

ПОДЯКИ

Чи може існувати більш інтимна діяльність, ніж написання книги разом зі своїм супутником життя? Майкле, я вибачаю тобі, ще раз, за те, що ти вибрав один уривок із мого рукопису, який я вважала чудовим (ні, бездоганим), і попросив мене поставити собі чотири значущі запитання: «Чи це цікаво? Чи це важливо? Чи це послідовно? Чи існує спосіб висловити це одним словом — одним складом — замість двох?» Я вибачаю тобі за те, що ти (майже) завжди мав рацію, хоч це і неприємно визнавати. Це була чудова співпраця, сповнена баталій між близькими людьми з приводу того, як спустити на землю абстрактні психологічні концепти.

Дякую Гейл Уїнстон (Gail Winston), моїй чудовій редакторці у видавництві «Гарпер Коллінз» (HarperCollins), за вдумливе редагування і за гарний характер.

Дякую Ізабеллі Блікер (Isabelle Bleeker), моїй агентці з продажу книжок, я ціную те задоволення, яке відчувала, працюючи з Вами. Дякую колишньому наставникові, рабину Ізраєлеві Штейну з конгрегації Родеф Шолом (Israel Stein of Congregation Rodeph Sholom) у Бриджпорті, штат Коннектикут, за велику мудрість і миле напучення. Я довго шукала рабина, який допоміг би мені залікувати мої рани і надихнути мене на розроблення моделі Пробачення, яка б мала справжній сенс. Я знайшла його в особі рабина Штейна — талановитого, оригінального мислителя і щирого, дорогого друга.

Дякую преподобному Гері Уілберну (Gary Wilburn) з Першої Пресвітеріанської Церкви в Нью-Ханаані, штат Коннектикут, за те, що Ви знайшли для мене час, хоч абсолютно

не були зі мною знайомі. Ви приязно привітали мене в своєму офісі й поділилися зі мною своїми провокаційними, гуманними думками стосовно поняття Пробачення. Вашій конгрегації пощастило мати духовного лідера, який так серйозно переймається стражданнями людей і знаходить глибокі духовні відповіді на особисті проблеми.

Іноді натхнення приходить із неочікуваних джерел. Ми з Майклом вважаємо, що обидва будинки, які ми знімали під час написання цієї книги, забезпечили нам оточення, яке сприяло найбільш продуктивним, творчим, щасливим моментам. Ми хочемо подякувати Мері та Дену Маффіа (Mary and Dan Maffia) за те, що дозволили нам користуватися їхнім чудовим будинком у Кейпі, а також Емілі й Альберту Фоссбреннер (Emily and Albert Fossbrenner) із Ярдлі, штат Пенсильванія, за котедж для письменників, який ми займали до Дня Подяки, а потім вони ще й наполягли, щоб ми залишилися на свято і відсвяткували його разом з ними.

Було багато наставників, які сформували мою особистість і мій професіоналізм. Гаррієт Лернер (Harriet Lerner), якою я колись захоплювалася на відстані, милуючись її теплим, цікавим, мудрим голосом, і яка стала близькою подругою, переконала мене, що слід довіряти власному голосу. Аарон Бек (Aaron Beck) керував моїм опануванням когнітивно-поведінкової терапії та навчив мене основ того, як допомогти людям позбавлятися емоційних страждань. А Джеффері Янг (Jeffrey Young) дозволив мені адаптувати його схему моделі терапії до процесу Пробачення. Дякую усім вам за головну роль, яку ви відіграли у написанні цієї книги.

І, безумовно, цієї книги не було б без моїх пацієнтів. Я вдячна вам за те, що дозволили мені спостерігати і брати участь у ваших сміливих пошуках емоційно автентичних

відповідей на болючі проблеми. Ви втілили для мене в житті мудрість психотерапевтки Жанни Сейфер (Jeanne Safer), яка написала: «Іноді люди мають потребу в дозволі не пробачати, відчувати саме те, що вони відчувають». Ваша боротьба за пошук здорового і гуманного рішення, яке не вимагає від вас пробачати нерозкаяному кривднику, дала мені можливість запропонувати радикальну альтернативу — Прийняття. Ви навчили мене, що ваш намір не пробачати «не вимагає звернення до суду, бо має існувати такий крок, який допоможе це зробити»¹.

Ви також навчили мене, що іноді те, чого дійсно потребує ображена сторона, — це перетворити Пробачення на акт сміливості, а не відчаю чи самозречення.

