

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение 9

Как да използвате тази книга 10

ПЪРВА ЧАСТ: ДА РАЗБИРАМЕ ПРОШКАТА 13

Едно Истината за прошката 14

Две Пътуване към прошката 28

ВТОРА ЧАСТ: ЕТАПИ НА ПРОШКАТА 39

Три Първи етап: Идентифициране 40

Четири Втори етап: Осъзнаване 64

Пет Трети етап: Емпатия 86

Шест Четвърти етап: Процавам си 108

Седем Пети етап: Освобождаване 132

Осем Шести етап: Размишление 156

Девет Пътуването продължава 178

Източници 183

Благодарност 186

За автора 186

*„Докато вървах към вратата,
която водеше към свободата
ми, знаех, че ако не оставя
горчивината и омразата
загърба си, ще продължа
да бъда затворник.“*

– Нелсън Мандела

ВЪВЕДЕНИЕ

НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОИЗХОДА НИ, ние всички сме емоционални и социални същества, които се стремят към свързване – необходимост, която вероятно се обостря още повече, когато сме онеправдани. Предназначението на прошката – концепция, която от векове съществува в различни култури, е да възстанови тези разкъсани връзки, но това в никакъв случай не е лесно да се направи. Когато сме наранени от други хора, първоначалната ни реакция често е подхранвана от гняв, обida и отмъщение. В стремежа си да се предпазим от по-нататъшна болка, ние оправдаваме тези реакции и в крайна сметка ние сме тези, които страдат. Но използвайки гнева, за да си създадем защитна черупка, ние се потапяме в собствената си тревожност и сами си отказваме достъпа до истинския източник на изцеление.

Общирното изследване на прошката ми дава доста добро разбиране и отдаденост на това пътуване. Както в личния си живот, така и в работата си с клиенти, съм се натъквала на ситуации, в които трябва да се направи избор между прошката и оставането в обезопасителната мрежа на гнева. Също като клиентите ми, аз често се питам: „Ако простя прекалено бързо, това ще ме направи ли отново уязвима на болка? Избирайки прошката, казвам ли на този човек, че няма проблем с това, което е направил? Ако реша да простя, ще бъде ли всичко забравено, сякаш никога не се е случвало?“

В годините на проучванията и терапевтичната ми работа намерих задоволителни отговори на тези и на много други въпроси. Научих, че макар истинската прошка да не идва лесно, тя също така не идва с гняв, срам, обida или тревожност. Обаче носи чувство на спокойно приемане и способност да се освободим от болката си.

Хората, които търсят начин да простят на човек, който ги е наранил, търсят начин да простят и на себе си. Те искат да се освободят от обидата, гнева или вината и да постигнат вътрешен мир, но нямат пътна карта. Може да знаем, че нещо е добро за нас, но ако нямаме представа как да го получим по един практичен и реалистичен начин, то само ни носи още объркване и фрустрация.

Написах тази книга, за да помогна на онези от вас, които се нуждаят от карта; онези от вас, които се борят с дълбоко заседнал гняв, обида или срам от идеята за прошка. Ако искате да простите на някого, на група от хора или дори на самите себе си, за първи път или след много опити, тази книга е за вас. Независимо къде по пътя се намирате, поздравявам ви за това, че предприемате тази стъпка, и ви призовавам да работите с тази книга честно и с мисъл. Преди всичко, надявам се, че вярвате, че някъде там ви чакат по-хубави неща.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТАЗИ КНИГА

Целта на „Прощавам (си)“ е да ви предостави полезни, информативни и целенасочени стратегии и упражнения. Ще започна с въведение във важността на прошката. След това ще ви превода през вашето лично пътуване на признаване, освобождаване и изцеление с помощта на шестте етапа на прошката. Ще разгледаме всеки от тези етапи в отделна глава – това ще ви послужи за основа, преди да се отправите към упражненията и въпросите за размисъл, които ще ви помогнат да приложите на практика наученото.

