

От лауреата Нобелевской премии мира,  
соавтора бестселлера «Книга радости»

Десмонд Туту  
Мпхо Туту



**Книга**  
*прощения*

Путь к исцелению себя и мира

**Мпхо Туту**  
**Десмонд Мпило Туту**  
**Книга прощения. Путь к**  
**исцелению себя и мира**  
**Серия «МИФ Саморазвитие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64346847](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64346847)*

*Книга прощения : путь к исцелению себя и мира / Десмонд Туту, Мпхо Туту; Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021  
ISBN 9785001462125*

### **Аннотация**

Архиепископ Десмонд Туту, лауреат Нобелевской премии мира, вместе со своей дочерью, преподобной Мпхо Туту, предлагают руководство по искусству прощения, которое поможет осознать, что все мы способны исцелиться и изменить свою жизнь. Авторы говорят о значимости прощения, о том, как оно работает, как его давать и получать, и делятся духовными практиками и упражнениями.

Там, где это специально оговаривается в тексте, имена и фамилии были изменены авторами из соображений конфиденциальности.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Введение. На пути к целостности	5
Часть I. Что такое прощение	18
Глава 1. Зачем нужно прощать	19
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Десмонд Туту, Мпхо Туту Книга прощения. Путь к исцелению себя и мира

*Издано с разрешения авторов и c/o The Marsh Agency Ltd.,  
acting as the co-agent of IDEA ARCHITECTS*

Книга рекомендована к изданию Дмитрием Лавренко

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав*

© Desmond M. Tutu, Mpho A. Tutu, 2014

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



*Посвящается Анжеле. Нам тебя не хватает*

# Введение. На пути к целостности

«У него было множество ранений, – она говорила с точностью судмедэксперта. – Пять ран в верхней части живота... Их характер свидетельствовал о том, что либо использовались разные виды оружия, либо раны были нанесены группой людей». Миссис Мхлавули продолжала давать шокирующие свидетельские показания перед Комиссией по установлению истины и примирению<sup>1</sup>. Речь шла об исчезновении и убийстве ее мужа Сисело. «В нижней части живота тоже были ранения, всего сорок три. Ему плеснули в лицо кислотой. Отрезали правую кисть чуть ниже запястья. Я не знаю, что они сделали с ней».

Во мне поднималась волна ужаса и тошноты.

Потом настала очередь девятнадцатилетней Бабалвы. Когда убили ее отца, Бабалве было восемь, а ее брату – всего лишь три года. Она рассказала о притеснениях со стороны

---

<sup>1</sup> Южно-Африканская комиссия по вопросам истины и примирения, действовавшая в 1994–2004 годах, расследовала преступления эпохи апартеида, совершенные всеми участниками конфликта, предоставляя возможность как можно большему числу жертв режима рассказать о своих страданиях и быть услышанными обществом. Ключевой ее задачей было препятствование попыткам роста враждебности и перехода к массовому и неконтролируемому возмездию, а главной целью – национальное примирение. Возглавил Комиссию англиканский архиепископ Кейптаунский (первый чернокожий епископ Южно-Африканской Республики), лауреат Нобелевской премии Десмонд Туту – автор этой книги. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

полиции, о горе и трудностях, которые семья пережила после смерти отца. И затем добавила: «Я хотела бы знать, кто убил моего отца. И брат тоже этого хочет». Следующие слова девушки ошеломили всех, у меня буквально дыхание перехватило: «Мы хотим простить их. Мы хотим простить, но не знаем, кого прощать».

Меня как председателя Комиссии по установлению истины и примирению часто спрашивают, как люди в Южной Африке смогли простить жестокость и несправедливость, с которыми они сталкивались во время апартеида<sup>2</sup>. Наш путь был долгим и рискованным. Сейчас трудно поверить, что до 1994 года – тогда прошли первые демократические выборы – расизм, неравенство и угнетение в нашей стране были закреплены законодательно: только белые могли голосовать, получать качественное образование и рассчитывать на успех в будущем. Насилие и протесты длились десятилетиями, много крови было пролито на долгом пути к свободе. Когда лидеров движения против этого режима в конце концов выпустили из тюрем, многие опасались, что переход к демократии обернется кровавой бойней, подпитываемой жадной мести. Но мы чудесным образом выбрали иное будущее – прощение. Мы понимали, что спасти страну от неизбежного разрушения можно, только говоря правду и залечивая раны

---

<sup>2</sup> Апартеид – официальная политика расовой сегрегации, проводившаяся с 1948 по 1994 год правившей в Южно-Африканской Республике (ЮАР) Национальной партией.

истории. Никто не знал, куда приведет этот выбор. Процесс, который мы запустили через Комиссию, был, как и любой опыт духовного роста, безумно болезненным и удивительно прекрасным.

