

Автор статьи: Мазурина Александра Юрьевна, психолог.

Как научиться прощать?

Тема интересная, я думаю, для всех. Для того чтобы простить, надо понять механизм образования эмоции обиды.

Обида возникает тогда, когда поведение другого человека не соответствует вашим ожиданиям. Получается, что ожидаемое больше, чем реально получаемое. Изменить мир сложно, да и не всегда нужно. А вот пересмотреть свои ожидания и понять, почему человек поступил именно так, очень даже полезно.

Часто бывает, что люди смотрят на мир через призмы общественных стереотипов. Он доктор, он отец, он сантехник и т.д. и поэтому, только поэтому, этот он или она должны вести себя так-то и так-то. За этим формальным отношением к человеку теряется уважение к его мнению, к его выбору, к его свободе, наконец! Да, может быть, отец должен заботиться о ребенке, если тот заболевает... Здесь говорить о среднем, обезличенном отце и о таком же ребенке.

Вдумайтесь... Как часто мы относимся к людям, как к носителям определенных, порою только нами, функций? Даже, если ЭТО признанное общественное мнение, это не означает, что конкретный человек (с его взглядами, моральными принципами или их отсутствием) в конкретной ситуации (в которую, кстати, входят и его взгляды) будет вести себя так, как Вы понимаете его РОЛЬ.

Даже, если вы ожидаете обещанного, никто не сможет вам дать 100% гарантии, что все произойдет именно так, как задумано.

Человек живет в мире и далеко не все зависит лично от него. А если в ситуации участвуют более двух человек, вероятность возникновения вмешивающихся факторов возрастает в геометрической прогрессии. Конечно, неприятно, если кто-то нарушает свои обещания и срываются ваши планы, но если вы понимаете, почему человек так поступил, уважаете его мнение, взгляды и выбор, вам, возможно, будет немного

Как научиться прощать?

Written by Administrator

Saturday, 29 October 2011 13:19

досадно, но вы не обидитесь. Это как с лучшей подругой или лучшим другом, которые не могут прийти к вам на день рождения. Если же это не лучшая подруга, а кто-то посерьезнее, о взглядах и мнении которого вам нет времени рассуждать, можно занять активную позицию.

Вы сами принимаете решение обижаться или нет, хотя, кажется, что вас обижают.

Я предлагаю вам остановиться, физически и мысленно и взять на себя ответственность за ваши чувства. Ведь только вы решаете, что вы будете делать - обижаться или понимать и действовать конструктивно в сложившейся ситуации. Если вы выбираете второй путь, пусть, и не совсем привычный для вас сегодня, вам не нужно будет никого прощать!

[Предлагаем читателям обсудить эту статью на форуме.](#)