Целта е да усвоите достъпни инструменти и стратегии, за да чувствате прилив на сила чрез ежедневно практикуване на прошка. Препоръчвам ви да правите упражненията с отворен ум, дори онези, които ви изглеждат трудни или в началото не ви пасват. Само когато осъзнато и честно се заставете да правим нещо, откриваме свои черти, за които може да не разберем по друг начин. Често тези открития са най-смислените.



ПЪРВА ЧАСТ



ДА РАЗБИРАМЕ ПРОШКАТА

В първата част ще разгледаме защо прошката е точно за вас, как ви дава свобода да бъдете себе си и как ви изцелява. Когато се заемете с процеса на прошка, е много важно да знаете, че прощавате заради себе си, а не заради другия човек. В тази част от книгата ще научите защо прошката е трудна, но си струва усилията. Щом разберете прошката изцяло и ролята, която тя играе във воденето на по-спокоен живот, ще почувствате по-голяма мотивация да продължите с процеса.

ЕДНО

ИСТИНАТА ЗА ПРОШКАТА

В живота на всички ни настъпва момент, в който имаме нужда да се изправим лице в лице с прошката, независимо дали я даваме на някого, или я получаваме в отговор на нашите грешки. В тази глава ще разгледаме какво е прошката и какво не е, какво означава напълно да простиш на някого и защо това е важно. Да започваме.

ФАКТ ЗА ПРОШКАТА

Проучванията показват, че хората, които прощават, не просто са по-щастливи – те са и по-здрави. Когато мислите за човек, който ви е наранил, или за събития, които не можете да простите, мозъкът ви отделя кортизол – хормона на стреса. Когато мозъкът ви редовно отделя високи количества кортизол, това може да доведе до повишаване на холестерола, триглицеридите, кръвната захар и кръвното налягане и така да създаде по-висок риск от развитие на сърдечни заболявания.

КАКЪВ Е СМИСЪЛЪТ НА ПРОШКАТА?

Преди всичко, прошката е процес, което означава, че отнема време и невинаги е лесно. Да простим на някого, означава съзнателно да положим усилия да се освободим от нещо болезнено, което ни се е случило, като се разделим с негативните мисловни модели, гнева, обидата или болката. Ангажирайки се с този емоционалнофокусиран процес, правим активния избор повече да не страдаме от вредата, която ни е била нанесена.

Когато възприемаме прошката по този начин, става ясно, че тя е и свобода. Свобода както от минало, така и от бъдещо попадане в ролята на жертва, защото, когато простите болезнените събития от миналото си, те вече не определят и не контролират настоящето ви. Приемайки капаните на живота като възможности за израстване вместо като кладенци, от които иззира безнадеждност, вие си връщате силата. Връщате си живота.

Какво не е прошката?

Често срещам клиенти, които свързват прошката със слабост, сякаш да простиш на някого, означава да го оставиш да му се размине или да дадеш сигнал, че приемаш случилото се за нормално. Нищо не може да бъде по-далеч от истината. Да простиш, не означава, че не си бил наранен. Не означава, че не си бил гневен, и определено не означава, че нищо не се е случило. Да простим, не означава да забравим. Всъщност, когато простим, вече няма нужда да забравяме. Прошката не означава да изтрием миналото или да го заменим за по-добро. Означава да признаем какво се е случило и да го приемем като част от нашата история.

Да простим на себе си срещу това да простим на другите

Открих, че докато не се научим да бъдем честни и да прощаваме на себе си, не можем да прощаваме на другите. Колкото по-строги сме към себе си, толкова по-критични и по-малко разбиращи ще бъдем към останалите. Както пише Янла Ванзант в книгата си „Прошка: 21 дни да простим на всички за всичко“*: „Независимо колко лошо, неправилно или непростиемо е било поведението ви, заслужавате и може да ви бъде простено“. Прошката към себе си е критична част от готовността ни да простим на другите и ни отваря път да водим по-процъфтяващ живот с по-дълбоки връзки.

