

# ПОКА МЫ НЕ НАУЧИМСЯ ПРОЩАТЬ СЕБЯ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ПРОЩАТЬ ДРУГИХ



*Как научить своих детей искренне просить прощения? И как научиться этому самим? Почему сегодня мы теряем эти навыки? Почему важно не скрывать свои обиды, а выговаривать их? И как при этом не превратить свою семью в «концлагерь доброты и открытости»? Об этом и многом другом мы поговорили с настоятелем Пятницкого подворья Троице-Сергиевой лавры в Сергиевом Посаде протоиереем Павлом Великановым.*

***Простить — значит начать с чистого листа.***

**— Отец Павел, скажите честно, а Вы человек обидчивый?**

**— Скорее да, чем нет. Но я быстро отхожу.**

— А что помогает не копить в себе обиды, а быстро отходить от них?

— В моей жизни была одна ситуация, которая мне очень помогла. Однажды определенная группа людей, к которым я был достаточно близок и всегда испытывал симпатию, меня осудила. Причем массово. В один прекрасный день я пришел к этим людям и вдруг почувствовал, что между нами каменная стена. Поначалу не мог понять, в чем причина, и пытался эту стену как-то пробить. И встретился с жестким неприятием и полным отторжением. А потом выяснил, что на самом-то деле меня просто оклеветали. Кто-то приписал мне то, чего на самом деле не было, и все остальные в это поверили. Я, конечно, очень сильно обиделся и расстроился. Очень сильно. Для меня это был очень болезненный удар.

Но по прошествии недолгого времени меня посетила мысль, которая помогла мне со всем этим справиться. Я сказал сам себе: «Хорошо, конкретно этого ты не совершал. Но неужели в твоей жизни нет ничего такого, за что тебе по сей день стыдно? Ты же не безгрешен! И если бы эти люди узнали — они отреагировали бы точно так же?» И эта мысль меня очень обрадовала. С тех пор я к подобным ситуациям отношусь очень просто: вместо того чтобы утверждать свою правду и доказывать, что я не верблюд, я вспоминаю тот случай, улыбаюсь и говорю себе: «Ладно, хорошо, пусть так и будет».

Любая обида — это всегда претензия. Претензия на то, что с тобой поступили неправильно, не увидели, не оценили, не поняли и так далее. И, пожалуй, самое обидное — когда тебя предаёт близкий человек, когда он отказывается от той первой любви, которую к тебе

имел, и обращается против тебя. Как на это реагировать? Мне кажется, если мы станем адекватно относиться к самим себе, то все основания требовать к себе уважения и любви у нас просто исчезнут.

Самые правильные отношения между людьми — отношения асимметричные. Когда ты даешь окружающим больше, чем они тебе, и не ждешь от них ответной реакции. А когда ты ждешь симметрии: «вот я простил, а он меня не прощает», «вот я сделала для него, а он что для меня сделал?» — это уже изначально искаженное понимание отношений.

**— То есть всегда нужно первыми делать шаг навстречу и не ждать другого? Прощать даже тех, кто у нас прощения не просит?**

— Конечно. Потому что в таких симметричных отношениях можно только утонуть, больше ничего. Если только не приложить усилие и не начать искать путей примирения. А примирение начинается с преодоления той обиды, которая в нас сидит. Когда мы прощаем человека еще до того, как он просит у нас прощения, мы даем ему шанс изменить отношения с нами, мы первыми делаем шаг навстречу. А если мы ждем, пока он сделает этот шаг, то получается — мы становимся его заложниками, мы играем по тем правилам, которые он нам определил. А это, конечно, неправильно. Тем более для христианина.

Простить — значит полностью убрать какие бы то ни было ожидания и претензии по отношению к другому человеку. Начать все с начала, без предыстории. Дать человеку еще один шанс и, как заповедует нам Спаситель, давать этот шанс бесконечно.

— А мы, как правило, этих шансов человеку не оставляем.

— Ну, или, по крайней мере, большинство из нас. Это очень тяжело — дать человеку шанс, особенно если этот шанс уже неоднократно давался и был использован против тебя. Чаще всего мы в подобной ситуации даем условное прощение: «Я готов тебя простить, если ты...» — и дальше начинается список наших желаний и предложений. Но настоящее христианское прощение — это прощение безусловное. Когда ты прощаешь не просто потому, что от тебя этого ждут, а потому, что сам хочешь избавиться от своей обиды и не хочешь жить с ней дальше и смотреть на людей через призму собственных претензий.

