

Доктор Жим Динкальци



Как простить, когда ты не можешь:

революционный гайд
по освобождению сердца
и разума от обид



ВСЕ

Джеймс Динкальци
Как простить, когда ты не можешь. Революционный гайд по освобождению сердца и разума от обид

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68687046

*Как простить, когда ты не можешь: революционный гайд по освобождению сердца и разума от обид. / Динкальци Дж.: Весь; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-9573-3988-5*

Аннотация

На протяжении столетий идут споры о том, прощать или не прощать. Не прощение, а месть часто фигурирует в популярных фильмах в качестве выхода из неразрешимых конфликтов. В то же время священники и психотерапевты советуют прощать других, чтобы избавиться от тяжелого груза обиды и злости. Побороть эти чувства необходимо, ведь они отравляют разум и душу, мешая двигаться вперед с открытым сердцем, но даже хороший специалист далеко не всегда может объяснить, как это делается.

Книга доктора Джима Динкальци – о том, как научиться прощать благодаря проверенным методам из психологии и

духовным практикам, в ней представлены взгляды и теории, которые позволяют преодолеть эмоциональные препятствия, мешающие прощению. С ее помощью вы сможете изучить шаблоны в работе мозга и эмоциональные защиты, чтобы лучше понять, почему прощать так трудно и как облегчить этот процесс. Вы перестанете копить в себе негатив, обретете покой и начнете вновь испытывать радость от общения с людьми, даже если в прошлом они причинили вам боль.

«Большинство встреченных мною людей признавали, что прощение – правильный выбор, но просто не знали, как это сделать. Эта книга – результат пятнадцати лет исследования методов, которые помогают прощать. Я делился ими в университетах, больницах, церквях, рабочих пространствах, на сеансах индивидуального консультирования и постоянно был свидетелем перемен, которые происходили с людьми у меня на глазах.

Если вы будете читать книгу последовательно и внимательно, то узнаете, как и почему наш разум цепляется за деструктивные идеи. Ваша главная задача – ответить на заданные здесь вопросы. Тогда боль всей вашей жизни уйдет, и вы обретете свободу, которую не испытывали годами».

Джим Динкальци

Содержание

Отзывы о книге	10
Истории успеха от специалистов, работающих с клиентами	14
Предисловие	17
Благодарности	21
Введение	24
Природа зла	27
Этапы и фазы прощения	28
Самый первый шаг	29
Моя трансформация	32
Поиск эффективных методов	34
В заключение	37
Часть I	39
Глава 1	40
Тщательно хранимый секрет	41
Типы прощения	43
Мифы о прощении	44
Битва за прощение	46
Влияние травмы и сильного стресса	47
Понимание своей реакции	48
Война внутри мозга	50
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Джим Динкальци

Как простить, когда ты не можешь: революционный гайд по освобождению сердца и разума от обид

Моей дочери Эрике и молодым людям во всем мире. Пусть эта книга поможет вам проложить путь к лучшему будущему.

Моим родителям Грейс и Тони. Думаю, я всегда буду по вам скучать.

Моей жене Рите, которая украсила и обогатила жизнь моей матери, и всем, кто заботится о людях. Пусть от этой книги вам станет легче на сердце.

Тем, кто переживает муки ада после ужасной травмы. Пусть эта книга поможет вам обрести мир.



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Dr. Jim Dincalci

How to Forgive When You Can't:

The Breakthrough Guide to Free Your Heart and Mind

Перевод с английского *Маргариты Коваленко*

Права на перевод оформлены через Deanna Leah, HBG
Productions, Chico CA (www.hbgproductions.com)



© 2018, 2016, 2011, 2010 by James Dincalci

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Это чрезвычайно выдающаяся книга которая бесценна и необходима в наши времена.

Анджелес Эрриэн, PhD, антрополог/автор книг/учитель

Я смогла глубоко исцелиться, простив себя и других: процесс Сильного Прощения, описанный в книге, оказался по-настоящему всеохватывающим. Это было как раз то, чего не хватало для моего исцеления.

С. Уичи Бейкер, помощник врача/консультант

Эта книга освободила меня! Я знала, что что-то не так, но не могла понять, что именно. Я сумела выяснить, почему чувствую себя неполноценной и отвергнутой, и избавиться от этого.

Левондер Бринкли, PhD, автор книг/оратор

Я смог не только понять ключевые идеи и применить их на практике, но и получил еще более щедрый подарок: эта книга помогла мне обновить свой дух. Я горячо рекомендую применять техники из этой книги – она будет служить вам всю жизнь и станет удачным вложением в развитие вашей личности.

Дж. Томас, врач

Используя методы из этой книги, я с легкостью избавился от тревог, с которыми, как мне казалось, не смогу справиться никогда. Доктор Динкальци предоставляет обширный список техник прощения и дает инструменты для борьбы с любыми тревогами, которые мучают вас прямо сейчас!

Доктор Фредерик Ф. Дональдсон, исследователь

Спустя долгие годы попыток я наконец смогла быстро проработать детскую травму, и это просто потрясающе.

Трайс Бонней

Процесс шел гораздо быстрее, чем я считала возможным. Меня удивило, что все начинается и заканчивается прощением себя.

Кейт Гриффитс

Книга дает специальные инструменты, которые помогают в процессе прощения, – ценная информация, которая пригодится в любой ситуации.

Дебора Класс, PhD, медицинская сестра

Я не знал, какие вопросы задать, чтобы лучше понять свои трудности. Теперь у меня есть необходимые ориентиры. Я не только изучил процесс прощения, но и смог простить.

