

Силата на прошката

РАБОТНА КНИГА





Силата на прошката

РАБОТНА КНИГА

София – 2021 г.

Издава

Държавна агенция за закрила на детето

Автор

Румен Стаматов

Рецензенти

проф. Надежда Маджирова

доц. Светлана Сарийска

Коректор

Милена Караангова

Предпечат

Галя Герасимова

ISBN

Въведение

*„Когато осъзная, че ми е отнето всичко,
аз осъзнавам, че имам право на всичко –
право да не простя или да простя,
да мразя или да не мразя“.*

Владимир Янкелевич

Отношенията с другите могат да бъдат източник не само на радост и щастие, но и на много разочарования и наранявания. Различните форми на насилие, изоставяне, предателства, измами, изневери, обиди, причинени вреди, нанасяни постоянно и с различна сила от тези, които обичаме и уважаваме, и с които сме дълбоко и емоционално свързани, правят прошката изключително трудна. Самият разговор за прошката може да изпълва с възмущение и бъде приет като предателство към справедливостта и възмездието.

Тази работна книга е покана да осъзнаете смисъла на прошката и да извървите пътя към нея, ако сте дълбоко наранени и огорчени, дори когато причиненото е с незаличими последици.

Когато сте наранени и изпълнени с негативни мисли и емоции, е много трудно да си представите благотворните влияния на прошката, и изобщо на смисъла на прошката, още повече, че нараняванията могат да бъдат продължаващи във времето и това да направи нещата още по-сложни.

Ако изберете да предприемете пътуването, което ви предлагаме, започнете с това, което не можете да простите. Изберете нараняването, което е най-значимо за вас, защото ще се връщате отново към него, когато четете следващите страници.

Отбележете събитието и този, който ви е наранил, като не е необходимо да назовете неговото име.

.....
.....
Отбележете какви емоции изпитвахте и продължавате да изпитвате:

.....
.....
.....



Отбележете какви мисли нахлуваха в съзнанието ви:

.....
.....
.....

Отбележете как това промени вашето поведение:

.....
.....
.....

Прощката може да промени вашия път и да ви отведе към място, което не можете да си представите. Независимо дали става въпрос за малка или голяма промяна, прощката ще ви отведе на *по-добро място*.

Нека започнем пътуването към прощката.

Можете ли да простите? Какво можете да простите и какво не можете?

Върнете се в своето минало и помислете дали сте простили на всички, които са ви наранили. Ако чувствате, че сте простили на всички, за всичко, което са ви причинили, можете да поставите оценка 10. Ако чувствате, че все още сте изпълнени с негодувание или огорчение, когато сте били наранени или са се отнесли несправедливо с вас, може да поставите оценка 0.

Бедете честни и оценете себе си точно сега – доколко можете да прощавате:

0 10
не мога да прощavam мога да прощavam

Върнете се отново към най-силното нараняване, което са ви причинили, и което не можете да простите.

Отбележете отново това нараняване:

.....
.....
.....



Може би си мислите, че не можете да простите, или че има неща, които не можете да простите. С времето ще откриете, че може да простите много сериозни наранявания, въпреки че е трудно.

Започнете с отбелязаното нараняване.

Спомнете си ситуацията, в която сте били наранени. Спомнете си и чувствата, които сте изпитали тогава. Мислите ли, че това е всичко? Дали нараняването, което ви е причинено, е вече в миналото, или все още продължава. Може би този, който ви е наранил, не признава, че ви е наранил, или изпитва безразличие към това, което ви е причинил?

Опишете с няколко думи чувствата, които изпитвате сега, мислите, които сега се появяват, отношението ви сега към човека, който ви е наранил, какво е направил след нараняването, изразил ли е съжаление, или не.

.....
.....
.....

Пътят, по който ще поемете, включва различни упражнения, които ще ви отведат по-близо до прошката, с надеждата, че ще простите. Може да откриете, че нараняването е толкова дълбоко, че все още нямате сили да простите. Но вие сте по пътя на прошката и ще се изненадате колко далеч сте отишли.

Може да се връщате към книгата отново и отново, докато накрая не преживеете силата на прошката. Това ще ви помогне да станете по-опрощаваш човек. И ще ви промени.

Как да разберете дали сте простили?

Понякога е хубаво да чуете какво казват другите:

„Обикновено изпитвате тъга, вместо гняв, съжелявате човека, а не му се сърдите. Не очаквате нищо. Не искате нищо... Свободни сте да отидете там, където пожелаете. Може да не е настанало пълно щастие, но от този ден нататък със сигурност ви очаква ново „Имало едно време“.

Какво мислите за думите на Клариса Естес?

Прошката е решителният начин да възстановите или оживите връзката, да не уроните близостта, да запазите порива към другия, да дадете възможност на другия отново да се появи от своята далечина.

Прошката не отминава стореното. Не го отминава с мълчание. Не остава последиците от случилото се да се изплъзнат и впоследствие да се завърнат със застрашаваща сила. Може да сте взели решение да простите и все още да чувствате негодувание, огорчение, гняв или страх да не бъдете отново наранени. Може дори да изпитвате омраза към човека, който ви е наранил. Прошката заменя негативните емоции с позитивни. Ако сте изпълнени с негативни емоции и мисли, с непреодолимо желание да си отмъстите, като отвърнете на нараняването с нараняване, вие все още не сте простили. Ако не изпитвате негативни емоции и следите от омразата и огорчението са заличени, вече сте на път да простите.

Оценете сега степента, до която може да простите на човека, който ви е наранил:

0..... 10

Когато оценявате решението да простите, помислете за връзката с човека, който ви е наранил. Ако нараняването е причинено от човек, с когото сте неразделно свързани и искате да останете свързани – романтичен партньор, дете, скъп приятел, прошката ще ви предизвика – да не се отдръпвате, да не се скривате, да затворите страницата на миналото и

да се откриете отново, да изпитате състрадание и съжаление, да приемете отново близостта и да намерите убежище в заедността. Прошката ще ви предпази от съучастие в разрушаването на връзката. Това прави прошката още по-трудна, но не и невъзможна.

Сега, когато пътуването ви към прошката започва, ще се занимавате с определени неща – ще правите упражнения, ще размишлявате върху конкретни идеи, представени в кратки описания, които ще ви помогнат да осъзнаете своите свързани с прошката преживявания.

