

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

МОЛЛИ ХОУС

СИЛА ИЗВИНЕНИЙ

КАК ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ,
ДАЖЕ КОГДА ВСЕ БЕЗНАДЕЖНО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.53
X85

Molly Howes, PhD
A GOOD APOLOGY

Copyright © 2020 by Mary J. Howes, PhD

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Хоус, Молли.

X85

Сила извинений : как просить прощения, даже когда все безнадежно / Молли Хоус ; [перевод с английского И. А. Селивановой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-171922-7

Порой, чтобы получить прощение, одного «извини меня» недостаточно. Особенно когда речь идет о серьезном проступке — предательстве или долгом игнорировании чувств и интересов близкого человека. Требуется особый подход, чтобы ликвидировать трещину в отношениях.

Известный психотерапевт Молли Хоус разработала четырехступенчатую модель правильных извинений.

В ее основу легли тридцать лет клинической практики автора книги, научные исследования и социальные эксперименты с участием самых разных людей: от топ-менеджеров крупных компаний до заключенных. Методика Молли Хоус не только объясняет, как нужно просить прощения, но и дает четкие рекомендации, что делать, чтобы вас действительно простили. Не продолжали бы лелеять обиды, не вспоминали бы о ваших ошибках при каждом удобном случае, не отводили бы вам роль вечного должника, а позволили начать все с чистого листа.

Книга выходит также под названием «Без обид. Как извиняться, чтобы прощали, даже если все безнадежно»

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-171922-7

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 9

ЧАСТЬ I. ИЗВИНЯТЬСЯ ТРУДНО, НО ЭТО СЛИШКОМ ВАЖНО, ЧТОБЫ НЕ ДЕЛАТЬ ЭТОГО

Глава 1. ЗАЧЕМ ИЗВИНЯТЬСЯ? 21

Извинения помогают отношениям 27

Принося извинения, вы поможете и себе тоже 31

Вам нужны люди 36

Все та же история, но больше масштаб 37

Изменяя историю 41

Преимущества правильных извинений 47

Глава 2. ЭТО ТАК СЛОЖНО СДЕЛАТЬ 49

Когнитивные и перцептивные предубеждения 53

Культурные факторы 63

Недостаток навыков 70

Мифы об извинениях 74

Глава 3. ЭТО НЕ ЛЕГКО, НО И НЕ СЕКРЕТНО 77

Религиозные модели для работы с угрызениями
совести 85

Бизнес-модели	88
Цифровые и общественные модели	89
Культурные модели	91
Модели справедливости	96
Медицинские модели	98
Модели публичных извинений	99
Сложим все вместе	103
<i>Четыре шага хорошего извинения</i>	106

ЧАСТЬ II. КАК НУЖНО ИЗВИНЯТЬСЯ

Глава 4. ШАГ ПЕРВЫЙ. НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЙ.

ПРОСТО БУДЬ РЯДОМ	109
Вы должны не просто спросить, но еще и выслушать	112
Слушайте	116
Выслушайте боль	118
У вас не получится сделать все правильно с первого раза	123
Как появляется возможность для первого шага	128
Сколько времени это займет?	131
Отказ слушать препятствует исцелению	139
Когда нет — это «будь рядом»	141
<i>Практический сценарий для первого шага</i>	144

Глава 5. ШАГ ВТОРОЙ. ГОВОРИТЕ ИСКРЕННО

Советы к шагу номер два	157
Как не нужно говорить «Мне жаль»	171
<i>Практические сценарии для второго шага</i>	174

Глава 6. ШАГ ТРЕТИЙ. «Я ТЕБЕ ДОЛЖЕН»,

И КАК СОБРАТЬ ВОЕДИНО ВСЕ ОСКОЛКИ	175
Вторые шансы	181
Исправление должно быть подходящим	183

