

Невинительный падеж

Учимся прощать



Способность прощать даже тех, кто причинил нам боль, – одна из важнейших основ христианского вероучения, на котором построены русская и европейские культуры. Но все ли люди, принадлежащие к этим культурам, умеют и готовы прощать своих обидчиков? И как это – научиться прощать?

Смысл прощения

Сперва попробуем разобраться, что вообще означает простить другого человека? Все мы знаем, что о прощении идет речь тогда, когда кто-то совершил по отношению к нам плохой поступок. Дальше ситуация развивается по-разному: обидчик может либо попросить нас о прощении, либо не попросить. И если в первом случае простить его психологически проще, то во втором возникает соблазн затаить обиду. Второй сценарий разыгрывается в нашей душе, когда мы страдаем из-за последствий совершенного другим человеком поступка. Например, предал друг или близкий человек наговорил обидных слов, которые мы повторяем про себя и постоянно испытываем из-за этого боль...

Итак, что значит простить своего обидчика? Это значит перестать винить его в том поступке, который был совершен по отношению к нам, пусть даже поступок этот действительно некрасив или имеет серьезные негативные последствия. Это значит перестать повторять про себя: «Если бы он так не сделал, я бы сейчас...» Простив, мы больше не пережевываем, не перемалываем обиду в своей душе.

В то же время умение прощать – это качество, которое мало кому дается от рождения. Оно вырабатывается годами упорной работы над собой, что очень сложно даже взрослым. Что уж говорить о детях, которым еще труднее...

Тех, кто не умеет прощать и помнит все обиды, даже незначительные, называют злопамятными. Существует расхожее выражение: я не злопамятный, просто я злой, и у меня хорошая память. Конечно, это шутка ради шутки (и ради игры слов). Но стоит ли ею руководствоваться в реальной жизни? Что такое злопамятность – благо или зло для человека?

Злопамятность можно объяснить с точки зрения биологии: для природы плохие поступки, которые совершают по отношению к нам, являются отрицательным опытом.

Для того чтобы выжить в природе, любое животное должно делать выводы из своего жизненного опыта. Например, съел яркие ягоды, и потом долго болел живот – значит, эти яркие ягоды лучше не есть, они ядовитые. Решил понюхать забавного зверька, который

при твоём приближении свернулся в клубок, покрытый иглами, как у елки, – и получил колючкой в нос. Значит, к таким зверькам лучше не приближаться! Итак, с позиций зоопсихологии злопамятность – это один из защитных механизмов, помогающих нам учитывать отрицательный опыт в дальнейшем и больше не попадать в такие же плохие ситуации. С другой стороны, психология подсказывает, что забыть сам факт совершения в отношении нас плохого поступка нелегко: в такой ситуации человек испытывает сильные отрицательные эмоции, и событие врежется в нашу память.

Таким образом, способность к прощению в какой-то степени можно назвать неестественной, ведь у нее нет биологического смысла – следовательно, это сугубо человеческая черта, отличающая нас от животных. Поэтому прощать своих обидчиков нелегко, особенно детям, жизненный опыт которых в силу возраста недостаточен. Ребенок иначе, чем взрослый, воспринимает время и происходящие события.

Если взрослый знает, что «все пройдет – пройдет и это», то детям обычно кажется, что любая негативная ситуация, в которой они оказались, – это навсегда. Например, тот, кого ребенок раньше считал настоящим другом, теперь смеется над ним в компании ребят, которые всегда делали гадости исподтишка... Ребенку кажется, что у него никогда больше не будет друзей и никто никогда его не поймет. Поэтому дети нуждаются в помощи родителей, чтобы преодолеть подобные ситуации и выработать правильное к ним отношение.

Для чего нужно уметь прощать? Нужно ли это, например, человеку неверующему? Да, нужно, и по многим причинам. Испытывать негативные эмоции неприятно и вредно. Прощение необходимо, в том числе, и нам самим – для того чтобы избавиться от груза обиды, преодолеть в своей памяти негативную ситуацию и двинуться дальше. Простить – значит начать видеть ситуацию по-новому, а это поможет найти решение, как ее исправить, пусть даже и частично.

А как быть с негативным опытом, нужно ли его забывать? Нет, не нужно. Опыт на то и опыт, чтобы накапливаться в памяти человека и помогать ему вый-ти на новый уровень. Но накопление опыта не имеет ничего общего с накоплением обид. Существует грань между прощением и забвением.

Забывать плохие поступки нельзя – нужно научиться делать из них правильные выводы. Для этого можно посоветоваться с близкими людьми, особенно старшими и более опытными. В идеале нужно стремиться к тому, чтобы в нашей памяти остался вывод, как надо поступать и как не надо, а не постоянное припоминание пережитой несправедливости.

Как научить прощать?

Все люди разные. Умение быть в меру самокритичным помогает нам и прощать других людей. Не стоит думать, что самокритичности слишком много не бывает – в действительности тот, кто не склонен к постоянному внутреннему самобичеванию, проще относится и к чужим ошибкам. Существуют дети, которым изначально сложнее и прощать, и просить прощения самим: они более критично настроены и по отношению к себе, и к окружающему миру. Обычно это дети с задатками перфекционистов. Любую свою ошибку они воспринимают как катастрофу, как признание своего несовершенства, и не склонны прощать несовершенство другим людям.

Чтобы научиться прощать других, человек должен, прежде всего, научиться признавать

свои ошибки и просить прощения, если это необходимо. То же правило действует и в отношении детей. Увы, никто из нас не совершенен, и если сегодня с тобой поступили плохо, завтра ты сам можешь оказаться на месте обидчика. Поэтому нужно учить ребенка просить прощения, если он в чем-либо провинился перед другими.

Учить прощать нужно и на своем собственном примере. Не стоит многократно рассказывать своему сыну или дочери о том, как плохо по отношению к вам поступил какой-то человек. Именно так ребенку подается пример злопамятности.

Родителям нужно самим учиться прощать своих детей. Помимо излишне критичных детей, встречаются и слишком критичные родители, которые воспринимают промахи своих отпрысков как свои собственные. Они видят не только своего ребенка, совершающего ошибку, но и себя в роли плохих воспитателей.

Однако дети крайне редко, особенно в раннем детстве, совершают что-либо настолько плохое, что их либо совсем нельзя простить, либо нужно делать их путь к прощению долгим и мучительным. Ни в коем случае нельзя делать прощение инструментом манипулирования ребенком. Человек, чьи родители демонстративно долгое время не прощают и кому постоянно демонстрируют свое недовольство, сам не может научиться прощать других людей – просто потому, что не видит в своей семье нужных примеров.

Бывает, что приходится наказывать детей. Если такое происходит, наказание должно быть соразмерно вине ребенка и тяжести проступка. Так, за разбитую вазу нельзя лишать ребенка всех праздников на год вперед, включая день рождения. Нельзя за полученную в школе плохую оценку лишать его игр со сверстниками, походов в гости, а все выходные посвящать решению дополнительных задач по предмету, который он не усваивает.

Ошибочно думать, что ребенок слишком мал, чтобы понимать соразмерность тяжести проступка и полученного наказания. Дело в том, что ребенок не живет в вакууме – он видит, как общаются дети с родителями в других семьях и как в них решаются аналогичные проблемы воспитания. Если родители слишком строги, откровенно несправедливы или даже жестоки по отношению к своему сыну или дочери, он или она обязательно это поймет, наблюдая за другими семьями.

Простив ребенка, не припоминайте ему о совершенном проступке, который нужно обсудить один раз – и двигаться дальше. Помните, что умение прощать – качество, которое всегда развивается с обеих сторон.