Меня часто спрашивают, что я узнал о прощении, работая в Комиссии и во время поездок по миру, от Северной Ирландии до Руанды, в страны, пережившие страдания и межнациональные конфликты. Наша книга – ответ на этот вопрос. И еще – ответ на вопрос непродуманный, но подразумеваемый: *как мы прощаем?* Мы писали для тех, кто нуждается в прощении, независимо от того, хотят ли они простить или быть прощенными.

Иногда я жалею, что не могу стереть из памяти ужасы, с которыми пришлось столкнуться. Кажется, нет конца изощренным методам, какими люди доставляют друг другу страдания, как и причинам, которые, как они считают, служат им оправданием. Но способность человека к исцелению тоже безгранична. В каждом из нас от природы заложено умение радоваться, несмотря на перенесенные страдания, находить надежду в самых безнадежных ситуациях и восстанавливать любые отношения, требующие примирения.

Хочу поделиться с вами двумя простыми истинами: нет ничего, что нельзя простить, как и нет людей, не заслуживающих прощения. Осознав, что все мы связаны друг с другом – фактом рождения, обстоятельствами или просто принадлежностью к человеческому роду, – вы поймете, что это

правда. Я часто говорю, что для Южной Африки нет будущего без прощения. Гнев и стремление к отмщению приведут нас к гибели – и всех вместе, и каждого в отдельности.

Каждый из нас иногда нуждается в том, чтобы простить или быть прощенным. Так будет повторяться снова и снова. Мы все сломаны, каждый на свой лад, и потому причиняем боль другим. Благодаря прощению мы восстанавливаем сломанное и снова обретаем целостность.

Будь то мучитель, жестоко меня истязавший, супруга, мне изменившая, начальник, обошедший меня повышением, или водитель, подрезавший меня по пути на работу, – я каждый раз сталкиваюсь с необходимостью выбора: простить или искать отмщения. Мы делаем этот выбор на личном уровне, на уровне семей или сообществ и на уровне мира в целом.

Качество жизни на нашей планете – это всего-навсего итоговая сумма наших ежедневных взаимодействий друг с другом. Каждый раз, помогая кому-то или нанося ущерб, мы сильнейшим образом влияем на мир в целом. Все мы люди, поэтому некоторые из наших взаимодействий складываются неправильно, и тогда мы причиняем кому-то боль, или боль причиняют нам, или и то и другое. Такое поведение заложено в природе человека, оно неизбежно. Прощение – это способ скорректировать неправильные взаимодействия, способ починить ткань социальной жизни, способ, каким мы оберегаем наше общество от гибели.

Социальные, духовные, психологические и даже физиологические выгоды прощения описаны в тысячах книг, но сам этот процесс чаще всего остается загадкой. Да, есть очевидная польза в том, чтобы забыть о нанесенных обидах, – но каким образом? Конечно, лучше не добиваться возмездия, но как можно не отомстить, если то, чего нас лишили, нельзя восстановить? И возможно ли вообще простить и при этом по-прежнему взывать к справедливости? Какие шаги следует предпринять, чтобы достичь прощения? Как исцелить раны, появившиеся в душах таких хрупких существ, как все мы?

Путь прощения труден. Чтобы достичь принятия – этой отличительной черты прощения, – необходимо пройти по грязным отмелям ненависти и злости, сквозь горе и лишения. Этот путь был бы менее тернист, будь он ясно обозначен, но видимых ориентиров нет. Граница между теми, кому причинили боль, и теми, кто ее причинил, тоже не всегда ясна. Каждый из нас сначала будет тем, кому нанесли ущерб, а потом тем, кто наносит ущерб, а затем мы, беснуясь от боли и гнева, одновременно окажемся по обе стороны границы. Все мы часто пересекаем эту линию. Но по какую сторону вы бы ни стояли, что бы ни сделали, как бы ни поступили с вами, мы, авторы этой книги, надеемся, что сумеем помочь вам.

Вместе с вами мы рассмотрим каждый аспект Четверичного пути прощения:

- 1) рассказать историю;

- 2) назвать боль;
- 3) даровать прощение;
- 4) восстановить отношения или освободиться от них.

Приглашаем присоединиться к нам на этом исцеляющем, трансформирующем пути. Неважно, с чем именно вы столкнулись, – возможно, вам трудно двигаться дальше из-за причиненного зла или недостает смелости, чтобы осознать зло, причиненное вами другим. Прощение – не что иное, как способ исцеления мира. Мы исцеляем мир, исцеляя собственные души. Это простой, но нелегкий путь.

Я пишу эту книгу вместе со своей дочерью Мпхо, она тоже священник<sup>3</sup>. Мпхо работает с прихожанами и паломниками на их пути к прощению и исцелению. Она пишет диссертацию по теме прощения и привносит в нашу совместную работу богатство знания. Кроме того, на страницах книги она рассказывает очень личную историю собственного следования Четверичному пути и делится своим опытом принятия и прощения.