Нарешті, хочу подякувати експертам із питань Пробачення, які заклали підвалини цієї книги. Кажуть, що ті люди, які намагаються бути найбільш неупередженими, легше пробачають. Я сподіваюся, що ті люди, ідеї яких я поділяю, будуть неупередженими і пробачать мені та продовжать свій діалог зі мною — пошуки моделі Пробачення, що допомагає конкретним людям, які шукають можливості жити нормально і подолати страждання, пов'язані з помилками у реальному житті.

¹ Примітки авторів розміщено в кінці книжки; внизу сторінки — прим. перекладача, якщо не вказано інше.

ВСТУП

ЧИ ВАМ ПІДХОДИТЬ ІДЕЯ ПРОБАЧЕННЯ?

Це чудова історія про двох дітей, які разом граються у пісочниці. Один із них раптом розлючується і вибігає звідти зі своєю іграшковою вантажівкою. Біжучи до сусідньої гойдалки, він обертається і кричить своєму товаришеві: «Я тебе ненавиджу і ніколи більше не розмовлятиму з тобою». А десь хвилин за десять вони вже перекидаються м'ячем, сміються, насолоджуються життям. Один із батьків, які дивилися на ці стосунки, хитає головою і каже другому із захопленням і здивуванням: «Як у дітей таке виходить? Як вони примудряються накидатися одне на одного якоїсь миті і так добре спілкуватися наступної?» «Це легко, — пояснює другий батько, — радість їм подобається більше за справедливість»¹. Мені дуже подобається ця історія. Вона сповнена довіри до людського духу, до ствердження нашої здатності адаптуватися, розв'язувати наші невеличкі проблеми і зосереджуватися на тому, що є справді важливим у нашому житті. Ми соціальні істоти, які потребують одне одного, які за своєю природою воліють лагодити міжособистісні

розриви замість того, щоб ненавидіти або довго пам'ятати образу. Більшість із нас бажає пробачати, і нам це подобається. Проблема з цією історією в пісочниці полягає в тому, що вона про дітей, які миряться після несерйозної сварки. Вона не стосується дорослих і ситуацій, коли одна людина свідомо і злісно завдає морального болю іншій, а постраждалій стороні доводиться вирішувати, як пробачити або як помиритися з кривдником. Така історія набагато складніша.

Деякі з нас думають, що ми зобов'язані пробачати, безумовно, категорично, і що саме це є основою поняття «порядна людина». Та проте більшість із нас може керуватися настільки високими моральними принципами лише в теорії і вважає, що інакше скомпрометує себе. Ми не можемо — і не повинні — просто утертися після образи, удати, ніби нічого не сталося, і поцілувати людину, яка нас образила. Незважаючи на те, чого нас, мабуть, учили, швидко, одностороннє прийняття у вигляді поцілунку не є реальним або правильним. Для того щоб Істинне Пробачення мало місце, нам потрібно набагато більше умов.

ЩО ОЗНАЧАЄ ПРОБАЧАТИ?

Більшість із нас виховувалися з урахуванням сумнівних тверджень, які належить розвінчати. Пропоную їх розглянути.

Сумнівне твердження № 1. Пробачення приносить вам користь. Коли ви пробачаєте, ви позбавляєтеся внутрішньої отрути і поліпшуєте здоров'я. Якщо ви відмовитися пробачити, ви захворієте і будете страждати.

Пробачення було розрекламовано як нова ментальна і фізична панацея — оздоровчий бальзам, що зцілює будь-які

хвороби: депресію, тривожність, постійну ворожість, високий тиск, хвороби серця, інсульт, рак та імунодефіцит. Вважається також, що воно допомагає розбитим серцям, розірваним стосункам, недооцінці себе. «Пробачення є єдиними ліками від болю, який спричинив нам кривдник, єдиним способом вилікувати ту рану, якої нам завдано»², — пише Льюїс Смедес (Lewis Smedes) у «Мистецтві пробачати».

Мої пацієнти навчили мене іншого. Стеження за їх одужуванням від міжособистісних травм показало мені, що:

- ви можете вилікуватися й очистити мозок від емоційного шлаку — невдоволення, гніву, болю і сорому, — пробачивши або не пробачивши;
- ви можете позбавитися гіркого нав'язливого бажання помститися, пробачивши або не пробачивши;
- ви можете заспокоїтися і прийняти те, що сталося, пробачивши або не пробачивши; і
- ви можете налагодити стосунки, якщо схочете, не принижуючи себе, — пробачивши або не пробачивши.

