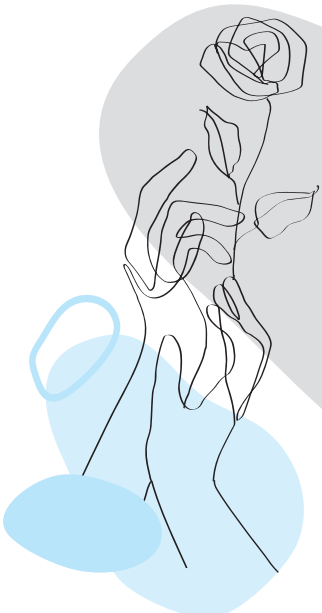

## Глава 1

# Как это работает

Прощение — самое сильное средство трансформации человеческих отношений и исцеления своей жизни. Мировоззрение прощения предлагает целостный взгляд на трагедии и травмы, что делает исцеление возможным.

Я читал, как ловят маленьких обезьянок: охотник помещает орехи в сосуд с горлышком такого размера, чтобы обезьянка смогла просунуть туда руку. Затем сосуд привязывают к дереву. Когда охотник возвращается, то видит обезьян, попавших в ловушку собственного нежелания отпустить орехи, зажатые в кулаке. То же самое происходит с людьми, когда они держатся за старые обиды и воспоминания о непрощенной боли. Мы цепляемся за маленькие орешки, а наши сердце и разум попадают в ловушку, которая не дает нам испытывать любовь, радость и умиротворение. Разжав ладонь, мы

не только освобождаемся сами, но и дарим свободу тем, кто рядом.

Почему же мы цепляемся за обиду и ненависть, которые разрушают нашу собственную жизнь и жизни окружающих? Кто эти демоны — негативные мыслительные и эмоциональные привычки, мешающие прощать? Почему мы к ним прислушиваемся? Если мы сможем ответить на эти вопросы, то сделаем шаг навстречу прощению.

## Тщательно хранимый секрет

К счастью, в последнее время тема прощения привлекла внимание исследователей. Врачи, социологи и психологи опубликовали много научных статей об этом в профессиональных журналах. Так были продемонстрированы значительные эмоциональные и даже физические преимущества прощения. Тем временем исследования мозга выявили системы и механизмы, которые препятствуют прощению. Психологи обнаружили мыслительные шаблоны, способствующие сохранению старых деструктивных шаблонов и эмоций, таких как обида и злость. Мы многое узнали о том, как работает разум и как он мешает нам жить полноценной жизнью. В конце концов, мы получили концепции и инструменты, которые помогут нам прощать.

Психология начала признавать пользу прощения, однако в целом она все еще игнорирует его силу. Доктор Карл Торесен, вышедший в отставку профессор психологии и психиатрии Стэнфордского университета, исследователь проекта *Stanford Forgiveness*, назвал прощение «одним из тщательно хранимых секретов» и отметил, что вместе с коллегами он «встречал мало людей,

которые понимают, что такое прощение и как оно работает». Те немногие терапевты, психологи и исследователи, которые пропагандируют прощение, — капля в море по сравнению с безднами обиды и мстительности.

Почему так произошло? Есть разные теории на этот счет. По сути, с середины до конца XIX века большинство психологов, в особенности Фрейд, в вопросах душевного здоровья отказались от контроля и толкований церкви. Вместе с другими исследователями я полагаю, что психология в целом, придерживаясь этой позиции, отказалась от понятия «прощение», потому что оно ассоциировалось с церковью и ее доктриной. В результате прощение было утеряно для профессионального терапевтического сообщества, и ситуация почти не изменилась по сей день.

Сейчас нелегко найти терапевта или врача, который понимает, что такое прощение. Одна из целей написания этой книги — предоставить руководство, которое позволит как профессионалам, так и дилетантам помочь другим людям научиться прощать.

