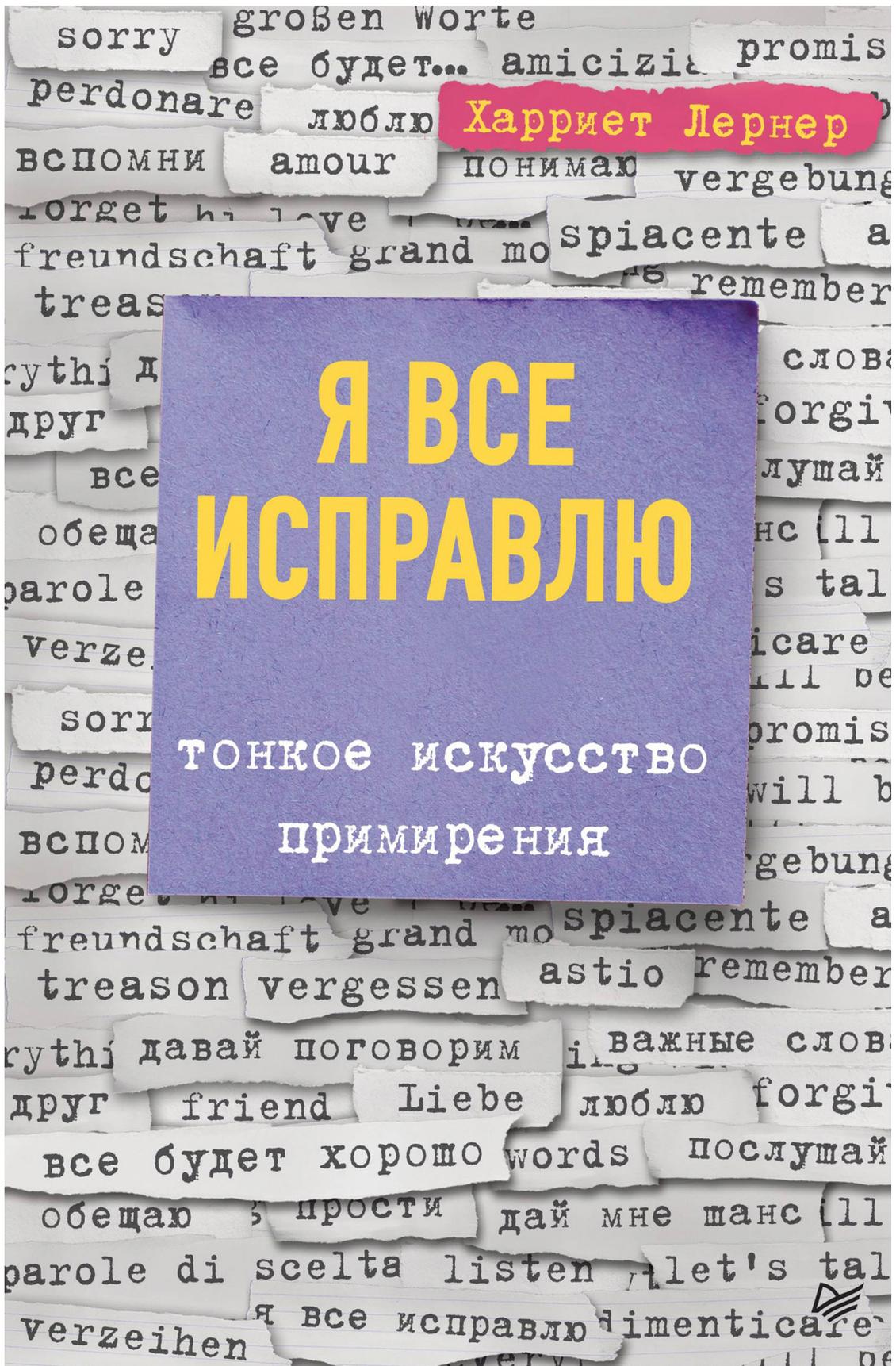


Харриет Лернер

Я ВСЕ ИСПРАВЛЮ

ТОНКОЕ ИСКУССТВО
ПРИМИРЕНИЯ



Харриет Лернер

Я ВСЕ ИСПРАВЛЮ

ТОНКОЕ ИСКУССТВО
ПРИМИРЕНИЯ

sorry großen Worte
все будет... amicizia promiss
perdonare люблю
ВСПОМНИ amour ПОНИМАЮ vergabung
forget love
freundschaft grand mo spiacente a
treason remember
cythi д слово
друг
все
обеща
parole s tal
Verzeiicare
sorr promiss
perdo will b
вспом
forget love
freundschaft grand mo spiacente a
treason vergessen astio remember
rythi давай поговорим важные слов
друг friend Liebe люблю forgi
все будет хорошо words послушай
обеща прости дай мне шанс ll
parole di scelta listen let's tal
Verzeihen я все исправлю dimenticare

Харриет Лернер

Я все исправлю. Тонкое искусство примирения

Моим внукам
Сайрусу и Тео,
Люсии и Марселе,
и их родителям
Мэтту и Джозе,
Бену и Ари

WHY WONT YOU APOLOGIZE?

Healing Big Betrayals and Everyday Hurts

HARRIET LERNER, PH.D

© 2017 by Harriet Lerner

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке ООО Издательство «Питер», 2019

© Жирнов А. В., перевод на русский язык, 2019 **Глава первая**

Многоликое «прости»

Моя подруга-художница Дженнифер Берман как-то нарисовала серию карикатур про «парня с миллионом извинений». Больше всего мне понравилось такое: «Прости... но ты никогда не СПРАШИВАЛА меня, есть ли у меня жена и дети». А потом я увидела картинку в еженедельнике New Yorker. На ней отец говорил своему взрослому сыну: «Я хотел быть рядом, пока ты рос, честное слово! Но тут у меня свело ногу, а потом все как-то покатило – ну, ты понимаешь...»

Хотя юмор обеих карикатур заключен в абсурдности ситуации, каждому из нас доводилось слышать извинения, которые, по сути, оказывались бесполезными. Они не приносили удовлетворения и даже причиняли серьезный вред.

Я изучала извинения и людей, которые не умели извиняться, более двадцати лет. Конечно, не нужно быть специалистом в этой области, чтобы понять, когда перед тобой должны извиниться, но не делают этого, или когда принесенные извинения звучат издевательски. Простое «извините» не достигает своей цели, если произнесено

неискренне, лишь ради того, чтобы прекратить неприятный разговор. Нет смысла в извинениях, если за ними тут же следуют оправдания собственного поведения.

Напротив, целительная сила искреннего извинения ощущается мгновенно. Когда передо мной извиняются искренне, я испытываю глубокое облегчение. Мне становится лучше. Весь мой гнев и обида мгновенно исчезают. Я чувствую себя лучше и в тех случаях, когда извиняюсь сама, понимая, что это необходимо сделать. Я безмерно благодарна за возможность восстановить связь с человеком, нарушенную в результате ошибки или неправильного поведения. Нет, конечно, я не чемпион по извинениям. Перед своим мужем Стивом, например, я извиняюсь исключительно за собственную долю вины (в моем понимании, разумеется). И я жду, что он тоже извинится за свою долю – опять же в моем понимании. Неудивительно, что наше понимание далеко не всегда совпадает.

Нам всем бывает нелегко извиняться перед определенными людьми и в определенных ситуациях. Иногда извиняться просто, иногда сложно. Одно дело – забыть вернуть взятую у соседки кастрюлю и совсем другое – переспать с ее мужем. За мелкие оплошности извиняться легко, и мы делаем это искренне. В такой ситуации вполне достаточно простого «извините». Но не все наши проступки столь незначительны.

В этой книге я расскажу вам, как извиняться правильно и осмысленно. Я научу вас распознавать попытки переложить вину, двусмысленные извинения и извинения унижительные. Разбираясь в основах правильного извинения, мы рассмотрим реальные жизненные истории, которые показывают значимость простого извинения и объясняют, почему нам это часто не удается. Мы услышим мужественные извинения, которые открывают путь к прощению и исцелению обид даже в самых сложных обстоятельствах.

Эта книга написана не только для тех, кто хочет загладить вину, но и для обиженных или разозленных людей, для тех, кто услышал двусмысленные или неискренние извинения – или не услышал никаких. Всем нам случалось терпеть оскорбления или обиды от людей, не считавших нужным за это извиняться. Я расскажу, как изменить тон разговора и справиться с этой проблемой. Впрочем, порой бывает, что никакие слова или действия не влияют на обидчика.

Чем серьезнее обида, тем меньше вероятность, что обидчик ощутит искреннее раскаяние и извинится. К сожалению, чаще всего бывает именно так. Что же можно сделать в такой ситуации?

Извинение и примирение – это танец, в котором участвуют по меньшей мере двое. Все мы много раз оказывались партнерами в таком танце. Давайте же начнем с краткого «барометра извинений» – рассмотрим извинения от самых простых до средних и самых сложных. **Простейшее «мне жаль»**

Это элементарная форма извинений. Она подходит для ситуации, когда произошедшее не является ничьей виной. Мы произносим эти слова не в качестве извинения, а в качестве выражения сочувствия к боли другого человека («Мне так жаль, что вам пришлось через это пройти») или сожаления о причиненных неудобствах («Мне жаль, что я опоздал. На трассе произошла авария, и я попал в пробку»). В этих ситуациях слова «мне жаль» – это признание того, что другой человек пережил или переживает трудные времена, и демонстрация нашего внимания и заботы.

Иногда произнесение слов «мне жаль» почти не требует усилий, но если не сказать их, это будет серьезное упущение. Жизнь трудна, и даже самые короткие взаимодействия с другими людьми могут украсить или омрачить день. Нет, конечно, вы вряд ли погрузитесь в черную депрессию, потому что в супермаркете какая-то женщина нагло влезла перед вами без очереди или толкнула вас тележкой и, не обернувшись, покатила дальше. Вы можете решить, что она не извинилась, потому что ей нет до вас дела, а может быть, она была погружена в собственные мысли или смутилась настолько, что побоялась посмотреть вам в глаза и что-то сказать. Каковы бы ни были причины такого поведения, это не способствует улучшению настроения и самочувствия. Иногда отсутствие извинений ранит куда сильнее, чем сам поступок, за который стоило бы извиниться.

Долгое ожидание в смотровой палате

Когда речь идет о межлических отношениях, отсутствие извинений может разрушить контакт, даже если обеим сторонам очевидно, что в сложившейся ситуации никто не виноват. Моя клиентка Иоланда рассказала такую историю. Ей пришлось почти час ждать врача, сидя в одной больничной сорочке на холодном столе в смотровой палате.

– А когда она, наконец, появилась, – с обидой призналась мне Иоланда, – то даже *ничего* не сказала, не извинилась и не выразила сожаления. Я почувствовала, что она не видит во мне человека. А потом я ругала себя за излишнюю и неуместную чувствительность.

Подобные самообвинения в «излишней чувствительности» очень распространены, особенно среди женщин. Тем самым они отказывают себе в законном праве на гнев и боль. Если вы бывали на медицинских осмотрах, то знаете, что пациенты в таких ситуациях чувствуют себя очень уязвимыми. И тот факт, что одни из нас чувствуют себя более уязвимыми, чем другие, в одинаковой ситуации, вовсе не говорит о слабости тех, кто ощущает свою незащищенность, или малозначительности их переживаний.

Иоланда не восприняла долгое ожидание как личную обиду. Она не стала подозревать, что ее врач все это время играла в компьютерные игры или болтала с подругами. Ей просто хотелось услышать: «Мне жаль, что вам пришлось так долго ждать. На предыдущего пациента времени потребовалось больше, чем я рассчитывала». То, что доктор не сочла необходимым даже упомянуть о своей задержке, породило трещину в отношениях Иоланды с человеком, от которого она в определенной степени зависит. Простого «мне жаль» было бы достаточно, чтобы женщина почувствовала уважение, заботу и внимание со стороны доктора. **Извинения средней степени сложности**

Гораздо сложнее извиняться, когда мы *действительно* сделали что-то, за что следует извиниться, и сожалеем о своем поведении. В такой ситуации даже короткое, милое и слегка запоздавшее извинение порой значит очень многое.

Моя клиентка Дебора пропустила свадьбу младшей сестры, поскольку семейный праздник совпал с важной профессиональной конференцией, где она должна была выступить. Дата конференции была назначена задолго до того, как сестра Деборы Скай выбрала день свадьбы. Дебора страшно разозлилась на сестру: Скай требовала, чтобы она обязательно приехала, и утверждала, что это единственно возможная дата для ее праздника. Но в день свадьбы Дебора горько сожалела о сделанном выборе. Ей хотелось разделить этот торжественный момент со своей семьей.

Хотя сестры не рассорились, этот инцидент повлиял на их отношения. Поначалу Дебора не собиралась извиняться перед Скай. Ей даже казалось, что извиниться должна младшая сестра. Дебора считала, что Скай не следовало ставить ее перед фактом, игнорировать ее планы. Но даже позже, когда почувствовала, что совершила ошибку, пропустив свадьбу сестры, Дебора не спешила извиняться – уже по другой причине. Ей казалось, что, извинившись, она лишь усугубит проблему, и им обоим станет только хуже.

Спустя несколько лет в приливе сестринских чувств Дебора спонтанно отправила Скай электронное письмо. Она писала: «Я никогда не говорила тебе, как переживаю, что пропустила твою свадьбу, и как жалею о своем решении. Выступая на конференции в тот день, я думала: «ЧТО Я ЗДЕСЬ ДЕЛАЮ?! У меня нет ни объяснений, ни оправданий такого глупого решения». Сестра тут же ответила: «Деб, ты такая коза! ☺»

Электронная почта – не лучший способ извиниться. Но Дебора сказала мне, что после этого отношения с сестрой улучшились. «Я почувствовала, что нам удалось восстановить то доверие и близость, о которых я раньше никогда даже не задумывалась». **Самые трудные извинения**

Нужна немалая смелость, чтобы начать разговор и попросить прощения за оплошность, которую нам хотелось бы исправить. Порой нам не хочется вторгаться в личное пространство. Иногда мы не знаем, как будет воспринято наше извинение и что последует за ним. Если другой человек не затрагивает больной темы, нам кажется, что и мы не должны этого делать. Но, как показывает история Маргарет, всегда лучше поговорить о поступках прошлого, которые вызывают у нас чувство сожаления.

Дочь Маргарет Элино́р одна воспитывала трехлетнего сына. Ее второй ребенок умер, когда ему было всего шестнадцать дней от роду. Малыша даже не успели выписать из больницы. Маргарет всячески помогала дочери, взяв на себя заботу о маленьком внуке и домашнем хозяйстве – ведь Элино́р две недели практически жила в больнице.

Но эмоциональной поддержки Маргарет дочери не оказала. Как истинная британка она считала излишним говорить о жизненных трудностях. Ей казалось, что каждый должен молча нести свое бремя. Она искренне любила дочь, но не желала, чтобы Элино́р погрязла в

своем горе. Ей не хотелось растравлять и собственную душу. Желая защитить и себя, и Элино́р, Маргарет никогда не говорила о своей боли и не спрашивала, как дочь справляется с тяжелой утратой. Заметив, что Элино́р плачет или тоскует, она говорила: «Ты нужна сыну. Ты должна быть сильной ради него».

Спустя десять лет коллега и друг Маргарет Хорхе тоже пережил большое горе. Его сын родился мертвым. Это событие пробудило в Маргарет давние чувства, связанные с внуком Кристианом, умершим в младенчестве. Заметив, с какой любовью и сочувствием окружающие относились к Хорхе и как открыто и благодарно принимал он эти теплые чувства, Маргарет впервые в жизни задумалась, правильно ли она вела себя с дочерью, когда та переживала трагическую смерть своего сына.

Вскоре в местной газете появилась статья на тему о безвременных утратах. Сама того не ожидая, Маргарет набралась смелости и спросила у Элино́р, читала ли она эту статью. Маргарет добавила, что все это время думала о Кристиане. Она сожалела, что не говорила о своих чувствах раньше, но она просто не знала, что сказать, чтобы Элино́р не стало еще тяжелее. Маргарет призналась, что ей жаль, что они никогда не говорили о самом печальном событии в их жизни – ведь это было так важно. Первая реакция Элино́р оказалась предсказуемой: «Ты ничего не могла сделать. И исправить. Не стоит волноваться об этом». Элино́р оказалась истинной дочерью своей матери.

Зачастую самое интересное в извинениях – то, что происходит позже. Мать и дочь больше не поднимали этой темы, но Маргарет рассказала мне, что, когда первоначальная неловкость прошла, ей стало легче от того, что она высказалась. Спустя несколько месяцев, когда приближалась годовщина смерти Кристиана, Маргарет захотелось отнести цветы на его могилу. Она не была на кладбище со времени похорон. Маргарет вскользь сказала об этом Элино́р, а та спокойно ответила, что собиралась поехать и, если мать хочет, они могут поехать вместе.

Только по дороге на кладбище Маргарет узнала, что Элино́р бывала на кладбище два раза в год на протяжении всех десяти лет. Когда они стояли возле маленького памятника, Маргарет неожиданно заплакала.

Чувства захватили ее врасплох – она никогда не плакала: ни из-за смерти Кристиана, ни из-за чего другого. Неожиданно Элинор обняла мать, и они зарыдали вместе.

Извиняясь, Маргарет шла на большой риск. Она воспитывалась в семье, где единственной позволительной эмоцией была жизнерадостность. Главными человеческими качествами считались компетентность, независимость (то есть полное отсутствие нужды в ком-либо) и набожность. Извинившись, она продемонстрировала свою уязвимость и совершила настоящий прыжок в бездну неизвестности. В прошлом у нее не было образца для подражания. Она первой вступила на путь, который требовал немалой смелости.

Точных инструкций не существует

Конечно, бывают ситуации гораздо более сложные, чем у Маргарет. Например, человек хочет, чтобы мы извинились, а мы не считаем это необходимым. Очень сложно бывает спокойно сидеть, когда обиженный человек изливает на нас свои боль и гнев, упрекает нас (по нашему мнению, несправедливо), настаивает на том, что мы обязаны извиниться. Однако и личная цельность, и успех отношений зависят от нашей способности нести ответственность за свои действия (но только за свои!), даже если собеседник абсолютно неправ.

Дальше мы с вами поговорим о силе и потенциальной слабости извинений. Среди наших тем будут такие:

- Почему людям так трудно четко осознать ответственность и высказать сожаление о собственных неверных словах и поступках?
- Что движет теми, кто вовсе не хочет извиняться, и теми, кто излишне усердствует в своих извинениях?
- Почему те, кто совершает самые ужасные поступки, менее всех способны принять на себя ответственность?
- Как понять, кто и за что в ответе?
- Как нам (обиженной стороне) ненавязчиво преодолеть оборонительную позицию обидчика и его нежелание извиняться?
- Как нам избавиться от мучительного гнева и горечи, когда обидчик искажает реальность или перекладывает вину на наши плечи?
- Какова истинная причина вашей ненависти к своему бывшему (или к кому-то еще)?

Пожалуй, главная сложность в деле извинений – это примирение с нераскаявшимся обидчиком. Это типичная проблема, решить которую

в современном обществе предлагается с помощью прощения. Однако, как мы увидим, чтобы избавиться от навязчивого гнева и горечи, вовсе не обязательно прощать того, кто нанес вам обиду. Иногда нужно набраться смелости и устоять перед давлением со стороны сторонников всепрощения.

Потребность в извинениях и восстановлении отношений – сугубо человеческая, причем с обеих сторон. Мы от природы склонны искать справедливости (как мы ее понимаем), поэтому потребность в искренних извинениях является для нас врожденной. Но в то же время мы несовершенны и склонны к ошибкам и защитному поведению, поэтому почти во всех отношениях существует проблема искренних извинений.

Всю жизнь мы попеременно являемся то обидчиками, то обиженными. Обнадеживает, что у нас есть возможность все исправить, – или хотя бы знать, что мы приложили к этому все имеющиеся силы, как бы ни отреагировал на наши слова и действия другой человек. **Глава вторая**

Пять способов испортить любое извинение

Многие люди искренне хотят извиниться, но совершенно не представляют, как это сделать. Они говорят «извините» и недоумевают, почему их собеседник продолжает обижаться. Понимание наиболее распространенных черт неудачного извинения заложит основу для понимания основ извинения успешного. Конечно, эффективное извинение – это не только правильно подобранные слова и избегание слов неподходящих, но здесь важно понять принцип. Давайте же начнем с «основ неправильных извинений». Мы обсудим пять способов испортить любое извинение. А потом поговорим о мужественных извинениях, способных открыть путь к прощению и душевному исцелению даже в самых трудных ситуациях. **«Но» отменяет раскаяние**

Более всего уязвленный человек хочет услышать искреннее извинение от чистого сердца. Когда же вы добавляете «но», вся искренность гибнет на корню. Давайте поговорим об этой скользкой, мелкой оговорке. «Но» почти всегда говорит об оправданиях и даже напрочь отменяет изначальное сообщение. То, что вы скажете после «но», может быть совершенно справедливым, но это неважно. «Но»

уже сделало ваши извинения фальшивыми. Тем самым вы говорите: «Учитывая общий контекст ситуации, моя грубость (опоздание, сарказм и тому подобное) совершенно понятна».

Возьмем для примера мою подругу Долорес. Она страшно разозлилась на младшую сестру, которая и пальцем не пошевелила на семейном празднике, когда все остальные внесли свою лепту. В какой-то момент Долорес даже дала волю гневу и обрушилась на сестру в присутствии родных. «Ты – не почетный гость, – рявкнула она. – Не переломишься, если загрузишь посудомоечную машину!» Неудивительно, что слова ее не были восприняты с восторгом. Сестра просто повернулась и ушла, и до конца праздника они больше не общались.

Долорес была очень расстроена. Через несколько дней она позвонила сестре, чтобы извиниться за свою несдержанность. «Извини, что я вспылила, – сказала она, – но мне было очень обидно, что ты не внесла свой вклад в семейный праздник. Я сразу вспомнила, что в детстве вся домашняя работа ложилась на мои плечи, а тебе мама вечно позволяла ничего не делать, потому что ей не хотелось с тобой ругаться. Извини меня за грубость, но кто-то должен был тебе это высказать».

Естественно, что сестра на такое извинение отреагировала вовсе не так, как ожидала Долорес. «Это не извинение», – сказала я. Долорес было невероятно трудно искренне извиниться за свою грубость – слишком уж велик был груз прошлого гнева и обиды. Но я понимала, что ее сестра вновь почувствовала себя оскорбленной. В «извинении» Долорес скрывался намек на то, что сестра вела себя как избалованный ребенок не только на семейном празднике, но и всю жизнь. А уж слова «кто-то должен был тебе это высказать» стали откровенным обвинением.

Возможно, сестра Долорес восприняла бы извинение более спокойно, если бы Долорес просто сказала, что сожалеет о своей грубости и несдержанности. Простое извинение не запустило бы в действие защитный механизм, а дало бы сестре возможность задуматься над своим поведением на семейном празднике.

У Долорес были самые добрые намерения. «Я хотела объяснить сестре, почему так вспылила, – сказала она мне. – Я хотела, чтобы она поняла: у моей реакции на ее безделье давняя история».

Все прекрасно, но это повод для другого разговора, для которого нужно выбрать подходящее время и проявить такт. Лучшие извинения – самые короткие. Не нужно вдаваться в долгие объяснения, которые способны погубить лучшие намерения.

Извинение – это не единственная возможность разобраться с проблемой. Извинение – это возможность заложить почву для будущей коммуникации. К сожалению, об этом важном различии часто забывают.

«Мне жаль, что ты так это воспринимаешь»

Вот еще один пример «псевдоизвинения». В истинном извинении все ориентировано на ваши действия, а вовсе не на реакцию другого человека.

Расскажу пример из собственной жизни. Меня пригласили выступить в одной организации. Леон (назовем его так) возглавлял в этой организации отдел рекламы. У них была моя старая фотография, сделанная лет двадцать назад, поэтому я предварительно отправила им новую, более соответствующую действительности. «Пожалуйста, используйте в рекламных материалах этот снимок», – написала я. Мне хотелось, чтобы люди, пришедшие на лекцию, увидели того, кого и ожидали.

Возможно, все дело в случайной ошибке, а может быть, Леон решил, что более молодая дама привлечет больше слушателей, но в интернет-рекламе он разместил первую фотографию, а потом (даже когда я указала ему на ошибку) использовал ее и в печатных материалах. Наш финальный разговор выглядел примерно так.

Я: Что случилось? Вы разместили в Интернете фотографию двадцатилетней давности. А после того как я указала вам на ошибку, вы использовали ее и в печатных материалах.

Леон: Я взял фотографию, которая была в моем компьютере. Я не могу вникать во все детали. Я – лишь человек, и я не совершенен.

Я: Речь не о совершенстве. Я просто хочу, чтобы вы использовали недавнее фото.

Леон: Мне жаль, что эта фотография оказалась так важна для вас. Не думаю, что слушателям есть дело до того, как вы выглядите.

Я: Дело в том, что я просила вас использовать ту фотографию, которую я специально вам прислала.

Леон: Хорошо-хорошо, извините. Мне жаль, что вы так восприняли эту ситуацию. Я не знал, что это для вас так важно.

Леон извинялся неискренне. Он старался переложить вину на меня, полагая, что виной всему не его неспособность исполнить наше соглашение, а моя придирчивость и тщеславие. Если бы он был моим клиентом, я бы сосредоточила внимание на том, каким интересным способом он искажает реальность, чтобы снять с себя ответственность за простую ошибку. Но поскольку я не была его психотерапевтом, то сочетание неуважения, некомпетентности и оборонительной позиции привели меня в ярость. Я бы предпочла, чтобы Леон вовсе не извинялся, поскольку ему вовсе не было до меня дела, он ни о чем не сожалел, не исправил допущенные ошибки, да еще и обвинил меня в том, что я делаю из мухи слона. А может быть, он отлично знал, что допустил ошибку, но не хотел отвечать за нее. Как бы то ни было, такое фальшивое извинение с попыткой переложить вину на чужие плечи гораздо хуже, чем полное отсутствие извинений. Своими словами Леон лишний раз подчеркнул свое безразличие и еще сильнее меня обидел.

Возможно, вы не похожи на Леона, но подобный способ уклонения от ответственности весьма распространен. Мы начинаем извиняться за чувства обиженного человека, а не за собственные действия, которые нанесли ему обиду. «Мне жаль, что ты смутился, когда я поправил тебя на вечеринке» – это не извинение. Говорящий не принимает на себя ответственность. Он считает себя правым – и в моральном отношении тоже (ведь он извинился). Но в действительности он лишь переложил ответственность на обиженного. На самом деле он сказал: «Мне жаль, что ты слишком сильно отреагировал на мои абсолютно разумные и справедливые замечания». В такой ситуации следовало бы сказать: «Извини, что я поправил тебя на вечеринке. Я понимаю свой промах и не повторю его в будущем». **Следите за появлением «если»**

Короткое словечко «если» также заставляет человека сомневаться в собственной реакции. Старайтесь не говорить: «Извини, если я проявил нечуткость» или «Извини, если мои слова показались тебе обидными». Почти каждое извинение, которое начинается со слов «мне жаль, если...» – это не извинение. Гораздо лучше будет сказать

так: «Мое замечание было обидным. Извини. Я проявил нечуткость и хочу сказать, что больше такое не повторится».

Кроме того, слова «извини, если...» часто воспринимаются как снисходительные. Мой клиент Чарльз на совещании бестактно пошутил насчет «женского мозга». После совещания он сказал начальнице: «Мне жаль, если мое замечание показалось вам обидным». Начальница отреагировала довольно резко: «Поверьте, Чарльз, меня не так-то легко обидеть». Гнев, прозвучавший в ее голосе, удивил моего клиента. Он не понял, что только что назвал свою начальницу «чрезмерно чувствительной женщиной», а вовсе не извинился за неуместную и бестактную шутку.

Не считайте меня «речевым полицейским», но я призываю вас обращать внимание на мелочи, способные превратить ваше «извините» в «мне вовсе не за что извиняться». **С больной головы на здоровую**

Ко мне обратились отец и сын-подросток. Этот мужчина отличался вспыльчивостью и часто резко критиковал сына за мелкие ошибки – например, если тот не мог закрыть сложный замок на двери гаража. Заметив обиду сына, отец извинялся примерно так: «Мне жаль, что мои слова так тебя расстроили». Это было его стандартное извинение.

«Я ненавижу, когда он так говорит, – признался мне мальчик. – Я начинаю злиться, сам не понимаю почему». Сын чувствовал какую-то неправильность, но не мог выявить обескураживающую природу извинения, которая полностью скрывала, за что извинялся отец и кто ответствен за проблему. Мальчик просто чувствовал дискомфорт от таких извинений отца.

Подобное поведение отца вовсе не связано с защитным механизмом или желанием снять с себя вину. Его слова отражают путаное мышление, характерное для тревожных семей. Чем выше общая тревожность, тем сильнее люди ощущают свою ответственность за поведение и чувства *других* людей («Извинись перед отцом: у него голова разболелась из-за тебя»), а не за собственные («Извинись перед отцом за то, что ты не выключил музыку, ведь ты знал, что у него болит голова»).

«Посмотри, что он из-за тебя наделал!»

Вот еще одно обескураживающее извинение, которое я запомнила на всю жизнь, хотя история произошла несколько десятилетий назад.

Когда моему старшему сыну Мэтту было шесть лет, он играл со своим одноклассником Шоном. В какой-то момент Мэтт вырвал у Шона игрушку и категорически отказывался вернуть ее. Шон начал биться головой о деревянный пол – и не останавливался.