Эта книга – приглашение пройти вместе с нами по пути прощения. Мы поделимся собственными историями и историями людей, которые нас вдохновили, а также тем, что узнали о самом процессе прощения. Мы были свидетелями того, как он преобразует действительность и восстанавливает от-

---

<sup>3</sup> В англиканской церкви женщины могут быть священниками наравне с мужчинами.

ношения между членами семьи, друзьями, незнакомцами и врагами. Мы видели, как он иссушает яд мелких ран, которые люди по неосторожности ежедневно наносят друг другу, приносит исцеление после самых чудовищных проявлений жестокости, какие только можно вообразить. Мы твердо верим в то, что нет безнадежных людей, непоправимых ситуаций и преступлений, которые нельзя было бы простить.

Если вы стремитесь простить, мы постараемся указать вам путь к свободе. Вы узнаете, как освободиться от хватки мучителя и сбросить жгучие оковы гнева и обиды, которые привязывают вас к вашему страшному опыту.

Если вы нуждаетесь в прощении, мы надеемся, что эта книга покажет ясный путь к тому, как сбросить кандалы прошлого и двинуться дальше. Признавая страдание и боль, причиненные другим людям, прося прощения и возмещая ущерб, прощая и восстанавливая отношения, мы возвращаемся к своей изначальной природе.

Да, мы совершаем много плохого, но наша истинная сущность – доброта. Если бы это было не так, никто не испытывал бы потрясения и смущения, причиняя друг другу зло. Когда кто-нибудь совершает нечто ужасное, это повергает в шок, потому что выходит за рамки правил. Мы живем, окруженные таким количеством любви, доброты и доверия, что перестаем замечать их. Прощение – это способ, каким люди возвращают себе то, что было у них отнято, и восстанавливают утраченные любовь, доброту и доверие. Прощая – неваж-

но что, – мы каждый раз движемся по направлению к целостности. Прощение – это способ вернуть покой своей душе и окружающему миру – не больше и не меньше.

«Книга прощения» написана в первую очередь для тех, кто хочет простить. Мы решили сделать акцент именно на этом, потому что нуждающимся в прощении тоже нужно простить того, кто причинил зло им. Это не оправдание их злодеяний, а лишь признание, что зло переходит от человека к человеку, от одного поколения к другому. Никто не рождается преступником, никто не рождается жестоким. Каждый из нас приходит в этот мир целостным, но эту целостность очень легко расколоть.

В Южной Африке мы выбрали прощение, а не месть. Этот выбор позволил избежать кровопролития. Выбор есть всегда, какая бы несправедливость ни случилась. Как уже было сказано, вы можете выбрать месть или прощение, но месть всегда обходится дороже. Выбрав прощение, а не воздаяние, вы неизбежно станете более сильным и свободным человеком. Покой всегда приходит к выбравшим прощение. Мы с Мпхо видели, как действует яд злобы и обиды, как он изъедает и разрушает человека изнутри, но одновременно наблюдали, как сладостный бальзам прощения смягчает душу и исправляет даже самые тяжелые случаи. Именно поэтому мы говорим, что надежда есть всегда.

Мы вступаем на путь прощения не без тревоги и знаем, что что-то может пойти не так, как запланировано. Проще-

ние – это разговор, и, как всякий важный разговор, он требует простого, правдивого и искреннего языка. Эта книга научит вас языку прощения. Вы найдете в ней медитации, упражнения и ритуалы, которые помогут на этом пути. Надеемся, некоторые из предлагаемых техник даруют вам покой и утешение, а также пробудят сострадание. Какие-то из них, возможно, покажутся вам особенно трудными.

Нас могли бы обвинить в недобросовестной рекламе, если бы мы не сказали, что в случае с прощением, как и с любым разговором, результат нельзя предугадать. Эта книга – не панацея. Но тем не менее мы тешим себя надеждой, что она приведет к тому результату, к которому вы стремитесь. Мы верим, что, читая эти строки, вы обретете нужной настрой и получите навыки, необходимые для того, чтобы исправить ваши отношения и в каком-то смысле весь наш мир.

Для нас в Южной Африке основой понимания мира стало *убунту*. Это слово буквально значит «человечность». Согласно данному мировоззрению, человек становится человеком только благодаря другим людям. Иными словами, мы являемся людьми, только будучи связанными с остальными. Наши личности тесно переплетены, и каждую брешь в этой сети взаимосвязей нужно залатать, чтобы мы все вновь стали цельными. Эта взаимосвязанность – суть того, кто мы есть.

Идти по пути прощения – значит уяснить, что ваши преступления наносят вам такой же вред, как и мне. Идти по пути прощения – значит понимать, что моя добродетель свя-

зана с вашей и что любые проступки причиняют вред нам всем.