Какво е прошка?

„Още от самото начало разговорът за прошката е разговор за съкровеността и същността на Аз-а.“

Емануел Левинас

Нека започнем с това *Какво е прошка?*

Какво мислите? До каква степен прошката може да бъде подарък?

.....
.....
.....



Трябва ли да е заслужена, или може да бъде незаслужена?

.....
.....
.....

Какво би ви накарало да простите?

.....
.....
.....

Ако изберете да простите, с какво би допринесло това за:

– вашия живот

.....
.....
.....

– живота на този, който ви е наранил

.....
.....
.....

Ако се върнете към своето нараняване, как бихте оценили силата на мотивите да простите на човека, който ви е наранил:

0 10
не съм готов да простя напълно съм готов да простя

Отбележете степента на мотивацията да простите:

Изборът да простите или да не простите зависи от това как ще разбирате самата прошка. Отговорът на въпроса: Защо да простя?, зависи от вашето разбиране за прошката.

Какво според вас означава прошка?

.....
.....
.....



Да започнем с това, *какво не е прошка*.

Прошката не е:

- забравяне на случилото се;
- пренебрегване на случилото се;
- отричане на случилото се;
- приемане на оправданията или обясненията за това, което се е случило или продължава да се случва;
- полагане на усилия за изглаждане на сблъсъците;
- приемане на другия, въпреки недостатъците;
- обвинение;
- успокоение на другия, че всичко е наред, въпреки случилото се.

Прошката е:

- отказ от правото на отмъщение и от желанието за мъст; освобождаване на другия от дълга;
- заменяне на негативните емоции с позитивни – поставяне на нараняването в контекста на състраданието и добротата;
- израз на сила, а не на слабост;

- израз на щедрост, с която връщам свободата на другия;
- отказ от позицията на превъзходство;
- освобождаване на другия от принижеността и заклеймяването.

Прошката освобождава от бремето на миналото, белязано от болката, разочарованието, угнетението, недоверието, от злопаметността и отмъщението и открива възможност на вашата доброта – да се намеси, преди да бъдете погълнати от страха и злобата.

Прошката не отминава сериозността на нараняването. Прошката разказва за нараняването чрез добротата и състраданието.

Отбележете своите съгласия или несъгласия с изброените твърдения, както и причините за това:

.....

.....

.....



Пояснения

Защо прошката не е:

- отричане – Ако сте наранени и опитате да отречете нараняването, това няма да отстрани повторната поява на болката;
- забравяне – Забравата не може да заличи незаличимото. Нараняването остава, може отново да изплува от дълбините на подсъзнанието и да се настани трайно в съзнанието. Прошката не е премълчаване на нараняването, а само начин да се говори за него спокойно, без гняв;
- приемане на оправданието и извинението – Може да приемете оправданието или обяснението и да не простите;
- преодоляване на сблъсъците – Може да изгладите сблъсъците, независимо от прошката;
- приемане – Може да приемете другия и да не простите;

- пренебрегване – Проявеното безразличие не ограничава негативното отношение и не отмахва гнева и непоносимостта;
- успокоение – Опитът да накарате другия да повярва, че всичко е наред, когато сте наранени, е измама – може да е подтикната от добри намерения (да се предпазите от по-големи неприятности – например уволнение), но може да е подтикната и от зли намерения – да нараня повече.

Какво е отношението между прошка и възстановяване на отношенията?

Между прошката и възстановяването на отношенията могат да се открият следните отношения:

- прощавате и възстановявате отношенията;
- прощавате, без да възстановявате отношенията;
- не прощавате и възстановявате отношенията;
- не прощавате и не възстановявате отношенията.

Защо да простя?

„Прошката е възможност да започнеш всичко отначало.“

Дезмънт Туту

Защо бихте искали да простите?

Какво мислите за това:

„Прошката ни прави онова, което сме. Без прошка нямаше да има история. Без тази мечта нямаше да има обич, защото всеки акт на обич е в известен смисъл обещание за прошка. Животът ни продължава, защото сме способни да обичаме, а обичаме, защото сме способни да прощаваме.“

Ако трябва да изберете една-единствена дума, с която да изразите преживяването на мисълта на Гр. Робъртс, коя би била?

.....
.....



Върнете се отново към това изказване и отговорете на следните въпроси:

Това изказване има ли смисъл за вас?

.....
.....

Защо има смисъл или защо няма смисъл за вас?

.....
.....
.....

Разпознаване на позитивните ефекти от прошката

Може би ви се струва оправдано да не простите и да искате да получите възмездие за причиненото ви страдание. Може би прошката ви изглежда почти скандално, като погазване на справедливостта. Оставете за малко тези мисли върху законността на не-прошката и опитайте да направите нещо различно – да изброите позитивните ефекти от прошката върху самите вас и върху отношенията ви с другите. Опитайте да изброите колкото е възможно повече позитивни следствия върху вашето здраве, емоции, мисли, поведения и отношения с другите. Това ще ви даде перспектива в следващите стъпки.

Ефекти от прошката върху

- моето здраве

.....

.....

- моите емоции

.....

.....

- моите мисли

.....

.....

- моето поведение

.....

.....

- моите отношения с другите

.....

.....

.....

.....

- моята духовност

.....

.....



Когато разсъждавате върху ефектите от прошката, обърнете внимание на последиците от нараняването. Когато сме в плен на нараняването, се появяват:

- различни соматични оплаквания и проблеми – повишаване на кръвното налягане, увреждане на сърцето, отслабване на имунната система, отслабване на сексуалното желание, увреждане на паметта;
- различни емоционални проблеми – поява на депресия, опасение от повторни наранявания, гняв, омраза и като цяло – усилване на негативните емоции;
- различни негативни мисли, обединени около obsесията за отмъщение и руминирането върху несправедливостта;
- различни разрушителни поведения: отдръпване, затваряне, емоционално дистанциране, огорчение, разкъсване на връзките, недоверие в другите;
- разриви във вярата, в обичта на Бог, и отдръпване.

Прошката допринася за отстраняване на негативните последици от нараняването. Ако трябва да изберете едно от изброените неща, кое би ви мотивирало да простите?

