***Чому так важливо вміти прощати***

Психологи постійно говорять про важливу роль прощення і про розуміння того, що для вас означає прощення. Прощення може бути складною концепцією для багатьох з нас. Може здатися, що пробачаючи когось, ми даємо їм дозвіл поводитися погано, і вони не заслуговують на наше прощення. Насправді, прощення просто означає відмову від негативних або болісних емоцій відносно людини, яка скривдила вас. Це не означає, що ви потураєте її поведінці. Іноді може бути доцільно зупинити контакт з людиною через її шкідливі дії. Незалежно від того, чи ця людина перебуває у вашому житті, ви все ще можете її пробачити. Прощення допомагає позбутися болісних емоцій. А звільнення від почуття обурення, гніву або судження про інших має широкий спектр інших переваг для здоров’я.

***Чим саме корисне прощення для вашого здоров’я?***

**Укріплює імунну систему**

Досліджено, що прощення посилює вироблення антитіл, що підвищують ефективність імунної системи. Прощення зменшує кількість адреналіну і кортизолу, що вивільняється в організмі. Відомо, що ці два гормони знижують виробництво природних клітин-кілерів, що в свою чергу пригнічує вашу імунну систему. Дослідження пацієнтів з ВІЛ виявили, що ті, хто пройшов через процес прощення, мали більш високий рівень імунних клітин і вищий імунітет.

**Зміцнює відносини**

Дослідження виявили, що прощення працює різними способами. Воно сприяє більш щасливим, здоровим відносинам. Воно знижує тенденцію до протистояння людині, яка завдала вам шкоди, і замінює її відчуттям співчуття та розуміння інших. Таке ставлення до прощення сприяє міцнішим, довготривалішим і більш сприятливим відносинам. І результат відносин, в яких є місце прощенню, – це почуття благополуччя і щастя в житті.

**Покращує сон**

Покращення якості сну теж пов’язане з прощенням. Ви, напевно, відчули це самі – чи були ви коли-небудь страждали від безсоння через надокучливі думки про іншу людину? Чим швидше ви можете відпустити гнів і обурення, які ви відчуваєте до цієї людини, тим швидше ви знову зможете спокійно спати.

**Фізично полегшує емоційне навантаження**

Два дослідження університету Еразмус досліджували, як прощення може змінити ваше фізичне сприйняття та здібності. В обох дослідженнях учасникам було запропоновано написати про час, коли вони могли або пробачити, або не пробачити того, хто їх скривдив.

Під час першого дослідження учасників привели до підніжжя пагорба і попросили їх оцінити його крутість. Група, що готова прощати, сприйняла пагорб менш крутим, ніж ті, хто не міг пробачити. Під час другого дослідження учасників попросили п’ять разів підстрибнути на місці. У середньому, ті, хто писав про прощення, підстрибнули вище, ніж ті, хто не готовий прощати.

Ці дослідження показують, що прощення може насправді змінити те, як ми сприймаємо фізичні виклики, такі як підйом на пагорб. І ми можемо фізично працювати краще, коли ми полегшуємо наше емоційне навантаження, прощаючи іншим.

**Допомагає зціленню після травми**

Дослідження виявили, що прощення може навіть допомогти відновитися після травматичних подій. Психологи обстежували дорослих, які втратили членів сім’ї через насильницькі конфлікти. Люди, які навчилися прощати, стають менш розлюченими. Вони також стали більш оптимістичними, співчутливими та впевненими в собі.

**Підтримує здоров’я серця**

Показано, що ставлення до прощення знижує кров’яний тиск і частоту серцевих скорочень. Прощення також пов’язане з більшим вивільненням гормону окситоцину. Окситоцин іноді називають «гормоном любові», оскільки він посилює багато позитивних емоцій і підсилює соціальні зв’язки. А ще окситоцин впливає зниження артеріального тиску і частоту серцевих скорочень. Це може бути однією з причин, чому прощення дає вашому серцю позитивний імпульс, як фізично, так і емоційно.

**Покращує когнітивні функції**

Дослідники також вивчали наслідки впливу прощення на мозок. Коли хтось прощає, сканування мозку виявляє більш високу активність у лобовій ділянці мозку. Ця ділянка мозку відповідає за вирішення проблем і мораль, а також вищі функції мислення і міркування.

В той час, як дослідження виявили, що такі емоції, як гнів і помста, стримують раціональне мислення і збільшують активність в ділянці, яка є відповідальною за «готовність до бою».

***Як практикувати прощення***

**Прощайте щиро**

Багато досліджень підкреслюють важливість прощення у вашому серці, а не голові. Наприклад, дослідження показали, що умовне прощення пов’язане з більш високим ризиком ранньої смерті. Умовне прощення означає очікування чогось від людини перед тим, як ви їх пробачите, наприклад, вибачення або компенсації. Прощення має виходити зсередини. Інше дослідження порівнювало тих, хто умовно пробачив кривдників, і тих, хто працював над прощенням на емоційному рівні. Ті, хто емоційно пробачив інших, мали чіткі психофізіологічні зміни, а також більші переваги для здоров’я і благополуччя, порівняно з тими, хто розумово підходив до прощення.

**Робіть це регулярно**

Прощення не є одноразовою акцією. Культивування прощення протягом принесе найбільшу користь. Спробуйте робити це коротке практикування прощення щодня:

* Пригадайте людину, яка образила вас або завдала вам шкоди.
* Сядьте з почуттями, які виникають через спогади, але потім нагадайте собі, що ця подія була в минулому. Тепер нічого не можна зробити, щоб змінити те, що сталося.
* Зробіть все можливе, щоб прийняти те, що ви дізналися з ситуації, і відпустити її.
* Продовжуйте рухатися вперед, залишаючи емоційний багаж минулого. Цю вправу добре робити перед сном, щоб допомогти очистити свій розум і спокійно заснути.