

Практическое пособие на 10 дней

Джон Луи

«Как и мы прощаем тем, кто обидел нас...»

ПРОЩЕНИЕ ДРУГ ДРУГА

Эти уроки были подготовлены в рамках семинара о Прощении, который состоялся 24 апреля 2010 в Центральной христианской церкви (Сингапур).

Часть этих материалов были заимствованы из исследования Роберта Д. Энрайта.

СОДЕРЖАНИЕ

«Как и мы прощаем тем, кто обидел нас...»

ПРОЩЕНИЕ ДРУГ ДРУГА

День 1: Определение Прощения

День 2: Отрывки о Прощении

День 3: Шаги сторон на пути к прощению друг друга

День 4: Обиды и способы укрощения гнева

День 5: Не бойтесь ответственности

День 6: Приготовьтесь прощать

День 7: Процесс прощения

День 8: Знаки прощения и непрощения

День 9: Иницируйте процесс примирения

День 10: Подготовьте и выскажите исцеляющие утверждения

Приложение: упражнение по взаимопониманию

«Как и мы прощаем тем, кто обидел нас...»

Прошу обратить особое внимание на эту часть урока и возвращаться к ней ежедневно. Этот урок направлен не на то, чтобы подтолкнуть вас простить тех, кто причинил Вам боль, а скорее обратить внимание на то, как наше непощение влияет на наше спасение, а также на то, что об этом сказано в Библии.

День 1

Умение прощать и возобновлять отношения – существенно в жизни каждого ученика Христа. На самом деле, прощая и примиряясь после конфликта, мы и поступаем как христиане.

Понимание прощения и практика его в отношениях друг с другом поможет нам попасть на небеса. К сожалению, многим христианам неизвестно точное определение прощения.

Даже в семейной психологии эксперты и писатели наделили навыки общения многими терминами и определениями. Все они проделали большую и важную работу, но лишь в редких случаях им удавалось уделить необходимое внимание теме «прощение».

Мы убеждены в том, что полное восстановление отношений возможно исключительно в случае четкого понимания прощения.

Нет сомнений, что иногда прощать очень сложно, но все же необходимо. Когда мы прощаем, вся горечь, обиды и гнев испаряются. Негативные эмоции вытесняются светом, чуткостью и свободой. Появляется ощущение мира. На самом деле прощение является краеугольным камнем в возобновлении отношений.

Определение прощения

В Писании много говорится о прощении. Бог дает нам выбор – прощать или не прощать. Также Он дарит нам выбор - принять Его милость и обратиться к Нему в раскаянии. В притче о блудном сыне (Луки 15), отец позволил сыну самому осознать свои ошибки. Он терпеливо ждал дома, ежедневно вглядываясь в горизонт в надежде увидеть силуэт своего сына. Как только сын сделал первый шаг, отец бросился к нему и заключил его в свои объятия! (Луки 15:20) При всей обиде, причиненной отцовскому сердцу, он все же дал своему сыну возможность вернуться. Также и Бог. Он дал нам выбор – прощать или не прощать, но последствия могут оказаться губительными для нашего спасения.

Матфея 18:21-35

«Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? до семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: до семи раз, но до седмижды семидесяти раз. Посему Царство Небесное подобно царю, который захотел сосчитать рабами своими; когда начал он считаться, приведен был к нему некто, который должен был ему десять тысяч талантов; а как он не имел, чем заплатить, то государь его приказал продать его, и жену его, и детей, и всё, что он имел, и заплатить; тогда раб тот пал, и, кланяясь ему, говорил: государь! потерпи на мне, и всё тебе заплачу. Государь, умилосердившись над рабом тем, отпустил его, и долг простил ему. Раб же тот, выйдя, нашел одного из товарищей своих, который должен был ему сто динариев, и, схватив его, душил, говоря: отдай мне, что должен. Тогда товарищ его пал к ногам его, умолял его и говорил: потерпи на мне, и всё отдам тебе. Но тот не захотел, а пошел и посадил его в темницу, пока не отдаст долга. Товарищи его, видя происшедшее, очень огорчились и, придя, рассказали государю своему всё бывшее. Тогда государь его призывает его и говорит: злой раб! весь долг тот я простил тебе, потому что ты упросил меня; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя? И, разгневавшись, государь его отдал его истязателям, пока не отдаст ему всего долга. Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца своего брату своему согрешений его».