Мать Шона находилась рядом. Она мгновенно отреагировала на происходящее, причем довольно активно. Она не приказала сыну прекратить биться головой об пол и не велела Мэтту вернуть игрушку. Вместо этого она сделала суровый выговор моему мальчику. «Видишь, что ты наделал, Мэтт? – сказала она, указывая на Шона. – Посмотри, что ты наделал! Ты заставил Шона биться головой об пол. Извинись перед ним немедленно!»

Мэтт смутился, и я его прекрасно поняла. Его просили извиниться не за то, что он отобрал чужую игрушку. Он должен был извиняться за то, что Шон бьется головой о пол. Мэтту нужно было принять на себя ответственность не за собственное поведение, а за реакцию другого ребенка. Мэтт вернул игрушку и ушел, так и не извинившись. Потом я сказала Мэтту, что он должен был извиниться за то, что взял игрушку, но в том, что Шон бился головой о пол, он не виноват.

Если бы Мэтт принял на себя ответственность за поведение Шона, то поступил бы неправильно. Ему пришлось бы отвечать за то, чего он не делал и не мог делать. Не пошло бы это на пользу и Шону – он так и не научился бы отвечать за собственное поведение и справляться со своим гневом. **«Прости меня немедленно!»**

Еще один способ испортить извинение – воспринимать свои слова как автоматический сертификат прощения и искупления. Здесь речь идет только о вас и вашей потребности в успокоении собственной совести. Извинение не следует воспринимать как взятку, в обмен на которую вы должны получить что-то от обиженного человека, а именно – его прощение.

Слова «ты прощаешь меня?» или «прости меня, пожалуйста!» давно стали значимым ритуалом в близких отношениях. Совершенно нормально извиняться, если вы находитесь в таких отношениях, где обиженный человек оценит ваше поведение. Но если вы совершили какой-то проступок и рассчитываете на немедленное прощение или

даже требуете его, ваше извинение может закончиться провалом. Приведу пример.

Дон разрешил четырнадцатилетней дочери покататься на мотоцикле с приятелем. Его жена Сильвия вообще не хотела, чтобы их дочь ездила на мотоцикле, и Дон давно обещал уважать ее желание. Нарушив обещание, он попросил дочь держать это в секрете от матери, «потому что мы оба знаем, что она взбесится».

Когда дочь через несколько дней проболталась, Сильвия пришла в ярость. Дон раскаялся в совершенной ошибке – он разрешил дочери кататься на мотоцикле, да еще велел держать это в тайне. Он извинился перед Сильвией и поклялся, что это никогда не повторится. А потом попытался заставить Сильвию простить его.

«Я тебя не прощаю!» – заявила Сильвия. Дон продолжал давить на нее. А ведь он мог поступить по-другому.

Достаточно было сказать: «Я знаю, что совершил серьезный проступок, и ты можешь долго на меня злиться. Если я способен как-то исправить ситуацию, пожалуйста, скажи мне об этом».

Настойчивость Дона разозлила Сильвию, и у нее не осталось эмоционального пространства, чтобы искренне простить мужа – простить по-настоящему, а не потому, что он загнал ее в угол. Ситуация еще более усугубилась, когда Дон стал злиться, что жена его не прощает. Сильвия почувствовала, что Дон перекладывает вину на ее плечи, а себя считает жертвой. И она неохотно простила его.

Помните, что извинение, за которым сразу же следует просьба о прощении, чрезмерно сокращает необходимый эмоциональный процесс. Обиженный человек, захваченный врасплох и испытывающий чувство благодарности или облегчения от услышанного извинения, может «простить» в спешке, не разобравшись с собственным гневом и болью.

Когда мы извиняемся искренне, то совершенно естественно ожидаем, что наше извинение приведет к прощению и примирению. Но требование прощения портит извинение. Обиженный человек ощущает давление – и даже обижается еще сильнее. Для принятия извинений требуется время и пространство. **Навязчивое извинение**

Ничего хорошего нет в извинении перед человеком, который просто не хочет с вами разговаривать.

Лайза переспала с мужем своей подруги Селины. Селина ясно дала понять Лайзе, что не желает с ней больше общаться. Она вычеркнула подругу из своей жизни, и они с мужем принялись спасать брак после открывшейся измены.

Через несколько лет, когда Лайза боролась с алкоголизмом с помощью организации «Анонимные алкоголики», спонсор предложил ей проанализировать свои поступки, чтобы понять, не обидела ли она кого-нибудь в прошлом. Он посоветовал ей позвонить людям и извиниться напрямую. У общего знакомого Лайза узнала мобильный телефон Селины и оставила ей голосовое сообщение. Она сказала, что интрижка с мужем Селины была худшей ошибкой ее жизни, и предложила Селине встретиться за чашечкой кофе, чтобы она могла извиниться и изложить свою версию событий.

Услышав голос Лайзы, Селина вновь пережила давнюю боль. Звонок Лайзы всколыхнул былые чувства, которые она с таким трудом заглушила. Лайза позвонила повторно, на этот раз добавив: «Думаю, если ты узнаешь мою версию, то сможешь меня простить».

Селина разумно решила не отвечать, и тогда Лайза написала ей письмо. Нераспечатанное письмо отправилось в мусорное ведро. Желание Лайзы вновь вторгнуться в жизнь Селины казалось той новым оскорблением.

Лайзе действительно нужно было простить себя, но этот процесс не должен был включать в себя общение с Селиной. Цель извинений – успокоить обиженного человека, а не преследовать его из эгоистического желания объясниться, добиться прощения и избавиться от чувства вины.

Глава третья

Чрезмерные и недостаточные извинения

«Послушала бы ты мою бывшую коллегу, – сказала мне племянница. – Она вечно извиняется за то, что не требует извинений. И собеседникам приходится постоянно твердить: “Ничего, ничего, все в порядке”, вместо того чтобы говорить о важном».

Если кто-то не способен выдавить из себя сакраментальное «прости», то другие (чаще всего женщины) извиняются, не зная меры. Женщин моего поколения приучили терзаться чувством вины, если мы не способны эмоционально спасти мир. Мы сразу же чувствуем себя

ответственными за все. Как пишет юмористка Эми Пехлер, «требуется годы, чтобы женщина отучилась извиняться за все, к чему ее приучили».

У меня в Калифорнии есть подруга, которая извиняется так часто, что мне хочется пнуть ее под столом.

В последний раз, когда мы с друзьями собирались в ресторане, она извинилась пять раз (да-да, я подсчитала), прежде чем официант принес закуски.

«Ой, прости, ты, наверное, хотела сесть у окна?», «Ой, я тебя перебила, извини, пожалуйста. Продолжай», «Ой, это твое меню? Прости, пожалуйста». «Ой, извини, ты собиралась сделать заказ?»

Когда мы идем по узкому тротуару, то часто невольно задеваем друг друга. И снова на меня сыплется поток извинений, хотя чаще всего это я ее задеваю, потому что от природы гораздо более неуклюжа. Если я собою ее с ног на тротуаре, то она наверняка посмотрит на меня с земли и пробормочет: «Прости, пожалуйста».

Может быть, ее поведение так меня раздражает, потому что я всю жизнь прожила в Нью-Йорке, а она выросла на Юге, где ее приучили всегда оставлять еду на тарелке для «мисс Мэннерс»^[1]. Каждое ее извинение высказано так вежливо и продуманно, что можно принять ее за выпускницу Школы извинений мисс Мэннерс. Я не могла удержаться, чтобы не сказать ей этого еще в колледже, где началась наша дружба. Впрочем, она знает, что я ее люблю. На многих людей ее элегантность и хорошие манеры производят глубокое впечатление, но извиняется она слишком часто.

Эта проблема свойственна даже абсолютным феминисткам. Феминистка Мэгги Нельсон пишет: «Я долгие годы отучалась извиняться практически в каждом своем электронном письме, иначе все они начинались бы со слов «извините за задержку», «извините за неудобства», «извините за все».

Следите за привычкой к чрезмерным извинениям. Приберегите их для по-настоящему важных ситуаций. **С чем связана чрезмерная тяга к извинениям?**

Точно сказать нельзя. Возможно, это следствие заниженной самооценки, ощущение собственной незначительности, бессознательное желание избежать любой критики или неодобрения, прежде чем они проявятся, чрезмерное желание успокоить и сделать

приятное, внутреннее чувство стыда или стремление продемонстрировать свои хорошие манеры. Чрезмерная тяга к извинениям вполне может оказаться вербальной уловкой, девическим кокетством, сформировавшимся давным-давно и превратившимся в автоматическую реакцию.

Чтобы избавиться от этой привычки, вовсе не обязательно понимать ее причины. Если вы извиняетесь слишком часто, просто прекратите. Если вы забыли вернуть подруге салатницу, не извиняйтесь так, словно вы разорили ее кухню. Излишние извинения создают дистанцию и нарушают нормальное течение разговора. Это раздражает друзей. Им становится труднее услышать и принять ваши извинения в тех ситуациях, где это необходимо. **Не плачьте чужими слезами**

Частью искреннего извинения являются сочувствие и раскаяние. Без истинных чувств любое извинение звучит механически и неискренне. Но и с *mea culpa* (моя вина) тоже можно переусердствовать. Если ваше раскаяние в допущенной ошибке будет чрезмерным, то обиженный человек может почувствовать себя еще хуже. Вряд ли это можно считать настоящим извинением. Приведу пример из собственной практики.

Эми отвлеклась на дороге, не заметила красный сигнал светофора и въехала в чужую машину, когда рядом с ней на пассажирском месте сидела ее шестнадцатилетняя дочь Ребекка. Эми отделалась легкими ушибами, а Ребекка получила серьезную травму. Ей потребовались две операции и длительный период физиотерапии и реабилитации.

Эми была превосходным водителем. Это была ее первая авария – такое могло случиться с кем угодно. Конечно, она терзалась чувством вины, горя и раскаяния. Дочь ее ни в чем не упрекала и ни разу не обвинила в своих страданиях. Но это лишь усиливало страх Эми перед невысказанным гневом дочери. Эми по несколько раз в день твердила Ребекке, как она сожалеет о случившемся, говорила, что никогда себе этого не простит. Когда Ребекка проявляла эмоциональную или физическую боль, Эми начинала плакать, и дочери приходилось ее утешать. Эми снова и снова твердила: «Пусть бы это случилось со мной, а не с тобой! Я бы все отдала, чтобы поменяться с тобой местами!»

Ребекка начала злиться и раздражаться. Заикленность матери на том, как ей больно видеть страдания дочери, выводила ее из себя. «Достаточно! – однажды сорвалась она на Эми. – Это *мои* страдания, и я сама с ними справлюсь. Переживай *свои* страдания в другом месте!» К чести Эми надо сказать, что она поняла смысл слов дочери. Она обратилась ко мне, чтобы справиться с чувством вины и горя, а рядом с Ребеккой стала держать себя в руках.

Вина и раскаяние Эми были глубоко прочувствованы. Ребекке нужно было понять искреннюю скорбь матери. Одних извинений было бы недостаточно, чтобы дочь поняла, что мать тоже страдает. Но все дело в степени. Чрезмерное проявление эмоций и неспособность слегка умерить их интенсивность стали тяжким грузом для Ребекки. Она чувствовала, что должна успокаивать и утешать мать, вместо того чтобы направить все силы на собственное излечение.

Правильное извинение связано не с вами

Чтобы извинение было искренним, вы должны целиком сосредоточиться на опыте другого человека, а не погружаться в собственные эмоции. Как показывает история Эми, проблема возникает, когда все внимание переключается на извиняющегося. Теперь уже обиженному человеку нужно утешать того, кто его обидел. Когда такое случается, искренне извиниться не удастся, а обиженный человек чувствует себя ужасно.

Тридцатичетырехлетняя Мэри была социальным работником. Она пришла на семинар по управлению гневом, который я проводила в Миннеаполисе. Мне она сказала:

«Я не могу сказать матери ничего, что она может воспринять как критику. Каждый раз повторяется одно и то же. Она извиняется с таким раскаянием и самобичеванием, что мне приходится твердить ей, что она хорошая мать и делает все, что в ее силах. А потом я чувствую себя полной дурой».

Бессмысленно извиняться, а потом демонстрировать отчаяние и страдание, словно собеседник только что ткнул вас лицом в собачью миску. Нет смысла извиняться, а потом показывать, что в действительности вы жалеете самого себя, а обиженный человек должен понять, в каком тяжелом положении вы оказались, как вам стыдно, каким недостойным вы себя чувствуете, осознав свою

колоссальную ошибку. И вы никогда в жизни больше рта не откроете, чтобы не сказать что-нибудь не то.

Чрезмерные сожаления – это скрытая форма защитного механизма. Если обиженный начинает ощущать потребность утешать своего обидчика, то есть вас, не упустите этот сигнал. Это знак того, что нужно ослабить эмоции и защитный механизм. Искреннее извинение связано не с вами. Если вы действительно хотите извиниться перед человеком, то важны не ваши чувства, а гнев и боль обиженного. Приберегите свои чувства для другого разговора.

Извинение-обесценивание

Недостаточные извинения столь же оскорбительны. Навещая подругу в Чикаго, я сорок пять минут просидела в застрявшем лифте. Эти минуты показались мне годами. Все произошло после полуночи, кнопка вызова не работала. Мне было очень страшно.

Я узнала, что лифт ломается не в первый раз, но его до сих пор не починили. Я позвонила в соответствующую службу и написала жалобу. И получила такой ответ: «Я глубоко сожалею о доставленном вам неудобстве. Мы постараемся как можно быстрее решить эту проблему».

Неудобство?! Тебе бы испытать такое неудобство – оказаться запертой в лифте посреди ночи!

Конечно, ничего подобного я не сказала, но очень хотелось. Подбор выражений мне весьма не понравился. А когда такое происходит в важных для человека отношениях, то боль, причиненная недостаточными извинениями, оказывается еще сильнее, и влияние ее ощущается гораздо дольше.

Извинение кажется пустым и лицемерным, если человек не пытается предложить какую-то компенсацию. Мои друзья живут в довольно стесненных обстоятельствах, но недавно была первая годовщина их свадьбы, и они решили разориться на праздник. Они отправились в шикарный ресторан в Канзас-Сити, где их ужасно обслужили. Наверное, в тот вечер на кухне не хватало рук, потому что они очень долго ждали закуски, потом еще дольше – основное блюдо и чек. Мои друзья заранее предупредили официанта, что вечером идут на концерт, и им нужно освободиться к определенному времени. Так что персонал ресторана был в курсе их обстоятельств.

Жена пожаловалась официанту и попросила передать их жалобу менеджеру, и тот подошел к их столику. Менеджер сказал, что ему очень жаль, что обслуживают гостей так медленно, и пообещал сообщить на кухню об этой проблеме. Слова «очень жаль» он повторил не меньше трех раз.

Но он *не* сказал другого: «Ваши напитки за наш счет» или «Закуски за счет ресторана». Он ничего не сделал, чтобы хоть как-то загладить вину заведения. Возможно, он сэкономил для ресторана несколько долларов, но наверняка потерял клиентов. Мои друзья никогда больше не придут в этот ресторан и никому его не порекомендуют.

В личных отношениях отсутствие компенсации тоже не ведет ни к чему хорошему. Если вы, к примеру, десять раз извинились за кофе, пролитый на ковер в доме подруги, но не поднялись с дивана, чтобы помочь вытереть пятно, и не предложили оплатить счет за химчистку, если это потребуется, то ваших извинений явно недостаточно. А если вы извиняетесь за то, что в день рождения лучшего друга запланировали поездку за город, то стоит сразу же проявить инициативу и предложить альтернативный план встречи – так вы продемонстрируете внимание и заботу. **Приемлемое извинение**

Неудачные извинения встречаются не только в личном взаимодействии. Извинения частенько звучат в публичной и политической сферах, и порой мы чувствуем, что сожаления фальшивы, ответственность отсутствует, а вина переложена на чужие плечи. Немало написано о скользком и уклончивом языке, который так любят наши политики («Были допущены ошибки...»), знаменитости, лидеры бизнеса и общественной жизни. Впрочем, никто из нас не гарантирован от эгоистических, фальшивых извинений, пусть даже и неумышленных.

Формула приемлемого извинения кажется довольно простой. В книге «Эффективные извинения» специалист по деловой психологии Джон Кейдор дает такое определение (вполне удачное, на мой взгляд): «Мы извиняемся, когда принимаем ответственность за обиду или неудобство и выражаем сожаление прямым, личным и недвусмысленным образом, предлагая определенную компенсацию и обещая не поступать так впредь». Хорошее извинение состоит из слов «извините» или «мне жаль», безо всяких «если», «но» и тому

подобного. Но все мы понимаем, как легко соскользнуть к выражениям, которые отделяют нас от ответственности за проступок и делают непонятым, за что именно мы извиняемся.

Более того, нет единственно правильной формулы на все случаи жизни. Как указывают в книге «Пять языков извинения» Гэри Чэпмен и Дженнифер Томас, «правильный способ» извинения зависит от того, перед кем вы извиняетесь, потому что разным людям нужны разные слова – только тогда они воспримут извинение как искреннее. Слова, способные успокоить одного человека, другого могут разочаровать или вызвать раздражение. Одному нужно услышать от обидчика «я был неправ» – и он сразу же почувствует, что извинение искреннее. А волшебными словами для другого станут: «Обещаю сделать все, что в моих силах, чтобы это больше не повторилось».

Кроме того, важно, за что именно вы извиняетесь. В исцелении серьезной душевной раны простое и искреннее «прости» – это всего лишь правильный *первый* шаг. Чтобы все исправить, придется еще немало сделать. Как мы будем говорить в следующей главе, сложные ситуации требуют «долгосрочных» извинений – нам придется выслушивать обиженного человека не один раз. Искреннее и сочувственное выслушивание в подобных ситуациях – это великий дар, но в то же время и тяжкое бремя.

Глава четвертая

Извинения под огнем: как справиться с серьезной критикой

Извиняться нелегко даже тогда, когда мы понимаем необходимость извинений и считаем, что должны их принести. Но еще труднее делать это, когда сталкиваешься с неожиданной критикой, которая кажется несправедливой. Некоторые упреки и замечания, вне всяких сомнений, связаны с реакцией другого человека, а не с нашим недопустимым поведением.

Критика никому не нравится, но избежать ее невозможно – разве что забиться в угол и слиться со стеной. Окружающие критикуют нас по той же причине, по какой мы и сами делаем им замечания. Они могут испытывать негативные чувства к самим себе и рефлексивно выплеснуть эти чувства на нас. Порой критика продиктована ложным желанием помочь и сделать нас лучше. Возможно, у нас есть черта, качество или манера, которые раздражают окружающих так сильно,

что они считают необходимым сказать об этом, чтобы не испортить отношения с нами. Иногда людям кажется (и справедливо), что отношения не могут развиваться, если мы не пересмотрим свое поведение и не извинимся.

Очень трудно принимать критику, не запуская защитного механизма, когда замечания кажутся нам преувеличенными или совершенно незаслуженными. Но, как показывает история Кэтрин и Ди, такая ситуация может многому научить. Мы способны научиться по-другому слушать, задавать вопросы, извиняться за то, с чем согласны, и выяснять различия. Искреннее извинение обладает огромной целительной силой, а неумение слушать и извиняться может привести к краху отношений. **Понимание боли прошлого**

Был рождественский сочельник. Двадцатишестилетняя Ди четыре часа ехала, чтобы встретить Рождество с матерью, Кэтрин. Кэтрин развелась с отцом Ди, когда девочке было девять лет. Они уже убрали посуду после устроенного Кэтрин праздничного ужина, когда девушка повернулась к матери и произнесла сакраментальные слова:

– Нам нужно поговорить.

Время Ди выбрала неудачно, а список ее обид был грандиозным. Она обвинила мать в том, что та во время развода не обращала на дочь и ее страдания никакого внимания.

– Ты была слишком поглощена собой, чтобы обращать внимание на кого-то еще. Ты совсем забыла про меня.

Ди считала, что именно мать виновата в ее (Ди) проблемах с мужчинами и неспособности построить серьезные отношения. Она обвинила Кэтрин даже в том, что после развода ее отец стал алкоголиком. Ди сказала, что все это она поняла в процессе психотерапии – эти сеансы оплатила Кэтрин.

Кэтрин обратилась ко мне через два месяца после этого разговора. Рассказывая мне про тот сочельник, она буквально дрожала от ярости. В момент разговора ей пришлось собрать все силы, чтобы не ответить дочери резкостью. Она с трудом выдавила из себя единственное извинение, на которое была способна:

– Прости, Ди, что тебе было так тяжело во время нашего развода. Я никогда не хотела причинить тебе боль и старалась делать все, что в моих силах. А если мне что-то не удалось, то извини.

С этими словами она пожелала дочери спокойной ночи и ушла спать. **Расшифровка фальшивого извинения**

Учитывая нервное состояние Кэтрин, неудивительно, что она принесла дочери классическое фальшивое извинение. Если вы этого не поняли, расшифрую.

«Прости, Ди, что тебе было так тяжело во время нашего развода».

(Твоя реакция на развод – вот в чем была главная проблема.)

«Я никогда не хотела причинить тебе боль».

(Я – хороший человек и не сделала ничего плохого.)

«Я делала все, что в моих силах».

(И что ты можешь на это ответить!)

«А если мне что-то не удалось, то извини».

(Если я в чем-то ошиблась, то понятия об этом не имею. Но мне жаль, так что давай обо всем забудем и станем жить дальше.)

Этим анализом я не хочу показать, что осуждаю поведение Кэтрин. Замечательно, что она справилась с собой и не перешла к ответным обвинениям. Кто справился бы лучше в подобных обстоятельствах! **Кто должен извиниться первым?**

Кэтрин призналась мне, что после той ссоры они с Ди больше не общались, и она не собирается заговаривать первой.

– Я сказала, что мне жаль, – заявила мне Кэтрин. – Теперь уже Ди должна извиниться за свою несдержанность и обвинения.

Но если Кэтрин будет ждать, что первой извинится дочь, то, боюсь, ее ожидание затянется. Псевдоизвинение Кэтрин («Прости, Ди, что тебе было так тяжело во время нашего развода») и клишированное оправдание («Я делала все, что в моих силах») никак не могли удовлетворить девушку. Ди не извинилась – и, возможно, не сделает этого никогда.

Я спросила у Кэтрин, какими она видит отношения с дочерью к следующему Рождеству или, скажем, через пять лет? Как долго она сможет терпеть отсутствие контактов с дочерью – несколько недель, месяцев, лет? Какой бы ни оказалась ее реакция – будь то молчание или разговор, – она может либо разрядить ситуацию, либо еще больше ее усугубить. Если Кэтрин заикнется на том, что дочь должна извиниться первой, то ситуация может и не измениться.

Кэтрин довольно быстро призналась, что боится потерять дочь. Обдумывая варианты, она поняла, что все еще слишком злится, чтобы

заговорить первой. Она совершенно не хотела извиняться за свои «материнские промахи». Я и не призывала ее извиняться, потому что любые извинения в таком настроении будут фальшивыми и бессмысленными. Как психотерапевт Кэтрин я хотела помочь ей успокоиться и увидеть полную картину произошедшего.

Разрушение шаблона отношений разных поколений

Когда Кэтрин рассуждала о семейных отношениях между представителями разных поколений, мне стало ясно, что, по ее мнению, матери и дочери всегда не ладят. Отношения сводятся либо к борьбе друг с другом, либо к дистанцированию и отдалению. Но хотела ли она воплощать эти шаблоны в собственной жизни? Очевидно, что у матери и дочери многое стояло на кону.

Поведение Ди оказалось неожиданным для матери. По-видимому, она много лет не высказывала гнев и боль, связанные с безразличием матери к тому, как развод повлиял на дочь. Но именно в этом и заключена проблема извинений в семейных отношениях. Если мы хотим укрепить отношения, то должны проявлять свои лучшие качества и зрелость, а не реагировать на реакции других людей. Кроме того, жалобы других могут быть вполне оправданными, поскольку мы не можем быть правыми всегда.

Только услышав и поняв гнев и боль детей и извинившись за неизбежные ошибки, которые совершают все родители, можно рассчитывать на то, что дети нас услышат и поймут. Нужно услышать, прежде чем говорить о своем, – хороший совет для любых отношений.

Закладывание основ: идеальное письмо

Что же дальше? Кэтрин была адвокатом. Она очень точно подмечала детали и обладала великолепными вербальными навыками. И она решила написать длинное письмо с изложением своей позиции – это был неверный шаг, если она хотела улучшить отношения с Ди или хотя бы сохранить имеющиеся.

По моему предложению она составила короткое теплое письмо – поздравительную открытку. В нем она написала, что Рождество выдалось трудным для них обеих и что она постарается максимально открыто обдумать все, о чем говорила Ди. Ди на эту открытку не ответила – точнее, ответила молчанием. Я посоветовала Кэтрин не принимать это на свой счет – это лишь информация об уровне реакций Ди.

Через несколько недель Кэтрин, по моему предложению, написала Ди письмо (настоящее, а не электронное). В нем она писала:

Дорогая Ди!

Я сижу сейчас на своем красном диване и гадаю, чем ты занимаешься. Я продолжаю думать о твоём последнем приезде. Мне жаль, что наш разговор сложился так неудачно. По твоему молчанию я понимаю, что на этот раз тебе нужно больше времени и пространства.

Я ценю ту смелость, которая потребовалась, чтобы так откровенно поделиться со мной своими чувствами. Мне хотелось бы, чтобы мы всегда могли общаться открыто, – у меня с матерью такого никогда не было. Я никогда не могла сказать ей о своём гневе и боли и никогда не могла противостоять ей. Может быть, поэтому я оказалась настолько не готова к нашему с тобой конфликту.

Мать говорила мне, что вечно ссорилась со своей матерью, моей бабушкой. Они не разговаривали друг с другом много лет. Поэтому в отношениях со мной она стремилась к обратному, сглаживая любые конфликты. В результате наши отношения с ней стали довольно поверхностными.

Думая об отношениях между матерями и дочерьми, я понимаю, какие надежды на тебя возлагала. Я надеялась, что мы сможем построить иные отношения. Я думаю и о тех членах нашей семьи, которые не общаются друг с другом. То, что это произошло с нами, меня ужасно мучает. Давай попробуем начать все снова, когда ты будешь готова. Я постараюсь тебя выслушать и понять.

Люблю тебя.

Мама

Письмо, написанное Кэтрин дочери, иллюстрирует семь семейных системных принципов по созданию спокойного эмоционального поля, что позволит двум людям спокойно разговаривать и даже находиться в одном и том же месте.

Кэтрин сосредоточена только на себе.

В письме нет скрытой критики или упреков.

Она не просит и не требует от Ди конкретной реакции.

Она расширяет рамки проблемы до общих отношений между матерями и дочерьми.

Она призывает к укреплению связи, не переходя к проповеди.

Она не перегружает письмо пространными рассуждениями.

Она не настаивает на контакте, пока Ди не будет к этому готова.

В этом письме Кэтрин разумно не извиняется, поскольку любые извинения преждевременны. Ее дочери больше всего нужно то, чего мы все хотим от самых важных отношений в нашей жизни. Она хочет, чтобы мать по-настоящему поняла ее жизнь и задумалась о ее чувствах. Она хочет, чтобы мать выслушала ее. Совершенно понятно, что Кэтрин вовсе не хочется выслушивать критику со стороны Ди.

Тяжелое положение

На сей раз Ди ответила на письмо Кэтрин, хотя и довольно кратко. Она написала, что загружена работой и свяжется с матерью, когда сможет. Ответ Ди был важным знаком: девушка не собиралась полностью рвать отношения с матерью. Вскоре после этого мать и дочь встретились.

Это был самый тяжелый момент. Невероятно трудно выслушивать боль другого человека, когда он обвиняет в своих страданиях вас. В такой ситуации мы автоматически считаем, что все обвинения несправедливы и ложны. Чтобы понять другого человека, нужно слушать его с открытым сердцем и задавать вопросы. Это духовное упражнение в самом высоком смысле слова.

Кэтрин справилась с этой проблемой, потому что отношения с дочерью были очень важны для нее. Она знала, что Ди ждет от нее именно такой реакции. Кэтрин заранее решила, что постарается слушать дочь иначе – ей нужно было слушать максимально открыто и задавать вопросы, которые помогли бы по-настоящему понять чувства дочери.

Поэтому в удобный момент она решила вернуться к этому разговору. Кэтрин расспросила Ди о том, как повлиял на нее развод – и в тот момент, и во взрослой жизни.

– В Рождество ты сказала, что в момент развода я не обращала на тебя внимания. Расскажи, что ты помнишь об этом времени.

Просто слушать было очень тяжело. Когда Ди снова обвинила мать в «эгоистическом небрежении», Кэтрин почувствовала, что ей хочется защититься, хочется возразить – «но, но, но...». Но такая реакция вызывает напряжение и настороженность и не дает возможности услышать то, о чем говорит собеседник. Кэтрин

автоматически хотелось подменить историю Ди собственной точкой зрения на произошедшее.

Ди не представляла, что переживала ее мать в момент краха семейной жизни. После развода Кэтрин страдала от депрессии и не имела никакой поддержки.

Она была измучена физически – ведь теперь ей одной предстояло содержать семью. К чести Кэтрин надо сказать, что она не шантажировала дочь собственными страданиями. Она задержала дыхание и постаралась успокоиться, чтобы продолжать слушать. Тем самым она заложила основу для искренних извинений и укрепления и развития отношений. Возможность рассказать свою историю у нее еще будет.

