

СЕРИЯ ПРОСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ СЕБЯ

МИША ЧЕРРИ

СИЛА ПРОЩЕНИЯ



КАК ОСТАВИТЬ ОБИДЫ В ПРОШЛОМ,
ИСЦЕЛИТЬСЯ ОТ ГНЕВА И ЖИТЬ
В МИРЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ

УДК 159.92
ББК 88.52
Ч-45

Myisha Cherry
FAILURES OF FORGIVENESS:
What We Get Wrong and How to Do Better

Copyright © 2023 by Myisha Cherry. All rights reserved.

Черри, Миша.

Ч-45 **Сила прощения. Как оставить обиды в прошлом, исцелиться от гнева и жить в мире с собой и другими / Миша Черри ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Простая психология. Книги, которые помогут понять себя).**

ISBN 978-5-04-193009-7

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с болью предательства, несправедливости и разочарования. Страх, гнев и обиды со временем разрушают нас изнутри. Носить этот груз всю жизнь становится непосильной ношей. Миша Черри, эксперт по управлению эмоциями, предлагает практические инструменты, которые помогут оставить гнев и обиды в прошлом. Книга содержит вдохновляющие истории людей, которые смогли простить обидчиков.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-193009-7

© Новикова Т. О., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Прощение и магическое мышление</i>	9
1. Чего ждать, ожидая прощения	17
2. Те, кто прощает и не прощает	39
3. Просите правильно	61
4. Прощение как политический проект	79
5. Когда возникают расовые проблемы	101
6. Улучшения в домашней сфере	117
7. Бизнес прощения	137
8. Отмена против прощения	161
9. Простить себя	181
10. Радикальное восстановление (с прощением или без него)	201
<i>Заключение. Как прощать правильно</i>	221
<i>Благодарность</i>	229
<i>Примечания</i>	231
<i>Библиография</i>	255

*Посвящается памяти Чарльза Миллза.
Блестящий разум, прекрасный наставник
и самый веселый философ — я всегда буду скучать
по тебе (и по твоим конспектам)!*

ПРОЩЕНИЕ И МАГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

17 ИЮНЯ 2015 ГОДА белый супрематист Дилан Руф совершил нечто такое, что многие назвали бы непростибельным преступлением. Во время библейских чтений в африканской методистской епископальной церкви Эмануэль в Чарльстоне, Южная Каролина, он убил девять чернокожих прихожан. Преступление и последующее судебное разбирательство поразили нацию не только из-за ужасной природы преступления, но еще и из-за реакции некоторых родственников убитых на этого человека. Они простили его!

Когда Руф впервые появился в суде, дочь семидесятилетней жертвы Этель Ланс, Надин Коллиер, сказала: «Вы забрали у меня нечто драгоценное. Я никогда больше не смогу с ней поговорить, не смогу обнять ее. Но я прощаю вас. Да смилостивится Господь над вашей душой». Муж убитой Майры Томпсон, Энтони Томпсон, простил Руфа и призвал его покаяться и исповедоваться. Сестра преподающей ДеПейн Миддлтон-Доктор, Бетани Миддлтон-Браун, признала свои чувства в суде, но сказала, что сестра всегда ставила любовь выше ненависти: «Она учила меня, что все мы — члены одной семьи, основанной на любви.

У нас нет места для ненависти, поэтому мы должны прощать». Бетани простила Руфа, и Фелиция Сандерс, мать Тайванзы Сандерс, тоже. В 2017 году на вынесении приговора Бетани сказала Руфу: «Я хотела вас ненавидеть, но вера мне не позволяет. Я хотела злиться и ненавидеть, но мое отношение к жизни делает это невозможным».

Несмотря на то что этот человек убил членов их семей, причем в священном и безопасном месте, где его доброжелательно приняли, осиротевшие нашли в себе силы для прощения. Многие из тех, кто присутствовал на процессе, и представить не могли, что такое возможно. Так же как и многие из нас никогда бы не подумали, что тоже способны на подобное. Мы часто не можем простить людей за гораздо менее серьезные проступки. Даже самые добрые и благочестивые слушатели поняли бы, если бы родственники не простили убийцу. Но им удалось преодолеть свою ненависть и публично простить этого человека.

