

## РАДИКАЛЬНИЙ ВИБІР

Проводячи практичні семінари, я запрошую лікарів підійти до мікрофона і розповісти про якусь особу, що їх образила, а також яким чином вони залагоджували ситуацію. І щоразу пересвідчуюсь: ми силуємо себе, щоб комусь пробачити, і страшенно не любимо відчувати відчуження у серйозних стосунках і розлад усередині себе.

Ми всі шукаємо відповіді, якогось нового підходу, який дасть можливість уникнути згубних наслідків ненависті, висловити наші образи і допоможе примиритися як із особою, що нас травмує, так і з самим собою. Більшість із нас бореться також з усвідомленням, що ми до когось погано поставилися. Ми теж шукаємо спосіб відчувати себе більш людяними й інтегрованими, менш відчуженими і не надто вороже налаштованими. Ми можемо переконати себе, що маємо рацію, бо вважаємо, що нас скривдили, — наполягаючи на нашій упередженій, самовпевненій версії правди і звинувачуючи того, кого ми кривдимо. Але ми не будемо почуватися добре, доки не виправимо шкоду, яку заподіяли.

Звертаючись до тих із вас, хто повівся з кимось недобре, я закликаю вас — і справді сподіваюся допомогти вам у цьому — виявити достатньо чесності, зрілості й сили характеру, щоб звернутися до людини, яку ви образили, і докласти справжніх, щиросердних зусиль, щоб отримати її Пробачення. Якщо ви приймете цей виклик, сумніваюся, що ви пошкодуєте.

А тих із вас, хто був скривджений, я заохочую попіклуватися про себе, бути справедливими і пошукати життєздатні способи очистити свою інтимну рану. Пропонуючи адаптивні альтернативи — Прийняття і Справжнє Пробачення, — я сподіваюся, що зможу дати вам мужність пробачити і свободу не пробачати.

## ЧАСТИНА ПЕРША

# ДЕШЕВЕ ПРОБАЧЕННЯ

Дешеве Пробачення — це швидке й легке помилування без опрацювання емоцій і без подолання образи. Це спонтанна, безумовна, одностороння спроба примирення, за яку ви нічого не просите взамін.

Коли ви відмовляєтеся пробачати, ви чітко тримаєтеся за свій гнів. Коли ви пробачаєте задешево, ви просто припиняєте гніватися.

Коли ви відмовляєтеся пробачати, ви кажете «нізащо» будь-якому майбутньому примиренню. Коли пробачаєте дешево, ви намагаєтеся зберегти стосунки за будь-яку ціну, включно з власною цілісністю і безпекою.

Дешеве Пробачення є дисфункціональним, оскільки створює ілюзію близькості, коли нічого ще не було розглянуто і вирішено, а кривдник нічого не зробив, щоб на це заслужити. Придушуючи свій біль і обурення, ви не можете визнати й оцінити шкоду, якої вам було завдано.

Якщо ви пробачаєте надто легко, у вас, імовірно, те, що фахівець у галузі психології особистості Роберт Еммонс (Robert Emmons) називає «хронічним прагненням бути в доброзичливих, гармонійних стосунках з іншими»<sup>9</sup>. Рису



характеру, яка визначає вас, насправді можна назвати «здатність пробачати». Хоча деякі люди вважають «здатність пробачати» чеснотою — Еммонс називає її «духовною інтелігентністю», — мені здається, що ця риса може позбавити вас свободи реагувати на травму по-справжньому, так, як це корисно для вас. Це може бути згубним для вашого здоров'я, як ми побачимо далі. Коли ви відчуваєте, що змушені пробачати незалежно від обставин, ви пропонуєте не Справжнє Пробачення, а урізаний його замітник.

## ЛЮДИ, ЯКІ НАДТО ДЕШЕВО ПРОБАЧАЮТЬ

Дешево Пробачення існує в різних формах. У якійсь із них ви можете розпізнати себе.

### Людина, що уникає конфліктів

Це найбільш поширений тип. Оскільки ви надмірно поступлива і схильна все пробачати людина, то волієте ігнорувати біль, як би він вас не травмував, заради збереження стосунків. Зовні ви поведіться так, ніби нічого не сталося. Але всередині у вас може бути кровотеча.

Люди, які уникають конфліктів, позбавляються як права голосу в стосунках, так і здорового почуття власної гідності. Ваша покірна поведінка — схильність підпорядковувати свої потреби потребам інших — часто базується на одному з трьох страхів.

