

Джанис Спринг

Эксперт по вопросам близости и доверия

СМЕЛОСТЬ ПРОЩАТЬ И СВОБОДА ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ

Перевод Дарьи Смирновой



Ключ к освобождению
от эмоциональной боли

МИО

МИФ Психология

Джанис Спринг

**Смелость прощать и
свобода этого не делать**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.923.2

ББК 88.9

Спринг Д. А.

Смелость прощать и свобода этого не делать / Д. А. Спринг — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214100-5

Книга, которая поможет справиться с обидой, примириться с другими и собой и жить полноценной жизнью. Дополненное издание многолетнего бестселлера, проданного тиражом более 100 тысяч экземпляров. Как пережить обиду и предательство? Нужно ли быть снисходительным к тому, кто причинил боль? И можно ли не прощать, не испытывая из-за этого чувства вины? На протяжении многих лет нас учили прощать, поскольку это «полезно», «освобождает душу» и вообще – «хорошие люди должны уметь прощать». Однако такой подход возлагает ответственность на пострадавшего. Психотерапевт с 35-летним опытом работы Джанис Спринг предлагает взглянуть на ситуацию иначе. В этой мудрой и заботливой книге Джанис рассказывает, как набраться смелости, разобраться в своих чувствах и понять, что вы не обязаны прощать, если не хотите. Вы научитесь говорить о своих чувствах и о том, какую испытываете боль. А также найдете много интересных примеров и небанальных рекомендаций о том, как справляться с разрушительным воздействием боли и ненависти к обидчику. В результате вы сможете примириться с другими и с самим собой, простив или нет. Эта книга для тех, кто хочет: – избавиться от боли и очистить голову от эмоционального мусора – обид, гнева, отвращения и стыда; – освободиться от горького и навязчивого желания мести; – научиться жить в мире с собой и принять то, что произошло; – жить полноценной жизнью. Для кого книга Для тех, кто хочет научиться справляться с эмоциональной болью из-за обиды или предательства значимого человека. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-214100-5

© Спринг Д. А., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

Содержание

Введение. Полезно ли вам прощение?	7
Часть первая. Дешевое прощение	15
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Джанис Спринг
Смелость прощать и свобода этого
не делать. Ключ к освобождению
от эмоциональной боли

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

HOW CAN I FORGIVE YOU?: THE COURAGE TO FORGIVE, THE FREEDOM NOT TO

© 2004, 2022 by Janis Spring Abrahms. First published in the United States by HarperCollins Publishers Inc. Published by permission of Janis Abrahms Spring and Nordlyset Literary Agency, LLC (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

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

Введение. 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 самим 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»).

¹ Выражаю благодарность рабби Исраэлю Штайну за этот рассказ. Вы также найдете его в книге: Kushner H. *How Good Do We Have to Be? A New Understanding of Guilt and Forgiveness*. New York: Little, Brown, 1997. P. 108.

² Smedes L. *The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How*. New York: Ballantine, 1996.

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, отращения 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,

³ Beck A. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence. New York: Perennial, 1999.

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 непрощения? 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 попытать 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 навязчи-

⁴ Schnur S. Beyond forgiveness: Women, can we emancipate ourselves from a model meant for men? // Lilit. 2001. № 26 (3). P. 16–19, 45.

вые 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.

Я заметила, что во всех случаях люди пытаются простить так, чтобы не уронить свое достоинство и самооценку, и что они бы не отказались от поддержки не только абстрактных высших сил, но и обидчика. Популярное мнение, что эти люди неполноценны или недостаточно развиты, если хотят, чтобы обидчик хотя бы попытался исправить ту разруху, которую привнес в их жизнь, особенно сильно ранит тех, кому не хватает жизненно важного навыка отстаивать свои границы. Эти люди прощают слишком легко. Тем же, у кого этот навык присутствует, идея безусловного и одностороннего прощения кажется неправильной – чем-то вроде принесения себя в жертву.

Как я уже сказала, вы, и только вы, решаете, освобождать ли вам упрямого обидчика от вашей ненависти и желания причинить ему вред. Вы можете одарить его своей милостью. Вы

можете работать над тем, чтобы взглянуть на него объективно, беспристрастно и даже с состраданием. Вы можете принять его таким, какой он есть, и ничего не просить взамен. Но если вы хотите предложить ему то, что я называю *истинным прощением*, ему придется заплатить свою цену и открыться вам. При таком нестандартном подходе к прощению непростое соглашение достигается, когда вы оба работаете с последствиями травмы. Прощение – это не безвозмездный подарок; его необходимо заслужить. Как обидчик вы вкладываетесь в процесс исцеления смиренно и искренне, как пострадавшая сторона – даете ему возможность проявить себя и исправить содеянное.

Спорное утверждение 6. Мы все знаем, как прощать. Достаточно раскрыть сердце, и прощение придет само собой.

Большинство пособий по самопомощи в абстрактных и вдохновенных выражениях описывают прощение как «нравственный дар»⁵, «желание сердца»⁶ и «качество жизни»⁷ – и оставляют вас в недоумении, что именно все это значит и как претворить это в жизнь. Часто прощение описывают такими высокопарными общими словами, что читатели просто не улавливают сути, поэтому всплескивают руками и приходят к выводу: «Прощение – это что-то для людей с очень добрым сердцем, более добрым, чем мое». Или им кажется, что они обязаны согласиться с этой концепцией и совершить некий бессмысленный, механический жест доброй воли.

На концепцию прощения взваливают очень много – больше, чем она способна вынести. Для разных людей – от академиков, проштудировавших многочисленные теологические талмуды, до светских ученых, пытающихся разложить мудреные концепции на удобоваримые тезисы, которые можно изучать в лабораторных условиях. Для всех них это понятие будет обозначать совершенно разные вещи – все зависит от контекста. В результате возникла понятийная путаница, в которой человек, ищущий освобождения от страданий, скорее всего, запутается и растеряется. Чего нам не хватает, так это четкого, приземленного определения прощения – человеческого и посильного.

