**Занятие № 8 « Как простить обиду»**

Копить обиды многие из нас любят и умеют. Список наших обидчиков подчас достигает гигантских размеров. В него непременно входят родные и близкие, друзья и сослуживцы. Сильнее всего мы обижаемся на тех, кого по-настоящему любим, поэтому так часто сердимся на своих любимых, родителей или детей. Порой нам кажется, что именно они виноваты во всех наших проблемах.

Между тем психологи считают справедливым принцип: человека нельзя обидеть, но человек может позволить себе чувствовать себя обиженным. А может, напротив, позволить не чувствовать себя обиженным – выбор только за ним.

**Феномен обиды**

Обида – это душевная травма, которая возникает так же неожиданно, как любой физический недуг, например, простуда. Когда мы заболеваем, то начинаем лечиться. А если нас обидели, как мы поступаем чаще всего? Вместо того чтобы восстановить душевное равновесие, растравляем душевную рану.

В момент обиды мы испытываем стресс – спонтанно в организме происходят биохимические изменения на всех уровнях. Как результат – повышение артериального давления, нарушение гормональных процессов. Если стресс – напряжение, то противодействовать ему может только расслабление, с помощью которого организм приходит в норму. «Прокручивая» в голове одну и ту же неприятную ситуацию, мы разрушаем здоровье.

**Умение прощать: зачем оно необходимо?**

Конечно, существуют глубокие душевные раны и потрясения, которые заживают долго и болезненно. Но, какими бы они ни были, в вашей власти навсегда проститься с ними. Тратить время и душевные силы на обиды, ненависть и злость – значит отнимать его у радости, счастья и здоровья. Счастье невозможно без умения прощать, а любить – это прощать. Более того, сила чувства прямо пропорциональна этой способности.

Прощение – это, в сущности, непрерывное духовное очищение. Не секрет, что от эмоционального состояния во многом зависит и физическое здоровье. Часто телесные недуги возникают от сильного психологического удара.

**Как научиться прощать?**

Избавиться от гнета обид можно только в том случае, если мы становимся хозяевами своей судьбы. Лишь тогда мы начинаем понимать, что наши «обидчики» – обыкновенные люди, которым ничто человеческое не чуждо, а значит, им свойственно заблуждаться и совершать ошибки. Наша любовь поможет это понять и простить.

Умение прощать – это «секретное» оружие, которое всегда при нас. Именно благодаря прощению можно сбросить тяжелый груз со своих плеч. Обидчики чаще всего даже не подозревают о том, как мучаются обиженные, какими мыслями себя изводят. Поэтому научиться прощать нужно хотя бы из эгоистических соображений.

**Уроки прощения**

Изменить в прошлом ничего нельзя, но изменить отношение к той или иной ситуации можно. Это и есть ключ к прощению. Попробуйте задать себе вопрос: кому нужно прощение? Вашему обидчику? Он, скорее всего, давно забыл об этом. А вы, постоянно вспоминая об обиде, разрушаете себя. Значит это нужно в первую очередь именно вам. Как же обезопасить себя и свое здоровье?

Первое – попытаться философски отнестись к тому, что произошло, посмотреть на ситуацию со стороны.

Второе – осознать, что эмоции возникают не сами по себе, а в результате ваших мыслей. Попробовать отслеживать их и менять на позитивные.

**Позитивный настрой**

Попробуйте перенастраивать себя на позитив. Лучше переключите свое внимание на какое-нибудь приятное или полезное занятие – послушайте музыку, примите ванну. В любой ситуации главное – понять, что негативные мысли провоцируют отрицательные эмоции. А раз так, то ими можно и нужно управлять.

Есть способ привести свои мысли в порядок: взять лист бумаги, разделить его на две части, в одной – записать свои негативные эмоции, в другой – мысли, которые спровоцировали эти чувства. Выплескивать свои переживания на бумагу – испытанный способ от них избавиться.

**Простить, не осуждая**

Все ли можно простить? Большинство людей считают, что есть вещи, которые простить нельзя: убийство, насилие. Однако в таком случае следует помнить заповедь: не судите, да не судимы будете. Мы всегда субъективны. Никто точно не знает, где грань справедливости. Мы находимся внутри ситуации и не можем найти в себе силы подняться над ней. Особенно – в момент обиды. Когда мы рассуждаем, можно простить или нельзя, то уже нарушаем мудрую заповедь.

В таких случаях можно напоминать себе высказывание святого преподобного Иоанна Кронштадтского: «Возлюби грешника и возненавидь грех», – иногда его перефразируют так: «Ненавидь грех, но не грешника».

**Любовь – лекарство от обид**

Лучшее лекарство для прощения – любовь. Если вы любите себя, то любите и ближнего. Ведь все мы неидеальны, а значит, нам свойственно ошибаться. Мы тоже вольно или невольно обижаем других. Только любовь помогает не осуждать, а прощать.

Как определить, действительно ли вы простили или все-таки нет? Если вы вспоминаете неприятную ситуацию без эмоций, совершенно спокойно, – значит, простили. Высший пилотаж – вспоминать своего обидчика с улыбкой и мысленно желать ему добра. Если же вас еще что-то волнует и задевает за живое, значит, вы до конца не простили и не попрощались с той ситуацией.

**Почему так сложно прощать**

Почему не всегда удается простить по-настоящему? Мы говорим друг другу: «Прости меня, пожалуйста». И как будто прощаем. Но лишь формально, на словах. А в глубине души все остается без изменений.

Проблема в том, что в момент обиды вы испытали внезапную душевную боль, гнев, жалость к себе и ненависть к обидчику. Иначе говоря, обиделись душой и сердцем. А прощаете вы чаще всего головой, разумом. Вот поэтому непрощенная обида продолжает портить вам жизнь. Разумом вы должны только осознать, понять, зачем это необходимо, а прощать можно только сердцем.

**Настроиться на прощение**

Для этого нужно сесть, закрыть глаза и расслабиться. Постарайтесь вызвать состояние обиды. Вообразите, что вы вынимаете из души занозу. Затем представьте себе свет, который наполняет вас. Вы должны физически ощутить, что обида уходит из вашей души. При этом у кого-то возникает ощущение жара или озноба, у кого-то тело покрывается мурашками. Процесс этот довольно болезненный, но игра стоит свеч. В результате духовного очищения наступает чувство облегчения и радости.

Спешите расстаться с обидами, снять с души их груз. Тогда в вашей жизни будет больше места для положительных эмоций.