.....
.....
.....



Спомнете си за моменти в миналото, когато сте простили. Когато прощавате, вие опитвате да се отнесете към нараняващия по-благосклонно. Изпитваните негативни чувства започват да отстъпват и да се появяват позитивни чувства, ставате по-благоразположени. Затвореността, която е приютила нараняването, отказва да бъде повече затвореност и настойчиво изисква да бъде преодоляна.

Отбележете с няколко изречения най-трудното нещо, което сте простили. Това е важно, за да продължите с размислите.

.....
.....
.....

Какви бяха позитивните ефекти върху вас?

(използвайте като скала за оценяване 0 (не се чувствах добре, дори се чувствах по-лошо), 1 (чувствах се малко по-добре) и 2 (чувствах се много по-добре))

След прощката:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| • се почувствах физически по-добре | 0 | 1 | 2 |
| • изпитвах малко повече позитивни емоции и по-малко негативни | 0 | 1 | 2 |
| • отношенията ми се подобриха | 0 | 1 | 2 |
| • се чувствам духовно по-цялостен | 0 | 1 | 2 |

Когато прощавате, с течение на времето, започвате да се чувствате физически по-здрави, по-устойчиви, по-щастливи, с по-добри взаимоотношения и с повече вътрешен мир. Но за това са необходими усилия.

Позитивни ефекти от прощката:

- отслабва соматичните оплаквания и възстановява физическото здраве, предпазва от сериозни заболявания като инфаркт, инсулт, диабет и др.;
- отслабва негативните емоции – гнева, огорчението, враждебността, безпокойството, ревността, завистта, чувството за вина;
- отслабва негативните мисли, руминирането върху причиненото нараняване и несправедливостите, мислите за отмъщение;
- отслабва отчуждението и недоверието в другите, страха от повторни наранявания;
- отслабва разрушителните поведения – насочени към нараняващия и към собствения Аз;
- затваря страницата на миналото и отваря страницата на бъдещето – към надеждата за нещо по-добро и възстановяването на вярата в доброто.

Позитивните ефекти от прощката се изразяват не само в отслабване на негативните емоции и мисли, но и в замества-

нето им с позитивни емоции и мисли.

Причинените наранявания могат да разрушат отношенията. Прощката не завършва винаги с възстановяване на отношенията, но възстановяването на отношенията не е възможно без прошка. Възстановяване, зад което са спотаени страхът, отмъщението, гневът и огорчението, не е истинско.

УПРАЖНЕНИЕ:
Защо да простя

Мислите за отмъщение, както и нежеланието да простите изглеждат напълно естествени, когато сте дълбоко засегнати.

Опитайте да отбележите колкото е възможно повече позитивни ефекти от прощката, когато сте простили и това е оставило дълбока следа у вас.

Позитивни ефекти върху:

емоциите

.....
.....



мислите

.....
.....

самоуважението, достойнството и силата на моя характер

.....
.....

отношенията с другите

.....
.....

други ефекти

.....
.....

Решение за прошка

„Прошката е творчески акт. Има много достойни начини да простите. Можете да простите засега, дотогава, до другия път, за последен път... Можете да дадете още една възможност, още няколко възможности, още много възможности... Можете да простите обидата отчасти, напълно или наполовина. Може да дадете пълно опрощение. Вие решавате.“

Клариса Естес

Ако твърде дълго не сте прощавали, вече познавате това състояние и сигурно сте преживели разрушителните последици. Ако сте готови да поемете по пътя на прошката, ще трябва да се справите с няколко неща.

Справяне с несправедливостта

Ето няколко ситуации, отбележете при кои от тях е лесно и при кои – трудно да простите.

Ситуация 1 Някой ви е наранил дълбоко, продължава да ви наранява и отрича да е постъпил лошо.

Ситуация 2 Някой ви е наранил, но не силно.

Ситуация 3 Някой ви е наранил дълбоко, разкайва се и искрено се извинява.

Ситуация 4 Някой ви е наранил дълбоко, извинява се и се опитва да направи нещо добро, за да компенсира причиненото нараняване.

.....
.....
.....
.....



Решението да простите или да не простите зависи от оставащата несправедливост, която отразява различието между нараняването и начина, по който нараняването е заличено. Колкото повече е отмахната несправедливостта (със своите действия нараняващият компенсира причинените нараняване и вреда), толкова по-лесно е даването на прошка. Колкото по-големи са разрывът и несправедливостта, толкова по-трудно е даването на прошка.

Намаляване на несправедливостта

Причинените наранявания се преживяват като несправедливи. Може да отстраните несправедливостта, като:

- потърсите отмящение;
- извините – приемате, че не са искали да ви наранят;
- забравите – потискате изпитваните емоции;
- оправдаете – знаете, че и вие сте наранили;
- приемете случилото се и продължете напред;
- отречете силата на нараняването.

Дали тези начини на отстраняване на несправедливостта ще отмахнат нараняването, ограбването и несигурността?

.....

.....

.....



За заличаването на несправедливостта не винаги е необходима прошка. Има наранявания, при които несправедливостта не може да бъде заличена. Но дори и в тези ситуации, когато несправедливостта остава незаличена, можете да простите.

Има ли наистина значение как се разбира прошката?

Решението да простите за причиненото нараняване започва с промяна на мисленето.

Можете да имате различни разбирания за прошката и от това как ще разбирате прошката, зависи мотивацията и решителността да простите.

Прошката е свързана с промяна на мислите и емоциите – започва с преодоляване на негативните емоции, със заличаване на следите от миналото и с поява на позитивните емоции, на съжалението и състраданието.

Мисловни нагласи, свързани с прошката

Можете да поддържате два вида мисловни нагласи:

- мисловна нагласа на *фиксираност*;
- мисловна нагласа на *растеж*.

Мисловната нагласа на *фиксираност* ще ви държи приковани към нараняването и към разбирането „Не мога да простя“.

Мисловната нагласа на *растеж* ще ви държи открити към предизвикателствата и към разбирането „Мога да простя“.

Когато сте наранени и изпълнени с непростителност, позитивните ефекти от прошката могат да останат непроницаеми за вашето мислене.

