

МОЛЛИ ХОУС

как извиняться,
чтобы прощали,

даже если
все безнадежно



без
обид

Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир

Молли Хоус

**Без обид. Как извиняться,
чтобы прощали, даже
если все безнадежно**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.92
ББК 88.53

Хоус М.

Без обид. Как извиняться, чтобы прощали, даже если все безнадежно / М. Хоус — «Эксмо», 2020 — (Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир)

ISBN 978-5-04-117174-2

Порой, чтобы получить прощение, одного «извини меня» недостаточно. Особенно когда речь идет о серьезном проступке – предательстве или долгом игнорировании чувств и интересов близкого человека. Требуется особый подход, чтобы ликвидировать трещину в отношениях. Известный психотерапевт Молли Хоус разработала четырехступенчатую модель правильных извинений. В ее основу легли тридцать лет клинической практики автора книги, научные исследования и социальные эксперименты с участием самых разных людей: от топ-менеджеров крупных компаний до заключенных. Методика Молли Хоус не только объясняет, как нужно просить прощения, но и дает четкие рекомендации, что делать, чтобы вас действительно простили. Не продолжали бы лелеять обиды, не вспоминали бы о ваших ошибках при каждом удобном случае, не отводили бы вам роль вечного должника, а позволили начать все с чистого листа. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-117174-2

© Хоус М., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

| | |
|---|----|
| Вступление | 7 |
| Часть I. Извиняться трудно, но это слишком важно, чтобы не делать этого | 12 |
| Глава 1. Зачем извиняться? | 12 |
| Извинения помогают отношениям | 15 |
| Принося извинения, вы поможете и себе тоже | 16 |
| Вам нужны люди | 18 |
| Все та же история, но больше масштаб | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Молли Хоус

Без обид : как извиняться, чтобы прощали, даже если все безнадежно

Molly Howes, PhD

A good Apology

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Вступление

Возможно, я просто одержима извинениями. Как психолог я считаю, что в моей работе с клиентами они имеют чрезвычайно важное значение. Я корплю над книгами по этой теме и изучаю различные религиозные тексты. Много лет моя копилка с извинениями пополняется историями людей. Я выискиваю их в газетах, чаще в старых, а потом складываю в коробку под кроватью.

В последнее время запасы заметно выросли.

Когда началось движение #MeToo¹, мы наблюдали в новостных лентах марш позора влиятельных мужчин, обвиненных в сексуальных домогательствах. Анализ извинений превратился в массовое развлечение. Фраза «Я прошу прощения» стала равносильна политическому акту. Ее произносили представители верховной власти, которые каялись в ненадлежащем обращении с гражданами. К ней прибегали и известные фигуры, сожалеющие о своем обмане, сексуальном проступке и другом подрывающем доверие поведении. В любом случае, мы выкладывали это в сеть, обсуждали и докапывались до истины, наблюдали за эффективностью подобных публичных заявлений. Мы настолько увлеклись, что извинения стали для нас своего рода спортом. Газета *New York Times* даже предоставила нам колонку под названием «Выбери свое публичное извинение» с возможностью заполнения строк [1]. Однако, несмотря на наш диалог во всеуслышание, сами извинения, кажется, не становятся лучше.

Вера в то, что боль может быть излечена, лежит в основе моего подхода в психотерапии и личной философии.

Сейчас внимание общественности сосредоточено на том, чтобы повторять «Я прошу прощения». Тем не менее само значение извинения неподвластно времени и универсально по своей природе. Извинения нужны нам в повседневной жизни ничуть не меньше, чем на публичных выступлениях. Каждый раз, когда мы мужественно и смиренно встречаем травму другого человека, мы исцеляем собственную боль. Произнесенные извинения восстанавливают разрушенные связи. Мы уменьшаем наше одиночество и стыд, делаем отношения сильнее. Так мы строим доброе и цивилизованное общество.

Итак, если извинения настолько полезны и важны, то почему же у нас так плохо получается?

Многие из сотен моих пациентов пытаются, но не могут принести хорошие извинения. То же самое происходит с окружающими меня людьми и вне терапии. Я сама теряла возможности, и зачастую мои попытки исправить ошибки терпели фиаско. По множеству культурных и психологических причин хорошо извиняться действительно трудно. Из-за перцептивных и когнитивных предубеждений человека способность увидеть свои ошибки и то, как они отражаются на других, требует немалых усилий. Большинство из нас живет под влиянием неверных представлений и мифов об извинениях. К ним относится и идея, что наши намерения определяют воздействие на других людей. То есть, если я не хотела вас обидеть, вы не можете обидеться. Либо мы подписываемся под уже историческим голливудским понятием «Любовь означает, что тебе никогда не придется извиняться». Наконец, публичные личности редко показывают нам примеры хороших извинений.

Многие из нас даже не пытаются просить прощения, когда это просто необходимо. А если все-таки просят, то накаляют ситуацию еще сильнее, либо в лучшем случае лишь частично

¹ MeToo, с английского – Я тоже. Движение в защиту прав жертв сексуального насилия. Началось в октябре 2017 года в виде постов с хештегом #MeToo в соцсетях и продемонстрировало широкое распространение сексуального насилия и домогательств, особенно на рабочем месте. (Прим. ред.)

залечивают нанесенные раны. Однако хорошая новость в том, что у каждого из нас есть возможность принести эффективные извинения. Одно из самых больших и распространенных препятствий – это отсутствие техники. Вот почему я написала эту книгу.

* * *

Мой путь к открытию техники правильного извинения начался еще в детстве. В окружении хаоса и пренебрежения, включая три года, проведенные в детском доме, я делала то, что часто делают дети, – пыталась контролировать все, что только могла. Когда не получалось исправить непредсказуемый мир вокруг себя – чинила материальные вещи. Заменяла неработающие кнопки и склеивала осколки разбившихся тарелок. Даже будучи ребенком я не могла спокойно относиться к сломанным вещам. Они всегда у меня были. Только спустя многие годы я поняла, что отношения тоже можно спасти, а не выбросить.