Эван Ллойд

Спасибо автору, который помогает стать героем своей собственной жизненной истории. Это позволило мне иначе посмотреть на происходящее и обзавестись ценными инструментами, которые можно использовать в отношениях с окружающими.

Дебби Берто

Процесс прощения действительно описан здесь доступным языком, и теперь я без труда могу обсуждать и объяснять его принципы другим людям. Самым важным было осознание, что я тоже верю в некоторые мифы о прощении.

Лаура Лутц

Прощение – это упущенное звено в социальной эволюции, встроенное в сердце каждого индивида. Разговор о прощении себя представляет большую ценность, особенно в культуре, которая превозносит себялюбие, но не самопрощение.

Кит Лофруз

Эта работа превзошла мои ожидания... Интенсивное и глубокое познание на личностном уровне.

Гарриет Линн

Книга научила меня, как разложить на составляющие и справиться со всепоглощающими и сложными проблемами.

М. Роулвей

Важная, полезная, глубокая и информативная книга.

Элизабет Бейквелл

Эта книга словно потерянный кусок пазла, изображающего глубокую любовь, радость и мир. Она вызвала у меня восхищение и вдохновила новыми инструментами.

Рен Нельсон

Истории успеха от специалистов, работающих с клиентами

После прочтения этой книги, я готова учить клиентов прощать и направлять их в ходе этого процесса.

Салли Лобб

Подход доктора Динкальци действительно помог мне справиться с застарелыми эмоциями и обрести внутренний мир, который я так долго искала. Книга также стала источником поддержки во взаимодействии как с собственными пациентами, так и со студентами, с которыми я работаю в медицинских учреждениях.

Полетта Махурин, медицинская сестра

Теперь я знаю, как помочь клиентам, которые хотят научиться прощать.

К. Словоник

Я горячо рекомендую эту книгу. Принципы Прощения – это ключ к принятию себя и состраданию, а также набор прекрасных психотерапевтических инструментов.

Сюзетт Дотсон

Эта книга предоставила мне знания и практические инструменты для решения глубоких проблем, которые требовали научиться прощать. Она также будет полезной при работе с семьями.

Кэрол Ньюмен

В книге я нашла ценные инструменты, которыми пользуюсь в личной жизни и делюсь со своими клиентами. Это замечательная возможность профессионального роста.

Дж. Беннетт Джордан

Я получила новые идеи и знания для работы с клиентами.

Жаклин Дойль

Крайне полезная и хорошо структурированная информация. Каждая часть книги подарила мне то или иное озарение.

Тони Мартин, психотерапевт в области семьи и брака

В тексте масса выразительных и вдохновляющих цитат, которые укрепляют и поддерживают внимание читателя. Эту книгу лучше всего рассматривать как источник, к которому возвращаешься снова и снова в процессе тщательной проработки этапов прощения.

Николас Морано, PhD, член Американского совета поведенческой психологии, дипломированный специалист по клинической психологии

Победитель

✓ Премия Living Now Book 2010 от Independent Publisher Magazine в номинации «Личностный рост»

Финалист

✓ Премия Book of the Year 2009 от Foreword Review Magazine Awards в номинации «Самопомощь»

Финалист

✓ Премия Indie Book 2010 от профессионального объединения Independent Book Publishing в номинации «Самопомощь»

Предисловие



Я являюсь директором организации *Stanford Forgiveness Projects* и автором двух бестселлеров на тему прощения «*Прощаем ради добра*» и «*Прощаем ради любви*». По всему миру используют мои труды, чтобы помочь людям научиться прощать. Я считаю Джима Динкальци своим партнером в этой сфере. Он один из тех учителей, о которых еще не писали в *New York Times*. Моя работа была отмечена в этой газете и всех остальных крупных СМИ. Отчасти это объясняется тем, что я создавал свои труды по прощению, работая в Стэнфордском университете. Программа прощения Джима

родилась из его жизненного опыта, желания помогать другим и многогранного образования. В итоге мы рассказываем об одних и тех же вещах и проповедуем с одной и той же кафедры.

Это действительно хорошая книга о прощении. Она понятная, полезная, мудрая, и каждый, кто попытается с ее помощью справиться со скорбью или болью, испытает облегчение. Я рекомендую книгу *«Как простить, когда ты не можешь»* и благодаря ее собственным достоинствам, и из-за личности автора. Мы с ним знакомы семь лет. С нашей первой встречи я знаю его как искреннего человека, нацеленного помогать людям прощать. Наша первая встреча произошла перед мероприятием в книжном магазине возле дома Джима. Перед этой беседой он связался со мной, предложил встретиться, и мы говорили о прощении за долгим ужином и во время прогулки.

Когда мы с Джимом впервые встретились в Сономе, Калифорния, то говорили о защитных механизмах, с помощью которых мы проецируем на других наши собственные раны. Он сказал мне, что простой процесс, который показался мне мощным и творческим, помогает простить навсегда. Речь о следующем:

А. Отказаться от проекции (простить другого, потому что мы сделали то же самое в сходных обстоятельствах).

Б. Затем простить себя, чтобы больше не было нужды через обвинение проецировать личную вину на другого.

Джим – единственный мой знакомый, который полноценно изучал прощение за пределами университетских стен. В последний раз я видел Джима на Восточном побережье США, и мы снова поговорили о прощении и жизни за долгим ужином. И снова я обнаружил, что в основном наши взгляды сходятся и Джим был искренне предан идее помогать людям через прощение.