#### 1. Ви боїтеся, що кривдник відповість гнівом або насильством.

Якщо ви виростили з гнівливими батьками, ви можете навчитися мовчати та погоджуватися, щоб ужитися з ними.

Ця модель поведінки, найімовірніше, збережеться і в дорослому віці, як це сталося з пацієнткою на ім'я Марша. «Гнів моїх батьків був страшний, — сказала вона мені. — Я пам'ятаю той день, коли мама перекинула стіл для пінг-понгу, а батько, п'яний, погнався за нею з рушницею. Я зачинилася у своїй кімнаті і кілька днів не могла ні їсти, ні спати. Живучи з ними, я навчилася ретельно добирати слова, залягати на дно. Я зненавиділа їх обох і в шістнадцять років вийшла заміж, щоб вирватися з дому. До цього дня я не вмю гніватися. Гнів мене лякає. Я ніколи не дозволяю собі навіть відчувати злість. Бог знає, до чого це призводить».

#### 2. Ви боїтеся, що кривдник відцурається або залишить вас.

Ви можете також удатися до Дешевого Пробачення, тому що боїтеся бути відкинутими кимось, від кого залежить ваше почуття власної гідності. Ця «хвороблива залежність»<sup>10</sup> подібна до інсуліну для діабетика. Вона не є обов'язковою. Це необхідне рятувальне коло.

Кеті, сорокасемирічна масажистка, є яскравим прикладом цього. Відчайдушно намагаючись утримати свого чоловіка Джека, вона не залишила жодної можливості для того, щоб обговорювати з ним власні потреби. «Я вважаю себе наркоманкою кохання, — сказала вона мені. — Інакше навіщо мені залишатися в таких хворих стосунках? Джек забагато п'є, він зраджує мене, нападає на мене словесно, а іноді й фізично. Те, що сталося минулого тижня, мало б бути тривожним дзвінком, але я вимкнула будильник. Ми були у відпустці, дивилися відео, а Джек пив. Я запитала його: "Що ти хочеш на вечерю?", а він вигукнув: "Ти зруйнувала моє життя!", а потім дав мені ляпаса і сказав, як сильно мене ненавидить, і що я змусила його пропустити кінець



фільму, і як йому хочеться мене вбити. Трохи перегнув палицю, чи не так? А потім почав плакати і казати, що ненавидить себе і не знає, чому був таким жорстоким до мене. Розумію, якби я була здоровою, я б від нього пішла. Але я застрягла тут, намагаючись бути достатньо хорошою для нього, як намагалася бути достатньо хорошою для моєї матері. Вона казала мені: «Якби не твоя молодша сестра, я б не знала, для чого жити» — от як багато я для неї значила. Думаю, я все ще намагаюся змусити її — когось — полюбити мене, навіть якщо вони так само схилені, як і я».

Маючи потребу в тому, щоб залишатися разом із Джеком, аби переконуватися, що вона чогось варта, Кеті постійно виправдовувала його поведінку. «Це все алкоголь, — якось сказала вона мені. — Алкоголь робить його жорстоким». Або: «У нього низька самооцінка — ось чому він п'є. Він виливає на мене свою ненависть до себе, але він не навмисно стає таким злим». А невдовзі після того, як він дав їй ляпаса і сказав, як сильно її ненавидить, вона переповіла мені: «Ми близькі, як ніколи раніше».

Виправдовуючи жорстоку, неконтрольовану поведінку Джека та обманюючи себе щодо його здатності до змін, Кеті залишається в пастці небезпечних стосунків. Але без Джека вона наче втрачає себе, і це для неї страшніше, ніж його прихильні слова або фізичне насильство.

### *3. Ви боїтеся, що, заступившись за себе, можете завдати шкоди кривдникові.*

Ще однією причиною Дешевого Пробачення є ваш страх, що ви можете образити кривдника, якщо скажете йому всю правду. Надмірно оберегаючи його почуття і зневажаючи власні, ви перебільшуєте його вразливість і вашу здатність завдати йому шкоди.

Пацієнтка на ім'я Пеггі керувалася цією турботою про інших. Протягом сімнадцяти років вона задовольняла потребу свого чоловіка Теда в сексуальній новизні й терпіла його вуаеристичну одержимість порнографією. Вона дозволила йому бачитися в офісі з оголеною жінкою, яку він називав «консультанткою із сексуального вдосконалення». Одного разу вона погодилася на груповий секс із сусідами. «Таким чином, у мене не буде причин зраджувати або залишити тебе», — сказав він їй.

