

Джанис Спринг

Эксперт по вопросам близости и доверия

СМЕЛОСТЬ ПРОЩАТЬ И СВОБОДА ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ

Перевод Дарьи Смирновой



Ключ к освобождению
от эмоциональной боли

МИОО

Оглавление

Введение. Полезно ли вам прощение?	10
Часть первая. Дешевое прощение	24
Часть вторая. Отказ прощать	48
Часть третья. Принятие	61
Часть четвертая. Истинное прощение	131
Послесловие. Смелость прощать. Что нового?	237
Приложение. Как детские раны обидчика повлияли на его отношение к вам	257
Благодарности	273
Примечания	276

*С любовью нашей растущей семье:
Аарону, Максу, Эвану, Деклану, Робин,
крошке Калебу и Поп*

Полезно ли вам прощение?

Вот замечательная история о двух детях, которые играли в песочнице. Один вдруг приходит в ярость и убегает вместе со своим игрушечным грузовичком. Направляясь к качелям, он на бегу разворачивается и орет своему товарищу: «Я тебя ненавижу, я больше никогда не буду с тобой разговаривать». Проходит минут десять, и оба уже хохочут, бросают друг другу мяч и радуются жизни. Вся сцена происходила на глазах у родителей, и чей-то папа, качая головой, произносит со смесью восхищения и удивления: «Как у детей это выходит? Только что были готовы загрызть друг друга, а через минуту уже превосходно ладят?»

«Это просто, — отвечает другой папа. — Они выбирают счастье, а не правоту»¹.

Я люблю эту историю. В ней так ярко выражена сила человеческого духа, гимн нашей способности адаптироваться, готовности отринуть мелкие споры и сосредоточиться на том, что действительно важно. Мы социальные существа, мы нужны друг другу, и мы естественным образом предпочитаем решать конфликты, а не копить обиду и ненависть. Большинство из нас хотят и любят прощать.

Загвоздка истории с песочницей в том, что она о детях, которые мирятся после пустячной ссоры. Она не о том, что происходит между

двумя взрослыми, когда один злонамеренно причиняет боль другому, а пострадавшему только и остается, что мучительно пытаться простить обидчика и помириться с ним. Такие истории куда более сложные.

Некоторые считают, что мы обязаны прощать однозначно и безусловно, что именно безусловное прощение делает нас достойными людьми. Однако большинство из нас разве что в теории могут следовать настолько высоким моральным принципам, а если и вправду следуют им, то не могут отделаться от чувства, что для этого приходится идти на компромисс с самой собой. Мы не можем — и не будем — просто отмахиваться от любой раны, делать вид, что ничего не произошло, и раскрывать объятия человеку, который нас обидел. Чему бы нас ни учили в области этики и морали, но быстрое, одностороннее, нежное и милое прощение не представляется ни реалистичным, ни справедливым. Все не так просто, если мы хотим простить искренне.

Что значит простить?

Большинству из нас с детства внушали ряд сомнительных установок, которые стоит развенчать. Давайте внимательно рассмотрим их.

Спорная установка 1. Прощение — это всегда полезно. Прощая, вы избавляетесь от внутреннего яда и восстанавливаете здоровье. Отказываясь прощать, вы обрекаете себя на болезни и страдания.

Прощение подается под соусом новой ментальной и физической панацеи — целебного бальзама, который вылечит любой недуг: депрессию, тревожность, хроническую озлобленность, повышенное давление, сердечную недостаточность, инфаркт, иммунодефицит и рак. Кроме того, принято считать, что оно восстанавливает разбитые сердца, испорченные отношения и убитую самооценку. «Прощение — единственное, что способно исцелить от боли, которую причинил вам

обидчик, единственный способ залечить рану, которую он нанес»², — пишет Льюис Шмедес в своей книге *The Art of Forgiving* («Искусство прощения»).

Мои клиенты учили меня обратному. Наблюдая, как они восстанавливаются после личных травм, я поняла следующее:

- можно исцелиться от боли и очистить голову от эмоционального мусора — обид, гнева, отвращения и стыда — как с прощением, так и без него;
- можно избавиться от горького и навязчивого желания мести — как с прощением, так и без него;
- можно научиться жить в мире с собой и свыкнуться с тем, что произошло, — как с прощением, так и без него;
- и, если захотите, вы можете снова начать общаться с этим человеком, не предавая при этом себя, — как с прощением, так и без него.