СОДЕРЖАНИЕ

Расставить все точки над «і»	187
Сотрудничество	189
Возмещение ущерба помогает и вам тоже	193
Историческое неравенство: не ваша вина, но все же ваша ответственность	195
<i>Практические сценарии для третьего шага</i>	200
Глава 7. ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. БОЛЬШЕ НИКОГДА!	201
Изменяя систему	203
Повторяющийся вред	208
Уголовное правосудие	211
Возможно ли искупление?	214
Встроенные системы для поддержки положительных изменений	218
<i>Практический сценарий для четвертого шага</i>	224
ЧАСТЬ III. ЧТО, ЕСТЬ ЧТО-ТО ЕЩЕ?	
Глава 8. ПОСЛЕДСТВИЯ	227
Как извинения делают нас лучше	233
Незаконченные дела	235
Целебное воздействие на общество	240
Для полного эффекта требуется время	243
Спасение или потеря	246
<i>После извинения</i>	248
Глава 9. О ТОМ, КТО ИЗВИНЕНИЕ ПРИНИМАЕТ	249
Требовать извинений — или нет	252
Принимать извинения — или нет	254
Влиять на извинения — или нет	255
Изменить будущее отношений — или нет	258
Прощать — или нет	260
Мстить — или нет	264

Вы можете начать первым — или нет	266
<i>Варианты для пострадавшего человека</i>	268
Глава 10. КОГДА НЕ НУЖНО ИЗВИНЯТЬСЯ	269
Когда вы не имеете это в виду	271
Когда это причинит вред другому человеку	271
Когда человек не хочет о вас слышать	272
Когда человек не может принять его	273
Когда человек требует слишком много извинений	274
Когда ваши извинения все не заканчиваются	277
Когда вы никогда не делаете ничего плохого	278
<i>Когда лучше не извиняться</i>	280
Заключение	281
Вы можете все исправить	281
<i>А что, если?</i>	284
Благодарности	285
Список литературы	288
Об авторе	302

ВСТУПЛЕНИЕ

Возможно, я просто одержима извинениями. Как психолог я считаю, что в моей работе с клиентами они имеют чрезвычайно важное значение. Я корплю над книгами по этой теме и изучаю различные религиозные тексты. Много лет моя копилка с извинениями пополняется историями людей. Я выискиваю их в газетах, чаще в старых, а потом складываю в коробку под кроватью.

В последнее время запасы заметно выросли.

Когда началось движение #MeToo¹, мы наблюдали в новостных лентах марш позора влиятельных мужчин, обвиненных в сексуальных домогательствах. Анализ извинений превратился в массовое развлечение. Фраза «Я прошу прощения» стала равносильна политическому акту. Ее произносили представители верховной власти, которые каялись в ненадлежащем обращении с гражданами. К ней

¹ MeToo, с английского — Я тоже. Движение в защиту прав жертв сексуального насилия. Началось в октябре 2017 года в виде постов с хештегом #MeToo в соцсетях и продемонстрировало широкое распространение сексуального насилия и домогательств, особенно на рабочем месте. (Прим.ред.)

прибегали и известные фигуры, сожалеющие о своем обмане, сексуальном проступке и другом подрывающем доверие поведении. В любом случае, мы выкладывали это в сеть, обсуждали и докапывались до истины, наблюдали за эффективностью подобных публичных заявлений. Мы настолько увлеклись, что извинения стали для нас своего рода спортом. Газета *New York Times* даже предоставила нам колонку под названием «Выбери свое публичное извинение» с возможностью заполнения строк [1]. Однако, несмотря на наш диалог во всеулышание, сами извинения, кажется, не становятся лучше.

**Вера в то, что
боль может
быть излечена,
лежит в основе
моего подхода
в психотерапии
и личной философии.**

Сейчас внимание общественности сосредоточено на том, чтобы повторять «Я прошу прощения». Тем не менее само значение извинения неподвластно времени и универсально по своей природе. Извинения нужны нам в повседневной жизни ничуть не меньше, чем на публичных

выступлениях. Каждый раз, когда мы мужественно и смиренно встречаем травму другого человека, мы исцеляем собственную боль. Произнесенные извинения восстанавливают разрушенные связи. Мы уменьшаем наше одиночество и стыд, делаем отношения сильнее. Так мы строим доброе и цивилизованное общество.

Итак, если извинения настолько полезны и важны, то почему же у нас так плохо получается?

