

## 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»<sup>1</sup>. 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 отстоять 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 ужитья. 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. 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»<sup>2</sup> — 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 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 групповой 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 проклюнувшаяся 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 себя<sup>3</sup>.

## 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»<sup>4</sup>.

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 подчинением<sup>5</sup>, 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.

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»<sup>6</sup>.

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 самоуничжительному 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»<sup>7</sup>, — способность говорить 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 браке<sup>8</sup>. 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. Заклучив 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, America\*. Джон недавно узнал, что его жена Мэри закрутила короткую интрижку сразу после того, как их единственный ребенок поступил в колледж. Перед лицом многомиллионной

---

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

аудитории 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 наилучшим 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 мешает 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 отношениях<sup>9</sup>. 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 стресса<sup>10</sup>, 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»<sup>11</sup>.

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 разолился, 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»<sup>12</sup>.

Когда мы принимаем на веру утверждение, что гнев — признак слабости характера и плохого контроля эмоций, мы взращиваем приветливость снаружи и горечь внутри.

## Понимание дешевого прощения

### Признание своей боли дает вам возможность работать с ней

Гнев может быть вполне здоровой, естественной реакцией в тех случаях, когда ваши права нарушаются. Он тормозит вас и стимулирует к действию. Без гнева вам может не хватить смелости высказаться, искать справедливое решение, защищать себя, чтобы вам не причинили вреда в дальнейшем. Если вы запрещаете себе возмущаться, когда вас обижают, как вы защитите себя от неуважительного отношения? Если вы не осознаете, что вам больно или что вы в ярости, кто заставит вас задаться вопросом, нужны ли вам эти отношения, кто предложит положить этому конец и сказать: «Всё, с меня хватит!»? Кто будет с вами рядом? Кто на вашей стороне? Кто станет вашим голосом? Кто будет добиваться того, что вам положено по праву? Неспособность чувствовать гнев не менее опасна, чем неспособность чувствовать боль, — в обоих случаях вы лишаетесь защиты.

Лора была эталонным представителем такого типа. Когда ее муж Том поклялся в верности после третьей по счету измены, Лора приняла его обратно, мысленно твердя себе: «Том мой муж. Я обещала быть с ним и в горе, и в радости. Я дала клятву. Я сдержу ее ради сыновей. Том слаб. Я нужна ему. Кроме меня, нет никого, кто бы в него

верил. Если я уйду, он может убить себя. Куда он пойдет? Его будет бросать от одной женщины к другой, и он потеряет все, ради чего жил и работал».

Лора чувствовала, что поступает правильно, оставаясь верной моральному и семейному долгу, но она вообще не могла сказать: «Я хочу». Она не могла ощутить собственный гнев, не могла принять его, действовать на его волне — вообще. Даже когда Том продолжил изменять ей, даже когда заразил ее венерической болезнью, из-за которой она стала бесплодна, Лора жалела его, придумывала ему оправдания и впускала в сердце.

Лоре приходилось мириться. В ее реакции не было ничего праведного или благородного. Если бы она присмотрелась к своим чувствам, думаю, она бы поняла, что хочет оставаться милосердной по отношению к Тому и честной — к себе. Знай она о таком варианте, как принятие, она могла бы устремиться к нему, сочувствовать Тому, не унижая и не осуждая его, и при этом учитывать собственные потребности. Ей не обязательно было прощать его или мириться с ним. Ей не нужно было ставить под угрозу благополучие детей или свое.

Если вы привыкли прощать при любых обстоятельствах, вам потребуется смелость и сознательное усилие, чтобы настроиться на свои чувства и высвободить свой голос. В результате вы подарите обидчику шанс понять, как вам тяжело и больно, шанс сделать шаг вам навстречу и залечить ваши раны.

Способность говорить о себе, о том, как вам больно и что вам нужно, — незаменимая составляющая близких отношений. Харриет Лернер проникновенно пишет в своей книге «Все сложно»: «Благодаря словам мы узнаем другого человека, а он узнает нас. Необходимость такого узнавания находится в основе нашей глубочайшей потребности в душевной близости с другими. Развитие отношений с самыми важными людьми в нашей жизни зависит от того, насколько четко и доступно мы умеем формулировать и излагать свои мысли»<sup>\*, 13</sup>.