Искреннее извинение

Кэтрин слушала Ди с искренним сочувствием. Она сумела сказать, как глубоко сожалеет о том, что не была достаточно близка с дочерью в этот тяжелый момент. Она подчеркнула, что хотела бы все вернуть и сделать по-другому. Кэтрин поблагодарила Ди за то, что дочь набралась смелости и высказала свои истинные чувства.

Но гораздо важнее любых слов было желание Кэтрин открыть каналы общения на будущее. Она дала Ди понять, что этот разговор не выветрится из ее головы на следующий же день.

– Слушать твои слова нелегко, – призналась она, – но я хочу, чтобы ты знала: все это очень важно для меня, и я буду об этом думать. Надеюсь, ты и дальше будешь рассказывать мне о своих чувствах, а я постараюсь рассказать тебе о своих.

Фразу *«все это очень важно для меня, и я буду об этом думать»* часто упускают, а ведь это – очень важная часть искреннего извинения. **«В этом мы с тобой расходимся»**

Искреннее извинение не означает, что мы должны пассивно принимать критику, которую считаем несправедливой, неправильной и неуместной. Кэтрин пропустила ряд обиженных замечаний Ди – это признак зрелости и здравомыслия взрослой женщины. В то же время ей нужно ответить на пару обвинений дочери, которые продолжали ее тревожить.

Она не согласилась, когда Ди сказала, что мать является источником всех ее проблем с мужчинами – в прошлом, настоящем и будущем. Кэтрин признала, что в прошлом совершила ошибки,

которые повлияли на жизнь дочери, но не взяла на себя ответственность за решения, принятые Ди во взрослой жизни. Когда наступил подходящий момент, она спокойно объяснила дочери, что не считает себя причиной неудач Ди в отношениях с мужчинами и не разделяет пессимизма дочери относительно собственного романтического будущего.

– Я сильнее верю в тебя и твои будущие отношения, чем ты сама сейчас.

Кэтрин сказала Ди, что не считает себя виновной в том, что ее бывший муж начал пить после развода.

– Знаешь, когда люди разводятся, у них обычно сохраняются разные представления о произошедшем. Но что бы ни произошло между мной и твоим отцом, я отвечаю лишь за собственную жизнь. Он взрослый человек, и пьянство – это его проблема. Мне жаль, что он не получил помощи, в которой нуждался, но не меня следует в этом винить.

Искреннее извинение означает, что мы принимаем на себя полную ответственность за свои слова и действия – и только за свои.

Кэтрин сказала, что понимает: есть аспекты, которые они воспринимают по-разному. Ей хотелось построить такие отношения с дочерью, в рамках которых можно было бы обсуждать любые разногласия. Эту точку зрения она высказала очень четко, не пытаясь переубедить Ди и настоять на своем.

То, что в начале было кризисом и могло привести к долгим годам горечи и молчания, стало для Ди и Кэтрин возможностью лучше узнать самих себя и друг друга. В следующее Рождество Ди удивила Кэтрин, извинившись за жесткость своего поведения год назад. Кэтрин не просила извиняться (в тот момент ей это было уже не нужно), но она высоко оценила поступок дочери. **Что делать, если вы столкнулись с грубостью**

Готовность слушать вовсе не означает, что мы должны терпеть грубость и выход за рамки допустимого. Важно установить границы – особенно когда речь идет о жесткости и даже жестокости. Так, например, в момент первой ссоры Кэтрин могла сказать: «Ди, твои слова очень важны. Но сегодня Рождество. Я устала и не могу сейчас вести этот разговор. Давай поговорим завтра после завтрака, когда я смогу выслушать тебя внимательно», или: «Ди, я люблю тебя, но я

очень устала и не могу сейчас сосредоточиться на твоих словах. Мне нужно отдохнуть. Давай поговорим утром, когда обе переведем дух».

Умение слушать – это возможность сказать собеседнику о том, что вы не можете сейчас его выслушать или не хотите общаться в подобном тоне. Вы всегда можете сказать: «Не сейчас», «Не в таком тоне». Мирясь с грубостью в любых отношениях – с грубостью привычной, а не случайной, – мы разрушаем собственную самооценку и унижаем собеседника, не призывая его стать самим собой. Разговор в недопустимом тоне никому не принесет пользы. Не считайте, что, терпя грубость и недопустимый тон, вы проявляете истинное сочувствие к собеседнику. **Как справиться с собственным защитным механизмом**

В школе меня учили, что слушание – процесс пассивный. Но это не так. Слушание – это процесс активный и интенсивный, причем гораздо менее естественный для человека, чем говорение. Слушать, не включая собственный защитный механизм, очень трудно, особенно когда нам не хочется слышать то, что говорит собеседник.

Отключить свой защитный механизм чрезвычайно сложно. Когда с нами разговаривают в раздраженном или критическом тоне, мы автоматически выделяем то, с чем *не* можем согласиться. Эта реакция настолько автоматическая, что требуется мощная мотивация, смелость и сила воли, чтобы осознать и научиться отключаться от нее.

Открытое слушание жизненно необходимо для искреннего извинения. Вот двенадцать пунктов, о которых следует помнить, оказавшись объектом критики.

1. Осознайте свой защитный механизм. Природа устроила так, что, оказавшись под огнем критики, мы мгновенно включаем защитный механизм. Осознание этой реакции позволяет нам немного дистанцироваться от нее – и это жизненно важно. Защитный механизм включается, когда мы слышим то, с чем *не* можем согласиться. Учитесь замечать, когда вы сосредоточиваетесь на неточностях, искажениях и преувеличениях, без которых не обходятся подобные разговоры.

2. Дышите. Защитный механизм проявляется физически: мы напрягаемся и настораживаемся, а это не дает возможности воспринимать новую информацию. Попробуйте успокоиться и

сделайте для этого все, что в ваших силах. Старайтесь дышать глубоко и медленно.

3. Слушайте только для того, чтобы понять. Слушайте, чтобы выявить то, с чем можно согласиться. Не перебивайте, не спорьте, не поправляйте собеседника, не высказывайте собственные критические замечания или жалобы. Если ваша точка зрения обоснована, то тем более важно приберечь ее для другого разговора, когда центром беседы станут ваши аргументы, а не стратегия защиты.

4. Спрашивайте обо всем, чего не понимаете. Когда критика неконкретна («Я чувствую, что ты меня не уважаешь»), просите привести примеры. («Расскажи мне, когда ты почувствовал, что я тебя не уважаю?») Это прояснит ситуацию. Кроме того, тем самым вы покажете собеседнику, что стараетесь понять его. Не забудьте: уточнения – это не мелочность. Вы должны проявить искренний интерес, а не подвергать собеседника перекрестному допросу. Не ведите себя как адвокат, даже если это ваша работа.

5. Найдите то, с чем можете согласиться. Вы можете быть согласны лишь с семью процентами сказанного собеседником – и все же прийти к согласию. («Думаю, ты прав: вчера вечером я действительно перегнул палку».) Если не можете найти, с чем согласиться, поблагодарите собеседника за откровенность и дайте понять, что вы подумаете о его словах.

6. Извинитесь за свою долю проблемы. Тем самым вы покажете собеседнику, что способны осознавать и принимать на себя ответственность, не уклоняясь. Так вы сможете перевести столкновение в сотрудничество. Свое мнение о *доле собеседника* можно будет высказать позже.

7. Пусть обиженный собеседник почувствует, что его услышали и что вы будете думать об этом разговоре. Даже если ничего решить не удалось, скажите собеседнику, что вы его услышали. («Слушать твои слова было нелегко, но я хочу, чтобы ты знал, что я буду об этом думать».) Найдите время для того, чтобы серьезно обдумать прозвучавшую точку зрения.

8. Поблагодарите собеседника за то, что он высказал свои чувства. Гармония в отношениях требует таких действий. Собеседник уже готов к тому, что вы будете защищаться, но вы обезоружите его своей благодарностью. («Я ценю, что ты сказал мне это. Понимаю: это

было нелегко».) Так мы проявляем свое желание сохранить и укрепить отношения.

9. Проявите инициативу в продолжении разговора. Покажите собеседнику, что вы действительно думали о его точке зрения и готовы продолжить обсуждение. («На прошлой неделе я думал о нашем разговоре. Я очень рад, что мы поговорили. Тебе наверняка еще есть что мне сказать».)

10. Сразу же остановите оскорбления. Если собеседник вспылит, вы можете пропустить это мимо ушей. Но если грубость становится нормой ваших отношений, а не печальной случайностью, терпеть это нельзя. Скажите, что вы готовы обсудить проблему, но только не в таком тоне.

(«Я хочу узнать, что тебя беспокоит, но ты должен относиться ко мне уважительно».)

11. Не следует слушать, если вы не можете сосредоточиться. Вы всегда можете сказать собеседнику, что хотите поговорить и сознаете важность разговора, но в данный момент это невозможно. Если вы прекратили разговор подобным образом, предложите продолжить беседу в другое время. («Сейчас я не могу осознать то, что ты мне говоришь. Давай вернемся к этому разговору завтра, и я буду слушать тебя предельно внимательно».)

12. Определите точки расхождения. Вы должны объяснить собеседнику, в чем ваши взгляды расходятся. Не следует быть соглашателем, желающим добиться мира любой ценой и готовым извиниться, лишь бы избежать конфликта. Даже если собеседник не разделяет вашу точку зрения, вам стоит услышать собственные мысли, высказанные вслух. Очень важно правильно оценить время. Возможно, ваша точка зрения может стать темой другого разговора, когда вы будете уверены в том, что собеседник вас услышит.

Извинения, какими бы искренними они ни были, не восстановят разрушенную связь, если мы не сможем услышать гнев и боль собеседника.

Как мы уже говорили, человек, умеющий слушать, не просто сидит и отделяется сочувственными междометиями. Истинное слушание требует полного спокойствия и открытости. Задавайте вопросы, чтобы лучше понять собеседника. Не перебивайте, не исправляйте, не говорите ничего такого, от чего у собеседника

возникает впечатление, что вы его не слышите или хотите от него побыстрее отделаться. Отключите защитный механизм, когда собеседник говорит то, с чем вы не согласны и чего не хотите слышать. Позвольте голосу и боли собеседника повлиять на вас и ваши чувства.

Вот если бы наше желание понять другого человека было таким же сильным, как желание быть понятым! Тогда все наши извинения были бы глубокими и целительными.

Глава пятая

Тайная жизнь человека, не желающего извиняться

Когда много лет назад я начала изучать проблему извинений, мой племянник Ярроу жил в Японии и встречался с корейкой. Он много рассказывал мне об их отношениях. И вот что он написал мне о серьезной ссоре, связанной с проблемой извинений.

«После мучительного разговора, полного разнообразных поворотов, уверток и обвинений, она сказала, что никогда в жизни не извинялась перед матерью, отцом или любовником (!). Для нас, привыкших извиняться даже за то, что совершенно не поддается нашему контролю, и приученных родителями и учителями, требовавшими формальных извинений, а еще лучше искренних, тот факт, что она никогда не извинялась, просто поразителен».

Мой племянник узнал, что для его корейской подруги извинение означает социальную дистанцию и относится к формальной социальной или публичной жизни. Для нее близость и извинения были двумя вещами несовместными.

«Похоже, что в корейской культуре (да, я осмеливаюсь распространять опыт одной девушки на всю культуру) нет нужды извиняться перед теми, с кем мы состоим в близких отношениях. Конечно, такой человек нас простит. Конечно, он умеет распознавать невербальные сигналы извинения. Конечно, он чувствует, что тот, кто не извинился, осознает свою неправоту и постарается в будущем так не поступать. И это приятно знать».

Действительно, это приятно знать. В некоторых социальных группах извинениям и прощению придается большое значение. В других – нет. Совсем не обязательно рождаться на другом конце света, чтобы столкнуться с различиями в подходах. Каждые отношения – это своего рода межкультурный опыт, потому что все мы воспринимаем

реальность через разные фильтры, и эти фильтры порождают серьезные различия. **Наша первая семья**

Давайте рассмотрим культуру нашей родной семьи – это один из важнейших шаблонов построения и ориентации в отношениях. Если в детстве нас часто стыдили, то нам оказывается особенно трудно ошибаться во взрослой жизни. Признание собственной ошибки со словами «извините, мне очень жаль» возвращает нас к невыносимому опыту детского стыда.

В семьях существуют также определенные «традиции» принесения и принятия извинений. Если в нашей семье взрослые не извинялись перед детьми и почти никогда не говорили «извини, я был неправ», нам трудно сформировать в себе иной шаблон отношений. А кто-то рос в семье, где извинениям придавалось слишком большое значение, или когда мы извинялись, то в нашем извинении сомневались, а не принимали его за чистую монету. Если попытки извиниться были связаны с негативными чувствами, то и во взрослой жизни мы предпочитаем избегать подобного поведения.

Как-то раз ко мне обратился Джеффри. У него была настоящая аллергия на извинения. «Мои родители всегда заставляли меня извиняться перед братом – они считали, что во всех проступках виноват только я. Они твердили: “Извинись перед Скоттом немедленно!” А когда я извинялся, они не отставали: “Ты притворяешься. Сделай это снова и чистосердечно!”

Все это казалось Джеффри унижительным и сбивало его с толку. Но еще хуже было, когда отец мальчиков сам вел себя плохо, а потом извинялся перед Джеффри совершенно невыносимым образом: «Отец выходил из себя и орал на меня с такой яростью, что мне казалось, он меня сейчас ударит, – впрочем, он никогда этого не делал. Потом он разыскивал меня и со слезами просил прощения за свое поведение. Когда он был пьян, ему казалось, что я должен обнять и утешить его – и простить. Это было еще хуже его ругани и криков».

Во взрослой жизни Джеффри никогда не извинялся. И его не заботило, что он женился на женщине, для которой извинения значили очень многое. Она постоянно требовала извинений от мужа, но, полученные, они были бесполезны, потому что извинялся Джеффри только под ее давлением. **А вам нужны извинения?**

По поводу того, как, когда и нужно ли предлагать (и принимать) извинения, люди придерживаются поразительно разных взглядов. Подруга совершенно спокойно сказала мне: «Я не извиняюсь и не принимаю извинений. Когда передо мной извиняются, я понимаю, что люди попросту гасят мой гнев. Они словно говорят: “Ну я же извинился! Пора бы успокоиться. Забудь обо всем”. Моя подруга видит в извинениях средство манипуляции. Извинившись, человек отрицает гнев и боль собеседника и чувствует свой моральный долг исполненным.

Некоторые извинения действительно продиктованы всего лишь желанием прекратить разговор и избежать дальнейшей критики. Порой извинения используются в качестве оправдания продолжения неприемлемого поведения – например, хронической непунктуальности и безответственности. Должна сказать, что я придерживаюсь иной точки зрения. Я считаю, что извинение – истинное и глубокое – помогает человеку ощутить свою ценность, утешает его и дает возможность почувствовать внимание и заботу со стороны собеседника. Тот же, кто искренне признал свою неправоту, может с помощью извинений восстановить душевное равновесие. Без возможности попросить прощения и загладить вину и так сложное человеческое бытие стало бы невообразимо трагичным.

Наши представления об извинениях закладываются семьей и культурой, причем на протяжении жизни множества поколений. Если проанализировать эти представления вне связи с конкретным конфликтом, становится понятно, как они работают. И мы можем модифицировать их в случае необходимости. Джеффри, к примеру, в ходе терапии научился вести себя более конструктивно и перестал рвать на жену: «Не жди от *меня* извинений!»

Настоящие мужчины не извиняются

Пожалуй, основным фактором риска в нашей ситуации является принадлежность к мужскому полу. Мужчины не извиняются – женщины же извиняются слишком много. Исследования постоянно доказывают, что мужчины чаще женщин сопротивляются извинениям – причем это свойственно представителям самых разных культур.

Большинство родителей вовсе не намереваются воспитывать сыновей такими Джеймсами Бондами со стальным характером. Но никто из нас не свободен от гендерных стереотипов. Хотя феминизм

изменил наши прежние гендерные роли, их сущность все еще живет в нас. «Будь мужчиной!» – так отец воспитывал своего восьмилетнего сына, расплакавшегося на футбольном поле. Нет, в этих словах нет ничего плохого, но каждый ребенок понимает, что они значат: *будь сильным, не плачь, не проявляй мягкости, чуткости или уязвимости, не будь неженкой... другими словами, не будь девчонкой!* В призыве же «быть женщиной» нет никакого смысла, хотя смысл призыва «быть настоящей леди» всем предельно ясен.

Мы продолжаем стыдить мальчиков за ту половину их человеческой природы, которую считаем “женственной”. Нашим сыновьям по-прежнему приходится постоянно доказывать свою мужественность перед другими мужчинами – добиваться статуса, доминирования и финансового успеха. Многие мужчины испытывают дискомфорт от извинений, поскольку тем самым признают свою неправоту и ошибочность собственных действий. И дискомфорт этот неприятен, а то и невыносим. Как сказал мне один мужчина, «извиняясь, я чувствую себя слабым. Я словно теряю что-то и отдаю это другому человеку, который выше меня. Стоит лишь ослабить контроль, и другие люди тобой воспользуются».

В стихотворении Редьярда Киплинга прекрасно изложена концепция мужественности, которая до сих пор процветает в нашем обществе:

Останься прост, беседуя с царями,

Останься честен, говоря с толпой;

Будь прям и тверд с врагами и друзьями,

Пусть все, в свой час, считаются с тобой;

Наполни смыслом каждое мгновенье,

Часов и дней неумолимый бег,

Тогда весь мир ты примешь во владенье,

Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

(Пер. М. Лозинского)

В действительности же все не так. Если никто не может причинить тебе боли и все считаются с тобой, то ты попросту утратил связь с самим собой и другими людьми. И если ты должен наполнить смыслом каждое мгновение, которое тут же уносится в прошлое, ты никогда не сможешь заметить разрыв этой связи, чтобы начать задумываться над тем, как твое поведение пагубно влияет на других людей. Такой «мужской» подход к миру не позволяет принести искренние извинения даже тогда, когда они необходимы. **Проблема перфекционизма**

Хотя мужчинам извиняться труднее, чем женщинам, какой-то конкретный мужчина может извиняться с большей легкостью, чем какая-то конкретная женщина. Например, в нашей семье Стив извиняется легче, чем я. Некоторые женщины воплощают в себе идею Киплинга. Никто не в силах полностью заблокировать защитный механизм и промолчать, когда ставят под сомнение и испытывают наше представление о себе.

Некоторым бывает так трудно признаться в совершенных ошибках, что они не находят в себе эмоциональных сил извиниться – по крайней мере, в особо сложных сферах (скажем, в работе или детско-родительских отношениях), где самооценка особенно важна. Примером могут служить мои дистанционные рабочие контакты со сверхкомпетентной коллегой, которую я люблю и уважаю. Но эта женщина никогда не извиняется за свои ошибки в работе, большие и малые.

Недавно мы с ней назначили утреннее телефонное совещание, чтобы обсудить совместное участие в семинаре. Мы договорились созвониться в 10.30 утра во вторник, но она позвонила в понедельник. Не дозвонившись, она отправила мне сообщения на все мои номера и написала на электронную почту: «Гарриет, ты ГДЕ?» По ее тону было ясно, что мое отсутствие ее страшно раздражает. Через несколько часов, когда у меня появилось время, я послала ей короткое письмо о

том, что наше совещание было назначено на завтрашний день. Она ответила одним словом: «Верно!»

Об этом не стоило бы упоминать, если бы не одно обстоятельство. За долгое время нашего сотрудничества она ни разу не извинилась. Я не помню, чтобы она хоть раз сказала: «Упс! Это моя ошибка», или: «Ай-яй-яй! О чем я только думала!», или: «Я поступила неправильно». Поскольку сама я с легкостью извиняюсь за допущенные в работе промахи, мне трудно принять ее неспособность признавать и извиняться за простые ошибки.

Она считает, что причина такого защитного механизма в ее перфекционизме. Я хорошо ее знаю и согласна с ее диагнозом. Действительно, перфекционизм часто затрудняет нам элементарные извинения, потому что мы просто неспособны увидеть собственные ошибки и ограничения в истинном свете. Хотя некоторые перфекционисты склонны к чрезмерным извинениям, гораздо чаще встречается противоположный перекокс.

Когда мы относимся к собственным ошибкам с излишней серьезностью или приравниваем ошибки к собственной ущербности, признавать их становится гораздо труднее и извиняться за них тоже. Возникает порочный круг, потому что неспособность признать ошибку, осознать реальность и принести искреннее извинение заставляет перфекциониста ощущать себя менее цельным, то есть «менее совершенным», а это в свою очередь еще более усиливает нежелание извиняться.

Вопрос самооценки

Перфекционист шагает по канату над глубоким каньоном низкой самооценки. Те, кому нужно убедиться в своей абсолютной компетентности, забывают о простом факте: все мы – только люди, а люди совершают ошибки в силу своего несовершенства. Перфекционисты боятся признаться в ошибке или неправильном поступке даже самим себе. Им чужды мудрые слова Элизабет Кюблер-Росс^[2]: «Со мной не все в порядке, с вами не все в порядке, и это совершенно нормально».

Чтобы по-настоящему извиниться, человеку нужна внутренняя сила. Только она позволяет человеку ощутить свою уязвимость. Вы должны осознавать и свою компетентность, и свои ограничения. Имея прочную самооценку, вы можете позволить себе ошибаться, не

чувствуя, что тем самым ослабляете себя или уступаете что-то другому человеку.

Как психотерапевт я не раз слышала разнообразные теории, придуманные моими клиентами о тех людях в их жизни, которые никогда не извиняются. Вот несколько примеров. Объяснения различны, но все говорят об одном и том же – о шаткой самооценке.

«Сам Господь запрещает моей сестре извиняться за ошибки, потому что она являет собой образец идеального человека, живущего идеальной жизнью. Лишь однажды ее поразил стыд, когда я приехала к ней среди дня и обнаружила ее спящей. Она страшно стыдилась этого недопустимого промаха».

«Мой начальник настолько не уверен в себе, что в его представлении извинения равносильны признанию собственного поражения. Так сдавшийся волк подставляет шею победителю. Начальнику кажется, что, извинившись, он потеряет свой статус в групповой иерархии».

«Мой муж привык все жестко контролировать. Когда его критикуют, он начинает спорить, все переворачивает с ног на голову и перекладывает вину на другого человека».

«Мой брат никогда не извиняется перед женой, потому что боится уронить себя в ее глазах. Но это дает ей лишний повод критиковать его. Это не способствует улучшению их отношений».

Самооценка человека играет важную роль в способности отчетливо понимать причиненную им боль. Чем прочнее самооценка, тем легче человеку испытывать сочувствие и понимание, а его извинения становятся искренними. **Невыносимая тяжесть стыда**

Ничто не сказывается на самооценке пагубнее, чем стыд – ощущение собственного провала, неадекватности, исключенности из потока человеческого общения. Если чувство вины пробуждает искренние сожаления и подталкивает нас к извинениям, то стыд действует противоположным образом. Книга Брене Браун^[3] о стыде и уязвимости помогла множеству мужчин и женщин осознать сложный характер этой эмоции и смело говорить, действовать и выступать, преодолев ее.

Стыд и чувство вины – это совершенно разные эмоции. Чувство вины мы испытываем, когда наше поведение идет вразрез с нашими ключевыми ценностями и убеждениями – конечно, если мы не лишены

совести. Чувство вины обычно связано с неким поведением, которым мы не можем гордиться: например, когда мы предаем доверие друга или причиняем другому человеку боль во имя честности.

Здоровое чувство вины следует отличать от вины непродуктивной, которую женщины привыкли культивировать в себе, как прелестный садик. Такая вина заставляет женщин постоянно просить прощения без веских причин. Здоровое чувство вины – это «хорошая вина». Она заставляет нас извиняться, когда мы перестаем быть теми добрыми, честными и ответственными людьми, какими хотим себя видеть. В такие моменты совершенно естественно испытывать сожаление и раскаяние.

В отличие от здоровой вины, стыд не связан с конкретным поведением. Это, по выражению моего друга, «неприятное, ядовитое чувство», связанное с собственным «я». Вина связана с *деланием*, стыд – с *бытием*. В глубине души мы считаем, что другой человек не стал бы любить и уважать нас, если бы ему была известна вся ужасная, мучительная, отвратительная правда.

Защищаясь от невыносимого стыда, мы сворачиваемся и прячемся в самом темном уголке. Мы начинаем извиняться за то, что занимаем слишком много места или вдыхаем слишком много драгоценного кислорода. А порой мы поступаем наоборот и превращаем стыд в презрение, высокомерие, стремление к контролю, демонстрацию превосходства и доминирования. Такой человек не станет извиняться ни за что и ни перед кем.

Чрезмерные извинения более характерны для женщин, доминирование – для мужчин, хотя, конечно, это всего лишь обобщение, имеющее массу исключений. Хотя два стиля уклонения от стыда кажутся совершенно разными, как день и ночь, это стороны одной монеты – низкой самооценки. Мне потребовалось немало времени, чтобы понять, что человек, ощущающий собственное превосходство, ничем не отличается от того, кто терзается комплексом неполноценности. В обоих случаях мы имеем дело с человеком, который испытывает муки стыда и не может искренне и спокойно извиниться.

Чтобы человек мог разумно оценить свои негативные действия и признать ответственность, он должен опираться на прочную самооценку. Только с этой позиции люди, которые обидели или

причинили боль другим людям, могут увидеть всю картину происшедшего и испытать сочувствие и раскаяние. Только так они способны трезво оценить свои недостойные поступки и извиниться за них. Конечно, даже искреннее извинение не загладит серьезный проступок, но может стать важным первым шагом. **Почему преступники не раскаиваются**

Много лет назад в Сан-Франциско я проводила психологическое обследование священника, который насиловал четырех своих дочерей. Он не испытывал ни чувства вины, ни раскаяния. Этот религиозный человек с «прочными семейными ценностями» заявлял, что не хотел, чтобы его дочери занимались сексом с другими мужчинами, которые могли бы их эксплуатировать. Никогда не забуду, какой праведный гнев обрушил на меня этот человек, когда я спросила, стал бы он заниматься сексом со своим единственным сыном.

– Доктор Лернер, – он вскочил на ноги и буквально выплюнул мое имя, – это же грех!

Как нам понять людей, которые совершают ужасные поступки и не испытывают раскаяния? Можно сделать вывод, что они – психопаты, лишенные способности любить и сострадать. В некоторых случаях это действительно так. Священник, о котором я говорила, будучи самым обыкновенным человеком, совершил такое насилие, какое страшно представить нормальным родителям. Но способность человека к самообману просто поразительна.

Чем тяжелее проступок и сильнее стыд, тем труднее человеку ощутить сочувствие к пострадавшей стороне и раскаяние в собственных действиях. Человек твердит себе: «Это была не моя вина», «Я не смог с собой справиться», «В этом нет ничего особенного». Самозащита заставляет перекладывать вину на пострадавшего, и в действие вступают еще более глубинные уровни самообмана. Человек начинает убеждать себя: «Она сама напрашивалась», «Я сделал это ради его же блага», «Это было необходимо» – и даже «Этого вовсе не было».

Идет ли речь о личном или политическом контексте, все мы, будучи не в состоянии пережить стыд из-за нарушения собственной системы ценностей и причинения вреда окружающим, воздвигаем новые уровни защиты. Искренне извиняться за малые промахи всегда проще, чем просить прощения за серьезные проступки.

Когда наша идентичность и чувство достоинства могут пострадать или погибнуть, мы не в состоянии искренне извиниться и принять тяжелые последствия. Мы предпочитаем закутываться в уютный плед рационализации, преуменьшения и отрицания, чтобы выжить. Защитный механизм становится не просто барьером, который мы можем заметить и обойти, когда успокоимся и включим мыслящую часть собственного мозга. Когда мы утрачиваем свои ценности и достоинство, защитный механизм превращается в образ жизни.

Стыдить такого человека бесполезно

Столкнувшись с полным отсутствием раскаяния и каких-либо извинений, обычный человек начинает стыдить и упрекать обидчика. Проблема в том, что это не помогает – ни в простых, ни в очень серьезных случаях. Навешивание ярлыков и осуждение лишь укрепляют защитный механизм, а вовсе не смягчают ожесточившиеся сердца.

Патологическое отрицание связано не только с тем, что человек не хочет считать себя насильником, драчуном или токсичным родителем. Отказ идентифицировать себя со своими худшими поступками – это естественный акт сопротивления. Если идентичность человека основывается на его худших поступках, он не может принять на себя ответственность или испытать истинное чувство скорби и раскаяния. Эти чувства окончательно уничтожат жалкие остатки его самооценки.

Я психотерапевт, и мне приходилось работать с очень сложными людьми. Я помогала мужчинам и женщинам преодолевать ощущение того, что преступление определяет их личность. В ходе терапии у пациента должна быть возможность вспоминать и делиться такими событиями своей жизни, когда он верил, чувствовал или действовал достойно, был настоящим хорошим сыном, братом, мужем, опорой и кормильцем семьи. Только укрепив платформу самооценки, можно помочь человеку ощутить боль пострадавшей стороны, искренне извиниться и приложить усилия к тому, чтобы это больше не повторилось.

В процессе психологической реабилитации тех, кто совершил серьезные проступки, мы не называем дурными или больными. Мы укрепляем их уважение к себе, никоим образом не оправдывая недопустимое поведение. Когда человек причинил другому физическую боль, простых слов «извини, мне очень жаль» явно

недостаточно. Нужно что-то большее. Обидчик может оказаться в тюрьме или на общественных работах. Один мужчина, которому я оказывала психологическую помощь, избил жену. Чтобы продемонстрировать ей, насколько глубоко он раскаивается и сожалеет о своем недопустимом поведении, он стал работать по субботам, а заработанные деньги перечислять на счет убежища для женщин, переживших насилие.