Хотя в то время я ни о чем не подозревала, эти ранние попытки стали хорошей подготовкой к профессии психолога. Я работаю «продавцом надежды»: видя возможные благоприятные результаты, помогаю людям достичь их, пройдя через тернии.

В начале моей карьеры я зачастую терялась, сталкиваясь с неразрешенными разрывами между людьми. Едва окончив колледж, я начала работать с одной женщиной. Она жила в полном одиночестве, потому что не могла смотреть в лицо семье, которую «подводила слишком много раз». Я была расстроена и не понимала, почему она не отвечала на попытки семьи связаться с ней. У меня не было идей, как помочь ей справиться со стыдом. Несколько месяцев спустя она покончила с собой. Никогда не забуду ошеломляющее чувство, которое я испытала. Жизнь той женщины была потеряна только потому, что она не смогла принять и исправить то, что разрушила.

Извинения нужны нам в повседневной жизни ничуть не меньше, чем на публичных выступлениях.

Вскоре после этого, будучи уже в магистратуре, я начала работу с парой. Вместе они прожили почти три десятилетия несчастливой жизни. А все из-за небольшого флирта мужа с другой женщиной, в то время как супруга ждала первенца. Я могла научить их мирно общаться, но все еще не знала, как помочь им справиться с упрямством и обидой. Только тогда пара смогла бы излечить рану, лежащую в основе всего.

В своей практике я сталкивалась и с другими парами, загнанными в угол обидой, которую они не могли преодолеть. Ко мне приходили люди, обеспокоенные своим поведением, причиняющим вред, и в той же степени раненные другими. Обычно психотерапия работает с собственными ранами человека, а не с болью и виной от того, что он ранил других. Мне не удалось найти научного руководителя, к которому можно было бы обратиться с подобными вопросами. Книг на тему ответственности людей за свои ошибки также не было.

Снова и снова я видела, как незалеченная боль между людьми перерастает в горечь и осуждение. Как непроработанное чувство вины превращается в хронический стыд и заниженную самооценку. Как трещины между людьми отдаляют их друг от друга до невозможности протянуть руку. Они были несчастны и одиноки. В худшем случае неспособность наладить отношения приводила к опасным уровням изоляции.

Исследования в области здравоохранения показывают, что слабые социальные связи могут быть столь же вредны для продолжительности жизни человека, как и активное курение, и более вредны, чем ожирение. Социальная и эмоциональная поддержка, которую нам дают близкие отношения с людьми, необходима организму. Она улучшает все: от управления стрессом до функции легких [2] и предотвращения ишемической болезни сердца [3].

Несмотря на ценность отношений для нашего физического и психологического здоровья, многие люди не поддерживают их или вовсе не имеют. В 2018 году в Великобритании был выбран первый министр по делам одиночества. Он должен помогать людям, которые обратились с проблемой частого или постоянного одиночества [4]. В Соединенных Штатах до 40 процентов американцев старше сорока пяти лет страдают от хронического одиночества [5]. Вивек Мурти, бывший главный хирург США, назвал одиночество «растущей эпидемией» [6].

В 80-х годах, во время клинической стажировки в Гарвардской медицинской школе, мне стали встречаться идеи, которые привели меня к модели правильных извинений. Мое обучение проходило в период трансформации мышления в психологии. Новые, меняющие все результаты исследований ставили под сомнение теорию Лоуренса Кольберга, господствовавшую долгие годы. Она утверждала, что человек достигает вершины нравственности, когда действует в соответствии с «универсальными этическими принципами» (набор общих, абстрактных кодексов поведения). Однако Кэрол Гиллиган, работающая в Гарварде вместе с доктором Кольбергом, опубликовала свои исследования. В них говорилось, что женщины придерживались иных стандартов, чем мужчины, которых в основном изучал Кольберг. Женщины в ее опытах оценивали правильность или неправильность поступка в зависимости от того, вредил он другому человеку или помогал. Такой феномен доктор Гиллиган назвала «этика заботы» [7]. Мораль была не только внутренним, индивидуальным явлением, но и социальным, основанным на наших связях с другими людьми.

В то же время теория селф-психологии штурмовала психоаналитический мир. Психиатр Хайнц Кохут, беженец из нацистской Австрии, развил новую модель психотерапии. По ней терапевт должен максимально проникнуться любой болью пациента, возникшей в процессе их работы. Кохут утверждал, что боль является реальной и ее исцеление может привести к весомому прогрессу. Задача терапевта, по его словам, в том, чтобы слушать и сопереживать. Это помогает человеку исцелить самого себя [8].

Кроме того, это была эра, когда психиатр Джин Бейкер Миллер и ее коллеги из центра исследований женщин в колледже Уэллсли² представили миру другое видение. Они сформулировали новое понимание как психологического развития, так и психологического здоровья, которое сосредоточилось вокруг связей между людьми. Их «родственная» модель бросила вызов стандартному пониманию, где целью развития человека была индивидуализация. Теория Миллер опровергала факт, что люди видели друг в друге только потенциальных конкурентов [9].

Эти идеи послужили клиническими ориентирами, позволившими мне изучать, как отношения ранят и исцеляют нас. В процессе я была очарована радикальной смелостью и заботой, которые казались необходимыми для исправления поврежденных связей. На протяжении десятилетий, в течение тысяч сеансов психотерапии я стала замечать лазейки и возможности для храбрых душ определить рану, ими причиненную. Теперь они могли протянуться через бездну боли навстречу человеку на другом берегу. Моя надежда, что боль, которую делят между собой люди, может быть исправлена, росла. Я начала спрашивать о таких возможностях более прямо. Одна девушка, отвергнутая отцом, призналась, что, помимо «вины» отца в их трудностях, ее недоброжелательность также поддерживала конфликт. Другой пациент рассказал о том, как его друг смотрит на недавний конфликт между ними.

