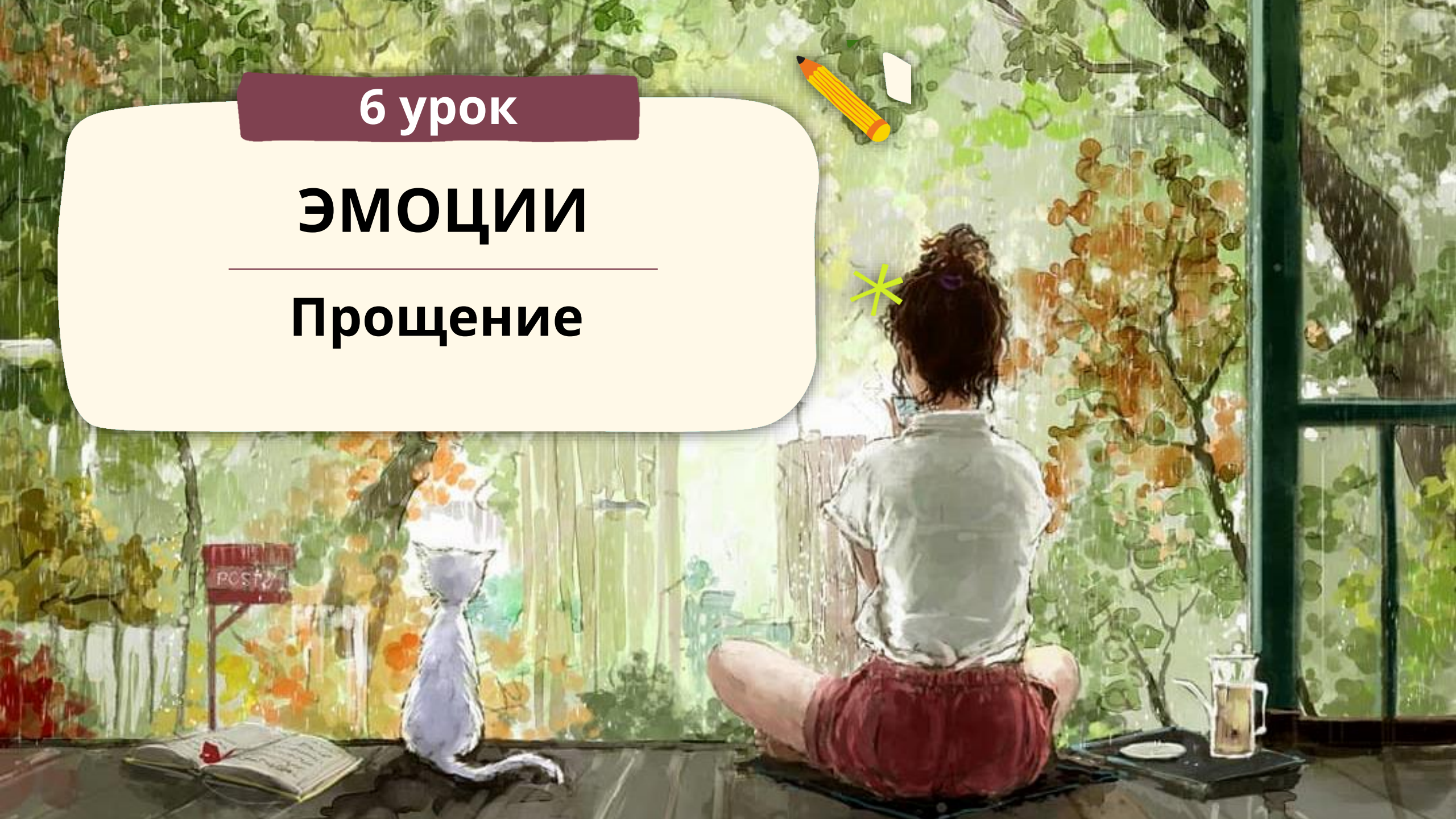


6 урок

ЭМОЦИИ

Прощение



Важное предупреждение!

Прощать людей, которые причиняли сильнейшую боль и были токсичными, абьюзили и причиняли насилие, опасно для самооценки!

Исследования подтверждают, что **простить тех, кто нанес существенный ущерб, это усилить в себе состояние жертвы!**

Прощение себя

Что мешает себя простить:

- чрезмерная требовательность;
- ненависть к себе и установка «я плохой»;
- склонность к саморазрушению, самонаказанию;
- непонимание ценности ошибок (они – уроки, без них нельзя развиваться, стать лучше);
- роль жертвы (у непростения есть скрытая выгода – внимание, сострадание со стороны других людей).

Выгоды себя простить:

- Тебе с собой жить всю жизнь. Прощать себя тупо комфортно.
- Непрощение – застревание – нет развития.
- Если есть вина, то есть бессознательное желание себя наказывать. Жертва, привет!
- Тяжело прощать других.
- **Прощать себя – это нормально**, что бы ты не совершила! Мы люди, нам свойственно ошибаться, но нам так же свойственно развитие, жизнь ждет этого от нас, а развитие это прощение

Начинаем себя прощать:

- **10 причин, почему я хочу себя простить.** Найди их и напиши!
- Выпиши ситуации, за которые не можешь себя простить. Можно ли что-то исправить? Да – исправь (или составь план, как и когда), нет, значит попроси у себя прощения за страдания, причиненные прежде всего себе и другим. Пора двигаться дальше! Иррациональное или нет чувство вины?
- Ответственность твоя и других за случившееся. Распиши по каждой ситуации.
- Делаем выводы по каждой ситуации. Искупление работает на тебя, например: замени мысль «Я плохая мать, потому что не уделяла должного внимания ребенку» убеждением «Я хорошая мать, потому что теперь я много времени провожу со своим ребенком».
- «Я хочу себя простить и моего желания достаточно, чтобы простить себя».

Техника О.Косарской

- Выберите удобное время и место, уединитесь. Окружите себя тем, что вам нравится.
- Сосредоточьтесь на воспоминаниях. **Обратитесь ко всем обидам, даже самым далеким.**
- Проговорите свои мысли и чувства. Проживите этот момент. Позвольте себе испытывать любые эмоции, физические ощущения.
- Представьте, что вы сидите в кинотеатре. Там больше нет никого. А на экране транслируется история вашей жизни. Там показаны все те обиды и переживания, о которых вы сейчас говорите.
- **Посмотрите на всё это со стороны.** Что вы теперь видите из того, чего не замечали раньше? Как изменилось ваше отношение к ситуации?
- Попросите прощения, **простите и отпустите** прошлое.

Техника «Терапевтическое письмо»

Писать его можно и **себе и другим**.

Этапы:

- 1.** Ситуация и чувства.
- 2.** Письмо тому, на кого обида (если на себя, то себе в том времени, когда всё произошло).
- 3.** Письмо от адресата себе.

Утилизировать, не перечитывать!

Техника «3 стула»

Ставим стулья треугольником.

На первом стуле ты, на втором обидчик, на третьем нейтральное пустое место, здесь будет завершение ситуации.

- **Первый стул:** выговариваемся адресно
- **Второй стул:** свободный поток чувств и слов
- **Третий стул:** завершение ситуации

Со временем это упражнение можно делать в своей голове, но если включать тело и пространство с реальными стульями, работает эффективнее.

ЗАДАНИЕ

1. Простить себя.
2. Простить других.

