



Вступ Чому це важливо..... 5

Розділ 1. Виправлення кривого..... 10

Розділ 2. «Моя правда»..... 15

Розділ 3. «Я не переміг»..... 21

Розділ 4. «Як я намагаюся бути щасливим?»..... 26

Розділ 5. «Я хочу бути щасливим»..... 31

Розділ 6. «Я люблю тебе, але не люблю тебе»..... 36

Розділ 7. Як ви можете бути щасливим?..... 41

Розділ 8. А що ж це означає бути щасливим?..... 46

Розділ 9. Виправлення кривого..... 51

Розділ 10. Відношення батьків до дітей..... 56

Розділ 11. Відношення дітей до батьків..... 61

Розділ 12. Відношення дітей до дітей..... 66

Розділ 13. Відношення дітей до дітей..... 71

Розділ 14. Відношення дітей до дітей..... 76

Розділ 15. Відношення дітей до дітей..... 81

Розділ 16. Відношення дітей до дітей..... 86

Розділ 17. Відношення дітей до дітей..... 91

ВСТУП



Чому це важливо

«**М**оя донька постійно запізнюється, – сказала мені одна жінка. – Вона чудова молода жінка, але в неї вже увійшло в звичку скрізь запізнюватися – на вечерю до нас, до церкви та куди завгодно. Це не аж так важливо, проте мені б хотілося, щоб вона хоч раз попросила вибачення».

Інша жінка, назвемо її Ліза, сказала: «Я дуже люблю свого чоловіка, але вже втомилася від постійних вибачень, після яких немає жодних змін у поведінці, особливо, коли це стосується домашніх обов'язків. Не треба казати мені: “Вибач, я забув помити підлогу на кухні”. Просто не забувай це робити!».

Джек, якому трохи за п'ятдесят, віддалився від брата, оскільки той у минулому видурив у нього певну суму грошей. «Він ніколи навіть не обмовився, що йому прикро за свій учинок. Насправді мені не залежить на тих грошах, проте він мав би вчинити правильно», – сказав Джек.

Мішель недавно розлучилася зі своїм чоловіком Семом. Проте вона визнає свою частку провини за те, що їхній шлюб розпався, і Бог провадить її до пошуку примирення: «Глибоко в душі я вірю в те, що Бог підказує мені ступити на цю непротоптану стежину».

Подібні переступи можуть спричиняти різного роду наслідки: від легкого роздратування до повного руйнування життя, але в будь-якому разі взаємини необхідно відновлювати. Неправильні вчинки потрібно виправляти. З чого ж розпочати?

Сара думала про це, коли прийшла на один з моїх семінарів для подружжів. Перед початком виступу вона підійшла до мене і запитала: «Чи будете ви говорити про важливість вибачення?».

«Це цікава тема, – відповів я. – А чому ви запитуєте?».

«Просто все, що здатен сказати мій чоловік, – це “Вибач”. Але для мене це не вибачення».

«То яких слів чи дій ви очікуєте від нього?» – запитав я.

«Я хочу, щоб він визнав помилку і попросив пробачення. Я також хочу запевнення у тому, що це не повториться».

Разом із д-р Дженіфер Томас ми провели ґрунтовне дослідження важливості ефективного вибачення, і те, про що ми довідалися, переконало нас, що Сара не єдина у своєму бажанні зарадити собі з проблемами визнання неправоти та очікування вибачень. Однак вибачення не означає для всіх одне й те саме. А причина в тому, що в нас різні «мови» вибачення.

«Я часто стикалася з цією проблемою під час свого консультування, – казала Дженіфер, – коли хтось із подругів каже: “Якби він/вона тільки попросив вибачення”, – а інший відповідає: “Я ж уже вибачився”. І далі вони сперечаються про те, що означає просити пробачення. Звісно, у них різне сприйняття».

Я спостерігав за багатьма парами у своєму офісі, які демонстрували подібну поведінку. Було очевидно, що вони не в змозі порозумітися один з одним. Очікуване вибачення не мало бажаного ефекту прощення і примирення. Я також пам'ятаю випадки у своєму шлюбі, коли Керолін просила пробачення, але я вважав його недостатнім,

а в інших випадках, коли вибачався я, їй було важко пробачити мене, бо вона відчувала, що я нещирий.

Ми переконані, що треба зробити більше, аніж кинути швидко «Вибач»; треба навчитися ефективно просити вибачення – і це може допомогти відновити любов, затьмарену болем. Ми віримо, що, навчившись просити прощення і зрозумівши мову вибачень один одного, ми зможемо змінити мляві виправдання на чесність, довіру і радість.

Усі ми болісно переживаємо конфлікт, розкол, гнів і чвари у нашому сучасному світі, де б це не траплялося. Тому ми закінчимо розділом, який дехто може вважати відірваним від реальності, однак ми вважаємо, що в ньому прихований великий потенціал: яким був би світ, якби ми всі навчилися ефективно просити пробачення?

