

Начало иного пути

В 1993 году я ехал домой по дороге, пролегающей через небольшую рощу секвой в штате Северная Каролина, и неожиданно почувствовал, что моя жизнь больше не имеет смысла, и я хочу ее завершить.

Я думал, что все сделал правильно. У меня был замечательный дом в деревне, чудесная и умная дочка, степень магистра в практической психологии, свой круг общения и друзья, которые меня поддерживают. Я очень хотел помогать людям. Меня можно было назвать духовным человеком, но я не смог стать тем, кого сам мог бы уважать, потому что я был несчастен. Моя духовность, которая столько лет была для меня самым важным качеством, источником ощущения безопасности и умиротворения, меня покинула.

И хотя я к тому моменту уже 30 лет изучал различные религии, психологию и исцеляющие методики различных культур, работал психотерапевтом и вел различные занятия по всем этим темам в школах, себе я помочь не мог. Я не знал, что делать, как избавиться себя от страданий и безнадежности. В моей жизни не было места прощению.



Даже в моей профессиональной подготовке не было курса, обучающего искусству прощать.

Позже мне помогали и давали советы различные учителя, но 17 лет страданий от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) все равно не оставляли меня. Моя жизнь так долго была наполнена гневом, ненавистью, обидами и подавленными чувствами, что я думал, будто это нормально. Даже в тот момент, когда моя жизнь опустилась на самое дно, а я чувствовал внутри ужасную пустоту, я не догадывался, что ответом может стать прощение, потому что держался за старые оправдания, с которыми соглашаются большинство людей, за причины, по которым прощать не нужно (это один из мифов о прощении, мы поговорим о них позже). В итоге я не мог отпустить травму и обиду, пережитые ранее, хоть и очень старался!

Из-за того, что много злился и думал только о себе, я плохо обращался с женщинами, на которых был женат. Но, конечно, в своих ошибочных рассуждениях я приходил к выводу, что это их вина.

И в тот момент полного отчаяния и безнадежности, когда ехал домой по старой дороге, обрамленной секвойями, я понял, что гнев скорее разрушает меня, чем служит источником положительной энергии. Уже будучи дома, в маленьком коттедже, я начал копаться в своих мыслях в поисках того, что могло бы мне помочь. И хотя казалось, что лучше бы мне уйти из этой жизни, я понял, что это самым ужасным образом отразится на тех, кого я оставлю на земле, особенно на детях. Я не хотел причинять боль дочке.

Поэтому я продолжал искать ответы, которые помогли бы мне выбраться из безнадежности. Мне нужно было чудо, и я начал читать книгу «Курс чудес». Читая ее, я осознал, что должен простить все прошлые и настоящие





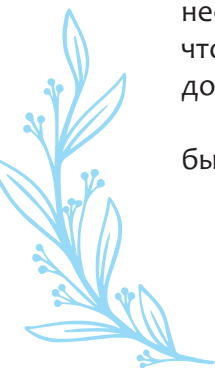
обиды, чтобы познать Бога как безусловную любовь. Желание простить родилось из ощущения, все еще жившего в моем сердце: я хотел снова пережить чувство глубокой любви и радости, к которому стремился и которое столько раз ощущал, когда был молодым.

Используя термин «любовь», я говорю не только о любви к мужу, жене, партнеру, другу или члену семьи, но имею в виду нечто большее. Обычно ее называют любовью к ближнему, это высшая форма любви: она считается божественной, небесной, она выше человеческой любви, но все же распространяется на всех людей.

Ключевым моментом, который в тот день в 1993 году даровал мне свободу, было прощение всех обид, какие только могли прийти мне в голову. Счастье и радость жизни вернулись ко мне всего за один день! Это была чудесная перемена: казалось, что все вокруг, и я в том числе, сияет любовью. Любовь и радость не покидали меня все эти годы, кроме некоторых моментов, когда не удавалось кого-то простить. Когда я встречал неприятного человека, любовь и радость исчезали, пока я не прорабатывал свои обиды на него. Такие моменты открыли мне новые способы, с помощью которых я могу научиться прощать сам и научить этому других.

Я далеко не святой, поэтому сохранение этого состояния радости и умиротворения требуют каждодневной внутренней работы, на которую порой уходит несколько часов, потому что я все еще злюсь и огорчаюсь из-за того, как ужасно порой ведут себя люди по отношению друг к другу. Однако чувство радости и любви для меня важнее, чем гнев и расстройства, поэтому я отпускаю обиды, чтобы снова обрести положительный взгляд на мир и продолжить работу над этим видением.

В конце концов я научился отпускать боль довольно быстро, и в этом мне помогли годы учебы — когда я изу-



чал психотерапию, исцеляющие методики различных культур, учился у мудрых учителей, консультировал других, проводил внутреннюю работу и медитировал. И я написал это руководство по самопомощи, чтобы и вы освоили техники отпускания обид и недовольства. Ваша жизнь станет лучше — и для вас самих, и для окружающих.