---

\* Цит. в пер. Ирины Матвеевой.

Конечно, обидчик может и не проявить к вам эмпатии, но, как дальше рассуждает Лернер: «Даже если другие нас не слышат, нам самим все равно необходимо знать собственный голос и слышать, как он выражает то, что мы действительно думаем»<sup>14</sup>. Если вы чересчур боитесь заговорить и совсем не осознаете, какой ценой вам обходится молчание, в таком случае вы относитесь к себе с тем же пренебрежением, что и обидчик, и чувствуете себя такими же бесправными и униженными, какими он вас выставил.

### **Я столкнулась с насилием — или мне показалось?**

Некоторым миротворцам так трудно сказать хотя бы слово в свою защиту потому, что они не уверены, действительно ли с ними плохо обошлись. Дети алкоголиков, а также жертвы физического и сексуального насилия часто живут в мире, который пытается убедить их, что *никакой травмы и не было*. В книге *The Courage to Heal* («Мужество исцелиться») авторы обсуждают, как жертвы вновь подвергаются абьюзу, когда окружающие, даже самые родные и близкие, при упоминании о насилии говорят, что они либо лгут из мести, либо придумывают себе невесть что<sup>15</sup>. Жертвы, словам которых не верят, часто живут в сомнении по поводу пережитого — делая вид, что им никогда не причиняли боль, и отказываясь доверять интуиции и собственной версии реальности. Такое поведение может быть не менее травмирующим, чем сам акт насилия.

Нэнси выросла в семье, где отрицали алкогольный психоз у матери. «Мама по большей части лежала в спальне, закрывшись от мира и погрузившись в депрессию, — рассказывала мне Нэнси. — Но потом она напивалась и с криками носилась по дому, швыряясь вещами. На следующий день никто об этом даже не упоминал. Мы сидели за обеденным столом — отец и пятеро детей, — а мама лежала в спальне в отключке. Это было жутко. Я оглядывалась вокруг и думала: “Все это на самом деле было? Или я схожу с ума? Почему никто об этом не говорит? Почему все делают вид, что мы нормальная семья?”»

## **Ты все не так понял — проблема в тебе**

Некоторые люди могут отрицать то, что произошло, или убеждать вас, что во всем виноваты *вы сами*, что *вы* такой неправильный и плохой. Вскоре вы поймете, что вам придется все время молча глотать их насмешки, если хотите жить с ними в мире.

«Когда учительница в начальной школе ударила меня учебником по географии за то, что я неправильно сыграла гаммы, мама заставила меня играть еще больше, — рассказывала мне Дениз. — Когда мой парень пробил кулаком стену в комнате, она спросила меня: “Чем ты его разозлила?” Когда я сказала ей, что отец совал свой язык мне в рот, она сказала мне заткнуться, что мой язык опаснее, чем его. Что бы со мной ни происходило, она все выставляла так, будто я это заслужила, что я сама виновата. Я научилась быть тише воды ниже травы. Я решила, что у меня нет права жаловаться».

## **Истоки дешевого прощения**

Если вы хотите избавиться от привычки мириться не раздумывая, вам может быть полезно заглянуть в прошлое и проанализировать критические ситуации, которые на вас повлияли. В детстве вы так боялись конфликтов, что не могли признаться, что вам плохо, не говоря уже о том, чтобы ждать от обидчика возмещения ущерба? Равнодушные родителей так вас травмировало, что вы готовы цепляться за любые отношения, какими бы искусственными или нездоровыми они ни были? Вас учили, что думать надо только о других, и теперь вы не можете ценить себя, если не угождаете кому-либо? Вы выросли с избыточным чувством ответственности, повышенной внимательностью к чувствам и потребностям других?

Может быть, кто-нибудь из членов семьи страдал от физического или психического недуга, а вы невольно оказались в роли «родительствующего» ребенка, который с легкостью жертвует собой ради других. Возможно, ваши родители излишне вас критиковали или контролировали, поэтому вы привыкли закрывать глаза на свои потребности, чтобы вас не унижали лишний раз. Как бы сильно эти ситуации ни различались, они обе могут привести к тому, что во взрослом

возрасте вы будете отрицать свои потребности<sup>16</sup> и прощать слишком быстро и на автомате — в ущерб себе.

