

Техника А. Мохова «Увидеть другого»

1. Моё решение

Принять решение простить и освободиться от обиды.
Не ради обидчика, а ради себя — чтобы стало легко.

2. Мои факты

Описать ситуацию только фактами, без оценок.
Важно: не додумывать за другого («решил», «понял», «манипулировал»). Только наблюдаемое: встал, сказал, пошёл, молчал, кричал.

3. Мои настоящие чувства

Выразить негативные эмоции: боль, гнев, обиду, беспомощность.
Важно: пройти от агрессии до боли и страха, которые лежат под ней.

4. Мои ценности

Назвать, какие мои принципы, убеждения и правила были нарушены.

5. Мои вопросы

- Чужие ценности: Имеет ли другой право на свои ценности? (выход из роли Жертвы в Тирана). Могу ли простить себя за несовпадение ценностей?
- Долг: Что другой мне ДОЛЖЕН? Могу ли я простить этот долг как безвозвратный?
- Я сам: Поступал ли я похоже? Простил бы себя?



6. Его факты

Описать ситуацию его глазами и его словами — как он это видел.
Важно: только его восприятие и наблюдаемые действия, без моих оценок и додумываний.

7. Его настоящие чувства

Назвать, что он чувствовал.
Важно: пройти от агрессивных, активных эмоций до боли и страха, которые лежат за любой агрессией.

8. Его ценности

Предположить, какие его принципы, правила, убеждения и ценности были нарушены.



9. Мои новые слова

Сформулировать обращение к обидчику: поддержать его, помочь справиться с его страхами и болью (из п. 7).

10. Его слова ко мне

Сформулировать, какие слова прощения хочу услышать от обидчика. Произнести их от первого лица, как будто говорит он.

11. Моё самопрощение

Если предыдущие пункты пройдены — простить себя за свои заблуждения. Сформулировать слова поддержки себе, исходя из своих настоящих чувств (п. 3). Сказать себе, что прощаю себя. Если всё ещё тяжело — попросить единомышленника сказать, что он меня прощает.