Так же, как Бог смотрит на нас и видит в нас то лучшее, что можно развить, а через худшее переступает в надежде на то, что мы сами вырвемся из этой шкурки, оболочки греха — так же и мы призваны видеть в других только лучшее. Не судить — и тогда сами не будем судимы.

*Сказать другому: «Ты меня обидел» — это нормально.*

— А как перевести это безусловное прощение в область практики? Разве правильно делает жена, которая постоянно прощает своего гулящего или пьющего мужа, который уже тысячу раз обещал исправиться и каждый раз снова и снова предает ее и семью? Ведь уже многие священники, психологи сегодня говорят, что от таких людей лучше бежать...

— Если переводить все это в практическую плоскость, то здесь все очень и очень непросто. Да, конечно, если муж — хронический алкоголик, если он мастер в плане лицедейства, если он умелый манипулятор, а

вся семья — это его заложники, то, скорее всего, в этом случае надо развестись. Но ведь прощение — это про другое. Супруги могут развестись, но при этом «обиженная сторона» может простить обидчика. Перебороть эту боль, не иметь претензий, простить. Но просто из категории самых близких, самых дорогих перевести этого человека в категорию «других».

— **Давайте немного остановимся на состоянии обиженности. Психологи, психотерапевты говорят, что обиды в себе копить нельзя, что, если тебя обидели, надо, во-первых, признаться в этом самому себе, а во-вторых, сказать об этом обидчику. А это вообще по-христиански?**

— Сказать человеку: «Ты меня обидел» — это нормально. Потому что «я обиделся» — это не значит «я перестал к тебе хорошо относиться». Вовсе ведь не обязательно после этой фразы кричать: «Пошел вон отсюда, чтобы я тебя больше не видел!»

Поэтому я всегда говорю своим детям, да и своим прихожанам: если кто-то чем-то недоволен, не нужно стесняться выражать свое недовольство. Нет такой добродетели — стеснительность, есть добродетели смирения, кротости и скромности. Но любая стеснительность говорит о наличии в человеке серьезного внутреннего конфликта. Внутри его одно — а снаружи другое. Поэтому откровенность в любом деле, открытость и честность, особенно если это касается семейных отношений — это, я думаю, принципиально важная установка. Потому что ненормально, когда члены семьи находятся друг с другом в состоянии предельной отчужденности, и каждый за пазухой носит целый мешок обид и претензий — при этом все могут

мило улыбаться друг другу, думая, что тем самым сохраняют в семье мир.

Но в попытке быть откровенными друг с другом важно не уйти в другую крайность и не превратить семью в концлагерь доброты и открытости.

Это когда каждый только и делает, что копошится в чужой душе, в уме, в сердце, и как только кому-то что-то не понравилось, начинает выяснять: «А что это ты обиделся? Наверное, мы тебя чем-то задели? Давай сядем, поговорим. Надо все ситуации проговаривать внимательным образом, чтобы ничего не накапливалось!» Естественно, в такой обстановке нормальному человеку захочется послать всех куда подальше. И чтобы избежать этой крайности, прежде всего нужна внутренняя установка на уважение человека, на понимание того, что он имеет право быть не таким, как мы хотим его видеть, иметь собственное внутреннее пространство.

Однажды мужчина пришел на исповедь к преподобному отцу Порфирию Кавсокаливиту с целью проверить, прозорливый этот батюшка или нет. Он во всем исповедался и не рассказал только самого главного — что у него была любовница. Старец выслушал его исповедь, что-то ему сказал, прочитал разрешительную молитву. И только когда они стали прощаться, старец назвал гостиницу, в которой этот мужчина встречался со своей любовницей, и попросил его там больше с ней не встречаться — потому что там теперь работает его дочь, и если она это увидит, это станет для нее большой травмой. Тот, конечно, был ошарашен. Я здесь вижу два очень важных момента. Во-первых, старец мог сказать: как ты, негодяй, мерзавец, смеешь приходить на исповедь и попирать Священное

Таинство лжью! Ничего подобного он не сказал. А во-вторых, он сказал это лишь для того, чтобы предотвратить еще большую беду в жизни этого мужчины, чем та, в которую он загонял себя своим образом жизни. И здесь мне видится огромное уважение к человеку — именно Христово уважение и безусловная, безграничная любовь.

Соприкоснувшись с такой любовью, человек изменится — не сразу, но зато это будет настоящее, спасительное, а не лицемерное, покаяние — что и произошло в случае с этим мужчиной через какое-то время.