Даже после осознания нашей взаимосвязи идти по пути прощения вам, вероятно, будет непросто. Иногда может казаться, что, делая шаг вперед, вы делаете два шага назад. Это путешествие. И, как в любом путешествии, сначала нужно захотеть сделать первый пробный шаг. Старая поговорка шотландских кельтов гласит: «Все трудно тому, кто не хочет». Нельзя начать путешествие, если вы этого не хотите. Готовность сострадать приходит раньше чувства сострадания. Изменениям должны предшествовать вера, что они возможны, и готовность меняться. Прощению должно предшествовать желание простить.

Мы пройдем этот путь вместе. Даже если вы считаете, что никогда не сможете простить или совершенное вами настолько ужасно, что не может быть прощено, мы будем рядом с вами. Если вы опасаетесь, что вашу ситуацию нельзя исправить, или сомневаетесь в результате ваших усилий, мы предлагаем хотя бы попробовать. Если у вас не осталось надежды, вы парализованы чувством вины, вас переполняет горе или захлестывает гнев, мы приглашаем вас в путь. Мы пройдем его вместе, потому что верим: он принесет исцеление и трансформацию. Мы зовем вас за собой не потому, что с нами путь прощения станет легким, а потому, что в конечном счете только он и стоит того, чтобы по нему идти.



## МОЛИТВА ДО МОЛИТВЫ

Я хочу быть готовым простить,  
но не осмеливаюсь просить тебя об этом.

Ты можешь мне это дать,  
а я еще не готов.

Я не готов смягчить свое сердце,  
я не готов снова стать уязвимым,  
не готов увидеть человечность в глазах своего  
мучителя  
или осознать, что тот, кто мучил меня, тоже может  
плакать.

Я еще не готов к путешествию,  
мне еще неинтересна эта дорога.

Это молитва перед молитвой.  
Сделай так, чтобы я захотел простить,  
сделай так не сейчас, но скоро.

Смогу ли я просто произнести  
«Прости меня»,  
посмею ли просто взглянуть,  
посмею ли увидеть все то зло, что я причинил?  
Смогу ли посмотреть краешком глаза  
на разорванные части этой хрупкой вещи –  
души, пытающейся подняться  
на сломанных крыльях надежды?

Я боюсь.

И если я боюсь смотреть,  
как я могу не бояться сказать  
«Прости меня»?

Есть ли место, где мы можем встретиться –  
ты и я?

Место где-то посередине,  
на ничьей земле,  
где мы пересечем рубежи,  
где ты прав  
и я прав тоже,  
и оба мы, мучитель и жертва,  
можем ли мы встретиться там?

Мы ищем место, где начинается эта дорога,  
дорога, которая закончится, когда мы простим.



## **ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ В ПУТЕШЕСТВИИ**

В любое путешествие нужно отправляться хорошо экипированным. Вам понадобятся две вещи, которые помогут исцелиться.

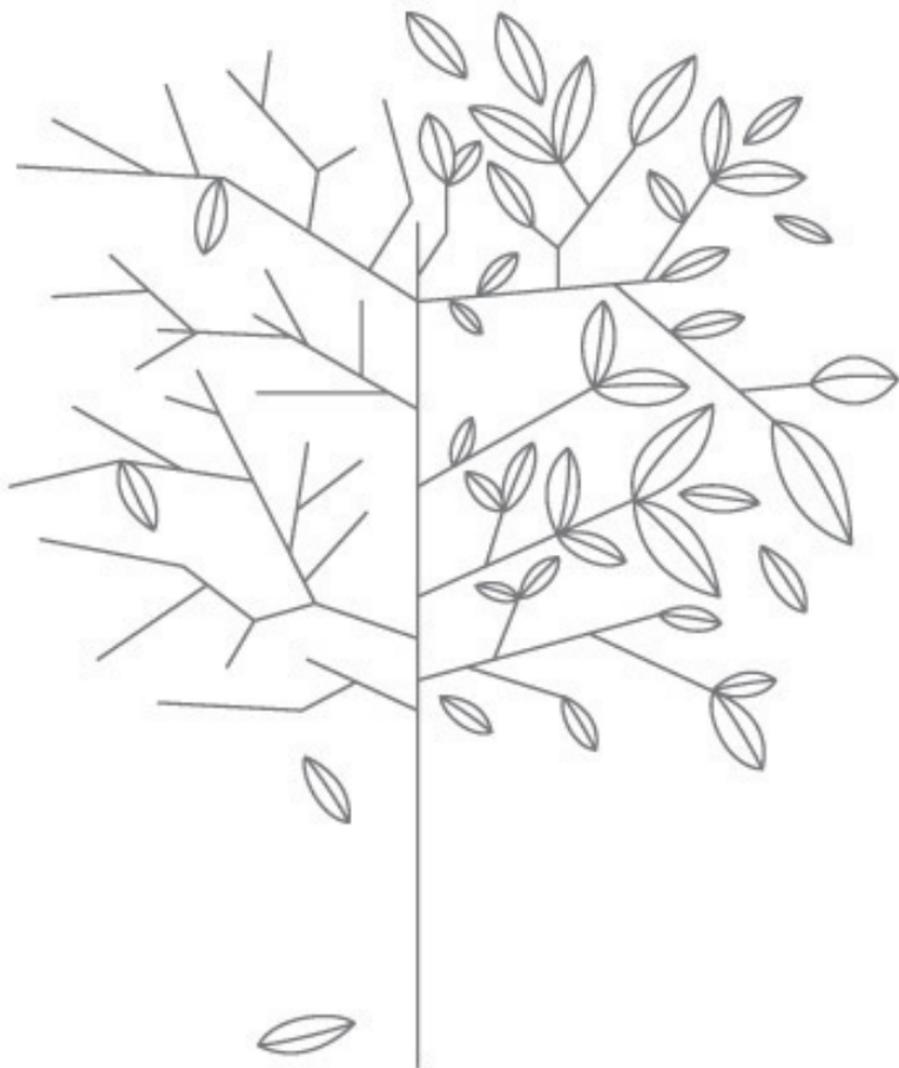
1. Заведите тетрадь, где вы будете выполнять упражнения, помещенные в конце каждой главы.