У этой книги есть не только крепкая психологическая основа, но и добавленная Джимом духовная (но не религиозная) грань. Таким образом, его труд могут использовать пасторы, проповедники, священники, которые хотят помочь своим прихожанам простить, а также терапевты, юристы и консультанты в целом. Как говорит Джим в первой главе, он поставил перед собой задачу создать руководство, которое поможет людям научиться помогать ближним прощать – и, конечно, прощать самим. Он писал эту книгу девять лет и использовал для ее создания все, что обнаружил в своих поисках. Джим ясно говорит о том, что идея прощения стала руководящей силой в его жизни, а эта книга свидетельствует, что его труд принес свои плоды.

Это не «Руководство идиота по прощению» и не «Прощение для чайников». Это глубокий и всеобъемлющий труд, венец стараний и усердной работы. Книга предназначена для человека, который действительно хочет оставить позади свою боль и готов для этого потрудиться. И, что не менее важно, для профессионалов, желающих помочь клиенту

простить и жить более полноценной и насыщенной жизнью.

Фредерик Ласкин, PhD

Благодарности



Книги не пишутся в одиночку. Мне дорог каждый, кто помог в этой работе. Избитое выражение «Я не смог бы сделать это без вас» является истиной. Перемены, которые произошли со мной во время написания этой книги, стали возможны благодаря поддержке извне. Мне очень повезло иметь таких отличных друзей, ощутить их поддержку и энтузиазм.

Хочу поблагодарить доктора наук Анджелес Эрриэн, которая оказала мне неоценимую помощь как в процессе обучения психотерапии, так и впоследствии. Влияние ее обучающих сессий в сфере кросс-культурного исцеления сказалось на моей собственной трансформации прощения в 1993

году.

Хочу поблагодарить доктора Фреда Ласкина, первопрходца в сфере прощения, который признал ценность первоначальных принципов моего метода *Сильного Прощения* и поддерживал меня в течение ряда лет.

Хочу поблагодарить моих друзей, которые помогли в вычитке данной книги.

Спасибо несметному количеству людей, которые говорили: «Мне нужна эта книга!», когда я рассказывал, что пишу «методичку» по прощению. Вы побуждали меня продолжать писать.

Спасибо моим студентам и клиентам, с которыми я встречался все эти годы. Я восхищен вашим стремлением оставить позади свои горести, обрести мир и свободу, а также тем, как вы этого добивались. Ваши истории по-настоящему обогатили эту книгу.

Эта книга состоит из пяти частей.

Часть I, «Открыть новый путь», помогает больше узнать о прощении и развить соответствующий навык.

Часть II, «Погружаемся глубже», разбирает более сложные ситуации.

Часть III, «Что мешает нам прощать», исследует препятствия, которые мешают прощению, способствует пониманию и развитию сострадания.

Часть IV, «Приступаем к работе», дает рабочую модель для применения изученного материала на практике.

Часть V, «После процесса», помогает усилить и поддержать позитивный эффект, достигнутый благодаря процессу прощения.

Введение

«Простить – значит отпустить узника на свободу и понять, что этим узником были вы сами».

Доктор Льюис Смиде



Что для вас самое важное: быть счастливым, иметь в жизни больше любви, радость в отношениях, довольство своей работой, мир в душе? Каждый человек ставит перед собой эти цели, но, даже когда он достигает их, триумф часто оказывается недолгим. Эта книга расскажет вам, почему так

происходит.

Прощение – это способ не только достичь всех этих целей, но и сделать их постоянной частью своей жизни. Я собираюсь поделиться с вами проверенными методами, которые помогут простить даже то, что, казалось бы, простить невозможно.

Простить – значит избавиться от обиды, недовольства, отрицательных эмоций и огорчений, которые захватили ваш разум, мешают любить и ощущать душевный покой. Речь не идет о том, чтобы подставить другую щеку, примириться с обидчиком или оправдать его поступок. К сожалению, подобные толкования сослужили прощению дурную службу.

Прощение – универсальное понятие, общее для всех религий, неотделимое от человеческого опыта. Это самый важный инструмент, которым мы располагаем в эпоху войны, терроризма и мирового кризиса.

Большинство встреченных мною людей признавали, что прощение – правильный выбор, но просто не знали, *как* это сделать. Теперь же, впервые в истории, мы добились огромного прогресса в изучении того, как применить этот бессмертный урок на практике.

Ни психология, ни религия не дают адекватного подхода к данному вопросу. Однако понимание своего разума, эмоций и духовности открывает важные аспекты личности, которые можно задействовать в процессе прощения. Разум позволяет правильно использовать мозг, чтобы контролировать реак-

ции на стресс; эмоции дарят любовь, сострадание ближним, радость и чувство жизненной силы; духовность может принести мудрость и внутренний ресурс, необходимый каждому из нас в тяжелые времена.

За последние пятнадцать лет я собрал более сорока методов, которые помогают прощать. Я делился ими в университетах, колледжах, больницах, церквях, рабочих пространствах, школах, на сеансах индивидуального консультирования и постоянно был свидетелем перемен, которые происходили на моих глазах.

Тем не менее вопрос прощения – это не только «Какие методы помогут вам простить?», но и «Что мешает вам прощать?». Если бы книга осталась лишь сборником методов, от нее было бы мало пользы. Следует обратить внимание на препятствия в разуме и поведении, которые не дают прощать, и найти ресурсы, которые помогут преодолеть эти барьеры. Чтобы справиться с ними, я предлагаю эффективные инструменты, взятые из психологии, религии и собственного опыта работы психотерапевтом и учителем прощения.