Когда мы навешиваем постыдные ярлыки («Он сексуальный маньяк»), то тем самым уменьшаем возможность искупления и позитивных перемен. Искреннее извинение за серьезный проступок могут принести лишь те, кто воспринимает свои ошибки как чисто человеческие промахи и осознает свое многогранное, постоянно меняющееся «я». Навешивая ярлыки и демонизируя человека, мы не способствуем его открытости, не смягчаем его сердце и не рушим защитные барьеры. Скорее, происходит обратное. **«У него было тяжелое детство» и другие пустые оправдания**

Хотя стыдить человека бесполезно, столь же бесполезно позволять ему отделяться оправданиями и психологическими объяснениями. Если мы представляем себе обидчика как человека, у которого нет плана, выбора или воли, он в наших глазах теряет возможность нести полную ответственность за свое поведение. Такое происходит и с малолетними хулиганами, и с самыми закоренелыми преступниками.

На карикатуре Боба Манкоффа из журнала *New Yorker* изображена женщина на заседании суда. Она говорит: *«Я знаю, что он изменял мне, потому что у него было тяжелое детство. А я застрелила его, потому что мое детство тоже было тяжелым»*. Психологические объяснения бесполезны, если они подталкивают людей к уклонению от ответственности за тяжкие последствия их собственных решений и действий.

Человек не может сохранить честь и достоинство, когда ему отказывают в свободе воли и позволяют полагаться на оправдания и психологические уловки. Конечно, мы должны понимать, что прошлое и настоящее влияют на поведение, но никакая тяжелая личная история или болезненные жизненные обстоятельства не *заставляют* человека совершать недопустимые поступки. Большинство тех, кто пережил травмы в прошлом и живет в ужасных обстоятельствах в настоящем,

не причиняют вреда и боли окружающим. Напротив, многие такие люди становятся любящими родителями и достойными гражданами – взрослыми людьми, развившими в себе заложенные при рождении таланты. **Важное обращение к пострадавшим**

Самые тяжелые проблемы связаны с обманом нашего доверия теми, кому мы верили больше всего. И мы хотим, чтобы эти проблемы были услышаны и поняты. В своей работе я часто сталкивалась с ситуацией, когда пострадавший хочет поговорить с обидчиком (родителем или другим родственником) в надежде на искреннее извинение – то есть на признание причиненного вреда и того факта, что определенные события или разговоры имели место и оказали пагубное эмоциональное влияние.

Но вместо желанного облегчения пострадавшие чаще всего получают очередную травму. Большинство из тех, кто наносит серьезный вред, никогда не доходят до состояния готовности признать пагубность своих действий. Еще меньше им хочется извиняться и заглаживать свою вину. Стыд ведет к отрицанию и самообману, а это не позволяет трезво ориентироваться в реальности. Человек не может быть более честен с нами, чем с самим собой.

Прежде чем начинать разговор с тем, кто нанес вам обиду, помните: в первую очередь вы должны защитить себя. Не рассчитывайте на ту реакцию, которую хотите и заслуживаете. Выскажите свою правду, потому что вам нужно высказаться. Это даст вам почву под ногами вне зависимости от полученной реакции. Вы вряд ли услышите искреннее извинение – это очень маловероятно и сейчас, и в будущем.

Никто не признает свою ответственность и не раскается (как бы вы ни старались пробудить эти чувства), если подобное ощущение грозит его самоопределению. Никто не хочет видеть себя в черном свете. Готовность человека признать свои негативные поступки никак не связана с тем, любит или не любит он вас. Способность нести ответственность, испытывать сочувствие и раскаяние и приносить искренние извинения зависит от *самоуважения* и любви к *самому себе*. А мы не можем вызвать эти чувства ни в ком, кроме самих себя.

Глава шестая

Как вести себя с тем, кто отказывается извиняться

Некоторые люди не умеют и не хотят извиняться – и с этим ничего не поделать. Их защитные механизмы слишком сильны, слишком силен их стыд, они не могут и не хотят объективно воспринимать самих себя. Они никогда не признают своей ответственности.

Но зачастую проблема извинения и примирения – это танец, в котором участвуют по меньшей мере два человека, и танец этот может быть различен в зависимости от обстоятельств. И если вы не получаете нужных и заслуженных извинений, то можете неосознанно усугубить проблему. Естественно, что никому из тех, кто страдает и обоснованно обижается, слышать этого не хочется. Но мы должны это услышать.

Вы не можете *заставить* другого человека отключить защитный механизм и пойти вам навстречу. Вы не виноваты в том, что он не извиняется, хотя должен. Но вы можете не загонять его глубже в оборонительную позицию, тем самым повышая свои шансы преодолеть барьер глухоты и быть услышанным.

Немногим повезло иметь родных и друзей, умеющих сосредоточенно и мужественно слушать, как Кэтрин (глава 4) выслушала свою дочь. Если вы общаетесь с собеседником раздраженно и критически, то лишь наносекунды отделяют вас от реакции «но, но, но...». И ваше дело проиграно.

Даже если нужное вам извинение касается сущих мелочей, обидчик замкнется в своей обороне еще сильнее, если вы станете слишком сильно на него давить. Ваше поведение по отношению к такому человеку очень важно, поэтому я хочу дать вам несколько советов. **Придерживайтесь фактов**

Люди не извиняются, когда чувствуют, что их обвиняют несправедливо или принуждают взять на себя чужую часть вины. Как сказал мне один мужчина, «когда жена меня критикует, мне не хочется извиняться, потому что я чувствую, что кладу голову на плаху. Если я извинюсь, то соглашусь с ней, что вся проблема заключена во мне, а это неправда».

Даже незначительное преувеличение фактов способно включить защитный механизм собеседника. Если партнер за последний месяц задерживался на работе шесть раз, а вы скажете, что восемь, он сосредоточится на исправлении фактов, а не на вашей законной жалобе.

Давайте рассмотрим фрагмент разговора супругов в моем кабинете:

Он: Все утро ты была груба и зла. Больше всего меня взбесило то, что ты даже не сочла нужным извиниться!

Она: Все утро?! Сколько же раз я тебе нагрубила?

Он: Около семи раз.

Она: Я была груба лишь три раза. (Она все подсчитала и теперь атакует мужа, как заправский адвокат в суде.) Ты говоришь – семь раз? Назови-ка мне все эти случаи. И поконкретнее, пожалуйста.

Он: Неважно, сколько раз ты была груба. Это недопустимо. А самое ужасное в том, что ты мне нагрубила, а потом вела себя так, словно ничего не случилось.

Она: Но зачем преувеличивать? Почему бы тебе не сказать, что я была груба три раза? Почему ты не хочешь извиниться за преувеличение?

Каждый, кого критикуют неточно, сразу же переходит к обороне. А когда мы слушаем, включив защитный механизм, то автоматически сосредоточиваемся на преувеличениях, искажениях и неточностях, которые всегда встречаются в обвинениях. Тем самым мы упускаем суть сказанного. А потом мы ввязываемся в спор, чтобы исправить факты. В ситуации спора любое извинение равносильно проигрышу.

Когда банан – это не просто банан

Худшую склонность к преувеличениям я демонстрирую в своем браке. Стив всегда рядом со мной, и в его обществе я расслабляюсь и перестаю следить за своим поведением. Кто может упрекнуть меня за то, что я вываливаю на него все свои жизненные стрессы? Для чего же тогда нужен партнер?

Когда Стив недавно принес из соседнего магазина пять бананов одинаковой степени спелости, я сразу же набросилась на него. Мы живем вдвоем, нас нельзя назвать страстными любителями бананов, мы не делаем банановый хлеб. Я считала, что муж должен на коленях вымаливать мое прощение, потому что раньше мы уже не раз говорили о бананах.

У меня изначально было плохое настроение – неудачный для самооценки день. От фактов (нам придется объесться бананами или три банана отправятся в компостную кучу) я перешла к ударам ниже пояса («Как ты можешь допускать, чтобы пища портилась, когда

столько людей голодает?»). А закончила я свое выступление сакраментальным вопросом: «Что с тобой творится?» И потребовала извинений и клятвы на крови, что больше проблемы с бананами не будет.

– Я не хочу этого слышать, – Стив не скрывал раздражения. – Если тебе не нравится, как я делаю покупки, поезжай в магазин сама.

Я попыталась огрызнуться и тут же умолкла. Стоп, а почему это я оказалась виноватой? Ведь я-то никогда не покупаю пять бананов одной степени спелости, что однозначно делает меня лучшим гражданином и более высокоразвитым человеком. И почему это Стив так взбеленился, если это он допустил ошибку? Он должен быть счастлив, что я так конструктивно его покритиковала и поправила!

Если хотите, чтобы собеседник осознал свое поведение и извинился, запомните основное правило успешной коммуникации. Критикуйте поведение, а не человека. Но под влиянием сильных эмоций мы можем автоматически переключиться. Мне понадобилось десять секунд, чтобы от фактов (покупка пяти спелых бананов означает, что три из них сгниют) перейти к сомнению в умственных способностях человека, который сделал эту покупку. Удивительно, но в своих самых прочных и важных отношениях мы реже всего проявляем зрелость и вдумчивость.

Перегиб может быть незаметным

Иногда заметить перегиб в критике бывает трудно, потому что он очень незаметен. Мы начинаем возлагать на собеседника ответственность не только за его поведение, но и за нашу реакцию на него. Мой друг Боб рассказал мне такую историю.

В моем домашнем кабинете вечно царит беспорядок. Мы живем с Джилл. Она гораздо более организованный человек, чем я. Поглядев на стопки документов на моем столе и на полу, она сказала: «Когда я захожу в эту комнату, то чувствую, что наш дом буквально разваливается». Разваливается? Наш дом? Мы живем вместе 14 лет, и все это время я работаю не покладая рук. И из-за какого-то беспорядка в моем кабинете ей кажется, что все вокруг нее рушится? А когда я сказал, что это явное преувеличение, она просто ответила: «Это мои ощущения!»

Боб собрал бумаги с пола, но готовности извиниться не выразил. «Обвинения были раздутые и необъективные», – заявил он мне.

Несмотря на попытки Джилл свести все к своим чувствам, по содержанию и тону ее слова были прямым обвинением. Ей казалось, что она просто поделилась своими ощущениями. Боб же почувствовал, что он виноват не только в беспорядке, но и в том, что ей кажется, что их дом рушится. И ему стало гораздо труднее извиниться за свое поведение. Он привел кабинет в порядок, но при этом почувствовал себя жертвой, а не виновником ситуации. **Говорите короче**

Это очень важный для раздраженного человека принцип. Он вполне понятен теоретически, но весьма сложен практически. *Говорите короче.*

Если вы имеете дело с человеком, который хронически не извиняется и с которым трудно общаться, помните, что ваша велеречивость отвлечет его от сути дела. Он попросту не станет вас слушать. И совершенно неважно, серьезна ваша обида или незначительна.

Когда люди не хотят слышать ваших слов, они получают очень мало информации. Если вы будете слишком многословны, то тем самым защитите собеседника от ощущения вашего гнева или боли, потому что он просто замкнется и отключится от эмоциональной составляющей разговора. Он не задумается над вашими словами и не поймет сути того, о чем вы говорите. И возраст здесь не имеет никакого значения.

Когда я проводила неформальные исследования для книги «Танец матери», то просила детей назвать мне, что могли бы сделать их родители, чтобы улучшить обстановку в семье. «Мама, говори короче!» – таким был самый распространенный ответ. «Папа, ты говоришь, что я должен быть более ответственным, и говоришь, и говоришь, и говоришь об этом – и я уже не помню, что ты сказал в начале разговора».

Прекрасно понимаю этих детей! Помню, как сама читала нотацию младшему сыну Бену, когда он заканчивал школу. Меня злило то, что он не убирает там, где смотрит телевизор. Я говорила, и говорила, и говорила, хотя прекрасно видела, что Бен уже закатил глаза, выражение его лица стало отсутствующим, а мозговые извилины выпрямились.

Если хотите быть услышанным, получить искренние извинения и увидеть изменение поведения, стремитесь к краткости. Это особенно

сложно для тех, кто отличается велеречивостью. Я сама часто говорю слишком много, пытаюсь убедить собеседника в том, что он поступил неправильно. И вот небольшой пример. **Почему бы просто не сказать «спасибо»?**

Я знакома с Аланом более тридцати лет. Приезжая в его родной Чикаго, я всегда приглашаю его на ужин. Обычно я приезжаю по работе и располагаю кредиткой издательства для оплаты расходов – в том числе и ужинов. Я вытаскиваю кредитку и говорю: «Поднимем же тост за моего щедрого издателя!» Мы ужинаем в лучших ресторанах, а Алан – большой знаток хороших вин. Мы чокаемся, но я замечаю, что он никогда не говорит «спасибо» или «как здорово, что твой издатель проявляет такую щедрость».

Это меня не особо беспокоило, пока я не начала платить за ужины из собственного кармана. Об этом я не преминула вежливо упомянуть в разговоре, когда нам принесли счет. Учитывая разницу в наших доходах, я понимала, что Алан рассчитывает на мою щедрость, но в то же время мне стало обидно – ведь он ни разу не поблагодарил меня. Неужели человеку так трудно сказать простое «спасибо».

Мне хотелось поговорить об этом, но что-то меня останавливало. Алан – не самый открытый человек, и, поскольку мы видимся нечасто, исправить негативные впечатления, которые могут возникнуть во время такого разговора, будет нелегко. Кроме того, я прекрасно знала, что он весьма стеснен в средствах, и не собиралась предлагать разделить счет.

Своей проблемой я поделилась со старшим сыном. Мэтт обладает уникальной способностью четко, прямо и без обид говорить самые тяжелые вещи – это качество всегда меня в нем восхищало. Он не станет ходить вокруг да около, и голос его не дрогнет, когда он будет говорить что-то тяжелое или неприятное. И это помогает ему выявить в своих подчиненных лучшие качества.

– Какова твоя цель? – спросил Мэтт, когда я поинтересовалась, нужно ли мне высказаться или лучше молчать вечно, сохраняя мир и дружеские отношения. – Чего ты хочешь добиться?

– Я хочу, чтобы Алану стало стыдно, – ответила я.

– Не самый зрелый твой поступок, – рассмеялся сын.

– Да уж...

Я хотела, чтобы Алан извинился, сказал, что ему жаль, и впредь всегда говорил мне «спасибо». Но в то же время мне хотелось, чтобы Алан задумался о своих дурных манерах и неблагодарности. Мне хотелось, чтобы он смутился и раскаялся – хотя бы в тот момент, когда я укажу на его грубость, а может быть, и позже.

– И что же ты хочешь ему сказать? – поинтересовался Мэтт.

И тогда я изложила следующее:

Алан, я уже давно хотела с тобой серьезно поговорить. Когда мы ужинаем в ресторанах, по счету всегда плачу я, и это нормально, потому что я могу себе это позволить. Но мне неприятно, что ты никогда не говоришь «спасибо». Ты ни разу не поблагодарил меня и никак не проявил своей признательности. Я много лет пыталась примириться с этим, но так и не смогла. Когда за все платил издатель, я думала, что ты не считаешь нужным благодарить его – хотя с твоей стороны было бы неплохо, если бы ты проявил хоть какую-то благодарность. Но точно так же ты ведешь себя и теперь, когда знаешь, что за все плачу я. Ты ни единого раза меня не поблагодарил. Может быть, тебе кажется, что не нужно благодарить тех, кто зарабатывает больше тебя, хотя у меня вовсе не так много денег, как тебе кажется. А может быть, ты привык, что люди платят за тебя, потому что у тебя сложное финансовое положение. Но хочу сказать, что мне очень неприятно, когда приносят чек, я достаю свою кредитку, а ты сидишь молча. Удивительно, что подобное поведение не кажется тебе грубым, – ведь ты воспитанный человек и очень пристально следишь за соблюдением этикета, за тем, как люди одеваются и ведут себя за столом. Надеюсь, ты объяснишь мне свое поведение, потому что мне это не нравится. Конечно, мне бы хотелось услышать извинения, но не думаю, что я их получу: те, кто не может сказать «спасибо», крайне редко говорят «извини».

Я говорила и говорила, и могла бы говорить еще дальше, но выбилась из сил. Мэтт молчал. Я поняла, что слова мои звучат жалко – это было ясно даже мне самой.

– А что бы сказал ты, Мэтт?

Ответ Мэтта был краток:

– Алан, когда я оплачиваю счет, мне бы хотелось услышать от тебя «спасибо».

Почему «чем меньше, тем лучше»?

Услышав краткий ответ Мэтта, я сразу оценила его мудрость. Короткая просьба об изменении поведения позволит Алану задуматься над своим поведением и извиниться за дурные манеры. А моя проповедь уже через пятнадцать секунд заставит его отгородиться от меня защитным барьером.

Когда нам кажется, что достучаться до обидчика слишком тяжело, мы усиливаем интенсивность напора и стараемся подробно изложить свои аргументы. Это не помогает, а, наоборот, вредит. Мы не осознаем, что тон голоса и велеречивость могут быть опасны. Несмотря на отсутствие результатов, многим кажется, что чем больше доводов в свою пользу они приведут, тем лучше собеседник осознает их глубинную правоту и поймет, какую обиду нанес.

Масштабных исследований я не проводила, но по собственным наблюдениям могу сказать, что чем больше слов мы тратим на обсуждение эмоционально непростого вопроса, тем быстрее замыкается в себе наш собеседник. Попробуйте провести эксперимент: изложите свое недовольство обидчику в трех фразах или даже меньше – и на этом прекратите разговор. «Мне хотелось бы, чтобы ты благодарил, когда я подвожу тебя». «Ты уже вторую неделю забываешь выбросить мусор». «Мне неприятно, что ты напился на вечеринке. Ты был груб с моей матерью, и я не могу с этим мириться». Говорите спокойно, потому что повышенный тон и обида в голосе точно так же отталкивают собеседника, как и многословие.

Естественно, что для восстановления связи и понимания всей глубины переживаемых вами гнева и боли бывают нужны более глубокие и содержательные разговоры. Но разговоры эти будут более эффективны, если вы научитесь краткости в мелочах. **Иногда нужно проиграть, чтобы победить**

В целом можно сказать, что гораздо легче достучаться до обидчика, если начать разговор в спокойном состоянии – желательно в такой момент, когда этот человек вам *симпатичен*. Раньше я считала, что выбор правильного времени и тактичность – это противоположность честности. На самом деле все наоборот. Правильный выбор времени и тактичность наряду с добротой – это именно то, что делает честность возможной даже в разговоре с самым сложным и замкнутым собеседником.

Но бывают моменты, когда пробить защитный барьер и эмоциональную глухоту возможно лишь выплеском эмоций. И тут есть важное дополнение: это срабатывает только в том случае, если эмоциональный всплеск является неожиданным для вас обоих. Это большая редкость, а никак не правило. **Как обсудить измену**

Ко мне обратилась Кэти. Ее муж, преподаватель местного колледжа, завел роман со студенткой, и ей об этом стало известно. Она случайно заглянула в «корзину» его электронной почты и обнаружила там весьма откровенные и сексуальные письма. Так, например, он писал: «Я не осмелился обнять тебя, когда ты в понедельник выходила из моего кабинета, – я просто подумал, что не смогу остановиться». Похоже, сексом они (пока) не занимались.

Кэти тут же высказала мужу, что она об этом думает, и они стали бесконечно обсуждать сложившуюся ситуацию. Кэти все говорила правильно. Она откровенно сказала, какие чувства вызвали у нее эти письма. Она ясно дала понять, чего ждет от мужа и чем он рискует, если не прекратит этот роман. Скорее всего, она высказала все, что можно было сказать. Муж ответил, что ему очень жаль, и он обязательно изменит свое поведение. Он купил Кэти цветы и попросил у нее прощения.

Кэти и сама была психотерапевтом, и говорила она как специалист. Она знала, что очень важно говорить спокойно, от первого лица и не повышать голос – только тогда смысл сказанного дойдет до мужа. Проблема заключалась в том, что Кэти почти всегда говорила именно так. От природы она была очень сдержанным человеком, и речь ее была столь же спокойной. Младшая сестра порой даже поддразнивала ее, называя «Кэти-одна-нота».

Как-то вечером в спальне Кэти почувствовала эмоциональную отстраненность мужа – и сорвалась. Она стала буквально кричать на мужа.

– Мне казалось, я сорву голос, – признавалась она мне. – Я боялась, что потеряю голос навсегда!

После нескольких минут крика Кэти убежала в маленькую гардеробную, захлопнула за собой дверь и рухнула на пол, содрогаясь от рыданий. Муж тщетно просил ее выйти или хотя бы открыть дверь. В тот вечер Кэти спала в другой комнате.

Этот эпизод повлиял на мужа Кэти так, как не повлияли все прежние разговоры. Открытая эмоциональность реакции Кэти тронула его сердце, как не удалось никаким психологическим приемам «эффективного общения». «Поражение», по собственному выражению Кэти, пошло на пользу. Такая ситуация была неизбежной. После этого срыва муж Кэти подкрепил свои извинения соответствующими действиями, и это придало его словам больше искренности и значимости.

Когда подобные ситуации крайне редки и неожиданны (и не наносят вреда собеседнику), то откровенный выплеск эмоций может очень сильно повлиять на обидчика. **Не апеллируйте к стыду**

Недавно я подслушала, как мать воспитывает ребенка, который схватил горсть конфет с прилавка местного супермаркета и сунул в карман. Мать обнаружила это, когда они уже вышли из магазина. Начинался разговор нормально:

– Братъ чужое нехорошо, – сказала мать. – Это нарушение закона. Нам нужно вернуться, чтобы ты извинился за свой поступок.

Но когда сын ничего не ответил, мать быстро перешла от критики его поведения (то есть того, что он *сделал*) к нападкам на него самого (кто он *есть*).

– Не могу *поверить*, что ты это сделал! Я всегда считала, что ты честный мальчик, но теперь я не могу тебе доверять. Ты меня сильно разочаровал.

Должна добавить, что мальчику было около семи лет.

– Прости меня, – пробормотал мальчик, отводя глаза.

Пристыдив человека (будь ему хоть семь лет, хоть семьдесят), вы можете добиться извинений, но они будут продиктованы желанием избежать невыносимого чувства стыда. Пристыженный человек хочет спрятаться, исчезнуть, а извинение – это самый быстрый способ выйти из неприятной ситуации.

Пристыдить человека и вынудить его извиниться можно буквально парой слов, потому что стыд – это очень мощная эмоция. Если вы стыдите человека, который зависит от вас и не обладает властью, он подчинится и произнесет обязательные слова извинения. Но стыд не порождает размышлений, самоанализа и личностного роста. В атмосфере самоуничижения и самобичевания позитивные чувства не возникают и не развиваются.

В одном из моих любимых комиксов «Пинатс» Чарли Браун консультируется у Люси в ее пункте психиатрической помощи. «Твоя проблема, Чарли Браун, – говорит Люси, – в том, что ты – это ты». И что Чарли Брауну делать? Мы можем извиниться за свои *поступки*. Но мы не можем извиняться за то, кто мы *есть*.

Когда от критики конкретного поведения мы переходим к нападкам на и без того шаткое чувство собственного достоинства, то не даем человеку осмыслить свои негативные поступки, ощутить сочувствие и раскаяние и изменить свое поведение в будущем. Подобный подход сильно вредит межличностным отношениям, и ущерб этот может проявиться даже спустя много лет.

Не путайте объект гнева

Процесс извинений и исправления нанесенного ущерба сильно осложняется, когда мы не можем понять, кто и за что отвечает. Если вы обиженная сторона – для вас очень важно четко понимать, какую роль каждый из участников играет в сложном танце отношений (причем вы сами тоже являетесь его участником). Разобраться в этом непросто.

Вспомните историю женщины, которая требовала, чтобы мой сын Мэтт извинялся за то, что ее сын бьется головой о деревянный пол (глава 2). Этот пример может показаться вам экстремальным, но проблема ответственности пронизывает все наши отношения. Процесс извинения и восстановления отношений невозможен, если люди не понимают характера нанесенной обиды и распределения ответственности. А когда эмоции накалены, разобраться в этом становится еще труднее, и мы ошибочно упрекаем человека в том, в чем виноваты оба. **Актуальная старая сказка**

Клиентка рассказала мне о своей ситуации: «Новая жена моего отца стремится все контролировать. Он даже позвонить мне из собственного дома не может. Нам приходится общаться, когда он на работе». Ей не пришло в голову, что отец несет ответственность за сохранение отношений с дочерью. Он вполне может твердо, но с любовью сказать жене, что сам должен определять, когда и откуда звонить дочери. Не понимая, кто и за что несет ответственность, мы не можем определить, кто отвечает за неправильное поведение, кто и перед кем должен извиняться и кто должен подкрепить извинения сменой линии поведения.

Давайте вспомним старую сказку «Гензель и Гретель». За решение отца отправить сына и дочь в лес на верную смерть мы всегда виним злую мачеху. Но родительство – это священный договор, скрепленный кровью, и за детей в первую очередь отвечает отец. Но ведь бедолага не способен справиться с такой злобной женщиной, как его новая жена!

Когда Гензель и Гретель вырастают (от сказки переходим к реальной жизни), они сохраняют в душе воспоминания о том, как отец их предал. Но из бессознательной верности своему единственному родителю и из желания защитить и сохранить эту связь они теряют способность мыслить трезво и возложить вину на отца. Мачеха становится громоотводом для их гнева. Единственный выход – если отец (возможно, с помощью хорошего психотерапевта из ближайшего леса) осознает свою вину и раскается в том, что предал собственных детей. Только тогда он сможет поговорить с детьми и высказать свое раскаяние. Только тогда он сможет сказать:

«Да, ваша мачеха – та еще гадюка! Но я должен был выступить против нее и защитить вас. Это была моя ответственность. Я предал вас обоих и подверг вашу жизнь риску. Я отдал бы все на свете, чтобы вернуться в прошлое и подарить вам ту любовь и защиту, каких вы заслуживаете. Моему поведению нет оправданий».

«Гензель и Гретель» – это сказка, смысл которой (злая мачеха и невинный, запуганный отец) отражает характерную путаницу в семейной жизни. Мы обвиняем свекровей, мачех и невесток не только в их собственных проступках (за которые они несут полную ответственность), но и в пассивной отстраненности наших мужей, отцов и сыновей. Это позволяет нам не видеть нежелания близких мужчин смело, ясно и убежденно отстаивать наши отношения. В гомосексуальных парах вину часто возлагают на нынешнего или бывшего партнера взрослого ребенка, не желая видеть истинную роль сына или дочери. **Будьте хозяином ваших чувств и поступков**

Собеседник с большей вероятностью признает свою ответственность и извинится, если мы сможем поделиться своими мыслями и чувствами, не возлагая на него вину за их возникновение. Этой цели служит разговор от первого лица.

За собственное поведение ответственны только мы сами. Но мы не можем нести ответственность за реакцию других людей, равно как

и они не отвечают за наши чувства. Злая мачеха не является *причиной* того, что ее муж предал собственных детей. У него были и другие варианты. Мэтью не *заставлял* своего приятеля биться головой об пол. Мать должна была научить своего сына лучше справляться с собственным гневом и раздражением.

Всем нам знакомы ситуации, когда неприемлемое поведение одного человека (настоящее предательство) считают причиной реакции другого. Нас с детства учат воспринимать отношения между людьми как причинно-следственную связь. Но представлять систему отношений в таком простом линейном виде было бы чрезмерным упрощением.

Возьмем для примера мужа, который поклялся жене перед алтарем хранить ей верность, но потом завел роман на стороне. Он отвечает за свои действия по отношению к обеим женщинам: и той, с которой он изменяет, и той, которой он изменяет. Муж – единственный человек, виновный в измене. Жена не заставляла его изменять – ни эмоциональной отстраненностью, ни чрезмерной критикой, ни сексуальной недоступностью, ни хронической болезнью, ни лишним весом. Она могла повысить вероятность неверности, но многие мужья справляются с семейными проблемами и иными стрессами, не заводя романов на стороне.

А теперь давайте рассмотрим реакцию жены, обнаружившей это ужасное предательство. Одна женщина может впасть в сильную депрессию и даже покончить с собой. Другая – разведется и больше никогда не вступит в отношения, потому что не сможет доверять мужчинам. А третья после развода вступит в счастливый брак с любящим и ответственным мужчиной.

Вы считаете, что неверный партнер *заставил* жену покончить с собой? И он же *заставляет* вторую женщину никогда больше не верить мужчинам? И в нем ли *причина* того, что третья женщина чувствует себя счастливее в новом браке? Можно добавить и гипотетическую четвертую жену, которая, обнаружив измену, испытает облегчение. «Наконец-то я могу бросить этого типа, – скажет она себе. – И родители не будут винить меня в разводе». Можем ли мы в связи с этим считать, что ее муж совершил хороший поступок?

Рассматривайте ситуацию с двух сторон

Когда речь заходит о принесении извинений или надежде услышать извинения, нам необходимо рассматривать ситуацию с двух сторон.

Если вы *приносите* извинения, то нужно говорить на языке причины и следствия и нести абсолютную ответственность за последствия собственных действий и их влияние на другого человека. Только так можно подтвердить связь ваших действий и страданий другого человека. Предположим, муж Кэти сказал бы: «Извини за то, что я завел роман со своей студенткой. Это было неправильно. Но не вини меня в своем гневе и боли. За свои чувства отвечаешь только ты одна». Это было бы весьма сомнительное и неэффективное извинение.