За время своей клинической практики мне довелось наблюдать за многими людьми и быть свидетелем их мучительных попыток простить и получить прощение. Техника, которую я описываю в этой книге, появилась естественным образом, по мере того как я слушала реальных людей и видела, как они исцеляются от болезненных личных травм. Примеры, которые вы увидите дальше, выглядят правдоподобно, потому что так на самом деле все и было.

Спорное утверждение 7. Для того чтобы простить самого себя, вам, обидчику, не обязательно заглаживать вину перед человеком, которого вы обидели. Это дар самому себе.

Тема прощения самого себя уводит нас глубоко в неизведанные воды. Защитники этой концепции часто описывают ее как внутреннее действие, проявление сострадания и любви, которое позволит вам не так сильно переживать из-за того зла, которое вы навлекли на других. На мой взгляд, прощение самого себя, как и истинное прощение, не безусловный дар. Оно также не исчерпывается процессом, который происходит исключительно у вас в голове. Я убеждена: чтобы искренне и по-настоящему простить самого себя, необходимо заслужить это прощение. Если вы, обидчик, хотите простить самого себя, вы должны признать свою ошибку и принести извинения именно тому человеку, которого вы обидели. Если это невозможно, то вам следует иначе выразить свое раскаяние, чтобы ваши действия перечеркнули прошлое ваше

⁵ Enright R. and the Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and selfforgiveness // Counseling and Values. 1996, January. № 40. P. 107–126.

⁶ Smedes L. The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How. New York: Ballantine, 1996.

⁷ Patton J. Forgiveness in pastoral care and counseling. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 156–175, 281–295.

поведение; тем самым вы подтвердите свое намерение не совершать ничего подобного в будущем.

Вы прощаете себя не для того, чтобы *вам стало легче*. Вы делаете это, чтобы *стать лучше*. Прощение самого себя и работа над тем, чтобы заслужить прощение человека, которому вы причинили зло, – эти два процесса идут рука об руку. Когда вы заслужите прощение и уважение того человека, вы начнете уважать и прощать самого себя.

Два деструктивных подхода к прощению

В книге «Смелость прощать и свобода этого не делать» описаны четыре подхода к прощению: дешевое прощение, отказ прощать, принятие и истинное прощение. О последних двух я уже немного рассказала. Оба вполне рабочие. Другие два деструктивны.

Дешевое прощение

Даже если обидчик не замечает вашей боли, вы можете так бояться его гнева или отторжения, так отчаянно желать сохранить отношения, что будете готовы пойти на что угодно, – даже простить его. Но подобное прощение незрелое, искусственное, незаслуженное. Я называю его дешевым, потому что вы даете его до того, как осознали масштаб причиненного вреда, попросили что-нибудь взамен или подумали, что будет дальше.

Отказ прощать

Вы можете отказываться прощать: 1) когда хотите наказать равнодушного обидчика; 2) когда связываете прощение с примирением или состраданием, к которым вы не готовы; 3) когда отвечаете на обиду гневом и любой акт примирения – прощение в особенности – почитаете за слабость. Вам может казаться, что отказ от прощения дает вам силу и контроль над ситуацией, но подобная стихийная, нередко недальновидная и неконтролируемая реакция на причиненное зло оставляет вас наедине со своими жестокими мыслями.

Четыре подхода к прощению: сравнение

В приведенной таблице показана разница между четырьмя подходами к прощению.

Вид прощения	Пострадавшая сторона прорабатывает травму	Обидчик участвует в процессе исцеления	Они приходят к примирению
Дешевое прощение	Нет	Нет	Да
Отказ прощать	Нет	Нет	Нет
Принятие	Да	Нет	Да или нет
Истинное прощение	Да	Да	Да (часто) или нет

Как эта книга написана и структурирована

В книге приводятся конкретные, подробные, пошаговые инструкции для вас обоих, чтобы вы могли проторить путь к прощению. В книге четыре части: 1) «Дешевое прощение»; 2) «Отказ прощать»; 3) «Принятие» и 4) «Искреннее прощение». Первая, вторая и третья написаны в основном для пострадавшей стороны. В четвертой части («Истинное прощение») в первой половине я расскажу о том, как обидчику заслужить прощение, во второй – что необходимо пострадавшему, чтобы даровать прощение.

Во второе издание книги «Смелость прощать и свобода этого не делать» я включила [послесловие](#), где клиенты делятся своими тяготами в отношениях, а я даю конкретные советы и упражнения, чтобы помочь им исцелиться.

Для большей ясности я обращаюсь к одному из вас как к пострадавшей стороне, а ко второму – как к обидчику, прекрасно осознавая, что в межличностных отношениях мы крайне редко оказываемся абсолютным виновником или абсолютной жертвой. О пострадавшей стороне я говорю «она», а об обидчике – «он». Конечно же, гендер не имеет никакого отношения к вине, но такая терминология упрощает восприятие.

Все случаи из практики реальны – они основаны на моей работе с клиентами, а также на беседах с их друзьями и членами семьи. Кто-то может обидеться или возмутиться тем, как я изменила их истории, другие, наоборот, почувствуют облегчение. Читателю следует знать, что я всегда меняю имена и подробности и даю собирательный портрет, чтобы сохранить врачебную тайну и проиллюстрировать конкретные тезисы.

Приведенные клинические случаи следуют от серьезных к незначительным: от намеренного, животного акта сексуального насилия до пролитого по неосторожности вина. Однако я не оцениваю размер причиненного вреда по двум причинам. Во-первых, базовые критические инструменты, необходимые для исцеления, почти не различаются в зависимости от травм. Во-вторых, реакция разных людей на травму крайне субъективна: то, что для одного всего лишь пощечина, для другого станет смертельным ударом.