Подойдет обычный блокнот или записная книжка. Это будет ваша собственная «Книга прощения», которую только вы сможете читать. Сюда вы станете записывать все мысли, чувства и идеи, которые будут возникать, пока вы идете дорогой прощения.

2. Прогуляйтесь и найдите камень, который вас чем-то привлечет. Он может быть красивым или совсем невзрачным, главное – он должен быть достаточно маленьким, чтобы помещаться в ладони, и достаточно большим, чтобы вы его не потеряли. Запишите в тетрадь, где именно вы его нашли и что вас в нем привлекло.

Поздравляем. Вы вступили на Четверичный путь.

# Часть I. Что такое прощение



# Глава 1. Зачем нужно прощать

Сколько же ночей я, маленький мальчик, беспомощно наблюдал, как отец оскорбляет и избивает мою мать. Я и сейчас помню запах алкоголя, вижу страх в ее глазах и чувствую безнадежное отчаяние, которое возникает, когда мы видим, как любимые нами люди почему-то причиняют друг другу зло. Никому не пожелаю испытать такие чувства, особенно ребенку. Когда я погружаюсь в эти воспоминания, мне хочется отомстить отцу, поступить с ним так же, как он поступал с моей матерью – и как я, будучи ребенком, не мог поступить с ним. Я вспоминаю мамино лицо и вижу кроткое существо, которое очень любил, – она ничем не заслужила обрушившегося на нее страдания.

Вспоминая эту историю, я осознаю, как на самом деле сложно простить. Умом я понимаю, что отец причинял боль, потому что сам ее испытывал. Моя вера подсказывает, что он заслуживает прощения, поскольку Господь прощает всех. Но все равно это очень сложно. Пережитые травмы остаются в памяти и даже спустя годы способны причинять нам боль каждый раз, когда мы вспоминаем о них.

Вы носите в себе травму и она мучает вас? Это свежая боль или старая незаживающая рана? Знайте: то, что вам пришлось испытать, было неправильно, несправедливо и незаслуженно. Вы имеете право возмущаться, и желание

отомстить совершенно нормально. Но ответное зло редко приносит удовлетворение: нам только кажется, что мы почувствуем себя отмщенными. Если я ударю вас в ответ, огорчение от того, что вы ударили меня, не уменьшится и моя щека не перестанет гореть. Возмездие в лучшем случае позволит боли ненадолго замолчать, но только прощение принесет исцеление и покой. Не простив, вы остаетесь заперты в своей боли и не можете исцелиться и обрести душевное равновесие.

Не простив, мы по-прежнему привязаны к человеку, причинившему нам зло, соединены с ним оковами злости, пойманы в западню. Пока мы не простим его, он будет держать в своих руках ключи от нашего счастья, станет нашим тюремщиком. Но, даровав ему прощение, мы снова сможем контролировать свою жизнь и свои чувства, станем собственными освободителями. Мы прощаем не ради кого-то, не ради того, чтобы помочь обидчику, – мы делаем это для себя. Иными словами, прощение – лучшая форма эгоизма как с духовной, так и с научной точки зрения.

## **НАУКА О ПРОЩЕНИИ**

В последнее время появляется все больше исследований о прощении. Если раньше этот вопрос касался только религии, то теперь, уже в качестве академической дисциплины, он привлекает внимание не только философов и теологов,

но также психологов и врачей. Университеты всего мира организуют сотни проектов, посвященных прощению. Только в рамках кампании в поддержку изучения прощения, спонсируемой фондом Темплтона<sup>4</sup>, проводится сорок шесть разных исследований<sup>5</sup>. Даже нейробиологи начали изучать физиологию прощения и открывать в человеческом мозге барьеры, препятствующие ему. Некоторые даже хотят узнать, нет ли специального «гена прощения» в ДНК.