Но если извиняться должны перед вами, и вы хотите, чтобы человек, который причинил вам боль, нес ответственность за свое поведение, перед вами встает другая проблема. Вам нужно сделать так, чтобы собеседник понял вашу реакцию, но не счел себя виновным в ваших чувствах. Требуется ясность мысли и сила воли, чтобы сказать: «Узнав, что ты сделал, я страшно расстроился и разозлился». Нельзя говорить: «Ты меня страшно расстроил и разозлил». **Не принуждайте к извинениям**

Не требуйте извинений. Можно просить об извинениях, но требовать их бессмысленно. Семейный психолог Эллен Вахтел пишет: «Требовать извинений вредно для отношений. Партнер может почувствовать, что вы заставляете его пресмыкаться перед вами. В принуждении к извинениям есть нечто унижительное. Человек чувствует себя ребенком и теряет уважение к себе».

Людам не нравится, когда им диктуют, что они должны думать, чувствовать или делать – в том числе и извиняться. Вы с большей вероятностью услышите извинения, если не станете «заставлять» собеседника извиняться. А если человек извинился по принуждению, то такое извинение вряд ли будет искренним. Постарайтесь сделать так, чтобы прозвучало искреннее, спонтанное извинение. И будьте щедры – принимайте извинения, принесенные искренне и без принуждения. **Глава седьмая**

Когда и как принимать оливковую ветвь мира

Однажды после долгого перелета мы с мужем и двумя маленькими сыновьями пришли взять машину напрокат. Процесс

оформления затянулся, никаких скамеек и стульев поблизости не было, поэтому мы с мальчиками сели прямо на пол рядом с нашими чемоданами, а Стив остался в очереди.

Я открыла маленький пакетик с орехами и конфетками и предложила их Мэтту и Бену. Рядом со мной на полу вместе с матерью сидела прелестная девочка лет пяти. Она с завистью посмотрела на лакомство, и я, ни секунды не раздумывая, протянула пакетик ей. Она с радостью схватила конфетки и тут же засунула их в рот.

Минут через пять я поняла, что не спросила у матери, можно ли угостить девочку конфетами. Сначала я отмахнулась от этой мысли, потому что мать не вмешалась, и вся ситуация осталась в прошлом. Но поскольку в этот момент я обдумывала тему извинений, то решила все же как-то отреагировать, несмотря на неловкость. Я поймала взгляд соседки и сказала:

– Извините, что дала вашей дочери конфеты, не спросив разрешения. Я не подумала и хочу извиниться.

Я была почти уверена, что она просто отмахнется, скажет, чтобы я не беспокоилась из-за таких пустяков. Но она посмотрела мне прямо в глаза и произнесла:

– Спасибо, что извинились. Я это ценю.

Эта женщина приняла мои извинения со спокойным достоинством, а то, чего она не сказала, было столь же важно, как и произнесенные ею слова.

Она не отмахнулась от моего извинения, чтобы сделать ситуацию более комфортной для меня. Она оказалась достаточно зрелой, чтобы не защищать меня от моих собственных чувств. Она не злилась и не ругалась. В голосе ее не прозвучало и намек на обиду. Она не стала читать мне нотаций, хотя вполне могла бы. Она не заявила: «Вы понимаете, что моя дочь могла оказаться аллергиком или диабетиком? Вы не подумали, что ваши мальчики лезли в тот же пакет грязными руками?»

Она просто поблагодарила меня за извинения и сказала, что ценит мой порыв. Это было четкое, недвусмысленное подтверждение без упреков и обвинений. Она была согласна с тем, что я сделала нечто такое, за что следует извиниться. Та женщина поступила просто потрясающе, и я на всю жизнь запомнила этот случай. С тех пор я никогда не предлагала детям конфет, не спросив разрешения у

родителей. Это был блестящий способ принятия извинений – простой и элегантный. **Нужна смелость, чтобы сказать: «Спасибо, что извинились»**

Сколь бы тривиальным ни казался вам этот случай, огромному количеству людей очень трудно сказать «спасибо» за извинения.

Моя подруга недавно устроила небольшую вечеринку. Один из гостей, Фрэнк, принялся описывать свою недавнюю поездку в Италию. Он говорил так пространно, что никто и слова не мог вставить. На следующее утро подруга позвонила мне, чтобы выразить свое раздражение по этому поводу. Фрэнк рассказывал историю за историей, не останавливаясь, чтобы перевести дух, и не интересуясь мнением других гостей.

К чести Фрэнка должна сказать, что позже он позвонил подруге и извинился за свою болтливость во время ужина.

– Мне ужасно стыдно, когда я вспоминаю свое поведение, – признался он. – Я хотел послать тебе электронное письмо, но потом решил позвонить.

– Нет-нет, что ты! – запротестовала моя подруга. – Извиняться не за что! Совершенно понятно, что поездка произвела на тебя большое впечатление, а нам всем было интересно послушать твои рассказы.

Многие из нас отмахиваются от извинений так же, как это сделала моя подруга. А ведь человеку понадобилась немалая смелость, чтобы извиниться! Нам хочется как можно скорее положить конец неловкости, даже если при этом мы говорим собеседнику, что его извинения ничего не значат, что это сущие мелочи, о которых и думать не стоит. Но ведь он думал – иначе не стал бы извиняться.

Если собеседник пошел на определенный дискомфорт, чтобы поступить правильно, и извинился, нам нужно преодолеть собственную неловкость и поблагодарить его за это. Очень важно устоять перед искушением отмахнуться от искренне принесенных извинений.

Как научить детей извиняться

Как же научить детей извиняться? Я задала этот вопрос группе психотерапевтов, и все они, не стовариваясь, дали один и тот же ответ. Взрослые должны быть для детей примером. Если вы сами не извиняетесь перед ребенком, когда должны это сделать, то вряд ли сын или дочь поступят иначе.

Быть образцом для подражания – это, бесспорно, хорошая идея. Дети всегда берут пример с родителей. Некоторые родители не извиняются перед детьми, считая, что тем самым укрепляют собственный авторитет. Им кажется, что извинения делают их слабыми и неуверенными в себе. На самом деле извинения демонстрируют правильное отношение к миру и отражают стремление к справедливости и способность ориентироваться в реальности. Дети понимают, что родители могут признаться в своей неправоте, не утрачивая своего авторитета. Умение извиняться – это величайший дар родителей детям. Детям свойственно острое чувство справедливости, они страдают, когда защитный механизм родителей обесценивает то, что дети считают правильным.

Работая с семьями, я поняла, что если мы хотим научить детей извиняться, то должны следовать одному простому совету. *Научитесь говорить «спасибо за извинения» – и на этом остановитесь.* Совет простой, но трудноприменимый на практике. Мы рефлексивно используем извинение в качестве трамплина для дальнейших рассуждений.

Извинившись, дети обычно слышат:

«Хорошо, что ты извинился, но я хочу, чтобы ты поразмыслил о том, что почувствовал твой брат, когда ты отказался с ним играть. Тебе действительно жаль? Или это только слова? Может быть, в следующий раз ты извинишься перед братом прежде, чем я попрошу тебя сделать это».

Одиннадцатилетний мальчик как-то сказал мне: «Ненавижу извиняться, потому что потом всегда чувствуешь себя отвратительно». В его семье после извинений всегда следовала длинная проповедь о важности сочувствия, о его эгоизме и нежелании думать об окружающих. И ему всегда хотелось заткнуть уши и как можно быстрее сбежать.

Некоторые взрослые очень своеобразно отвергают извинения детей. Подруга рассказала мне об учительнице своей дочери (она учится в четвертом классе). Когда ученик ведет себя плохо, учительница сурово смотрит на него. А когда тот извиняется, она всегда говорит: «Если бы ты действительно раскаивался, то не делал бы этого».

Такой ответ предназначался не только закоренелым нарушителям дисциплины, которым, возможно, стоило бы это услышать. Суровый, неодобрительный взгляд учительницы служил констатацией проступка любого ученика и подталкивал его к извинениям. Но она тут же отвергала услышанные слова раскаяния. Дочь моей подруги – не единственная в классе, кого ставит в тупик реакция учительницы, поскольку это противоречит ее представлению о принесении и принятии извинений.

Хотите научить детей извиняться? Вспомните ту женщину из аэропорта. Пусть она станет для вас образцом. Принимайте извинения детей так же, как она приняла мои. Конечно, иногда нужно поговорить пространнее, но такой разговор может состояться и позже. Иначе вы лишите извинение смысла, и ребенок почувствует, что этого можно было и не делать. **Не препарируйте извинения**

Анализировать собственные извинения и доводить их до высочайших стандартов кажется смешным. А анализировать поведение других по тем же стандартам еще и неэффективно. Тем самым вы только углубите конфликт и сделаете отношения холодными и натянутыми.

Мой друг Роберт летел из Кливленда в Нью-Йорк, чтобы помочь своему сыну Арону перевезти его небольшую фирму в другой офис. Домой он вернулся измученным и обиженным. Отчасти в этом был виноват он сам. Роберт – человек отзывчивый и всегда старается сделать и дать больше, чем в его силах. Но потом он часто обижается на тех, кому помог. И в этот раз он очень обиделся на то, что сын принял его помощь как должное. Он пожаловался, что Арон ни разу не поблагодарил его по-настоящему, – а ведь Роберт потратил массу времени и сил на то, чтобы помочь сыну с переездом.

Целую неделю после возвращения Роберт переживал из-за неблагодарности сына. В конце концов, он решил позвонить Арону и поговорить с ним.

– Правда? – изумился сын. – Я не поблагодарил тебя? Конечно, я очень ценю твою помощь. Прости меня, пожалуйста.

Отец не принял этих извинений.

– Арону просто хотелось отмахнуться от меня, – сказал мне Роберт. – Его слова звучали неискренне.

Вместо того чтобы поблагодарить сына за извинения и забыть об этом, Роберт продолжал обижаться на нарциссизм сына, на его уверенность в том, что ему все должны. Он заявил сыну, что тот использовал его. Разговор закончился на повышенных тонах.

– Когда будешь переезжать снова, обратись к грузоперевозчикам.

Помните о презумпции невиновности

Мы не всегда верим в искренность того, кто перед нами извиняется, но попытки оценить степень искренности контрпродуктивны. Из-за тревоги или дискомфорта человек может говорить несколько неестественно. Кроме того, на искреннее раскаяние требуется время.

Извиняясь за то, что дала конфеты девочке в аэропорту, я не испытывала глубокого раскаяния, поэтому-то и ожидала услышать: «Что вы, это такие мелочи!» Мои извинения были не до конца искренними. Только *после* того как мать приняла мои извинения так, как она это сделала, я стала искренне раскаиваться. Только тогда я задумалась над чувствами этой женщины. Никто не будет раскаиваться и сожалеть по-настоящему, если его называют самовлюбленным нарциссом, которому все должны. Подобные «диагнозы» и оскорбления не улучшают отношений.

Единственной проверкой искренности Арона станет его поведение в подобной ситуации в следующий раз. Искренность проверяется временем. И, конечно же, Роберту тоже нужно поработать над собой. Не следовало делать и давать больше, чем было в его силах, а потом обижаться, что сын «использовал» его.

Я напомнила Роберту, что принятие извинений вовсе не означает, что все решено, прощено и не подлежит дальнейшему обсуждению. Роберт снова позвонил Арону, извинился за свою ворчливость и даже грубость. Его извинения были приняты с радостью.

Слова – не единственный способ извинений

Никогда не забуду фермера Марвина, который обратился ко мне по «приказу доктора» по поводу своей подавленности и раздражительности. Его многолетний брак находился на грани развода. Я спросила Марвина о семейной жизни, и он сказал, что его жена Бернис хочет отправить его в отставку. Марвин признался, что он был неважным мужем. Совершенно спокойно, словно о погоде, он рассказал о тех ситуациях, когда он не поддержал свою жену. В

возрасте шестидесяти двух лет ей поставили диагноз «рак груди». Операцию делали в разгар уборки урожая. Когда она очнулась от наркоза, мужа рядом с ней не было. А ведь ей предстояло узнать новости – хорошие, плохие или ужасные. В сельскохозяйственной работе Марвину все было по плечу, но справляться со сложными эмоциональными ситуациями он не умел. Бернис давно перестала ожидать от него близости, и сама дистанцировалась от него.

Порой мы не понимаем, что заставляет людей меняться, но за время наших встреч в Марвине что-то изменилось. Он начал рассказывать мне, что Бернис была хорошей женщиной. Он понимал, что часто обижал ее, что ему многое нужно исправить. Но он не знал, как извиниться за свое поведение в прошлом или хотя бы поговорить об этом.

– Что сделано, то сделано, и словами ничего не изменишь, – сказал он. – Я не верю в извинения, и Бернис тоже.

Но он верил в *реальные поступки*, хотя и не говорил об этом. Когда его теща тяжело заболела и переехала в дом престарелых поблизости от дома, где жили Марвин и Бернис, он взвалил на свои плечи колоссальную работу. Я с изумлением наблюдала, как он на моих глазах превратился в образцового мужа и зятя. Он сказал, что хочет все исправить и сделать то, чего не сделал в прошлом.

Не покладая рук, без жалоб и упреков Марвин помогал теще целых три года, до самой ее смерти. Теща его была непростым человеком. Она никогда никого не благодарила, и с дочерью у нее были очень сложные отношения. Марвин возил тещу к врачам, звонил ей и брал на себя массу обязанностей, когда у Бернис не хватало сил. Теща его была религиозна, а они с Бернис – нет. Каждое воскресенье Марвин возил тещу в церковь. Когда она умерла, он организовал похороны и обзвонил всех друзей и знакомых. Брак Бернис и Марвина укрепился. Я уверена, что сейчас они счастливее, чем были когда-либо раньше. **Извинение делом**

Даже самые общительные и склонные обсуждать каждую мелочь люди порой предпочитают не заговаривать о своем неприглядном поведении в прошлом. Они боятся усугубить ситуацию или не хотят ввязываться в долгие разговоры на эту тему.

Моя клиентка оставила дочь-подростка у друзей на целых два года, когда та училась в старших классах, а сама укатила с новым

бойфрендом на другой конец страны. Позже она глубоко сожалела об этом, но не могла поговорить с дочерью о своих чувствах. Хотя сама она была психотерапевтом, но все же не находила в себе сил. Но когда ее дочь родила двойню, моя клиентка переехала поближе к ней. Из нее вышла прекрасная бабушка. Мне она сказала, что так пытается компенсировать ошибки, совершенные в прошлом, и восстановить справедливость.

Конечно, слова многое значат. Я пишу об этом целую книгу. Без слов «прости меня» и искреннего раскаяния всегда останется чувство недоговоренности. Однако любовь и раскаяние можно продемонстрировать и другими способами. Извинения могут принимать разные формы. Даже самый закоренелый противник извинений может найти невербальные способы снять напряженность, помириться после ссоры или показать своими поступками, что он сожалеет и хочет измениться. В такой ситуации постарайтесь проявить щедрость духа. **Простить можно не все**

Принятие извинений не всегда означает примирение. Самое идеальное извинение не в состоянии восстановить любые отношения. Слова «мне жаль» могут прозвучать абсурдно, даже если сказаны от чистого сердца. Иногда доверие, на котором строились отношения, восстановить не удастся.

Человек нас обидел – и мы можем не хотеть больше его видеть.

И все же мы можем принять его извинения. **Вся королевская конница и вся королевская рать**

Джоанна позвонила мне, чтобы поговорить о своей бывшей лучшей подруге Марше. Они дружили семь лет, пока Марша не получила работу в той же фирме, где уже работала Джоанна. И там она предала ее доверие, обратила ее же слова против нее и помешала получить повышение, на которое рассчитывали они обе. В конце концов Джоанна ушла из той фирмы, и дружеские отношения с Маршей прекратились.

Женщины не виделись и не общались четыре года. А потом Джоанна получила длинное электронное письмо от Марши с искренними извинениями. Марша глубоко сожалела о своем поведении и раскаивалась в нем. За это время она разобралась в себе. Она писала, что очень скучает по Джоанне и хочет восстановить дружбу. Она просила назвать несколько дат, когда они могли бы

встретиться в кафе и поговорить. В конце она приписала: «Надеюсь, ты меня простишь».

Джоанна не знала, что ответить, и обратилась ко мне. Она верила в искренность Марши, но стоило ей подумать о встрече в кафе, как каждая клеточка ее тела противилась этой идее. Джоанна решила было не отвечать вовсе, но это противоречило ее натуре.

Все взвесив, Джоанна написала так.

Дорогая Марша!

Спасибо, что извинилась. Я рада, что ты много думала о произошедшем между нами и о том, как твои поступки повлияли на меня. Но для меня все это было слишком тяжело, чтобы говорить об этом или пытаться возродить нашу дружбу. Я желаю тебе добра. У меня сохранились теплые воспоминания о нашей долгой дружбе.

С наилучшими пожеланиями,

Джоанна

Я высоко оценила это письмо – краткое (отлично!), сердечное и по существу. Джоанна не сказала, что прощает Маршу, потому что это было бы неправдой. Она не стала снова перечислять все «преступления» Марши и рассказывать, как это повлияло на нее. Она не стала оставлять дверь открытой и писать, что, возможно, со временем ее чувства изменятся. Она не хотела возобновления этой дружбы – и четко дала это понять.

Хотя поначалу ей хотелось написать: «Я не принимаю твоих извинений», она предпочла просто поблагодарить Маршу. Это знак истинной зрелости. Реакция Джоанны соответствовала ее ценностям, а не была реакцией на недопустимое поведение подруги в прошлом.

«Спасибо за извинения» – эти слова не означают, что отношения восстановлены в прежнем их состоянии. Джоанна дала понять, что не хочет продолжать общение. Не каждый ущерб можно восстановить.

Смелость сказать «Я не принимаю твоих извинений»

Иногда мы не принимаем извинений по веским причинам. Возможно, обидчик ничего не понял, не раскаялся, счел нашу реакцию чрезмерной или вовсе неправильно представляет себе суть проблемы.

А порой нам надоедает выслушивать извинения и выражения раскаяния, в которых нет ни капли искренности, потому что человек продолжает вести себя точно так же, как и раньше, – просматривает телефон за обедом или не выполняет обещания. Если человек не

прилагает усилий к тому, чтобы не повторять недопустимых поступков, мы вполне можем дать понять, что больше не хотим слушать пустых извинений.

Когда извинения звучат фальшиво, когда вы чувствуете попытку переложить вину на чужие плечи, нужна смелость, чтобы сказать человеку об этом. Помню один случай из собственной жизни. Мы с другими родителями обсуждали отсутствие мультикультурализма в начальной школе. Одна из женщин сказала, что вместе с ее сыном учатся двое чернокожих, «но они очень аккуратные и хорошо воспитанные дети». Мой друг спокойно заметил: «Чернокожие, но аккуратные и воспитанные? Поясните, что вы имели в виду». Женщина сразу же включила защитный механизм, как поступил бы каждый, если бы его заподозрили в скрытом расизме.

На следующий день она снова встретила моего друга на игровой площадке.

– Я хотела бы извиниться, – сказала она. – Мне очень жаль, что вы восприняли мои слова как расистские. Я вовсе не это имела в виду.

– Если вас беспокоит моя реакция, а не ваши слова, – ответил мой друг, – боюсь, я не могу принять ваших извинений.

Женщина стала утверждать, что он приписывает ей то, чего она не говорила, что она по горло сыта политкорректностью. Мой друг почесал в затылке и сказал, как сказал бы на его месте лейтенант Коломбо из детективного сериала:

– Похоже, мы с вами по-разному смотрим на вещи.

Я восхищаюсь своим другом. Он не стал спорить с той женщиной и настаивать на своем. Он просто оставил ее наедине с собственными словами. Возможно, когда-нибудь она все поймет. **Помните о щедрости**

Как правило, стоит принимать оливковую ветвь мира, даже если в глубине души какие-то аспекты извинения вас не устраивают. Конечно, бывают исключения, но чаще всего не стоит раздувать костер войны или рассчитывать на то, что извинения будут соответствовать абсолютно всем критериям эффективного извинения, о которых я рассказываю в этой книге. Приняв извинение, вы создадите новые возможности для будущего развития отношений.

Принятие извинений не всегда означает, что разговор о сложной проблеме закончен и вы простили собеседника за то, что он сказал или

сделал – или не сказал и не сделал. Это не способ закрыть тему: «Хорошо, оставим прошлое в прошлом и не будем к нему возвращаться». Скорее, это знак того, что в будущем возможно нечто другое, а не гнев и обида.

Приняв оливковую ветвь, вы показываете, что согласны положить конец разногласиям, ослабить эмоциональный накал и спокойно двигаться вперед. Так вы открываете возможность для дальнейшего обсуждения того, что до сих пор вас беспокоит. Конечно, некоторые извинения принимать не стоит, но в целом все же лучше с открытым сердцем принять извинение и дать возможность отношениям развиваться дальше. **Глава восьмая**

Кто виноват, когда примирение буксует

Именно в самых длительных и значимых отношениях мы порой никак не можем извиниться. Одна или обе стороны убеждены, что отношения не могут развиваться, если другой не осознает своего поведения и не извинится. Но порой мы совершенно по-разному представляем, кто стал источником конфликта, в чем заключена обида, как ее можно загладить и кто должен извиниться первым.

Вы можете научиться идеальным извинениям, но это не поможет, если вы не понимаете, почему должны извиняться. В состоянии стресса люди часто занимают противоположные позиции и становятся противниками. Мы слишком зацкливаемся на том, что сделал или не сделал другой человек, и забываем о собственных возможностях для изменения ситуации и снятия напряженности. Мы хотим изменений, но не хотим меняться первыми – надежный рецепт краха любых отношений.

Вот типичный пример супругов, погрязших во взаимных обвинениях и негативе. Ни один не хочет извиняться первым и не хочет меняться, а ведь именно перемены придали бы извинениям смысл. Эти уроки важны для любых значимых отношений – с родными или близкими друзьями. Отношения портятся и улучшаются по предсказуемым и стандартным принципам. **Она сказала/он сказал**

Вот типичная ссора, которая произошла в моем кабинете между Иной и Сэмом. Супругам уже за сорок, и они женаты пятнадцать лет.

ОНА СКАЗАЛА, что хочет обсудить то, что произошло несколько дней назад в аэропорту Чикаго. Сэм забирал вещи с транспортной

ленты выдачи багажа и забыл сумку Ины, где лежал ее бумажник, iPhone, важные документы – «вся моя жизнь». Сэм вернулся за сумкой, и ничего не случилось, но Ина все еще злилась. Сэм не просто забыл нечто исключительно важное, но еще и не понял, насколько серьезным проступком является его невнимательность.

– Вместо того чтобы отреагировать нормально, – возмутилась Ина, – он просто сказал, что сходит за сумкой, и в этом нет ничего страшного.

Она добавила, что, вернувшись с сумкой, Сэм извинился и заявил, что не хочет больше об этом слышать. Разговор закончен.

– И это не единичный случай, – продолжала Ина. – На Сэма нельзя положиться в важных вещах. Когда я указываю ему на это, он всегда отвечает: «Я не хочу об этом говорить». Он ни о чем не хочет говорить. Он хочет, чтобы его оставили в покое и дали нормально работать.

ОН СКАЗАЛ, что в этой поездке безропотно таскал весь багаж, потому что у Ины болит спина. Он заявил, что делает для жены очень многое, но она замечает лишь его недостатки.

– Я постоянно должен делать все, а замечает она лишь то, что я делаю неправильно.

Сэм сказал, что Ина всегда раздувает из мухи слона. И не только когда он забыл ее ценную сумку в аэропорту. Она вечно называет его безответственным и считает, что на него нельзя положиться. Сэм повернулся к жене и сухо сказал:

– Миссис Старк, моя учительница из начальной школы, поставила мне четыре с плюсом за «внимание» и «достойное поведение», а ты ставишь мне двойку с минусом, хотя я делаю даже больше, чем должен.

Мне же он сказал:

– Ина никогда не успокаивается, пока я не признаю серьезность проблемы. Ну кто возьмет сумку, которая спокойно стоит на транспортной ленте? Неужели это действительно вопрос жизни и смерти? Зачем создавать проблему на пустом месте?

Не просто плохой день

Подобные ссоры в той или иной форме могут происходить даже между самыми любящими партнерами – особенно в трудные периоды жизни. Все мы по-разному ведем себя в семейных отношениях. Если

бы вы стали свидетелем моих ссор со Стивом, то немедленно захлопнули бы эту книгу. Даже счастливые супруги порой жестоко ругаются, но умеют справляться со своими конфликтами без смертельных обид.

У Ины и Сэма речь идет не о случайном плохом дне и не о трудном жизненном периоде. Подобные ссоры и критика на пустом месте подтачивают основы отношений между ними, портя их любовь и дружбу. Как и большинство супругов, они вступали в брак, намереваясь быть любящими и щедрыми партнерами, внимательно слушать друг друга и заглаживать любую вину. Но теперь каждый считает другого виноватым во всем и настаивает на своей правоте, не слушая партнера.

Вот вам пример двух интеллигентных людей, которые без труда усвоят все аспекты эффективного извинения. Но ни один из них не хочет извиняться перед другим.

Легко представить, как Ина или Сэм могли бы снять напряженность во время саκραментального происшествия в аэропорту. Ина, со своей стороны, могла бы снизить накал своей критики. Она могла бы просто сказать, в какой ужас пришла от перспективы потерять свою сумку, не упрекая и не проявляя гнева. Сэм же мог извиниться за свою ошибку более эмоционально: «О, господи! Не могу поверить, что забыл эту сумку! Сейчас же побегу за ней! Прости меня, пожалуйста!» Вернувшись с сумкой, он мог бы повторить извинения, не дожидаясь привычной критики: «Ина, не представляешь, какое облегчение я испытал, когда увидел, что твоя сумка все еще там. Не могу поверить, что забыл ее!»

Очевидно, что *недостаточная* реакция Сэма связана с *избыточной* реакцией Ины и наоборот. Если бы Сэм и Ина путешествовали не друг с другом, а с родственником или коллегой, уверена, что подобного конфликта в аналогичной ситуации не возникло бы. В каждом из нас есть лучшие качества, но порой гнев, страх, стресс или переутомление не позволяют проявить их. **Танец по кругу**

Случай в аэропорту – только один ракурс общей картины брака Сэма и Ины. Сэм справляется со своими эмоциями через дистанцирование, а Ина – через критическое преследование. Преследование и дистанцирование – вот два способа, какими люди

пытаются обрести комфорт в ситуации стресса. Эти способы нельзя считать ни правильными, ни неправильными, ни хорошими, ни плохими. Но когда преследователь и беглец оказываются в паре, они занимают противоположные позиции.

Естественно, что отношения развиваются лучше, когда одна или обе стороны проявляют гибкость, каждая в своем стиле. Но когда Сэм и Ина обратились ко мне, стандарт отношений уже закрепился. Дистанцирование, характерное для Сэма, делало его более холодным, более рациональным и внешне менее конфликтным из супругов. Но на самом деле это не так. Дистанцирование – всего лишь один из способов управления сильными эмоциями. И способ этот ничем не лучше и не хуже назойливой критики Ины. **Кого винить?**

Предположим, что два человека на протяжении нескольких лет наблюдают за браком Сэма и Ины. Первый наблюдатель может сказать:

– Бедный парень! Он женился на стерве, которая его вечно ругает и стремится все контролировать. Конечно, он дистанцируется. А кто бы от такой не сбежал? Что еще ему делать? Она вечно его донимает. Первой должна извиниться *она!*

– Нет, – возразит ему второй наблюдатель. – Ты все трактуешь неверно. Муж оставляет жену в полном одиночестве. Он не прислушивается к ней и не обращает внимания на ее законные жалобы. Он затыкает ей рот и не заботится о ее чувствах. Неудивительно, что она в отчаянии. Первым должен извиниться *он!*

Мы автоматически ищем виноватого, того, кто все «начал», но отношения так не работают. Оба наблюдателя одновременно и правы, и неправы. Отношения развиваются по кругу, а не линейно. Поведение каждого из партнеров стимулирует и подкрепляет поведение другого. Основной вопрос не в том, кто начал и кого винить, а в том, что каждый из супругов может сделать, чтобы изменить свои па в этом танце. **«Извини за то, что я сделал» – вот отличный первый шаг**

Извинение – это полезный шаг, когда мы понимаем, в чем наша вина. Нет смысла извиняться за свои действия, если мы не собираемся осознать и менять свое поведение и считаем его необходимым и оправданным, потому что даем партнеру то, что ему нужно и чего он заслуживает. Ине и Сэму нужно набраться смелости, чтобы извиниться за свои действия. Так они проявили бы добрую волю и зрелую

ответственность. Но одного извинения недостаточно. Хотя бы одному из них нужно изменить привычное поведение в условиях стресса.

Хотя простое извинение часто возмещает ущерб, причиненный определенными словами и действиями, закрепившиеся стандарты поведения требуют иного подхода. Конечно, было бы идеально, если бы оба партнера старались изменить свою роль в конфликте, но чаще это делает только один (обычно тот, кто больше страдает). К счастью, даже малые перемены могут повлиять на другого партнера, потому что в измененном ритме танец не может продолжаться по-старому.

Вот несколько советов, которые могли бы помочь Сэму и Ине. Такие извинения подкреплены серьезной коррекцией поведения.

