

МРНТИ 15.21.41

<https://doi.org/10.26577/JPsS.2020.v75.i4.04>**Н.Ж. Ауельбекова*^{ID}, Н.С. Ахтаева^{ID}**Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы,
*e-mail: nazgul_auelbekov@mail.ru**ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
МЕТОДА «ПИСЬМО-ПРОЩЕНИЕ»
ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

В статье рассматриваются причины возникновения обид и важность прощения для человека. Описана техника «Письмо-прощение» и представлены отзывы студентов после выполнения данной техники. В исследовании приняли участие студенты 1 курса, самые интересные отзывы приведены ниже. Цель исследования: проанализировать прощение с разных точек зрения и проверить влияние прощения на эмоциональное состояние. Объект исследования: 24 студента, в качестве предмета рассматривается прощение. В качестве общей гипотезы выступает предположение, что прощение положительно влияет на эмоциональное состояние. авторами также рассмотрены последствия накопления обид, затронута причина их возникновения и описаны основные преимущества прощения. Прощение – это процесс регулирования эмоций, который важен как для физического, так и для психического здоровья. Учитывая эти преимущества, важно изучить способ прощения. Данная техника, помогает снизить уровень негативных эмоций, проанализировать свое поведение и освободиться от прошлого, что подтверждают отзывы студентов. Все отзывы были положительными. Эта техника оказывает положительный эффект на любой возраст. Это очень хороший инструмент для поддержания позитивного настроя и эмоционального баланса. Выводы статьи отражают результаты проведенного исследования и отзывы студентов.

Ключевые слова: обида, прощение, техника «письмо-прощение», эмоциональный баланс.

N. Z. Auyelbekova*, N.S. Akhtaeva

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty,
*e-mail: nazgul_auelbekov@mail.ru**Practice of using the «Letter of forgiveness» method
for solving emotional problems**

The article is written about the reason of resentment occurrence and the importance of forgiveness for a person. Described the «Letter of Forgiveness» technique and student reviews are written after the technique has been completed. The study involved 1st year students, the most interesting responses are given below. Objective of the study: to analyze forgiveness from different points of view and to test the effect of forgiveness on emotional state. Object of research: 24 students, forgiveness is considered as a subject. The general hypothesis is that forgiveness has a positive effect on the emotional state. The article discusses the consequences of accumulating grievances, touches on the reason for their occurrence and describes the main benefits of forgiveness. Forgiveness is an emotion regulation process that is important for both physical and mental health. Given these benefits, it's important to learn how to forgive. This technique helps to reduce the level of negative emotions, analyze your behavior and free yourself from the past, which is confirmed by student reviews. All reviews were positive. This technique has a positive effect on any age. It is a very good tool for maintaining a positive attitude and emotional balance. The conclusions of the article reflect the results of the research and student reviews.

Key words: resentment, forgiveness, «letter of forgiveness» technique, emotional balance.

Н.Ж. Әуелбекова*, Н.С. Ахтаева

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.
*e-mail: nazgul_auelbekov@mail.ru**Эмоциялық мәселелерді шешу үшін
«Кешірім-хат» әдісін қолдау тәжірибесі**

Мақалада реніштің пайда болуының басты себептері және кешірімнің адам үшін маңыздылығы туралы жазылған. «Кешірім-хат» техникасы және оны жазған студенттердің пікірлері сипатталған. Зерттеуге, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің бірінші курс студенттері