Природа зла

Есть люди, которые кажутся довольно злыми. Это люди, не проявляющие никаких эмоций или сожалений по поводу жестокостей, которые совершили. Возможно, они поступают так неоднократно и обвиняют своих жертв. Этого нельзя отрицать. В тюрьмах полным-полно таких людей.

Возможно, вы были жертвой одного из них.

Моя книга – для вас и вашего исцеления, не для них.

Этапы и фазы прощения

Прощение – это сложный предмет в нашем мире и для нас как отдельных личностей. Каждый человек неповторим, и каждый прощает по-своему, в своем индивидуальном темпе. То, что работает для вас, возможно, не подойдет другому.

Самый первый шаг

Самый первый шаг – это *готовность*. Без готовности выполнить эту работу ничего не получится. Конечно, в некотором роде вы уже к этому готовы, иначе вы бы не открыли данную книгу. Если вы думаете о другом человеке, которому следовало бы научиться прощать, продолжайте читать: скоро вы начнете лучше понимать, почему люди не прощают. Когда вы это осознаете, то сможете помочь человеку отпустить свои обиды.

Некоторым людям проще работать в группе; кто-то предпочитает делать это в паре, а кто-то – во взаимодействии с тем, что я называю самой Сутью Жизни.

Я учился сам, учил других и в процессе заметил, что прощение – это навык, который формируется поэтапно вместе с развитием осознанности. Наблюдая за тем, как люди переходят с этапа на этап и с уровня на уровень, я провел многих по этому пути отпущения, освобождения от боли – скоро вы лучше поймете это на собственном опыте.

«Возможно, мы не знаем, как простить, и не желаем прощать; но сам факт того, что мы говорим о своей готовности простить, дает начало практике исцеления».

Луиза Хей, «Исцели свою жизнь»

В первых главах приводятся вопросы, сведения и сооб-

ражения, благодаря которым вы не только лучше разберетесь в важнейших аспектах прощения, но и научитесь практическим методам освобождения от сожалений и ненависти. Каждый раздел строится на основе предыдущего. Часто люди, пережившие нечто непростительное, испытывают облегчение даже просто читая эту книгу. Хотя нередко мы любим забегать вперед, я советую в первый раз прочесть все главы подряд, ничего не пропуская.

Книга организована так, чтобы переводить с этапа на этап в процессе чтения и выполнения небольших упражнений: обычно это вопросы, над которыми вам предлагается подумать. Каждое из этих упражнений, расположенных в последовательности от простых к более сложным, может помочь вам простить.

Если вы будете отвечать на вопросы, выполнять упражнения, искренне пытаться простить другого человека или самого себя, это может привести к потрясающим результатам. Я называю эту работу *процессом Сильного Прощения*. Этот метод можно использовать как в отдельных ситуациях, так и для целостного исцеления жизни, которая наполнена виной или обидой.

Посетив первое занятие по прощению, один мой близкий друг попросил дать ему краткое описание шагов, которые необходимо сделать, чтобы простить. В течение ряда лет ни одно такое описание не казалось мне полностью адекватным. Вместо этого я предлагаю вам ряд вопросов, охватыва-

ющих все основы в наиболее эффективной последовательности. Этот путь, подтвержденный опытом и многочисленными исследованиями, я и называю *процессом Сильного Прощения*.

Суть *Сильного Прощения* в том, чтобы избавиться от сожалений и вины, перестать обвинять себя. Самопрощение и самосострадание – ключ к тому, чтобы навсегда освободиться от любых огорчений. Необходимо простить себя, потому что вина и стыд загоняют в ловушку негативных мыслей и чувств, которые поддерживают убеждение, будто вы не достойны лучшего. **ВЫ ДОСТОЙНЫ.**

Моя трансформация

В июле 1993 года я ехал домой через лес из секвойи и осознал, что мне больше незачем жить. Со стороны все выглядело нормально. У меня был прекрасный дом в винодельческом округе Северной Калифорнии, прелестная дочь, диплом магистра в практической психологии и круг друзей, которые меня поддерживали. Однако я чувствовал, что и близко не стал тем человеком, каким когда-то мечтал быть. И моя духовность, которая на протяжении многих лет была для меня самым важным качеством, источником мира и безопасности, меня покинула.

С 1968 года я изучал разные методы психологии и исцеления, а также преподавал их в магистратуре, но себе помочь так и не смог. Я не знал, с чего начать. Год за годом я жил с чувствами гнева, ненависти и обиды и полагал, что это нормально. Даже скатившись на самое дно, я не считал эти эмоции проблемой. Я разделял те же самые заблуждения, которые обычно используют, чтобы объяснить, почему не нужно освобождаться от последствий травм и актов насилия, которые человек когда-то пережил.

В этот момент полного отчаяния я наконец-то увидел: мой гнев на самом деле разрушает меня, а не служит источником деятельной энергии. В поисках помощи я читал книги по психологии и духовности, благодаря чему довольно ясно

осознал: чтобы получить столь желанный опыт Божественной Любви, сначала нужно научиться прощать.

В действительности мне нужно было простить абсолютно *все* обиды – это казалось единственным выходом. Навыки, которые мне удалось развить благодаря многолетней внутренней работе, помогли понять, как простить не только других, но и самого себя.

Проведя многие часы в уединении, я избавился от всех огорчений и травм, которые смог вспомнить. С ними ушли все обиды, гнев и ненависть, скопившиеся в моей жизни. Перемена была чудесной. Счастье и осознание ценности жизни вернулись ко мне. Моя душа ощутила свободу. Я излучал любовь и притягивал любовь к себе – в последующие восемь лет это оставалось неизменным.

