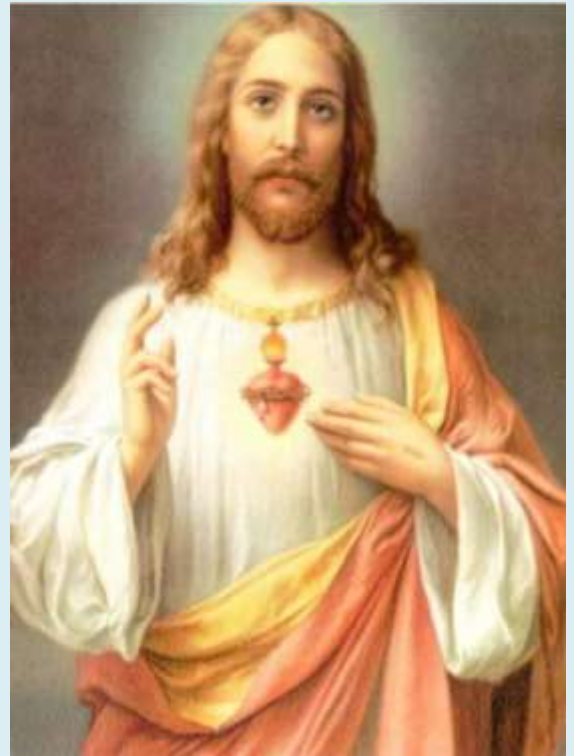


## Прощение

МЫ МОЖЕМ годами носить в себе обиду, не умея, или не имея сил простить обидчика. Кто больше страдает при этом: тот человек, который обидел нас, или мы сами? Что если он уже давно осознал свою вину и раскаялся в содеянном, а мы никак не можем забыть это и простить? Иисус Христос учит нас молиться так: «Отче наш... прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим...» (Матфея 6:9-12). Вот что писали об этом Отцы Ранней Церкви: «Не питай вражды ни к какому человеку, иначе молитва твоя будет неприятна Богу» (Григорий Богослов); «Не будь злопамятен, если не хочешь обидеть себя самого», «Не прощая другому, ты не столько его огорчаешь, сколько себя обижаешь» (Иоанн Златоуст). Научиться прощать даже самые сильные обиды поможет вам этот раздел «Ключей»



## Ищите поддержку



*Кэтрин Пакетт,  
директор отделения  
психосоматической медицины в  
Центрах лечения рака Америки*

«Когда мы в состоянии стресса, в организме происходят по-настоящему отрицательные вещи», — сказала Пакетт. — Наш организм воспринимает стресс как угрозу для нашего выживания. Когда мы находимся в стрессовой реакции, в теле происходит выброс около 1400 различных химических веществ. Когда люди находятся в состоянии непощения и испытывают проблемы с тем, чтобы отпустить обиды, их гормоны не функционируют исправно».

По мнению Пакетт, одним из первых шагов к тому, чтобы помочь пациентам достичь состояния прощения, является налаживание взаимоотношений, основанных на поддержке.

«Мы хотим быть в состоянии объяснить, что мы переживаем», — говорит она. — Когда человек испытывает много боли, ему может быть трудно научиться отпускать это, особенно без чьей-либо помощи в процессе».

## Как простить

«Я думаю, что часто люди не знают, как простить, - говорит Эверетт Уортингтон, клинический психолог и профессор Университета Содружества Вирджинии. - Их много поощряют и побуждают простить. Многие люди думают, что прощение - это хорошая вещь. Вы слышите наставления, читаете статьи в журналах о том, что простить было бы хорошо для вашего здоровья. Но люди говорят: “Да, и также было бы хорошо, если бы я мог прыгнуть на 6 метров в высоту, но я не могу этого сделать”».



*Эверетт Уортингтон, клинический психолог и профессор Университета Содружества Вирджинии*

Ключ к прощению в том, чтобы развивать в себе чувство сопереживания, смирения и сострадания. Прощение легче даётся людям, заинтересованным в улучшении другого человека, чем в личных выгодах. С помощью исследований и клинических опытов, Уортингтон разработал методы, которые помогают людям научиться прощать:

- Вспомнить тот ущерб, который вам причинили, настолько объективно, насколько можете.
- Проявить сочувствие — понять точку зрения человека, причинившего вам вред.
- Альтруизм — подумать о том, когда вы сами обидели и вас простили. Потом предложить прощение обидевшему вас человеку
- Не забыть боль, а напоминать себе, что выбрали прощение.