Одного разу Тед попросив Пеггі одягнутися як повія, піти в бар і спробувати підчепити інших чоловіків, поки він буде дивитися. Неохоче вона йому підіграла. Насправді вона так ні з ким і не вийшла з бару, але в наступні дні й тижні відчувала все більшу депресію й огиду до себе. Вона все ще була сповнена рішучості пробачити Теду, як завжди пробачала йому, і пішла шукати підтримки у своєї двадцятидев'ятирічної доньки Роуз. «Я залишалася з твоїм батьком усі ці роки, щоб зберегти сім'ю, і хотіла б відчути твоє співчуття і підтримку», — сказала Пеггі.

Холодна відповідь Роуз була жорстоким пробудженням. «Мені майже тридцять, — заявила вона. — Не перекладай це на мене. Все, що ти робиш, ти робиш заради себе, а не заради мене. Невже ти хочеш, щоб я була вдячна за те, що ти пожертвувала своїм життям задля мене, відмовилася від свого щастя заради мого? Це подарунок, який мені не потрібен, дякую. Невже всі ці роки ти бажала навчити мене саме цього — що я маю залишатися у шлюбі й робити все, щоб він тривав незалежно від того, як жахливо мій партнер ставиться до мене? Це той урок, який, на твою думку, я мала б засвоїти?»

Вражена відповіддю дочки, Пеггі почала терапію і стала запитувати себе, чому вона не змогла провести межу, чому



так відчайдушно прагнула задовольняти забаганки Теда, що готова була пожертвувати заради нього кожною крихтою самоповаги. «Я занадто багато дозволяю? — запитала вона мене. — Чому я не говорю про те, що важливо саме для мене?»

Заглиблюючись у своє минуле, Пеггі сама відповіла на власні запитання. «Мої батьки розлучилися, коли мені було десять років, — розповіла вона мені. — Це було гірке розлучення, яке розірвало сім'ю на частки. І я опинилася посередині. Мене запитали, з ким із них я хочу жити. Я знала, що мама ніколи не пробачить мені, якщо я покину її, тому я вибрала її, але це вбило мої стосунки з батьком. Відверто кажучи, це вбило мої стосунки з матір'ю теж. Я заприсяглася, що коли виросту, то створю інший клімат для своєї сім'ї. Я заприсяглася, що мій шлюб буде інакшим...»

Думка Пеггі про те, що їй потрібно зберегти шлюб заради доньки або заради якогось більшого блага, більше не мала для неї сенсу — якщо взагалі колись мала. «Роуз виростала і має власне життя, — сказала мені Пеггі. — Моя обітниця створити люблячий дім просто смішна — я не можу створити хороший шлюб для себе самої».

Мені хотілося б завершити цю історію щасливим кінцем, але Пеггі вирішила, що краще припинити терапію, ніж терпіти тривогу, викликану зростанням її самосвідомості. Вона все ще з Тедом, пробачає його поведінку легко і занадто дешево. Моделі поведінки, яких вона навчилася в ранньому дитинстві, занадто глибоко вкоренилися, щоб вона могла від них відмовитися; це нагадування про те, що усвідомлення наших саморуйнівних моделей поведінки ще не означає, що ми маємо бажання або сміливість їх змінити.

Звичайно, ще може статися щось таке, що принесе Пеггі прозріння і переконання, необхідні для того, щоб вигнати

своїх дияволів і діяти від власного імені. Але спочатку їй доведеться пізнати цінність здорового егоїзму і відмовитися від ролі миротворця.

Схильність пробачати може формуватися не лише під впливом спілкування з батьками, як це було у Пеггі, а й під впливом популярних соціальних та релігійних переконань, таких як «Якщо не можеш сказати щось хороше, не кажи нічого взагалі» та «Прости і будеш прощений». Ці уроки закладаються в нас змалку і впливають на нашу поведінку в дорослому віці. Чого нас часто не вчать, так це того, що робити зі своїм гнівом або з іншими некерованими емоціями, які з'являються, коли хтось намагається завдати нам болю. Ніхто не говорить нам про те, що виявила гарвардська психологиня Керол Гілліган (Carol Gilligan) у своєму дослідженні з дівчатами-підлітками: коли ми перестаємо говорити про порушення у наших стосунках, ми втрачаємо не лише голос, ми втрачаємо себе<sup>11</sup>.