По мере появления новых исследований становится ясно, что прощение меняет человека интеллектуально, эмоционально, духовно и даже физически. Психолог Фред Ласкин в книге *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness* («Простить навсегда: проверенный путь к здоровью и счастью») пишет: «Строгие научные исследования показали, что тренинг по прощению снижает депрессию, повышает оптимизм, уменьшает озлобленность, улучшает душевные связи и повышает эмоциональную уверенность»<sup>6</sup>. Это лишь некоторые реальные и совершенно конкретные положительные эффекты прощения. Исследования также показывают, что люди, склонные к прощению, имеют меньше проблем как с физическим, так и с душевным здоровьем и

---

<sup>4</sup> Фонд Темплтона – международная благотворительная организация, основанная американским и английским предпринимателем и филантропом сэром Джоном Марксом Темплтоном (1912–2008).

<sup>5</sup> [www.forgiving.org/campaign/research.asp](http://www.forgiving.org/campaign/research.asp).

<sup>6</sup> Luskin F. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. NY: Harper Collins, 2002.

лучше переносят стресс.

Все больше ученых указывают на целительную силу прощения и в то же время обращают внимание на душевный и физический вред от отказа прощать. Фиксация на гнев и обиде, жизнь в постоянном стрессе разрушают не только душу, но и сердце. Действительно, результаты исследований свидетельствуют о том, что невозможность простить может служить фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного кровяного давления и иных недугов, связанных с хроническим стрессом<sup>7</sup>. Результаты исследований также свидетельствуют, что фиксация на гнев и обиде приводит к тревоге, депрессии и бессоннице, увеличивает вероятность гипертонии, язвы желудка, мигрени, болей в спине, сердечных приступов и даже рака. Обратное тоже верно: искреннее прощение может благотворно повлиять на течение многих заболеваний. При уменьшении стресса и тревоги, ослаблении депрессии сходят на нет и сопутствующие им недомогания.

Исследователи и в дальнейшем будут измерять частоту сердцебиения, кровяное давление и продолжительность жизни тех, кто простил, и тех, кто не сумел сделать это. В журналах опубликуют статьи на эту тему, и в конце концов наука подтвердит то, что людям было известно на протяжении

---

<sup>7</sup> Worthington E. L., Witvliet Ch. van O., Pietrini P., Miller A. J. Forgiveness, Health and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness and Reduced Unforgiveness // Journal of Behavioral Medicine. 2007. № 30 (4). P. 291–302.

нии тысячелетий: прощение – благо. Польза для здоровья – это только начало. Простить – значит также освободить себя от последствий пережитых травм и лишений, какими бы тяжкими они ни были, и вернуть контроль над собственной жизнью.

## **ИСЦЕЛИТЬ ВСЕХ**

Ни медицина, ни психология не могут изучить, подсчитать и рассмотреть под микроскопом глубокую связь между людьми и стремление каждого из нас жить в гармонии друг с другом.

Вероятно, наука только начинает приближаться к тому, что мы в Африке знаем уже давно: все люди тесно взаимосвязаны. Но даже наука пока не способна объяснить нашу потребность друг в друге. Согласно результатам исследования профессора Гарвардской школы общественного здравоохранения Лизы Беркман, объектом изучения которой стали семь тысяч человек, у одиноких людей риск преждевременной смерти в три раза выше, чем у людей с крепкими социальными связями. Еще более поразительно, что те, кто вел неправильный образ жизни (курение, ожирение, недостаток физической активности), но имел широкий круг общения, в действительности жили дольше, чем приверженцы здоро-

вого образа жизни, обладавшие узким кругом общения<sup>8</sup>. В журнале Science была опубликована статья, авторы которой пришли к выводу, что одиночество представляет собой больший фактор риска различных заболеваний и смерти, чем курение<sup>9</sup>. Иными словами, одиночество может убить вас быстрее, чем сигареты. Мы тесно связаны друг с другом, хотим мы этого или нет. Мы нуждаемся друг в друге. Такими мы стали в ходе эволюции, наше выживание и сегодня зависит от этого.

Если сейчас мы испытываем безразличие, нам не хватает сострадания и мы отказываемся прощать, потом придется расплачиваться за это. Но страдает не только каждый из нас в отдельности – страдает все человеческое сообщество и в конечном счете весь мир. Мы созданы для того, чтобы существовать в сложной сети взаимосвязей и взаимовлияния. Все мы – братья и сестры, нравится нам это или нет. Относиться к другим не как к людям, не как к братьям и сестрам независимо от их поступков – значит противоречить основам нашей природы. И те, кто разрывает сеть взаимосвязей, не смогут избежать последствий.