В последней строчке этого отрывка (стих 35) четко говорится, что Бог не просто советует нам прощать. Прощение нас полностью зависит от того, прощаем ли мы друг друга.

День 2

Дополнительные отрывки о прощении .

Следующие два отрывка существенно помогут понять прощение:

Матфея 5:21-24:

Вы слышали, что сказано древним: не убивай, кто же убьет, подлежит суду. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака», подлежит синедриону; а кто скажет «безумный», подлежит геенне огненной. Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой

Евреям 12:14-15:

Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа. Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие

Когда мы говорим о прощении, нам необходимо ставить границу между истиной и предубеждениями. Доктор Еверет Вортингтон и Доктор Роберт Энрайт являются ведущими специалистами по исследованию феномена прощения в Северной Америке. Доктор Вортингтон пишет:

«Прощение – это отказ несправедливо пострадавшей стороны от своего права на возмездие, и предложение своему обидчику вместо этого милости»

Доктор Энрайт утверждает:

«Люди прощают, если они полностью осознавая несправедливое отношение к себе, добровольно отказываются от негодования, на которое имеют полное право, и взамен принимают решение придерживаться в отношении обидчика принципов морали, которая подразумевает сочувствие, объективную оценку, щедрость и любовь, на которую обидчик не имеет права претендовать».

(“Помогая клиентам прощать, ст. 29, 2000, APA).

Используя отрывки из Писания и оба эти определения, мы сделали вывод, что прощение состоит из нескольких компонентов:

1. Мы осознаем, что с нами поступили несправедливо.
2. У нас есть право на гнев.
3. Мы отказываемся от мести и отказываемся наносить ущерб обидчику,

Потому что Бог помиловал нас!

(Вортингтон, Е. L.(1998) Измерения прощения: Психологическое исследование & технологические перспективы. Т. F. P.)

4. Мы заменяем жажду возмездия сочувствием, благожелательностью и любовью, как Бог поступил в отношении нас, отдав за нас Своего Сына. Доктор Энрайт (ст. 34, Прощение – это выбор) утверждает, что когда люди чистосердечно прощают кого-то, негативные мысли по отношению к обидчику исчезают. Взамен появляются:

- Позитивные мысли по отношению к обидчику
- Позитивные поступки по отношению к обидчику

Согласно Энрайту прощение - это НЕ ЗНАЧИТ

- делать все наперекор обидчику

- искать оправдания действиям обидчика
- оправдывать действия обидчика
- успокаиваться

Прощение – это не обязательно примирение

По словам Доктора Энрайта, прощение – это выбор.

(Энрайт, R. D. (2001) Американская психологическая ассоциация. 28–30)

Примирение – это воссоединение двух людей после разрыва. С другой стороны прощение – это моральное действие человека, как следствие принятого в сердце решения.

Примирение требует участия обеих сторон и обоюдного прощения. Когда обе стороны заинтересованы продолжать отношения друг с другом.

Однако в случае, если одна из сторон чувствует себя некомфортно из-за отказа другой стороны признать свою вину, пострадавшая сторона после прощения вправе не примиряться и ограничить общение с противоположной стороной.

Примирение не может состояться без прощения, но прощение не зависит от примирения. Когда дело касается брака, и прощение и примирение имеют огромное значение. Что же касается остальных отношений, иногда, к сожалению, лучший вариант – просто простить обидчика без цели примириться с ним, если другая сторона не раскаивается или отказывается от ответственности. В подобных ситуациях лучше воздерживаться от отношений с ненадежными людьми даже после полного их прощения.

Мы можем принять решение близко не общаться с этими людьми на протяжении некоторого времени или просто ограничить общение с ними.

(Энрайт, R. D. (2001). «Прощение – это выбор». Американская психологическая ассоциация)

День 3

Шаги сторон на пути к прощению друг друга.