Ви можете все це зробити самі й для себе, навіть якщо кривдник не хоче перепрошувати, навіть якщо він відмовляється визнати ваш біль і пролити краплю бальзаму на вашу рану, навіть якщо він заплющив на це очі. «Я пробачаю тобі» показує вам як.

Сумнівне твердження № 2. Пробачення є єдиною духовно і морально здоровою відповіддю на насильство.

Ми зростаємо, вважаючи, що Пробачення є ключем до турботливого, принципового життя. Але я зрозуміла, що ви не потребуєте Пробачення для того, щоб бути милосердними і відчувати емпатію, навіть співчуття до особи, яка змушує вас страждати. Ви можете розглядати її як людину

з недоліками, виявляти до неї приязнь, на яку вона не заслуговує, і намагатися зрозуміти, чому вона поводить себе саме так, — одночасно не пробачаючи їй. З погляду моралі та духовності ви настільки ж не зобов'язані пробачати кривдників, що не розкаявся, наскільки й любити його. Ви можете пробачити тому, хто має силу волі визнати свою провину і достатньо порядності, щоб допомогти вам позбутися страждань, яких він вам завдав. Я можу навіть піти далі й сказати, що ви не стаєте більш гуманними, коли пробачаєте нерозкаяному кривднику; це він стане більш людяним, лише якщо заслужить на ваше Пробачення.

Сумнівне твердження №3. Ви маєте лише один вибір — пробачати або не пробачати.

Більшість книжок із порадами підсилюють усталене твердження, що, навіть якщо кривдник не розкаявся, ви можете обрати лише одне: пробачати або не пробачати. Змушені вибирати між цими двома варіантами, ви або не звертаєте уваги на свій біль і пробачаєте тим, хто на це не заслуговує, або ж потрапляєте у «полон ненависті»³. Протягом багатьох років я вислуховувала пацієнтів, перед якими постала ця дилема, і зрозуміла, що має бути інше рішення. Мова Пробачення потребувала спеціального словника, який міг би описати, що роблять реальні люди з реальними травмами, коли примиряються з людьми, які не хочуть вибачитися. Як зазначає рабин Сюзан Шнур (Susan Schnur), такі непорушні категорії, як Пробачення і Непробачення, «насміхаються над комплексним континуумом або врегулюванням ситуації після зради. Ми можемо пробачити частково, пробачити мстиво, пробачити випадково, не пробачити, але примиритися. Ми можемо боліти серцем, але не пробачати, досягти

порозуміння, але пробачити лише частково тому, хто зрадив, стати байдужими, віддалитися»⁴. Я почала ставити собі запитання, чи не було б чудово, якби ми мали спосіб виплеснути всю ненависть і весь біль, що накопичилися у нашій душі, насолодитися всіма фізичними і ментальними перевагами Пробачення для здоров'я, жити нормальним і правильним життям — і все це без зобов'язання пробачити упертому кривдникові? Може, існує щось проміжне між безкінечним теплом Пробачення і непроникним холодом Непробачення? Щось таке, що каже: «Ви не мусите ненавидіти свого кривдника або вимагати фунт його плоті, але не зобов'язані також йому пробачати»?

«Я пробачаю тобі» описує це радикальне нове «щось». Я називаю це «Прийняття».

Прийняття — це відповідальна природна відповідь на міжособистісну травму, коли кривдник не може або не хоче долучитися до процесу одужання, коли він не хоче або не може виправити становище на краще. Це програма самолікування, виконувана самостійно і на користь собі, щедрий оздоровчий подарунок самим собі. Вона нічого не вимагає від кривдника.

Прийняття допомагає вам:

- звернути головну увагу на власне здоров'я і звільнити мозок від емоційної отрути;
- бути вірними собі й повністю усвідомити силу травми;
- подолати фантазії про помсту і шукати справжнє рішення;
- подбати про власну емоційну і фізичну безпеку;
- поновити й інтегрувати своє ціннісне «я»;
- подивитися на себе і на кривдника об'єктивно, чесно і холоднокровно;

- створити з кривдником такі стосунки, які відповідають вашим персональним цілям; і
- вибачити собі власні недоліки, які могли вам зашкодити.

