

Лиза ТерКерст

ПРОСТИТЬ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ ЗАБЫТЬ

Отпустить обиды и счастливо
жить дальше



Лиза ТерКерст

ПРОСТИТЬ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ ЗАБЫТЬ

Отпустить обиды и счастливо
жить дальше

УДК 159.92
ББК 88.5
Т35

Lysa TerKeurst

FORGIVING WHAT YOU CAN'T FORGET:
DISCOVER HOW TO MOVE ON, MAKE PEACE WITH PAINFUL
MEMORIES, AND CREATE A LIFE THAT'S BEAUTIFUL AGAIN.

© 2020 Lysa TerKeurst

Published by arrangement
with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

ТерКерст, Лиза.

Т35 Простить, что не можешь забыть : отпустить обиды и счастливо жить дальше / Лиза ТерКерст ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с.

ISBN 978-5-04-218273-0

Любая обида оставляет след в душе, и хотя мы пытаемся убедить себя, что нам уже все безразлично, боль из прошлого продолжает отравлять жизнь. Лиза ТерКерст в своем честном и искреннем руководстве на основе личного опыта описывает влияние обид на нашу жизнь и помогает встать на путь исцеления, даже если кажется, что это невозможно или не нужно. Прощение — это сознательный выбор в пользу собственного счастья, который поможет сделать эта книга.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Мельник Э.И., перевод на русский язык,
2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

ISBN 978-5-04-218273-0

*С любовью посвящаю эту книгу
Брайану Хэмптону и его прекрасной семье —
Карен Хэмптон, Бону Хэмптону
и Кэролайн Хэмптон-Коул.*

*Брайан всегда был рядом со мной
последние десять лет, его влияние чувствуется
во всем, что я делаю, и эта книга не исключение.*

*Я вспоминаю его мудрые слова,
его умение вдохновлять и его талант,
которые помогли мне в работе над этой книгой.*

*Мне очень его не хватает!
Он всегда светился от счастья,
когда говорил о каждом из вас.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступление. Я до сих пор плачу из-за того, что случилось</i>	9
<i>Глава 1. Прощение: две стороны одной медали</i>	19
<i>Глава 2. Добро пожаловать к столу</i>	35
<i>Глава 3. Неужели это можно пережить?</i>	49
<i>Глава 4. Где найти силы простить, если так больно?</i>	63
<i>Глава 5. Собирая воедино</i>	87
<i>Глава 6. Соединяя точки.</i>	107
<i>Глава 7. Исправляя ошибки.</i>	129
<i>Глава 8. То, что нельзя изменить, трудно простить.</i>	149
<i>Глава 9. Личные границы: как выйти из замкнутого круга</i>	165
<i>Глава 10. Надежда на чудо</i>	189
<i>Глава 11. Как принять судьбу</i>	205
<i>Глава 12. Боль утраты</i>	223
<i>Глава 13. Горечь — цена, которую мы платим</i>	241
<i>Глава 14. Прощение как образ жизни.</i>	261
<i>Красота прощения.</i>	278
<i>Что Библия говорит о прощении.</i>	280

Лиза отвечает на самые популярные вопросы	
о прощении	297
Поддержка и помощь: как ее найти.	303
Несколько важных слов о насилии	304
Благодарности.	306
Примечания.	311
Об авторе	313

ВСТУПЛЕНИЕ

Я ДО СИХ ПОР ПЛАЧУ

ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что определяете жизнь, деля ее на «до» и «после» глубокой обиды? Чудовищный период в жизни. Слова, заставившие оцепенеть. День шокирующего открытия. Роковой звонок после несчастного случая. Развод. Самоубийство. Безвременная смерть, настолько невообразимая, что вы до сих пор не можете поверить, что этого человека больше нет. Отвратительный поступок. Расставание. День, когда ушел ваш друг. Полный ненависти разговор. Замечание, которое, кажется, навечно выжжено на вашей душе. Момент, когда кто-то отнял то, что должно было быть вашим. Жестокость, обрушившаяся на любимого человека. Электронное сообщение, которое не должно было попасться вам на глаза. Манипуляция. Грубое нарушение ваших прав. Оговор. Кража. Пожар. Перестрелка. День, когда все изменилось.

Тот роковой момент времени.