***Просить прощения должно быть трудно.***

— С темой прощения мы сталкиваемся в раннем детстве, когда родители учат (или заставляют) нас просить прощения. И часто бывает так, что в одной и той же семье один ребенок просит с легкостью, а другой — ни в какую. Как Вам кажется, можно ли научить ребенка просить прощения искренне?

— Когда человеку трудно попросить прощения, легче всего сказать, что он горд и надменен. Но мне кажется, что все может быть куда сложнее. Может быть, человек просто еще не созрел до покаяния. Он кого-то обидел. Он знает, что это неправильно, но он это сделал. И он не хочет к этой теме возвращаться, она ему неприятна, она ему не нравится. О «прости» в таком состоянии не может быть и речи. Ведь сказать «прости» — значит взять на себя ответственность: ты выстраиваешь отношения с тем, кого обидел, на каком-то другом уровне.

Если вернуться в детство, что такое «прости» со стороны ребенка, который сделал что-нибудь недолжное? Любой ребенок может сказать маме: «Я больше так не буду». Попросил он при этом прощения или нет? Мне кажется, нет. Он понимает, что нарушил мамину требования — но при этом не чувствует вины, не переживает, что его поступок прежде всего приносит маме боль. А вот если он это поймет, он обязательно попросит прощения. И даже если он не скажет «я больше так не буду», он не повторит свой поступок только потому, что не захочет снова причинять маме боль.

Поэтому я никогда не требую, чтобы мои дети механически говорили мне «прости». Может, я поступаю неверно, может, это манипуляция, но я считаю, что

это правильно. Обычно я говорю детям: «Мне очень не нравится, как вы поступили. Меня очень расстраивает, что вы ругаетесь и друг друга обижаете». То есть я даю им понять, что они не просто нарушили какой-то закон, а совершили поступок, обращенный против меня.

**— В православном кругу часто можно услышать слово «прости», но далеко не всегда за ним стоит искреннее раскаяние. Как Вы думаете, почему так?**

— Мне кажется, потому, что мы не всегда понимаем, сколько на самом деле весит слово «прости». В православном кругу это слово, действительно, часто замыливается. А оно должно говориться с душевной болью, с покаянием. Ведь если слово «прости» не прожигает человека, как настоящее покаяние, если у него не подкашиваются ноги, если он произносит его с легкостью, может быть, лучше его и не произносить?..

Я думаю, что маркер настоящего «прости» — это его «трудность». Если ты причинил кому-то боль, ты должен потрудиться, должен подумать, каким образом ты можешь эту боль уменьшить, даже если это боль давняя. И тогда твое «прости» будет не пустым сотрясением воздуха, оно будет подкреплено плодами твоего покаяния. Попросить прощения — значит не только признать свою вину, но и каким-то образом засвидетельствовать, что в тебе что-то изменилось. А если это слово как собака лает, что толку от твоего «прости»?

И, конечно, настоящее «прости» невозможно без смирения, без того, что ты снова открываешь свою непогрешность, греховность и через это «прости» пытаешься сквозь них прорваться.

— Вы сейчас упомянули давние обиды. Наш читатель задается вопросом: как быть, если чувствуешь, что должен попросить прощения за то, что совершил когда-то давно, но боишься причинить боль, толкнуть кого-то к обиде на себя, разрушить чью-то жизнь?

— Универсального ответа здесь быть не может. Ситуации бывают очень разные. Иногда кажется, что какие-то давние раны уже затянулись, что не надо ворошить прошлое, а на самом деле оказывается, что эти душевные травмы определяют нынешнее положение дел. В другом случае человек, принеся свои извинения, может стать источником соблазна и разрушить внутренний мир другого. Хотя даже тут понять, что в действительности произойдет, созидание или разрушение, может только опытный священник с достаточной погруженностью в жизнь человека, который мучается этим вопросом. А этим вопросом можно мучиться очень и очень сильно, годами и десятилетиями: ведь бывают же случаи, когда люди не могут умереть до тех пор, пока не попросят у кого-то прощения. Видимо, их Господь любит настолько сильно, что не дает им уйти в вечность с грузом вины. И это очень показательные случаи: значит, наши прощения и правда имеют большое значение.

Поэтому я думаю, что вопросы о давних обидах должны решаться с участием не только самого человека, но и его духовника. Главным критерием, на мой взгляд, здесь должно быть понятие пользы: полезно ли человеку это услышать, или это только разрушит его внутренний мир.

— Как Вам кажется, сегодня, в связи со спецификой нашего времени, просить прощения, прощать — сложнее? Или это всегда было сложно?