Так как религия тоже не слишком успешно справляется с этой задачей, я надеюсь, что книга окажется полезной и для представителей духовенства, которые ведут людей по дороге прощения. На протяжении столетий священники и монахи требовали прощать других, но не объясняли, как это делается. Прощение не работает в приказном порядке. Но есть множество эффективных методов прощения, которые собраны в данной книге.

## Типы прощения

Некоторым людям проще **не** обращать внимания на негативные стороны ситуации и просто выбрать

прощение. Это сложное решение я называю *прямым прощением*. Оно часто подкреплено принятием веры в Божественную Любовь и Прощение или в Природу, по своей сути всепрощающую. Но многие из нас не могут прийти к такому прямому решению; оно даже кажется нам невозможным.

Если кто-то испытывает от огорчения сильные негативные эмоции, часто ему слишком тяжело прийти к прощению. Если вы лишь принимаете решение простить, то можете прийти к *ложному прощению* — вы стремитесь ни в чем не обвинять человека, но все еще обижаетесь или даже тем или иным образом ищете отмщения. Если вы решили простить, не проделав определенную внутреннюю работу, вам придется периодически снова принимать такое решение, чтобы избавиться от эмоционального груза.

Сегодня большинство исследователей, терапевтов и духовных наставников стараются привести человека к решению простить. Данная книга и упражнения — для тех, кто не может так легко сделать подобный выбор. Здесь говорится о том, как раз и навсегда справиться с обидой и чувством вины. В процессе чтения вы можете осознать, что ваши расстройства и огорчения трансформировались в прощение.

## Мифы о прощении

В качестве первого шага обратимся к нескольким ложным представлениям, которые мешают нам прощать. В главе 3 я собрал все ошибочные и вредные убеждения, которые препятствуют прощению и создают ему плохую репутацию.

Пять самых вредоносных мифов могут заставить вас поверить, что прощение:

1) требует от обидчика принести извинения;
2) оправдывает причиненный вред;
3) идет от слабости;
4) требует, чтобы вы помирились с обидчиком;
5) побуждает «подставить другую щеку», в результате чего вам снова причинят боль.

Эти утверждения широко распространены в нашей культуре, но при этом ошибочны. Прощение не подразумевает оправдания зла или преступления и не предполагает, что вам снова причинят вред. Кроме того, вы не обязаны мириться с обидчиком, если этого не хотите. Прощение не слабость и совершенно точно не требует ни от кого приносить извинения. Прощение освобождает от огорчений, причиняющих вам вред, и помогает провести границы для себя и других — границы, которые обеспечат вашу безопасность.

Истинное прощение освобождает душу, сердце и разум. Следует ли женщине простить мужу насилие и позволить продолжать себя бить? Конечно нет! В следующих главах мы разберем, что работает, а что нет, а вы узнаете, *как* прощать даже в самых сложных ситуациях.

Чтобы преодолеть эти недоразумения, полезно помнить, что существуют два противоположных аспекта человеческого выживания: атаковать врага, того, кто нам угрожает, и заботиться о близких — семье, друзьях и любовниках.

Эти категории, однако, не такие четкие и неизменные, как бы нам, вероятно, хотелось. Иногда друг или супруг может казаться врагом, и эта категория будет постоянно расширяться, если никого не прощать. Часто

люди отказываются от прощения, когда друг становится врагом — допустим, при разводе или в процессе судебного разбирательства.

## Битва за прощение

Спор о том, прощать или не прощать, шел на протяжении столетий. Не прощение, а месть часто фигурирует в фильмах и заполняет экраны телевизоров. Из-за двух механизмов выживания, описанных выше, возник раскол между нашим высшим, истинным «Я» и базовым инстинктом. И то и другое — части нашего существа. Первое дает нам целостное ви́дение жизни, нацеленность на общий мир и доброту. Второе защищает, помогает выстроить ограничения; тем не менее, когда оно управляет нашим поведением, человек чувствует себя маленьким, подавленным и мстительным.

Чтобы выйти за рамки нашей изначальной зацикленности на выживании, нужно понимать его механизмы, и тогда ваше высшее и истинное «Я» — которое радуется жизни, ясно мыслит, любит других и пребывает в покое — будет главенствовать в вашей жизни.