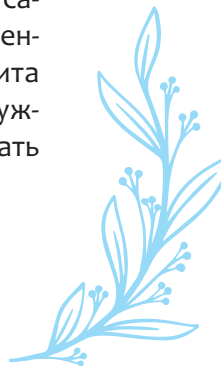
Плохое отношение к себе



Я не знаю, почему внутри каждого из нас живет что-то такое, что заставляет плохо к себе относиться. Благодаря исследованиям мы знаем, что мозг обманывает нас, стремясь защитить. Это его работа — защищать нас. Это механизм самоподдержки, который помогает нам выжить. В опасной ситуации инстинкт самосохранения возьмет верх над критическим мышлением, и мы, скорее всего,отреагируем по одному из трех сценариев: бей, беги или замри.

Разумеется, такое случалось и со мной, еще с тех пор, когда я был ребенком. В тот или иной момент настоящий я возвращается ко мне, и тогда я снова чувствую себя хорошо, расслабляюсь и мыслю более ясно.

Разум находит множество способов защитить нас и для этого часто побуждает обвинять других — это часть нашей человеческой природы. И я понимаю это! Ведь когда мы перекладываем вину на других, кажемся правыми самим себе, а они — нет, и это дарит ощущение защищенности, пусть и ошибочное. Но почему тогда такая защита многих из нас уводит в неправильную сторону — побуждает свести счеты с жизнью или продолжить существовать



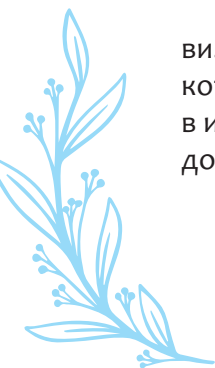


в безмолвном страдании? Это вовсе не самозащита, а плохое отношение к себе. Почему так происходит? Что это за процесс?

Мне 75 лет, и всю жизнь я не мог ответить себе на эти вопросы. Но в 1993 году, когда я ехал по сельской дороге мимо секвой, эта «плохая» часть моего разума наконец меня одолела. Я просто хотел со всем этим покончить. Депрессия, гнев, самообвинение — все эти части моей личности одержали надо мной верх.

В течение долгих лет нам предлагали разные ответы на вопрос, зачем нужна эта разрушительная сила, уничтожающая нас самих и других. Ответы были разными: начиная со злых духов и дьявола и заканчивая различными психопатологическими и личностными расстройствами. Современные исследователи в области психологии склонны не отделять эти действия от нас самих: они называют эту часть нашей личности эго. Кроме того, эксперты в области науки о мозге говорят о частях мозга, работающих вне области нашего сознания, которые отделены от осознанного контроля. Эти объяснения помогают одним людям, но не приносят пользы другим. Но есть и методы исцеления: к примеру, осознанность, прощение, способность взглянуть в лицо страхам, благодарность. Они заглушают эти «плохие» стороны нашего «Я», не позволяют им одержать верх над другими. Вы можете называть их взломщиками или хакерами, крадущими радость, — не важно. Важно то, что необходимо действовать, как-то повлиять на то, что может разрушить здоровую и счастливую часть нашей личности.

Эта книга стала итогом поиска жизни, радости и любви. Это результат работы первопроходцев со всего мира, которые изучали наш опыт и изложили свои наблюдения в исследованиях и книгах, чтобы мы все могли больше радоваться жизни.



Что такое прощение на самом деле



Что такое прощение? И как мы можем его достигнуть, впустить в свой разум и свое сердце, если нам так больно, мы огорчены из-за какого-то человека, группы людей или даже из-за самих себя?

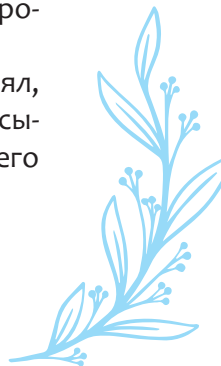
Простить — значит «не ставить в вину, перестать злиться на другого человека за его поступки или попросить кого-то не злиться на вас» (определение из Кембриджского международного словаря английского языка).

Прощение...

- Нужно вам, а не тому, кто причинил боль. Оно позволит вам жить свободно и радостно, независимо от того, что произошло.
- Это процесс отпускания негативных эмоций и мыслей, вызывающих депрессию, страдания и гнев. Вы отпускаете, чтобы обретенное спокойствие разума заложило основу для счастья.
- Это навык, который вырабатывается при постепенном повышении осознанности.
- Это ключ к достижению целей, к тому, чтобы они стали неизменной частью вашей жизни.

Именитый исследователь феномена прощения доктор Роберт Энрайт и группа исследователей развития человека выделили главный фактор, определяющий прощение: позитивные чувства, мысли и отношение к тому, кого прощают.