К разрывам всегда можно подступиться и иногда излечить их. Я научилась сначала распознавать, а затем поощрять шаги, которые устраняли боль между людьми. Например, муж мог неожиданно прекратить бросаться жалобами в ответ и принести искренние извинения. Женщина обдумывала, как бы загладить свою вину за то, что пропустила празднование дня рождения своей разгневанной сестры. Пара пыталась восстановить доверие после измены.

² Wellesley College's Stone Center for Research on Women.

Это может прозвучать парадоксально, но трещины в отношениях сами по себе не главная забота. Наша неспособность их заделать – вот настоящая проблема.

Больше не было мрачных, сулящих одиночество результатов того, что человек избегал извинений. Или неприятных ответов, когда прощения просят неверно. Теперь я была свидетелем глубоко духовного воссоединения, долгожданного снятия бремени и открытия сердец. Люди встречали предыдущую обиду с мужеством и смирением. Их отношения не просто восстанавливались, они становились крепче.

Извинение может казаться достаточно незначительным событием между людьми, но оно чрезвычайно важное. Мы все поступали неправильно, делали ошибки или оскорбляли кого-то, даже если не специально. Мы все были обижены и хотели, чтобы другой человек помог нам восстановиться. Возможно, в вашей жизни произошел семейный конфликт, который так и не был разрешен. Потом вы не общались с кем-то из братьев или сестер, а может, даже с родителями или детьми. Может быть, вы страдали от напряжения, вызванного нераскрытой обидой на вашего партнера. Или отношения с дорогим другом больше не такие близкие из-за обиды, говорить о которой очень неудобно. Или, возможно, вы один из миллионов человек, смотрящих на своих близких через культурную или политическую пропасть и чувствующих себя неуверенно и обиженно. Помимо ситуаций, где присутствует жестокое обращение, со всем можно разобраться и исправить.

Это может прозвучать парадоксально, но трещины в отношениях сами по себе не главная забота. Наша неспособность их заделать – вот настоящая проблема. Она выражается в том, что мы не можем учиться друг у друга. Наши ошибки мешают развивать устойчивые отношения, к которым мы стремимся и в которых нуждаемся. Не нужно никаких исследований, чтобы принять грустную правду. То, что люди не знают, как восстанавливать отношения с партнерами, детьми, родителями, коллегами или друзьями, причиняет им всевозможную боль. Чего мы еще не поняли, так это как решить данную проблему. До этого момента.

Социальная и эмоциональная поддержка, которую нам дают близкие отношения с людьми, необходима организму.

Итак, какие слова и дела действительно восстанавливают разрушенное доверие и исцеляют нас, отношения и общество? А что, собственно, такое хорошее извинение? Я написала книгу, чтобы ответить на этот вопрос.

В ее основе лежат десятки лет клинической практики, религиозные традиции, правовая мысль, концепции социальной справедливости и психологическая наука. Исходя из этого, мне удалось разработать модель извинения из четырех шагов. Она максимально доступная и прямая. Информация для нее бралась из исследований, проводимых с участием самых разных людей: от директоров фирм до заключенных. Эти исследования содержат научные знания о том, как часто люди совершают ошибки, и наблюдения за тем, как человеческий мозг работает в условиях стресса. Кроме того, основаниями для модели извинения служат действия в рамках здравого смысла. Не нужно быть экспертом, чтобы предпринять их. Я не пытаюсь сказать, что приносить извинения легче легкого. Но есть способ заглядеть свою вину, после которого все чувствуют себя лучше.

Изложенная в простых шагах, моя модель покажет вам, как понять боль другого человека, выразить сожаление, исправить ситуацию и предотвратить ее повторение.

В этой книге вы увидите смелые усилия реальных людей по восстановлению разрушенных отношений. Мы рассмотрим многие сферы жизни и различные виды связей. Возможно, больше всего вас заинтересует следующее:

- как восстановить отношения с другим человеком;

- как уладить конфликт в семье;
- как стать лучшим миротворцем в конфликтах, чтобы команды людей в бизнесе работали лучше;
- как восстановить отношения, разрушенные из-за политических разногласий;
- как внести вклад в обеспечение социальной справедливости;
- как научить детей извиняться правильно и искренне.

Независимо от того, в чем заключается ваш интерес, книга поможет понять, почему так важно просить прощения и почему это так трудно. Наряду с историями о личных попытках восстановить отношения, здесь представлены убедительные результаты исследований. Вместе они иллюстрируют положительную силу четырехшаговой модели извинения, которая может исправить ошибки, уменьшить обиды, спасти взаимосвязи и поспособствовать большей близости. Лично для вас шаги могут облегчить стыд, повысить самооценку и сделать более здоровым и счастливым человеком. В конечном счете, вы сможете развивать отношения, основанные на сострадательной ответственности. То есть начнете возлагать на себя и других ответственность за ошибки. Однако при этом будете сохранять добрые и гуманные отношения с важными людьми.

Часть I. Извиняться трудно, но это слишком важно, чтобы не делать этого

Глава 1. Зачем извиняться?

Хорошее извинение работает везде, от личной жизни до международных конфликтов. Его важность простирается от мгновенного эффекта до долгосрочного воздействия на отношения любого вида: дружбу, брак, семью, нацию, религиозные или этнические группы. Эффективное извинение не только восстанавливает равновесие в отношениях, но и изменяет их структуру и создает новые возможности. Каждое успешное решение основывается на преимуществах предыдущих. Однако, по той же логике, после каждого упущенного шанса исправить вред плата за него увеличивается. Если у вас нет эффективного способа сказать «Я прошу прощения» нужному человеку, это может привести к круговороту недоверия и конфликтов. Исправление ошибок дает человеку психологическое и духовное здоровье. В то же время накопление неискупленной вины становится бременем для духа. В отношениях неспособность по-настоящему помириться и забыть прошлое может привести к увеличению обиды и отдалению партнеров.