Подготовка в области медицины и естественных наук побудила меня обратиться к последним исследованиям мозга. В них я нашел инновационные идеи и объяснения того, почему мы делаем то, что делаем, и говорим то, что говорим, особенно в ситуации сильного стресса.

Многим моим ученикам стало легче прийти к полному прощению благодаря пониманию базовых реакций, которые происходят в мозге в состоянии стресса. Ниже я поделюсь с вами этой информацией, потому что она очень важна не только для того, чтобы простить, но и для

того, чтобы понять происходящее в вашей жизни. Это необходимые сведения для всех, кто имеет дело с расстроенными и обиженными людьми.

Если спускаться по реке, не зная о подводных камнях, отмелях и обломках старых судов, то эти опасности рано или поздно обязательно заставят вас пойти на дно. Пусть эта книга поможет вам ориентироваться в неспокойных водах жизни и благополучно прибыть в место назначения.

## Влияние травмы и сильного стресса

За годы исследований я обнаружил: человек, который не может простить, часто страдает от последствий травмы и/или сильного стресса. Чтобы в конце концов прийти к прощению, нужно сначала с ними разобраться. Нужно отпустить травму, которую вы нанесли или получили — это краеугольный камень процесса прощения. Если вам пришлось пережить нечто чудовищное, из дальнейших глав вы узнаете, как справиться с этим опытом.

Возможно, ужасное событие произошло много лет назад, тем не менее оно все еще сильно влияет на вашу жизнь в настоящем. В ноябре 2007 года служба новостей CBS рассказала, что ветераны войны в Ираке совершают самоубийства в два раза чаще, чем прочие американцы: «Военные потери, о которых нам нечасто приходится слышать». Количество ветеранов Вьетнама, совершивших самоубийства, превышает боевые потери личного состава на самой войне.

# Понимание своей реакции

За самоубийствами участников боевых действий, мифами о прощении, противоречиями, окружающими эту тему, а также сложностями, которые не дают нам прощать в стрессовых ситуациях, кроются вполне обоснованные причины. Чтобы их понять, нужно разобраться, как наш мозг функционирует в состоянии стресса.

За последние годы нейробиология значительно продвинулась в попытках ответить на следующие вопросы:

- Почему мы поступаем так, как поступаем?
- Как стресс заставляет нас реагировать нетипичным для нас образом?
- Как справляться со стрессовыми реакциями, чтобы обрести контроль и действовать адекватно ситуации?

Большинство людей знают, что мозг — это устройство для обработки информации, компьютер в голове, который занимается мыслями и управляет функционированием тела. Но этих знаний недостаточно, чтобы простить чей-то ужасный поступок. На самом деле чаще всего представление человека о его мозге препятствует прощению.

Стрессовые реакции мозга влияют на нас гораздо сильнее, чем большинство из нас склонно признавать. Более глубокие знания об этом помогают выстроить взаимопонимание, когда кто-то другой (или мы сами) реагирует на стресс неприемлемым образом. Понимание и сострадание не оправдывают сделанное, но помогают отпустить обиды, обрести мир в разуме и сердце.

Мы постоянно прощаем, чтобы компенсировать те ошибки, которые совершаем, будучи обычными людьми.

Жизнь на дорогах, в городах и на рабочих местах продолжается относительно благополучным образом, потому что люди умеют прощать. Будь это иначе, мы жили бы в состоянии постоянного хаоса и жестокости. Прощение — обычное дело для человеческого разума, когда он не попал в ловушку импульсивных систем мозга. Чем больше напряжения мы ощущаем, тем менее склонны прощать — чем больше стресса, тем меньше прощения.

Однако прощение необходимо для успеха в любом деле, которое затрагивает других людей. Простить себя жизненно необходимо, чтобы преуспеть в выполнении любых личных обязательств. Если вы узнаете, как на вас влияют психологические механизмы, нацеленные на выживание, то сможете увидеть сложные жизненные ситуации в ином свете.