После выхода моей первой книги «Измена»⁸ многие из вас просили продолжение. Я ценю вашу преданность и включила сюда немало клинических случаев, когда клиенты имели дело с неверностью. Также в этой книге я расширила спектр примеров, чтобы в нее вошли все значимые вариации «насилия над человеческой природой»⁹. В том числе:

- супруг, который плохо обращается с вами из-за того, что вы не соответствуете его нереалистичным стандартам;
- друг, который отворачивается от вас, когда вам ставят диагноз «рак груди»;
- брат или сестра, которые отказываются помогать вам ухаживать за престарелым родителем;
- родитель, который слишком погружен в депрессию или слишком много пьет, чтобы интересоваться вашей жизнью;
- психотерапевт, который ранит вас почти так же больно, как обидчик.

⁸ Спринг Дж. [Измена. Как справиться с болью, восстановить доверие и начать жить заново](#). – М.: МИФ, 2021.

⁹ Herman J. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1997.

Недвусмысленный выбор

Во время семинаров я приглашаю психотерапевтов к микрофону и прошу рассказать, как кто-то обидел их и как они справляются с обидой. Вновь и вновь я слышу, что все мы мучительно пытаемся простить кого-то и не выносим, когда чувствуем надломленность – в личных отношениях или внутри себя. Все мы ищем ответ, какой-нибудь новый подход, который бы освободил нас от пагубного влияния ненависти, заявил о несправедливости и помог нам примириться с человеком, который нас обидел, и с самими собой.

Большинство из нас терзаются из-за того, что когда-то несправедливо поступали с другими. Мы ищем способ почувствовать себя людьми среди людей, а не чужаками, которых порицают. Мы можем обелить себя, пойдя на поводу у своей пристрастной, лицемерной версии событий и обвинив в своих несчastьях человека, которого сами же обидели. Но нам не станет легче до тех пор, пока мы не исправим вред, который причинили.

Тех из вас, кто совершил ошибку, я призываю – и надеюсь таким образом помочь вам – собрать всю честность, зрелость и силу духа, обратиться к человеку, которого вы обидели, и от всего сердца, искренне попытаться завоевать его прощение. Я сомневаюсь, что, раз решившись, вы пожалеете об этом.

Тех из вас, с кем поступили плохо, я призываю заботиться о себе, быть честными и искать действенные способы очистить внутренние раны. Я предлагаю две рабочие альтернативы: принятие и истинное прощение – и надеюсь, что помогу вам обрести смелость простить и свободу этого не делать.

Часть первая. Дешевое прощение

Дешевое прощение – это быстрое, поверхностное извинение, при котором мы не проживаем эмоций и не работаем с травмой. Это принудительная, безусловная попытка восстановить мир, не требуя ничего взамен.

Отказываясь прощать, вы упорно цепляетесь за свой гнев. Прощая легко, вы просто отпускаете его.

Отказываясь прощать, вы говорите жесткое «нет» любому примирению в будущем. Прощая легко, вы стремитесь сохранить отношения любой ценой, в том числе ценой чувства собственного достоинства и безопасности.

Дешевое прощение деструктивно, поскольку создает иллюзию близости, тогда как на деле вы с проблемой не разобрались, а обидчик ничего не сделал, чтобы его заслужить. Подавляя боль и негодование, вы не можете оценить или осознать тот вред, который вам причинили.

Если вы прощаете слишком легко, то, скорее всего, у вас наблюдается то, что личностный эксперт Роберт Эммонс назвал «хронической обеспокоенностью тем, чтобы оставаться в доброжелательных, гармоничных отношениях с окружающими»¹⁰. Для вас характерна такая черта, как «склонность прощать». Некоторые сочтут это качество добродетелью – Эммонс называет его «духовным интеллектом», – но я бы сказала, что оно способно лишить вас возможности реагировать на травму с позиции более объективной и считаться со своими интересами. Как мы увидим в дальнейшем, оно может негативно отразиться на вашем здоровье. Когда вам кажется, что вы обязаны простить вопреки всем обстоятельствам, вы даруете не истинное прощение, а его дешевый суррогат.

Люди, которые прощают слишком легко

Дешевое прощение проявляется в нескольких типах поведения. Может быть, вы узнаете себя в одном из них.

Избегающий конфликтов

Самый распространенный тип. Покладистые и снисходительные сверх меры, вы готовы закрыть глаза на боль ради сохранения отношений, какими бы мучительными они ни были. Внешне вы ведете себя так, словно ничего не произошло. При этом изнутри вы истекаете кровью.

Те, кто избегает конфликтов, остаются в отношениях, в которых не могут отстаивать свои права или предъявлять претензии. Ваша безропотность – склонность принижать свои потребности в угоду остальным – обычно базируется на одном из трех страхов.

1. Страх, что в ответ обидчик придет в ярость или совершит насилие.

Если вы росли с буйными родителями, вероятно, вы научились помалкивать – соглашаться на все, лишь бы ужиться. Этот паттерн мог перейти во взрослую жизнь, как, например, в случае клиентки по имени Марша. «Когда родители приходили в ярость, это было ужасно, – рассказала она. – Я помню, как однажды мама опрокинула стол для пинг-понга, и пьяный отец гонялся за ней с ружьем. Я заперлась в своей комнате и несколько дней не могла есть и спать.

¹⁰ Emmons R. Personality and forgiveness. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) Forgiveness: Theory, Research and Practice. New York: Guilford, 2000. P. 156–175. См. также: Roberts R. Forgiveness // American Philosophical Quarterly. 1995. № 32. P. 289–306.