Многие из сотен моих пациентов пытаются, но не могут принести хорошие извинения. То же самое происходит с окружающими меня людьми и вне терапии. Я сама теряла возможности, и зачастую мои попытки исправить ошибки терпели фиаско. По множеству культурных и психологических причин хорошо извиняться действительно трудно. Из-за перцептивных и когнитивных предубежде-

ний человека способность увидеть свои ошибки и то, как они отражаются на других, требует немалых усилий. Большинство из нас живет под влиянием неверных представлений и мифов об извинениях. К ним относится и идея, что наши намерения определяют воздействие на других людей. То есть, если я не хотела вас обидеть, вы не можете обидеться. Либо мы подписываемся под уже историческим голливудским понятием «Любовь означает, что тебе никогда не придется извиняться». Наконец, публичные личности редко показывают нам примеры хороших извинений.

Многие из нас даже не пытаются просить прощения, когда это просто необходимо. А если все-таки просят, то накаляют ситуацию еще сильнее, либо в лучшем случае лишь частично залечивают нанесенные раны. Однако хорошая новость в том, что у каждого из нас есть возможность принести эффективные извинения. Одно из самых больших и распространенных препятствий — это отсутствие техники. Вот почему я написала эту книгу.

* * *

Мой путь к открытию техники правильного извинения начался еще в детстве. В окружении хаоса и пренебрежения, включая три года, проведенные в детском доме, я делала то, что часто делают дети, — пыталась контролировать все, что только могла. Когда не получалось исправить непредсказуемый мир вокруг себя — чинила материальные вещи. Заменяла неработающие кнопки и склеивала осколки разбившихся тарелок. Даже будучи ребенком я не могла спокойно относиться к сломанным вещам. Они всегда у меня были. Только спустя многие годы я поняла, что отношения тоже можно спасти, а не выбросить.

Хотя в то время я ни о чем не подозревала, эти ранние попытки стали хорошей подготовкой к профессии психо-

лога. Я работаю «продавцом надежды»: видя возможные благоприятные результаты, помогаю людям достичь их, пройдя через тернии.

В начале моей карьеры я зачастую терялась, сталкиваясь с неразрешенными разрывами между людьми. Едва окончив колледж, я начала работать с одной женщиной. Она жила в полном одиночестве, потому что не могла смотреть в лицо семье, которую «подводила слишком много раз». Я была расстроена и не понимала, почему она не отвечала на попытки семьи связаться с ней. У меня не было идей, как помочь ей справиться со стыдом. Несколько месяцев спустя она покончила с собой. Никогда не забуду ошеломляющее чувство, которое я испытала. Жизнь той женщины была потеряна только потому, что она не смогла принять и исправить то, что разрушила.

**Извинения нужны
нам в повседневной
жизни ничуть
не меньше, чем
на публичных
выступлениях.**

Вскоре после этого, будучи уже в магистратуре, я начала работу с парой. Вместе они прожили почти три десятилетия несчастливой жизни. А все из-за небольшого флирта мужа с другой женщиной, в то время как супруга ждала первенца. Я могла научить их мирно общаться, но все еще не знала, как помочь им справиться с упрямством и обидой. Только тогда пара смогла бы излечить рану, лежащую в основе всего.

В своей практике я сталкивалась и с другими парами, загнанными в угол обидой, которую они не могли преодолеть. Ко мне приходили люди, обеспокоенные своим поведением, причиняющим вред, и в той же степени раненные другими. Обычно психотерапия работает с собственными ранами человека, а не с болью и виной от того, что он ранил других. Мне не удалось найти научного руководителя, к которому можно было бы обратиться с подоб-

ными вопросами. Книг на тему ответственности людей за свои ошибки также не было.

Снова и снова я видела, как незалеченная боль между людьми перерастает в горечь и осуждение. Как непроработанное чувство вины превращается в хронический стыд и заниженную самооценку. Как трещины между людьми отдаляют их друг от друга до невозможности протянуть руку. Они были несчастны и одиноки. В худшем случае неспособность наладить отношения приводила к опасным уровням изоляции.

Исследования в области здравоохранения показывают, что слабые социальные связи могут быть столь же вредны для продолжительности жизни человека, как и активное курение, и более вредны, чем ожирение. Социальная и эмоциональная поддержка, которую нам дают близкие отношения с людьми, необходима организму. Она улучшает все: от управления стрессом до функции легких [2] и предотвращения ишемической болезни сердца [3].