— Скорее всего, эта тема всегда была сложной и актуальной, потому что человек и сто, и пятьсот, и три тысячи лет назад один и тот же. И страсти, которые бушевали в древних людях, бушуют и в нас, они никуда не исчезают. Но предположу, что особенность нашего времени в том, что отношения между людьми становятся поверхностными, безответственными, недолговременными, без соблюдения многих принципов, которые раньше соблюдались по умолчанию.

Простой пример: еще пятьдесят лет назад считалось нормой, когда девушка вступает в брак девицей, а сейчас это стремительно исчезает. Эта поверхностность, на мой взгляд, выхолащивает саму значимость отношений. И там, где отношения поверхностные, мне кажется, тема прощения звучит уже совершенно по-другому.

И, конечно, представления наших современников во многом определяются тем фоном, который создают средства массовой информации, бесконечные сериалы и прочее, где сплошной поток всяких обид, прощений, новых связей, романов и так далее. Этот фон создает ощущение того, что все в жизни течет, меняется, все непостоянно — и что это-то и прекрасно: тут не получилось, там попробую. И так до бесконечности. О каких попытках по-настоящему просить прощения или искренне прощать тут может идти речь?...

А ведь в реальности круг людей, с которыми мы общаемся в течение всей нашей жизни, не так уж и велик. Гораздо меньше, чем кажется пятнадцатилетнему подростку. И выходит так, что из этого круга

сознательно выбрасываются те, с кем человек мог бы выстроить долгосрочные отношения, созидающие его и полезные ему.

***Чтобы прощать, нужно безгранично уважать человека***

— Отец Павел, какие истории из Вашего пастырского служения, связанные с прощением или, наоборот, непощением, Вам особенно запомнились?

— Была одна очень страшная ситуация: у двоих супругов, моих прихожан, по вине одной женщины погиб ребенок. И они смогли ее по-настоящему простить. На словах они ее простили сразу же, ведь и для нее это было страшной личной трагедией. Но боль и отчуждение еще очень долго продолжали жить в их сердцах. Но со временем стало видно, что они через эту боль переступили и действительно простили эту женщину.

Но чаще всего я сталкиваюсь с ситуацией, когда человек никак не может простить за что-то... самого себя. И это большая проблема. Перекос в переживании греха как прежде всего твоей страшной и непростительной вины — а не твоей личной беды, не твоей кровоточащей раны — легко может привести к болезненному заикливанию на вине и тем самым — отказу от настоящего покаяния как решительного шага вперед, прорыва к Богу — и к себе самому — настоящему. Никогда нельзя забывать о том, что Христос — Спаситель и Исцелитель, а не Мститель, подкарауливающий грешника в темном месте!

Когда мы говорим: я такой плохой и нет мне прощения, мы тем самым не разрешаем Богу войти в нашу

жизнь, мы пытаемся Им манипулировать, мы держим не разрешать Спасителю нас спасти. «Вот я себя не прощаю, и Ты, Господи, не посмеешь меня простить, потому что я-то себя не прощаю!» Я в этом вижу очень тонкую гордыню — и лукавый отказ от труда по преодолению своей греховности. В евангельской притче о званых и избранных есть один загадочный персонаж — некто, оказавшийся на пиру не в брачных одеждах и поэтому выброшенный вон. Мне кажется, это хорошая иллюстрация к непростению себя: человек по тонкой гордыне отказывается прикрыть свое недостойнство праздничными одеждами, которые даются всякому, кто переступает порог царского дворца. Богатые одежды для царского пира — это, конечно же, образ Божественной милости, «облекшись» в которую, человек только и может войти в Царство Небесное.

Мне кажется, что пока мы не научимся прощать себя, мы не сможем прощать других. Понимая свою слабость, мы начинаем понимать и других людей. У святых отцов есть такой образ, что все грехи мира, собранные воедино — это не более чем маленькая песчинка, которая тонет в бездне океана Божественной любви. Даже если эта песчинка будет размером с булыжник в несколько тонн — все равно по сравнению с океаном это будет ничто. Когда понимаешь это, тебе легче принимать себя и других людей, какие бы грехи они ни совершили.

**— Есть ли в Вашей жизни люди, которые стали для Вас примером в способности прощать?**

— Есть. Один из таких людей, не буду называть его имя, является администратором. И для меня очень важно, что если вдруг его подчиненный полностью

проваливает какое-то ответственное задание, то этот человек отстраняет его от работы по этому направлению, но при этом никоим образом не меняет своего отношения к этому подчиненному как к человеку, он не отождествляет человека и функцию, которая на него была возложена. И для меня это очень сильный пример того, что не надо путать значимость личности и способность человека участвовать в том или ином процессе какого-то учреждения или организации.