Я пропоную, щоб, роблячи вибір, ми знову повернулися до пісочниці, навіть якщо інша особа не робить нічого, аби виправити ту кривду, яку вона заподіяла. Ми можемо вирішити не мати більше стосунків із цією особою або мати неповні й недосконалі. Не слід зациклюватися на образі, але не треба також її забувати чи мінімізувати. Ми не зобов'язані гарно ставитися до цієї людини чи кохати її, але можемо подивитися на неї неупереджено і вирішити продовжити спілкування, якщо це в наших інтересах. Ми можемо бути самими собою в її присутності й погодитися з тим, що вона ніколи не змінить свою сутність. Ми навіть можемо дати їй шанс стати кращою і заслужити Справжнє Пробачення, якщо вона вирішить прийняти такий виклик.

Сумнівне твердження №4. Саме ви, ображена особа, повинні вибачати.

Так багато книжок про Пробачення, які були спеціально написані для вас, ображеної сторони, кажуть вам, *що саме ви повинні зробити*, аби пробачити, замість того щоб сказати кривдникові, що потрібно зробити *йому*, щоб заслужити на Пробачення. Це одностороннє фокусування, вважаю, скомпрометувало, перекрутило і здешевило процес Пробачення, а також створило святенницький абстрактний концепт, який багато хто з нас вимушений прийняти, чого б це не коштувало.

Та проте деякі з нас обуряться і відкинуть таку ідею як нереалістичну, лицемірну і несправедливу. Ми відмовляємося повірити в те, що нести тягар Пробачення самотужки

реально чи правильно. Ми краще не будемо пробачати, ніж робити це однобічно.

Пригадую відповідь моєї пацієнтки, коли, намагаючись допомогти їй одужати після того, як вона дізналася про зраду партнера, я запропонувала їй подумати про медикаментозне лікування, щоб контролювати свої нав'язливі ідеї. «Мені потрібно розібратися зі зруйнованим почуттям власної гідності, ревнощами, презирством, — лютувала вона. — А ви от хочете, щоб я вживала наркотики? А що він має робити? Нехай він уживає наркотики!»

Багато хто з вас відчуває те саме стосовно ідеї Пробачення. Яким несправедливим здається те, що до людини, яка завдала вам болю, зазвичай не звертаються моралісти чи експерти з Пробачення. Як дивно, що їх лише зрідка закликають виправити ситуацію. Зрештою, чи не слід запросити вас обох виконати роботу Пробачення?

Моя книга звертається головним чином до вас, постраждалої сторони, розповідаючи про те, що ви можете зробити, щоб оговтатися від глибокої несправедливості, коли кривдник не бажає або нездатний загладити свою провину. Але вона також звертається до вас, кривдників, якщо ви хочете бути залучені до процесу зцілення. Дійсно, цілий розділ книги присвячено вам і тому, що ви повинні зробити, аби заслужити на Пробачення — і, можливо, працюючи над цим, пробачити собі.

Сумнівне твердження №5. Пробачення — це подарунок без жодних умов. Його не потрібно заробляти.

Думка про те, що ви, ображена сторона, маєте подарувати кривдникові своє Пробачення, навіть якщо він не хоче вибачатися і не заслуговує на це, закорінена у християн-

ській етиці. У Новому Заповіті можна знайти багато закликів «любити свого ворога», пробачати тим, хто нас образив, тому що це вчинок милосердний і співчутливий. Чи ми християни чи ні, більшість із нас зростає з переконанням, що від нас вимагається безумовне Пробачення.

За цими повчаннями стоїть переконання, що, коли ви самі хочете щось отримати від кривдника і лише тоді йому пробачити, — якщо ви вважаєте, що Пробачення не є подарунком, що на нього належить заслужити, — тоді ви не повністю сформувалися як моральна істота. Висновок такий: ви маєте відчувати приниження і сором, якщо вважаєте, що вам належить якесь відшкодування.

Не моя справа дискутувати про етику безумовного Пробачення. Але мій клінічний досвід роботи з пацієнтами протягом останніх 29 років, спостереження за тим, як люди виліковуються і що їм для цього потрібно, показав, що вони найчастіше реагують одним з трьох способів:

- вони відкидають думку про те, що, коли ви пробачаєте, ви нічого не вимагаєте взамін, і відмовляються від Пробачення, оскільки видається, що воно грає на руку кривдникові;
- вони долучаються до релігійного концепту Пробачення і «дарують» його недостойному кривдникові, однак після цього відчувають вагання, ба навіть вважають, що їх обдурено або скомпрометовано;
- вони кажуть, що підтримують ідеал Пробачення, але у реальній ситуації відмовляються пробачати.