катысты. Мақалада студенттердің жазған хаттары бойынша ең қызық пікірлер жазылған. Зерттеудің басты мақсаты – кешірімді жан-жақты зерттеп, оның эмоционалды күйге әсерін тексеру. Зерттеу нысаны – жиырма төрт студент. Кешірім зерттеу пәні ретінде қарастырылады. Жалпы гипотеза – кешірім эмоционалды күйге жағымды әсерін тигізеді. Мақалада реніштің біртіндеп жиналуы, пайда болу, себептері және негізгі артықшылықтары қарастырылған. Кешірім – эмоцияларды реттеу процесі ретінде адамның денсаулығына және психикасына әсер етеді. Осы артықшылықтарды ескере отырып, кешіру жолдарын зерттеу міндетті түрде қажет. Бұл әдіс жағымсыз эмоциялардың деңгейін төмендетуге, өз-өзіңді түсінуге және өткенді ұмытуға көмектеседі. Оған студенттердің кері байланысы арқылы көз жеткізуге болады. Бұл әдіс кез келген жасқа жағымды әсер етеді. Қайта қарт адамдарға өте қажет. Позитивті қозғалыс пен эмоционалды тепе-теңдікті сақтаудың өте жақсы құралы. Мақаланың қорытындыларын зерттеу нәтижелері мен студенттердің кері байланысы көрсетеді.

Түйін сөздер: реніш, кешірім, «Кешірім-хат» техникасы, эмоционалды тепе-теңдік.

Введение

В основе обид лежат неоправданные ожидания и нереализованные желания. Зигмунд Фрейд рассматривал обиду, как следствие на «неотреагированную эмоцию» (Бельтюкова, 2019). Время не влияет на негативные эмоции, они копятся в теле и занимают мысли, влияют на поведение и реакции человека, задерживают много энергии и лежат тяжелым бременем на человеке. Если человека обидели, а он промолчал, то воспоминания будут яркими. Если же он отреагировал на обидчика, то и воспоминания будут размытыми. Просто так обида не забывается, ее надо обязательно проработать, иначе она уходит в глубокие слои подсознания и продолжает разрушительно влиять на человека появлением проблем со здоровьем и в общении. Обида приводит к искажению восприятия. Травматическая ситуация в прошлом может стать триггером для появления обиды. Она управляет поведением человека и свидетельствует о наличии гордыни. Э. Толле сравнивает привычку злиться с наркотической зависимостью, которая позволяет человеку постоянно поддерживать свое Эго и личное самоощущение (Толле, 2009). Он отмечает, что обида держит человека в прошлом, препятствует осознанности. По сути, человек перестает ощущать биение жизни, дарить добро ближним, сопереживать чужой боли. Он погружен в пучину собственных негативных переживаний, в мысли, которые деструктивно влияют на его жизнь. Все, что нам не нравится в других, есть в нас самих и для этого нужно заглянуть внутрь себя и понять, что именно обижает, так как «человек получает то, что излучает сам».

Проблема обиды и обидчивости, в той или иной мере, рассматривается в различных психологических школах и направлениях, затрагивающих проблемы развития эмоционально-

личностной сферы и ее коррекции. К. Хорни обозначает обиду, как проявление базальной тревожности, которое возникает вследствие вытеснения базальной агрессивности. В гештальт-терапии Ф. Перлза обида рассматривается как симптом нарушенного патологического слияния. А. Басс, А. Дарки говорят об обиде как об агрессивной реакции. В советской психологии обида разрабатывается Ю.М. Орловым в русле проблем саногенного мышления. Д. Ольшанский рассматривает ее как демонстративную реакцию, а М.В. Зюзько, А.Г. Шмелев относят обиду к признакам эгоцентризма личности. Обидчивость В.В. Столин определяет, как конфликтный смысл отношения к себе, как одну из внутренних преград личности. Различные типологии характера Э. Шострома, К. Юнга, К. Леонгарда, А.Е. Личко содержат в описании некоторых типов обидчивость, которая в сочетании с другими чертами образует характер человека. С позиции транзактного анализа это – адаптивное чувство, инфантильная реакция «Дитя». В тоже время обида и обидчивость не стали предметом специальных исследований. В перечисленных направлениях данная тема затрагивается в русле других психологических проблем, интересующих авторов. Таким образом, налицо противоречие между важностью и значимостью обиды и обидчивости как психологических явлений, характеризующих эмоционально-личностную сферу человека и слабой теоретической их проработкой.

Цель исследования: изучить прощение с разных точек зрения и проверить влияние прощения на эмоциональное состояние, поделиться отзывами.

Объект исследования: 24 студента 1 курса КазНУ имени аль-Фараби.