Кроме того, в основе такого поведения могут лежать моральные или религиозные установки, принятые в вашей семье или сообществе. Может быть, вас учили, что достойные люди прощают и если вы хотите приблизиться к Богу, то у вас нет иного выбора.

Манипуляция прощать любой ценой может скрываться во внешне невинных фразах. Одному из моих клиентов постоянно твердили: «Птички на дереве друг другу все простили, разве мы не могли бы так же?» Подобные семейные постулаты глубоко въедаются в нас в юном возрасте и остаются на всю жизнь.

Свой вклад вносит и биологическая составляющая. Например, низкий уровень тестостерона может способствовать пассивности и робости, отчего вам скорее захочется опустить руки и уйти от конфликта, чем искать мести или хотя бы признать, что вам причинили вред.

Филлис увидела, что ее привычка легко прощать уходит корнями в отношения с матерью. За время терапии Филлис рассказывала мне эту историю раз, наверное, десять — в ней заключалась суть того опыта, который сильно повлиял на становление ее личности. «Мама всегда выбирала мне одежду, — вспоминала она. — Она говорила, что лучше меня знает, что мне идет и что мне нравится. Даже ребенком я чувствовала, как отчаянно она нуждается в моей любви, моем участии. Она рассказывала мне, как плохо ее мать обходилась с ней, потому что больше любила ее сестру, и говорила, что мы должны быть близки, что это очень важно. В ее понимании “близкие отношения” означали “полный контроль”. В моем — позволить ей всем заправлять. Я стала сомневаться в способности понимать свои мысли и чувства. Я не могла сказать матери “нет”. То же самое с моим мужем Стивом. Много лет я пыталась быть для него хорошей милой женой, опустошая себя, шлифуя умение привязываться к тяжелому, заносчивому человеку, при этом игнорируя свою злость, свое отчаяние. Спустя 30 лет брака, в котором я родила двоих детей, я узнала, что он на протяжении десяти лет изменял мне со своим тренером. Он помог ей

получить докторскую степень — в области психологии. Я сказала мужу, что он должен пойти на терапию вместе со мной, чтобы от нее был какой-то толк, но он продолжает настаивать, что с изменой покончено. “Моя милая, моя зайка”, — твердит он и умоляет не уходить, и я невольно спрашиваю себя: “Почему я не могу просто ему поверить? Почему я не могу отрешиться от обид, простить его и двигаться дальше?” Одна часть меня хочет вопить от боли, а другая желает, чтобы Стиву было хорошо. Так трудно вырваться из этого. Я здесь, чтобы сделать это с вашей помощью».

Если у вас, как у Филлис, есть склонность прощать слишком легко, вы можете реагировать не на конкретную ситуацию, а на паттерны, заложенные в раннем детстве. Чтобы докопаться до них, я предлагаю вам присмотреться к тому, какова ваша стандартная реакция на травму. Спросите себя:

- Я непроизвольно стараюсь сохранять отношения, вне зависимости от обстоятельств и своих чувств?
- Критикую ли я себя, когда со мной поступают плохо?
- Извиняюсь ли я перед обидчиком?
- Я подавляю или отрицаю тот факт, что меня обидели?
- У меня не получается осознать свой гнев или отчаяние?
- У меня не получается озвучить мои возражения или потребности?
- Я часто чувствую себя беспомощным, загнанным, забитым, униженным?
- Прощаю ли я обидчика, чтобы вернуть себе контроль над ситуацией, власть или моральное превосходство?
- Распространяю ли я великодушие на всех и, как следствие, ни на кого?
- Могу ли я считать дешевое прощение своей типичной, автоматической реакцией в тех случаях, когда меня обижают?

Вы можете обнаружить, что ваше типичное поведение часто идет вам во вред и что иногда более разумным вариантом будет дать обидчику шанс извиниться и заслужить прощение.

Так поступила учительница по имени Руфь, когда ее сын Джош оскорбил ее. «Я отправила ему письмо по электронной почте и спросила, не хочет ли его девушка Андреа на день рождения духи Chanel, — рассказывала она. — Ответ пришел короткий и без обиняков: “Это не те духи, которыми пользовалась ты и твоя мама? И зачем мне, чтобы моя девушка пахла, как вы обе?” Мне показалось, будто мне дали пощечину, — не только из-за оскорбления, но и потому, что мама умерла несколько месяцев назад».

