделает за вас.

**Как научиться прощать**

Учиться прощать нужно каждый день. Конечно, в идеале было бы лучше не обижаться, ведь это такая «детская» и бесполезная эмоция. Но жить без нее практически невозможно, как и без других человеческих эмоций. Прощать же нужно осознанно и искренне, а путь к прощению тернист и длинен.

Итак, психотерапевты утверждают, что обида – это эмоция психологической защиты, а для того, чтобы осознать, почему эта защита срабатывает, необходимо самому себе признаться в том, что вы обиделись, вас задело слово или дело, вы действительно разозлились, вам плохо и вы сильно переживаете.

Вы должны понять, что внутри вас есть «плохие чувства», от которых пора избавляться. Если вы откажетесь признать это, то все вредные эмоции будут подпитываться вашим негативом.

Кстати, только подумайте, сколько вы тратите энергии и эмоциональных сил, возвращаясь к одним и тем же ситуациям, вспоминая разговоры, мысленно снова ссорясь и злясь на человека. Вы вновь и вновь репетируете сценарии мести, кары, возмездия и расплаты.

Чтобы научиться прощать, прежде всего, следует понять, что это необходимо именно вам, а не вашему обидчику. Только после осознания, что избавление от обиды – лучшая стратегия будущей жизни, можно приступать к фазе действий.

Для начала нужно пересмотреть сложившуюся ситуацию, иногда перевернув ее наизнанку или встав на место собственного обидчика. Самое сложное в этой ситуации – попробовать понять другого человека, пережить эмпатию, посочувствовать, ведь, возможно, на той стороне тоже есть боль, страдание и сожаление.

Побывав в роли обидчика, можно увидеть смысл прощения, ведь пережитая ситуация и испытанные чувства помогут жить иначе. Кроме того, человек несовершенен, мы порой не замечаем, что и сами сильно раним окружающих людей. Ведь и мы нуждаемся в чьем-то прощении?

**Инструкция к действию**

Процесс прощения — довольно сложная работа над собой и своими чувствами. Для того чтобы выработать привычку не обижаться, желательно работать над собой ежедневно, а для этого психологи изобрели несколько несложных приемов.

1. В момент ссоры мы, как правило, слишком эмоциональны, поэтому трезво рассуждать у нас не получается. На расстоянии любые ситуации видятся лучше. Поэтому следует отдалиться от обидчика и в прямом, и в переносном смысле. Можно уйти на прогулку, сходить выпустить пар в тренажерном зале, пообщаться с другими людьми. И конечно, главное отдалиться во времени, чтобы осознать, как вы себя чувствуете без обидчика. Возможно, вам покажется, что ссора была нелепой, бессмысленной, тогда вы сделаете первый шаг. Прощение никогда не бывает проигрышем, прощение – это всегда победа.
2. Совершенно неслучайно психотерапевты часто просят своих клиентов вести личный дневник. Если описать ссору или обиду на листке, а потом проговорить вслух, открывается совершенно иное видение произошедшего. Иногда перечитывать необходимо несколько раз, иногда возвращаться к рассказу о ссоре лучше спустя время. В любом случае ваша обида должна вылиться на бумагу, а не копиться внутри.
3. Раздувайте ссору в воображении до огромных размеров – делайте из мухи слона. Рано или поздно этот раздутый слон обязательно лопнет, ведь ситуация достигнет крайне нелепого состояния, а сама ссора в этих масштабах окажется сущей ерундой.

А еще создайте свой ритуал прощения – сжигайте описанные на листке бумаге ссоры, посылайте обидчикам воображаемые письма со словами прощения, запускайте в небо воздушные шарики.

Помните, ваша цель — освободиться от гнета дурных мыслей, стать свободнее и жить счастливой жизнью.