Живя с ними, я научилась выбирать правильные слова и держаться тише воды ниже травы. Я ненавидела их обоих и вышла замуж в 16 лет, лишь бы сбежать из дома. Я до сих пор не умею злиться. Гнев меня пугает. Я даже не позволяю себе этого. Одному Богу известно, куда он девается».

2. Страх, что обидчик отдалится от вас или уйдет.

Вы также можете прибегать к дешевому прощению, потому что боитесь, что вас отвергнет человек, от которого зависит ваша самооценка. Подобная «патологическая зависимость»¹¹ – все равно что инсулин для диабетика. Это не выбор. Это то, без чего невозможно жить.

В качестве примера можно привести Кейти, массажистку 47 лет. Она так отчаянно цеплялась за своего мужа Джека, что готова была пренебречь своими потребностями. «Я считала, что любовь для меня как наркотик, – говорила она мне. – Иначе зачем бы мне оставаться в таких отвратительных отношениях? Джек много пьет, изменяет мне, срывается на мне вербально, а иногда и физически. То, что случилось на прошлой неделе, должно было стать тревожным сигналом, но я закрыла уши. У нас был выходной, мы смотрели кино, Джек пил. Я спросила у него: “Что ты хочешь на ужин?” – и он выпалил: “Ты всю жизнь мне испортила!” Потом дал мне пощечину и сказал, как он меня ненавидит, и дальше про то, что из-за меня он пропустил концовку фильма и как он хочет меня убить. Согласитесь, что это уже перебор? А потом он заплакал и сказал, что ненавидит себя и не знает, почему так жесток со мной. Я знаю, что, будь я здорова, я бы ушла. Но я не могу и пытаюсь быть для него хорошей, как когда-то пыталась быть хорошей для моей мамы. Она часто говорила мне: “Если бы не твоя младшая сестра, у меня бы не было причин жить”. Я ничего для нее не значила. Думаю, я до сих пор пытаюсь сделать так, чтобы она – кто угодно – полюбил меня, даже если этот человек такой же никчемный, как и я».

Чтобы убедить себя в том, что она чего-то стоит, Кейти было необходимо оставаться рядом с Джеком, и она постоянно придумывала себе оправдания. «Это все алкоголь, – сказала она мне однажды. – Это из-за алкоголя он такой агрессивный». Или: «Это из-за низкой самооценки, это из-за нее он пьет. Он проецирует на меня свою ненависть к себе, но на самом деле он не такой злой». А вскоре после того, как он ее ударил и сказал, насколько сильно ненавидит ее, Кейти сказала мне: «Мы стали близки как никогда».

Придумывая оправдания агрессивному, бесконтрольному поведению Джека и теша себя иллюзиями, будто он способен измениться, Кейти оставалась прикованной к этим опасным отношениям. Без Джека она теряла себя, и это было для нее страшнее, чем его унижения и агрессия.

3. Страх, что, защищая себя, вы причините вред обидчику.

Еще одна причина для дешевого прощения – страх, что вы раните обидчика, если откроете ему глаза на правду. Дрожа над его чувствами и принижая свои, вы преувеличиваете его ранимость и свои возможности навредить ему.

Подобной заботой о других руководствовалась Пегги. На протяжении 17 лет она удовлетворяла потребности мужа в сексуальной новизне и терпела его вуайеристические наклонности и одержимость порнографией. Она разрешала ему нагишом посещать одну женщину, так называемого «консультанта по сексуальным вопросам». Один раз она согласилась на группо-

¹¹ Хорни. Цит. по: Paris B. (Ed.) *The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture and Psychoanalysis*. New Haven: Yale University Press, 2000. P. 266.

вой секс с соседями. «Так у меня не будет причин изменять тебе или уходить от тебя», – говорил он ей.

Однажды Тед попросил, чтобы Пегги оделась как проститутка, пошла в бар и попыталась подцепить там кого-нибудь, пока он будет за этим наблюдать. Пегги неохотно согласилась. Она ни с кем не ушла в тот вечер, но последующие несколько недель провела в глубокой депрессии и отвращении к себе. Но она все равно была намерена простить Теда, как прощала всегда, и обратилась за одобрением к своей 29-летней дочери Роуз. «Все эти годы я оставалась с твоим отцом ради семьи, и мне нужны твои сочувствие и поддержка», – сказала она.

Резкий ответ Роуз был для нее как ушат холодной воды на голову. «Мне почти 30 лет, – сказала она. – Не перекладывай все это на меня. Что бы ты ни делала, ты делаешь это ради себя, а не меня. Ты серьезно хочешь, чтобы я благодарила тебя за то, что ты пожертвовала своей жизнью ради меня, что ради меня отказалась от своего счастья? Мне такой подарок не нужен, спасибо. Этому ты хотела научить меня за все эти годы: что я должна оставаться в браке и пытаться его сохранить, как бы отвратительно партнер со мной ни обращался? Этот урок я должна была усвоить?»

Потрясенная ответом дочери, Пегги обратилась к специалисту и задалась вопросом, почему она не могла подвести черту, почему счастье Теда казалось ей настолько важным, что ради него она готова была пожертвовать последними крохами собственного достоинства? «Я терплю слишком много? – спросила она меня. – Почему я не могу сказать прямо о том, что важно мне?»

Заглянув в прошлое, Пегги сама себе ответила. «Мои родители разошлись, когда мне было 10 лет, – сказала она мне. – Это был тяжелый процесс, и семья раскололась. А я оказалась в эпицентре. Они спросили меня, с кем я хочу жить. Я знала, что мама никогда не простит меня, если я ее брошу, поэтому выбрала ее и после этого уже не могла нормально общаться с отцом. Если честно, и с мамой тоже. Я поклялась, что, когда вырасту, создам совершенно иную атмосферу в собственной семье. Я поклялась, что мой брак будет другим...»