И, конечно, большим примером для меня стал архимандрит Кирилл (Павлов), который на протяжении многих лет был духовником Троице-Сергиевой лавры. За все то время, когда он был здесь, при огромном количестве людей, которые проходили через него со своими житейскими историями, проблемами, я никогда не видел его на кого-то обиженным. Даже если люди поступали бесчестно по отношению к нему, он никогда от них не дистанцировался, он предоставлял им полное право пользоваться своей свободой и поступать так, как они считают нужным, притом что эти поступки, с его точки зрения, были совершенно неправильными и недопустимыми. Он не пытался своими силами, своим авторитетом повлиять на ситуацию, переломить чужую волю своей. И я знаю, что именно это нередко становилось причиной изменения людей и их раскаяния. А если бы он начал требовать, наказывать, принимать активное участие, играть по тем правилам, которые своим нечестивым поступком задал этот человек, я думаю, такого результата бы не было. И это снова о безграничном уважении к чужой свободе и к праву другого поступать не так, как тебе хочется.

Еще мне вспоминается история из «Нового Афонского патерика». Как-то раз в одном скиту выяснилось, что кто-то по ночам ворует дыни. Скит маленький, все друг друга знают. Кто мог это сделать? И вот один монах решил устроить ночью засаду и выяснить, кто ворует и ест эти дыни. Утром радостный монах прибегает к старцу и говорит ему: «Я знаю, кто тут у нас вор!» На что старец ему отвечает: «Если ты соберешься пойти в следующий раз искать вора, я тебя очень прошу, спрячься так, чтобы он тебя не заметил — чтобы ты не смутил его совесть». Понимаете? Он заботится об этом воре точно так же, как и о том, кто пытается его поймать. Он ждет, пока укравший сам не придет к покаянию. И для меня это вершина педагогической мудрости и силы духа, абсолютное желание целиком и полностью вручать судьбу человека и свою собственную судьбу в руки Божии, со стопроцентной уверенностью, что Он выправит ситуацию гораздо лучше нас. У греков есть на эту тему прекрасная поговорка: «Любит Бог вора — любит и хозяина».

**— Вы могли бы посоветовать какие-то книги о прощении?**

— Прежде всего, я бы посоветовал одну книгу, самую любимую — Евангелие, где Сам Христос на протяжении всей Своей жизни прекрасно показывает, что значит прощать. Когда Иуда приходит предать Христа, Он, казалось бы, мог сказать: «Какой же ты мерзавец! Ты столько лет с нами ходил, за одним столом с нами ел, а теперь на Меня пяту свою поднимаешь, дрянная такая!» Но Он так не сказал. Он с болью и скорбью говорит: Иуда! целованием ли предаешь Сына Человеческого? (Лк 22:48). Или на Тайной Вечери, когда Христос говорит своим ученикам: Один из вас предаст Меня (Мф 26:21), Он ведь не показывает на Иуду

пальцем и не говорит: «Вот, представляете, Иуда, сейчас собирается идти Меня предавать!» Спаситель ничего не говорит, Он не обличает Иуду, хотя Иуда понимает, что Христос обо всем знает. И мне кажется, это снова потрясающее свидетельство того, что Бог никому ничего не навязывает. Он всегда создает условия, но в этих условиях Он оставляет за самим человеком полное право выбирать, как себя вести и что делать. Хотя иногда Он очень жестко обличает фарисеев и саддукеев. Бывают в жизни случаи, когда поступить иначе, то есть смолчать, было бы просто неправильно. Например, супруги десятилетиями живут в браке и при этом не могут прямо сказать друг другу о каких-то принципиально важных вещах просто потому, что боятся друг друга обидеть. Муж может нахваливать ненавистную ему кашу из самых лучших побуждений — чтобы не расстраивать жену, и тем самым превратит совместную жизнь в муку. Почему? Потому что нет откровенности, есть только страх обидеть другого, сказав ему то, что ты думаешь на самом деле.

И тут мы выходим на интересную тему. Когда человек умеет любить и прощать, он гораздо свободнее общается с другими людьми. Он не становится заложником такой хитросплетенной схемы, в которой я не могу сказать вам, что я обижен, потому что если я скажу, то вы на меня обидитесь и еще поймете, что и я на вас тоже обижен. А вот когда человек любит другого, он всегда может сказать ему в лицо правду, даже горькую, даже хлесткую, но сказать ее таким образом, что другой человек не обидится. Но для этого каждое слово должно быть пропитано огромной любовью — Христовой любовью.

*Протоиерей Павел Великанов*