Предмет исследования: прощение. В качестве общей гипотезы выступает предположение, что прощение положительно влияет на эмоциональное состояние.

Обида играет важную роль в устойчивости эмоционального состояния и в том, как человек строит свои социальные контакты. Она влияет на поведение и реакцию человека на жизненные ситуации в целом.

Обида – это детское чувство, которое подразумевает перенос ответственности на другого. Зрелый человек не обижается и прощение является показателем духовной зрелости, а также демонстрирует силу характера. Человек может обижаться из-за заниженной самооценки и уязвленного самолюбия. Это смесь злости и беспомощности, а также сигнал о нарушении социального контакта. Частые обиды способствуют уходу в себя, в свои переживания и в дальнейшем, могут перейти в обидчивость, как в черту характера, нарушая адаптационные возможности личности.

Обиды меняют отношение человека к себе, занижают самооценку, разрушают иммунную систему и влияют на работу сердца, приводят к эмоциональному выгоранию. Человек может даже потерять веру в себя и отгородиться от социума, сознательно выбирая одиночество. Это подобно тюремному самозаключению, где обиженный человек выступает в роли жертвы. Погружаясь в тяжелые эмоции, человек становится рабом своих негативных эмоций, которые действуют как механизм саморазрушения. Такая личность может провоцировать людей на плохое обращение с ним, тем самым транслируя свое внутреннее состояние и убеждая себя в несправедливости мира. Если взглянуть на обиду глубже, то можно заметить, что обидчик просто возвращает плохой поступок человеку, который он когда-то совершил сам, поэтому обиду следует рассматривать как зону личного роста. Если принять этот факт, то и простить можно легко, а заодно и посмотреть на себя со стороны. Если рассматривать обидчика как своего учителя, то можно очень быстро выйти на новый уровень осознанности и принятия себя. Важно понять, какие качества нужно в себе воспитать, чтобы пройти жизненный урок. Обида полезна для трансформации личности и принятия своих недостатков.

М.С. Норбеков на своем оздоровительном курсе уделяет огромное внимание прощению и считает, что в основе 90% всех заболеваний лежит обида, которая является причиной возникновения психосоматических заболеваний. Каждый раз, вспоминая тяжелую и неприятную ситуацию, высвобождаются все химические вещества стрессовой реакции, включая адреналин,

кортизол и норадреналин, т.е. вредные химические вещества. С помощью болезней негативные эмоции находят для себя выход. Однако, простив человека, такого всплеска гормонов не происходит. Если не решать психологические проблемы, то проблемы со здоровьем будут длиться очень долго, переходя в более сложные формы. Именно поэтому, очень важно прощать, в первую очередь для собственного благополучия и здоровья. Прощение рассматривается как начало нового пути к эмоциональному освобождению от груза прошлого и влияет на физическое выздоровление.

Прощение помогает пройти через злость, понять несовершенство человека, увидеть в обидчике боль, которая заставляет ранить другого и простить, тем самым облегчая свою жизнь, высвобождая свою энергию и приобретая чувство спокойствия и гармонии. Это, в первую очередь, проявление силы, а не слабости, и необходимо самому человеку. Прощение – это исцеление и возможность начать все с чистого листа. Акт прощения состоит из двух этапов. На первом этапе человек должен осознать наличие обиды в себе, признаться в истинной причине такого поведения, прожить злость по отношению к обидчику, на втором этапе происходит избавление от негативных эмоций, что приводит к освобождению. Примирение и прощение – это разные вещи. Прощение – это сознательный выбор человека, осознанное решение избавиться себя от неприятной ситуации, и оно наступает только тогда, когда человек искренне решил простить. Формальное прощение не имеет никакого смысла.

Как гласит восточная притча: «Люди оскорбляют тремя способами. Они могут сказать, что ты глуп, могут назвать тебя рабом, могут назвать тебя бездарным. Если такое случилось, достаточно вспомнить простую истину: только дурак назовет дураком другого, только раб ищет раба в другом, только бездарь оправдывает то, что не понимает сам, чужим безумием».