В конце дня Вы можете определить все Ваши нужды, которые не были удовлетворены, проанализировать свое детство и жизненные ловушки, и осознать, как проявить уязвимость в данной ситуации, вместо того, чтобы идти на поводу у стилей совладания. Однако пока Вы полностью не простите обидчика, Вы не исцелитесь.

Возможно, после знакомства с разделом этого пособия о прощении, Вы осознали, что не простили кого-то. Тогда Вам необходимо пройти через весь этот процесс постепенно шаг за шагом. Небрежность по отношению к собственным ранам может повлечь за собой обиду и разочарование. Вместо этого смойте горечь с Вашего сердца, чистосердечно простите и примиритесь друг с другом. Несомненно, это сделать не так легко. Этот шаг требует забыть о своем эго и выбрать скромность, но в то же время он поможет Вам обрести мир в Ваших сердцах. Прощение по нашему опыту начинается с понимания Божьей милости.

Если мы до конца понимаем, что Бог простил нам все наши задолженности, чего мы совсем не заслуживаем, нам будет проще на эмоциональном (в отличие от рационального) уровне простить людей, которые причиняли нам боль.

Предлагаем следующие шаги, чтобы помочь Вам начать процесс прощения.

Разберитесь с вашим гневом

Прощение наиболее эффективно, когда Вы способны оценить степень своего гнева. Почему так важно определять и прорабатывать свой гнев? Потому что гнев имеет свойство подавлять другие чувства, такие, как вина или стыд.

Стыд – это неловкое или болезненное чувство, которое мы испытываем, когда понимаем, что в чем-то ущербны, несовершенны, испорчены, неудачливы.

(Уайтфилд, Исцеляя ребенка изнутри, ст. 44)

Энрайт также утверждает, что стыд - это страх перед тем, что другие подумают, когда узнают что-то о нас. (Прощение – это выбор, ст. 111) Обратите внимание, что слова «стыд» и «ущербность» взаимозаменяемы.

Вина – это чувство, возникающее вследствие нашего недостойного поведения. Вина появляется от действия, а стыд от отождествления себя с чем-то неполноценным. (Уайтфилд, ст.44)

Существует здоровый и нездоровый способ борьбы с этими чувствами. Здоровое чувство вины – это чувство, которое люди испытывают после совершения недостойного поступка, например, кражи, лжи, причинения вреда окружающим. Нездоровое чувство вины возникает от неправильного мышления, которое зачастую человек не в состоянии контролировать. Такое чувство, как правило, испытывают жертвы сексуального насилия, которые получали удовольствие от акта, из-за чего они потом чувствуют себя виновными. Некоторое люди черствуют в душе настолько, что не чувствуют больше вины, как Павел и писал Тимофею.

1-е Тимофею 4:1

Дух же ясно говорит, что в последние времена отступят некоторые от веры, внимая духам обольстителям и учениям бесовским.

Святой Дух приходит и вызывает у нас чувство здоровой вины.

(Правильное чувство вины!) Библия говорит

Иоанна 16: 7-9

Но Я истину говорю вам: лучше для вас, чтобы Я пошел; ибо, если Я не пойду, Утешитель не приидет к вам; а если пойду, то пошлю Его к вам, и Он, придя, обличит мир о грехе и о правде и о суде: о грехе, что не веруют в Меня.

Нездоровое чувство вины часто ассоциируется с человеком, у которого стиль совладания – подчинение. Такие люди склонны думать, что большинство конфликтов – их вина. Они также склонны чувствовать вину, когда вызывают в ком-то негативные чувства. Например, кто-то из нас испытывают дискомфорт, указывая другим на их грехи. Наша ловушка жертвенности или подчинения запускается, и мы испытываем вину. Это пример нездорового чувства вины. Другой пример – это, когда мы не отвечаем высоким стандартам, навязанным нам другими. Иногда люди с ловушкой жестких стандартов поступают так с близкими людьми. В таких случаях очень легко начать испытывать нездоровое чувство вины.

Чувство здорового стыда возникает когда, например, наша ложь становится явной и темная сторона нашей души оказывается на свету.

В такие времена хорошо испытывать чувство стыда. Такой стыд способен привести к раскаянию. В Библии сказано, что когда человек исключён из общения, он должен испытывать стыд.

