Радикальное Прощение. Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева и чувства вины, нахождения взаимопонимания в любой ситуации

Автор:
Колин Типпинг

Радикальное Прощение. Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева и чувства вины, нахождения взаимопонимания в любой ситуации

Колин Типпинг

Более чем вероятно, что эта книга изменит вашу жизнь. Она поможет полностью пересмотреть взгляды на прошлое и настоящее, и научит трансформировать такие сложные эмоции, такие как гнев и страх, в безусловную любовь и благодарность.

В отличие от других форм прощения, истинное прощение легко достижимо и происходит практически мгновенно. Вы можете отказаться от роли жертвы, распахнуть свое сердце и повысить уровень жизненной энергии. Предлагаемые Типпингом простые и доступные методы помогут вам избавиться от эмоционального груза прошлого и ощутить радость полного приятия всего, что приносит жизнь. В результате вы станете намного счастливее, сильнее и свободнее.

«Радикальное прощение – это гораздо больше, чем просто отпустить прошлое. Это ключ к созданию той жизни, которой мы хотим, и мира, в котором хотим жить», – пишет Типпинг. В своей книге он передает этот ключ в наши руки.

Об авторе

Колин Типпинг родился в Англии в 1941 году. Служил в Королевских ВВС, был профессором колледжа и преподавал в британском университете. В 43 года

иммигрировал в США, где стал клиническим гипнотерапевтом.

В 1992 году во время работы в терапевтических лагерях для больных раком, Типпинг пришёл к выводу о том, что прощение – это ключевой фактор исцеления пациентов. После успешной работы с больными, Колин Типпинг приступил к созданию методики, которая должна была быть:

• применимой к любым случаям психологических травм, тяжелых чувств и эмоций

• давать устойчивый результат

• простой, чтобы ее мог выполнить человек без профессиональной подготовки

• безопасной, чтобы любой человек мог воспользоваться ею самостоятельно

Так был создан Метод Колина Типпинга, после чего в 1997 году увидела мир и стала глобальным феноменом его первая книга «Радикальное прощение». В России и на постсоветским пространстве книга стала бестселлером с ошеломляющими тиражами и помогла изменить к лучшему жизнь сотен тысяч людей.

Цитаты

«Мы всегда создаем реальность вокруг себя в соответствии с собственными убеждениями. Если ты хочешь выяснить, каковы твои убеждения, присмотрись, что происходит вокруг. Жизнь всегда отражает нашу точку зрения».

«Мы не усвоили урок подлинного прощения, преподанный Иисусом, – жертв среди нас нет. Мы остановились на полпути и пытаемся прощать, при этом твердо оставаясь на позиции жертвы».

«Важнейший принцип Радикального прощения состоит в том, что, несмотря на все свидетельства в пользу обратного, никогда ничего плохого не происходит и менять ничего не нужно».

«Все без исключения события нашей жизни происходят под Божественным руководством, имеют определенную цель и служат нашему высшему благу».

Колин Типпинг

Радикальное Прощение. Духовная технология для исцеления взаимоотношений, избавления от гнева и чувства вины, нахождения взаимопонимания в любой ситуации

Посвящаю памяти Дианы, принцессы Уэльской, которая, показав миру трансформирующую силу любви, открыла сердечную чакру Великобритании и многих людей в других частях света

Colin Tipping

Radical Forgiveness

A Revolutionary File-Stage Process to Heal Relationships, Let Go of Anger and Blame, Find Peace in Any Situation

Copyright © Colin C. Tipping 1998/2001 second edition

© ООО Издательство «София», 2009

Благодарности

Прежде всего, хочу сказать о своей благодарности и любви к моей жене, Джоанне, которая верила в меня и всячески поддерживала при написании этой книги, даже в трудные для нас времена. Кроме того, я очень благодарен своей сестре, Джилл, и ее мужу, Джефу, за то, что они позволили мне опубликовать личную историю из их жизни, без которой эта книга была бы намного беднее. И еще большое спасибо дочери Джефа, Лорен, и моей дочери, тоже Лорен, имевших самое непосредственное отношение к этой истории, – а также всем членам семьи Джилл и Джефа за то, что они прочли эту книгу и сумели увидеть лучшее в каждом из людей, вовлеченных в происшедшее. Благодарю за терпение и поддержку моего брата, Джона, ставшего свидетелем этой ситуации. Должен также сказать о своем неоплатном долге перед Майклом Райсом, вдохновившем меня на создание анкеты по прощению, и Арнольдом Пейтентом, познакомившим меня с духовным законом. Есть множество людей, внесших неоценимый вклад в создание этой книги и в работу по распространению идей Радикального Прощения, – и я ежедневно говорю «спасибо» каждому из них. Нужно поблагодарить и выпускников Института Радикального Прощения, которые живут моими идеями, учат людей и служат им примером.