УПРАЖНЕНИЕ

Освобождаване от тежестта на непростителността

Протегнете ръцете си напред възможно най-далече от тялото. Представете си сега бремето на нараняването и непростителността в своите ръце. Може би все още не сте готови да го пуснете, така че задръжте ръцете протегнати още 30 секунди. Докато ръцете ви започват да отмаляват, помислете за всички нови неща, които бихте могли да направите в живота си, ако можете да се освободите от бремето. Задръжането в нараняването само усилва бремето на нараняването. Освободете се от бремето (като отворите ръцете и оставите бавно да паднат надолу). Преживейте облекчението, което изпитвате, и опитайте да погледнете на човека, който ви е наранил, с малко повече доброта. Приемете прошката като освобождаване от

бремето на миналото, белязано от болката, разочарованието, угнетението, недоверието, от злопаметността и отмъщението.

Дали решението да простите не е изоставяне на справедливостта? Дали не е насилие върху собствените разбирания и ценности?

Какво мислите?

.....
.....



Ако изберете да простите, трябва да приемете ценността на човека, който ви е наранил, без да отричате това, което ви е причинил. Дори и ако вече не присъства във вашия живот.

Ако не търсите отмъщение и възмездие и сте открити към приемане на неговата ценност, това е прошка. Но ако искате да отстраните несправедливостта, като отхвърлите или дори нараните по-зле, отколкото другият ви е наранил, това не е решение за прошка.

Върнете се към своето нараняване и отбележете доколко сте близо до решението да простите. Може би вече сте малко по-напред по пътя към прошката.

Оценете докъде сте в това придвижване към решението да простите:

0..... 10

Решение да простите и емоционално преживяване на прошката

Решението да простите е различно от емоционалното преживяване на прошката.

Решението да простите още не означава, че ще имате вътрешен мир и изпитваните от вас емоции ще се променят.

За да достигнете до преживяването на прошката, ще трябва да преминете през определени стъпки.

Затова ще започнем с разглеждането и преминаването през всяка стъпка.

Изследване на себе си

Вече знаете, че прошката може да подобри:

- вашето физическо благополучие и здраве;
- емоциите, които изпитвате;
- разрушителното поведение;
- отношенията с другите;
- духовността.

Кои от тези промени са значими за вас и могат да ви мотивират да простите?

Отбележете ги:

.....
.....



Ако сте взели решение да простите, какво от това, което ще започнете да правите, ще е различно от това, което сте правили?

.....
.....

Предложения за практикуване на прошка

Дори и след затварянето на тази книга, ще трябва да продължите отново и отново да давате прошка, което ще ви превърне в опрощаващ човек. Всеки повод за даване на прошка ще ви предпазва от огорченията и гнева. Ето няколко предложения, които може би ще ви бъдат полезни:

- когато отново се събудят чувствата на огорчение и гняв, опитайте да се успокоите и да извикате някакво позитивно чувство; вдишайте дълбоко и издишайте гнева, вдишайте отново, изпълнете се със спокойствие и мир и издишайте.

- когато уловите мислите, които предизвикват гняв, огорчение и негодувание, оставете ги да преминат, представете си, че това са бели облачета, които се появяват на небето, и после отплават;

- когато отново ви наранят, положете усилие да простите, решението да простите е във вашата власт.

Нараняването

„Никой не може да направи така, че това, което вече е, да не е било. При прошката следите от причиненото не са заличени, заличен е само болезненият подстъп към тях.“

Пол Рикъор

Прошката слага край на нещо, което може да продължи до безкрай, заличава разрушителността и разпадането на връзките със скъпите други.

Отбележете колко е важно за вас да простите, за да запазите връзките, които са значими за вас:

Отбележете с няколко изречения:

.....
.....
.....



Да започнем с нараняването

Когато започнахте прочита на книгата, отбелязахте историята на своето нараняване, което още не можете да простите.

Върнете се към спомена за нараняването, като го извицате от паметта, представете си човека, който ви е наранил, представете си преживяванията преди и след причиненото нараняване. Спомнете си разговорите, прекараното заедно време, различни случки, добрите неща, които са се случили, неговите силните страни.

Напишете отново историята на вашето нараняване:

.....
.....

Сега опитайте да се отдалечите от историята, разказана от вас, и я разкажете от една по-различна позиция, от позицията на човек, който е наблюдател.

Напишете отново историята на нараняването, но този път, без да наблягате на нараняващия, на неговите черти на характера (колко е отвратителен, подъл, егоистичен...) и колко много сте били наранени (погледнете на нараняването от дистанцията на времето).

.....
.....
.....



Разкажете още веднъж историята, но този път от позицията на човека, който ви е наранил, и как това е засегнало неговия живот и неговите преживявания.

.....
.....
.....

Отбележете различията в трите истории:

.....
.....
.....

Когато разказвате по различен начин историята на нараняването и причинената ви несправедливост, какви са емоциите и мислите, които изпитвате? Отбележете различията:

.....
.....
.....

Нека да погледнем на нараняването от позицията на времето. Нараняването, което ви е причинено, се е случило в определено време. Но въпреки преминаващото време, нараняването остава, при това не само като спомен. Продължителното връщане към нараняването е не по-малко опустошително от самото нараняване, въпреки че то е отминало. Може да останете в нараняването чрез непрекъснато връщане към случилото се.

Отбележете по какъв начин продължавате да подхранвате нараняването?

.....
.....
.....



Какви са негативните следствия от подхранването на нараняването?

.....
.....
.....

Когато отново и отново се връщате към нараняването, изпитваните негативни чувства стават ли по-силни?

.....
.....
.....

Негативните мисли и поведения стават ли по-силни и обсебващи?

.....
.....
.....

Негативното отношение към човека, който ви е наранил, същото ли остава, или се засилва?

.....
.....
.....

Нека се върнем отново към историята, разказана от вас, но от една по-отдалечена перспектива. Когато разказвате историята по различен начин, това засяга ли силата на негативните чувства и емоции? Можете ли да погледнете на човека, който ви е наранил, по малко по-позитивен начин?

.....

.....
.....

Нека разгледаме нараняването и от позицията на силата. Когато нараняването е силно, прошката е трудна. Какво според вас определя силата на нараняването?

Отбележете:

.....
.....
.....