В западной культуре давно господствуют обида и месть, и эти люди заслуживают искреннего восхищения за свое удивительное поведение. Возможно, им есть чему нас научить относительно прощения. Многие газеты по всей стране, публикуя материалы о судебном процессе, вышли под заголовками «Ненависть не пройдет», «Как «Эмануэль» раскрывает силу прощения».

После событий в церкви Эмануэль меня охватили горе, печаль и гнев. Прочитав о реакции родственников, я ощутила беспокойство. О прощении писали как о чем-то магическом — волшебные слова, которые, будучи произнесенными, мгновенно залечат раны и избавят наше общество от расизма. Но почти никто не писал о том, как родственники сумели простить и не сойти с этого пути. Кроме того, хотя в ходе процесса мы стали свидетелями потрясающих

актов прощения, не все родственники и присутствовавшие в зале были готовы простить. Кто же эти люди? Почему они решили не прощать убийцу? Не стоит ли нам услышать и их истории тоже? Меня беспокоил простой факт: журналисты использовали термин «прощение», не думая о его смысле. О том, что это слово на самом деле означает. О том, что требуется для прощения и какова роль членов общества в воплощении прощения в реальность. А еще меня встревожило то, что совершенно посторонние люди использовали прощение Надин и Энтони, чтобы заставить прощать других людей. Если родственники убитых в Чарльстоне смогли простить Руфа, то ты уж точно должен простить меня!

Мне кажется, что, хотя этот пример многих вдохновил на прощение, немногие оказались готовы к отказу от ненависти и насилия. Мы восхваляем и «рекламируем» прощение, но воспринимаем его как должное. Проблема узости определения еще более усиливается в популярной культуре. Это сродни концовкам некоторых голливудских фильмов: желаемые результаты достигнуты, добро победило зло, все испытывают позитивные эмоции. Мы и прощение воспринимаем как приятный акт, сулящий счастливую развязку для всех участников. Прощение — это то, что помогает нам вместе уезжать в закат — навсегда!

Все мы когда-либо или прощали, или были прощены. И многие считают, что прощение имеет определенную моральную ценность, даже если представление об этой ценности у нас различно. Мы привыкли думать, что знаем (естественным образом), что такое прощение и как им пользоваться. Вот почему, когда я впервые с кем-то встречаюсь и говорю, что пишу о прощении, собеседники сразу же уверенно высказывают свое мнение. Проще-

ние — это центральное и доминирующее действие в нашем социальном мире, разве можно его не понимать? В социальных сетях постоянно мелькают цитаты о психологических преимуществах прощения. Бизнес пропагандирует прощение как профессиональную ценность. Все журналисты в один голос восхваляли жертв и родственников за прощение самых, казалось бы, недостойных кандидатов. Мы часто просим и ждем прощения от родных и друзей — нам кажется, что прощение способно (ну, по крайней мере, в какой-то степени) решить межличностные проблемы.

После трагедии в Чарльстоне силу прощения сразу же стали преувеличивать. Да, прощение — акт сильный. Но не магический. Прощение не способно действовать самостоятельно или в мгновение ока изменить положение дел. И, как любую другую силу, прощение можно использовать неправильно, причиняя больше вреда, чем пользы. Наблюдая за средствами массовой информации, я поняла, что нужно демистифицировать прощение — разъяснить его сильные и слабые стороны, научить людей наилучшим образом дарить, отказывать и пропагандировать прощение. Чтобы найти ответы на эти вопросы, я решила написать эту книгу.

Мы считаем, что прощение — это «забвение» негативных чувств. Оно направлено на примирение и необходимо для построения лучшего будущего. Оно делает человека зрелым и избавляет от жестокости. Мы считаем прощение абсолютной добродетелью, а отказ в прощении — пороком. В этой книге я постараюсь убедить вас в ошибочности такого подхода.