Задача сохранять брак во что бы то ни стало ради дочери или какого-то высшего блага потеряла для нее смысл – если он вообще когда-либо существовал. «Роуз выросла и живет своей жизнью, – сказала она мне. – Моя клятва создать любящую семью сейчас звучит нелепо – я не могу сделать это в одиночку».

Хотела бы я написать, что эта история закончилась хорошо, но Пегги решила, что лучше она выйдет из терапии, чем будет жить с тревогой, которую ей внушала проклянувшаяся осознанность. Она по-прежнему живет с Тедом и прощает ему все слишком легко и дешево. Поведенческие паттерны, заученные в раннем детстве, засели чересчур глубоко, чтобы их выкорчевывать, – яркий пример того, что, даже если вы осознаете свои разрушительные шаблоны поведения, это еще не значит, что у вас появится желание или смелость их изменить.

Конечно, с Пегги может случиться что-нибудь еще, что позволит ей прозреть и обрести решимость изгнать своих демонов и действовать в своих интересах. Но сначала ей необходимо будет осознать ценность здорового эгоизма и выйти из роли миротворца.

Склонность прощать при любых обстоятельствах может быть сформирована не только отношениями с родителями, как в случае Пегги, но и приверженностью расхожим социальным или религиозным убеждениям вроде «Если не можешь сказать что-нибудь хорошее, не говори ничего» или «Прости и будешь прощен». В детстве мы усваиваем эти установки, и они влияют на наше поведение во взрослой жизни. Чему нас часто не учат, так это тому, что делать с гневом и другими неистовыми эмоциями, которые вспыхивают, когда кто-то пытается нас обидеть. Никто не говорит нам то, что гарвардский психолог Кэрол Гиллиган выяснила в своем

исследовании, когда работала с девочками-подростками: когда мы молчим о насилии в отношениях, мы теряем не только свой голос, мы теряем себя¹².

Пассивный агрессор

Если вы избегаете конфликтов, вы с готовностью прощаете других в ущерб себе. Если вы пассивный агрессор, вы тоже прощаете быстро – ущемляете свои потребности, лишаете себя права голоса и создаете ложное впечатление, будто все хорошо. Однако делаете вы это не из-за внутреннего смирения, а из-за горечи и уязвленной гордости и на самом деле стремитесь разрушить мир, за который заплатили неискренним, поверхностным прощением.

Действуя скрытно и даже коварно, вы демонстрируете свое недовольство через бездействие. Вместо того чтобы открыто и прямо возмутиться, вы отдаляетесь и тайно мстите, когда выводите из себя остальных, игнорируя их просьбы и закрываясь физически и эмоционально. Ваше решение простить – это своего рода манипуляция; это ваш способ поквитаться и почувствовать свою власть и превосходство. Вы делаете вид, что подставляете вторую щеку, а на деле руководствуетесь правилом «око за око». Как пишет психолог Скотт Ветцлер, «пассивно-агрессивный человек может притворяться милым и покладистым, но под этой оболочкой скрывается совершенно иное содержание. Это злые, мелочные, завистливые и эгоистичные натуры»¹³.

Чаще всего эти паттерны формируются у пассивных агрессоров в раннем возрасте. Если родители ругали вас за недоверие и неподчинение, вы могли выработать привычку соглашаться на словах, а на деле игнорировать требования и поступать по-своему. Если родители унижали вас за проявление слабости – слезы или просьбы о помощи, – во взрослом возрасте вам может быть страшно от мысли положиться на кого-то, кроме себя. Вы можете считать, что главное в отношениях – это власть, и поэтому скрываете свои истинные мотивы и ни с кем не делитесь своими чувствами. Вы можете путать сотрудничество с подчинением¹⁴, а привязанность – с потерей контроля над собой и своей жизнью.

Дэн может послужить отличным примером пассивного агрессора, который поддерживает видимость мира, чтобы скрыть свою враждебность. Он и его жена Эмили четыре года пытались зачать ребенка, принимая лекарства от бесплодия. Наконец они прибегли к ЭКО, и Эмили родила здорового мальчика. Как Дэн рассказывал мне, после этого Эмили вычеркнула его из жизни и посвятила всю себя ребенку. Дэн в долгу не остался и обратил внимание на свою молодую секретаршу.

Годом позже, во время терапии, Дэн признался, как он злился и каким униженным чувствовал себя после рождения ребенка. «Чем сильнее я злился, тем тише вел себя, – говорил он мне. – На прошлый День матери я сказал Эмили, что перепутал даты и договорился поиграть в гольф со старым университетским другом. “Другом”, конечно же, была девушка, с которой я встречался. Я пообещал, что буду дома в три, а пришел в шесть, извинился, крепко обнял Эмили и подарил ей розы, а потом заснул перед телевизором».

Дэн как будто избегал конфликта и добился лишь иллюзии мира – очень высокой ценой. Боясь, что его унизят или бросят, он выбрал единственный путь, который представлялся ему безопасным, – протестовать тайно. Как и многие из тех, кто готов избегать ссор во что бы то ни стало, он до сих пор пытается быть собой в отношениях, но не знает, как это сделать, так как ему не хватает силы характера и навыков ведения диалога. Он улыбается, но втайне кипит. С виду он прощает все, на деле – ничего.

¹² Gilligan C. and Brown L. Meeting at the Crossroads: Women's Psychology and Girls' Development. Cambridge: Harvard University Press, 1992.

¹³ Wetzler S. Living with the Passive-Aggressive Man. New York: Fireside, 1992.

¹⁴ Wetzler S. Living with the Passive-Aggressive Man. New York: Fireside, 1992.