В моей семье ссоры между братьями и сестрами выливались в отчуждение между другими поколениями. Ко-

---

<sup>8</sup> Berkman L. F., Breslow L. Health and Ways of Living: The Alameda County Study. NY: Oxford University Press, 1983.

<sup>9</sup> Miller G. Why Loneliness Is Hazardous to Your Health // Science. 2011. Vol. 331 (6014). P. 138–140.

гда взрослые братья или сестры отказываются разговаривать друг с другом из-за старой или недавней обиды, их дети и внуки лишаются радости крепких семейных отношений. Они могут и не знать, что именно вызвало охлаждение. Им известно только, что «мы не ходим в гости к тете такой-то» или «мы не общаемся с этими двоюродными братьями». Примирение, достигнутое представителями старших поколений, открывает дорогу к здоровым отношениям между младшими и их взаимной поддержке.

Если ваше благополучие – физическое, эмоциональное, душевное – недостаточный аргумент, если ваша жизнь и ваше будущее – не слишком убедительная причина, тогда, может быть, вы согласитесь простить ради блага тех, кого любите? Гнев и обида отравляют не только вашу жизнь, но и все ваши взаимоотношения, в том числе с собственными детьми.

## **СВОБОДА, КОТОРУЮ ДАРУЕТ ПРОЩЕНИЕ**

Прощение не зависит от действий других людей. Конечно, легче простить, когда виновный демонстрирует раскаяние и предлагает загладить свою вину, возместить ущерб. В данном случае вы чувствуете себя как бы отмщенными. Например, говорите: «Я хочу простить тебя за то, что ты украл мой карандаш, и, когда ты вернешь мне его, я тебя прощу». Это наиболее понятный способ прощения: оно воспринимается

ется как дар, который мы передаем другому, но к этому дару прилагаются условия.

Проблема в том, что условия, которые мы прилагаем к дару, становятся оковами, связывающими нас с тем, кто причинил нам зло. Ключи от оков находятся в руках обидчика. Мы можем поставить условия, при которых готовы простить, но именно обидчик решает, не слишком ли они обременительны для него. Мы продолжаем оставаться жертвой. «Я не буду с тобой разговаривать, пока ты не извинишься!» – заходится в гнев моя младшая внучка Оналенна. Ее старшая сестра, считающая такое требование нечестным и несправедливым, извиняться отказывается. Обе стороны заперты в поединке двух волей и связаны взаимной обидой. Из этого безвыходного положения есть два пути: Ньяниси, старшая внучка, принесет извинения или Оналенна откажется от своих требований и простит без всяких условий.

Безусловное прощение – иная модель, отличная от дара с какими-либо условиями. Это прощение-милость, данное свободно и по доброй воле. В этой модели акт прощения освобождает человека, причинившего зло, от груза прихотей жертвы, то есть от того, что жертва может потребовать взамен, и от угрозы ее мести. И такая модель дает свободу тому, кто прощает. Тот, кто предлагает прощение-милость, сразу освобождается от уз, связывающих его с обидчиком. Простив, вы можете свободно двигаться дальше, расти, перестаете быть жертвой. Простив, вы выскальзываете из пут,

и ваше будущее больше не приковано к вашему прошлому.

В ЮАР логика апартеида привела к межрасовой вражде. Некоторые последствия этого режима не устранены до сих пор. Но прощение открывает двери к иному будущему, не связанному с закономерностями прошлого. Не так давно я сидел на солнышке, радуясь шуму и радостным крикам компании семилетних девочек, отмечавших день рождения моей внучки. Они представляли все расы нашей «радужной нации». Их будущее не предопределено логикой апартеида. Эти девочки будут заводить друзей, строить семьи, выбирать карьеру и место жительства не на основе принадлежности к той или иной расе. Их будущее очерчено логикой новой Южной Африки и милостью прощения. ЮАР – это страна, созданная потому, что необычные обычные люди нашли в себе смелость простить, отбросив многолетний груз несправедливости, угнетения, жестокости и тирании.

## **ТО ОБЩЕЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ**

При любых обстоятельствах прощение – это наш выбор. Способность простить проистекает из понимания, что все мы несовершенны, ибо все мы люди. Каждый из нас совершал ошибки и причинял зло другим. Мы будем делать это и впредь. Нам легче учиться прощению, если мы признаем, что роли могут поменяться. Любой человек больше рискует стать мучителем, чем жертвой. Каждый потенциально может

сделать другим зло, совершённое по отношению к нему. Я мог бы сказать: «Я бы никогда в жизни не...», но голос смирения ответит: «Никогда не говори “никогда”». Лучше заявить: «Смею надеяться, что в тех же обстоятельствах я никогда бы не...». Но разве кто-то может знать это наверняка?