* Vanzant, Iyanla. *Forgiveness: 21 Days to Forgive Everyone for Everything*. Carlsbad: Hay House, 2017. – Бел. ред.

Многото лица на прошката

Как мислите за прошката, зависи от много фактори, като например възпитанието ви, гледната ви точка и какво са ви причинили. Предвид всичко това, помислете какво означава за вас прошката. Кога или от кого научихте за нея? Как този спомен е повлиял на ролята, която прошката има в живота ви? На следващите редове запишете някои от размислите си.

ЗАЩО ПРОШКАТА Е ВАЖНА?

Ако сте били излъгани, вербално атакувани, обигени, измамени или предадени под една или друга форма, е напълно естествено да бъдете гневни и разстроени. Но тези остатъчни емоции могат да се отразят на взаимоотношенията ви или на други части от живота ви. Както казва поговорката: „Наранените нараняват“. Така моделите на насилие и болка се предават от поколение на поколение. Имайки предвид тези модели, прошката е не просто важна – тя е жизненоважна.

Нещо повече: гневът отнема много енергия, която може да бъде използвана по-добре в други области на нашия живот. Когато се оставяме на гнева, ние оставяме контрола върху мислите и емоциите на онзи, който ни е накарал. Дори когато събитието е отдавна отминало, ние оставаме в него, докато не простим и не го пуснем. В резултат на това прошката не само ни помага да си върнем усещането за сила, а и ни помага да продължим напред с живота си.

Защо прошката има значение?

Прошката ни помага да се успокоим, и ни дава нови гледни точки, яснота и обективност. Спомнете си например случай, в който сте били гневни за нещо

Беше ли трудно да бъдете обективни и открити? Обвинихте ли други хора, преувеличихте ли тези събития, за да оправдаете реакциите си? Когато сме разстроени, оценките ни стават замъглени и неточни. Това не означава, че нямате право да изпитвате тези чувства. Със сигурност имате. Обаче, като простите на себе си и на другата страна, можете да се уверите, че възприятието ви за ситуацията е по-балансирано. Култивирането на прошка ще ви позволи да избистрите ума и гледната си точка за проблема от една по-обективна позиция

В допълнение към това, намирането на начин да простите ще ви позволи да станете по-състрадателен човек. Повечето хора имат своите демони, проблеми и нервни точки, с които се борят, и не целят да наранят другите. Макар че това не оправдава действията им, когато съумеете да видите хората в техния собствен контекст, можете по-добре да разберете основанията им и да не приемате обидата толкова лично.

Възможно ли е да простим всичко на всички?

Да предположим, че успеем да приемем, че прошката не се отнася до това да потвърждаваме нараняващите постъпки, а до това да помогнем на жертвата да намери спокойствие. Тази перспектива ни помага да разберем как е възможно да се прости всичко на всеки.

В работата си научих, че прошката има по-малко общо със самото действие и повече с перспективата на клиента. Виждала съм хора, които не желаят да простят малка несправедливост, и такива, които са простили неща, немислими за други. Независимо от конкретните подробности подхождам внимателно към всички случаи на прошка. Никога не предполагам колко е дълбока раната на базата на обидата и никога не омаловажавам нечий личен опит или усилие да получи определен резултат. Същото важи и за вас и вашия процес на прошка. Помнете, прощавайте само защото искате, а не защото мислите, че трябва да го направите. Никой освен вас не може да вземе това решение.

МНОЖЕСТВОТО ПОЛЗИ ОТ ПРОШКАТА

Тъй като прошката е труден процес, е полезно да имаме предвид положителните резултати, които може да получите, щом се научите да прощавате. Проучванията показват, че хората, които са естествено склонни да прощават, са по-удовлетворени от живота си и страдат по-малко от депресия, тревожност и стрес. Следват още ползи, които можете да очаквате от практикуването на прошка.