Когда Лиза и Филип впервые пришли в мой кабинет, расстояние между двумя креслами, в которых они сидели, казалось, увеличилось до нескольких километров. Они не разговаривали и даже не смотрели друга на друга. Их главной проблемой в то время были постоянные препирательства. Пара с радостью пересказывала мне свои ссоры, говоря о другом в третьем лице. Их привычные споры редко приводили к каким-либо выводам. Раздражительный, неудовлетворительный обмен репликами стал их основной формой общения.

Исправление ошибок дает человеку психологическое и духовное здоровье. В то же время накопление неискупленной вины становится бременем для духа.

И Лизе, и Филипу было чуть больше тридцати. Каждый мог похвастаться широким кругом друзей, прочными связями, большими семьями и достаточно успешной карьерой. Изначально они планировали завести детей, но так и не смогли решиться на это. Некоторое время назад в очередном споре проскользнуло слово «развод». Оно настолько напугало пару, что они решили обратиться за профессиональной помощью, потому что были искренне удивлены тому, насколько отделились и разочаровались в браке.

Когда я попросила рассказать, как начинались их отношения, какими они были за четыре года до свадьбы, лица супругов засветились. Филип рассказал, как они любили вместе играть в боулинг и танцевать. Пока он говорил, Лиза улыбалась. Впервые за все время терапии она заговорила с мужем, перебивая его: «Точно! Помнишь, как мы выяснили, что оба любим делать одни и те же дурацкие вещи?»

Филип кивнул, и они произнесли в *унисон*: «Было замечательно!»

Какое-то время мы провели в тишине. Их поразительный переход от отчуждения к единению был безошибочным.

Я спросила их, когда же все изменилось. Никто не смог ответить. Напряжение вернулось в их голоса, пока они описывали начало их супружеской жизни.

– Мы ни в чем не могли достичь согласия! Даже в том, куда повесить картину! – говорила Лиза.

– Точно! Она всегда критиковала все, что я делал! – не отставал Филип.

– Он никогда не спрашивал моего мнения, а сразу приступал к делу и вбивал первый гвоздь!

Филип нахмурился и сказал жене:

– А ты никогда и не предлагала помощь, не так ли?

– Знаешь, а я ведь тоже умею пользоваться молотком. Но ты никогда не предлагал мне сделать это вместе.

– Неужели тебе так важны были эти картины?

– Нет, Фил, мне было все равно. – Ее голос упал. – Мне и сейчас все равно.

Тяжелая, наполненная печалью тишина. Потом Лиза повернулась ко мне и сказала со вздохом:

– В конце концов я всегда бросала это дело и позволяла ему сделать все так, как он хочет.

– Но она ни на секунду не прекращала жаловаться по этому поводу.

На этом моменте я вмешалась:

– Все это звучит как спор, который был у вас очень давно. Возможно, он касается не только развешивания картин.

– У нас этот спор постоянно, – ответил Филип.

– Если мы вообще разговариваем, – добавила Лиза.

– Да, спустя какое-то время мы просто перестали разговаривать. Спорам все равно нет конца.

– Не могу понять, почему между нами все не может быть так, как до свадьбы, – понизив голос, сказала Лиза.

Они встречались несколько лет, прежде чем пожениться, и счастливо проводили вместе большую часть свободного времени.

Каждый аспект их семейной жизни, казалось, отражал одну и ту же безумную схему: каждый раз, когда назревала ссора, они сдавались, не разобравшись. Разочарование и обида росли.

Чем больше я расспрашивала о переменах в их отношениях, тем больше Лиза нервничала и крутила в руках бумажные салфетки. Когда Филип упомянул о самой свадьбе, она прикрыла глаза рукой. По ее щекам медленно текли слезы. Филип повернулся ко мне и недоуменно пожал плечами. Ее несчастье было ощутимо, но никто из них не мог сказать мне, о чем она плакала.

Пара согласилась прийти еще раз. Нашей задачей было понять, что изменилось в их отношениях и связано ли это со свадьбой.

На наших следующих сеансах Лиза сначала только плакала и закрывала лицо руками, смущенная такими сильными чувствами. Со временем она начала неуверенно соединять воспоминания о свадьбе. Наконец она смогла связать свое болезненное разочарование с тем, как поступил Филип в ночь мальчишника. Филип вернулся в отель взъерошенный и пропахший духами. По словам Лизы, она пыталась поговорить с ним об этом поздней ночью, а потом еще и утром. Но Филип сначала был пьян, а потом страдал от похмелья. Оба раза вопросы жены его сильно раздражали. На свадебном торжестве его друзья много смеялись и ухмылялись. Лиза становилась все более несчастной. Во время медового месяца она снова подняла эту тему, но муж отмахнулся от ее опасений, сказав, чтобы она перестала говорить ерунду.

Держать тему открытой до тех пор, пока с ней не разберутся, ведет к истинному исцелению.

Филип молча выслушал рассказ Лизы, но, когда она замолчала, он наконец взорвался:

– Ты все это время держала на меня обиду? Почему ты ничего не сказала?

По Лизе было видно, что она ошарашена этим вопросом. Она медленно произнесла, что все это время избегала даже мыслей об их свадьбе. И еще заметила, что так и не заказала свадебные фотографии и почти сразу отдала свое платье.

Филип медленно покачал головой и произнес:

– Ну и дела.

– Да, с тех пор на свадьбах наших друзей я всегда слишком много пью.