Все религии проповедуют идею прощения. В исламе одним из наивысших достоинств мусульманина считается умение прощать: В Коране написано: «Держись пути прощения, призывай к добру и отстранись от невежд!» (сура «Араф», аят 199). Прощая, человек обретает в душе такие качества, как великодушие, доброта и милосердие. Его уровень сознания повышается, и он духовно обогащается. Прощение – это верный путь к здоровью и счастью.

Согласно Библии, в основе прощения лежит бескорыстная любовь, ведь любовь «не ведет

счет обидам» (1 Коринфянам 13:4). Но что более важно, если вы прощаете других, то и Бог простит вам ваши грехи (Матфея 6:14, 15)».

Современная наука показывает, что прощение имеет множество преимуществ для здоровья: улучшение иммунной функции, увеличение продолжительности жизни, снижение артериального давления, улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы и уменьшение чувства гнева или обиды.

Умение прощать жизненно важно как для нашего психического, так и для физического благополучия. Усиление положительных эмоций при одновременном уменьшении отрицательных, таких как обвинение и гнев, приносит пользу сердечно-сосудистой системе (Tennen & Affleck, 1990; Miller et al., 1996). Одно из самых ранних исследований, посвященных конкретно связи между прощением и пользой для здоровья, показало, что даже мысль о прощении обидчика улучшает сердечно-сосудистую и нервную систему людей (Van et al., 2001).

Прощение имеет значительные личные преимущества – увеличивает потенциал человека для установления связей с другими и имеет более позитивный и счастливый взгляд на жизнь. Это не один навык, а несколько, включая принятие, изменение точки зрения, эмоциональное регулирование, сострадание и ответственность. Интеграция этих пяти навыков создает среду для прощения. Этот процесс не пытается игнорировать страдания, а наоборот, укрепляет способность устранять эмоциональные барьеры на пути к счастью. Прощение – это самый сложный из всех доступных нас ресурсов, но и самый трансформирующий. Это свобода для всех участников конфликта. Это новый уровень взаимоотношений. Прощение позволяет каждому человеку очиститься, принять свои и чужие слабости. В первую очередь, это нужно самому человеку, так как дает душевный покой, восстанавливает тело и душу и может изменить судьбу. Прощение освобождает прощающего от деструктивного мировоззрения и желания причинить боль другому. Любая энергия, даже самая неистовая злоба и ненависть, освобожденная прощением, превращается в любовь. Любовь – самая целебная энергия из всех существующих. Она указывает путь и помогает идти по нему (Виелма, 2010).

Материалы и методы

Существует много вариантов прощения, автор техники «Письмо-прощение» неизвестен,

но результат поражает своей эффективностью. Техника написания письма выполняется следующим образом.

Необходимо написать письмо каждому человеку, на которого обижен в следующем формате:

1 Я прощаю тебя за то, что ты.....

2 Я прошу прощения за то, что.....

3 Я благодарю тебя за то, что.....

4 Я желаю тебе

5 Необходимо написать все самые болезненные моменты в жизни.

После этого скомкать лист бумаги и сделать с ним все, что угодно, затем сжечь и выкинуть пепел. После этого двери в прошлое закроются и человек начнет жить здесь и сейчас, что дает человеку заряд жизненной энергии. Ниже приведены отзывы студентов 1 курса после написания «Письма-прощения», где описаны чувства, от которых удалось избавиться, эмоциональное состояние до и после написания и результат.

Махамбет:

«Я написал письмо-прощение своей семье. После написания я почувствовал некое облегчение, будто сбросил камень с плеч, хотя, вроде бы, ничего и не сделал. Поначалу я скептически отнесся к этому заданию, думал, как бы быстрее всё сделать и дальше заниматься своими делами, но когда я сел писать письмо и начал вспоминать, то стал понимать, как много всего плохого и хорошего произошло. Я понял, что это задание открыло мне глаза на вещи, которые раньше я не замечал. Буду практиковать данный метод очищения Души, хотя бы раз в месяц».