## Все понять - значит простить

*«Если есть что-то непростительное на свете, так это неумение прощать» Ажар Э.*

*«Не думайте о том, что ваше прощение означает для ваших противников, тех, кто обижал вас в прошлом. Наслаждайтесь тем, что прощение даёт вам. Научитесь прощать, и вам станет легче идти к своим мечтам, не обременённым багажом прошлого» Вуйчич Н.*

*«Кто мстит иногда жалеет о совершенном; тот, кто прощает, никогда не жалеет об этом» Дюма А.*

*«Прощение, идущее от сердца, превращает несчастливое прошлое в счастливое будущее» Лууле В.*

*«Прощение — это дорога с двусторонним движением. Прощая кого-нибудь, мы прощаем в этот миг и самих себя» Пауло Коэльо*

# Жизненные истории великих прощений

## Выжившая узница концлагеря усыновила внука фашистского коменданта



*Райнера Хесса со своим внуком Рудольфом*

80-летняя Ева Мозес Кор простила всех, кто когда-то принес ей страдания и боль, включая фашистов. Женщина даже приняла в свою семью Райнера Хесса - внука Рудольфа Хесса, оберштурмбаннфюрера СС, коменданта концентрационного лагеря Освенцим, в который ее вместе с семьей депортировали в 1944 году. Теперь для Евы Райнер как родной внук. Ева вспоминает, как ее вместе с сестрой-близнецом Мириам затолкали в машину и вскоре перевезли в концентрационный лагерь Освенцим – там Ева

потеряла родителей и двух старших сестер Эдит и Алис. Сестер предоставили в качестве подопытных кроликов для проведения экспериментов со смертельно опасными вирусами доктору Йозефу Менгеле, но им чудом удалось выжить. Сестры были одними из тех пар близнецов, которым удалось выжить и дождаться освобождения солдатами советской армии в январе 1945 года. Десятилетия спустя Ева получила от 49-летнего Райнера письмо. Мужчина был вне себя, когда узнал о злодеяниях деда и не вынес молчаливого равнодушия родственников – он во всеуслышание заявил о том, что не побоялся бы даже осквернить могилу Хесса. Позже Райнер попросил Еву, замужнюю женщину и мать двоих детей, проживающую в штате Индиана, принять его в качестве внука в свою семью. Встретившись с ним, Ева сразу же согласилась. «Я горжусь тем, что я его бабушка. Я им восхищаюсь и очень его люблю. Ему так не хватало тепла и любви в семье». Ева искренне надеется, что Райнер, разорвавший все возможные связи со своими родственниками, простит их и пустит в свою жизнь.

## Убитый горем отец простил виновника смерти своего сына

Когда 19-летний Коннор Ханфин был осужден за гибель своего лучшего друга 19-летнего Фрэнсиса Дадди в результате дорожно-транспортного происшествия, отец жертвы проявил доброту и сочувствие по отношению к молодому человеку, ставшему виновником аварии. Фрэнсис Дадди погиб 8 февраля 2014 года. Автомобиль, за рулем которого сидел Ханфин, врезался в дерево. Водитель находился в состоянии алкогольного опьянения. Парня приговорили к 3,5 годам тюремного заключения. Во время оглашения приговора Дэн Дадди-старший успел поговорить с Ханфином: «Коннор, ты, безусловно, несешь ответственность за восстановление справедливости, как и мы, но никто из нас не способен на это без прощения. Это было бы невозможно. От имени всех, кого я знал, знаю и буду знать – мы прощаем тебя, Коннор». «Фрэнсис хотел бы, чтобы ты жил, - сказал отец жертвы. - И мы больше всего на свете этого хотим».

## Три подхода к прощению

### ✓ Классический сценарий

Прощение предполагает две стороны – провинившегося и того, в отношении кого было совершено зло, здесь именуемого жертвой. Провинившийся, или преступник, может понять, что он совершил что-то неправильное и почувствовать по этому поводу сожаление. Он оказывается готовым признать совершенное зло. Обращаясь к жертве, принося извинения и прося о прощении, он высказывает сожаление. Если жертва признает его раскаяние подлинным и искренним, она может быть готова простить его. Она не забывает, что он сделал, но она более не воспринимает его только как злодея. Если она прощает, то они могут примириться.



*«Прости» - всего лишь шесть букв, а сколько смысла в этом слове*

### ✓ Одностороннее прощение



*Маргарет Хольмгрен, психолог*

Идею одностороннего прощения отстаивает Маргарет Хольмгрен. Она указывает, что жертвы злодеяний должны постараться отреагировать на них с тем, чтобы прийти к подлинному прощению. Этот процесс важен для восстановления самоуважения жертвы; и если он не завершен, прощение психологически и этически неуместно. Хольмгрен подчеркивает, что прощение всегда уместно, независимо от того, раскаивается ли обидчик или нет. Идея одностороннего прощения и была изначально выдвинута для того, чтобы показать, что уместность прощения не должна обуславливаться тем, как к случившейся несправедливости относится тот, кто повинен в ней. Поставить уместность прощения в зависимость от того, испытывает ли виновный раскаяние, значит придавать виновному слишком много значения.

### ✓ Псевдо-прощение

По поводу псевдо-прощения недавно высказал свое мнение Пирс Бен. Бен указывает, что жертва, и только жертва, имеет право простить обидчика, и невозможно простить при отсутствии права на это. Но это ограничение вызывает вопросы. Во многих случаях злодеяний имеются вторичные или троичные жертвы.