Четири неща определят силата на преживяването на нараняването:

- степента на нанесената вреда;
- степента на съзнателност при нанасянето на вреда;
- степента на близост с човека, който ви е наранил;
- действията, които другият е предприел, за да изкупи и възстанови причинените вреди.

Когато е причинено от близък човек – романтичен партньор, съпруг или съпруга, дете, приятел, нараняването се преживява много по-силно.

Когато не е последвано от действия на извинение, съжаление, разкаяние и опити за възстановяване на вредите, нараняването се преживява като по-силно.

Какво мислите, дали нараняването, причинено от човек, с когото сте неразривно свързани, е много по-силно?

.....
.....
.....

Защо?

.....
.....
.....

Освобождане от бремето на нараняването

Нараняването олицетворява травмата, наложена от трудността да осмислите откритието, че човекът, с когото сте били заедно, е изоставил своето задължение и обещание към вас, че ви е предал. Нараняването открива места, в които си дават среща укорът, обвинението, ненавистта, страданието, изпълнено е с различни преживявания. Кои от следващите преживявания можете да обвържете със своето нараняване:

<i>разочарование</i>	<i>отхвърляне</i>	<i>изоставяне</i>
<i>подигравка</i>	<i>унижение</i>	<i>предателство</i>
<i>измама</i>	<i>злоупотреба</i>	<i>загуба</i>

Можете да добавите още от това, което сте преживели:

.....
.....
.....



УПРАЖНЕНИЕ

Използвайте тялото си. Представете си, че държите нараняването в ръцете. Протегнете ръцете напред и си представете картинно нараняването и това, което правите с нараняването. Опитайте да го задържите в ръце и бавно протегнете ръцете напред. Задръжте нараняването, докато започнете да чувствате тежест в ръцете.

Почувствайте тежестта на нараняването и на всички негативни чувства, които държите в ръцете си.

След това си представете, че се освобождавате от болката, че избирате да простите, въпреки несправедливостта. Представете си, че отмествате с ръка картината на угнетението и болката и на нейно място се появява картината, на която се чувствате свободни, спокойни, изпълнени с мир. Само един жест на ръката – и премествате картината.

Ако сте си представили как се освобождавате от бремето на нараняването, отпуснете ръцете и ги оставете да паднат сво-

бодно надолу. Оставете облекчението и мирът да ви изпълнят.

Ако искате, може да направите това упражнение, като вземете в ръце някакъв физически предмет, който символизира нараняването.

Ако почувствате мира в себе си, вземете решение да простите на човека, който ви е наранил. Това не означава непременно, че ще изпитвате по-различни чувства към този човек.

Решението да простите може да не засегне вашите преживявания, но ще повлияе върху поведението ви към този човек. Да не задържате повече недоволството и да започнете да преоткривате ценността на човека, който ви е наранил.

Можете ли да вземете решение да простите, като се обърнете към своите текущи емоционални преживявания? Отбележете доколко сте близо до прошката:

- „Да, реших да простя“;
- „Не, все още не съм решил да простя“;
- „Мисля, че никога няма да мога да простя, въпреки че искам“.

В момента може да не сте готови да простите, но след като промените емоциите, към човека, който ви е наранил, върнете се отново на вашето решение и отбележете дали остава същото:

.....
.....
.....



Да се върнем отново към нараняването. Когато е много дълбоко, прошката изглежда невъзможна. Много наранявания не могат да бъдат заличени и много от щетите не могат да бъдат възстановени.

Но това не означава, че не можете да простите, въпреки че човекът, който ви е наранил, не заслужава прошка.

Като начало упражнявайте даване на прошка в ситуации, в които нараняванията не са тежки. Самото упражняване на прошката ще засили нагласата ви към даване на прошка.

Изборът да простите може да е придружен от чувства, които не са различни от чувствата, които сте изпитвали или продължавате да изпитвате. Но това е важна стъпка да погледнете на човека, който ви е наранил, по малко по-позитивен начин. Ако се връщате към нараняването и руминирате върху случилото се, историята, която ще разказвате, ще е история на болката, омразата и отмъщението, които ще заседнат дълбоко у вас. Но ако разказвате историята на нараняването и като история на опрощението и милостта, това ще очертае съвсем различен път, по който да поемете.

Състраданието

„Ако не бъде смекчен от състрадание и съпричастност, разумът може да доведе до морална празнота.“

Карън Армстронг

Колко от негативните емоции, които изпитвате, ви е необходимо да замените с позитивни, за да простите?

Ако този, който ви е наранил, е непознат (крадец, който е откраднал вашите пари, мобилен телефон, документи)?

- по-голяма част от негативните емоции;
- всички негативни емоции;
- всички негативни емоции и да ги заменя с позитивни.

Ако този, който ви е наранил, вече не е във вашия живот, срещите повече са невъзможни?

- по-голяма част от негативните емоции;
- всички негативни емоции;
- всички негативни емоции и да ги заменя с позитивни.

Ако този, който ви е наранил, е обичаният от вас човек, с когото животът ви е неразривно свързан, с когото сте заедно и искате да останете заедно?

- по-голяма част от негативните емоции;
- всички негативни емоции;
- всички негативни емоции и да ги заменя с позитивни.

Ако този, който ви е наранил, е обичаният от вас човек и той продължава да ви наранява?

- по-голяма част от негативните емоции;
- всички негативни емоции;
- всички негативни емоции и да ги заменя с позитивни.

Дали близостта с човека, който ви е наранил, ще направи прошката по-лесна?

.....
.....
.....



Причиненото нараняване ви отдалечава и затваря в самите вас и във вашата правота, приковава в едно гаснещо вътре, в което оставате зазидани. В тези ситуации е много трудно да погледнете от другата гледна точка и да откриете нещо, което би смекчило вашето отношение, да намерите някакво по-различно обяснение, което би ви помогнало да погледнете по различен начин на ситуацията и на прошката. Дори когато изслушате обясненията на другия, може да изпитате дълбоко недоверие в искреността на това, което ви казва.

Изпитваното чувство на правота, което се засилва от несправедливото нараняване, ви поставя в позиция на морално превъзходство, от която запазвате непримиримостта към другия, както и убеждението, че не може да причините, това което ви е причинено.

