

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 справедливість¹. 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 пробачити, 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 пробачити, 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, швидке, 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 імунodefіцит. 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 кривдникові, що не розкався, 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 людським, 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 розкався, 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 Сьюзан 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 пробачити?»

«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 вибачити.

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 одnobічне 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 медикamentозне 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 заглибити 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 якийсь 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 пробачити.

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