Руфь поделилась своей болью со мной, но ничего не сказала своему сыну. Все детство она заботилась о своей умственно отсталой сестре и привыкла прощать не раздумывая; это человек безукоризненно тактичный, внимательный и привыкший не обращать внимания на свои чувства. Слишком заботливая и отчаянно нуждающаяся во внимании, Руфь поддерживала свою самооценку через чужое одобрение, даже если люди плохо с ней обходились.

Руфь готова была, как обычно, отмахнуться от своих чувств и вернуться к проверке контрольных, как вдруг вспомнила, как много лет назад ее отец — «приятный, скромный человек, никогда ни на кого не повысивший голоса», — резко отчитал ее за отвратительное поведение по отношению к матери.

«Я училась в старших классах и собиралась на первое свидание с классным парнем — по крайней мере, тогда он мне таким казался, — делилась со мной Руфь, — и я боялась, что моя необразованная мама скажет какую-нибудь глупость и все испортит, поэтому я наказала ей оставаться на кухне и не открывать дверь, когда раздастся звонок. Отец услышал это и вмешался. “Ты поступаешь отвратительно, когда так разговариваешь с мамой и оскорбляешь ее чувства, — сказал он суровым голосом, которого я никогда от него не слышала. — Эта женщина готова жизнь отдать за тебя, и единственная твоя обязанность по отношению к ней — быть благодарной. Никогда больше не смей так с ней разговаривать»».

Это случилось больше 30 лет назад, но Руфь все равно покраснела от стыда, когда вспоминала о нем. «Папа был прав, — говорила она. — И я уважаю его за эти слова. Они наверняка дались ему нелегко. Это было ему так несвойственно».

Мысли Руфь переключились с родителей на сына. «Я понимаю, что если промолчу, то себе лучше не сделаю, — говорила она. — Так почему меня так и тянет простить его? Я думаю, что он разозлится, что разлюбит меня? Или мне кажется, что мой гнев так его ранит, что он не сможет оправиться?»

На следующем сеансе Руфь сообщила мне: «Я сделала кое-что нетипичное для меня. Я позвонила Джошу и оставила ему сообщение со словами о том, как глубоко его письмо меня обидело. Я сказала ему, что стоило написать что-нибудь вроде: “Мам, спасибо за предложение. Я узнаю, нравятся ли Андреа ароматы Chanel”. Целый день я ждала ответа. Его не было. Я была вся на нервах. Но на следующее утро я получила зрелое извинение: “Мама, получил твое сообщение. Прости, ты неправильно поняла мое замечание про духи. Я пошутил. Видимо, получилось несмешно. С твоей стороны было очень мило подумать об Андреа. Люблю тебя, Дж.”».

Страх, который Руфь испытывала прежде, сменился искренней гордостью за сына, который смог признать свою ошибку и извиниться. Руфь также стало приятно оттого, что в этот раз она не стала, как обычно, разбрасываться дешевым прощением. «Джош поступил правильно, — сказала она мне. — И я тоже».

Если вы, как и Руфь, прощаете не задумываясь, я призываю вас не отмахиваться от своих чувств, а уделить им внимание, поделиться ими с обидчиком, дать ему шанс понять, какую боль он вам причинил, и попросить прощения. Таким образом вы продемонстрируете уважение не только по отношению к себе, но и к обидчику, к его характеру, ведь он может с радостью ухватиться за возможность исправить содеянное. Я предлагаю вам найти для этого смелость.

«Здоровые отношения, — пишет Дана Кроули Джек в своей книге *Behind the Mask* («Под маской»), — требуют не только взаимности (когда вы заодно), но и здоровой агрессии (когда вы порознь)». Иными словами, вам следует пойти против «обесценивающих паттернов взаимодействия» и поучиться быть «я» внутри «мы»<sup>17</sup>. Дешевое прощение позволяет спрятаться от травмы, а вместе с ней — от всех шансов выстроить здоровые отношения с собой и обидчиком.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