Это черта во времени. Та, что столь резко перечеркнула вашу реальность. Она не только делит вашу жизнь, она взламывает банк вашей памяти и лезет

в него грязными лапами. Картины прошлого — это одни из наших самых бесценных сокровищ... пока не становятся болезненными напоминаниями о том, чего больше не существует. И когда программа вашего смартфона бездумно присылает вам памятный фильм о том, что случилось в этот самый день четыре года назад, у вас перехватывает дыхание.

Жизнь до. Жизнь теперь. Да разве после такого вообще возможно жить дальше?! Разве возможно строить жизнь, которая вновь будет прекрасной?

Некая часть того, что так нравилось вам в вашей жизни, в тот момент взорвалась и пометила вас этой нежеланной точкой отсчета между «до» и «после». Скорбь опустошительна вне зависимости от того, как она приходит. А когда есть конкретный человек или люди, чьи решения чиркнули спичкой, разжегшей пламя обиды? Вполне естественно стискивать челюсти при мысли о том, что случилось.

И, может быть, вам кажется, что вы думаете о случившемся все время. Или, по крайней мере, думаете так много, что поневоле возникает вопрос: а перестану ли я хоть когда-нибудь испытывать это глубокое, ноющее, выбивающее из-под ног почву чувство? Ощущать эту пульсирующую сердечную рану, из которой в равных пропорциях выплескиваются тревога, вопросы, оставшиеся без ответов, и подозрение, что отныне никто, ни один человек в этом мире на самом деле не может считаться по-настоящему безопасным.

Люди повсюду вокруг вас — на работе, в кофейне, в школе, где учится ваш ребенок, даже в церкви — просто пытаются жить своей жизнью, даже не подозревая, что в любой момент может нагряться триггерное воспоминание, такое болезненное, что вам покажется, будто во всем мире больше не осталось кислорода для дыхания. Но не осталось его только для вас. Вы хватаете ртом воздух, потеете, и доброжелатели увещевают: уймись уже, переживи это... или уберись с дороги и не мешай жить другим.

Все, что вы можете сделать, — это смотреть на ментальные снимки, которые взяли и просто выскочили в памяти, снимки, сделанные как раз перед тем, как все изменилось. Смотреть, отчаянно желая вернуться в тот момент и предупредить себя прежнего: иди в другую сторону... смени курс... уклонись... просто беги, спасайся... поверни... и тогда, может быть, только *может быть*, это случившееся никогда не случится.

Тогда, конечно же, вы не оказались бы здесь. В хаосе афтершока и потрясений. Скорби и паники. Ощущения, что вы хрупки, как самый тонюсенький пруттик, но застряли в этом моменте так же незыблемо, как столетний пенек.

Я все это понимаю.

Как и вы, я бы дорого дала, чтобы не сводить столь близкое знакомство с этими чувствами. Но они мне знакомы. Если вы читали мою последнюю книгу, «Каждый выбирает свой путь» (*It's Not Supposed to Be This Way*), то знаете, каким сокрушительным откры-

тием стала для меня измена мужа, и о долгой дороге неопределенности, по которой я в конце той книги все еще продолжала идти. Четыре года адской душевной мýки, следовавшие за этим открытием, со временем неожиданно повернули к примирению. Я благодарна за это, но меня не миновала медленная и тяжелая работа по поиску — в который раз — своего пути после того, как я пережила событие, навсегда оставившее след в моей жизни.

Я сегодня снова плакала. Не потому что в моем браке что-то не так. Восстановление отношений — дар, за который я безмерно благодарна, но моя книга — не об этом. Она о том, как я пыталась разобраться, что делать, когда невозможно забыть случившееся, а *прощение* воспринимается как бранное слово.

Вот это — точно про меня. Вот почему я плакала сегодня. Если мои слова вызывают отклик в вашем сердце, то вы знаете, как это ужасно — определять свою жизнь словами «до» и «после». И если никто в этом мире еще не был достаточно добр к вам, чтобы сказать эти слова, их скажу я. Мне безумно, бесконечно жаль, что все это случилось с вами.

Будь то единичное событие или целая коллекция обид, скопившаяся со временем, потому что кто-то оказался не тем, кем ему полагалось быть, не сделал того, что ему полагалось сделать, или не защитил вас, как ему следовало вас защищать, — ваша сердечная боль в любом случае заслуживает безопасного места, где ее можно будет проработать. Кем бы ни был этот