Пассивно-агрессивный паттерн выглядит так, словно вы одной рукой даете, а другой – забираете. Внешне такой человек склоняет голову и принимает свою вину, а внутренне считает себя невинным и радуется, что его уловка сработала. «Мы с моим отцом постоянно выясняем, кто сильнее, – рассказывал мне клиент по имени Джим. – Но я научился побеждать в этой игре. Что бы я ни делал, отец требовал извинений. Однажды, когда я поздно пришел домой, он на меня налетел и сказал: “Тебе стыдно? Скажи мне, что тебе стыдно!” Он повторял это снова и снова. Тогда я ответил: “Да...” – а под нос себе тихо прошептал: “Нет”. Это “нет” стало моим волшебным словом, образом жизни, моим способом выжить с этим тираном».

Самопровозглашенная жертва

Такая жертва – это тот, кто всегда по собственному убеждению ставит чужие интересы превыше своих. Такому человеку нравится поступать великодушно, и он пытается не держать обид. Он старается имитировать праведные качества милосердия и всепрощения и часто делает приоритетными чужие потребности, а не свои. Те, кто избегает конфликтов, считают, что они обязаны поддерживать мирные отношения во что бы то ни стало, жертва же упивается прощением.

Если у вас есть склонность приносить себя в жертву, то, как Джеффри Янг и его коллеги описывают в «Схема-терапии», вы «чаще слушаете других, чем говорите о себе; заботитесь о других и при этом испытываете затруднения, когда нужно сделать что-то для себя; сосредотачиваете внимание на других и испытываете дискомфорт, оказываясь в центре внимания; и, если вам что-то нужно, вы будете просить завуалированно и не станете сообщать об этом прямо»¹⁵.

Итак, что же поверхностного или ложного в стремлении жертвы к прощению? Ничего, если это взвешенная реакция на конкретную травму, а не слепое, инстинктивное самобичевание; ничего, если вы перебрали все альтернативы и осознанно выбрали такой путь решения. Прощение становится дешевым или ложным, когда это механическая, заученная реакция, вне зависимости от ситуации и обстоятельств.

Чтобы разрядить обстановку, позвольте, я расскажу, как мы с моей коллегой Мишель предаемся самоуничтожительному альтруизму, когда пытаемся договориться о встрече. Вот как примерно все происходит. Мишель звонит мне и говорит: «Ты не хотела бы пообедать со мной в новом индийском ресторане?» Я немного молчу и отвечаю: «Конечно. Когда тебе удобно?» Она в ответ: «Я могу сразу после 19, но, если для тебя это рано, можем встретиться попозже». Я говорю: «Отлично. Давай в 19:15» (хотя это для меня рановато). Мы разъединяемся, и через несколько минут она перезванивает. «Я слышала, что ты сомневалась, – говорит она. – Что-то не так? Ты хочешь пойти в другое место?» Я отвечаю: «Ну, если честно, в прошлый раз мне стало плохо после того ресторана, но я готова дать ему еще один шанс». Она говорит: «Ни за что. Давай пойдем в твой любимый итальянский ресторан» – и вешает трубку. Я ей перезваниваю: «Серьезно, я готова пойти туда, куда ты предложила изначально...» И так может продолжаться очень долго. Возьмите двух жертв, и они ни за что не договорятся о том, куда пойти на ужин.

Нет ничего особенно вредоносного или дурного в том, что два человека хотят учесть пожелания друг друга и обоим это нравится (хоть это и утомляет), – при условии, что они способны действовать в своих личных интересах, когда того требуют обстоятельства. Мы с Мишель перешли бы в лагерь тех, кто легко прощает, если бы в действительно серьезных обстоятельствах были не в состоянии сказать: «Я все-таки хочу сделать X, а не Y». Для этого требуется то, что Роберт Карен называет «естественным эгоизмом»¹⁶, – способность говорить

¹⁵ Young J., Klosko J. and Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford, 2003.

¹⁶ Karen R. The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. New York: Doubleday, 2001.

о своих нуждах и обозначать рамки того, что вы готовы сделать ради других, в зависимости от того, чего вы хотите для себя.

Превосходят ли самопровозглашенные жертвы других в моральном отношении? Я не рискну отвечать на столь деликатный вопрос, но скажу вот что: одно и то же явление может быть подарком для одного и ядом для другого. Из своей клинической практики я также знаю, что люди, которые хронически жертвуют собой и при этом не стремятся разобраться в причинах своего поведения, обычно живут в сильном стрессе. Первый – неосознанный – порыв не всегда самый лучший вариант действий.

Гретхен, 53 года, директор католической школы, изо всех сил стремилась жить благочестивой жизнью, исполненной добрых дел, не изнуряя себя и не жертвуя базовыми потребностями. Когда ее мама внезапно умерла от лейкемии, немощный 90-летний отец Гретхен спросил, можно ли ему переехать к ней. Гретхен недавно развелась, работала неполный день, а дома занималась тремя детьми, так что она буквально разрывалась на части. Однако она с готовностью согласилась. «Меня всю жизнь учили отдавать себя, быть доброй к другим, – говорила она мне. – Это то, во что я верю и чему учу своих детей. Как я могла отказать ему?»

Спустя три месяца после переезда отца его сестре Джанис – тете Гретхен – диагностировали болезнь Паркинсона, и она спросила Гретхен, можно ли ей пожить у нее. «Только на месяц, – обещала Джанис, – пока я не приведу все дела в порядок и не перееду в дом престарелых».

Гретхен согласилась. Прошло 30 дней. Потом 60. Потом 90. Гретхен предложила вместе с Джанис посмотреть местные дома престарелых, но та отрезала: «Нет. Я в принципе не могу сейчас переехать. Я не готова».

Гретхен заверила Джанис, что та может оставаться у нее столько, сколько пожелает. «Разве я могла ее выставить – свою плоть и кровь?» – сказала мне она.

Но Гретхен уставала, чувствовала, что ее используют, и злилась на себя. В принципе, она понимала, что ей сели на шею, но не могла постоять за себя и выставить границы. В отличие от Джанис, она не могла сказать «нет».

