Обида и прощение

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Обида — не вспышка злости, а застывшая боль, в которой смешаны тоска по любви и тоска по справедливости.*

УРОК: ОБИДА НА РОДИТЕЛЕЙ: ПРАКТИКУМ ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ. 20 ШАГОВ

«*Ждать чужих извинений — это как стоять на железнодорожном вокзале и ждать прибытия круизного лайнера.*

УРОК: КОГДА ПРОЩАТЬ ВРЕДНО? ИСКУССТВО ЗДОРОВОГО ПРОЩЕНИЯ | РУКОВОДСТВО

«*Обида, которую нельзя высказать, не проходит сама, а превращается в дистанцию.*

УРОК: ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ 40. ОБИДА НА МАМУ. СТРАХ ПОВЫШАТЬ ЦЕНУ. ОТПУСТИТЬ – НЕ ЗНАЧИТ ОПРАВДАТЬ. ЭФИР

«*Прощение — акт заботы о себе, а не амнистия для другого.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ОБИДЫ И ОБИДЧИВОСТИ: ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЛЕНА К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

«*Прощение — это конечная точка долгого пути, а не стартовая линия.*

УРОК: КОГДА ПРОЩАТЬ ВРЕДНО? ИСКУССТВО ЗДОРОВОГО ПРОЩЕНИЯ | РУКОВОДСТВО

« *Простить — значит изменить отношение: перестать делать другого ответственным за своё сегодняшнее эмоциональное состояние.*

УРОК: КОЗЁЛ ОТПУЩЕНИЯ В СЕМЬЕ:
КАК РАСПОЗНАТЬ НАВЯЗАННУЮ РОЛЬ
ВИНОВАТОГО И РАЗОРВАТЬ КРУГ ВИНЫ И СТЫДА

Вопросы для обсуждения

? **Случается ли, что вы доделываете что-то по дому молча, в надежде, что это заметят и оценят без слов?**

? **Если отбросить все слова и обещания, какие конкретные действия этого человека за последний месяц показали, что он действительно меняется?**

? **Бывает ли, что вы говорите «да всё нормально, я не обижаюсь» — а вечером ловите себя на том, что мысленно продолжаете спор с этим человеком?**

Упражнение

Напишите письмо человеку, на которого обижены, и не отправляйте его. Начните с фразы «Мне было больно, когда…», а закончите фразой «На самом деле я хотел(а), чтобы…». Вторая часть часто важнее первой: в ней видно, что вам было нужно.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.