

ПРОЩЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Взято из публикации Клиники Майо «Health Letter,» 2015

Акт исцеления

Порой вам необходимо принять решение по ситуации, в которой кто-то причинил вам ущерб. Помимо боли от самой ситуации, на ваше психическое и физическое здоровье оказывают воздействие негативные чувства и мысли, которые вы испытываете.

Исследование показывает, что прощение и отпущение прошлого оказывает положительное воздействие на здоровье.

Некоторые ранние доказательства

Жизнь может сделать вас озлобленными и раздраженными. На это может повлиять развод, семейные разногласия или проблемы продвижения по службе.

Исследование, изучающее воздействие прощения на здоровье, является относительно новым. Несмотря на то, что исследования не показали каким образом озлобленность приводит к долговременным проблемам со здоровьем, существуют доказательства, что она может повлиять на:

Сердечно-сосудистую систему – В одном исследовании студенты должны были думать о причиненной им обиде. Это повысило их кровяное давление и частоту ударов сердца. Когда те же самые студенты подумали о том, что они простили своих обидчиков, их кровяное давление и частота ударов сердца пришли в норму.

Нервную систему – В том же исследовании студенты испытали напряжение мышц и чувство того, что они обладали меньшим контролем над ситуацией, когда они думали о причиненной им обиде.

Улучшение психологического, эмоционального, и физического благосостояния было замечено в исследованиях, в которых различные группы людей были обучены прощению. В эти группы людей входили женщины, с которыми в детстве плохо обращались, пожилые люди, которыми пренебрегали, и люди, преданные их родителями.

Другое исследование обнаружило, что люди, которые прощали меньше, говорили о большем количестве проблем со здоровьем, чем те, кто прощал больше. Связь также наблюдалась между высоким уровнем прощения и низким уровнем никотиновой и наркотической зависимости.

Понимание прощения

Если вы были сильно обижены, то вам может быть трудно простить. Для того чтобы понять, что такое прощение, вам может помочь осознание того, чем прощение не является. Прощением не является одобрение злых поступков или упущение из памяти того, что произошло. Прощением так же не является оправдывание или осуждение чьих-либо поступков и стремление к правосудию.

Для того чтобы простить, вам понадобится начать с осознания того, что вам был причинен вред – притворство в этой ситуации не поможет. Важным является признание чувства ущерба и осознание того, как вы себя чувствуете. В конечном счете вам придется отпустить боль, осознавая, что человек, который вас обидел, возможно никогда не изменится и вполне возможно, что справедливость не будет восстановлена.

Прощение не всегда идет парой с урегулированием разногласий – примирением. Примирение может произойти, а может и не произойти. Может быть вы просто не стремитесь к примирению, а может быть, вы не стремитесь к примирению по другим причинам, например потому, что вашего обидчика больше нет в живых. Самым главным является то, как на вас внутренне влияет прощение.

К тому же, поймите, что вы можете простить человека без прощения его поступка. Поступок мог быть ужасным. С помощью прощения вы забираете силу воздействия от своего обидчика. Простив, вы перестаете считать себя жертвой во взаимоотношении с тем человеком.

В конечном итоге, вы можете задуматься над тем, чтобы простить себя. Поймите, что если вы будете думать, что произошедшее является вашей виной, например верить, что вы подтолкнули вашего обидчика на действия или что вы заслужили обиду, то вы не сможете ощутить положительного воздействия прощения и продвижения дальше в жизни.

Обнаружение вашего пути

Существуют различные методы, которые могут вам помочь простить прошлую обиду. Один из них был разработан исследователями Международного Института прощения в Мадисон, Висконсин. Они разработали следующие четыре этапа для прощения:

- Признание вашей боли.
- Решение простить после осознания необходимости в перемене.
- Нахождение нового образа мысли о вашем обидчике и признание того, что вам была причинена боль. Например, с помощью медитации и молитвы, вы сможете испытать сочувствие и, возможно, сострадание.
- Осознание чувства облегчения, пришедшего в результате прощения.