Во время обсуждения своей книги *«На берегу Рио-Пьедра села я и заплакала»* знаменитый писатель Пауло Коэльо рассказал о похожем процессе прощения, который ему пришлось пережить:

«Однажды утром, возвращаясь из Долины Смерти в Тусон, Аризона, я составил список всех, кого ненавидел, потому что они причинили мне боль. Я шел и по очереди прощал их. Через шесть часов я был в Тусоне, на душе у меня было легко, и моя жизнь изменилась к лучшему».

Поиск эффективных методов

Так начался мой путь, на котором я помогаю людям освободиться от гнева, обиды и ненависти. Когда я впервые стал преподавать эти принципы в 1996 году, то думал, что смогу изменить мир благодаря трансформации, которую испытал. Однако большинство людей не понимали, о чем я говорю. От обманутых ожиданий я отправился в странствие, чтобы разобраться, как мне помочь другим людям научиться прощать.

Я понял: необходимо подробное руководство для тех, кто хочет простить, и для тех, кто хочет помочь кому-то простить. С тех пор моей страстью и жизненной миссией стала помощь людям, попавшим в ловушку гнева, обиды, ненависти или вины.

Я зарегистрировал некоммерческое образовательное благотворительное общество *The Forgiveness Foundation* в 2002 году. Вся прибыль от реализации этой книги идет на осуществление мечты о более гармоничном мире, в который мы попадем, когда люди будут помогать друг другу прощать.

Я продолжал давать уроки прощения в университетах и на общественных семинарах, а также уделял особое внимание этой теме на моих частных консультациях. Я все лучше осознавал, что помогает нам прощать, а что нет, прочел все исследования, книги и статьи по этой теме, которые смог

найти. После первых трех лет труда я стал помечать в моих учебных брошюрах, что книга выйдет в следующем году.

Я и понятия не имел: понадобится еще шесть лет, чтобы собрать все методики и точки зрения, способные помочь человеку избавиться от своих огорчений, а затем выстроить процесс прощения в наиболее эффективном порядке.

Процесс Сильного Прощения – наиболее полная из имеющихся на данный момент систем, которая помогает людям освободиться от гнева, обиды и страха, оставленных болезненным опытом прошлого. Эта книга, представленная в ней система взглядов, случаи из практики и упражнения укажут вам путь к прощению даже самых мрачных и травматичных переживаний. Хотя эту книгу и *процесс Сильного Прощения* можно использовать в работе с единичной сложной ситуацией, они также способны целиком изменить вашу жизнь, помочь за относительно короткое время избавиться от всех обид, неприязни, ненависти и огорчений. Система действий, данная в этом руководстве, приведет вас к полному прощению.

Речь идет о *силе* прощения, потому что полное прощение может дать вашей жизни новое начало. В каждой группе, где я преподавал, случались чудеса, которые происходили с клиентами любого профессионального уровня и всех возрастных категорий: от детей до людей пенсионного возраста.

В книгу включены невыдуманные истории успеха и примеры из реальной жизни, демонстрирующие разные пути, ве-

душие человека к прощению. Я благодарен всем моим ученикам и клиентам. У вас есть возможность прочесть их истории и понять, что сработало для них и как это может помочь вам. Для сохранения анонимности я заменил имена и некоторые детали; тем не менее все эти случаи произошли на самом деле.

В список источников в конце книги включены около 120 ссылок на данные и исследования.

Когда вы пытаетесь кого-то простить, не нужно себя к этому принуждать: пусть процесс идет естественным путем. Сделайте перерыв перед тем, как перейти к следующему случаю или стадии прощения. Принять свое настоящее состояние – первый и главный шаг к исцелению. Отдохнуть, вспомнить, отпустить – вот они, циклы прощения. Будьте с собой терпеливы. Из этой книги вы узнаете, как не попасть в ловушку обходных путей, таких как отрицание, депрессия, спиртные напитки, наркотики или самоосуждение, пока вы не найдете в себе силы посмотреть правде в лицо и простить.

О том, как научиться прощать травматические переживания, мы поговорим далее в книге. Пожалуйста, не забывайте: все начальные главы необходимы для того, чтобы извлечь максимум пользы из информации, изложенной дальше.

«Если ваш путь лежит через ад, продолжайте идти».

Уинстон Черчилль

В заключение

Эта книга – о том, как достичь прощения благодаря проверенным методам из психологии, духовным практикам, освященным временем, а также взглядам и теориям, которые позволяют преодолеть эмоциональные препятствия, мешающие прощению. С ее помощью вы сможете изучить шаблоны в работе мозга и эмоциональные защиты, чтобы лучше понять, почему прощать так трудно и как облегчить этот процесс. Если вы будете читать книгу последовательно и внимательно, то узнаете, как и почему наш разум цепляется за деструктивные идеи. Ваша главная задача – ответить на заданные здесь вопросы. Тогда боль всей вашей жизни уйдет, и вы обретете свободу, которую не испытывали годами.

Прощение – это важнейший выбор, который позволяет приблизиться к человеческому и божественному идеалу мира и любви. Напротив, отказ прощать может стать дорогой к отчаянию.

Прощение необходимо не только с духовной и эмоциональной, но и с социальной точки зрения. Оно даже может стать волшебным лекарством от многих болезней общества, таких как насилие и зависимости, особенно в ситуациях, связанных с чувством гнева и вины.

Прощение позволяет нам лучше контролировать свое мышление и как можно более полно развивать свои способ-

ности, духовность и осознанность. Оно необходимо для самого нашего существования, потому что умение отпускать обиды позволяет нам быть частью глубинного ядра социальной и духовной жизни, а также дает шанс стать здоровее и счастливее.