Сократить дистанцию: задача для Сэма

Сэм давно устал от Ины, решил, что он женился не на той женщине, хотя именно ее живость, открытость и мощная эмоциональность когда-то привлекли его внимание. Если он действительно хочет восстановить отношения, ему нужно набраться смелости сделать первый шаг и сократить расстояние между ними любым доступным способом.

Он может начать с искреннего извинения:

– Ина, мне так жаль, что я не слушал тебя и часто отказывался обсуждать то, что для тебя важно. Это было неправильно, и я собираюсь это изменить. Я твой муж и хочу, чтобы ты могла обсуждать со мной все, что захочешь.

Помимо извинений Сэм может стремиться к большей близости. Он может постараться уделить Ине все свое внимание и заботу. Он может советоваться с ней о проблемах на работе или в отношениях с родственниками и демонстрировать, что ценит ее советы. Когда ему нужно пространство, он может получить желаемое так, чтобы не подталкивать Ину к преследованию. Одно дело вернуться в офис после ужина в ресторане, когда это заранее запланировано. И совсем другое посреди ужина объявить, что он собирается вернуться на работу сразу же, как только оплатит счет. Сэм должен быть так же доступен для Ины по телефону, как для делового клиента или близкого друга. Он может делать приятные мелочи, чтобы она почувствовала себя любимой, ценимой и желанной, ведь во время ухаживания он делал это автоматически. Он должен следить за исполнением

обещаний и не думать, что общий вклад в ведение домашнего хозяйства компенсирует невыполнение обязательств перед женой.

Готов ли Сэм ко всему этому? Конечно, нет. Но если отношения для него важны, он может это сделать. Сэму полезно будет помнить, что дистанцирование стимулирует преследование, а именно это делает Ину невыносимой. Кроме того, именно из-за его отдаления в ней пробуждается ощущение, что она не может до него достучаться. Да, в состоянии тревоги – а в нем она пребывает большую часть времени – она становится чрезмерно критичной и назойливой. Отдаление Сэма лишь усиливает ее тревогу и заставляет все больше говорить о своих волнениях и жалобах.

Настоять на своем

Сэму нужно настоять на своем и откровенно сказать Ине, что он способен выдержать, а что нет. Если он не сможет четко обозначить пределы своей терпимости, то укрепить отношения не удастся.

Сэм может обратиться к Ине в спокойную минуту и сказать:

– Ина, я хочу научиться правильно слушать тебя. Думаю, корень проблемы в том, что в детстве мои родители часто ссорились между собой. Я не выношу конфликтов и ругани. Когда ты начинаешь ругать меня или на повышенных тонах делиться своими тревогами, мне становится плохо и хочется сбежать. Я хочу выслушивать все – и твои замечания тоже. Но я не смогу это сделать без твоей помощи.

Сэм может сосредоточиться на позитивных качествах Ины, которые неразрывно связаны с тем, что выводит его из себя. Он может сказать:

– Ина, я понимаю, что негативную реакцию у меня вызывают определенные качества твоего характера. Это негативная сторона того, что я в тебе люблю: твоей энергии и жизненной силы, твоего умения открыто говорить о проблемах. В моей семье этого никто не умел.

Сэм может сказать Ине, в чем ей нужно измениться, чтобы он стал лучше ее слушать. Он может попросить Ину говорить спокойно, без обвинений, обсуждать одновременно лишь одну проблему. Он может заверить, что готов выслушать ее критику и беспокойство, но для этого нужно выделить время. Он не способен воспринимать информацию у входной двери, во время обеда или когда чувствует себя

усталым. Сэму можно отказаться от разговоров, где не учитывается его точка зрения.

– *Ина, я хочу тебя выслушать, но не могу этого сделать, когда ты обращаешься ко мне как к преступнику. Давай поговорим, когда ты успокоишься и будешь обращаться ко мне с уважением.*

Смелость и четкость – вот основа эффективного общения. Нужно учитывать потребности и очерчивать границы терпимости – и собственные, и своего партнера. А для этого нужны доброта и уважение. Большинство преследователей предпочтут общение с сильным партнером, который выдвигает свои требования по изменению поведения, а не с молчаливым «уклонистом». Конструктивная жалоба покажет партнеру, что вы хотите укрепить отношения и готовы бороться за это.

В целом можно сказать, что попытки Сэма утихомирить Ину лишь портят их отношения. Ине нужна его отзывчивость и внимание к ее чувствам. Фраза «*Я не хочу об этом говорить*», когда она становится не временной, а постоянной стратегией, – это смертный приговор близости в отношениях. Сэму нужно нечто совсем другое. Он должен сказать Ине:

– *Я всегда готов обсудить с тобой важные вопросы. Но ты должна помочь мне, и вот как это сделать.* **Прекратить преследование: задача для Ины**

Ине же, со своей стороны, нужно отказаться от критики и перейти к позитивным замечаниям – по крайней мере, в определенном соотношении. Как это часто бывает в браке, Ина давно перестала вспоминать о том, что любила и ценила в Сэме. Теперь она обращает внимание только на то, что ей не нравится. Многие ее замечания справедливы, но никто – ни в девять лет, ни в девяносто – не любит критики, если замечания не сопровождаются демонстрацией любви и уважения. Психолог Эллен Вахтел замечает: «Мы любим тех, кто помогает нам любить самих себя». Сэм ожидает критики, Ина же может удивить его похвалой.

Чтобы избавиться от привычки к преследованию, Ине нужно не просто сбавить тон и категоричность своих замечаний. Ей нужно ослабить натиск – отказаться от громкой быстрой речи, привычки перебивать, говорить слишком много, давать советы и исправлять, когда ее об этом не просят.

Я не считаю эти черты проявлением невроза или каким-то расстройством. Другому человеку те же качества могли бы показаться привлекательными, и он был бы счастлив иметь такого разговорчивого, страстного, энергичного партнера. Но у Сэма врожденная аллергия на подобное общение, и аллергия эта со временем лишь усилилась. Как многие склонные к дистанцированию, он заявляет: «Я не хочу об этом говорить», но в действительности просто пытается уклониться от невыносимого для себя стиля общения.

Даже позитивная интенсивность может привести к большему дистанцированию, когда динамика преследования – дистанцирования окончательно укрепилась в отношениях. Чрезмерная щедрость и внимание (постоянные вопросы, хорошо ли партнеру, навязчивые похвалы, «настоящие» поцелуи в неподходящее время, когда партнеру достаточно было бы легкого поцелуя в щеку) – все это выводит дистанцирующегося партнера из себя. Он чувствует себя загнанным в угол. Снижение интенсивности – это не простой переход от негатива к позитиву. С таким партнером, как Сэм, нужно сбавить тон во всем, по крайней мере на время, и понаблюдать за результатами эксперимента.

Ине нужно научиться не воспринимать тягу Сэма к уединению слишком лично. Именно его спокойствие и самодостаточность когда-то привлекли ее внимание, но то, что нравится нам на заре отношений, впоследствии начинает выводить из себя. Сэм – человек замкнутый, который не любит долгих разговоров после каждого ужина и предпочитает не обсуждать во всех деталях свое самочувствие. Когда его заставляют делиться мыслями и чувствами, он замыкается в себе. Как многие мужчины, он пришел на консультацию под давлением жены. Он все предпочитает делать сам. В состоянии стресса ему нужно пространство, чтобы справиться с собой. Когда мы считаем естественные различия серьезной проблемой, то лишь усугубляем ситуацию.

Принятие различий – это одна из главных человеческих проблем. Все мы по-разному справляемся со стрессом. На одной из лучших карикатур моей подруги Дженнифер Берман изображены собака и кот в одной постели. Собака мрачно читает книгу «Собаки, которые любили слишком сильно». А кот отвечает: «Я не дистанцируюсь! Просто я кот, черт побери!» Мне нравится этот рисунок, потому что он отражает семейные проблемы партнеров, не способных оценить или

хотя бы принять различия. Приватность для Сэма – это не способ уклонения от общения, а предпочитаемый им способ существования в этом мире. Ине стоит принять и оценить этот способ, а не тратить силы впустую, пытаясь изменить мужа. В состоянии стресса Сэм от природы склонен к одиночеству – точно так же, как Ина склонна к общению и слиянию.

Ина может разрушить цикл преследования, сосредоточившись не на Сэме, а на качестве и течении собственной жизни. Ей стоило бы сказать что-то вроде этого:

– Сэм, мне стыдно, что я так тебя донимала. Я понимаю, что мне нужно обратить внимание на то, чем я долго пренебрегала, – например, в последнее время я слишком отдалилась от своего брата. А еще пора подумать, чем заняться, когда я оставлю работу. Я поняла, что ворчу на тебя, когда недовольна самой собой. И я постараюсь это исправить.

Почти всегда бывает полезно извиниться перед человеком, которому мы уделяем слишком много негативного и тревожного внимания, объяснив, что это проявление недостаточного внимания к самим себе. Переориентация внимания на себя ослабляет динамику преследования – дистанцирования и создает более прочную основу для отношений вне зависимости от реакции партнера.

Перемены – это долгосрочный проект

Хотя Сэм и Ина ведут себя в условиях стресса совершенно по-разному, перед ними стоят одинаковые задачи.

- Извиняться, когда это необходимо.
- Сделать так, чтобы партнер почувствовал себя особенным, ценным и любимым.
- Уважать различия, в том числе и разницу в реакции на стресс.
- Сосредоточиться на изменении собственных танцевальных па в отношениях, а не ждать, когда первым изменится партнер.
- Прекратить негативные замечания, которые подтачивают основу брака и дружбы, заменив их позитивными.

Эти советы пригодятся в любых отношениях. Супругам и родственникам приходится тяжелее всего, потому что эти отношения служат громоотводом для стрессов, полученных в самых разных сферах жизни. **Нужно ли имитировать?**

Мужчины часто шутят, что последнее слово в любом споре должно оставаться за мужем, и слово это таково: «Ты права, дорогая. Я неправ. Извини, я никогда больше так не буду».

Смысл шутки предельно ясен. С женщинами так сложно иметь дело, что бедному мужу легче извиниться, чтобы сохранить мир в семье. Но это оскорбительно для женщины, потому что мужчина считает ее настолько неразумной, что апеллировать к ее здравому смыслу бесполезно. Впрочем, оскорбительно это и для мужчины – он не способен настоять на своем, да, возможно, и не пытался. Печальная суть шутки в том, что цель извинения перед партнершей заключена исключительно в желании избежать долгого и неприятного разговора.

Но мы можем извиняться смело и открыто, даже если считаем, что не виноваты в разногласиях и ссорах. Мы знаем, что содержательный разговор не может произойти, пока хотя бы один из партнеров не успокоится. Поэтому мы можем протянуть оливковую ветвь мира, чтобы создать спокойную эмоциональную атмосферу, в которой два человека начнут слышать друг друга – или хотя бы находиться в одной комнате. Можно сказать «извини за то, что я сделал», даже не представляя, за что именно, но демонстрируя добрую волю и готовность подумать об этом. Наша цель – расширить дорогу к близости, не ограничиваясь поверхностным и преждевременным примирением. **Творческое притворство может спасти отношения**

В состоянии эмоциональной турбулентности, в каком находятся Сэм и Ина, бывает невозможно успокоиться и извиниться первым. Если бы я посоветовала им «быть позитивными», вы просто расхохотались бы – уж больно искусственно это звучит. Но в этом заключен парадокс: иногда мы понимаем, что реально и возможно, лишь ограничив собственное «истинное я» и перейдя к творческому притворству. В отличие от извинения из мужской шутки, творческое притворство продиктовано смелостью и духом приключений, а не страхом или желанием избежать конфликта любой ценой.

Такие слова, как «притворство», обычно имеют для женщин негативные коннотации – и неудивительно. Многих из нас учили отрицать законный гнев и протест, оберегать и убажывать мужчин в ущерб самим себе и сохранять отношения так, словно от этого зависит наша жизнь. Нас учили извиняться за то, что мы используем ценный

кислород атмосферы, и закутываться в чувство вины и сомнений в себе, как в старое семейное одеяло.

Никто не призывает к фальши и доведению отношений до абсурда. Близость в семье и дружбе требует глубокого осознания истин, которые мы говорим друг другу. Мы должны вложить в отношения всех себя. Но по жизни нельзя идти на автопилоте, если естественный ход событий ведет в никуда или усугубляет ситуацию. Изменение привычного поведения в любых отношениях всегда требует первоначального притворства. Порой приходится поступать иначе, не чувствуя себя самим собой.

Старинная испанская пословица напоминает нам, что привычки сначала представляют собой шелковые нити, но со временем становятся корабельными канатами. Меняться нелегко даже тем, кто активно к этому призывает. Но мы способны на поразительные перемены, когда больше не можем терпеть статус-кво. Тот, кто дистанцируется, может сделать над собой усилие, начать задавать вопросы и слушать ответы с искренним желанием понять. Любитель поговорить может научиться краткости. Тот, кто стремится все исправить, способен сдержаться и не давать советов, когда его не просят. Можно забыть о своем «всезнайстве» и чаще молчать. Жесткий партнер может научиться гнуться, как трава, а «приспособленец» становится негнижимым, как дуб, когда речь заходит о чем-то важном.

Я готова продолжать этот список и дальше, но вы уже поняли основную идею. Вы должны быть собой и в то же время «пробовать стать иным». Читайте это приключением – вы расширите свое представление о самом себе и о том, что возможно в личных отношениях. Искреннее всего извиняются те, кто понимает: важно быть собой, но столь же важно выбирать, какими мы хотим быть.

Забег на длинную дистанцию

Извиниться можно за тридцать секунд, но изменение своей роли в проблемных отношениях – это забег на длинную дистанцию, который требует выносливости и готовности преодолевать сильнейшее сопротивление, внутреннее и внешнее. В то же время этот процесс накладывает ограничения. Придется сохранять спокойствие, когда безумно хочется говорить и действовать. Нужно запастись мудростью и руководствоваться интуицией, решая, когда, как, что и кому говорить.

Для изменения укоренившегося шаблона призовите на помощь все свое самообладание. Естественно, Ина не сможет измениться за одну ночь. И Сэм не сможет сразу же сохранить терпение и внимание, когда она снова начнет его преследовать. Серьезные перемены, придающие извинениям смысл, происходят медленно. Но важно направление, а не скорость движения.

Глава девятая

Самое поразительное извинение в моей жизни

Некоторые извинения настолько мужественны, что их трудно даже назвать просто извинениями. История Летти – типичный пример абсолютно героического извинения. **Летти и Ким**

Мы с Летти уже работали какое-то время, когда я предложила ей пригласить на сеанс ее дочь, двадцатичетырехлетнюю Ким. Проблема заключалась в том, что Ким избегала общения с матерью, и это было совершенно неправильно. Когда Летти предложила дочери пойти с ней, Ким отрезала:

– Я не хочу об этом говорить.

Когда Ким было двенадцать лет, ее отец вошел ночью к ней в комнату и совершил насилие. Летти в то время была в отъезде – помогала матери переехать в дом престарелых. Она несколько месяцев не знала, что произошло. Когда все открылось, Летти решила, что всем членам семьи нужна терапия. Им повезло найти превосходного специалиста, который помог всем.

Летти считала, что проблема решена, но рана от случившегося сохранилась надолго. Сделать вид, что ничего не произошло, было невозможно. Недавно отец Ким умер от инфаркта. Мне казалось, что его смерть вновь пробудила былые чувства – отсюда и странная ярость Ким.

Сначала Ким отклонила предложение Летти, однако через несколько месяцев согласилась прийти – но только один раз. Когда я спросила Ким, что она чувствует после смерти отца, девушка набросилась на мать. Я привыкла сохранять спокойствие даже в самых эмоционально сложных ситуациях, но мне было очень тревожно оттого, что свою ярость Ким направила не на умершего отца, а на мать. Казалось, что Ким винит Летти в поведении отца, и основной

семейный конфликт происходит между матерью и дочерью – дочери часто так поступают.

Я уже собиралась вмешаться, но тут Летти поднялась со своего места и подвинула стул ближе к Ким. Я думала, что она будет кричать на дочь: «Как ты смеешь мне такое говорить? Как ты можешь винить меня в том, что сделал твой отец? Откуда я могла знать?»

Но Летти повернулась к дочери и тихо сказала:

– Мне так жаль, Ким. Мне так жаль, что я не знала... Мне так жаль, что я не смогла защитить тебя. Мне так жаль, что в нашей семье произошла эта ужасная вещь. А больше всего мне жаль, что ты не почувствовала себя в безопасности и не сразу рассказала мне правду.

С этими словами Летти заплакала. Ким обняла мать, и они заплакали вместе.

Не знаю, как Летти удалось обратиться к дочери так открыто, сняв все защитные барьеры. Она не стала говорить, что считает это насилие собственной виной, не стала называть себя плохой матерью. Но, оказавшись под градом обвинений, она сумела по-настоящему услышать дочь и предложить ей всю свою любовь.

Летти вовсе не пыталась отрицать гнев дочери и фокусироваться на собственных страданиях. Она не предлагала дочери успокаивать и защищать себя. Она извинилась за свою роль в этой ужасной истории, и извинение ее было искренним и целительным и для нее самой, и для ее дочери.

Целительная сила извинения Летти заключалась еще и в том, что оно было кратким, безо всяких дополнений. Она не стала говорить: «Мне очень жаль, но ты должна помнить, что я ничего не знала», или: «Мне очень жаль, но твой отец был слабым человеком. Он не мог отвечать за себя», или: «Мне жаль, но это произошло очень давно, и теперь нам нужно оставить это в прошлом и жить дальше». Она не сказала даже: «Надеюсь, ты простишь меня». Конечно, Летти надеялась, что Ким ее простит. Но истинное извинение не включает в себя просьб – даже о прощении. **«Мне жаль» – это лишь первый шаг**

Летти заслужила орден мужества за искреннее извинение перед Ким. Когда мы встретились на следующей неделе, она выразила надежду, что этот разговор положит конец боли прошлого. Всем нам хочется, чтобы самые эмоционально болезненные проблемы можно было решить за один разговор, но, к сожалению, так не бывает.

На следующем сеансе я узнала, что после окончания курса семейной терапии, когда Ким было тринадцать, разговор о сексуальном насилии так и не состоялся. Молчание Летти объяснялось ее стремлением не травмировать дочь. Но ее нежелание вторгаться в личную жизнь Ким или бередить рану привело к тому, что она невольно оставила дочь наедине с худшим событием в ее жизни. Когда люди страдают, как страдала Ким, их страдание зачастую усугубляется: во-первых, потому что они пережили болезненное событие; во-вторых, потому что самый важный в их жизни человек не хочет об этом знать и говорить.

Через несколько сеансов Летти рассказала мне о субботнем походе в кино и совместном ужине по ее инициативе через неделю после похорон отца Ким. Летти выбрала фильм, не зная, что в нем есть сцена, в которой насилуют девочку-подростка. Когда Летти и Ким ужинали вместе и обсуждали кино, ни одна из них не упомянула о сексуальном насилии.

– Напомнила ли вам сцена насилия то, что произошло с Ким в вашей семье? – спросила я.

– Конечно, я не могла об этом не подумать, – ответила Летти. – Уверена, что и Ким подумала об этом. А разве могло быть иначе? Из кино она вышла в мрачном настроении. Похоже, я сделала неудачный выбор.

– Вам не хотелось поговорить об этом? – поинтересовалась я. Ведь обе женщины после фильма думали об одном.

– Нет, – покачала головой Летти. – В тот вечер я хотела отдохнуть и расслабиться вместе с дочерью. Но я ошиблась с выбором фильма. Я не хотела усугублять ситуацию, поднимая тему сексуального насилия. Если бы Ким хотела поговорить об этом, она бы сама начала разговор.

Сцена сексуального насилия в фильме стала поводом затронуть болезненную для обеих женщин тему. Учитывая ее популярность в средствах массовой информации, таких поводов и раньше возникало бесчисленное множество. Но фильм был первой возможностью поговорить о насилии после смерти отца Ким, однако разговора не последовало, и это привело к отдалению дочери от Летти.

Что произошло бы, если бы после фильма Летти повела себя иначе? Представим, что она обратилась бы к дочери с той же

открытостью, какую продемонстрировала в своем извинении. Она могла сказать что-то вроде:

– Ким, мне очень жаль, что я выбрала этот фильм. Мне хотелось, чтобы мы хорошо провели время. Я не хочу омрачать наш вечер и не знаю, что сказать. Просто хочу, чтобы ты знала: когда я смотрела сцену насилия, то думала только о том, что сделал с тобой твой отец. Мне было очень больно. Ты должна знать, что я люблю тебя, и ты не одинока в своей боли.

Как повела бы себя Ким? Конечно, она испытала бы сильные эмоции. Но, скорее всего, она ответила бы кратко: «Я не хочу говорить об этом», или: «Забудь. Не думай об этом». Субботний вечер – не лучшее время для обсуждения сложных проблем, которые не обсуждались с тех пор, как Ким было двенадцать. Такой разговор непросто вести даже при самых благоприятных обстоятельствах.

Но какой была бы долгосрочная реакция Ким? Я представила, какое влияние оказали бы слова матери в перспективе. Ким могла бы почувствовать определенную благодарность за то, что мать обратилась к ней именно так.

Продолжение разговора

Когда я предложила Летти подумать, где после ее мужественного извинения мог бы продолжиться их разговор с дочерью, она дала мне вполне предсказуемый ответ:

– Я буду ждать, когда Ким сама заговорит об этом. Я буду следовать за ней в этом вопросе.

Мы почти всегда предоставляем страдающей стороне право возобновить разговор о болезненном или травматическом событии прошлого. Наше поведение продиктовано лучшими намерениями. Но так быть не должно. Эта ответственность ложится на плечи страдающей стороны, потому что мы сами перекладываем ее.

В ходе нашего разговора Летти начала понимать, что нужно поговорить с Ким, чтобы закрепить значимость сеанса, на котором присутствовала ее дочь. Полное молчание – это форма дистанцирования. Или, по крайней мере, упущенная возможность.

Поэтому, выходя от меня, Летти преисполнилась решимости позвонить Ким. И она сделала это. Она поблагодарила дочь за то, что та согласилась прийти на сеанс, а потом добавила:

– Я думала о том, что все эти годы никогда не спрашивала тебя, как ты пережила сексуальное насилие, как это повлияло на твое взросление, какие тревоги и гнев все еще живут в твоей душе. Тот фильм, что мы смотрели после смерти отца, тяжело на меня подействовал, но я не нашла в себе сил заговорить об этом во время ужина.

– Неважно, – ответила Ким. – Я не хотела говорить об этом.

– Для меня это важно. Я хочу, чтобы мы с тобой могли говорить обо всем, что важно для нас.

– Не вижу смысла, – отрезала Ким.

– Надеюсь, мы сможем поговорить позже, – согласилась Летти.

Никто не хочет быть навязчивым и копаться в прошлом, если другой человек сам не поднимает этой темы. Но прошлое уже было разворошено. Я посоветовала Летти самой начать разговор, руководствуясь собственной интуицией. Главная ее задача заключалась в том, чтобы поддерживать коммуникацию открытой. Тогда со временем разговор мог бы состояться. Не нужно заикливаться на сексуальном насилии и не нужно торопить события. **Одно ведет к другому**

Задача Летти была сложной, словно балансирование на канате, но ей удалось сохранить равновесие. Она не стала давить на Ким и вынуждать ее к разговору, но в то же время и не вернулась к прежнему молчанию. Летти нашла иные способы общения с дочерью. При любой возможности она стала задавать Ким фактические (а не эмоционально окрашенные) вопросы: «Знала ли о сексуальном насилии твоя лучшая подруга Линда? И что она сказала? Были ли другие люди, которым ты доверяла настолько, чтобы рассказать об этом?»

Летти осознала собственную роль в этой болезненной истории и глубоко сожалела об этом.

– Ким, – сказала она, – после смерти твоего отца я постоянно думаю о том, что ни разу не спросила тебя о сексуальном насилии после завершения курса семейной терапии. Я не заговаривала с тобой об этом, хотя постоянно думала. Мне казалось, что если ты не говоришь об этом, то и мне не следует. Это была ошибка. Я оставила тебя наедине с трагедией. Мне так жаль.

– Не стоит извиняться снова, – ответила Ким. – Достаточно.

– Но я не извиняюсь. Я просто хочу, чтобы ты знала, что я готова выслушать тебя, когда ты будешь готова – и захочешь.

Через несколько месяцев мать и дочь вернулись к болезненному разговору. Летти казалось, что дочь ее не понимает. Тяжелее всего ей было слышать, когда Ким говорила о браке родителей.

– Ты осталась с отцом, даже зная, что он сделал со мной, – сказала Ким однажды за обедом. – Но ты развелась с ним, когда мне было семнадцать, из-за супружеской измены. Значит, его измена была для тебя важнее насилия над собственной дочерью? Так?

Летти ничего не могла сказать. Слова застряли у нее в горле.

– Ты просто никогда не думала о насилии, – негодовала Ким. – Вы с отцом взяли и оставили это в прошлом. А я не могу! Это случилось со мной!

Этот разговор не состоялся бы, если бы Летти не открыла коммуникацию. А ведь мало кто решился бы подвергнуть себя новым обвинениям – вот почему мы так часто стараемся максимально оттянуть неприятный разговор. Заговорить на подобную тему можно лишь в том случае, если мы уверены, что со всем справимся, а наша самооценка достаточно высока, чтобы не бояться стыда.

Летти держалась даже в период страданий. Она честно поговорила с дочерью, объяснила, что ее нежелание прощать измену и отказ от семейной терапии перед подачей документов на развод были связаны именно с сексуальным насилием. Измена послужила причиной развода, потому что стала последней каплей после насилия над дочерью. Летти сказала Ким, что никогда не забывала о том, что с ней случилось. Эти воспоминания жили в ее душе всегда. Она призналась дочери, что после этого у них с ее отцом не было сексуальных отношений, а сама она постоянно думала о разводе.

Летти сказала, что не оправдывает себя, не может в полной мере объяснить собственные поступки – даже себе самой. Но она абсолютно твердо заявила, что никогда в жизни не сравнивала супружескую неверность с сексуальным насилием, которому Ким подверглась в детстве.

– Я не могу подобрать слов, чтобы выразить, как раскаиваюсь, что оставила тебя наедине с происшедшим, – сказала Летти. – Я хотела бы повернуть время вспять и все изменить. Могу ли я что-то сделать?

– Не можешь, – отрезала Ким, но потом, смягчившись, добавила: – Но, по крайней мере, у меня теперь снова есть мать. **Глава десятая**

«Нужно простить» и другая ложь, которая портит нам жизнь

Мы с коллегой обсуждали книгу афроамериканской поэтессы Клодии Рэнкин «Гражданин», посвященную теме расизма в белой Америке. Вот как она описывает общение с белым психотерапевтом.

Новый психотерапевт специализируется по душевным травмам. Записаться к ней можно только по телефону. В ее доме есть боковая калитка, которая ведет ко входу для пациентов. Проходишь по дорожке, окруженной высокими травами и розмарином, к калитке. Калитка заперта. Дверной звонок – маленький диск. Решительно нажимаешь. Когда дверь, наконец, открывается, видишь женщину, которая начинает орать во все горло: «Убирайся из моего дома! Что ты делаешь в моем дворе?»

Кажется, что дар речи обрел раненый доберман-пинчер или немецкая овчарка. И хотя ты отступаешь на пару шагов, но все же объясняешь, что тебе назначено. «Назначено?!» – осекается женщина. Умолкает. Все умолкает. «О да, – говорит она сквозь зубы. – О да, верно. Извините».

Извините... Мне так жаль, так жаль.

Это очень тяжелое чтение. Слова «извините, мне так жаль» до абсурдности неадекватны, даже если сказаны искренне. Психотерапевт не может ничего исправить. Доверие, которое должно было стать основой отношений с пациентом, безвозвратно утрачено.

– Думаю, автору было трудно простить психотерапевта, – сказал мой коллега.

Наш разговор с темы расизма плавно перешел на тему прощения.

– А почему она должна прощать? – удивилась я.

– Ей нужно простить, – объяснил коллега, – потому что без прощения нет мира и исцеления. – Он помолчал, потом добавил: – Мне кажется, самая тяжелая часть моей работы – учить клиентов прощению. Им нужно научиться не забывать, но прощать, даже если они решают никогда больше не встречаться с обидчиком.

Мой коллега и дальше продолжал превозносить дар прощения как величайшую добродетель, высшую форму любви, жизненно

необходимую для ментального и физического благополучия. Он сказал то, что я в тот же день прочитала в Facebook: «Простить – значит освободить узника из тюрьмы и обнаружить, что этот узник – ты сам». Только прощение, по его словам, может освободить страдающего человека от привязки к собственному гневу и ненависти.

Подобные идеи продиктованы лучшими намерениями, но они таят в себе серьезный вред. И я с ними не согласна. Я не считаю, что прощение – это *единственный* путь к жизни, не окрашенной горечью и ненавистью. Я не считаю тех, кто не может простить обидчика, не принесшего искренних извинений, менее духовно развитыми людьми с эмоциональными и физическими проблемами. И той же точки зрения придерживается психолог Дженис Абрамс Спринг. Ее книги – превосходный контраргумент традиционным культурным представлениям и клише касательно добродетельности и необходимости прощения. Спринг пишет, что прощение – это бесценный дар. Стремление к преждевременному и поверхностному миру может дорого обойтись.

Однако мне известно, что идеи моего коллеги весьма распространены среди экспертов по прощению, религиозных лидеров, а также в массовой культуре. Но в литературе нет единого мнения о том, что такое прощение. Мои исследования этой проблемы показывают, что единого определения не существует. Более того, многие пути к исцелению не требуют прощения. Давайте же сначала договоримся о терминах – или хотя бы попытаемся.