Я зауважила, що, незалежно від їхньої реакції, люди намагаються пробачати таким чином, щоб це дало їм змогу зберегти почуття цілісності й самоповаги; а також що їм би сподобалася підтримка, і не від вищої сили, а від самого

кривдника. Поширена думка, що вони у чомусь нижчі за кривдника через те, що бажають, аби він упорядкував той хаос, який вніс у їхнє життя, є особливо згубною для тих, кому бракує здорового почуття власної гідності. Саме ці люди пробачають надто дешево. А тим, хто має вищу самооцінку, ідея одностороннього і безумовного Пробачення часто здається недоречною — чимось на кшталт самопожертви і самоспалення.

Як я вже казала, ви можете обрати самотійно і саме для себе звільнення нерозкаяного кривдника від вашої ненависті та бажання зашкодити йому. Можете подарувати йому свою доброзичливість. Можете докласти зусиль, аби дивитися на нього об'єктивно, чесно, навіть співчутливо. Можете прийняти його і нічого від нього не вимагати. Але якщо хочете подарувати йому Справжнє Пробачення, він має сплатити якусь ціну і долучитися до вас в інтимному танці. У цьому нетрадиційному підході до Пробачення відбувається здобута важким шляхом угода, оскільки ви разом виправляєте заподіяну шкоду. Пробачення не є безкоштовним подарунком від усієї душі, на нього належить заслужити. І якщо ви, кривдник, вдаєтесь до важкого, принизливого, щиро-сердного акту виправлення ситуації, тоді й ви, ображена сторона, створюєте умови для того, щоб він зміг зробити поступ і цю ситуацію виправити.

Сумнівне твердження №6. Ми всі знаємо, як пробачати. Якщо тільки відкриємо серце, з нього потоком хлине Пробачення.

Більшість книжок про самодопомогу абстрактно і нахненно говорять про Пробачення як «моральний дарунок»⁵, як «душевне бажання»⁶, як «якість життя»⁷, однак не

дають відповіді, що це точно означає і як це втілити в життя. Пробачення часто описується в таких піднесених, абсолютних термінах, що люди не можуть цього зрозуміти й натомість розводять руками і роблять висновок: «Людина повинна мати велику душу для того, щоб пробачати, — більшу, ніж моя». Або вважають за потрібне прийняти цей концепт і робити якісь безсенсові, механічні жести виявлення доброї волі.

Концепт Пробачення є важким тягарем, більшим, ніж можна припустити. Він позначає стільки різних понять, що багато людей розглядають його з різних точок зору — від академіків, що перебувають під впливом великих теологічних настанов, до світських дослідників, які намагаються звести абстрактні концепти до зрозумілих, легших для сприйняття одиниць, які можна вивчати в лабораторних умовах. У результаті складається мішанина концептів, які часто просто заплутують і чинять тиск на тих, хто шукає полегшення від страждань. Не вистачає конкретного, приземленого погляду на ідею Пробачення, який був би людським і досяжним.

Я мала нагоду в клінічній практиці особисто спостерігати за людьми та їхньою боротьбою за те, щоб пробачати й отримати Пробачення. Розроблена мною модель склалася органічно, коли я слухала і спостерігала, як реальні люди заліковують реальні міжособистісні травми. Усі приклади, про які ви прочитаєте, звучать правдиво, бо вони правдиві.

Сумнівне твердження №7. Самопробачення не вимагає від вас, кривдника, перепросити людину, яку ви скривдили. Це подарунок собі.

Тема Самопробачення може завести нас у незвідані простори. Захисники Самопробачення часто описують це як внутрішній акт, як виявлення співчуття і любові, які дають

вам змогу почуватися краще, думаючи про зло, яке ви заподіяли іншим людям. За моїм визначенням Самопробачення, як і Справжнє Пробачення, не є безкорисливим подарунком для вас. Це також і не процес, що відбувається приватно у вашому мозку. Я вважаю, що для того, щоб Самопробачення було серйозним, щирим і справжнім, на нього слід заслужити. Якщо ви, кривдник, хочете пробачити собі, ви маєте визнати, що були неправі, і покаятися просто перед людиною, якій вчинили шкоду. Якщо це неможливо, вам слід виконати якісь інші дії з покаяння і відшкодування, спрямовані на репарацію шкоди, які продемонструють ваше бажання більше такого не повторювати.

Самопробачення не є чимось таким, що ви робите, аби почуватися краще. Це те, що ви робите, аби стати кращими. Пробачення собі та праця над отриманням Пробачення з боку особи, яку ви травмували, ідуть поруч. Коли ви заслужите на її повагу і Пробачення, ви зможете поважати себе і пробачити самим собі.

ДВА ДИСФУНКЦІОНАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБАЧЕННЯ

Книга «Я пробачаю тобі» описує чотири різні підходи до Пробачення: Дешеве Пробачення, Відмову Пробачати, Прийняття і Справжнє Пробачення. Ми вже говорили про два останні. Вони є адаптивними. Інші два є дисфункціональними.

Дешеве Пробачення

Навіть якщо кривдник ігнорує ваші страждання, ви можете настільки боятися його гніву або осуду і настільки відчай-

душно намагатися зберегти відносини, що готові зробити будь-що — навіть пробачити йому. Однак це Пробачення є передчасним, поверховим, незаслуженим. Я називаю його дешевим, оскільки ви пропонуєте його ще до того, як опрацюєте наслідки кривди, щось запитаете у кривдника і подумаете, що буде далі.

Відмова Пробачати

Ви можете відмовитися пробачити: 1) якщо хочете покарати нерозкаяного кривдника; 2) якщо асоціюєте Пробачення з примиренням чи співчуттям, на які жодний із вас не готовий погодитися; 3) якщо ви гніваєтеся у відповідь, протестуючи проти образи, і вважаєте будь-які кроки до примирення — особливо Пробачення — виявом слабкості. Не бажаючи пробачити, ви відчуваєте, що ви сильні і контролюєте ситуацію, однак така реакція на образу, часто негнучка і компульсивна, відрізає вас від дійсності та примушує варитися в соку ворожих думок.

ЧОТИРИ ПІДХОДИ ДО ПРОБАЧЕННЯ: ПОРІВНЯННЯ

Подана нижче схема підсумовує відмінності між чотирма підходами до Пробачення.

	Ображена сторона долає травму	Кривдник бере участь у процесі лікування	Це приводить до примирення
Дешеве Пробачення	Ні	Ні	Так
Відмова Пробачати	Ні	Ні	Ні

	Ображена сторона долає травму	Кривдник бере участь у процесі лікування	Це приводить до примирення
Прийняття	Так	Ні	Так або ні
Справжнє Пробачення	Так	Так	Так (часто) або ні

ЯК ЦЯ КНИГА НАПИСАНА І СТРУКТУРОВАНА

«Я пробачаю тобі» подає конкретні, детальні, поетапні настанови для вас обох, коли ви прокладаєте шлях до Пробачення. Вона має чотири частини: 1) Дешеве Пробачення, 2) Відмова Пробачати, 3) Прийняття і 4) Справжнє Пробачення. Перша, друга і третя частини написані переважно для травмованої сторони. Четверта частина (Справжнє Пробачення) поділяється на два розділи: перший пояснює кривдникові, що потрібно зробити, аби заслужити Пробачення; другий — травмованій стороні, що потрібно зробити, аби дарувати Пробачення.

До другого видання цієї книги я вмістила *Післямову*, у якій пацієнти діляться своїми проблемами у стосунках, а я пропоную конкретні поради і вправи, щоб допомогти їм одужати.

Для більшої ясності я називаю одну особу травмованою або ображеною стороною, а другу — кривдником, хоча повністю усвідомлюю, що, коли йдеться про міжособистісні образи, ми зрідка буваємо повністю винуваті або повністю невинні. Я також часто називаю травмовану сторону «вона», а кривдника «він». Провина, безумовно, не залежить від статі, але таке визначення сторін полегшує читання книги.

Усі приклади, які я наводжу, є реальними в тому сенсі, що вони базуються на моїй роботі з пацієнтами або бесідах із

колегами та друзями. Деякі з них, можливо, будуть незадоволені або ображатимуться через те, як я змінила їхні історії, а інші можуть відчувати полегшення. Читач має знати, що я завжди змінювала імена й деталі та створювала комплексні портрети для того, щоб захистити ідентичність кожної людини і проілюструвати деякі положення.

Мої клінічні приклади варіюються від серйозних до анекдотичних — від свідомого, хижого акту сексуального насильства до проливання вина на стіл через незграбність. Та проте я не оцінюю кількісну величину заподіяної шкоди з двох причин. По-перше, основні критичні інструменти, необхідні для зцілення, здебільшого однакові для всіх травм. По-друге, серйозність того, як кожна людина сприймає травму, є дуже суб'єктивною: те, що одна особа кваліфікує як ляпас, для другої може бути смертельним ударом.