2-е Фессалоникийцам 3:14

Если же кто не послушает слова нашего в сем послании, того имейте на замечании и не сообщайтесь с ним, чтобы устыдить его.

Иеремия 6: 13-15

Ибо от малого до большого, каждый из них предан корысти, и от пророка до священника — все действуют лживо; врачуют раны народа Моего легкомысленно, говоря: "мир! мир!", а мира нет. Стыдятся ли они, делая мерзости? нет, нисколько не стыдятся и не краснеют. За то падут между падшими, и во время посещения Моего будут повержены, говорит Господь.

Так же как стыд, гнев бывает здоровым и нездоровым. Не всегда гнев - неправоуеден. Он может быть праведным, если контролируется. Гнев помогает нам распознать несправедливость и правильно реагировать на поступки окружающих, предупреждать опасность нанесения вреда. При правильном использовании гнев способен посылать нам нужные сигналы. В **Ефесянам 4: 26** говорится:

Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем.

Отрывок учит нас не грешить в нашем гневе. Другими словами, гнев становится опасным, когда мы боремся с ним нездоровым, грешным способом. Обычно, мы используем один из трех стилей совладания:

Подчинение, избегание или контратака.

День 4

а) Запишите список значительных обид, с которыми вы сталкивались, но до конца не справились. Запишите имена людей, которые причинили Вам боль. Начните с человека, на которого Вы гневаетесь больше всего. Заполните два первых столбца в таблице 1.

б) Напишите, как Вы справились с гневом. Какой из трех стилей Вы используете: подчинение, избегание или контратаку? Запишите ответ в третьем столбике Таблицы 1.

| Кто причинил вам боль? | Как он/она это сделал(а)? | Как вы справились со своим гневом? |
|------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Не торопитесь и сделайте упражнение тщательно.

в) Сопоставьте уровень своего гнева с проступком против Вас. Оцените свой гнев по шкале от 1 – 10, где 1 - “совсем не зол”, и 10 - “очень зол”.

Поставьте оценку ниже:

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

г) Оцените уровень серьезности совершенного проступка, где “1” – невинный проступок. Например, человек проявил невнимательность, и “10” - где человек публично Вас оскорбил. Для объективности своих суждений Вам понадобится незаангажированное лицо (человек, который знает Вас).

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

д) Велик ли разрыв между рейтингами двух последних шкал?

е) Что спровоцировало Ваш гнев? Имела ли к этому отношение Ваше ощущение неполноценности (жизненная ловушка ущербности)?

Подумайте о случившемся. Постарайтесь быть объективными в своих суждениях: Ваше представление о том, как Вас унизили, может быть преувеличено. Используйте шкалу, приведенную ниже, и сделайте сравнение: 1 - “не стыдно” и 10 - “очень стыдно”

Вам может понадобиться беспристрастная оценка друга, так как Ваша оценка может оказаться искажена жизненными ловушками.

Ваша оценка

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Реальность

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Отличаются ли эти две оценки? Если так, то почему?

Чем больше разница, тем сильнее Ваша жизненная ловушка.

ё) Начните с события, которое не дает вам покоя. Не напоминает ли оно о детстве? В чем сходство?

ж) Не сохранилось ли чувство гнева с детства до сегодня?

з) Кто или что чаще всего вызывает у Вас гнев? Люди, которые унижали Вас или авторитетные личности в вашей жизни?

и) Обдумывая случившееся, проанализируйте: допустили ли Вы бестактность в отношении Вашего обидчика? Если да, в чем Вы провинились? Опять же ради объективности обратитесь за помощью к другу, которому Вы доверяете.

Часто когда мы контратакуем, мы испытываем старое чувство вины/ущербности по отношению к людям, которые нас унижали. Однако, несмотря на их вину, иногда мы все же относимся к ним с предубеждением.

Как Вы поступили? Погорячились ли или наоборот?

к) Вы чувствуете вину из-за своего недостойного поступка?

л) Сколько энергии Вы тратите на борьбу с этой болью? Если один день вашей жизни взять за 100%. Сколько процентов вы проводите, думая, вспоминая и пережевывая болезненное происшествие?