Айнура:

«После написания письма я чувствую облегчение и удовлетворение. Я осознала, что зря обижалась, ведь я и сама была неидеальна. Мне стало понятно, что каждый человек имеет право на ошибку, нельзя никого ни в чем винить. Обиды – лишний груз, который не стоит носить с собой в сердце, ведь там должно оставаться место для прекрасного. Каждому человеку, что был в моей жизни, я очень благодарна за общие воспоминания, моменты и за опыт, который они мне подарили. Эти люди помогли мне сформировать свою личность, помогли стать тем, кто я есть сейчас, а я очень довольна результатом. Я люблю свою жизнь, все, что в ней сейчас происходит, и людей, которые меня окружают. Ритуал в какой-то степени помог мне это все осознать, он подарил легкость и дал энергию, заставил задуматься. Я, почему-то, не знаю, как, пришла к такому выводу, что главной целью любого человека всегда должно оставаться быть счастливым. Это всегда на первом месте – быть

счастливым. Кажется, так просто, но этому нужно учиться и к этому нужно прийти».

Диас:

«Истинное прощение происходит тоже на нескольких уровнях, а именно – на уровне духа (за это отвечают наши мысли), на уровне души (наши чувства), на уровне нашего тела (ощущения в теле).

Во время написания письма я почувствовал легкость в теле, которая сопровождается ощущением освобождения, дыхание становится свободным и глубоким. Будто-бы «какая-то тяжесть свалилась с плеч». Появляется чувство лёгкой эйфории и открытости этому миру.

Возникшее чувство лёгкости и умиротворения улучшило мое настроение».

Азиза:

«После прохождения необычной практики в виде написания письма-прощения я наконец-то смогла разобраться с накопившимися эмоциями по отношению к своему, когда-то близкому, человеку. Вместо высказывания всех моих обид «в глаза» я выразила чувства на бумаге и, работая с каждым негативным чувством по отдельности, я освободилась от негативной энергии внутри себя. После этого мне было на удивление проще общаться с этим человеком и выбросить из головы все плохие воспоминания, мучающие меня несколько месяцев. Когда я составляла письмо обиды я почувствовала, как одно чувство исчерпывается до ощущения легкой внутренней пустоты и почти сразу же сменяется другим. Я определенно достигла цели письма, мне удалось простить человека и избавиться от негативных мыслей».

Камила:

«Я редко говорю о своих чувствах и обидах. Я не держу обиды на людей, потому что думаю, что это бессмысленно и нужно уметь прощать.

Но всегда есть какие-то глубокие обиды, сидящие внутри. И написание письма-прощения мне очень помогло. Я почувствовала настоящее облегчение и расслабленность. Я ощутила, что давние обиды полностью прошли и остались в прошлом. Они больше не отягощают мою душу, мой внутренний мир. Ко мне пришло осознание легкости, свободы».

Елжас:

«Закончил писать письмо прощения где-то минут 10-15 и всё прибываю в состоянии покоя, после написания письма стало легче и обида вместе с негативом прошли. Это действительно хороший способ, который может помочь с обидами, которыми не можешь поделиться».

Колканат:

«Я писал письмо-прощение своей близкой подруге. Мне действительно после написания письма начало становиться легче. Когда я писал слова благодарности, то понял, сколько хорошего она мне за все время сделала. А также я понял, что я тоже часто ее обижал. Я начал понимать, что то, что она мне сделала, с лишним прикрывает то, на что я обижен. После окончания письма мне заметно стало легче, и я начал забывать про обиду. Я и без этого ее уже простил. Теперь, думаю, каждый раз буду писать такого рода письма, и я уверен, что и в дальнейшем это мне будет непосредственно помогать. Я очень рад, что открыл для себя что-то новое».

Сымбат:

«Есть один минус такого письма – это воспоминания. Ты снова роешь в своей душе ту яму, в которую закопала все свои обиды.

Это бесценно. Моя душа и внутренний мир теперь спокойны. Ощущения прекрасные. Отпустило».