Что такое прощение?

Многие приходят к психотерапевту в поисках облегчения боли, связанной с давним или недавним прошлым. Человек, который причинил эту боль, не заслужил прощения ни простыми словами «я был неправ, извини», ни долгим процессом, подобным тому, через который прошли Летти и Ким.

Фраза типа «я хочу простить своего отца» может показаться очень простой, но для каждого человека она имеет свой смысл. Поэтому я всегда задаю множество вопросов, чтобы понять смысл этого слова для конкретного человека, обратившегося ко мне за помощью. Когда разговор продолжается достаточно долго и когда я слушаю клиента достаточно внимательно, то часто узнаю, что многие люди говорят вовсе не о прощении, хотя пользуются именно этим словом.

Они говорят о желании избавиться от гнева, горечи, обиды и боли. Им хочется чувствовать себя «хорошими людьми», а не злобными, мстительными типами, которые только и мечтают, чтобы лучший друг, обманувший их доверие или распустивший сплетни за их спиной, пострадал от какого-нибудь ужасного несчастья. В таких случаях фраза «я хочу простить» переводится как «я хочу оставить это в прошлом и обрести душевный покой».

Другие стремятся простить нераскаявшихся обидчиков в самом высоком духовном смысле слова. Прощение является ключевой частью их религиозных убеждений или основой взглядов на мир. Но многие просто хотят избавиться от груза гнева и обиды. Их состояние гораздо лучше описывают слова «облегчение», «отстраненность», «движение дальше» или «желание отпустить». **Тяжкий груз: дзен-притча об умении отпустить**

Вот классическая история дзен, которая существует во множестве вариантов. Это один из моих любимых.

Два странствующих монаха пришли в город и увидели, как молодая женщина не может выйти из своего паланкина. Из-за дождя образовались глубокие лужи, и она не могла выйти, не испачкав своего шелкового одеяния. Она сидела в паланкине и страшно злилась на своих носильщиков. А им некуда было положить ее вещи, поэтому они не могли помочь ей преодолеть лужи.

Молодой монах посмотрел на женщину, ничего не сказал и пошел дальше. Старый монах быстро подхватил женщину, перенес ее через лужи и поставил на другой стороне улицы. Женщина не поблагодарила монаха, а просто отмахнулась и ушла.

Монахи продолжили путь, и молодой всю дорогу дулся и злился. Через несколько часов терпение его лопнуло, и он произнес: «Та женщина в городе была эгоистичной и грубой, а ты посадил ее себе на спину и перенес через лужи! Она тебя даже не поблагодарила!»

«Я оставил эту женщину несколько часов назад, – ответил старый монах. – Почему же ты все еще несешь ее?»

Умение отпустить, как это сделал старый монах, не означает ни прощения, ни забвения, ни обеления дурного поведения другого человека. С буддистской точки зрения суть прощения – это умение отпустить. Но для того чтобы отпустить, вовсе не обязательно прощать какие-то поступки. Сомневаюсь, чтобы старый монах думал о

«прощении». Он просто не стал воспринимать грубость женщины на личном уровне, не стал страдать и переживать из-за этого, не стал желать ей зла или каких-то кар небесных.

Умение отпустить – это умение защититься от разъедающего влияния злобы. Хронический гнев и горечь рассеивают нашу энергию и пагубно влияют на творческое начало, не говоря уже о том, что эти чувства способны испортить самый хороший день. Если непродуктивный гнев удерживает нас в прошлом, мы не можем в полной мере жить настоящим и двигаться в будущее с оптимизмом и радостью. Этим такой гнев отличается от гнева здорового, который сохраняет достоинство и цельность личности. Непродуктивный гнев будит нас в три часа ночи, заставляет думать о прошлых и настоящих обидах и фантазировать об отмщении. И это делает нас несчастными.

Конечно же, реальные жизненные ситуации, которые заставляют нас страдать, не так просты, как притча о двух монахах. Легче забыть о грубости незнакомого человека, чем отключиться от непростительного поступка того, кому мы доверяли и на кого могли положиться. Но переживаем ли мы мелкую обиду или серьезное предательство, мы не обязаны прощать действия обидчика, чтобы обрести душевный покой. Нам нужно просто снизить эмоциональный накал переживаний, а это происходит со временем. Нам нужно принять реальность: обидчик может быть недоступен, может не раскаиваться в своих действиях, может быть давно мертв. И только от нас зависит, будем ли мы и дальше нести груз обиды или избавимся от него.

Отпустить непросто, но прощение вовсе не обязательно, если обидчик не сделал ничего, чтобы его заслужить. К исцелению ведут разные пути. **Прощение для каждого свое**

Как-то раз я наткнулась на замечательные слова одной из моих любимых писательниц, Энн Ламотт: «Один из самых важных даров духовной веры – прощение. Я неохотно открыла этот дар много лет назад и лечила им множество обид. А потом сочувствие к другому человеку стало для меня почти рефлексом». Прекрасные слова, с которыми я полностью согласна. Но сочувствие – это не прощение, и для сочувствия прощение необязательно.

Многое из написанного о необходимости прощения основывается на подмене понятия «умение отпустить» понятием «прощение». Если вы читали о том, что неумение прощать вредно для благополучия

человека, то можете быть уверены, что речь шла об ином: для здоровья вреден хронический непродуктивный гнев и горечь. Часто говорят, что нужно развивать в себе сочувствие – даже к тем, кто нанес нам обиду и причинил боль. С этим трудно спорить. Но сочувствие вовсе не требует всепрощения.

Что означает прощение для вас?

Я опросила более ста человек, чтобы понять, что для них означает термин «прощение». Я спрашивала, как люди понимают, что простили кого-либо, какие сигналы и знаки говорят о полном прощении или о процессе прощения. И я просила привести конкретные примеры. Оказалось, что, когда речь заходит о прощении, мы все говорим по-разному, полагая, что говорим об одном и том же.

Эти разговоры подтвердили то, что я наблюдала в своей клинической практике. Многие называли «прощением» умение отпустить боль и переживания со временем. Они просто перестали постоянно думать о травме, а вспоминая негативное поведение обидчика, более не испытывали сильных эмоций. Когда эти люди говорили о прощении, то упоминали, что мысли о прошлых обидах их более не беспокоят. Иногда гнев выходит на поверхность, но случается это гораздо реже и слабее, и им удается дистанцироваться от этих чувств.

Другие люди прибегают к слову «прощение» для ситуаций высокого духовного наполнения. «Прощая, я окружаю обидчика любовью и светом. Я несу в сердце любовь и доброту к этому человеку и желаю ему счастья и благополучия». Я работала с людьми, обладавшими уникальной способностью прощать непростительное. Они учили и применяли в жизни радикальное прощение – любовь и сочувствие, способные преодолеть даже самые чудовищные действия и ситуации. С этой точки зрения прощение – это не просто умение отпустить эмоции ради собственного блага. Это еще и осознание боли обидчика и готовность пожелать ему счастья и блага. Не каждый способен на радикальное прощение, и не каждый к этому стремится. Люди избавляются от мучительного гнева, горечи и боли разными способами, и ни один из этих способов нельзя считать правильным или неправильным. **Что значит прощение для меня**

Я редко пользуюсь этим словом – лишь в процессе открытого слушания и самоанализа. При отсутствии искренних извинений (или

иной демонстрации глубокого сожаления и готовности никогда больше не повторять подобного) я не понимаю, что значит «простить» тяжелый инцидент. Я знаю, что прощение – это готовность любить обидчика и желать ему добра, но сама не способна на такое.

Для меня слово «прощение» равносильно слову «уважение». Такие чувства не возникают по приказу или требованию, их невозможно вызвать насильно или подарить без причины. В близких отношениях я согласна с психологом Дженис Абрамс Спринг: «Прощая обидчика, который не испытывает раскаяния, мы не обогащаем свою человечность. Это он восстанавливает свою человечность, когда трудится, чтобы заслужить наше прощение».

Не считайте меня человеком, неспособным на прощение. Напротив, я часто испытываю сочувствие к тем, кто обидел меня и не извинился за свои слова и поступки. Я даже могу их понять и никогда не стану указывать на нечуткость и неправильность поведения. Профессиональный и жизненный опыт научил меня воспринимать тех, кто совершил дурной поступок, более полно. Худшие их поступки и проявления нечуткости не заслоняют их личности. Я анализирую проблемы отношений, в том числе и собственные, в самой широкой перспективе. Я учу людей выявлять шаблоны, а не безоговорочно осуждать отдельные поступки.

Я хочу сказать, что не называю прощением сочувствие и принятие, которые могут возникнуть или не возникнуть у меня, когда меня чем-то обижает человек, глухой к моим словам и не понимающий, что сделал нечто такое, за что следовало бы извиниться.

Разговор с Беном

Сложность понятия «прощение» напомнила мне разговор с младшим сыном Беном, когда я работала над книгой «Танец матери». Бен тогда учился в старших классах. Его смутило название одной из глав моей книги: «Какой матери не доводилось ненавидеть своих детей». Бен считал, что я должна вычеркнуть слово «ненавидеть», потому что матери не могут ненавидеть своих детей. Он всегда любил поспорить.

В ходе разговора я поняла, что беспокоит Бена: что ненависть может победить любовь и закрепиться навсегда. Я же считала, что мы можем ненавидеть кого-то тридцать секунд, что в разуме и сердце нет

ничего «высеченного в камне» и что любовь и ненависть могут сосуществовать друг с другом.

В какой-то момент разговор принял неожиданный оборот.

– А ты продолжала бы любить меня, если бы я кого-нибудь убил? – очень типичный для моего сына вопрос!

Я промолчала, и он усилил нажим:

– А если бы я убил Мэтта? Или Мэтта и папу? Ты все равно любила бы меня?

Я ответила, что даже представить себе подобного не могу.

– Если бы ты так поступил, то перестал бы быть собой.

Но Бен не отступал.

Буду ли я любить его?

Да. Да, я все равно буду любить его.

Вопросы продолжались.

Да, я буду любить его. Да, я буду навещать его в тюрьме. Да, я буду терзаться чувством вины и злиться. Да, я буду ненавидеть его. Нет, я не солгу ради него. Нет, я не прощу его. Да, я буду любить его. Да, он всегда будет частью меня самой.

Бен был доволен.

Я была рада, что он воспринял эту сложность. Я не могла представить, что прощу его. Но точно так же не представляла, что вычеркну его из своей жизни. Я не перестану любить и ненавидеть его. Когда специалисты по прощению оперируют черно-белой картиной (либо ты прощаешь обидчика, либо становишься пленником своего гнева и ненависти), они сводят сложнейшие человеческие эмоции в упрощенное дихотомическое уравнение. Даже когда мои мальчики были совсем маленькими, их картина мира была сложнее.

«Неужели ты не можешь простить его?» Слова, которые не помогают

Если вы считаете, что прощение, как и благодарность, это универсальная целительная эмоция, то наверняка призываете других людей прощать тех, кто нанес им обиду. Ваши намерения благородны, но своими действиями вы снова превращаете пострадавшую сторону в жертву.

Вспомните целительный процесс, через который прошли Летти и ее дочь Ким. Когда Ким сказала Летти: «По крайней мере, у меня снова есть мать», она простила Летти по-настоящему. Летти заслужила

прощение дочери искренней готовностью слушать, признанием страданий Ким, инициативой в начале трудного разговора – и чистосердечным извинением за свои действия, причинившие страдания Ким.

Представьте, насколько другими были бы отношения, если бы Летти ответила на гнев Ким так:

– Ким, то, что сделал твой отец, было очень давно. Я тоже совершала ошибки – но мы же все люди. Не понимаю, зачем тебе копаться в прошлом и лелеять былые обиды. Неужели ты не можешь просто простить и жить дальше?

Такие слова, даже сказанные с самыми добрыми намерениями, снова вызвали бы у Ким чувство одиночества и предательства. Ее гнев еще более усилился бы и, как непрерывная река боли, омывал бы все взаимоотношения Ким с матерью. Можно только восхищаться матерью Ким, которая не стала просить у дочери прощения.

Что же нужно услышать страдающему человеку? Те, кто хранит в душе гнев и горечь, часто не получают четкого и искреннего подтверждения своих чувств сразу после предательства или негативного поступка. Ребенку или взрослому говорят, что ничего плохого на самом деле не произошло, что его чувства и восприятие ошибочны, чрезмерны или глупы. Порой нам внушают, что произошедшее было необходимо или даже произошло по нашей вине или нашему выбору и связано с нашим собственным неправильным поведением.

Чтобы исцелиться, страдающему человеку нужно услышать однозначное подтверждение неправильности произошедшего, подтверждение справедливости их собственных чувств. Говоря человеку, что он должен простить, мы заставляем его еще сильнее ощутить свою эмоциональную нестабильность и предательство. Такое происходит даже при незначительных обидах. В серьезных случаях ущерб оказывается еще более тяжелым.

Страдающему человеку меньше всего хочется слышать: *«Неужели ты не можешь его простить?»* Столь же вредоносны распространенные клише: *«Она сделала все, что могла»*, *«Такое случается»*, *«Это произошло сорок лет назад»*. Одно дело – сказать человеку, что вы надеетесь, что он найдет способ понять свои чувства и избавиться от мучительного гнева и боли. Совсем другое – заявить,

что он должен простить обидчика и победить свой гнев героическим усилием воли. **Простить чуть-чуть**

Прощение часто трактуют как «все или ничего» – как беременность. Вы либо принимаете обидчика с распростертыми объятиями, либо изгоняете его навсегда, либо прощаете его, либо нет. Но вы можете простить человека на девяносто пять процентов, на два процента или в любой степени.

Когда я говорю об этом своим клиентам, они удивляются, а потом испытывают облегчение. Эта идея находит у них отклик. Проиллюстрирую на примере. **Должна ли я простить ему измену?**

Роза и Сэм пришли ко мне, когда Роза обнаружила, что Сэм ей изменяет. Сэм не отрицал своей неверности. Когда Роза высказала свои чувства, он тут же прекратил отношения с другой женщиной.

Я была рада, что Роза не восприняла этот шаг как повод для развода. Измена – это не нечто ужасное, что случается только в несчастливых браках. Порой такое происходит и в счастливых семьях. Роза и Сэм жили вместе очень долго. У них было двое сыновей десяти и семи лет. Готовность Сэма пройти курс семейной терапии стала первым шагом к возможности прощения.

Восстановление брака – процесс медленный и мучительный. Роза сильно переживала, что мужчина, который поклялся ей в верности и которому она полностью доверяла, почти год обманывал ее. Измена мучительна не только сексуальным предательством. Это очень тяжелая ситуация во многих отношениях. Бесчисленные извинения Сэма и его явное раскаяние не избавляли Розу от периодических приступов ярости, депрессии, злости, дезориентации, желания узнать все детали измены. Ей казалось, что ее жизнь никогда больше не станет нормальной. Гнев и боль не могли исчезнуть сразу же, как только Сэм искренне продемонстрировал свою честность, готовность избегать соблазнов в будущем и измениться к лучшему.

Роза успокаивалась, а потом что-то вновь напоминало ей о предательстве мужа, и эмоциональный груз обрушивался на ее плечи. Ей снова и снова нужно было говорить об этом. Сэм стал блестящим слушателем. С моей помощью и с помощью книги Дженис Абрамс Спринг «После измены», которую я предложила ему прочесть, Сэм научился слушать и понимать ярость и скорбь жены. Он был готов

делать это столько, сколько понадобится. Порой ему казалось, что это будет вечно.

Со временем Сэм смог почувствовать боль Розы, как это произошло с Летти и Ким. Он не стал в страхе ждать, когда Роза в миллионный раз будет рассказывать о том, как измена повлияла на ее чувства к нему, а сам стал *начинать* такие разговоры. Он стал спрашивать Розу о ее чувствах, рассказывал, что продолжает думать о том, как ужасно обидел ее. Он не оставил ее наедине с болью и не стал перекладывать на нее ответственность за обсуждение тяжелых проблем.

Спринг называет это переносом бдения. Она пишет, что неверный партнер часто жалуется на одержимость другого этим предательством – но ведь извинения уже были принесены. Неверный супруг хочет, чтобы жена все забыла и продолжала жить дальше. И это желание понятно. Но Спринг пишет, что если муж не сможет выслушать жену, понять ее боль, принять эту боль на себя и подтвердить справедливость этих чувств, об исцелении не может быть и речи. Книга Спринг очень помогла Сэму во время долгого и тяжелого процесса восстановления доверия. Одних лишь слов «мне жаль, пожалуйста, прости меня» недостаточно, даже если повторить их тысячу раз.

Через несколько лет после окончания терапии Сэм и Роза позвонили и попросили провести еще один сеанс – на сей раз в связи с их старшим сыном. В конце сеанса Сэм повернулся к Розе и неожиданно сменил тему. Он спросил, простила ли она его. Я поняла, что он много раз задавал жене этот вопрос, но сейчас эти слова вырвались невольно. Наша новая встреча стала жестоким напоминанием о том, что привело их в мой кабинет много лет назад.

Роза долго молчала. Казалось, она не знает, как ответить. А потом она вспомнила мои слова при расставании. Тогда я сказала, что она может простить мужа в любой степени – хоть на 99 процентов, хоть на один или не простить вовсе. Она не обязана отказываться от своего гнева, чтобы сохранить семью и испытывать любовь и сочувствие к Сэму.

– На девяносто процентов, – ответила она.

Сэм непонимающе смотрел на жену.

– Я прощаю тебя за ту измену, – сказала Роза твердо и уверенно. – Но я *никогда* не прощу тебя за то, что ты спал с ней в нашей постели, когда я уезжала.

Роза простила Сэма на девяносто процентов, и это позволило им развивать свой брак дальше. Сэм изо всех сил старался заслужить прощение и восстановить доверие. В определенном отношении их брак стал крепче, чем раньше. Мне показалось, что Сэм стал больше уважать жену за то, что она сохранила те десять процентов. Может быть, со временем эти проценты уменьшатся, а может быть, и нет. Роза поняла, что у нее есть право прощать не всё.

Королева загаенной обиды

Разительный контраст с теми, кто готов сразу же даровать поверхностное прощение, являют люди, практикующие радикальное непощение. Моя тетушка Энни, старшая сестра отца, именно такова. Она прекратила со мной всякое общение, когда я не поблагодарила ее за подарок, присланный по поводу поступления в университет Висконсина. Став взрослой, я изо всех сил пыталась извиниться и восстановить нашу связь, но все мои усилия пропадали втуне.

Мои открытки и посылки возвращались невскрытыми. Я дважды пыталась позвонить ей в Лос-Анджелес, но, узнав меня, она сразу же бросала трубку. Она ответила только на приглашение на свадьбу – прислала едкое письмо с сообщением, что не приедет. Тетушка Энни не общалась и с моей сестрой Сьюзен. Прощение было ей несвойственно. Она никогда не прощала оскорблений – ни истинных, ни воображаемых.

Подобное поведение было характерно для семьи моего отца. Мы, млекопитающие, привыкли в условиях стресса либо драться, либо бежать. Тетушка Энни и другие родственники по отцовской линии всегда выбирали бегство. Бабушка Тилли не общалась ни с кем из своей семьи. К моменту своей смерти она не разговаривала даже с Энни, своей единственной дочерью. Они не разговаривали почти двадцать лет, хотя жили по соседству.

Мои родители были детьми русских евреев. Их родителям пришлось перенести огромные трудности и утраты, они были вынуждены покинуть родную страну. В семье матери родственные узы были превыше всего. Чем тяжелее были обстоятельства, тем сильнее сплывалась эта семья.

А вот семья отца пережила тяжелые последствия эмиграции и утрат совершенно иначе. За любую провинность, реальную или мнимую, человека вычеркивали из родственного круга, словно его никогда и не было. Стоило поссориться с кем-то из родственников или чем-то его обидеть, прощения можно было не ждать. Ты просто переставал существовать для этого человека. Я долго не могла понять, что не способна сделать или сказать что-то, что заставило бы тетушку Энни снова заговорить со мной. Это было очень печально, хотя я понимала, что не должна принимать это на свой счет.

В каждой семье и культуре есть собственные традиции предложения и принятия оливковой ветви мира. Семейный терапевт Моника Макголдрик писала об ирландской традиции непощения. Она вспоминала анекдот про ирландскую болезнь Альцгеймера («Забываешь все, кроме старых обид»). А вот в еврейской культуре прощению придается большое значение. Конечно, как при любом обобщении, из этого правила есть множество исключений. Мои родственники по отцовской линии не прощают никого и никогда. Моника, хранящая верность своим ирландским корням, – женщина очень открытая и готовая помочь людям сохранить связь, несмотря на глубокие различия. Ее книга «Ты можешь вернуться домой» помогает читателям воспринимать непростых родственников спокойно и сочувственно. Тетушка Энни выбросила бы эту книгу в мусорное ведро!

Когда после нанесенной обиды не следуют извинения, полезно вспомнить, как ваши родственники проявляют сочувствие и прощение. Такие размышления помогут вам лучше понять свою привычную реакцию на оскорбления и травмы. Немногие захотели бы быть похожими на тетушку Энни. Но мы вовсе не обязаны жать руку тем, кто причинил нам боль, и распевать вместе с ними «Аллилуйя». Крайности до добра не доводят. **Важная истина**

Я много лет работала с людьми, которым было трудно разобраться в концепции прощения. За эти годы мне открылась одна истина: вы не обязаны прощать обидчика, чтобы освободиться от боли негативных эмоций. Вы можете испытывать любовь и сочувствие к обидчику, не прощая каких-то его действий или бездействия. Вы не станете менее любящим и цельным человеком, если чего-то не простите и кого-то предпочтете больше не видеть. Возможно, вы даже станете сильнее и

смелее, если сохраните свой гнев на какие-то серьезные или множество несерьезных поступков.

А самое главное, никто – ни ваш психотерапевт, ни мать, ни раввин, ни священник, ни учитель, ни духовный наставник, ни лучший друг, ни специалист по отношениям – не вправе диктовать вам, должны ли вы простить или не прощать. **Глава одиннадцатая**

Как обрести душевный покой после обиды

Чем меньше обидчик осознает свои негативные поступки, чем спокойнее он живет, тем сильнее гнев, горечь и боль обиженной стороны. Что же делать, если обидчик не собирается искренне извиняться, не раскаивается в своих поступках и даже не осознает своей вины? Что удерживает нас в наших страданиях, а что может освободить от них?

Всем нам хочется не страдать, но мы рефлексивно сохраняем такой образ мыслей, который не позволяет решить проблему и избавиться от негативных чувств. Жажда справедливости, чисто человеческое желание понять поведение другого человека и склонность все принимать на свой счет – вот те факторы, которые не позволяют нам спокойно жить дальше. А стимулом к этим чувствам может быть что угодно – от мелкой обиды со стороны незнакомого человека до чудовищного предательства в самых важных отношениях.

Лучший совет от моей матери

Мое детство прошло в Бруклине. Именно там я получила важнейший урок от матери. Когда кто-то говорил или делал что-то неприятное (например, грубая кассирша в супермаркете), мама всегда произносила: «Наверное, это очень несчастный человек». Эти слова не были оправданием. Это было спокойное наблюдение, из которого я извлекла полезный совет: «Не стоит принимать все на свой счет. Несчастье и неуверенность порой заставляют людей говорить глупости. Когда кто-то ведет себя неправильно и недопустимо, это его проблема – не твоя».

Мамины слова помогли мне не так остро реагировать на неприятные события, видеть в людях нечто более сложное, чем их дурные поступки, развить в себе сочувствие и искренний интерес к людям и мотивам их поступков. Такой подход помогает мне в работе

психотерапевта, но за стенами кабинета я не всегда живу в соответствии со столь высоким уровнем зрелости.

Регистрация у доктора

Вспоминается недавний случай у доктора. Я обратилась к новому специалисту, поэтому мне пришлось ждать регистрации у молодой секретарши. Девушка была очень приветлива. Она постоянно улыбалась и общалась с пациентами, пока копировала их страховые полисы и выдавала анкеты для заполнения.

Она вела себя так со всеми. Кроме меня. Когда подошла моя очередь, ее поведение сразу же изменилось. Она не смотрела на меня, голос стал резким и холодным. Мне показалось, что ее подменил злой двойник. Девушка стала другим человеком. Я не понимала, почему она проявляет такую явную и необъяснимую враждебность, но ее грубость меня разозлила. Мне хотелось спросить, чем я ее обидела. Я хотела сказать: «Вы понимаете, что у людей, которых вы регистрируете, серьезные медицинские проблемы, и они до смерти боятся результатов анализов? Вам не кажется, что вы должны быть вежливы и приветливы со всеми, в том числе и со мной?» Конечно, я не стала этого говорить.

Примерно через час я оказалась на парковке медицинского кабинета. Было время обеда. Я заметила секретаршу, которая направлялась к своей машине. Она заметила меня и пошла прямо ко мне. Я была уверена, что она собирается извиниться, – мне казалось, она должна это сделать, хотя я предпочла бы ее больше не встречать.

– Доктор Лернер, – сказала девушка, глядя в землю, – я хочу сказать, что ваши книги произвели на меня глубокое впечатление. В прошлом году я прочла «Танец гнева», и эта книга изменила мою жизнь. Увидев вас в кабинете, я дар речи утратила. Наверное, я вела себя глупо. Мне просто хотелось сказать, что я счастлива встретиться с вами.

– Мне тоже приятно с вами познакомиться, – ответила я.

Мы пожали друг другу руки, и девушка направилась к своей машине. А я подумала, что эта ситуация стала для меня важным уроком.

Конечно, не каждый, кто груб с вами, является вашим тайным поклонником. Я хочу сказать, что мы постоянно неверно толкуем мотивы других людей. В отсутствие фактов мы полагаемся на

собственные фантазии («Может быть, она слышала обо мне что-то дурное?», «Может, все дело в моих рваных джинсах?») или размышления («Почему люди такие бессмысленно жестокие, когда жизнь и без того тяжела?»). Мы пытаемся заняться чтением мыслей, но в этом, в отличие от интуиции, люди особого успеха не добились. **«Я просто хочу понять!»**

Если извинений не последовало и разобраться с нанесенной обидой не удастся, пострадавшие часто говорят мне:

«Я просто хочу понять, как он мог так со мной поступить. И тогда я забуду об этом».

«О чем только она думает? Как она может так жить? Неужели она об этом даже не вспоминает?»

«Как любящий человек может так себя вести?»

Как объяснить необъяснимое? Не просто грубость чужих людей, но дурные слова и действия тех, кто должен заботиться и защищать нас. Почему они бросили нас в полном одиночестве, не захотели ни защитить, ни спасти нас? Почему они так себя повели? С этой загадкой ребенок сталкивается порой еще до того, как научится говорить. «Это потому что я слишком хорош или слишком плох, слишком красив или слишком безобразен, слишком необычен или слишком бесполезен, слишком навязчив или не оправдываю ожидания родителей?»

Дети ищут объяснение негативному поведению членов семьи с самого раннего возраста. Часто они полагаются на собственные самоуничижительные фантазии, чтобы сохранить образ «хорошего родителя», от которого они полностью зависят. Детям свойственно острое чувство справедливости, которое сочетается со столь же сильным желанием простить тех, от кого они зависят и кого любят.

С тем же вопросом мы сталкиваемся и во взрослых отношениях. «Почему человек, который меня любит, так себя ведет?» Мы снова и снова прокручиваем в голове собственное болезненное прошлое – например, казнимся за плохой выбор друзей и партнеров. Но это не мазохистское желание повторить историю. Напротив, мы пытаемся исцелить прошлое, изменив *этого* человека силой любви, добра, страдания или терпением и терпимостью, достойными святого. Может быть, мы сможем изменить развязку старой истории – нужно только как следует постараться. А если и не удастся, то, по крайней мере, нам станет ясно, чем руководствовался обидчик. **«Моя мать на грани»**

Сегодня люди часто пытаются понять действия самых сложных людей в своей жизни, поставив им диагноз. Мне доводилось работать с бесчисленным количеством клиентов, которые приходили ко мне, вдохновленные открытием, сулившим им облегчение. Они показывали мне книгу, на каждой странице которой встречали члена семьи. Их мать была *на грани нервного срыва*. Их сестра страдала *нарциссическим расстройством личности*.

Эти ярлыки приносят реальное облегчение. Формальные диагнозы помогают страдающей стороне избавиться от ощущения ответственности за недопустимое поведение члена семьи или за неспособность исправить его. Диагностические ярлыки вселяют также ощущение общности. Происходящее в родном доме не было постыдным и исключительным – у огромного количества людей родители, братья и сестры страдали от того же.

Страдающая сторона воспринимает диагностический ярлык как объяснение и даже оправдание негативного поведения члена семьи – так опухоль мозга объясняет неожиданные всплески агрессии. Но в действительности эти ярлыки ничего не объясняют и не оправдывают. С их помощью нельзя понять эмоциональное функционирование человека. Я убеждена, что большинство психиатрических диагнозов приносит больше вреда, чем пользы.

Но я понимаю, что формальный психиатрический диагноз обидчика уменьшает страдания другой стороны. «Так вот почему она это сделала! У нее настоящее психическое расстройство!» В старой поговорке есть доля истины: «Порой первый шаг к прощению – это понимание того, что другой человек абсолютный псих».

Гораздо полезнее диагнозов и ярлыков изучение истории жизни людей и понимание того, как тревога и стыд могут подталкивать хороших людей к дурным поступкам. Задача психолога – помочь людям расширить горизонты и более объективно понять членов собственной семьи, то есть осознать их сильные и слабые стороны. У каждого из нас они есть.