Используя теории и методы, изложенные в этой книге, вы:

✓ освободитесь от гнева, обид, негативных чувств и недоброжелательности;

✓ привнесете в свою жизнь больше радости и спокойствия;

✓ сделаете свою жизнь лучше, потому что поймете, как, когда и что прощать.

Пусть ваши самые сокровенные мечты станут явью. Желаю, чтобы чтение этой книги стало для вас благодарным и познавательным путешествием.

«Настоящее прощение работает с прошлым – прошлым, взятым целиком, – чтобы будущее стало возможным. Мы не можем и дальше лелеять обиды на тех, кто более не способен постоять за себя, даже если делаем это втайне. Мы должны принять, что совершаем это для прошлых, настоящих и будущих поколений. Именно это делает общество обществом, а людей людьми – будь то к добру или к худу».

Десмонд Туту, «Нет будущего без прощения»

Часть I
Открыть новый путь

Часть I

Открыть
новый путь



Глава 1

Как это работает



Глава 1

Как это
работает

Прощение – самое сильное средство трансформации человеческих отношений и исцеления своей жизни. Мирозрение прощения предлагает целостный взгляд на трагедии и травмы, что делает исцеление возможным.

Я читал, как ловят маленьких обезьянок: охотник помещает орехи в сосуд с горлышком такого размера, чтобы обе-

зьянка смогла просунуть туда руку. Затем сосуд привязывают к дереву. Когда охотник возвращается, то видит обезьян, попавших в ловушку собственного нежелания отпустить орехи, зажатые в кулаке. То же самое происходит с людьми, когда они держатся за старые обиды и воспоминания о непрощенной боли. Мы цепляемся за маленькие орешки, а наши сердце и разум попадают в ловушку, которая не дает нам испытывать любовь, радость и умиротворение. Разжав ладонь, мы не только освобождаемся сами, но и дарим свободу тем, кто рядом.

Почему же мы цепляемся за обиду и ненависть, которые разрушают нашу собственную жизнь и жизни окружающих? Кто эти демоны – негативные мыслительные и эмоциональные привычки, мешающие прощать? Почему мы к ним прислушиваемся? Если мы сможем ответить на эти вопросы, то сделаем шаг навстречу прощению.

Тщательно хранимый секрет

К счастью, в последнее время тема прощения привлекла внимание исследователей. Врачи, социологи и психологи опубликовали много научных статей об этом в профессиональных журналах. Так были продемонстрированы значительные эмоциональные и даже физические преимущества прощения. Тем временем исследования мозга выявили системы и механизмы, которые препятствуют прощению. Пси-

хологи обнаружили мыслительные шаблоны, способствующие сохранению старых деструктивных шаблонов и эмоций, таких как обида и злость. Мы многое узнали о том, как работает разум и как он мешает нам жить полноценной жизнью. В конце концов, мы получили концепции и инструменты, которые помогут нам прощать.

Психология начала признавать пользу прощения, однако в целом она все еще игнорирует его силу. Доктор Карл Торесен, вышедший в отставку профессор психологии и психиатрии Стэнфордского университета, исследователь проекта *Stanford Forgiveness*, назвал прощение «одним из тщательно хранимых секретов» и отметил, что вместе с коллегами он «встречал мало людей, которые понимают, что такое прощение и как оно работает». Те немногие терапевты, психологи и исследователи, которые пропагандируют прощение, – капля в море по сравнению с безднами обиды и мстительности.

Почему так произошло? Есть разные теории на этот счет. По сути, с середины до конца XIX века большинство психологов, в особенности Фрейд, в вопросах душевного здоровья отказались от контроля и толкований церкви. Вместе с другими исследователями я полагаю, что психология в целом, придерживаясь этой позиции, отказалась от понятия «прощение», потому что оно ассоциировалось с церковью и ее доктриной. В результате прощение было утеряно для профессионального терапевтического сообщества, и ситуация почти не изменилась по сей день.

Сейчас нелегко найти терапевта или врача, который понимает, что такое прощение. Одна из целей написания этой книги – предоставить руководство, которое позволит как профессионалам, так и дилетантам помочь другим людям научиться прощать.

Так как религия тоже не слишком успешно справляется с этой задачей, я надеюсь, что книга окажется полезной и для представителей духовенства, которые ведут людей по дороге прощения. На протяжении столетий священники и монахи требовали прощать других, но не объясняли, как это делается. Прощение не работает в приказном порядке. Но есть множество эффективных методов прощения, которые собраны в данной книге.

Типы прощения

Некоторым людям проще **не** обращать внимания на негативные стороны ситуации и просто выбрать прощение. Это сложное решение я называю *прямым прощением*. Оно часто подкреплено принятием веры в Божественную Любовь и Прощение или в Природу, по своей сути всепрощающую. Но многие из нас не могут прийти к такому прямому решению; оно даже кажется нам невозможным.

Если кто-то испытывает от огорчения сильные негативные эмоции, часто ему слишком тяжело прийти к прощению. Если вы лишь принимаете решение простить, то можете прий-

ти к *ложному прощению* – вы стремитесь ни в чем не обвинять человека, но все еще обижаетесь или даже тем или иным образом ищете отмщения. Если вы решили простить, не проделав определенную внутреннюю работу, вам придется периодически снова принимать такое решение, чтобы избавиться от эмоционального груза.