Алтынай:

«Я обратилась в письме-прощении к своему другу и мне действительно стало легче. Эта техника действительно очень полезная и действующая, так как, написав данное письмо, я многое осознала. Я пришла к осознанию того, что не стоит заикливаться только на одних обидах, ведь на самом деле хорошего в мире намного больше, как в старых добрых сказках.

Написав слова благодарности данному человеку, я поняла, что он слишком многое сделал хорошего для меня и продолжает делать это, не прося ничего взамен. Все обиды, которые он когда-то мне причинил, по сравнению с его заботой и отношением ко мне на самом деле ничего не значат. Я бы хотела, чтобы в дальнейшем у него было все хорошо, ведь и я могу желать ему только самое лучшее.

Хотелось бы сказать спасибо за такую технику ее создателям. Думаю, она многим помогла разобраться в себе и своих чувствах. Ведь тяжесть обиды в сто раз тяжелее груза на плечах».

Наталья:

«Я написала письмо-прощение человеку, с которым мы не общаемся уже больше года. Все это время я размышляла о том, что послужило этому причиной. Долго искала в себе недостатки и думала, что, возможно, это из-за меня и я не такой уж и хороший человек, раз люди так резко уходят из моей жизни. Сегодня я попробовала написать письмо, и, знаете, стало гораздо легче. Я поняла, что не стоит винить ни окружа-

ющих, ни себя в первую очередь. Все идёт так, как должно быть. Я желаю этому человеку только хорошего и не держу больше никаких обид».

Гаухар:

«На самом деле, я никогда глубоко не задумывалась об обидевших меня людях, и наоборот, о людях, которых я могла обидеть. Когда обижали меня, я мгновенно давала ответную реакцию, и после, долгое время ходила сама не своя, раздумывая только о том, в чем могла провиниться. В другом случае, когда доходило до того, что я начинала говорить обидные вещи, то я думала, что поступаю правильно, ведь в данной ситуации права только я. Естественно, я ошибалась и, ознакомившись с техникой письма-прощения, и после написания его, я вдвойне осознала, что поступала неправильно, некрасиво и глупо. Что касается самого письма – это самый простой способ отгородить самого себя от части негативных мыслей. Я бы никогда не подумала, что, взяв обычный лист бумаги и ручку, я смогла бы почувствовать некую свободу и легкость души. Хотя это и кажется просто – взять бумагу и «накалякать» что-нибудь, то на деле это оказалось трудной задачей. Но я сделала это. Я нашла в себе силы заполнить пункты, где нужно указать причины, по которым я осталась обиженной и наоборот. И следуя одним за другим пунктом, я прощала и просила прощения у этого человека. На каждый пункт прощения у меня уходило не меньше 7 минут. За всё время написания этого письма я чувствовала, как сердце начинало сильно биться, а к глазам подступали слезы. Сидя одна, в пустой комнате, я вспоминала все свои слова, сказанные моему близкому челове-

ку. Письмо-прощение помогло мне освободить себя от того состояния, когда я чувствовала себя разбитой. Я выплеснула из себя океан эмоций. Я отогнала от себя всё плохое, что мешало мне жить счастливо. Я не должна жить вчерашним днем, когда сегодня мне светит такое приятное солнце. Я не должна обижаться на человека. Я не имею права обижать других. Я, как пример для своего младшего брата, должна быть выше всего этого. Эта техника письма-прощения и правда очень мощная. Я осознала, что просто тратила свое время на весь этот стресс, когда могла так легко отпустить все переживания и попросить прощения у других. Так приятно знать, что на душе у тебя больше нет того камня, что давил всей своей злобной силой. Теперь ты ощущаешь себя иным человеком. Мне стало так хорошо, словно приобрела второе дыхание. Я начала воспринимать этот мир иначе, в хорошем смысле. После подобной техники хочется начать преображать весь мир, внести как можно больший вклад в эту жизнь. Не стоит держать обиды на человека, когда можешь всё отпустить. А если получится так, что человека обидел ты – в ближайшее время тебе стоит попросить у него прощения. И после жизнь заиграет новыми красками».

Результаты и обсуждение

На основании ответов об оценке эмоционального состояния до и после написания письма по 10-балльной шкале средний результат получился 5,6 баллов до и 9 баллов после написания (рисунок 1).