Все это вы можете сделать самостоятельно и ради себя, даже если обидчик не признает за собой вины, даже если отказывается замечать вашу боль или хотя бы немного подлечить ваши раны, даже если он уже умер.

Из этой книги вы узнаете, как это сделать.

Спорная установка 2. Прощение — единственная морально и духовно оправданная реакция на насилие.

Мы выросли с убеждением, что прощение — это ключ к гуманной, высокоморальной жизни. Но я поняла: для того чтобы быть снисходительными, понимающими и даже испытывать сострадание по отношению к тому, кто вас обидел, вовсе не обязательно его прощать. Вы можете считать его человеком, у которого есть свои недостатки, относиться к нему с бескорыстной доброжелательностью и пытаться понять, почему он так поступил, — все это без прощения.

С моральной и духовной точки зрения прощать нераскаявшегося обидчика вы не обязаны, точно так же как и любить его. Вы имеете

полное право приберечь прощение для человека, которому хватает смелости, чтобы признать свою вину, и благородства, чтобы помочь вам освободиться от боли, которую он вам причинил. Я даже смею утверждать, что вы сами *не* становитесь человечнее, когда прощаете нераскаявшегося обидчика; но он *становится* человечнее, если старается заслужить ваше прощение.

Спорная установка 3. Есть только два варианта: прощать и не прощать.

Большинство книг по самопомощи активно транслируют следующую общепринятую установку: даже если обидчик не признает свою вину, у вас есть только два варианта — прощать или не прощать. При таком скудном выборе вам придется либо закрыть глаза на свою боль и простить того, кто этого не заслуживает, либо сказать прощению «нет» и оказаться за решеткой в «тюрьме ненависти»³.

На протяжении многих лет я общалась с клиентами, которые мучились с этой дилеммой, и пришла к выводу, что должно быть иное решение. Языку прощения необходим набор терминов, которые будут описывать, что реальные люди с реальными травмами делают, чтобы остаться в мире с человеком, не желающим извиняться. Как отмечает раввин Сьюзен Шнур, подобные косные категории — либо прощение, либо его отсутствие — «до смешного просты по сравнению с реальным сложным процессом и решениями, которые мы принимаем после того, как нас предали. Мы можем простить частично, простить мстительно, простить условно, не простить и при этом помириться. Мы можем скорбеть и при этом не прощать, достичь понимания, а простить только отдельные моменты, стать равнодушными, отдалиться»⁴.

Я стала задумываться, насколько легче нам было бы жить, если бы существовал способ отпустить всю накопившуюся внутри ненависть и боль, наслаждаться всеми преимуществами прощения в плане физического и психического здоровья и жить честной и достойной жизнью — все это без необходимости прощать упрямого обидчика. Есть ли нечто среднее между тягучей слащавостью прощения

и непроницаемой холодностью непощения? Состояние, иллюстрирующее тезис «Вы не обязаны ненавидеть обидчика или объявлять ему кровную месть, но вы также не обязаны прощать его»?

Книга описывает эту радикальную новую концепцию. Я называю ее *принятием*.

Принятие — это разумная, искренняя реакция на травму в межличностных отношениях, когда обидчик не может или не хочет вовлекаться в процесс ее исцеления, когда он не хочет или не может работать над своим поведением. Это забота о себе, щедрый и целительный дар самому себе и во имя самого себя. От обидчика ничего не требуется.

Принятие помогает вам:

- отдать приоритет своему здоровью и очистить голову от эмоционального яда;
- быть честными с самими собой и признать, насколько сильно вас ранили;
- побороть мечты о мщении в поиске справедливого решения;
- восстановить и повысить самооценку;
- объективно, честно и беспристрастно оценить себя и обидчика;
- выстроить с обидчиком отношения, которые соответствуют вашим личным целям;
- простить себя за свои ошибки и слабости, которые причинили вам вред.