Багато читачів прохали мене написати продовження до моєї першої книги «Після зради». Цінуючи вашу вірність, я вмістила сюди багато досліджень випадків, пов'язаних із невірністю. Але зараз я розширила тематику і додала всі значні «порушення стосунків між людьми»⁸. Ці приклади включають:

- чоловік або дружина, які ставляться до вас із презирством через те, що ви не відповідаєте його або її немислимим стандартам;
- друг (подруга), що відвертається від вас, коли ви захворіли на рак грудей;
- брат чи сестра, що не хочуть допомогти вам піклуватися про старих батьків;
- родич, який перебуває в депресії або пиячить і не цікавиться вами;
- лікар, який травмує вас так само глибоко, як і кривдник.

РАДИКАЛЬНИЙ ВИБІР

Проводячи практичні семінари, я запрошую лікарів підійти до мікрофона і розповісти про якусь особу, що їх образила, а також яким чином вони залагоджували ситуацію. І щоразу пересвідчуюсь: ми силуємо себе, щоб комусь пробачити, і страшенно не любимо відчувати відчуження у серйозних стосунках і розлад усередині себе.

Ми всі шукаємо відповіді, якогось нового підходу, який дасть можливість уникнути згубних наслідків ненависті, висловити наші образи і допоможе примиритися як із особою, що нас травмує, так і з самим собою. Більшість із нас бореться також з усвідомленням, що ми до когось погано поставилися. Ми теж шукаємо спосіб відчутти себе більш людяними й інтегрованими, менш відчуженими і не надто вороже налаштованими. Ми можемо переконати себе, що маємо рацію, бо вважаємо, що нас скривдили, — наполягаючи на нашій упередженій, самовпевненій версії правди і звинувачуючи того, кого ми кривдимо. Але ми не будемо почуватися добре, доки не виправимо шкоду, яку заподіяли.

Звертаючись до тих із вас, хто повівся з кимось недобре, я закликаю вас — і справді сподіваюся допомогти вам у цьому — виявити достатньо чесності, зрілості й сили характеру, щоб звернутися до людини, яку ви образили, і докласти справжніх, щиросердних зусиль, щоб отримати її Пробачення. Якщо ви приймете цей виклик, сумніваюся, що ви пошкодуєте.

А тих із вас, хто був скривджений, я заохочую попіклуватися про себе, бути справедливими і пошукати життєздатні способи очистити свою інтимну рану. Пропонуючи адаптивні альтернативи — Прийняття і Справжнє Пробачення, — я сподіваюся, що зможу дати вам мужність пробачити і свободу не пробачати.

ЧАСТИНА ПЕРША

ДЕШЕВЕ ПРОБАЧЕННЯ

Дешеве Пробачення — це швидке й легке помилування без опрацювання емоцій і без подолання образи. Це спонтанна, безумовна, одностороння спроба примирення, за яку ви нічого не просите взамін.

Коли ви відмовляєтеся пробачати, ви чітко тримаєтеся за свій гнів. Коли ви пробачаєте задешево, ви просто припиняєте гніватися.

Коли ви відмовляєтеся пробачати, ви кажете «нізащо» будь-якому майбутньому примиренню. Коли пробачаєте дешево, ви намагаєтеся зберегти стосунки за будь-яку ціну, включно з власною цілісністю і безпекою.

Дешеве Пробачення є дисфункціональним, оскільки створює ілюзію близькості, коли нічого ще не було розглянуто і вирішено, а кривдник нічого не зробив, щоб на це заслужити. Придушуючи свій біль і обурення, ви не можете визнати й оцінити шкоду, якої вам було завдано.

Якщо ви пробачаєте надто легко, у вас, імовірно, те, що фахівець у галузі психології особистості Роберт Еммонс (Robert Emmons) називає «хронічним прагненням бути в доброзичливих, гармонійних стосунках з іншими»⁹. Рису

характеру, яка визначає вас, насправді можна назвати «здатність пробачати». Хоча деякі люди вважають «здатність пробачати» чеснотою — Еммонс називає її «духовною інтелігентністю», — мені здається, що ця риса може позбавити вас свободи реагувати на травму по-справжньому, так, як це корисно для вас. Це може бути згубним для вашого здоров'я, як ми побачимо далі. Коли ви відчуваєте, що змушені пробачати незалежно від обставин, ви пропонуєте не Справжнє Пробачення, а урізаний його замінник.

ЛЮДИ, ЯКІ НАДТО ДЕШЕВО ПРОБАЧАЮТЬ

Дешево Пробачення існує в різних формах. У якійсь із них ви можете розпізнати себе.