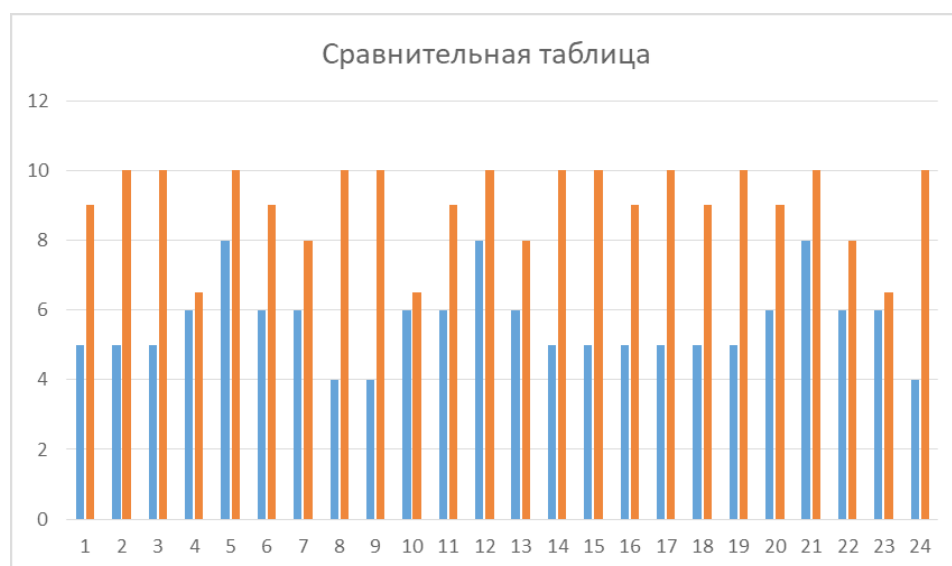


Рисунок 1 –
Эмоциональное состояние студентов ДО и ПОСЛЕ написания «письма-прощения»

Основные чувства, которые описали в своих отзывах студенты, – это чувство легкости, облегчение, освобождение от тяжелого груза, эйфория. Положительный эффект от данной техники прощения получают все, вне зависимости от возраста. Прощение действительно положительно влияет на эмоциональное состояние.

Заключение

Данная техника помогает осознать причину проблемы, перевести фокус внимания с человека на его поступки, что снижает уровень злости. Человек ставит себя на место обидчика и понимает причину его поведения. Таким образом, осознание причины, освобождение от неприятного, тяжелого чувства обиды, высвобождает жизненную энергию, меняет поведение и внутреннее состояние человека. Самое основное преимущество этого метода –

это то, что мысли о прошлом полностью исчезают и дают возможность человеку быть в моменте и строить планы на будущее. Появляется радость, открытость, умиротворение, а самое главное выплескиваются все негативные эмоции и эмоциональное состояние человека выравнивается. Человеку не надо ходить к психологу, он просто выплескивает все эмоции на бумагу, осознает причину и освобождается от обиды. Техника «Письмо-прощение» дает ощущение эмоциональной легкости, свободы, избавляет от негативных эмоций, помогает обрести спокойствие и забыть прошлое. Отзывы студентов подтверждают эффективность данного метода, описывают, от каких эмоций происходит освобождение и к какому результату приходят. Однако данный метод встречает сильное сопротивление со стороны человека. Для эффективного результата человек должен быть готов к прощению и трансформации.