Приєднуйтеся до нас у нашому дослідженні, що означає щиро просити пробачення, – і рухайтесь до справжнього прощення.

ГЕРІ ЧЕПМЕН, доктор філософії
ДЖЕНІФЕР ТОМАС, доктор філософії

РОЗДІЛ 1



Виправлення кривд

Удосконалому світі не буде потреби просити прощення. Але в недосконалому світі ми не можемо вижити без цього. В університеті я вивчав антропологію – науку про людську культуру. Одним із однозначних висновків антрополога є те, що всі люди мають відчуття моральності: деякі речі є правильними, а деякі – ні. Люди є незмінно моральними. У психології це часто називають совістю. У богослов'ї це можна назвати «відчуттям належного» або відбитку божественного.

Це правда, що на стандарт, який совість критикує або підтримує, впливає культура. Наприклад, в ескімоській культурі, якщо в когось у поході закінчилась їжа, йому дозволено зайти до іглу (ескімоське житло) незнайомця і з'їсти будь-що, що там є. У більшості інших західних культур вторгнення у порожній будинок трактуватиметься як «проникнення зі зломом», що вважається злочином. Хоча стандарт того, що правильне, відрізняється

Люди є незмінно моральними.

у різних культурах, а інколи й у межах однієї культури, всі люди так чи так мають відчуття правильного і неправильного.

Коли чиесь відчуття правильного порушити, то ця людина відчуватиме злість. Вона почуватиметься скривдженою та ображеною на людину, яка зневажила її довіру. Неправильний вчинок зводить бар'єр між двома людьми, і в їхніх стосунках з'являється тріщина. Навіть за бажання вони вже не можуть жити так, ніби нічого не трапилося. Джек, якого багато років тому обманув брат, каже: «Після цього наші стосунки більше ніколи не були такими, як колись». Якою би не була образа, щось всередині скривдженого вимагає справедливості. Це власне ті людські реалії, які закладено в основу всіх судових систем.

Прагнення до примирення

Хоч після триумфу справедливості ображена особа почуватиметься задоволеною, вона все ж не робить перший крок до відновлення стосунків. Якщо робітника, якого викрили в крадіжці в компанії, затримали, засудили та ув'язнили, то всі скажуть: «Звершилося правосуддя». Але компанія не хоче поновлювати працівника на колишньому місці праці. З іншого боку, якщо робітник краде в компанії, але швидко бере на себе відповідальність за помилку, доповідає про неї керівнику, висловлює щирий жаль, пропонує відшкодувати всі збитки і благає про прощення, то є ймовірність того, що працівникові дозволять продовжувати працювати у цій компанії.

Людство має дивовижну здатність прощати. Пригадую свій візит до міста Ковентрі (Англія) декілька років тому. Я стояв перед

Часто бажання примирення є сильнішим, ніж бажання справедливості.

каркасом собору, який обстріляли нацисти під час Другої світової війни. Я слухав, як екскурсовод розповідав історію нового собору, збудованого поряд з руїнами. Через кілька років

після війни група німців приїхала й допомогла побудувати новий собор на знак розкаяння за шкоду, завдану їхніми співвітчизниками. Усі дійшли згоди залишити руїни в тіні нового собору. Обидві споруди були символічними: одна – людської жорстокості, друга – сили прощення та примирення.

Щось усередині нас прагне примирення, коли помилки руйнують наші стосунки. Часто бажання примирення є сильнішим, ніж бажання справедливості. Що ближчі стосунки, то глибшим є прагнення примиритися. Коли чоловік поводить себе зі своєю дружиною погано, то, незважаючи на біль і злість, вона розривається між прагненням справедливості і бажанням пробачити. З одного боку, вона хоче, щоб він заплатив за свою помилку, а з іншого – бажає примирення. Лише його щире вибачення може забезпечити справжнє примирення. Якщо немає вибачення, тоді почуття моральності підштовхує жінку вимагати справедливості. Протягом багатьох років я спостерігав за процесами розлучення і бачив, як суддя намагається встановити справедливість. Мене завжди цікавило, чи щирі вибачення могли би змінити ситуацію і дозволили б уникнути сумних наслідків.

Я дивився в очі підліткового гніву і думав, як змінилося б життя, якщо би лайливий батько вибачився. Без вибачень гнів наростає і штовхає нас вимагати справедливості. Коли, на нашу думку, справедливість не настає, ми часто беремо все у свої руки і шукаємо, як би помститися кривдникам. Злість посилюється і може перерости у насильство. Чоловік, який заходить в офіс колишнього роботодавця і стріляє у свого керівника та в трьох своїх колег, палає від відчуття несправедливості настільки, що йому здається: лише кривава помста виправить ситуацію. Все могло би скластися інакше, якби чоловікові вистачило мужності протистояти обставинам із любов'ю, а інші мали сміливість вибачитися.