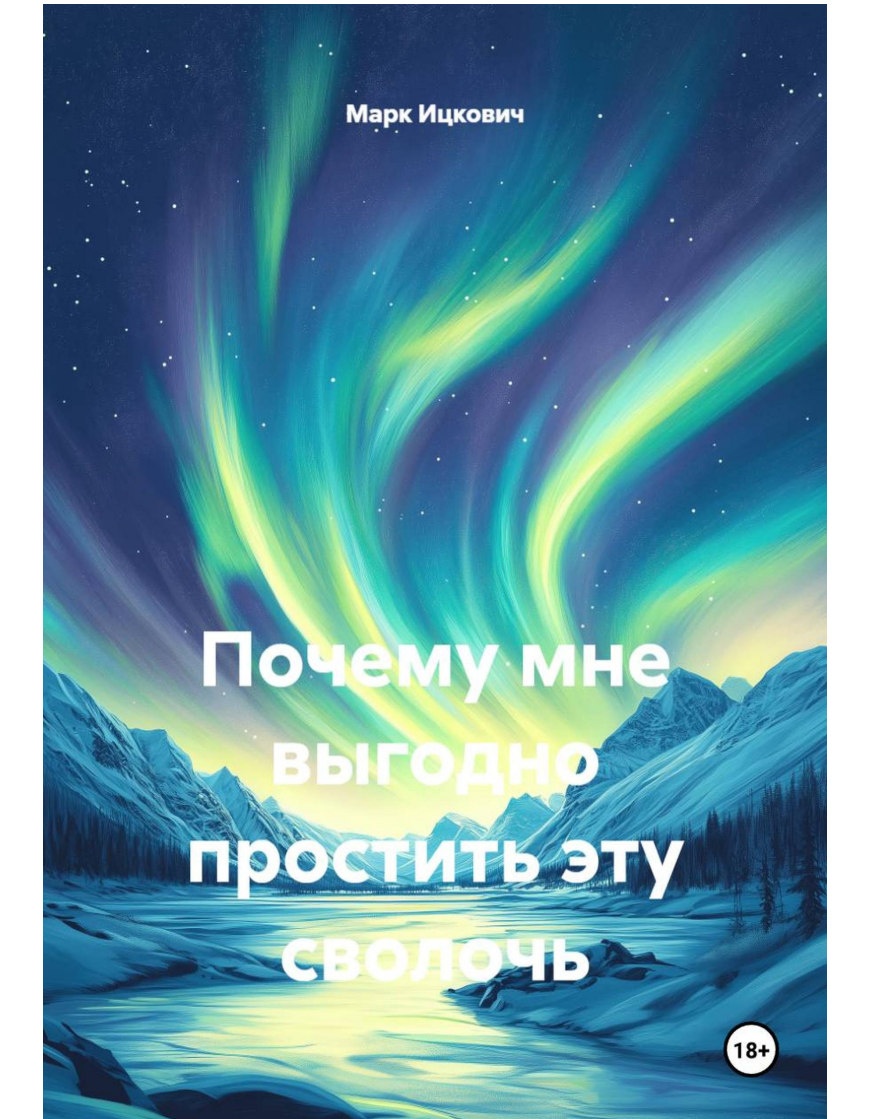




Марк Ицкович

Почему мне
выгодно
простить эту
сволочь

18+

Марк Ицкович

Почему мне выгодно простить эту сволочь

<https://litres.ru/74287234>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — инструкция, как нажиться на своей обиде. Без нытья, без «прости и забудь». Только нейробиология от Сапольски и циничный вопрос: сколько ты теряешь, ненавидя эту сволочь? Ответ: здоровье, сон, годы жизни. А обидчик даже не знает.

Выход — не прощение, а конфискация его энергии. Забрать урок, силу и время. Выгнать его из головы без выходного пособия. Стать алхимиком, а не жертвой.

Коротко: перестань пить яд, заberi свои дивиденды и живи дальше с улыбкой. А сволочь пусть ищет другого инвестора.

И главное: вы начнёте смеяться над тем, как много времени тратили на человека, который даже не знает, что участвует в вашем сериале.

Эта книга — не про всепрощение. Это про то, как выиграть, даже если кажется, что вы проиграли. Берём? Погнали.

Содержание

"Почему мне выгодно простить эту сволочь?"	4
Глава-разъяснение: Почему ваш мозг - жадный капиталист, а прощение - его лучшая инвестиция	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Марк Ицкович

Почему мне выгодно простить эту сволочь

"Почему мне выгодно простить эту сволочь?"

Марк Ицкович

Не надо лишних слов. Перейдем сразу к делу. Проживите образ, получите от него пользу и потом обсудим.

Глава-лечение:

«Тлеющий уголёк в пепелище»

Устройтесь поудобнее, закройте глаза. Подышите спокойно, разрешая мыслям замедлиться. Представьте, что вы идёте по тёмному, выжженному полю. Вокруг - пепел, обугленные ветки, серая земля. Это место, где что-то сгорело - может быть, ваши надежды, ваши ожидания, ваши отношения с тем человеком, которого вы сейчас считаете своей обидой. Воздух тяжёлый, горький, но не горячий - скорее холодный, мертвенный. Вы останавливаетесь в центре этого пепелища. Всё, что вы здесь видите - это следы разрушения. Те самые