И наконец, хочу выразить свою любовь и благодарность родителям за то, что они помогли мне воплотиться в этом мире.

Предисловие ко второму изданию

Я несколько удивлен тем, как скоро возникла необходимость в переиздании данной книги, и это обстоятельство вселяет в меня смирение и благодарность. Когда в ноябре 1997 года книга была издана впервые, я и представить себе не мог, что она окажет такое глубокое воздействие на людей.

Путешествуя по миру с семинарами по Радикальному Прощению, я слушаю рассказы людей, по-новому смотрю на многие вещи, нахожу новые объяснения тем или иным явлениям. Поэтому, работая над данным изданием, я добавил накопившиеся у меня со времени первой публикации интересные материалы и убрал то, что показалось мне не слишком важным, бесполезным или даже неверным.

Кроме этих дополнений и изменений, читатель, знакомый с первым изданием данной книги, вряд ли заметит тут особые отличия – за одним исключением. Я отказался от термина «квазипрощение» и заменил его более прозаическим, но менее эмоциональным термином «традиционное прощение».

Термин «квазипрощение» потребовался для того, чтобы пояснить, чем обыкновенное прощение отличается от радикального, но я не смог заставить себя использовать словосочетание «обыкновенное прощение», поскольку – как я отмечал в тексте первого издания – прощение не бывает «обыкновенным». Оно всегда акт героизма. Я попытался оправдать использование термина «квазипрощение», проведя аналогию с квазичерепаховым супом – прекрасное блюдо, однако это не настоящий черепаховый суп. Но, несмотря на эту аналогию, приставка «квази-» все-таки придает термину несколько пренебрежительный оттенок.

Поэтому я отбросил эту формулировку и решил использовать слово «традиционное», чтобы провести разграничение между Радикальным Прощением и той формой прощения, о которой мы говорим: «что прошло, то быльем поросло». При этом я не очень-то доволен термином «традиционное прощение», однако ничего лучше придумать не сумел.

Кроме того, я переработал анкету для Радикального Прощения. Новая анкета проще и короче, чем та, что представлена в первом издании. Кстати, эта анкета оказалась исключительно эффективным инструментом для осуществления Радикального Прощения!

Не менее действенным оказался и новый инструмент под названием «13 шагов» – созданный уже после выхода в свет первого издания. Он представляет собой аудиоанкету. Я записал на кассетах и на CD те же вопросы, что есть в анкете, но сформулировал их таким образом, чтобы ответом на них служило лишь одно слово: «Да».

Вам нужно только отвечать на вопросы – но это работает. Простой, однако необыкновенно эффективный инструмент. Человек проигрывает запись и добивается таких же чудесных результатов, как и при работе с анкетой. Просто невероятно! А занимает это каких-нибудь пять минут.

Хотя написанное слово обладает немалой силой, некоторые вещи намного лучше воспринимаются на слух – например, 13 шагов. Просто читая их, ничего не добьешься.

Поэтому вместо того, чтобы представить «13 шагов» в тексте, я записал их на CD, являющийся дополнением к данной книге, хотя он и продается отдельно. На диске встречаются ссылки на текст и подразумевается, что у слушателя под рукой лежит книга и он может в любой момент обратиться к ней.

Кроме того, я еще больше, чем прежде, убежден, что для наиболее полного усвоения идей Радикального Прощения очень важен какой-нибудь интеграционный процесс, и, как выяснилось, для этого чрезвычайно эффективным средством является музыка.