Такой узкий взгляд на прощение хорошо мне знаком. Я росла, постоянно слыша «просто отпусти». Это было

чем-то вроде религиозного приказа и мудрого совета от священников и старших. В детстве меня учили, что долго злиться «некрасиво». Но я начала замечать, что в том, как о прощении говорят священники, психологи, журналисты, старшие и ровесники, что-то не так. Трагедия в Чарльстоне случилась, когда я училась в выпускном классе. И это стало последней каплей, переполнившей чашу. Я решила целиком сосредоточиться на прощении. И я стала воспринимать прощение совсем не так, как меня учили в детстве и в средствах массовой информации. Из трудов британского философа XVIII века Джозефа Батлера я узнала, что мы можем прощать — и продолжать злиться. Современные философы-феминистки Кэтрин Норлок и Элис Маклахлан писали, что прощение не требует жестких условий. Другие же, как Чарльз Гризуолд, учили, что прощение не может быть хорошим или плохим. Я обнаружила единомышленников — тех, кто, как и я, не удовлетворялся доминирующим представлением о прощении. И теперь я провозглашаю себя философом, «общественным защитником» гнева, с гордостью не желающим прощать. Я считаю, что настало время поднять занавес, чтобы мы увидели прощение в новом свете. В широком смысле прощение не является чем-то строго конкретным, направленным на одну цель и не имеющим ограничений. Думается, что такой новый подход к прощению идет вразрез с тем, как мы часто представляем себе это, и еще с тем, как нужно справляться с обидами. Но, честно говоря, узкий подход никому ничего хорошего не принес. Я надеюсь показать, что подход широкий куда более полезен.

Я расскажу, как такое широкое понимание прощения поможет лучше просить и принимать прощение, а также прощать и отказывать в прощении. Я покажу, как такие

улучшения помогают восстанавливать отношения, укреплять общество и менять жизнь к лучшему. Я научу вас стремиться к радикальному восстановлению. Радикальное восстановление разбирается в корнях проблемы, подталкивает к переменам и требует, чтобы все — не только жертва — исправляли ситуацию. Участники радикального восстановления понимают, что некоторые вещи не всегда удастся восстановить, но пробовать все равно стоит. Я также покажу, как узкий взгляд на прощение может оказать негативное влияние на все социальные роли и серьезно осложнить радикальное восстановление. Но даже когда мы начинаем воспринимать прощение в более широком смысле, возможность злоупотребления этой «силой» все еще сохраняется. Узкий взгляд и склонность к такому злоупотреблению показывают, почему нам так важно учиться. Учиться воспринимать прощение иначе.

В этой книге я научу вас не только лучше понимать прощение, но еще и покажу, как можно пользоваться этим инструментом наилучшим образом. Я научу вас замечать собственные негативные действия и понимать все ограничения прощения. А еще я объясню, как и почему мы должны изменить свою реакцию на обиду.

Все мы идем сложными путями отношений, эмоций, конфликтов, трудных разговоров и солидарности. Многие из нас стали жертвами тех, кто клялся никогда не причинять нам боли. Мы становились свидетелями обид со стороны других людей и сами их обижали. Эта книга обращена ко всем, кто готов признать последствия неправильного поступка и готов восстанавливать наш мир. Эта книга о жертвах. Но она же и об обидчиках, родных, друзьях, священниках, психологах и журналистах.

Я приглашу вас в залы судебных заседаний и комиссий, чтобы вы поняли, почему нельзя понимать прощение узко. Я погружусь в нашу личную жизнь, чтобы проанализировать философские и социальные факторы, влияющие на неразумные ожидания от прощения, в том числе и на представление о том, кто, когда и почему должен прощать.

Я покажу вам барьеры, которые возводит в семейной жизни отказ в прощении. Мы поговорим, должны ли мы всегда прощать членов семьи. Совместим ли отказ в прощении с любовью? И почему мрачная тень обиды делает личные попытки восстановления отношений трудными, а то и невозможными?

Я приглашу вас на работу, чтобы обсудить адекватность прощения в профессиональном контексте. Я приглашу вас на пресс-конференции по проблеме полицейского насилия, чтобы поговорить о том, что публичное требование прощения ведет к обесцениванию жертв, которых буквально вынуждают немедленно прощать обидчиков. Мы обсудим нашу привычку критиковать и тех, кто прощает, и тех, кто отказывается прощать.

В этой книге я буду на личном и интеллектуальном уровне бороться с прощением. Признаюсь, я все еще борюсь. Я знаю, что я не одинока. Надеюсь, мои открытия будут полезны и вам, на вашем собственном пути. Я верю, что моя книга поможет вам лучше понять собственные отношения с прощением: когда вы готовы прощать или просить прощения и почему. И вы сможете пользоваться этим инструментом более мудро — для радикального восстановления.