– Ты так думаешь?

– Да. – Она проигнорировала его сарказм. – И обычно стараюсь держаться от Филипа как можно дальше.

И они снова замолчали, как только осознали этот грустный факт.

– То есть ты споришь со мной по любому поводу, но не хочешь говорить об этом.

В голосе Филипа звучало горькое осуждение. Оно появляется, когда человек узнает, что его могут обвинить в том, о чем он даже не подозревал.

Я снова вмешалась:

– Возможно, ты прав, Филип. Это может быть причиной, почему вы так много ссоритесь.

Их привычка ссориться стала заменой общению, которого у них не было. Она указывала на то, что между ними не все хорошо. Но, как и многие другие признаки разрушающихся отношений, распознать ее было чрезвычайно трудно.

Я продолжила:

– А что с той старой раной? Вам удалось поговорить о ней? Она началась как небольшая инфекция, но осталась в организме неизлеченной.

– И что же нам теперь делать? – Все еще взволнованный, Филип повернулся к жене и сказал: – Значит, я должен сказать тебе, что мне очень жаль? После всего этого времени?

Она растерянно пожала плечами.

В начале своей карьеры я могла бы согласиться с тем, что возможность извиниться давно упущена. Что теперь нужно просто помочь им двигаться дальше. Но к тому времени, когда я познакомилась с Филипом и Лизой, я уже знала, что извиниться никогда не поздно. Плохие привычки в отношениях могут повредить связи между людьми. Однако, если у вас есть искреннее желание «починить» разбитое, всегда стоит попытаться поговорить. В данном случае Филип был расстроен тем, что так долго пребывал в неведении. Несмотря на это, они оба стремились найти способ исправить ошибки.

– Да, – ответила я на вопрос Филипа. – Извинение – это именно то, что нужно сделать.

Необходимо было залечить старую обиду.

– Давайте вместе подумаем, как это сделать.

Я вижу их проблему как физическую рану. Способы лечения порезов изменились с тех пор, как я была ребенком. И даже с тех пор, как были маленькими мои дети. Вместо того чтобы держать рану сухой («пусть она дышит» – говорили мы) и ждать, пока она покроется корочкой, теперь рекомендуют постоянное увлажнение. Так она может зажить изнутри. Теперь считается, что, если корочка образуется рано, она может запечатать инфекцию и травма заживет хуже. Нам советуют применять так называемое мокрое лечение ран. Это один из примеров, помогающих понять, что происходит, когда отсутствует извинение, в котором так нуждаются. Кровотечение, возможно, и прекратилось, но рана еще не зажила. Держать тему открытой до тех пор, пока с ней не разберутся, ведет к истинному исцелению.

Если у вас есть искреннее желание «починить» разбитое, всегда стоит попытаться поговорить.

Здесь я должна сказать, что Филип не избегал извинений все эти годы. Ни один из них не отдавал себе отчета в том, что это было необходимо. Как и многие другие, они просто не знали, по какому пути пойти, чтобы исправить оплошность, давно оставшуюся в прошлом. Если бы Филип знал о том, в каком взвинченном состоянии была Лиза все эти годы, он бы, скорее всего, не отмахивался от ее попыток поговорить с самого начала. Если бы Филип не закрылся от расспросов во время медового месяца, он бы мог еще тогда попросить прощения, что не

обратил внимания на ее раненые чувства на свадьбе. Он смог бы уверить жену, что в ту ночь не произошло ничего, о чем стоило бы волноваться. Лиза, скорее всего, отпустила бы свою обиду. Но вместо этого боль осталась, хотя и была скрыта «под кожей» – как нарыв. К тому времени, когда они появились в моем кабинете, это повлияло почти на все в их отношениях.

Извинения помогают отношениям

Один из самых пагубных мифов о фразе «Прошу прощения» – это то, что хорошие отношения любого типа или масштаба не требуют извинений. Сторонники этого мифа считают, что, если вы находитесь в хороших отношениях, ваши ошибки, недоразумения и разногласия не причиняют никакого вреда. Если боль все-таки была причинена, необходимо каким-то образом просто понять намерения другого человека и двигаться дальше. Нет необходимости «перебирать прошлое».

Наоборот, чем ценнее отношения, тем важнее роль хорошего извинения. И тем дороже обходится его игнорирование. Любовь не означает, что вам никогда не придется извиняться. Любовь требует, чтобы вы научились говорить «Прости» правильно.

В моей практике незалеченные раны так же, как и неадекватный подход к ним, могут разрушить основу любых отношений. Они редко заживают полностью. Например, одно из самых распространенных последствий непроработанной травмы – постоянные разногласия, подобные тем, которые мы видели у Филипа и Лизы. Боль словно оседает в ткани развивающихся отношений. Все, что происходит после, приобретает ту же окраску, что и первая (иногда давно забытая) обида.

Вот один из вариантов, как это может случиться. Лиза чувствует себя обиженной Филипом, и они не решают проблему вместе. Даже не говорят об этом. Ее боль прячется и начинает окрашивать каждое событие, связанное с мужем, в неприятный цвет обиды. Всякий раз, когда он делает что-то не так, прежние чувства Лизы просыпаются и усиливаются. Для нее случай с картиной, например, вовсе не кажется таким незначительным. Он снова воскрешает в памяти всю боль, испытанную Лизой, когда она была отвергнута Филипом в первый раз на их свадьбе. Тень непрощенной обиды заставляет ее видеть любые его действия в том же свете, что и предыдущие. Поэтому Лиза не готова спускать ему с рук даже самые мелкие проступки. А разногласия по поводу развешивания картин основаны на ее первоначальном страхе, что она осталась в стороне от чего-то важного и тревожного до их свадьбы. Она может говорить друзьям, что муж стал отстраненным, или слишком контролирующим, или сосредоточенным только на себе. Теперь она его совсем не узнает. Лиза даже не задумывается об этом, но шаблон воссоздает ее одиночество от первой обиды.

