

Почему важно прощать себя

Прощение – процесс долгий и не всегда простой. Нам бывает порою сложно простить другого, но так или иначе мы в силах простить или просто забыть несправедливый поступок или слова. Что касается нас, мы можем долго хранить в памяти то, что сделали «неправильно», критиковать себя и корить за ошибки. Мы цепляемся за моменты, которые, как нам кажется, мы прожили не так как следовало, оказываемся не в силах отпустить давно прошедшее. Тем самым мы закрываем себе пространство для движения вперед.

Мы боимся прощать себя, потому что думаем, что так избежим ответственности за свое поведения. Как будто после этого не придется больше отвечать за свои слова и поступки. А это уже может вызвать осуждения со стороны общества и порицания со стороны нас самих. Но на самом деле мы можем нести ответственность за свои действия, но впоследствии сделать иной выбор, более полезный и здоровый для нас в данной ситуации.

Простить себя не значит уступить своим слабостям и проявить слабоволие. Прощение – это скорее про принятие себя и своего опыта каким бы он ни был, открытие возможностей для исследования нового. Для этого необходимо понять, что тогда мы не знали того, что знаем сейчас и признать, и принять то, что знаем теперь.

Мы можем анализировать прошлое и извлекать уроки, и в то же время отпускать его. Мы можем взять с собой то, что нам нужно и освободиться от того, что больше не идет нам на пользу.

Зачастую требования среды оказываются высоки. На нас возлагается много обязательств: ожидания от наших родителей и родственников, требования на работе и на учебе, представления о нас самих и какими мы должны быть.

Среди всего этого кажется, что один неверный шаг может испортить все. Очень важно признать, что мы не идеальны, мы имеем право на ошибку и можем в следующий раз поступить иначе, проявить себя по-другому.

Не стоит постоянно напоминать себе о болезненном опыте, а любая ошибка — это прежде всего опыт. Многие думают, что именно это помогает им расти. Но на самом деле развитию способствует только прощение себя, потому что это создает пространство для существования чего-то нового. Оно дает возможность двигаться вперед и знать, что мы сейчас гораздо больше, чем наше прошлое.

Стоит спросить себя о том, какой опыт вам сложно отпустить и каково это ощущается — просто думать о прощении?

Простить себя действительно бывает непросто. Но важно помнить, мы в отношениях с собой навсегда. И тут мы не можем расстаться, уйти и попробовать заново новые отношения. От себя не уйдешь, и прежде всего нужно учиться жить с самим собой. Найти в себе силы и сделать шаг к примирению. Уметь прощать себя — слишком важный навык, чтобы оставлять попытки научиться ему.