Я начал эту работу 27 лет назад и за это время понял, что даже обычные позитивные мысли о человеке, посылаемые ему молитв и любви, размышления о том, как его





можно отблагодарить, невероятным образом помогают избавиться от чувства враждебности.

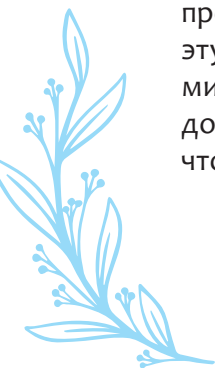
Каждый день я выполняю одно упражнение, и вы тоже можете попробовать. Я отдыхаю в той любви, которую испытываю к людям. Я просто сижу с ней, пребываю в ней, чувствую ее в сердце. Если можете, пошлите эту любовь матери, отцу, бабушке, дедушке, братьям и сестрам, детям, друзьям и даже тем близким людям, уже покинувшим вас.



Как быстро понять, что такое прощение

Если вы прощаете денежный долг, значит, занимавший больше не должен вам денег. То же самое верно, когда вы прощаете человека или отпускаете ситуацию, — они уже не должны вам то, чего от них ожидаете. А ждать вы можете чего угодно. Возможно, вы хотите увидеть, как они умирают в мучениях, или же просто извиняются перед вами. Зачастую пострадавшему хочется, чтобы обидчик испытал ту же боль, что причинил. Простить — значит отпустить мысли или чувства о том, что, как вам кажется, вам должны другие люди.

Есть одна истина, которая остается верной во все времена и по всему миру: «Прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». Если вы можете произнести эту часть Молитвы Господней и при этом быть искренними, в самом деле прочувствовать, что простили своих должников, тогда вы действительно движетесь к тому, чтобы победить свои обиды и злость.



УПРАЖНЕНИЕ



Подумайте о человеке, который вас огорчил:

1. Какого наказания он заслуживает? Его долг перед вами — это то, чего вы ожидаете, но еще не получили. Может, было бы достаточно извинения? Или нужно публично унижить его, так же как он унизил, разозлил вас или уничтожил вашу репутацию? Он должен в отчаянии приползти к вам на коленях? Провисеть три дня подвешенным за большие пальцы? Вы хотите увидеть, как его избивают, или присутствовать на его казни?

2. Запишите все, что, как вам кажется, вам должен этот человек. Никто, кроме вас, это не прочтает, поэтому ничего не стесняйтесь. Пишите столько злых слов, сколько хотите.

Важно: если вы работаете над тем, чтобы простить себя, подумайте о том, что вы должны тому, кто рядом, самому себе или близким.

3. После того как запишете все, что хотите сказать, подумайте, действительно ли это то, чего вы по-настоящему хотите? Это та справедливость, которая должна восторжествовать над ним или над вами?





4. Подумайте, что вы будете чувствовать, когда ваши желания сбудутся. Действительно ли вы будете счастливы от того, что другого человека обвинят и осудят? Это поможет разрешить ваши проблемы? Сделает ли вашу жизнь радостной и счастливой? Будьте честны.

5. Насколько высока вероятность, что наказание действительно произойдет, и поведение того человека изменится?

6. Сколько вы готовы ждать того, как это случится?

7. Если вы будете носить в своем сердце тяжкий груз, принесет ли это желаемый результат?

8. Хотите ли вы отпустить эту боль? Если нет, чего хотите?

9. Еще раз подумайте о том, что вы открыли для себя, выполняя это упражнение, — это поможет увидеть ситуацию с более широкой перспективы и, быть может, даже обнаружить у себя определенные мысленные схемы. Это очень важно. Когда обнаружите хотя бы одну из них, вы сможете глубже понять, почему держитесь за обиду на себя или других.



Прощение долга не означает, что вы не должны заботиться о себе. Всегда берегите себя! Задайтесь вопросом: если вы простите обидчика, как вы можете защитить себя, чтобы подобная ситуация не повторилась?

Милосердие

Самое популярное определение термина «милосердие», которое можно найти в интернете, — это «сострадание или прощение, выраженное в чей-то адрес кем-то, в чьей власти наказать или нанести ущерб». Это определение настолько распространено, что я не могу найти его источник. Милосердие — одно из слов, помогающее описать прощение. И это определение — ключевое в понимании прощения. Милосердие, как и прощение, даруется незаслуженно.

Иногда прощение и милосердие отделены друг от друга. Например, прощение предполагает преодоление гнева и обиды, а проявить милосердие — значит воздержаться от жестокого обращения, которое человек заслужил. Я же объединяю эти два понятия, потому что прощение — это отказ от жестоких поступков, которые вы могли бы совершить. Это схоже с тем, чтобы «простить нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим».