Сегодня большинство исследователей, терапевтов и духовных наставников стараются привести человека к решению простить. Данная книга и упражнения – для тех, кто не может так легко сделать подобный выбор. Здесь говорится о том, как раз и навсегда справиться с обидой и чувством вины. В процессе чтения вы можете осознать, что ваши расстройствa и огорчения трансформировались в прощение.

Мифы о прощении

В качестве первого шага обратимся к нескольким ложным представлениям, которые мешают нам прощать. В главе 3 я собрал все ошибочные и вредные убеждения, которые препятствуют прощению и создают ему плохую репутацию.

Пять самых вредоносных мифов могут заставить вас поверить, что прощение:

- 1) требует от обидчика принести извинения;
- 2) оправдывает причиненный вред;
- 3) идет от слабости;
- 4) требует, чтобы вы помирились с обидчиком;

5) побуждает «подставить другую щеку», в результате чего вам снова причинят боль.

Эти утверждения широко распространены в нашей культуре, но при этом ошибочны. Прощение не подразумевает оправдания зла или преступления и не предполагает, что вам снова причинят вред. Кроме того, вы не обязаны мириться с обидчиком, если этого не хотите. Прощение не слабость и совершенно точно не требует ни от кого приносить извинения. Прощение освобождает от огорчений, причиняющих вам вред, и помогает провести границы для себя и других – границы, которые обеспечат вашу безопасность.

Истинное прощение освобождает душу, сердце и разум. Следует ли женщине простить мужу насилие и позволить продолжать себя бить? Конечно нет! В следующих главах мы разберем, что работает, а что нет, а вы узнаете, *как* прощать даже в самых сложных ситуациях.

Чтобы преодолеть эти недоразумения, полезно помнить, что существуют два противоположных аспекта человеческого выживания: атаковать врага, того, кто нам угрожает, и заботиться о близких – семье, друзьях и любовниках.

Эти категории, однако, не такие четкие и неизменные, как бы нам, вероятно, хотелось. Иногда друг или супруг может казаться врагом, и эта категория будет постоянно расширяться, если никого не прощать. Часто люди отказываются от прощения, когда друг становится врагом – допустим, при

разводе или в процессе судебного разбирательства.

Битва за прощение

Спор о том, прощать или не прощать, шел на протяжении столетий. Не прощение, а месть часто фигурирует в фильмах и заполняет экраны телевизоров. Из-за двух механизмов выживания, описанных выше, возник раскол между нашим высшим, истинным «Я» и базовым инстинктом. И то и другое – части нашего существа. Первое дает нам целостное видение жизни, нацеленность на общий мир и доброту. Второе защищает, помогает выстроить ограничения; тем не менее, когда оно управляет нашим поведением, человек чувствует себя маленьким, подавленным и мстительным.

Чтобы выйти за рамки нашей изначальной заикленности на выживании, нужно понимать его механизмы, и тогда ваше высшее и истинное «Я» – которое радуется жизни, ясно мыслит, любит других и пребывает в покое – будет главенствовать в вашей жизни.

Подготовка в области медицины и естественных наук побудила меня обратиться к последним исследованиям мозга. В них я нашел инновационные идеи и объяснения того, почему мы делаем то, что делаем, и говорим то, что говорим, особенно в ситуации сильного стресса.

Многим моим ученикам стало легче прийти к полному прощению благодаря пониманию базовых реакций, которые

происходят в мозге в состоянии стресса. Ниже я поделюсь с вами этой информацией, потому что она очень важна не только для того, чтобы простить, но и для того, чтобы понять происходящее в вашей жизни. Это необходимые сведения для всех, кто имеет дело с расстроенными и обиженными людьми.

Если спускаться по реке, не зная о подводных камнях, отмелях и обломках старых судов, то эти опасности рано или поздно обязательно заставят вас пойти на дно. Пусть эта книга поможет вам ориентироваться в беспокойных водах жизни и благополучно прибыть в место назначения.

Влияние травмы и сильного стресса

За годы исследований я обнаружил: человек, который не может простить, часто страдает от последствий травмы и/или сильного стресса. Чтобы в конце концов прийти к прощению, нужно сначала с ними разобраться. Нужно отпустить травму, которую вы нанесли или получили – это краеугольный камень процесса прощения. Если вам пришлось пережить нечто чудовищное, из дальнейших глав вы узнаете, как справиться с этим опытом.

Возможно, ужасное событие произошло много лет назад, тем не менее оно все еще сильно влияет на вашу жизнь в настоящем. В ноябре 2007 года служба новостей CBS рассказала, что ветераны войны в Ираке совершают самоубийства в

два раза чаще, чем прочие американцы: «Военные потери, о которых нам нечасто приходится слышать». Количество ветеранов Вьетнама, совершивших самоубийства, превышает боевые потери личного состава на самой войне.

Понимание своей реакции

За самоубийствами участников боевых действий, мифами о прощении, противоречиями, окружающими эту тему, а также сложностями, которые не дают нам прощать в стрессовых ситуациях, кроются вполне обоснованные причины. Чтобы их понять, нужно разобраться, как наш мозг функционирует в состоянии стресса.

За последние годы нейробиология значительно продвинулась в попытках ответить на следующие вопросы:

- ✓ Почему мы поступаем так, как поступаем?
- ✓ Как стресс заставляет нас реагировать нетипичным для нас образом?
- ✓ Как справляться со стрессовыми реакциями, чтобы обрести контроль и действовать адекватно ситуации?

Большинство людей знают, что мозг – это устройство для обработки информации, компьютер в голове, который занимается мыслями и управляет функционированием тела. Но этих знаний недостаточно, чтобы простить чей-то ужасный поступок. На самом деле чаще всего представление человека

о его мозге препятствует прощению.