Поначалу Филип, скорее всего, будет сбит с толку и начнет защищаться в ответ на жалобы, которые считает необоснованными или, по крайней мере, завышенными. Первоначальные триггеры действительно немного спорны. Это ведет, как легко предположить, к новым спорам. Человек прислушивается к собственным внутренним историям о том, что происходит, а не к чужому взгляду на них. Что приводит к чрезвычайно неприятным разговорам и большему отдалению. Только после того, как истинная причина обиды будет найдена и устранена, у людей появляется шанс начать все заново.

«Прости меня» – это фраза, находящаяся на шестом месте в рейтинге HuffPost³ «11 вещей, которые постоянно говорят друг другу самые счастливые пары» [1]. Способность принести искренние извинения своему партнеру позволяет не дать маленькому разногласию перерасти в длительный конфликт. Если его не устранить сразу, то боль между людьми может «загноиться» и начать расти. Такие отношения, как у Лизы и Филипа, могут быть потеряны.

³ HuffPost – популярное крупное американское интернет-издание, агрегатор и блог.

Нерешенная проблема помешала развитию эмоциональной близости и доверия, приведя к низкой «самооценке в отношениях». То есть они стали хуже относиться к партнерству в целом. Горечь, которую они пережили, вполне могла испортить все оставшиеся хорошие воспоминания.

У многих пар возникают неразрешимые разногласия, которые повторяются так долго, что становятся привычными сценариями. Если их спросить, они обычно без проблем расскажут о своей «вечной ссоре». Со временем такие споры становятся автоматическими, как «мышечная память» на действия, которые делаются с закрытыми глазами. К сожалению, бездумная реакция мешает замечать, что на самом деле имеет в виду или чувствует другой человек. А все потому, что нельзя увидеть истину, если глаза закрыты. В итоге наряду с непрекращающимися скандалами, которые ведутся с близким человеком, растет одиночество.

**Любовь не означает, что вам никогда не придется извиняться.
Любовь требует, чтобы вы научились говорить «Прости» правильно.**

Чтобы предотвратить длительные ссоры, супружеский терапевт и автор книг Дафна де Марнеф рекомендует парам научиться ссориться до свадьбы. В качестве подготовки к бракосочетанию наряду с составлением списка гостей она советует парам «решить, как они будут справляться с будущими разногласиями». Практиковаться в управлении конфликтами можно, решая мелкие, текущие проблемы честно, внимательно прислушиваясь к партнеру. Приобретаемые навыки не сложнее, чем схема рассадки гостей на свадебном приеме, но гораздо более важны для развития пары [2].

Практикуясь в разрешении обид и непонимания, вы начинаете расслабляться и изучать проблемные ситуации вашей пары. Это как совместные занятия фитнесом. Вы становитесь сильнее в решении трудностей, когда приводите себя в «лучшую форму». Как в итоге это сделали Филип и Лиза, вы тоже можете заново открыть то, что цените друг в друге. А дальше уже найти способы, как избежать застревания в привычной рутине. Вы не только начнете лучше себя чувствовать, но и будете уверенно смотреть навстречу будущим трудностям.

Конечно, страдать от затяжной обиды могут не только партнеры. Члены семьи и друзья часто тоже не могут найти способ справиться с болью вместе. Неразрешенные обиды и недопонимания могут привести к потере многих важных связей и даже одиночеству. Однако можно не только пережить почти любые ссоры и непонимания, но и укрепить отношения, если работать над ними вместе, с открытым сознанием и сердцем. Как приносящий, так и получающий правильное извинение будут чувствовать лучше себя, друг друга и свои взаимоотношения.

Принося извинения, вы поможете и себе тоже

Мой кабинет можно представить как светскую исповедальню. Своеобразный форум для мыслей, которые нужно высказать, но чтобы никто не слышал. Многие обращаются к психотерапевту из-за полученных травм. Однако не меньше людей приходит с сожалением или грузом обид, которых они причинили кому-то другому. Вдове необходимо смириться с тем, что двадцать пять лет назад она изменила мужу. Мужчина не может гордиться своим успехом, потому что списывал на очень важном экзамене по лицензированию. Женщину преследует вина за незаконные действия, которые босс заставлял ее выполнять. Они хотят наладить отношения с другими, или с самими собой, или и то и другое.

Суть в том, что люди совершают не только ошибки. Практически каждый поступает действительно плохо по отношению к другому. Мы видим, как оступаются окружающие, и это примеры откровенно плохого поведения, жестокости, нарушения закона, бессмысленного пренебрежения к людям и так далее. От всего этого мы легко отстраняемся. (Еще бы, она ведь точно говорит не про меня!) Но это также может быть ошибка в суждении, несвойственная небрежность, чрезмерная реакция, которая обижает. Или же ложь во благо, которая стала при-

вычкой, тщательно скрываема ошибка, небольшое жульничество. Почти все были виновны в обмане, причинении вреда или боли другим людям, намеренно или случайно. Проще говоря, мы не всегда живем в соответствии с тем, какими хотим себя видеть в этом мире.

Осевшее в душе чувство вины может перерасти в самоосуждение и исказить ваше представление о себе.

В каких-то ситуациях вы сразу знаете, что совершили ошибку, – даже если вы не готовы признать это. Когда вы не следуете своему моральному компасу, когда его стрелки показывают не туда, куда нужно, вы чувствуете это. На самом деле именно непопадание в цель является первоначальным значением слова «грех» в греческом и еврейском языках [3].