Виды прощения

Кому-то легче не замечать все негативные стороны ситуации и просто выбрать прощение. И такой выбор, не самый простой, я называю прямым прощением. Обычно его принимают под влиянием веры в божественную любовь и прощение или в природу, по своей сути всепрощающую. Но многие из нас не могут прийти к такому прямому решению; им кажется, что это невозможно.





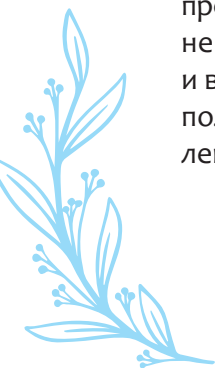
Если кто-то испытывает от огорчения сильные эмоции, часто ему слишком тяжело прийти к прощению. И когда вы лишь принимаете решение простить, можете прийти к *ложному прощению* — вы стремитесь ни в чем не обвинять человека, но все еще обижаетесь или даже тем или иным образом ищете отмщения. Если вы решили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

Сегодня большинство исследователей, терапевтов и духовных наставников стараются привести человека к самостоятельному решению простить. Эта книга и упражнения в ней предназначены для тех, кто не может так легко сделать подобный выбор. Здесь говорится о том, как навсегда избавиться от обид и чувства вины. В процессе чтения и выполнения упражнений вы осознаете, что расстройства и огорчения трансформировались, и прощение порой может прийти само по себе.



Мои цели при написании этой книги

Цель этой книги — выстроить план действий, который позволит читателю простить себя и других. Я стремлюсь предоставить вам набор техник прощения, взглядов и упражнений, основанных на практиках, проверенных опытом и временем. Эти практики на протяжении десятилетий использовались в психологии, социологии, техниках управления стрессом и конфликтами, а также в искусстве при-



мирения — они были разработаны в лучших исследовательских институтах мира.

Самым важным я считаю то, что в последние 25 лет появилась и развилась позитивная психология. В ней подчеркивается важность веры, оптимизма, надежды, стойкости, эмоционального интеллекта, духовности, прощения, самоутверждения, счастья, качества жизни и социальной поддержки в противовес традиционной психологии, фокусирующейся на недостатках и патологиях.

Я предоставлю вам набор инструментов и методов. Как и в случае с любимыми методами, вы будете использовать те, которые нужны в настоящий момент. То же относится и к прощению. Не нужно применять все инструменты и отвечать на все вопросы. Попробуйте использовать то, что нужно вам именно сейчас: так вы приобретете ценные навыки, и это даст вам информацию о том, когда их использовать, как и в каких ситуациях. Иногда следует посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, чтобы понять, почему он сделал то, что сделал. Иногда я понимаю, что и прощать-то нечего, потому что человек поступил так, как ему и следовало поступить, учитывая ситуацию. И тогда я использую инструмент, настраивающий мой разум на умиротворение, а не на осуждение, обвинение или сожаление.

Упражнения, представленные в этой книге, разработаны в течение 50 лет работы в профессиональной терапии в университетах, общественных семинарах, колледжах, агентствах и на международных конференциях. В университете Сонома в 2001–2005 годах я вел курс прощения в качестве доцента. Тогда психотерапевты брали на вооружение мой курс и советовали его своим клиентам. Мне даже звонили друзья и говорили, что их терапевты давали им конспекты моих лекций, которые должны были помочь им научиться прощать. Все это побудило меня выпустить пер-





вую книгу — «Как простить, когда ты не можешь: революционный гайд по освобождению сердца и разума от обид».

Я продолжал исследования, чтобы выяснить, какие приемы работают, а какие нет. Я читаю все статьи и книги, какие возможно, не только на тему прощения и нейробиологии, но и другие клинические исследования в сфере психологии, социологии и даже антропологии, чтобы в результате вам было легче выполнить эту работу.

Можете применить советы этой книги только к одной сложной ситуации или ко всей жизни, ее негативным событиям и эмоциям. Она задает тон работе, открывает секреты и суть вещей, которые, как я обнаружил, помогают людям прощать. Я включил в нее более 40 различных техник и упражнений, которые помогут избавиться от обиды, недовольства и чувства вины. Пожалуйста, читайте эту книгу по порядку, поскольку каждая глава основывается на предыдущей.



Мои исследования

Когда 27 лет назад я начал обучать людей прощению, я думал, что мне просто нужно будет дать им необходимые инструменты, а остальное они сделают сами. Я ошибался! Люди говорили, что хотят простить, но не делали этого. Часто им казалось, что простить нужно слишком много или что это слишком сложно, чтобы справиться в одиночку. Они очень уж сильно верили, как и я когда-то, в свои оправдания и эмоциональные защиты. Если вы действительно хотите простить, от них нужно избавиться в первую очередь. В этой книге я научу вас, как сделать это самостоятельно.