Я предлагаю вам стратегию, с которой, если захотите, вы можете «вернуться в песочницу», даже если другой человек не сделал ровным счетом ничего, чтобы исправить зло, которое причинил. Мы можем либо прекратить отношения с этим человеком, либо сохранить их в дистанцированном и несовершенном виде. Мы не обязаны беречь рану, но также не обязаны забывать о ней или преуменьшать ее. Мы не обязаны любить или даже симпатизировать этому человеку, но мы можем объективно взглянуть на него и продолжить с ним общаться,

если это в наших интересах. Мы можем быть самими собой в его присутствии и принять, что он всегда будет таким, какой есть. Мы можем даже дать ему шанс добиться большего и заслужить *истинное прощение*, если он решится попытаться удачи.

Спорная установка 4. Прощение остается за вами — человеком, которого обидели.

Столько литературы о прощении было написано специально для вас, пострадавшей стороны, с утверждениями, что это *вам* нужно *даровать* прощение, а не *обидчику* нужно его *заслужить*. Я считаю, что подобная односторонняя перспектива скомпрометировала, исказила и обесценила процесс прощения и создала ханжескую абстрактную концепцию, и многим из нас кажется, что они обязаны принять ее, невзирая ни на что.

Другие, однако, скривятся от этой идеи и отвергнут ее как нереалистичную, лицемерную и несправедливую. Мы отказываемся верить, что нести бремя прощения в одиночку — это реально и правильно. Мы скорее откажемся прощать, чем простим в одностороннем порядке.

Мне вспоминается реакция одной моей клиентки, когда я, желая помочь ей восстановиться после измены мужа, предложила медикаментозную терапию, чтобы снизить навязчивые состояния. «Мне приходится жить с моей разбитой самооценкой, моей ревностью, моим позором! — вспыхнула она. — И вы еще хотите, чтобы я принимала таблетки? А что *он* будет делать? Пусть *он* пьет таблетки!»

Многие из вас точно так же относятся к прощению. Ведь это так несправедливо, когда моралисты и специалисты в области прощения почти не обращаются к тому, кто вас обидел. Как странно, что его практически не призывают помочь вам. В конце концов, разве работа над прощением не должна быть совместной?

Моя книга в основном обращена к вам, пострадавшей стороне, в ней описано, что вы можете сделать, чтобы восстановиться после глубочайшей несправедливости, когда обидчик не хочет или не может исправить содеянное. Но она также адресована вам, обидчику, если

вы хотите подключиться к процессу исцеления. В ней даже есть целая часть, посвященная вам и тому, что вам следует сделать, чтобы заслужить прощение — и, возможно, простить самого себя в процессе.

Спорное утверждение 5. Прощение — это безусловный дар. Он не должен быть заслуженным.

Идея того, что вы, пострадавшая сторона, должны подарить обидчику свое прощение, даже если он не собирается извиняться и не заслуживает его, уходит корнями в христианскую этику. В Новом Завете есть ряд наставлений, призывающих «возлюбить врага своего», простить тех, кто причинил нам боль, поскольку это акт сострадания и милосердия. Многие из нас, даже не будучи христианами, выросли с убеждением, что мы должны прощать без всяких условий.

За этими наставлениями стоит убеждение, что если вам нужно что-то от обидчика, чтобы простить его, если вы считаете, что прощение должно быть заслужено, а не даровано, то с точки зрения нравственности вы неполноценны. Вы должны чувствовать себя мелочными и пристыженными, если думаете, что имеете право на компенсацию.

Не мне рассуждать об этической стороне безусловного прощения. Но мой клинический опыт работы с клиентами за последние 29 лет и наблюдений за тем, как они исцеляются и что им для этого нужно, научил меня, что люди реагируют на эту концепцию тремя способами.

1. Они отвергают идею того, что они не должны ничего просить в обмен на прощение, а затем отказываются прощать в принципе, потому что им кажется, что в таком случае они потакают обидчику.
2. Они соглашаются с религиозной концепцией прощения и «дарят» его недостойному обидчику, но потом чувствуют себя неуверенно, возможно, даже обманутыми или обделенными.
3. Они говорят, что согласны с идеальной концепцией прощения, но затем, перед лицом реальной жизненной ситуации, отказываются прощать.