Людина, що уникає конфліктів

Це найбільш поширений тип. Оскільки ви надмірно поступлива і схильна все пробачати людина, то волієте ігнорувати біль, як би він вас не травмував, заради збереження стосунків. Зовні ви поводитесь так, ніби нічого не сталося. Але всередині у вас може бути кровотеча.

Люди, які уникають конфліктів, позбавляються як права голосу в стосунках, так і здорового почуття власної гідності. Ваша покірنا поведінка — схильність підпорядковувати свої потреби потребам інших — часто базується на одному з трьох страхів.

1. Ви боїтеся, що кривдник відповість гнівом або насильством.

Якщо ви виростили з гнівливими батьками, ви можете навчитися мовчати та погоджуватися, щоб ужитися з ними.

Ця модель поведінки, найімовірніше, збережеться і в дорослому віці, як це сталося з пацієнткою на ім'я Марша. «Гнів моїх батьків був страшний, — сказала вона мені. — Я пам'ятаю той день, коли мама перекинула стіл для пінг-понгу, а батько, п'яний, погнався за нею з рушницею. Я зачинилася у своїй кімнаті і кілька днів не могла ні їсти, ні спати. Живучи з ними, я навчилася ретельно добирати слова, залягати на дно. Я зненавиділа їх обох і в шістнадцять років вийшла заміж, щоб вирватися з дому. До цього дня я не вмію гніватися. Гнів мене лякає. Я ніколи не дозволяю собі навіть відчувати злість. Бог знає, до чого це призводить».

2. Ви боїтеся, що кривдник відцурається або залишить вас.

Ви можете також удатися до Дешевого Пробачення, тому що боїтеся бути відкинутими кимось, від кого залежить ваше почуття власної гідності. Ця «хвороблива залежність»¹⁰ подібна до інсуліну для діабетика. Вона не є обов'язковою. Це необхідне рятувальне коло.

Кеті, сорокасемирічна масажистка, є яскравим прикладом цього. Відчайдушно намагаючись утримати свого чоловіка Джека, вона не залишила жодної можливості для того, щоб обговорювати з ним власні потреби. «Я вважаю себе наркоманкою кохання, — сказала вона мені. — Інакше навіщо мені залишатися в таких хворих стосунках? Джек забагато п'є, він зраджує мене, нападає на мене словесно, а іноді й фізично. Те, що сталося минулого тижня, мало б бути тривожним дзвінком, але я вимкнула будильник. Ми були у відпустці, дивилися відео, а Джек пив. Я запитала його: "Що ти хочеш на вечерю?", а він вигукнув: "Ти зруйнувала моє життя!", а потім дав мені ляпаса і сказав, як сильно мене ненавидить, і що я змусила його пропустити кінець

фільму, і як йому хочеться мене вбити. Трохи перегнув палицю, чи не так? А потім почав плакати і казати, що ненавидить себе і не знає, чому був таким жорстоким до мене. Розумію, якби я була здоровою, я б від нього пішла. Але я застрягла тут, намагаючись бути достатньо хорошою для нього, як намагалася бути достатньо хорошою для моєї матері. Вона казала мені: "Якби не твоя молодша сестра, я б не знала, для чого жити" — от як багато я для неї значила. Думаю, я все ще намагаюся змусити її — когось — полюбити мене, навіть якщо вони так само схиблені, як і я».

Маючи потребу в тому, щоб залишатися разом із Джеком, аби переконуватися, що вона чогось варта, Кеті постійно виправдовувала його поведінку. «Це все алкоголь, — якось сказала вона мені. — Алкоголь робить його жорстоким». Або: «У нього низька самооцінка — ось чому він п'є. Він виливає на мене свою ненависть до себе, але він не навмисно стає таким злим». А невдовзі після того, як він дав їй ляпаса і сказав, як сильно її ненавидить, вона переповіла мені: «Ми близькі, як ніколи раніше».

Виправдовуючи жорстоку, неконтрольовану поведінку Джека та обманюючи себе щодо його здатності до змін, Кеті залишається в пастці небезпечних стосунків. Але без Джека вона наче втрачає себе, і це для неї страшніше, ніж його призивні слова або фізичне насильство.

3. Ви боїтеся, що, заступившись за себе, можете завдати шкоди кривдникові.

Ще однією причиною Дешевого Пробачення є ваш страх, що ви можете образити кривдника, якщо скажете йому всю правду. Надмірно оберігаючи його почуття і зневажаючи власні, ви перебільшуєте його вразливість і вашу здатність завдати йому шкоди.