Наиболее подходящую для этой цели музыку предложила Карен Тейлор-Гуд, моя подруга и партнер по проведению семинаров (когда нам удается вместе выкроить на них время). Песни Карен настолько сонастроены с Радикальным Прощением, она исполняет их настолько красиво, что я без малейших колебаний попросил ее разрешения включить некоторые из них в эту аудиопрограмму. Она охотно дала согласие, за что я ей бесконечно благодарен. Уверен, прослушав диск, вы меня поймете. И еще я обнаружил, что Радикальное Прощение работает не только на уровне индивидуумов, пар или семей. Оказалось, что эта техника не менее эффективна для исцеления целых человеческих сообществ.

Проводя семинары в Австралии, я испытал свои методы в рамках программы по национальному примирению, которую осуществляют аборигены и белые, стремясь залечить чудовищные психологические травмы прошлого. Там я написал и опубликовал книгу под названием «Примирение посредством Радикального Прощения: духовная технология для исцеления человеческих сообществ».

Цель этой книги – дать австралийцам духовную технологию, которая позволит им простить друг друга и помириться, – нечто такое, что они смогут использовать дома, в школах и в общинах. В основе этой работы лежат те же идеи, что представлены в данной книге: использование простых инструментов для освобождения заблокированной энергии прошлого, чтобы Дух мог войти в нас и помочь исцелиться (простить). Затем мы можем строить свое будущее, основываясь на любви и приятии.

Наконец, я выяснил, что мои технологии исключительно полезны в сфере корпоративных отношений. Использование принципов позитивного прощения в коммерческих организациях способствует повышению производительности, укреплению морали, улучшению взаимоотношений с партнерами и достижению более высоких практических результатов. Едва люди осознают, что проблемы во взаимоотношениях на работе представляют собой всего-навсего возможности исцеления, – и все барьеры между сотрудниками рушатся. Сердца раскрываются, и люди начинают по-новому относиться друг к другу, к клиентам и к самой компании. Наши семинары для коммерческих компаний помогают сотрудникам достичь большего духовного согласия, чтобы более эффективно содействовать друг другу в достижении общих целей и задач.

Так и живем. Каждый день узнаем что-то новое, и на нас постоянно нисходит благодать. Чего и вам желаем.

Колин Типпинг, август 2001

Введение

Куда ни посмотри – газеты, телевидение и даже наша личная жизнь – везде нас окружают жертвы, страдающие от тяжелых эмоциональных травм. Так, например, мы читаем, что по меньшей мере каждый пятый американец в детстве подвергался физическому или сексуальному насилию. Из телевизионных новостей мы узнаем, что изнасилования и убийства – обычное дело в нашем обществе. Они процветают повсеместно. Во всем мире широко практикуются пытки, репрессии, лишение свободы, геноцид и открытые военные действия.

Прошло уже десять лет с тех пор, как я начал проводить семинары по прощению, терапевтические лагеря для больных раком и практикумы для коммерческих компаний. За это время мне пришлось выслушать бесчисленное количество холодящих душу историй от совершенно обыкновенных людей, и я убедился, что на всей земле не отыскать ни единого человека, который хотя бы раз в жизни не оказался в роли жертвы при весьма серьезных обстоятельствах. А сколько раз подобное происходило по мелочам, никто и сосчитать не в состоянии. Кто из нас может сказать, что никогда не винил в собственных

несчастьях других людей? Для большинства, если не для всех, это – образ жизни.

Архетип жертвы укоренен в каждом из нас чрезвычайно глубоко и оказывает огромное воздействие на массовое сознание. На протяжении многих эпох мы во всех сферах жизни играли роль жертвы, убеждая себя, будто сознание жертвы – одно из главнейших условий человеческой жизни.

Настало время задать себе вопрос: как можно перестать строить свою судьбу подобным образом? Как избавиться от склонности использовать архетип жертвы в качестве главного жизненного образца?

Чтобы освободиться от этого мощного архетипа, нужно заменить его чем-то радикально иным, – чем-то необыкновенно захватывающим и несущим такой сильный заряд духовного освобождения, что он помог бы нам преодолеть притяжение архетипа жертвы и мира иллюзий. Нам нужно нечто такое, что уведет нас за пределы собственной жизненной драмы туда, откуда мы сможем увидеть общую картину и ту истину, которая сейчас от нас скрыта. Постигнув эту истину, мы поймем подлинное значение нашего страдания и сможем его трансформировать.