За да простите, е необходимо да промените своята гледна точка и да опитате да заемете гледната точка на човека, който ви е наранил, да разберете неговите преживявания и мотиви. Да изпитате състрадание, което е стъпка към поява на позитивни емоции.

Нека започнем с въпроса – Случвало ли ви се е да нараните някой човек?

.....
.....

Какви чувства и мисли изпитвахте, как постъпихте преди и след като наранихте този човек?

.....
.....
.....

Когато сме постъпили несправедливо и сме наранили някого, изтъкваме някаква причина. Дали тази причина се приема като основателна от човека, когото сме наранили?

.....
.....
.....



Представете си едно нараняване и след това опитайте да оцените причините и силата на нараняването от позициите на нараняващия и на наранявания. Отбележете разликите в обясненията.

.....
.....
.....

Бихте ли приели обясненията за причините, изтъквани от нараняващия, като убедителни?

.....
.....
.....

А ако нараняващият сте вие?

.....
.....
.....

Ето едно сериозно предизвикателство.

Опитайте да се поставите на мястото на човека, който ви е наранил. Това ще ви помогне да откриете едно по-различно разбиране и да изпитате малко повече състрадание, съчувствие и близост.

Върнете се отново към историята на своето нараняване и опитайте да я представите като разговор (може да е въображаем) между вас и човека, който ви е наранил, но като запазете различията в гледните точки.

Ето един примерен разговор

Аз: *Наистина ме нарани, когато започна да ме обиждаш и да се държиш отвратително. Беше изпълнен с ненавист и не изпитвахте дори и капка съжаление.*

Другият: *Не осъзнавах, че това ще те нарани, просто бях ядосан от случилото се.*

Аз: *Искаше ми се да не беше постъпил така и да изразиш поне малко съжаление. Чувствах се много зле и все още се чувствам така, когато се връщам към това, което се случи.*

Другият: *Съжалявам, че съм те накарал да се почувстваш така. Мислех за себе си и бях ядосан на себе си, а не на теб.*

Аз: *Защо не ми каза как се чувстваш?*

Другият: *Не знам. Трябваше да кажа нещо, но не знаех какво. Наистина нямам извинение. Надявам се да ми простиш.*

В историята, която ще разкажете, опитайте разговорът да бъде по-дълъг, важното е да доловите, пресъздадете и преживеете гледната точка на човека, който ви е наранил.

Разкажете своята история:

Аз:

Ти:

Аз:

Ти:

Аз:

Ти:



Опитайте сега следното упражнение. Поставете срещу себе си празен стол и разкажете историята на глас. Когато представяте своята гледна точка, останете във вашия стол; когато представяте гледната точка на другия, седнете на празния стол. Сменяйте последователно местата, докато завърши-

те разговора. Опитайте да проведете такъв разговор с продължителност 5 – 10 минути.

Това упражнение е едно от най-ефективните в опита да простите. Отнесете се сериозно.

След като се поставихте на мястото на човека, който ви е наранил, какво е вашето променено разбиране за възможните мотиви и чувства на другия?

.....
.....
.....



Имате ли по-различно разбиране за чуждите емоции, мисли и мотиви ?

.....
.....
.....

Какво според вас е преживял човекът, който ви е наранил?

.....
.....
.....

Какви по-различни преживявания са възможни?

.....
.....
.....

Можете ли да откриете причина да изпитате съжаление към човека, който ви е наранил?

.....
.....
.....

Има ли той нужда от прошка?

.....
.....
.....

Имате ли вие нужда от прошка?

.....
.....
.....



Изпитвате ли съжаление, когато се поставите на мястото на човека, който ви е наранил?

.....
.....
.....

Състраданието е способността да заемем гледната точка на другия, да преживеем това, което изпитва, да погледнем на ситуацията така, както е преживяна от него, и да направим нещо за него.

Да простите, би било дар и би ви дало възможност да продължите напред. Ако сте изпитали истинска емпатия или съжаление към човека, който ви е наранил, бихте ли могли да простите?

.....
.....
.....

Чувствата на съжаление и състрадание може да не са все още укрепнали. Може да продължите да изпитвате противоречиви чувства и да мислите, че другият не заслужава прошка.

Това е вашият избор, дори когато другият е безразличен към вашите чувства и към прошката, която бихте дали. Приемете състраданието и съжалението като нещо, което другият не заслужава, и поради това – като израз на доброта.

Колко е състраданието, което изпитвате към човека, който ви е наранил? Подчертайте степента на състраданието, което изпитвате:

- не изпитвам състрадание;
- изпитвам известно състрадание;
- изпитвам малко повече състрадание;
- изпитвам силно състрадание.

Какво бихте могли да направите, за да изпитате повече състрадание към този човек?

.....
.....
.....



Отбележете пет случая от своя живот, като се върнете назад във времето – в детството, юношеството или в по-близко време, когато сте били предадени, наранени, обидени или разочаровани от някого. Опитайте да извикате от спомените всяко едно нараняване и да проявите съчувствие към всеки един от тях. Как това ви кара да се чувствате?

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....

4.
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....

Прошката като алтруистичен дар

„Един от най-големите дарове на човека е да прощава.“

Мая Анджелоу

Вече знаете за много от позитивните ефекти върху прошката.

Сега помислете върху един по-различен неин аспект: ако простите безкористно, ако простите на някого, който не заслужава, какво бихте получили?

Прошката е дар, който допринася за благо на другите. Можете ли да си спомните случай, когато сте постъпили алтруистично? Какво се случи?

.....
.....
.....



Какви чувства изпитахте след този алтруистичен акт?

.....
.....
.....

Едно отрезвяващо напомняне

Когато сте наранени и уязвени, започвате да мислите, че сте различни, че никога не бихте могли да причините това, което ви е причинено, че не можете да сгрешите.

Всъщност, всички можем да сгрешим!

Ако се обърнете към себе си, не бихте ли открили, че също може да причините това, което ви е причинено – да нараните, да изоставите, да предадете, да ограбите щастието, да разбие-те живота на другия? Не означава ли още, че може да страдате и да състрадавате? Не означава ли, че зад нараняващите по-стъпки не се спотайва и малко добро?