Литература

- Бельтюкова А.В. Понятие обидчивости: природа возникновения, особенности проявления // Вестник Удмуртского Университета. – 2019. – Том 29. – вып. 3. – 262 с.
- Толле Э. Новая Земля. Пробуждение к своей жизненной цели. – Москва: Рипол Классик, 2009. – 336 с.
- Tennen H., Affleck G. Blaming others for threatening events. // Psychological Bulletin, 1990. – 108(2). – 209 p.
- Van Oyen Witvliet C., Ludwig T. E., Laan K. L. Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health // Psychological Science. – 2001. – № 12(2). – pp. 117–123.
- Орлов Ю.М. Обида. Вина. – М.: Слайдинг, 2004. – 93с.
- Печин Ю.В. Исследования обиды в российской психологии: современное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал, 2016. – 93с.
- Большунова Н.Я. Прощение как духовно-нравственное явление и психологический феномен. Институт психологии Российской академии наук // Человек и мир. – 2017. – № 1. – Том 1. – 201 с.
- Фрейд З. Будущее одной иллюзии. – М.: АСТ, 2011. – 256 с.
- Гассин Э. А. Православие и проблема прощения // Московский психотерапевтический журнал, 2003. – №3. -166с.
- Чукова А.С. Психологические характеристики межличностного общения. – Саратов, 2011. – 162с.
- Родионова А.А. Удовлетворение нравственной потребности в прощении как условие личностного роста (на примере семейных отношений). – Тамбов, 2007. – 167 с.
- Астафьев И.В. Прощение. Его механизм и воздействие// <https://www.b17.ru/article/21371/>.
- Toussaint L.L., Worthington E.L., Williams D.R. Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health, 2015. – 306 p.
- Worthington E.L., Sandage S.J. Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach, 2015.
- Enright R.D. Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education / Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Università della Santa Croce. – Rome, Italy. – February 28, 2011.
- Вилма Л. Главная книга о любви. – Е.: У-Фактория, 2010. – 66 с.

References

- Belyukova A.V. (2019) Ponyatie obidchivosti: priroda vznikoveniya, osobnosti proyavleniya [The concept of touchiness: origins, peculiarities of manifestation]. Vestnik Udmurtskogo Universiteta, Vol 29, No 3, 262 p.
- Tolle E. (2009) Novaya Zemlya. Probuzhdenie k svoey zhiznnoy tseli [A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose]. M.: Ripol Klassik, 336 p.
- Tennen H., Affleck G. (1990) Blaming others for threatening events. Psychological Bulletin, 108(2), 209 p.
- Van Oyen Witvliet C., Ludwig T. E., Laan K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. Psychological Science, 12(2), P. 117–123.

Orlov Y.M. (2004) Obida. Vina [Resentment. Fault]. M.: Slajding, 93 p.

Pechin Y.V. (2016) Issledovaniya obidy v rossijskoj psihologii: sovremennoe sostoyanie i perspektivy [Researches of Resentment in the Russian psychology: current state and prospects]. Sibirskiy pedagogicheskij zhurnal, No 3, 93 p.

Bol'shunova N.Y. (2017) Proshchenie kak duhovno-nravstvennoe yavlenie i psihologicheskij fenomen [Forgiveness as a spiritually-moral and psychological phenomenon]. Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Chelovek i mir, No 1, Vol 1, 201 p.

Frejd Z. (2011) Budushchee odnoj illyuzii [The future of one illusion]. M.: AST, 256 p.

Gassin E.A. (2003) Pravoslavie i problema proshcheniya [Orthodoxy and the problem of forgiveness]. Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal, No 3, p. 166.

Chukova A.S. (2011) Psihologicheskie karakteristiki mezhlichnostnogo obshcheniya [Psychological characteristics of interpersonal forgiveness]. Saratov, p.162.

Rodionova A.A. (2007) Udovletvorenje нравственной потребности v proshchenii kak uslovie lichnostnogo rosta (na primere semeinyh otnoshenij) [Satisfying the moral need for forgiveness as a condition for personal growth (on the example of family relations)]. Tambov, 167 p.

Astafyev I.V. (2014) Proshchenie. Ego mehanizm i vozdejstvie [Forgiveness. It is mechanism and impact]. <https://www.b17.ru/article/21371/>

Toussaint L.L., Worthington E.L., Williams D.R. (2015) Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health, 306 p.

Worthington E.L., Sandage S.J. (2015) Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach.

Enright R.D. (2011) Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education / Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Universita della Santa Croce. Rome, Italy, February 28.

Viilma L. (2010) Glavnaya kniga o lyubvi [The main book about love]. E.: U-Faktoriya, 66 p.