Сейчас, когда мы вступаем в новое тысячелетие и готовимся к следующему качественному скачку в духовной эволюции человечества, для нас очень важно принять новый образ жизни, основанный не на страхе, борьбе и карательной власти, но на истинном прощении, безусловной любви и мире. Именно это я имею в виду, говоря о чем-то радикальном, и цель моей книги состоит именно в том, чтобы помочь вам совершить данный переход.

Для того чтобы что-то трансформировать, нам нужно вначале в полной мере испытать это на опыте. Значит, чтобы трансформировать архетип жертвы, мы должны его до конца пережить. Обходного пути нет! Поэтому жизненные ситуации, в которых мы чувствуем себя жертвами, необходимы нам, – чтобы трансформировать соответствующую энергию посредством Радикального Прощения.

Чтобы трансформировать столь фундаментальную энергетическую структуру, как архетип жертвы, очень многим душам приходится принимать этот архетип в качестве своей духовной миссии, – и для выполнения этой колоссальной задачи

душе нужно немало мудрости и любви. Возможно, вы – одна из душ, которые добровольно взялись за выполнение этой миссии. Может быть, именно поэтому вам в руки попала моя книга?

Иисус очень ярко продемонстрировал, что означает трансформация архетипа жертвы, и я верю, что сейчас он с терпением и любовью ждет, когда мы последуем его примеру. До сих пор нам не удавалось извлечь должные уроки из его примера именно потому, что в нашей душе очень глубоко укоренен этот архетип.

Мы не усвоили урок подлинного прощения, преподанный Иисусом, – жертв среди нас нет. Мы остановились на полпути и пытаемся прощать, при этом твердо оставаясь на позиции жертвы. Мы даже превратили Иисуса в наивысшую жертву. Такое отношение не поможет нам продвинуться на пути духовной эволюции. Истинное прощение подразумевает полный отказ от сознания жертвы.

Главная цель этой книги – провести четкое разграничение между прощением, которое утверждает архетип жертвы, и Радикальным Прощением, которое освобождает нас от этого архетипа. Радикальное Прощение ставит перед нами задачу полностью изменить наше мировосприятие таким образом, чтобы отказаться от роли жертв. Моя единственная цель – помочь вам осуществить этот переход.

Я понимаю, что человеку, который чувствует себя жертвой очень тяжелых обстоятельств и до сих пор остро ощущает боль, будет трудно принять представленные тут идеи. Таких людей я прошу просто прочесть эту книгу с открытым сердцем и посмотреть, не станет ли им после этого легче.

Теперь, работая над вторым изданием, я могу рассказать вам о позитивных отзывах читателей первого издания и участников моих семинаров. Даже людям, которые носили в себе душевную боль в течение длительного времени, книга принесла глубочайшее освобождение и исцеление, а семинары помогли трансформировать свое отношение к жизни.

Меня удивило и порадовало то обстоятельство, что многим людям принесла немедленное исцеление уже первая глава книги («История Джилл»). Изначально я думал, что этот рассказ послужит просто хорошим введением, которое

поможет понять идеи и концепции позитивного прощения. Однако теперь я понимаю, что Дух намеренно побудил меня к написанию этой главы: он прекрасно знал, что делает. Мне часто звонят люди – нередко все еще в слезах – и рассказывают, что только что прочли эту историю, узнали в ней себя и почувствовали, как в их душе начался процесс исцеления.

Очень многие из них решили поделиться своим опытом с другими, разослав «Историю Джилл» прямо с моего сайта[1 - www.radicalforgiveness.com.] всем своим друзьям, родственникам и сотрудникам, – настоящая цепная реакция!

Я бесконечно благодарен своей сестре и ее мужу за то, что они преподнесли этот неоценимый дар миру, позволив мне рассказать их историю на страницах книги.

Меня вдохновляет тот факт, что моя книга вызвала такой широкий отклик у читателей. Я все больше убеждаюсь, что Дух использовал меня для распространения этого послания, чтобы все мы смогли исцелиться, повысить собственные вибрации и вернуться домой. Очень приятно быть полезным людям.

Намасте.