Внезапния ужас, който обзема човек при сблъсъка със злото, че може също да е способен на това зло, не би могло да бъде представен по-добре от разказа на Йехиел Динур, един от оцелелите от Холокоста, който е бил свидетел по време на процеса срещу Адолф Айхман, един от скандалните нацистки военно престъпници.

Когато бавно прекосява съдебната зала и застава лице в лице с виновника за смъртта на толкова много невинни хора, всички потъват в мълчание. Внезапно Динур рухва на пода и започва да ридае.

По-късно Динур споделя, че когато е застанал пред Айхман, осъзнал със смразяваща яснота, „че е способен да причини същото..., точно като него“. Това е ужасът и страхът, изпитан от себе си – страхът, че „Айхман е във всички нас“.

Съгласни ли сте, че всеки би могъл да направи това? Защо да, или защо не?

.....
.....
.....



Мислите ли, че не сте способни да нараните човек, само защото вие сте били наранени?

.....
.....
.....

За размисъл

Всички сме склонни да преувеличаваме „психологическата дистанция“ между човека, който ни е наранил, и самите нас. Но ако се вгледаме по-дълбоко, ще открием същата сила да постъпваме така.

Склонни сме да обясняваме собственото си негативно поведение с външни причини – с неща, които са извън нашия контрол. Но ако това поведение е предприето от другите, сме

склонни да го обясним с вътрешни причини – характер, черти или склонности.

Помислете върху следната ситуация:

Ако имате среща, времето е много неприятно, човекът, когото чакате, закъснява вече двадесет минути и у вас започва да се надига негодуванието, придружено от дискомфорта, причинен от студеното време, с какво бихте обяснили закъснението? Бихте ли обяснили закъснението с неговите черти на характера и склонности?

„Това е отвратително, може ли да е толкова безотговорен и несериозен, не се ли замисля какво ми причинява...“

Сега си представете, че вие сте този, който закъснява. Как бихте обяснили своето закъснение, когато се срещнете с човека, който ви чака. Бихте ли обяснили закъснението си с обстоятелствата – „Имаше голямо задръстване, автобусът много закъсня, забравих си телефона и не можех да те предупредя“ или с нещо подобно?

Истината е, че сме склонни да свързваме негативното поведение на другите с техните качества и склонности, с което създаваме дистанция – аз не съм като другите, пренебрегвайки обстоятелството, че това може да не е вярно.

Когато имахте нужда от прошка

Върнете се във времето и си спомнете, когато сте имали нужда от прошка и ви е било простено. Това може да е било случай от детството, или по време на интимна връзка, или във вашия брак, или в някаква друга връзка. Важното е, че сте направили нещо нередно, почувствали сте се ужасно и ви е било простено.

Отбележете събитието, в което вие сте били нараняващият:

.....
.....
.....



Опитайте да отговорите на следните въпроси:
Какво е чувството да сте изпаднали в беда, да сте изгубили
самоуважение и да се нуждаете от прошка?

.....
.....
.....



Какво чувствахте в тялото си?

.....
.....
.....

Какви чувства изпитвахте, след като осъзнахте извърше-
ното от вас и се нуждаехте от прошка?

.....
.....
.....

Какви чувства изпитвахте, когато застанахте пред чове-
ка, когото сте наранили, помолихте за прошка и получихте
прошка?

.....
.....
.....

Бяхте ли смирени и изпълнени със съжаление?

.....
.....
.....

Какви чувства е изпитвал към вас човекът, който ви
е простил, осъзнавайки колко дълбоко сте го наранили?
Изпитвал ли е състрадание и съжаление към вас?

.....
.....
.....

Бяхте ли изпълнен с благодарност, когато преживяхте прошката? Помислете за чувството за свобода, което ви е върнала прошката, за свалената тежест от вината и изпитания вътрешен мир.

.....
.....
.....



Ако трябва да благодарите за прошката, с която сте били дарени, какво бихте написали.

Изразете своята благодарност:

.....
.....
.....

Дарът на прошката

Представете си човекът от вашата история, който ви е наранил. Ако е сломен или страда, бихте ли откликнали? Отбележете това, което бихте направили:

.....
.....
.....

Ако изберете да простите, очаквате ли да изпитате топлина и да забравите за случилото се? Ако се изправите срещу него лице в лице, можете ли да изпитате доброта и нищо повече? Можете ли да оставите миналото на миналото, да го приемете с отворено сърце, пренебрегвайки случилото се?

.....
.....
.....

Върнете се към чувствата, когато ви беше простено, помислете и за чувствата, които изпитахте, когато направихте нещо добро за човек, който не заслужава това.

Доближавате ли се повече до емоционалното преживяване на прошката?

Емоционалното преживяване на прошката се определя от степента, в която негативните чувства са заменени с позитивни чувства към човека, който ви е навредил.

Отбележете колко от негативните чувства сте заменили:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Отбележете емоционалното преживяване на прошката, до което сте достигнали:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

не съм простил

простил съм

Ако преживявате емоционално прошката, изберете сега да простите.

Когато вземате това решение, спомнете си позитивните следствия от прошката върху вас самите и не само върху вас.

Представете си прошката като дар.

Представете си кутия, в която можете да поставите своя подарък. Отбележете какво бихте подарили в знак на прошка на човека, който ви е наранил.

.....
.....
.....
.....
.....



Отбележете значението на това, което сте подарили:

.....
.....
.....

Не забравяйте:

- прошката е дар;
- никой не е безгрешен; когато се чувстваме наранени, забравяме, че ние също сме наранявали, и че също ни е било простено;
- когато прощавате, вие правите нещо добро, красиво, благородно, щедро; без значение дали е оценено от другия, добрите чувства, които бихте изпитали, не бива да зависят от реакцията на другите.

Даването на прошка

„Прошката не е моментен акт, а постоянен начин на мислене, постоянно поведение.“

Мартин Лутер Кинг

Ангажиране с прошката

Преди да продължим, отново отбележете емоционално колко сте простили и как се чувствате.

.....
.....
.....



Ако вече сте простили вътрешно, напишете писмо, в което заявявате, че прощавате:

Писмо, в което прощавам
Декларирам, че днес избрах да простя
за:
.....
на:
.....
Вярвам, че не изпитвам повече чувства на непрости-
телност.