Такое противопоставление на самом деле ложно. Никто не будет принадлежать к лагерю мучителей вечно. Никто не останется жертвой навсегда. В каких-то ситуациях мы причиняем зло, в других – зло причиняют нам. Иногда мы балансируем между двумя лагерями, например обмениваясь оскорблениями во время супружеской ссоры. Зло бывает разным, но дело вообще не в этом. Тот, кто захочет сравнить, сколько зла сотворил он и сколько зла причинили ему, вскоре обнаружит себя погружающимся в водоворот отрицания и превращения себя в жертву. Те, кто думает, что их не в чем упрекнуть, просто не смогли беспристрастно посмотреть на себя в зеркало.

Люди не рождаются с ненавистью и желанием нанести друг другу вред, это приобретенный навык. Дети не мечтают стать насильниками и убийцами, когда вырастут, но каждый насильник и убийца когда-то был ребенком. Не раз, глядя на тех, кого называли чудовищами, я думал о том, что, сложишься все иначе, на их месте мог быть я. Я говорю так не потому, что я какой-то особенный или святой. Но я сидел рядом с осужденными в камере смертников, разговаривал с бывшими полицейскими, которые признавались в том, что участ-

вовали в жесточайших пытках, навещал детей-солдат, творящих тошнотворные мерзости, – и в каждом из этих людей видел то общее, что нас связывает.

Прощение – действительно милость, с помощью которой мы даем другому возможность подняться, причем подняться с достоинством, возродиться. Отказ прощать приводит к горечи и ненависти. Ненависть к другим пожирает нас так же, как ненависть и презрение к себе. Ненависть – не имеет значения, спрятана она глубоко внутри или выставлена наружу, – всегда действует на душу разрушительно.

## **ПРОЩЕНИЕ – НЕ УДОВОЛЬСТВИЕ**

Прощение – не игра воображения, оно имеет дело с реальным миром. Исцеление и примирение – не магические заклинания, они не стирают реальность травмы. Простить – не значит сделать вид, что ничего не было. Исцеление не опускает на травму вуаль – напротив, исцеление и примирение предполагают честную оценку. Для христиан примером прощения и примирения служит Христос. Он простил тех, кто его предал. Иисус, Сын Бога, мог излечить прокажу, исцелить тело, душу и ум, вернуть зрение слепому. Он, очевидно, мог также стереть следы пережитых им мучений и самой смерти, но предпочел сохранить их. Воскреснув, Иисус явился своим ученикам и, согласно большинству свидетельств, показал свои раны. Это именно то, чего тре-

бует исцеление. Ранящее, обижающее, оскорбляющее, унижающее поведение должно быть вынесено на беспощадный свет истины. А истина бывает жестокой. Она может даже усилить боль. Но, желая настоящего прощения и настоящего исцеления, мы должны встретиться с настоящей болью.

## ПРИЗЫВ К ПРОЩЕНИЮ

В следующих главах мы внимательнее посмотрим на феномен прощения, узнаем, чем оно не является и чем является на самом деле. Сейчас достаточно сказать, что призыв простить – не призыв забыть. И не призыв сделать вид, что боль была слабее, чем в реальности, а также не требование замять проблему, заявив, что все нормально, когда это не так. Испытывать боль – ненормально. Подвергаться оскорблениям – ненормально. Подвергаться жестокостям – ненормально. Пережить предательство – ненормально.

Призыв к прощению – это призыв обрести исцеление и покой. На моем родном языке *коса*<sup>10</sup> просьба о прощении выражается словами *Ndicel' uxolo* – «Я прошу мира». Это красивое выражение, к тому же обладающее глубоким смыслом. Прощение приводит к миру между людьми и открывает пространство для покоя внутри каждого человека. Жертва не сможет обрести мир, не простив. Мучитель не обретет ис-

---

<sup>10</sup> *Коса* (кхоса, исикоса) – один из официальных языков ЮАР.

тинного покоя, пока остается непрощенным. Между мучителем и жертвой мир невозможен, пока между ними лежит боль. Призыв к прощению – это призыв к жертве увидеть в мучителе человеческую сущность. Прощая, мы понимаем, что, сложились все иначе, на его месте могли бы быть мы.

Если бы я поменялся жизнью со своим отцом, если бы я испытывал тот стресс, который испытывал он, если бы я нес на себе весь тот груз, который нес он, поступал бы я так же? Не знаю. Хотелось бы верить, что я был бы другим, но на самом деле я не знаю.

Мой отец давным-давно умер, но если бы я смог сейчас поговорить с ним, то сказал бы, что простил его. Что именно я бы ему сказал? Начал бы с благодарности за все хорошее, что он сделал для меня, но затем признался бы, что одно воспоминание ужасно меня мучает. И рассказал бы, какую боль мне принесло то, как он обращался с моей матерью, и как это повлияло на меня.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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