м) Сколько в Вас обиды? Оцените от 1 - “совсем не осталось” до 10 - “очень много горечи и обиды”.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

н) Насколько счастливы Вы с таким количеством обиды?

о) Как Вы отнеслись к человеку, который Вас обидел?

- Не по-доброму?
- Мелкая месть?
- Придирки?
- Сплетни?
- Избегание?

п) Какая ловушка запустилась в результате этой обиды?

Например, возможно над Вами проявляли насилие в прошлом, и теперь Вам сложно доверять людям. Если Вы постоянно подозреваете людей, ловушка очень активно действует в Вашей жизни. Возможно, у Вас развилась ловушка ущербности через пережитый в прошлом стыд. Теперь эта ловушка набрала силу, и Вы видите себя в искаженном виде. Какая же ловушка запустилась, и как она повлияла на Ваше отношение к себе и окружающим? Прощение способно ослабить Ваши ловушки, и изменить к лучшему Ваше отношение к себе и окружающим. Прощение также может изменить и ослабить Ваши стили совладания. Контратакующий может воздержаться от постоянного сопротивления. В то же время избегающий и подчиняющийся тип будет поступать по-другому. Прощение способно освободить Вас от горечи. Разве не замечательно?!

День 5

Не бойтесь ответственности.

Зачастую в конфликтах люди склонны винить другую сторону и не замечать своей собственной вины. Хотя не во всех конфликтах вина распределяется 50% на 50%, бессмысленно анализировать, кто провинился более или менее. Даже если один неправ на 95%, другая сторона обязана признать свои 5% вины.

Будет легче простить, когда Вы обратите внимание и на свои ошибки тоже. Так как Вы будете в состоянии лучше понять друг друга и оценить свой вклад в создание конфликта. На сегодняшнем времени с Богом опишите Вашу роль в тревожащем Вас конфликте.

Если у Вас появятся сложности с оценкой собственной вины, обратитесь к другу. Вам необходимо раскаяться в действиях, которые поспособствовали конфликту. Имеет большое значение, как Вы оцениваете свою вину, и как ее оценивают другие. В этот момент Вы действительно должны понимать, что обида искажает Ваш взгляд на ситуацию.

День 6

Приготовьтесь прощать.

После работы с гневом и понимания собственной вины, спросите себя, способны ли Вы сейчас простить другую сторону, помня определение «прощения». Вернитесь назад и перечитайте его снова, если потребуется. Если Вы чувствуете, что неспособны простить, спросите себя, почему это так. “Почему я не хочу прощать?” Подумайте над следующим:

- Возможно, другая сторона не осознала своей вины и ответственности за происшедшее.
- Жизненная ловушка карательности запускается и требует наказания за содеянное.
- У меня не было времени проработать обиды, причиненные мне в детстве.
- Мой стиль совладания берет верх, и я не хочу снова чувствовать боль.
- Мне мешает гордость. Мне слишком сложно сказать “Я прощаю”.
- У меня не было времени сделать задание, указанное в шаге №1.

Помните, если Вы ставите условия объекту своего прощения, само прощение теряет силу, так как это добровольное и безусловное действие.

Это – акт между Вами и Богом. Каждый доброжелательный поступок должен быть добровольным, а не вынужденным.

День 7

Процесс прощения.

Один из способов, помогающих простить, это вспомнить о том, как кто-то когда-то простил Вас: ответьте на следующие вопросы.

- а) Кого Вы обидели?
- б) Что вы сделали, что причинило ему боль?
- в) Какой изначально была Ваша реакция? Вы осознали свою вину в этой ситуации?
- г) Что заставило Вас осознать ответственность в конфликте?
- д) Как отреагировал потерпевший?
- е) Как Вы попросили прощения и проявили сочувствие?
- ё) Как Ваши извинения были восприняты?
- ж) Как Вам дали понять, что простили вас?
- з) Вы примирились или остановились на прощении?
- и) Как произошло примирение?
- к) Как Вы чувствовали себя после этого?
- л) Как Вы почувствовали себя после того, как Вас простили? Что Вы испытывали?
- м) Повторите это упражнение на примере другого конфликта, где Вас простили.
- н) Помогли ли Вам воспоминания о собственном прощении?
- о) Желали бы Вы своему обидчику испытать те же чувства по отношению к Вам, какие Вы испытали по отношению к нему?
- п) Готовы ли Вы простить? Если да, Вы преподнесете человеку дар, в свое время дарованный Вам.