Простить трудно, если одновременно с обидой включаются стрессовые реакции мозга, которые тянут за собой различные неприятные воспоминания — о потере работы, собственности или любимого человека. Стресс помешает отпустить эти переживания, то есть даже годы спустя за воспоминанием о событии неизбежно последует волна ужасных реакций. Естественно, человек будет стараться избегать этих неприятных воспоминаний.

Однако на самом деле это не идет ему на пользу, потому что обида просто остается под поверхностью сознания и негативно влияет на жизнь. Многие ситуации, не получившие прощения и разрешения, могут тихо и почти незаметно подтачивать наше ментальное здоровье. Если добавить к этому текущий стресс — угрозу потерять работу, дом, любимого человека и т. д., — то ситуация начинает казаться довольно безнадежной. Но это не так. Прощение — вот он, настоящий путь к свободе. Скоро вы это поймете.

# Война внутри мозга

Исследования мозга в 60-х и 70-х годах прошлого века показали: у человека есть три отдельные системы работы мозга. Когда эти системы взаимодействуют между собой слаженным образом, они помогают нам ясно мыслить, быть счастливыми и достигать своих целей. Лучше всего они работают в безопасной среде. Чувство безопасности позволяет нашему разуму быть симфонией, а не зоной боевых действий. Война начинается, когда нас захлестывает стресс или страх.

Из века в век примитивный мозг наших предков адаптировался и совершенствовался, но не менялся целиком. Таким образом, внутри нас все еще присутствуют реакции наших давних предков, а также млекопитающих и рептилий. Эти адаптивные ранние структуры мозга не только помогают нам выжить, но и наделяют важными социальными качествами и даже позволяют любить. Однако в опасных или безнадежных ситуациях они способны подавить более поздно сформировавшиеся структуры, ответственные за мышление, — неокортекс.

Неокортекс, самая крупная часть человеческого мозга, отвечает за язык, логику, способность анализировать сложные ситуации — и за прощение. Когда что-то угрожает нашему выживанию, древние системы мозга выключают неокортекс, и мы немедленно начинаем реагировать по одному из трех сценариев: «бей, беги или замри». Мы теряем способность ясно мыслить, адекватно разговаривать и решать проблемы — те самые навыки, на которые мы полагаемся в современном мире и которых ожидаем от окружающих.

В стрессовых ситуациях структуры примитивного мозга перехватывают рычаги управления у мышления: мы ведем себя неразумно и принимаем решения, о которых потом зачастую жалеем. В доисторические времена выживал тот, кто действовал, а не думал о том, что сказать или сделать. Но в современном обществе для благополучного исхода нам редко требуются инстинкты выживания.

Исаак — дружелюбный парень. Когда кто-то в офисе расстроен, то знает, что именно к Исааку можно обратиться за поддержкой, получить в ответ помощь и понимающую улыбку. Однако когда его дочери впервые поставили диагноз — рак, он не только стал хуже работать, но и превратился в ходячий кошмар и начал кричать на людей за малейшую оплошность. Пока коллеги не выяснили, почему поведение Исаака так изменилось, в офисе царил хаос. Затем коллеги сплотились вокруг него и помогли пережить сложные недели первоначального шока.

Когда человек попадает в чрезвычайную ситуацию, структуры древнего мозга активируют симпатическую нервную систему, что проявляется в специфических реакциях тела, которые мы испытываем при стрессе. Помимо типичных немедленных реакций типа усиленного сердцебиения, напряжения в мышцах, резкого сужения поля зрения и т. д., мы также узнаем стресс по определенным эмоциям. Обычно это страх и порыв бежать, гнев и стремление атаковать или же растерянность, онемение, невозможность что-то делать. У каждого человека свой порог стресса. Когда мы его переступаем, симпатическая нервная система полностью включается в игру. Примитивный мозг не дает ей успокоиться, пока мы не почувствуем себя в безопасности.