

Начни с прощения

Как только мы начинаем размышлять об испортившихся или разорванных отношениях с другим человеком, наши эмоции начинают выгораживать нас. Чтобы не видеть зла, причиненного другому, мы с обидой говорим о зле, причиненном нам. Это особенно справедливо в тех случаях, когда другой человек и впрямь вел себя плохо. Мы с триумфом хватаемся за этот факт как за прекрасное оправдание, чтобы преуменьшить или вообще не заметить нашей вины.

Вот тут-то нам и следует резко одернуть себя. Нет большого смысла в том, что настоящий пьяница начинает находить недостатки в других людях. Не нужно забывать, что не только алкоголики наделены болезненными эмоциями. Во многих случаях мы имели дело с такими же страдальцами, как и мы, с людьми, чьи страдания мы умножили.

Если мы хотим, чтобы простили нас, почему бы нам сначала не простить их, всех вместе и каждого в отдельности?