«Дело не только в том, что они мной командуют, – жаловалась Гретхен. – Дело в том, что у меня совершенно не остается времени на себя. Если я иду куда-то поужинать с детьми, я не могу расслабиться, потому что думаю, что надо было взять с собой папу и Джанис. Если ко мне кто-нибудь приходит, они сидят с нами в кабинете, пока гость не уйдет. У них и мысли нет уйти в свои комнаты, а я не чувствую себя вправе попросить их об этом. Мне стыдно не из-за папы, мне стыдно из-за себя. С тетей другая история. Она считает, что я обязана за ней ухаживать, и возмущается, когда я этого не делаю. И я потакаю ей. Мне плохо. Я плохая. Я хочу, чтобы все были счастливы, но где здесь место мне?»

Как и у большинства жертв, проблема Гретхен заключалась не в ее смирении, терпении или великодушии. Проблема в том, что она не умела постоять за себя, не могла разрешить себе действовать в своих интересах. Ее тетя относилась к ней так же нечутко, как Гретхен относилась к самой себе. И, как многие другие, кто инстинктивно готов поддерживать мир, сегодня Гретхен по-прежнему бьется в паутине моральных императивов – в болоте «ты должна» и «тебе следует», из которого нельзя просто взять и вылезти.

Преимущества и недостатки дешевого прощения

Преимущества дешевого прощения

Вот пять причин, которые могут склонить вас к дешевому прощению.

1. Так вы можете остаться в хороших отношениях с обидчиком.

Дешевое прощение позволяет вам поддерживать иллюзию гармонии и сохранить отношения на прежнем уровне. Некоторые исследователи полагают, что люди, которые могут простить партнеру серьезные эмоциональные травмы, более счастливы в браке¹⁷. Спорное заключение, на мой взгляд.

2. Оно дает вам ощущение довольства собой, даже своей правоты и превосходства.

Как говорил Бен Франклин, «нападая на врага, вы опускаетесь ниже него, мщение лишь ставит вас вровень с ним, прощение возвышает вас над ним».

3. Вполне возможно, что так вам не придется думать о своем вкладе в конфликт, а ваша репутация не пострадает.

Осознанность часто причиняет боль. Дешевое прощение оставляет вас в блаженном неведении.

4. Оно может подтолкнуть обидчика к раскаянию.

Увидев вашу кротость, вполне возможно, что он тоже захочет поступить благородно – извиниться и загладить свою вину перед вами. Кроме того, ваше прощение может воздействовать на его совесть, и он станет вести себя более дружелюбно и уважительно.

5. Вы полагаете, что это хорошо для вашего здоровья.

Дешевое прощение может обернуться рядом бонусов для вашего самочувствия: освободить от навязчивых состояний, снизить тревожность, смягчить депрессию, понизить давление и пульс. Как мы увидим в дальнейшем, все эти плюсы крайне сомнительны.

Недостатки дешевого прощения

Давайте посмотрим, с какими недостатками связаны перечисленные преимущества.

1. Дешевое прощение может сохранить ваши отношения, но при этом пресечет любые попытки сделать общение более близким.

Когда я только начинала работать с проблемами неверности и обманутый супруг говорил мне: «Я простил своего партнера, я просто хочу двигаться дальше», где-то в глубине души я благодарила его за то, что он упростил мне задачу. Но с тех пор я научилась настороженно относиться к подобным широким жестам и не попадаться в эту ловушку. Заключив принудительный мир, вы с партнером останетесь жить вместе, но не более того – вы не сблизитесь. Если обиду не проговаривать и не решать, как с ней быть, если вы преувеличиваете хорошие качества партнера ради ощущения доверительности и безопасности, то исцеления не наступает. Скрытая боль по-прежнему разделяет вас, точно стена.

Так было в случае пары, у которых я брала интервью на передаче Good Morning, America¹⁸. Джон недавно узнал, что его жена Мэри закрутила короткую интрижку сразу после того, как их единственный ребенок поступил в колледж. Перед лицом многомиллионной ауди-

¹⁷ Woodman T. The role of forgiveness in marriage and marital adjustment // Dissertation Abstracts International. 1992. № 53 (4B), 2079. (University Microfilms No. DA9225999.). Цит. по: Gordon K., Baucom D. and Snyder D. The Use of Forgiveness in Marital Therapy. 2000. P. 212.

¹⁸ Good Morning, America («Доброе утро, Америка») – популярное утреннее телевизионное шоу на канале ABC. Прим. ред.

тории Мэри выразила глубокое раскаяние в том, что причинила ему боль. Джон, в прошлом лейтенант военно-воздушных сил, быстро принял ее извинения и протянул руку в знак примирения. «Не стоит больше говорить об этом, – сказал он ей. – Я простил тебя и хочу двигаться дальше». Я немедленно посоветовала ему: «Будьте осторожны, не стоит прощать слишком быстро». На мой взгляд – а на таких шоу, разумеется, эксперт должен проанализировать все сложности длительных отношений за выделенные четыре минуты, – сиюминутное демонстративное прощение было наихудшим вариантом для этой пары. Во-первых, Мэри изменила мужу потому, что чувствовала себя одинокой и брошенной, а после отъезда ребенка ее состояние усугубилось. *Прощение было самым дешевым подарком, который Джон мог дать ей.* Оно ему ничего не стоило. Мэри в первую очередь нуждалась не в мимолетной подачке, а в разговоре, открытом и честном, о том, что она собой представляет и что ей нужно от мужа, чтобы они могли стать ближе друг к другу. Она хотела, чтобы партнер понимал ее, и хотела понять его. Формальное прощение Джона могло только усугубить ситуацию – все то же молчание и отчуждение – и запечатать деструктивные отношения.