Стрессовые реакции мозга влияют на нас гораздо сильнее, чем большинство из нас склонно признавать. Более глубокие знания об этом помогают выстроить взаимопонимание, когда кто-то другой (или мы сами) реагирует на стресс неприемлемым образом. Понимание и сострадание не оправдывают сделанное, но помогают отпустить обиды, обрести мир в разуме и сердце.

Мы постоянно прощаем, чтобы компенсировать те ошибки, которые совершаем, будучи обычными людьми. Жизнь на дорогах, в городах и на рабочих местах продолжается относительно благополучным образом, потому что люди умеют прощать. Будь это иначе, мы жили бы в состоянии постоянного хаоса и жестокости. Прощение – обычное дело для человеческого разума, когда он не попал в ловушку импульсивных систем мозга. Чем больше напряжения мы ощущаем, тем менее склонны прощать – чем больше стресса, тем меньше прощения.

Однако прощение необходимо для успеха в любом деле, которое затрагивает других людей. Простить себя жизненно необходимо, чтобы преуспеть в выполнении любых личных обязательств. Если вы узнаете, как на вас влияют психологические механизмы, нацеленные на выживание, то сможете увидеть сложные жизненные ситуации в ином свете.

Простить трудно, если одновременно с обидой включаются стрессовые реакции мозга, которые тянут за собой раз-

личные неприятные воспоминания – о потере работы, собственности или любимого человека. Стресс помешает отпустить эти переживания, то есть даже годы спустя за воспоминанием о событии неизбежно последует волна ужасных реакций. Естественно, человек будет стараться избегать этих неприятных воспоминаний.

Однако на самом деле это не идет ему на пользу, потому что обида просто остается под поверхностью сознания и негативно влияет на жизнь. Многие ситуации, не получившие прощения и разрешения, могут тихо и почти незаметно подтачивать наше ментальное здоровье. Если добавить к этому текущий стресс – угрозу потерять работу, дом, любимого человека и т. д., – то ситуация начинает казаться довольно безнадежной. Но это не так. Прощение – вот он, настоящий путь к свободе. Скоро вы это поймете.

Война внутри мозга

Исследования мозга в 60-х и 70-х годах прошлого века показали: у человека есть три отдельные системы работы мозга. Когда эти системы взаимодействуют между собой слаженным образом, они помогают нам ясно мыслить, быть счастливыми и достигать своих целей. Лучше всего они работают в безопасной среде. Чувство безопасности позволяет нашему разуму быть симфонией, а не зоной боевых действий. Война начинается, когда нас захлестывает стресс или страх.

Из века в век примитивный мозг наших предков адаптировался и совершенствовался, но не менялся целиком. Таким образом, внутри нас все еще присутствуют реакции наших давних предков, а также млекопитающих и рептилий. Эти адаптивные ранние структуры мозга не только помогают нам выжить, но и наделяют важными социальными качествами и даже позволяют любить. Однако в опасных или безнадежных ситуациях они способны подавить более поздно сформировавшиеся структуры, ответственные за мышление, – неокортекс.

Неокортекс, самая крупная часть человеческого мозга, отвечает за язык, логику, способность анализировать сложные ситуации – и за прощение. Когда что-то угрожает нашему выживанию, древние системы мозга выключают неокортекс, и мы немедленно начинаем реагировать по одному из трех сценариев: «бей, беги или замри». Мы теряем способность ясно мыслить, адекватно разговаривать и решать проблемы – те самые навыки, на которые мы полагаемся в современном мире и которых ожидаем от окружающих.

В стрессовых ситуациях структуры примитивного мозга перехватывают рычаги управления у мышления: мы ведем себя неразумно и принимаем решения, о которых потом зачастую жалеем. В доисторические времена выживал тот, кто действовал, а не думал о том, что сказать или сделать. Но в современном обществе для благополучного исхода нам редко требуются инстинкты выживания.

Исаак – дружелюбный парень. Когда кто-то в офисе расстроен, то знает, что именно к Исааку можно обратиться за поддержкой, получить в ответ помощь и понимающую улыбку. Однако когда его дочери впервые поставили диагноз – рак, он не только стал хуже работать, но и превратился в ходячий кошмар и начал кричать на людей за малейшую оплошность. Пока коллеги не выяснили, почему поведение Исаака так изменилось, в офисе царил хаос. Затем коллеги сплотились вокруг него и помогли пережить сложные недели первоначального шока.

Когда человек попадает в чрезвычайную ситуацию, структуры древнего мозга активируют симпатическую нервную систему, что проявляется в специфических реакциях тела, которые мы испытываем при стрессе. Помимо типичных немедленных реакций типа усиленного сердцебиения, напряжения в мышцах, резкого сужения поля зрения и т. д., мы также узнаем стресс по определенным эмоциям. Обычно это страх и порыв бежать, гнев и стремление атаковать или же растерянность, онемение, невозможность что-то делать. У каждого человека свой порог стресса. Когда мы его переступаем, симпатическая нервная система полностью включается в игру. Примитивный мозг не дает ей успокоиться, пока мы не почувствуем себя в безопасности.

Чтобы вернуться к своему настоящему «Я», человек должен ощутить, что ему ничего не грозит. Тогда симпатическая нервная система успокоится. Однако это может стать очень

тяжелой задачей, если вам сложно почувствовать себя в безопасности на рабочем месте или дома. Именно в этом кроется причина несметного количества проблем нашего общества, включая наркотическую зависимость и насилие. В книге мы рассмотрим множество способов успокоиться, начать эффективно думать, действовать и прощать.

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.