Подпис:

Напишете какво бихте казали на човека, който ви е наранил, когато давате прошка:

.....
.....
.....

Ако след като сте простили, отново почувствате надигане на негативните емоции и съмненията, какво следва?

Върнете се отново назад и опитайте да изпитате съжаление и състрадание към човека, който ви е наранил. След това опитайте да изпитате безкористна доброта. Тези две преживявания – на състрадание и доброта, ще ви помогнат да заличите бликналите негативни чувства.

Ако историята на взаимните наранявания е дълга, не е необходимо да се връщате към всички тях. Изберете 2 или 3 от най-силните наранявания, които са ви били причинени. Приемете, че тези действия символизират всички наранявания. Опитайте да простите всяко едно. Ако сте стигнали до заключението, че сте простили тези наранявания, значи сте простили и на човека, който ви е наранил.

Може да направите още нещо, като използвате своето тяло.

Напишете на едната длан нараняване и приемете, че символизира причинените ви наранявания. След това бавно започнете да миете ръцете си. Дали всички следи от мастилото се заличиха?

Вероятно изведнъж няма да изтриете всички следи, които символизират вашите негативни чувства, но ако продължавате да миете ръцете, следите от мастилото ще изчезнат. Колкото повече прощавате, толкова повече следите от нараняването ще се заличават.

Няколко идеи като отговори на възникнали въпроси

Прошката е алтруистичен акт, зад който се откриват щедрост и любов. Когато обвързвате прошката с благодарността, помислете за възможността да отидете отвъд себе си и да поставите случилото се на хоризонта на добротата.

Ако сте простили, ще почувствате в сърцето си добротата и състраданието към човека, който ви е наранил, историята на нараняванията ще оставите зад себе си.

Съмненията

„В хоризонта на съзнанието винаги се съдържа нещо повече от това, което се открива.“

Карл Роджърс

Независимо, че сте простили, могат да се появят съмнения дали наистина сте го направили. Спомнете си моментите, в които сте изпитвали съмнения.

Отбележете ги:

.....
.....
.....



Съмненията могат да се появят по различни поводи.

Има *горещи напомняния* – когато срещнете неочаквано човека, който ви е наранил, или когато отново ви нарани, или когато по същия начин някой друг ви нарани.

Има и *студени напомняния* – когато се върнете към миналото и изпитате тревога.

Ако сте разколебани или отново огорчени, или изпълнени с омраза, отбележете какво бихте направили, за да пренасочите мислите си в нова посока?

.....
.....
.....

Миналото не може да бъде променено. Но можете да промените начина, по който говорите за миналото.

Изберете едно от изброените най-силно нараняващи събития и отбележете как бихте говорили различно от тук натък:

.....
.....
.....

Отбележете какво бихте могли да правите в бъдеще, за да запазите прошката към човека, който ви е наранил.

.....
.....
.....



Ако човекът, който ви е наранил, и на когото сте простили, ви нарани отново, ще му простите ли? Отбележете с едно изречение това намерение:

.....
.....
.....

Когато отново изпитате негативни чувства при срещата с човека, който ви е наранил, и на когото сте простили, какво ще си помислите?

.....
.....
.....

Отбележете защо, въпреки изпитваните негативни чувства, сте простили:

.....
.....
.....

Опитът от миналото

Опитът от миналото е начин, по който се предпазвате от повторно нараняване. Предпазливостта в подобни ситуации не е непременно отдръпване от прошката, а само напомняне, че отново може да бъдете наранени.

Предложения: Как да останете в прошката?

Когато се чувствате разколебани в прошка:

- отдръпнете се от ситуацията;
- започнете да мислите за нещо различно;
- напомнете си, че изпитването на негативни емоции не е задължително израз на непростителност;
- не се съсредоточавайте върху негативните емоции;
- напомнете си, че сте простили;
- потърсете успокоение от близък човек, на когото имате доверие.

Помислете за този откъс от „Книгата на опрощението“:

„Без прошка оставаме закотвени към човека, който ни е навредил. Оковани сме във веригите на огорчението, прикрепени сме към него, уловени в капан. Докато не простим на човека, който ни е навредил, той ще държи ключовете на нашето щастие, ще продължи да бъде нашият тъмничар. Когато простим, поемаме отново контрола върху собствената си съдба и собствените си чувства“.

Посвещението

„По принцип няма граници за прошката, няма мерило, няма смекчаване няма „докъде.“

Жак Дерида

Когато размишлявате върху прошката, може да останете само при нараняването, от което искате да се освободите, но може да продължите и нататък, като опитате да развиете прошката / способността да прощавате като черта на своя характер. Това също не е малко предизвикателство, защото ще трябва отново и отново да давате прошка.

Защо да развиете прошката като черта на характера си?

Избройте колкото е възможно повече причини, поради които бихте развили тази сила на характера?

.....
.....
.....



Отбележете какво можете да направите и какви стъпки да извървите, за да развиете тази сила на характера.

.....
.....
.....

Намерете история, която разказва за прошката, и я запишете:

.....
.....
.....

Какво според вас е в основата на подтика на този човек да постъпи така?

.....
.....
.....

Напишете нещо, което бихте направили, за да станете по-опрощавач човек?

.....
.....
.....



Съгласни ли сте с думите:

„Всъщност ... няма човек, който да не може да прости, както няма човек, незаслужаващ прошка“.

.....
.....
.....

И накрая

Какво бихте казали на човек, който е изправен пред прошката?

.....
.....
.....

Литература

Много от идеите в това ръководство са вдъхновени от разговорите със Светлана Сарийска, на която искам да изкажа благодарност. Следващият списък обхваща източниците, използвани за неговото написване.

- Сарийска, св. (2014). *Прошката. Опит за психологическо изследване*. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003b; Eds.), *The psychology of gratitude*. New York: Oxford.
- Enright, R. D., & Coyle, C. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness* (pp. 139-161). Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.
- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D., Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Jr., Brown, S.W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships. II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 73, 321-336.

Worthington, E. L., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness: What researchers and clinicians ought to know. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, & C.E. Thoresen (Eds.) *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228-253). New York: Guilford Press.

Worthington, E. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York: Crown Publishers.