День 8

Знаки прощения и непростения.

Если человек не готов прощать, это видно. Обычно, он себя выдает избегает смотреть в глаза, дуется, ждёт инициативы от другой стороны.

Если желание прощать отсутствует, потребуется больше работы. В этом помогут книги: “Прощение – это выбор” Доктора Роберта Энрайта, и “Измерение Прощения” Доктора Эверета Вортингтона. Помните, что когда наступает прощение, на смену негативным мыслям и чувствам приходят позитивные. Обдумайте следующие вопросы:

- Стали ли ваши мысли об этом человеке более позитивными?
- Чувствуете ли вы гнев, вспоминая об обиде?
- Когда Вы описываете ситуацию, вспыхивают ли по-прежнему Ваши эмоции?
- Желаете ли Вы добра этому человеку?

(4 Энрайт, R. D. (2001). Прощение – это выбор. АПА. 5 Вортингтон, E. L. (1998). Измерение Прощения: Психологическое Исследование & Технологические Перспективы. Т. F. P.)

“Вы поймете, что прощение наступило, когда Вы будете вспоминать людей, которые причинили Вам боль, и при этом у вас будут силы желать им добра.”

- Если бы что-то плохое случилось с человеком, как бы Вы на самом деле себя почувствовали? Если Вы чувствуете, что Вам сложно простить, тогда у Вас, наверное, свое определение прощения. Напишите его.

По моему мнению, прощение – это...

Сравните его с определением, приведенным в начале этой главы. Чем они отличаются и чем похожи?

Сходства:

Различия:

Возможно, после многих обид и случаев несправедливого отношения, у Вас иной взгляд на прощение. (6 Smede, L. B. (1984) Прости и забудь. Исцеляя раны, которых мы не заслужили. New York: Pocket Books)

Сравните два определения и оцените, в чем Вы ошиблись. Помните, что Бог серьезно к этому относиться. Если Вы желаете не только простить, но и примириться, следуйте по пунктам.

День 9

Выступите инициатором в процессе примирения.

Вам не поможет, если Вы будете ждать примирения от человека, который спровоцировал этот конфликт. Однако, примирение невозможно, если только одна сторона желает этого. Потребуется зрелое отношение от обеих сторон, чтобы справиться с ситуацией. Иногда потребуются вмешательства третьей стороны, с которой обе стороны чувствуют себя в безопасности.

Слушайте и учитывайте обиды друг друга.

После того, как Вы проработаете свой гнев, Вам следует по очереди рассказать, в чем состоит обида каждого из вас в присутствии доверенного лица. Цель этого упражнения - почувствовать сочувствие друг к другу. А сочувствие – это основа прощения. В то же время высказываться нужно в уязвимой манере, как это объясняется в 4 дне, а не через контратаку, подчинение или избегание. Когда мы уязвимы, наступает исцеление. В случае использования стилей совладания, исцеление не наступит.

(для дополнительной информации смотрите Приложение)

Когда мы обращаем внимание на обиды друг друга, это говорит о нашем понимании и сочувствии, так мы можем справиться с нашим гневом. Объяснить своими словами чувства другого, ставя себя на его место - это очень поможет в примирении. Если у Вас возникают проблемы проявлять сочувствие даже после упражнения из Приложения, необходимо обратиться за профессиональной помощью.

День 10

Подготовьте и выскажите друг другу исцеляющие утверждения.

Для того, чтобы примириться, иногда очень важно обратиться друг к другу с врачующими заявлениями. Иногда, не достаточно только обсудить обиды и взять на себя ответственность за последствия, чтобы избавиться от боли и гнева. Нужно спросить друг друга, что должно быть сделано, чтобы обоюдное прощение наступило. Это может привести к следующему конфликту, но тут очень важно не относиться друг к другу с предубеждением.