За свою жизнь я встречала много людей, которые не могли перестать сожалеть о своих поступках. Они хранили их в душе годами, загнанные в тупик культурными мифами и привычками мышления. Эти люди застряли без карты, которая привела бы их к решению, как загладить свою вину. Чувство вины может быть полезным, если оно сообщает: что-то нужно исправить. Но если вы не делаете этого, вина накапливается, как ил в речных водах, который в итоге выстилает весь берег. Осевшее в душе чувство вины может перерасти в самоосуждение и исказить ваше представление о себе. Если справиться со стыдом не удастся или другой человек простил вас слишком легко, вы можете обнаружить, что избегаете его или подобных ситуаций. Есть шанс застрять в повторяющихся конфликтах, где вы постоянно будете доказывать свою невиновность. Также вы можете оказаться в нежелательной роли жертвы или агрессора.

Некоторые лидеры мнений и популярные СМИ предлагают вам принять себя таким, какой вы есть. Они утверждают, что вы должны просто-напросто простить себя, а не чувствовать угрызения совести из-за совершенных ошибок. Я утверждаю, что эта так называемая инфляция прощения может вызвать трудности не только в отношениях, но и у самого человека.

Когда вы способны искупить вину за причиненную в отношениях боль, вы можете расти как личность.

Гордон Марино, профессор философии, написал в газете *New York Times*, что «мы можем научиться прощать себе ошибки, но прежде мы должны позволить сожалению овладеть нами» [4]. Чтобы совестливый человек почувствовал себя лучше после поступка, о котором сожалеет, необходимо его исправить или искупить. То есть, пока вы каким-то образом не «почините» ситуацию, вы несете на себе тяжесть ошибки.

Когда мы говорим о бремени вины, наши слова часто совпадают с духовным языком. Мы склонны относиться к проступку как к греху, по крайней мере в том смысле, что человек поступает не так, как положено. Независимо от того, считаются эти поступки неправильными или нет, они, очевидно, подчеркивают разрыв между нашими действиями и нашим высшим «Я» (или тем, что некоторые считают Богом). Именно в этом пространстве находятся болезненные сожаления и моральные затруднения, о которых я говорю в этой книге. Когда мы не исправляем ошибки, мы страдаем.

Напротив, когда мы сталкиваемся с собой и последствиями своих действий, за этим, по словам психотерапевта и писателя Эви Кляйна, следуют облегчение, гордость и чувство значимости. Он помогает своим клиентам встретиться лицом к лицу с их негативными чувствами по отношению к себе и своему поведению. Только тогда есть место прогрессу в терапии. Если люди будут избегать работы над травмами, которые они причинили, они не станут лучше [5].

Когда вы способны искупить вину за причиненную в отношениях боль, вы можете расти как личность. Критичный взгляд на свою ответственность может быть болезненным, но он расширяет ваше самоощущение и способствует личностному и духовному развитию. Вне религиозного контекста многие из нас редко говорят о ценности покаяния или искупления. Светские подходы к личностному развитию рассматривают вину как разрушительную эмоцию, а не как ценный стимул исправить причиненный вред.

В значительной части западной культуры, включая политику и личные отношения, люди просто не знают, насколько необходимо работать над своими ошибками. Не важно были ли они сделаны по отношению к людям или высшим силам. Даже любимая писательница Энн Ламотт в названии своей книги подчеркивает, что *«Помоги, Спасибо, Ух ты – три самые главные молитвы»*. Но я считаю, она забыла еще кое-что важное – *«Извини»* [6].

Даже когда отношения закончились, возможно, стоит попытаться исправить то, о чем вы сожалеете.

Диана поступила очень плохо, когда парень, с которым она встречалась много лет, расстался с ней после колледжа. Могу предположить, что Томми тоже вел себя плохо, но она пошла дальше. Диана создала поддельный аккаунт в социальных сетях и преследовала в интернете его новую девушку. Используя исключительно личную информацию о Томми, она публиковала ложные, компрометирующие истории. Диана упивалась мстостью больше года, до тех пор, пока ее гнев не угас.

Позднее она встречалась с другими мужчинами, но не могла избавиться от воспоминаний о том, что случилось с Томми. Сначала Диана думала, что не сможет ни с кем сблизиться из-за того, как он поступил с ней. Но в конце концов поняла, что не доверяет именно себе. Она действовала так враждебно, что не могла себя простить.

Спустя несколько лет, ближе к тридцати годам, после года психотерапии, Диана узнала, что умер любимый дядя Томми. Она написала письмо, в котором выражала соболезнования. (Проявление сочувствия стало своеобразным способом сказать «Прости меня».) Также она написала: «Мне стыдно за то, как я вела себя после нашего расставания. Я действительно сожалею о том, что сделала, и о той боли, которую, возможно, причинила тебе. Надеюсь, у тебя все хорошо – не считая, конечно, твоей невосполнимой потери».

Как не существует срока давности у обиды, так и чувство стыда за то, что сделал кому-то больно, может остаться с человеком навсегда.

Он ответил вежливо: «Это были не самые лучшие наши дни. Спасибо тебе за сочувствие по поводу смерти дяди». В течение многих лет Диана носила в себе чувство вины и ответственности за свое враждебное преследование. После общения с Томми, несмотря на то что отношения были давно закончены, она почувствовала себя легче. Им удалось залечить старые раны.

Как не существует срока давности у обиды, так и чувство стыда за то, что сделал кому-то больно, может остаться с человеком навсегда. Когда газета *New York Times* попросила мужчин рассказать об их сексуальных домогательствах, начиная со старшей школы, несколько сотен человек написали о своих историях, которые преследуют их до сих пор [7]. По той же причине анонимный преступник отправил тысячу долларов в отделение полиции города Южный Сент-Пол, штат Миннесота. Тридцать лет назад он врезался в припаркованную машину и скрылся с места преступления. Отправитель попросил передать деньги владельцу автомобиля, если это возможно, выразил раскаяние и попросил прощения. Шериф Билл Мессерих предположил, что тот поступок «давил на совесть человека и он захотел все исправить» [8].