события, которые причинили вам боль. Вы смотрите на них и чувствуете знакомый ком в горле. А теперь я попрошу вас сделать необычную вещь. Присядьте на корточки (мысленно). Протяните руку и проведите по пеплу. Он холоден и рассыпчат. Но вдруг ваши пальцы натыкаются на что-то твёрдое, горячее. Вы отдергиваете руку, но любопытство возвращает вас. Разгребите пепел. На глубине нескольких сантиметров вы обнаруживаете небольшой, размером с лесной орех, тлеющий уголёк. Он мерцает багрово-золотым светом. Он не горит, но в нём хранится жар. Вы поднимаете его. Он тёплый, почти горячий, но не обжигает ладонь. Вы всматриваетесь в него, и видите, как внутри этого уголька танцуют крошечные искры. Это не просто огонь - это чистая энергия вашей боли, которая не сгорела до конца, а кристаллизовалась в нечто плотное и живое. Теперь задайте себе вопрос, который вам подсказывает этот уголёк: «Какую силу я приобрёл(а) благодаря этому опыту? Чему я научился(ась)? Что во мне стало крепче, яснее, свободнее?» Сначала ум протестует: «Ничему! Это была просто подлость!» Но прислушайтесь к угольку - он говорит без слов, он даёт ощущения. Может быть, вы стали лучше различать ложь. Может быть, вы научились говорить «нет». Может быть, вы поняли, что способны выдержать гораздо больше, чем думали. Может быть, вы обрели способность не зависеть от чужого одобрения. Теперь представьте, что вы разжимаете кулак, и уголёк начинает расти, расширяться, превращаться в золотистый шар. Он

мягко поднимается над вашей ладонью и останавливается на уровне вашего сердца. Это - извлечённая искра. Вы не обязаны благодарить обидчика, вы не обязаны его оправдывать. Но вы имеете право забрать этот дар, который принадлежит только вам, потому что именно ваша душа пропустила через себя этот огонь. Шар входит в вашу грудь. Почувствуйте, как тепло разливается по телу, особенно в тех местах, где копилась боль - возможно, в солнечном сплетении, в плечах, в горле. Это не прощение как акт милости. Это присвоение силы, которую никто не может у вас отнять. Обидчик даже не знает о ней. Она - ваша. Теперь оглянитесь вокруг. Пепелище перестало быть мрачным. Сквозь пепел пробиваются зелёные ростки. Это не потому, что вы простили, - это потому, что вы перестали быть жертвой и стали алхимиком своей жизни. Из свинца вы извлекли золото. Когда будете готовы, положите руку на сердце и скажите про себя: «Я забираю своё. Благодарю за урок. Я не несу этот пепел дальше - я несу свет». Сделайте вдох, медленно откройте глаза. Запомните ощущение тепла в груди - это новая опора, которую вы создали сами.

Почему эта стратегия делает прощение выгодным: Вы перестаёте быть должником (прощать «за так») и становитесь предпринимателем собственной жизни - вы извлекаете дивиденды из прошлого. Обидчик был всего лишь катализатором, а искра всегда была вашей внутренней реакцией на его действия. Прощение становится актом не потери, а интегра-

ции своей силы. В следующих главах мы научимся делать это осознанно, без иллюзий и самообмана. Но первый шаг - увидеть в угле драгоценность - вы уже сделали».

Преимущества такого взгляда на обиду::

Смещение фокуса с «обидчика» на «реакцию души». Уголёк - это не то, что *дал* вам обидчик. Это то, что *выработала* ваша собственная душа, пропуская через себя его действие. Это возвращает контроль в ваши руки.

Экономический язык «выгоды». Это честно. В отличие от токсичного позитивного «прости и отпусти», здесь признаётся, что мы имеем право на «прибыль» из боли. Мы не альтруисты в этой сделке - мы инвесторы.

Отделение урока от человека. Уголёк можно забрать, не благодаря обидчика. Это ключевая точка: мы не оправдываем его поступок, мы просто констатируем, что наш аппарат переработки опыта сработал.

Образ «алхимика» - вместо жертвы. Свинец в золото. Это даёт ощущение не завершённости (как в гештальте), а *трансформации*.

Единственный вопрос, который возникает при чтении:

«*Какую силу я приобрёл(а)?*» - ум слишком часто даёт абстрактные ответы (типа «стал сильнее»).

Глава-разъяснение: Почему ваш мозг - жадный капиталист, а прощение - его лучшая инвестиция

(или как Роберт Сапольски объяснил, что держаться за обиду - это всё равно что добровольно платить налог на дурака)

Помните наш тлеющий уголёк в пепелище? Ту самую искру, которую вы извлекли из боли? Сейчас мы посмотрим на неё через объектив нейробиологии. И приготовьтесь - правда окажется одновременно и жестокой, и освободительной.

Потому что, как выяснил знаменитый приматолог и нейробиолог Роберт Сапольски, **прощение - это не акт морального благородства. Это, тудыть-растудыть, вопрос выживания.**

Сначала немного позора (но научного)

Сапольски, который большую часть жизни провёл, наблюдая за бабуинами в Африке и за людьми в Стэнфорде (разница, кстати, меньше, чем вам хотелось бы думать), задал простой вопрос: **почему мы вообще прощаем?**

С эволюционной точки зрения это безумие. Кто-то вас обидел, наступил на ваши интересы, растоптал ваше доверие - и ваш мозг, этот древний механизм выживания, должен был бы занести обидчика в чёрный список навечно. Как в перво-

бытном племени: если тебя ударили - запомни, кто ударил, и либо отомсти, либо избегай. Иначе тебя убьют. Простая логика.

Но вот парадокс: мы прощаем. Мы - единственный вид на планете, который способен на это в сколько-нибудь осмысленном объёме. Сапольски назвал способность к прощению **«самой отличительной человеческой чертой»** - и даже придумал для этого термин: «

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.