## Пасивний агресор

Якщо ви прагнете уникати конфліктів, ви охоче пробачаєте іншим за власний рахунок. А якщо ви пасивний агресор, ви також легко пробачаєте — відкидаючи власні потреби, замовчуючи свої бажання і створюючи хибне враження, що все гаразд. Однак внутрішньо ви, вірогідно, не змирилися, ви обурені й роздратовані і намагаєтесь саботувати спокій, за який сплатили своїми беззмістовними, оманливими словами про Пробачення.

Діючи приховано, навіть підступно, ви повстаєте проти гріхів невтручання. Замість того щоб протестувати проти поганого поводження з вами відкрито і прямо, ви відсто-



ронюєтеся і мститесь приховано, фактично обманюючи інших, бо ігноруєте їхні прохання і відсторонюєтесь від них фізично та емоційно. Ваше рішення пробачити є маніпулятивним; це ваш спосіб поквитатися, відчутти себе сильними, мати контроль і перевагу над іншими. Як пише психолог Скотт Ветцлер (Scott Wetzler), «пасивно-агресивна людина може прикидатися милою або поступливою, але під її показною поведінкою криється інше єство. Вона зла, дріб'язкова, заздрисна й егоїстична»<sup>12</sup>.

Особи пасивно-агресивного типу мають тенденцію до формування завуальованих моделей взаємовідносин у ранньому віці. Якщо батьки докоряли вам, мовляв, ви ставите під сумнів їхній авторитет, ви можете навчитися формально погоджуватися виконувати те, про що вас просять інші, але в той самий час таємно кидати їм виклик і домагатися свого. Якщо батьки принижували вас за прояв вразливості — плач, прохання про допомогу, — ви можете в дорослому віці боятися стати залежними від будь-кого, крім себе. Вважаючи, що стосунки — це не більше ніж боротьба за владу, ви можете замовчувати власні дії і ніяк не розкривати свої приховані плани. Можете плутати співпрацю з підпорядкуванням<sup>13</sup>, а прив'язаність — із втраченою контролю.

Ден є гарним прикладом пасивно-агресивного миротворця, який маскує свою ворожість. Він і його дружина Емілі чотири роки намагалися зачати дитину, використовуючи ліки від безпліддя. Нарешті їм це вдалося за допомогою штучного запліднення, й Емілі народила здорового хлопчика. Як пояснив мені Ден, після цього Емілі викреслила його зі свого життя і перенесла всю свою увагу на сина. Ден у відповідь звернув увагу на свою молоду офісну асистентку.

Через рік, на терапії, Ден визнав, наскільки роздратованим і приниженим він почувався, коли народилася дитина. «Що більше я злився, то тихішим ставав, — сказав він мені. — Минулого Дня матері я сказав Емілі, що переглунав дату і запланував гру в гольф зі старим приятелем з коледжу. "Приятелем", звісно ж, була дівчина, з якою я зустрічався. Я пообіцяв, що буду вдома о третій, але прийшов о шостій, вибачився, міцно обійняв Емілі, подарував їй троянди і заснув перед телевізором».

Бувши людиною, що уникає конфліктів, Ден досягав лише ілюзії миру — дуже дорогою ціною. Боячись виявитися слабким або знехтуваним, він самостверджувався єдиним безпечним для нього способом — таємно перебуваючи в опозиції. Сьогодні, як і більшість вимушених миротворців, він продовжує боротися за те, щоб бути самим собою у стосунках, але, не маючи ні сили характеру, ні навичок міжособистісного спілкування, не знає, як вийти з конфлікту. Він посміхається, але потай кипить. Зовні начебто пробачає все, а в глибині душі не пробачає нічого.

Пасивний агресор завжди мириться з тим, що однією рукою віддає, а другою бере. Зовні він упокорюється і приймає провину, а внутрішньо відчуває себе невинним і зловтішається з успіху своєї витівки. «Ми з батьком вступили в битву характерів, — розповідав мені пацієнт на ім'я Джим. — Але я навчився перемагати його у цій грі. Що б я не робив, він вимагав вибачень. Одного разу, коли я пізно повернувся додому, він увірвався до мене і сказав: "Тобі шкода? Скажи мені, що тобі шкода!" Він наполягав на цьому. Нарешті я сказав йому: "Мені...", а потім тихо прошепотів собі під ніс: "Ні". Це "ні" стало магічним словом, моїм способом існування, моїм способом вижити поруч із цим тираном».