Несмотря на ценность отношений для нашего физического и психологического здоровья, многие люди не поддерживают их или вовсе не имеют. В 2018 году в Великобритании был выбран первый министр по делам одиночества. Он должен помогать людям, которые обратились с проблемой частого или постоянного одиночества [4]. В Соединенных Штатах до 40 процентов американцев старше сорока пяти лет страдают от хронического одиночества [5]. Вивек Мурти, бывший главный хирург США, назвал одиночество «растущей эпидемией» [6].

В 80-х годах, во время клинической стажировки в Гарвардской медицинской школе, мне стали встречаться идеи, которые привели меня к модели правильных извинений. Мое обучение проходило в период трансформации мышления в психологии. Новые, меняющие все результаты исследований ставили под сомнение теорию Лоуренса Кольберга, господствовавшую долгие годы. Она утвержда-

ла, что человек достигает вершины нравственности, когда действует в соответствии с «универсальными этическими принципами» (набор общих, абстрактных кодексов поведения). Однако Кэрол Гиллиган, работающая в Гарварде вместе с доктором Кольбергом, опубликовала свои исследования. В них говорилось, что женщины придерживались иных стандартов, чем мужчины, которых в основном изучал Кольберг. Женщины в ее опытах оценивали правильность или неправильность поступка в зависимости от того, вредил он другому человеку или помогал. Такой феномен доктор Гиллиган назвала «этика заботы» [7]. Мораль была не только внутренним, индивидуальным явлением, но и социальным, основанным на наших связях с другими людьми.

В то же время теория селф-психологии штурмовала психоаналитический мир. Психиатр Хайнц Кохут, беженец из нацистской Австрии, разработал новую модель психотерапии. По ней терапевт должен максимально проникнуться любой болью пациента, возникшей в процессе их работы. Кохут утверждал, что боль является реальной и ее исцеление может привести к весомому прогрессу. Задача терапевта, по его словам, в том, чтобы слушать и сопереживать. Это помогает человеку исцелить самого себя [8].

Кроме того, это была эра, когда психиатр Джин Бейкер Миллер и ее коллеги из центра исследований женщин в колледже Уэллсли¹ представили миру другое видение. Они сформулировали новое понимание как психологического развития, так и психологического здоровья, которое сосредоточилось вокруг связей между людьми. Их «родственная» модель бросила вызов стандартному пониманию, где целью развития человека была индивидуализация. Теория Миллер опровергала факт, что люди видели друг в друге только потенциальных конкурентов [9].

¹ Wellesley College's Stone Center for Research on Women.

Эти идеи послужили клиническими ориентирами, позволившими мне изучать, как отношения ранят и исцеляют нас. В процессе я была очарована радикальной смелостью и заботой, которые казались необходимыми для исправления поврежденных связей. На протяжении десятилетий, в течение тысяч сеансов психотерапии я стала замечать лазейки и возможности для храбрых душ разделить рану, ими причиненную. Теперь они могли протянуться через бездну боли навстречу человеку на другом берегу. Моя надежда, что боль, которую делят между собой люди, может быть исправлена, росла. Я начала спрашивать о таких возможностях более прямо. Одна девушка, отвергнутая отцом, призналась, что, помимо «вины» отца в их трудностях, ее недоброжелательность также поддерживала конфликт. Другой пациент рассказал о том, как его друг смотрит на недавний конфликт между ними.

К разрывам всегда можно подступить и иногда излечить их. Я научилась сначала распознавать, а затем поощрять шаги, которые устраняли боль между людьми. Например, муж мог неожиданно прекратить бросаться жалобами в ответ и принести искренние извинения. Женщина обдумывала, как бы загладить свою вину за то, что пропустила празднование дня рождения своей разгневанной сестры. Пара пыталась восстановить доверие после измены.

Больше не было мрачных, сулящих одиночество результатов того, что человек избегал извинений. Или неприятных ответов, когда прощения просят неверно. Теперь я была свидетелем глубоко духовного воссоединения, долгожданного снятия бремени и открытия сердец. Люди встречали

**Это может
прозвучать
парадоксально,
но трещины
в отношениях сами
по себе не главная
забота. Наша
неспособность их
заделать – вот
настоящая проблема.**