Некоторые исследования действительно утверждают, что супруги, которые легко прощают партнеров, живут в более счастливом браке, но, возможно, что не *прощение само по себе* укрепляет брак, а взаимодействие между двумя людьми, когда прощение заслужено. Когда обидчик показывает, что понимает, какую боль причинил вам, искренне переживает из-за этого и работает над тем, чтобы улучшить отношения, вам скорее захочется отпустить злость и позвать его обратно в свою жизнь.

2. Простив легко, вы можете ощущать моральное превосходство над обидчиком, но велика вероятность, что оно же помешает вам сблизиться.

Некоторые из вас могут обманывать себя, полагая, что великодушный жест ставит вас морально выше обидчика. «Я такой скромный, такой снисходительный, обладаю способностью прощать, а потому стою ближе к Богу, – говорите вы себе. – Я могу простить даже такого убогого, как ты».

Однако ваша доброжелательность может недорого стоить и быть лишь маской для истинных намерений. Вам стоит спросить себя: «Мое прощение – глубокий акт скромности или же манипуляция, призванная декларировать мое превосходство?» Во втором случае вы лишаете обидчика возможности позаботиться о ваших ранах и о вас и заслужить ваше расположение.

3. Дешевое прощение блокирует личностный рост и мешает вам заглянуть внутрь себя, что помогло бы вам развить более гармоничные отношения.

Прощая слишком быстро, вы никогда не усвоите уроки, которые можно извлечь, проанализировав собственное поведение в сложившейся ситуации. Пара, с которой я общалась на шоу, отлично иллюстрирует этот пункт. Джон просто освободил свою жену – и себя – от ответственности. И всё, точка. Он так и не задумался о том, как *он* мог подвести ее и усугубить ее одиночество. Вместо того чтобы обсуждать прочный, долгий мир, он предпочел довольствоваться временным перемирием.

4. Когда вы прощаете легко, обидчик может решить, что имеет полное право и дальше относиться к вам подобным образом.

Легкое прощение может *не только* не подтолкнуть обидчика к раскаянию, оно способно повысить вероятность того, что он снова так с вами обойдется. Опрос среди женщин, подвергавшихся абьюзу, выявил, что те, кто быстро прощал партнера, чаще всего постоянно жили

в абьюзивных отношениях¹⁹. Если обидчик никогда не сталкивается с последствиями своих поступков и круглосуточно может рассчитывать на ваше прощение, то зачем ему менять свое поведение?

5. Дешевое прощение вредно для вас самих как на физическом, так и на эмоциональном уровне.

Мы часто слышим, что прощение – когда мы отпускаем гнев и поддерживаем мир – полезно для нашего здоровья, но подобные фразы могут ввести в заблуждение. Они показывают, что существует взаимосвязь между прощением и хорошим самочувствием, а не то, что прощение является его причиной. Согласно исследованиям, на самом деле вы лучше себя чувствуете, когда снижается уровень хронической враждебности и стресса²⁰, а это происходит в случае принятия или истинного прощения, но не дешевого. В последнем случае вы либо отрицаете, либо хороните свою обиду, а не устраняете ее.

В книге *The Type C Connection: The Behavioral Links to Cancer and Your Health* («Отношения типа С: как поведение связано с вашим здоровьем и риском рака») Лидия Тимошок и Генри Дрехер подчеркивают, что люди типа С – те, кто хронически не осознает своих негативных чувств и поэтому быстро прощает, – чаще оказываются в группе риска по раку, чем те, кто признает эти чувства и учится с ними работать. Тимошок и Дрехер противопоставляют людям типа С (которые демонстрируют «патологическую, неискоренимую доброжелательность в любой ситуации – какой бы стрессовой, неприятной или опасной она ни была») людей типа А, которые недружелюбны, менее склонны прощать и более подвержены сердечным заболеваниям.

Далее Тимошок и Дрехер развивают мысль о том, что отсутствие гнева у типа С «происходит не из внутреннего устойчивого умиротворения... За внешним фасадом таится давно накопленный *нев्यраженный* гнев, тщательно оберегаемая тревожность и очень часто... затаенное отчаяние»²¹.

Взаимодействие сознания и тела по сей день остается загадкой. Мы не знаем, могут ли подавленные эмоции провоцировать опухоли, и если да, то как именно. Но существует гипотеза, что глубоко укоренившаяся привычка подавлять гнев и другие сильные эмоции разрушает нашу клеточную систему и ослабляет иммунитет к ряду заболеваний. Вуди Аллен в своей неподражаемой эксцентричной манере выразил эту мысль в фильме «Манхэттен». Когда его девушка (Дайан Китон) уходит к его лучшему другу, а Аллен отказывается возмущаться, Китон кричит на него: «Лучше бы ты разозлился, и мы бы поговорили начистоту, ничего друг от друга не скрывая».

«Я не злюсь, ясно? – отвечает Аллен. – У меня склонность переживать все внутри. Я не умею давать выход гневу, такой у меня недостаток. Вместо этого я отращиваю опухоль»²²

¹⁹ Katz J., Street A. and Arias I. Forgive and forget: Women's responses to dating violence. Poster presented at the Annual Conference of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Washington, D. 1995, November. Цит. по: Gordon K., Baucom D. and Snyder D. *The Use of Forgiveness in Marital Therapy*. 2000. P. 224.

²⁰ Thoresen C., Harris A. and Luskin F. *Forgiveness and Health: An Unanswered Question*. См.: McCullough M., Pargament K. and Thoresen C. (Eds.) *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford, 2000. P. 254–280.

²¹ Temochok L. and Dreher H. *The Type C Connection: The Behavioral Links to Cancer and Your Health*. New York: Random House, 1992.

²² Temochok L. and Dreher H. *The Type C Connection: The Behavioral Links to Cancer and Your Health*. New York: Random House, 1992.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.