Знание истории семьи на протяжении нескольких поколений, широкие исторические перспективы, понимание шаблонов и треугольников, частью которых мы все являемся, – все это может изменить смысл поведения члена семьи. Чем дальше мы отступаем и чем шире становятся наши горизонты, тем вернее гнев сменится

сочувствием, хотя это и не снимет с обидчика ответственности за его поступки. Всегда полезно видеть полную картину, даже если не собираешься прощать.

Весы справедливости

Желание понять смысл действий обидчика – это лишь часть общей картины. Тот, кто говорит «я просто хочу понять», может хотеть, чтобы нераскаявшийся обидчик страдал так же, как и он, – совершенно естественное человеческое желание.

– Я ни в чем не виновата, а страдаю именно я, – сказала мне моя клиентка Аманда.

Два года назад ее невеста Меган без предупреждения разорвала помолвку. Они очень долго ждали, пока им дадут разрешение на подобный брак, разослали приглашения, подготовка к свадьбе была в полном разгаре. Невеста объясняла свой уход пустыми клише («Я люблю тебя, но я не влюблена в тебя», «Ты заслуживаешь лучшей, чем я».) А потом она и вовсе разорвала всяческое общение. Конечно, Аманда хотела, чтобы Меган понесла наказание. Ее бывшая партнерша быстро завязала новые отношения и не вспоминала об Аманде.

Пережить неожиданные утраты очень тяжело. А тяжелее всего делается от того, что обидчик, похоже, вовсе не страдает. Аманда обратилась ко мне за помощью спустя два года, но даже за такое время она не перестала размышлять об этом событии. Конечно, терзания были не постоянными, но то одно, то другое будило мысли о прошлом. Это повторялось снова и снова, сердце Аманды болело, она погружалась в депрессию и мучилась приступами ярости.

Когда нераскаявшийся обидчик не несет ответственности, наш реактивный разум начинает терзаться сожалениями («Как мой бывший мог так поступить с нашими детьми?»). Гнев вполне оправдан, но он не ведет к эффективному решению проблемы, а настраивает нас негативно и лишает сна. Если же мы смягчаемся по отношению к объекту нашей обиды и ненависти, если наш гнев стихает, то в нашей жизни возникают новые непредвиденные проблемы. Иногда бывает проще лелеять старые обиды в полном их объеме, чем сбросить тяжкий груз боли и страданий. **«Посмотри, что ты со мной сделал!»**

Иногда мы просто не готовы расстаться с собственным гневом. Нет, мы не находим извращенного наслаждения в своих обидах, хотя со временем привыкаем к боли и страданиям, закутываясь в них, как в

старый теплый плед. Состояние гнева и озлобленности удобно нам и работает на нас, хотя мы можем сами этого и не сознавать.

Во-первых, наше страдание – это способ отмщения. Так мы можем показать обидчику и всему миру, как тяжело ранили нас его слова и поступки. Чтобы двигаться дальше, чтобы твердо стоять на ногах, мы отказываем обидчику в прощении, словно говоря: «Теперь со мной все в порядке, так что твое поведение *не так уж сильно* меня ранило».

Во-вторых, гнев по отношению к обидчику защищает другие и более важные отношения. Вы не можете простить грубость невестке, и это позволяет вам не злиться на пассивность собственного сына. Вы снимаете с него ответственность за то, как его жена относится к вам. Вы никогда не испытывали гнева на отца, хотя он всегда был высокомерен и всячески вас унижал. Но в то же время вы порвали отношения с братом, потому что он не приехал на похороны отца. Вы вините свою бывшую жену-алкоголичку за безответственность по отношению к детям, которые после развода остались с ней. Это позволяет вам не стыдиться своей неспособности защитить собственных детей, хотя вам прекрасно известно, что бывшая жена о них не заботится. Мы не можем избавиться от негативной заикленности на человеке, если это позволяет нам защитить любимый образ другого человека или отношений, включая отношения с самими собой.

Третья причина, по которой мы не можем расстаться с гневом, заключена в том, что это чувство поддерживает связь с тем самым человеком, который нас обидел. Гнев – это форма сильной (хотя и негативной) привязанности, подобной любви. Гнев и любовь сближают нас с другим человеком – вот почему многие супруги, разведясь *юридически*, так и не могут развестись *эмоционально*. Если спустя много лет после развода вы все еще не можете говорить с бывшим супругом по телефону или находиться с ним в одной комнате, не испытывая мучительных чувств, значит, привязанность никуда не делась.

И наконец, негативный внутренний диалог подпитывает фантазию о справедливости: в один прекрасный день обидчик прозреет и поймет, что сделал. Никто сознательно не хочет поддерживать связь, которая дает обидчику такую власть над нашим эмоциональным состоянием.

Однако, как показывает история Катрины, избавиться от этой надежды очень трудно. **Почему вы не можете перестать ненавидеть своего бывшего**

Я трижды встречалась с Катриной, когда проводила семинар для психотерапевтов в Лос-Анджелесе. Она рассказала мне свою историю.

Катрина пятнадцать лет была замужем за мужчиной, который, добившись успеха в бизнесе, бросил ее. Всю жизнь она любила и поддерживала этого человека, пожертвовав собственной карьерой. Она посвятила себя воспитанию дочери, а он все время и силы посвящал своей компании. Два года назад он настоял на том, чтобы они переехали из Чикаго в Лос-Анджелес, где перед ним открывались блестящие перспективы. Катрина согласилась, хотя и неохотно.

Через восемь месяцев после переезда он подал документы на развод и поселился у молодой, красивой, деловой женщины, сделавшей миллионное состояние на маркетинге и рекламе. Впоследствии Катрина узнала, что муж уже несколько лет планировал переезд в Лос-Анджелес, устав от романа на расстоянии. Для развода он нанял одного из самых известных и агрессивных адвокатов, и Катрине пришлось подписать соглашение, по которому она получила гораздо меньше денег, чем могла бы.

Десятилетняя дочь Катрины Ана буквально обожала новую подружку отца и предпочитала проводить время в ее доме в Голливуд-Хиллз, где был плавательный бассейн и большой центр развлечений. Та женщина купила Ане щенка – девочка его очень любила. Ана говорила Катрине, что ей не хочется расставаться с собачкой. Боль Катрины была невыносимой.

В Лос-Анджелесе Катрина ненавидела буквально все. Ей хотелось вернуться в Чикаго, к друзьям и сестре, но из-за дочери она не могла этого сделать. Она обратилась ко мне, потому что хотела обрести смысл жизни и избавиться от гнева и ненависти по отношению к бывшему мужу. Катрина уже нашла хорошую работу, у нее появились новые друзья. Но каждый раз, когда она думала о бывшем муже – о его красивой и успешной подружке, о высоком статусе пары, об их роскошном доме, который так нравился ее дочери, о многолетнем обмане, из-за которого она оказалась в этом городе, – ее охватывала неконтролируемая ярость.

Катрина сказала, что ей хочется найти способ простить бывшего мужа и жить дальше, но она не может сделать этого по вполне понятной причине.

– Я чувствую, что меня растоптали и выбросили из жизни. Тяжелее всего, что я не могу показать миру, что он сделал со мной. – Катрина помолчала и добавила: – Может быть, это глупо, но мне хочется, чтобы он действительно избил меня. Тогда синяки и ссадины позволили бы мне подать на него в суд.

Если бы та боль, которую причинил Катрине ее бывший муж, имела физическое проявление, она могла бы обратиться в суд и там, перед адвокатами, судьями и присяжными, рассказала бы свою историю. Все увидели бы, что сделал этот человек. А его дорогой адвокат проиграл бы это дело.

Теперь Катрина жила своей фантазией. Она буквально поселилась в воображаемом зале суда. Там ее выслушали бы и поверили ей. Мужу пришлось бы признать свою жестокость, почувствовать ее боль, осознать, как он ее обидел, обманул и обокрал. Он отправился бы в тюрьму, его репутация была бы разрушена. Справедливость восторжествовала бы, и Катрина получила отмщение.

Ее бывший муж не смог бы и дальше дурачить своих друзей, свою дочь, самого себя. Катрина так живо представляла себе этот суд, что видела мельчайшие детали торжественного зала, глаза сочувствующих ей зрителей, шокированные лица присяжных, бывшего мужа, закрывающего лицо руками от стыда, фотографов из Los Angeles Times, где появилась бы статья о процессе. Катрина не раз мысленно репетировала эту сцену. Она сняла целый «фильм» с неожиданной и приятной развязкой – торжеством истины и справедливости – и постоянно крутила его в уме.

Но хотя «фильм» этот каждый раз приносил временное утешение, он же привязывал ее к ложным убеждениям, которые не шли ей на пользу. Она постоянно думала о том, что бывший муж должен понять, что сделал, а потом она сможет его простить. Эти мысли были ключами, которые, по мнению Катрины, смогут отпереть двери тесной темной камеры, где она оказалась. Но в действительности они еще прочнее запирали ее в этой темнице.

«Я не могу простить его, пока не заставлю понять, в какое положение он меня поставил и что сделал мне». Я слышала эти слова

от бесчисленного множества разведенных мужчин и женщин, которые оказались в роли обманутых партнеров. Особенно острыми эти чувства были в тех случаях, когда значимые для их жизни люди не понимали и не признавали ошибочности своих действий.

Моя обратная связь

Катрина хотела услышать от меня, как ей заставить бывшего мужа осознать свой поступок. Может быть, нужно подобрать правильные слова и написать ему письмо. Или нужно заставить его выслушать ее еще раз. Или поговорить с его новой партнершей. Или даже опубликовать короткие воспоминания. Или написать статью в газету. Что ей сделать, чтобы бывший муж понял, через что ей пришлось пройти? Ведь только после этого она сможет наконец-то простить его. К чести Катрины надо сказать, что она не пошла традиционным путем и не стала пытаться перетягивать Ану на свою сторону в ущерб ее отношениям с отцом. Это большое достижение.

Катрина заслужила высокую награду за одно то, что сохранила способность жить и дышать. Каждый день она одевалась и шла на работу. Она была хорошей матерью и продолжала заботиться о дочери. Учитывая, какие тяжелые утраты и обманы ей пришлось пережить, она чувствовала себя совершенно раздавленной. Я сказала, что ее желание продемонстрировать всему миру свои чувства и подтвердить их справедливость совершенно естественно. Боль и страдания настоящего обретают над нами еще большую силу, если они подкреплены незалеченными детскими травмами.

Я сказала Катрине и то, чего слышать она не хотела: бывший муж никогда не поймет, что он ей сделал, и не изменится. Ни один специалист не сможет заставить его понять истину, ощутить чувство вины или хотя бы что-то. Она может сколько угодно мысленно прокручивать сцену суда – хоть до конца своих дней. Муж никогда не пойдет на искреннее и однозначное признание, которого она заслуживает. А ей вовсе не нужно прощать его поступки, чтобы освободиться от причиненной ей боли. **Спустя два года**

Я направила Катрину к специалисту из Лос-Анджелеса. Я знала, что он прекрасно умеет слушать, а кроме того, практикует новый эффективный метод лечения, который ослабляет эмоциональное влияние травмы и приносит значительное облегчение.

Через несколько лет Катрина прислала мне электронное письмо. Она чувствовала себя гораздо лучше. Психотерапевт однозначно и недвусмысленно подтвердил ее право на испытываемые чувства. Новая терапия принесла облегчение и смягчила болезненные проявления. Психотерапевт порекомендовал ей лекарства – препараты благотворно подействовали на ее перегретую нервную систему и избавили от навязчивых мыслей. Она стала бегать по утрам, питаться здоровой пищей, гулять на свежем воздухе, ухаживать за собой. У нее улучшился сон. Все это – а также прошедшее время – пошло ей на пользу.

Катрина рассказала о двухдневном семинаре, посвященном проблеме прощения. Поскольку она все еще стремилась к прощению, это было очень разумное вложение средств. Руководитель семинара подтвердил право участников на гнев и обиду, а потом рекомендовал им семь упражнений на прощение. Он предложил им окутать образ обидчика белым светом и посылать ему лучи сочувствия, благожелательности и любви.

Катрина сказала, что с этим у нее ничего не вышло. Похоже, таланта к прощению у нее нет. Но во время семинара она открыла для себя очень многое и не жалела о потраченных деньгах.

Во-первых, она поняла, что отношения – это не состязание, где побеждает тот, кто добежит первым или получит больше. Она поняла, что в определенном смысле муж ее не так счастлив, как кажется со стороны и кажется ему самому. Те, кто обманывает и унижает других людей, не могут быть по-настоящему счастливы и жить в ладу с самими собой. И наконец, она поняла, что, несмотря на обиду и зависть к «хорошей жизни» бывшего мужа, ей не хочется быть на его месте. Ей не хотелось сделать то, что сделал ее бывший. Ее достоинство и цельность натуры не пострадали, а эти качества гораздо важнее всего, что можно купить за деньги.

Катрина сказала, что все это не стало для нее открытием, но очень часто бывает так, что самое нужное для нас вовсе не новость. Чаще всего нам требуется усвоить то, что мы уже знаем, только теперь нужно пережить это на более глубоком уровне. **Универсального рецепта нет**

Я не хочу сказать, что мы сохраняем свой гнев, потому что бессознательно хотим показать обидчику, как он разрушил нашу

жизнь. И не потому, что так мы поддерживаем свою связь с ним. И не потому, что нам приятна фантазия, в которой наш обидчик когда-нибудь изменится именно так, как мы хотим. Такие чувства не поддаются нашему контролю. Мы не можем взять и решить: «Ну хорошо, настало время избавиться от своего гнева и страданий».

Бесчисленные психологические книги, блоги и семинары сулят облегчение от страданий, но ведь боль и страдания являются такой же частью жизни, как счастье и радость. Единственный способ избежать страданий в этом мире – забиться в темный угол и молчать. Стоит выйти или впустить кого-то, и боль неизбежна. То же относится и к семье – если, конечно, вас не воспитывали волки. Некоторые люди совершают дурные поступки и не извиняются, не возмещают ущерб и вообще не думают о ваших чувствах. Есть много ресурсов, помогающих людям отпустить свою боль, но эффективны они лишь в том случае, если мы сами сознательно готовы двигаться в этом направлении. Терапия, медитация, препараты, йога, религиозные и духовные практики, физические или дыхательные упражнения, писательство и живопись, расслабление, волонтерство – вот лишь несколько полезных путей и стратегий, которые помогают людям избавиться от боли прошлого и более гармонично жить в настоящем.

Как же обрести душевный покой, если обидчик так никогда и не признает и не излечит вашу боль и страдания? Ответ столь же прост, сколь мучительна проблема. *Любым доступным способом!* Найдите конкретную стратегию, целительную практику или высокую цель, созвучную вашей душе. Измените образ мыслей так, как это нужно именно вам. Подумайте: когда вы терзаетесь мучительными мыслями о том, как дурно поступил с вами бывший муж (или мать, или дядюшка Чарли), этот самый человек может нежиться на пляже в теплых лучах солнца. И эта мысль должна убедить вас воспользоваться доступными ресурсами и обрести душевный покой.

Труднее всего примириться с тем, что обидчик так никогда и не извинится, не увидит себя в истинном свете, не поймет ваших чувств – и даже не попытается этого сделать. Чтобы избавиться от гнева и ненависти, нужно отказаться от надежды на иное прошлое и от надежды на придуманное будущее. И тогда вы сможете жить настоящим, не терзаясь гневом и обидами прошлого, которые никому еще не шли на пользу.

Глава двенадцатая

Два самых сильных слова в любом языке

Два самых сильных слова в любом языке: «извини меня». Когда их произносят искренне, они становятся величайшим даром для того, кого мы обидели. Наше извинение поможет ему избавиться от мучительного гнева, горечи и боли. Эти слова подтвердят правомерность его переживаний, покажут, что его чувства вполне обоснованны. Человек поймет, что мы готовы нести полную ответственность за свои слова и поступки (или за бездействие и молчание). Искреннее извинение дает человеку возможность увидеть пути исцеления, а не заикливаться на попытках понять произошедшее.

Извинение – это еще и дар самим себе. Способность воспринимать себя объективно, правильно понимать, как наше поведение влияет на окружающих, и осознавать ущерб, причиненный другим людям, – это основа самоуважения и зрелости. Искреннее извинение вызывает уважение со стороны окружающих, хотя в душе мы всегда боимся обратного.

И наконец, искреннее извинение – это подарок для любых отношений. Два человека начинают чувствовать себя уверенно, зная, что, если они будут вести себя дурно и даже страшно поспорятся, они все равно смогут восстановить разрушенную связь. Когда партнер знает, что мы осознаем свое поведение, прислушиваемся к его чувствам и стараемся исправить причиненный ущерб, наши отношения укрепляются. **Трагедия неудачного извинения**

В противовес мощной целительной силе искреннего извинения, извинение неудачное обходится очень дорого. Приведу пример такого неудачного извинения, имевшего очень тяжелые последствия.

Сюзанна живет в Техасе, ей уже за тридцать. Она попросила о телефонной консультации, чтобы разобраться в отношениях с младшей сестрой Мариэттой. Мариэтта уже год не разговаривала со старшей сестрой. Сюзанна боялась, что это окончательный разрыв. Поскольку в их семье такое уже случалось, опасения ее были небезосновательными.

Вот как Сюзанна описала произошедшее. В прошлом году умерла мать Сюзанны и Мариэтты. В день похорон Сюзанна слишком много

выпила и высказала Мариэтте довольно жестокие вещи. Слова эти были продиктованы гневом – младшая сестра жила далеко и почти не участвовала в уходе за матерью.

В тот печальный вечер Сюзанна обвинила сестру в том, что она никогда не любила мать и думала только о наследстве. На следующее утро Сюзанне было так стыдно, что она не нашла в себе сил извиниться. Про злополучный вечер она сказала сестре только то, что переборщила с выпивкой.

Когда Сюзанна вернулась домой и поняла, что Мариэтта с ней практически не разговаривает, она стала извиняться всеми доступными способами, но было поздно. Мариэтта никак не отвечала на ее попытки восстановить связь. И тогда Сюзанна начала чувствовать себя жертвой. Теперь уже она обвиняла Мариэтту в жестокости и нежелании простить.

Распросив Сюзанну о ее извинениях, я поняла, почему все ее усилия не увенчались успехом. Сначала Сюзанна оскорбила сестру и не извинилась. А потом просто извинялась, не принимая на себя ответственность за свои жестокие обвинения.

Извинялась она примерно так:

«В тот вечер я наговорила тебе ужасных вещей. Мне так жаль, что тебе пришлось это выслушать».

«Мне страшно жаль, что ты так обиделась. Ты же знаешь, как сильно я тебя люблю».

«Мне так жаль, что мои слова испортили наши отношения».

«Пожалуйста, прости меня. Мне так жаль, что спьяну я сказала то, чего не должна была говорить».

Что же не так в извинениях Сюзанны? Абсолютно все! Ее слезные извинения полны эмоций, но в них нет ни грана личной ответственности. Она ни разу не высказала раскаяния и сожаления о том, что наговорила в тот вечер. На следующее утро она не рухнула на колени и не извинилась перед сестрой от всего сердца. Что же она могла сказать?

«Мариэтта, у меня нет слов, чтобы сказать тебе, как мне жаль, что вчера вечером я наговорила тебе ужасных вещей. Я сама в это не верю. Я не жду, что ты простишь меня. Я и сама себя простить не могу. Я лишь хочу, чтобы ты знала: при свете дня я не верю ни одному произнесенному мной вчера слову. Обещаю, что никогда больше не

скажу этих ужасных и несправедливых слов и не буду терзать тебя собственной тревогой и горем. Моему вчерашнему поведению нет прощения».

После телефонной консультации Сюзанна решила отправить сестре письмо (настоящее, а не электронное). В нем она собиралась однозначно признать ответственность за свое поведение в тот вечер и высказать искреннее раскаяние. Она собиралась извиниться и за то, что наговорила сестре в день похорон матери, и за свои неудачные извинения. Ей было важно извиниться в письменной форме, даже если Мариэтта не примет ее извинений. Впервые после смерти матери она признала свою ответственность. Поступив правильно, Сюзанна сразу же почувствовала себя лучше, вне зависимости от реакции сестры.

Извиняясь, мы оказываемся в уязвимом положении. Мы не можем контролировать реакцию другого человека. Извинение – это прыжок в неизвестность. Я знаю, что сестры примирились, хотя их отношения все еще остаются напряженными и довольно отстраненными. В моей работе я часто сталкиваюсь с подобными ситуациями: отношения между братьями и сестрами рушатся из-за неизбежного этапа ухода за пожилыми родителями и из-за переживания смерти родителей. Неудачные извинения имеют самые серьезные последствия в стрессовые периоды жизни, а утрата – это самая сложная адаптационная задача для всех членов семьи.

Надеюсь, Сюзанна продолжит то, что начала искренним извинением. Надеюсь, у сестер еще будут целительные разговоры и они не отгородятся друг от друга защитными барьерами. Мне очень хотелось бы, чтобы Мариэтта смягчилась. Сестры слишком важны друг для друга, и они не могут друг друга потерять. Мы не можем терять родную семью. Разрыв с близким родственником ведет к тому, что этот родственник начинает играть еще более важную роль в нашей жизни.

Два извинения напоследок

Закончить эту книгу я хочу историями двух очень разных извинений. Первое – короткое извинение по поводу украденного велосипеда. Второе – извинение перед близким другом, столь же тяжелое, сколь и необходимое.

Извинение № 1. «Извините, что я украл ваш велосипед!» – краткое извинение перед незнакомым человеком.

У моего друга Рика недавно украли велосипед. Велосипед стоял в его гараже в пригороде Лоуренса. Рик очень расстроился, но у этой истории оказался счастливый конец. Рик написал мне об этом в электронном письме:

«Около четырех часов утра я проснулся от огорчения. Я не мог поверить, что кто-то украл мой велосипед прямо перед отпуском. Я вышел на улицу, надеясь, что велосипед каким-то чудом вернулся в гараж. Но его там не было. А потом я посмотрел на дорожку перед домом и увидел его – во всей его красе! Бог услышал мои молитвы!»

Удивительнее всего была небольшая записка, прикрепленная к рулю. Судя по всему, написал ее человек не очень-то грамотный. В записке говорилось:

«Извиняюсь, что взял ваш велосипед. Я был пьян и не понимал, что делаю. Извините, что мне не хватило смелости сказать вам это лично».

Я была глубоко растрогана таким искренним извинением и глубоким раскаянием. Рик тоже. Тот человек написал: «Я был пьян и не понимал, что делаю», хотя мог бы написать: «Бутылка заставила меня украсть».

Автор этой записки не рассчитывал на восстановление отношений, поскольку никаких отношений и не было. Он не рассчитывал на улыбку или дружеский разговор с хозяином велосипеда. Извинение не принесло ему никаких материальных благ – напротив, возвращаясь на место преступления, чтобы вернуть украденное, он подвергал себя определенному риску.

Не нужно быть профессиональным психологом, чтобы почувствовать, когда извинение идет от сердца, от простого желания поступить правильно. Я была тронута этой запиской. Она напомнила мне, что иногда единственный мотив извинения – это желание восстановить собственную цельность, исправить отношения с собственным «я».

Извинение № 2. Избавление от потребности всегда быть правой.

Моя давняя и близкая подруга Шейла пригласила меня на презентацию своей книги в Нью-Йорк. Время для меня было не самое удачное. Мне было тяжело выбраться из Канзаса, и билеты на самолет стоили дорого. Но мне очень хотелось в тот день оказаться рядом с

ней. Я знала, как ценны такие проявления дружбы, а выход первой книги был очень важным событием для Шейлы.

Я приехала и обнаружила, что кроме Шейлы знаю еще одного человека – Бланш была старшим редактором журнала, где я много лет вела свою колонку. В конце концов мы с Бланш проболтали почти два часа, даже не заметив этого. Ни она, ни я не заметили, что гости перебрались в другую комнату и стали произносить тосты. К гостям мы присоединились гораздо позже.

Я вернулась домой. Вечером мне позвонила Шейла. Я думала, что она хочет поблагодарить меня за то, что я приехала, но она сказала, что я вела себя на ее презентации непостижимо (или возмутительно?). Она твердила, как ей больно и обидно. Как я могла почти весь вечер просидеть с одним человеком, даже не пытаясь познакомиться и пообщаться с ее друзьями? Разве я не знала, что многие гости читали мои книги и хотели поговорить со мной? Как я могла быть такой эгоисткой и пропустить добрую половину поздравлений в другой комнате? Я разочаровала ее друзей и поставила саму Шейлу в неловкое положение.

Я опешила. Я даже не догадывалась, что стала источником столько проблем. Я потратила немало денег на поездку в очень неудобное для себя время, а мне говорят, что я испортила всю презентацию. Слова Шейлы показались мне несправедливым преувеличением, и я тут же включила защитный механизм «*Мне жаль, но...*».

– Извини, – сказала я, – но почему, черт побери, ты не оттащила меня от Бланш сразу же и не сказала, чего ждешь от меня?

– Я была не обязана, – отрезала Шейла.

– Я и не говорю, что ты была обязана. Я просто хочу сказать, что, конечно же, стала бы общаться с твоими друзьями, если бы ты попросила меня. Достаточно было просто отозвать меня.

– Я не обязана была следить за тобой и диктовать, как ты должна себя вести!

Шейла разозлилась еще больше. Я явно подлила масла в огонь.

Я очень расстроилась. Неужели Шейла не понимает, что мы обе внесли свой вклад в проблему? Ей ничего не стоило сказать мне, что она хочет познакомить меня со своими друзьями. Конечно же, я хотела присутствовать на церемонии с самого начала, но просто не заметила,

когда все началось. Вместо того чтобы проявить зрелость, Шейла весь вечер молча злилась, словно была беспомощной жертвой моей чудовищной нечуткости, а потом во всем обвинила меня. Она не оценила, что я прилетела в Нью-Йорк, пойдя на значительные расходы и неудобства. Это мне не понравилось, и я закончила разговор очередным классическим фальшивым извинением:

– Мне очень жаль, что тебя так расстроило мое долгое общение с Блани.

За два дня мой гнев остыл, и защитный механизм ослабел.

Шейла поступила смело, высказав все, что думает о моем поведении. Она хотела, чтобы я услышала ее критику, и я не должна была критиковать ее в ответ. Она поставила себя в уязвимое положение, поделившись своим гневом и болью. И неважно, считаю я эти чувства обоснованными или нет. Это ее чувства.

Мне часто хочется указать близким друзьям, как можно иначе повести себя в разных ситуациях – связанных или не связанных со мной. Я понимаю, что эта моя проблема – обратная сторона четкого понимания шаблонов человеческих отношений.

Шейла обладает множеством прекрасных качеств, но она не умеет сознавать своей роли во взаимодействиях, которые причиняют ей боль. Моя реакция во время телефонного разговора заставила ее подумать, что я пытаюсь переложить вину на ее плечи – честно говоря, так оно и было. По крайней мере, я порывалась разделить вину с ней.

Через несколько дней я позвонила Шейле и искренне извинилась. Я расспросила ее о том, что она почувствовала, о разочаровании друзей, которые хотели со мной познакомиться. Я сказала, что мне очень жаль.

Я не хотела ее обидеть – особенно в такой важный день. Я сказала, что долго думала над ее словами и поняла, что мое поведение было непростительно. Я сосредоточилась на своей знакомой, позабыв о подруге. Это была презентация ее книги, важный для нее день, а я все испортила.

Признаюсь, в глубине души я надеялась, что она скажет: «Что ты, Харриет, я сама должна была позвать тебя, так что я тоже виновата в том, что произошло». Но эта надежда умерла. Искреннее извинение должно быть сосредоточено только на чувствах пострадавшей

стороны, а не на том, чего нам хочется для себя – прощения или, в моем случае, признания Шейлой своей доли вины.

Будьте щедры

Я не предлагаю, чтобы вы уступали неразумным требованиям и жертвовали собственными интересами. Не предлагаю я и извиняться за то, в чем вы не виноваты и за что не можете нести ответственность. Я предлагаю, чтобы вы были щедры и признавали уязвимость других людей. Люди вступают в близкие отношения, надеясь иметь рядом с собой партнера, который будет исцелять их раны, а не посыпать их солью. Разве не этого мы все ищем в важных для себя отношениях?

Искреннее извинение демонстрирует ценность отношений и принятие ответственности за собственные слова и поступки без уверток, оправданий и попыток переложить вину. Иногда важно не добиться справедливости, а укрепить отношения и сделать другого человека счастливым. Нужно принимать любимых людей такими, каковы они есть, – как я поступила с Шейлой. Нужно проявить зрелость и извиниться за свою вину, даже если чувства другого человека кажутся нам преувеличенными и он не сознает собственной доли вины.

Слушайте свое сердце и не обижайте людей. Это трудно, но это стоит того. Суть эффективного лидерства, партнерства, детско-родительских отношений, дружбы, личной цельности и любви заключена в умении и готовности извиняться искренне. Для этого нужны смелость, мудрость и ясность. Трудно представить себе что-то более важное.

Еще больше книг Вы можете найти на сайте Knigki.net

Примечания

1

Мисс Мэннерс (мисс Манеры) – псевдоним американской журналистки и писательницы Джудит Мартин, прославившейся книгами по этикету. (Здесь и далее примечания редактора.)

Вернуться

2

Американский психолог швейцарского происхождения. Известна своей концепцией психологической помощи умирающим больным.

Вернуться

3

Известная американская писательница и социальный работник. Главными темами ее исследований являются стыд, уязвимость и храбрость.

[Вернуться](#)