Просто скажите, что бы вы хотели услышать от другой стороны, какие врачующие заявления. Каждая сторона должна записать это в дневник. Потом необходимо деликатно и искренне произнести их вслух. Обе стороны обязаны проявлять скромность. Помните, что врачующие заявления не должны подразумевать выполнение неких условий. Врачующие заявления должны вызывать сочувствие и звать к ответственности. Вам нужно почувствовать, что другая сторона осознает свои ошибки и чувствует ответственность за нашу боль, так как мы приближаемся к примирению, а не только прощению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда Иисус учил своих учеников, как общаться с Богом в Евангелие от Луки 11 главе, Он подчеркнул, что прощение - важная часть их молитвы.

Луки 11:1-4

Случилось, что когда Он в одном месте молился, и перестал, один из учеников Его сказал Ему: Господи! научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих. Он сказал им: когда молитесь, говорите: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный подавай нам на каждый день; и прости нам грехи наши, ибо и мы прощаем всякому должнику нашему; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого».

Бог расценивает прощение как совокупность двух равноправных частей: просьба о прощении у Бога и прощение всех вокруг нас. Без одной части, нам не получить другой. Поэтому следует принять обе эти части в свою жизнь: жаждать раскаяния и изменения своего сердца, принимая прощение Бога, и второе – идти нелегкой дорогой прощения всех тех, кто нас обидел, или обидит в будущем.

Если Вы все еще сомневаетесь, смогли ли Вы полностью простить человека, который причинил Вам боль, заполните “Опросник Энрайта” (в Приложении).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение – как сочувствовать, выслушивая боль другой стороны.

Это упражнение нужно проделывать в присутствии третьего лица. Вначале пострадавшая сторона - человек с накопившейся обидой, должен в уязвимой манере объяснить причину своих обид. Поэтому очень важно разобраться со своим гневом до того, как начинать разговор.

После того, как первая сторона закончила излагать свои обиды, вторая сторона должна подsumировать услышанное. Слушатель также должен убедиться, что пострадавшая сторона полностью высказалась и ей нечего добавить. Нельзя прерывать собеседника. Нельзя недооценивать боль собеседника и не раздражаться, если он снова затронул в разговоре старую историю.

Гнев нужно высказывать, но в спокойной манере, не унижая собеседника. Нельзя допускать повышение голоса. В этом случае важно советоваться с доверенным лицом, присутствующем при разборе конфликта. Не идите на поводу у своих ловушек, не поддавайтесь чувству стыда или вины, будьте уязвимыми. Это болезненный процесс, но за ним последует исцеление.

В конце разговора, слушатель должен четко понимать аргументы собеседника и уметь самостоятельно их излагать. Он может не узнать ничего нового из разговора, возможно, еще быть не в состоянии полностью справиться со своими эмоциями, но обязан уже понимать своего собеседника. На это может уйти много времени, особенно, если придется разбираться с жизненными ловушками и детскими призраками.

Кому-то понадобятся недели. Не торопите процесс только ради желания побыстрее с ним разобраться. Если Вы не проработаете тщательно всю боль и обиды, они могут снова всплывать на поверхность и приносить еще больше вреда. Чем больше вы способны сочувствовать, тем более успешным окажется процесс примирения.

Поменяйтесь местами и проделайте то же самое. В результате каждая из сторон сможет объективно оценить свою вину. Если же и тогда конфликт не будет исчерпан до конца, сделайте следующие шаги:

Прочитайте заметки другой стороны, о причиненной ей боли. Сочувствие еще не значит, что вы берете на себя всю ответственность за содеянное. Однако это дает вам возможность понять чувства собеседника. Поставьте себя на его место. Вот некоторые вопросы, которые помогут Вам расти в сочувствии:

- В какой семье он вырос?
- Каким было его детство?

- Как к нему относились родители?
- В состоянии ли Вы описать травмы, которые он получил в детстве?
- Понимаете ли Вы, как это исказило его представление о мире?
- Если в пылу гнева Вы оскорбили человека, подумайте - Вы действительно считаете (учитывая полную картину его жизни и воспитания) что он заслуживает оскорбительное отношение?

После взаимного сочувствия переходите к последнему шагу, который приведет вас к процессу примирения.