Непрощенные обиды могут разъедать вас изнутри, ограничивать и будить посреди ночи. Исправление ошибок имеет огромное значение в нашей жизни. Конечно, это нелегко, но совсем не делать попыток – совершенное расточительство.

Вам нужны люди

Если вы не попросите прощения у другого человека, самым грустным результатом будет потеря отношений. Но помимо близких людей, которых вы не хотели бы терять, в жизни вам также нужны и другие люди. Причин на это больше, чем кажется на первый взгляд. Вы, вероятно, знаете, насколько изоляция от мира эмоционально болезненна. Но не менее тяжелы

последствия одиночества и для физического состояния. Последние несколько десятилетий многие психологи изучали важность социальных связей для здоровья людей. Обзор научных исследований 2010 года показал, что отсутствие связей увеличивает риск смерти, так же как курение и употребление алкоголя [9].

В этой сфере было опубликовано так много результатов исследований, что Американская психологическая ассоциация⁴ выпустила два специальных издания журнала. Там были представлены все исследования, подтверждающие, что близкие отношения положительно сказываются на здоровье людей [10]. Эти доказательства усиливают озабоченность в связи с «эпидемией одиночества», выявленной бывшим главным хирургом Вивеком Мурти в 2017 году [11].

Я, конечно, не утверждаю, что любая социальная изоляция или отсутствие отношений вызваны неспособностью правильно извиняться. Однако я уверена, что неразрешенные конфликты могут привести к хронической неудовлетворенности и, как следствие, к отдалению или отчуждению.

Все та же история, но больше масштаб

В 2013 году премьер-министр Израиля Биньямин Нетаньяху неожиданно позвонил своему турецкому коллеге Реджепу Тайипу Эрдогану и принес ему личные извинения. Тремя годами ранее в результате израильского налета на флотилию с гуманитарной помощью были убиты девять турецких граждан. Это привело к очень напряженным отношениям между двумя странами. В течение трех лет были прерваны дипломатические отношения и ограничены израильские учебные полеты. Господин Эрдоган критически высказывался о сионизме. Ближе к концу продолжительной встречи с президентом Бараком Обамой Нетаньяху позвонил Эрдогану. Он публично выразил сожаление по поводу ошибок, которые привели к гибели людей и ухудшению отношений между странами. Также он взял на себя обязательство разработать план компенсаций по возмещению ущерба семьям погибших. После беседы оба лидера подчеркнули историческое значение многовековой международной дружбы и крепкого сотрудничества.

Если бы Нетаньяху не изменил свою прежнюю позицию, то отношения между двумя странами, вероятно, стали бы еще хуже. Его извинения значительно улучшили ситуацию [12]. Конечно, они не отменили потери турецкого народа, но сделали возможным другое будущее.

У лидеров есть возможность менять мир, помогать исцелять прошлые обиды. Когда я становлюсь свидетелем позитивной силы эффективных извинений, мне хочется увидеть их и в других ситуациях, связанных с причинением вреда, непониманием и заблокированным потенциалом для лучшего будущего.

Но непринесенное публичное извинение, так же как и неправильное, сохраняет боль живой и препятствует исцелению. Запутанное и неполное извинение, принесенное «коренным народам», началось с резолюции Сената США в 2009 году. Она была составлена на юридическом языке и содержала много утверждений, которые начинались со слов «в то время как» [13]. Когда президент Обама подписал смягченный вариант, он был включен в закон «Об ассигнованиях Министерства обороны». Хотя это извинение считается историческим событием, оно не получило должной огласки. Многие люди, включая коренных американцев, никогда не слышали о нем [14]. Это неэффективное и неполноценное извинение вызвало большое недоумение и боль, в том числе и для Лейли Лонг Солджер⁵, зачисленного члена племени Оггала-Сиу. В своей книге стихов под названием «В то время как» (Whereas) она яростно выступает против того, что правительство не смогло сказать. Она пишет о том, как научиться жить, «не имея

⁴ American Psychological Association.

⁵ Американская поэтесса, писательница и художница.

ни малейших связей. Без обмена вопросами, без любезных ответов. Она моя, эта неприкрытость» [15].

Непринесенное публичное извинение, так же как и неправильное, сохраняет боль живой и препятствует исцелению.

Это извинение не было услышано людьми, для которых якобы предназначалось, и не достигло ожидаемых результатов. Исторические раны вряд ли затянулись.

Джон Кадор пишет о передовых практиках лидерства и зачастую поднимает тему извинений. По его словам, правильное извинение «смягчает обиду, ведет к доброжелательности и чаще всего таинственным образом превращает отношения, разорванные недоверием и разочарованием, в нечто более сильное и прочное» [16]. Кадор считает извинение не демонстрацией слабости, а признаком силы, искренности и ответственности. Как и в личных отношениях, извинение перед коллегами – это «практика расширения себя, потому что мы ценим отношения больше, чем необходимость быть правыми» [17]. Извинение – это навык лидерства, который очень важен для нашего времени. Это, по мнению Кадора, «совершенная реакция человечества на несовершенство» [18].

На публичном рынке, если компании не отвечают на жалобы своих покупателей или клиентов доброжелательно и оперативно, их репутация может пострадать. Что, в свою очередь, приведет к снижению успеха. Ни для кого уже не секрет, что прямое признание ошибки и извинения работают очень эффективно. Те клиенты, чьи жалобы были удовлетворены, становятся на 30 процентов более лояльными, чем те, кто никогда не жаловался [19]. Кроме того, исследования бизнес-школы Бостонского университета показывают, что клиенты предпочитают компании, исправившие ошибку, тем, которые вообще не ошибались [20]. По той же логике люди склонны больше доверять отношениям, прошедшим проверку на прочность в различных трудностях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.