Колин Типпинг

Примечание автора

Чтобы дать читателю представление о том, что я называю Радикальным Прощением, предлагаю вам документальный отчет о том, как этот процесс спас брак моей сестры и в корне изменил ее жизнь. С тех пор Радикальное Прощение оказало огромное позитивное воздействие на жизнь множества людей, поскольку после этого эпизода я понял, что этот процесс может быть использован для помощи людям. Подобный метод в корне отличается от традиционной психотерапии и психологических консультаций по проблемам взаимоотношений. Теперь я провожу тренинг по Радикальному Прощению для отдельных людей и для целых групп – и мои клиенты после этого редко

нуждаются в тех методах терапии, которые я использовал прежде. Дело в том, что после освоения инструментов Радикального Прощения проблемы человека в большей или меньшей степени исчезают.

К. Т.

Часть I

Радикальное исцеление

Глава 1

История Джилл

Увидев свою сестру Джилл в зале ожидания международного аэропорта Хартсфилд в Атланте, я с первого взгляда понял, что у нее произошло что-то неладное. Сестра никогда не умела скрывать свои чувства, и мне стало ясно, что на душе у нее тяжело. Джилл прилетела в Соединенные Штаты из Англии вместе с нашим братом, Джоном, которого я не видел шестнадцать лет. Он эмигрировал из Англии в Австралию в 1972 году, а я переехал в Америку в 1984. Джилл единственная из нас троих осталась жить в Англии.

Джон ездил на родину, в Великобританию, а на обратном пути решил заехать в Атланту. Джилл полетела в Америку вместе с ним, чтобы пару недель погостить у нас с Джоанной и попрощаться с Джоном, когда тот будет улетать в Австралию.

После объятий, поцелуев и нескольких секунд неловкого замешательства мы отправились в гостиницу. Я снял для нас номера, чтобы следующим утром показать Джилл и Джону Атланту, прежде чем ехать домой, на север.

Едва представилась возможность для серьезного разговора, Джилл сказала:

– Колин, у меня беда. Мы с Джефом, наверное, разведемся.

Хотя я сразу заметил, что сестра чем-то подавлена, это заявление меня удивило. Они с Джефом жили вместе вот уже шесть лет, и мне всегда казалось, что они счастливы. Оба состояли в браке прежде, но этот союз казался мне прочным. У Джефа от прежней жены было трое детей, а у Джилл – четверо. Сейчас с ними жил только младший сын моей сестры, Пол.

– Что случилось? – спросил я.

– Видишь ли, все это страшно запутано, и я даже не знаю, с чего начать, – ответила Джилл. – Джеф ведет себя очень странно, и я уже не в силах это терпеть. Дошло до того, что мы почти перестали разговаривать. С ума сойти можно. Он совсем от меня отвернулся и говорит, что я сама во всем виновата.

– А ну-ка рассказывай все по порядку, – сказал я, взглянув на Джона, который только утомленно закатил глаза. Прежде чем лететь в Атланту, он прожил у них неделю, и я понял, что брат сыт по горло всей этой ситуацией.

– Ты помнишь старшую дочь Джефа, Лорен? – спросила Джилл. Я кивнул. – Так вот, ее муж примерно год назад погиб в автокатастрофе. С тех пор у нее с Джефом сложились очень странные взаимоотношения. Он часами шепчется с ней по телефону, называет ее «любовь моя» и говорит всякие ласковые слова. Можно подумать, что она ему любовница, а не дочь. Когда она звонит, он бросает все свои дела и повисает на телефоне. И когда она приходит к нам домой, он ведет себя точно так же, если не хуже. Они усаживаются рядышком в укромном уголке, куда нет доступа никому, особенно мне, и ведут эти свои долгие приглушенные беседы. У меня больше нет сил терпеть. Мне кажется, что она стала центром его жизни, а для меня там места нет. Я чувствую себя совершенно покинутой и ненужной.

Сестра рассказывала и рассказывала, вдаваясь все в новые детали странной динамики своих семейных отношений. Мы с Джоанной внимательно слушали, проявляя сочувствие и недоумевая по поводу причин поведения Джефа. Мы советовали Джилл, как ей следовало бы поговорить с мужем, и пытались найти способ исправить положение, – в общем, вели себя так, как и должны вести себя озабоченный брат и невестка. Джон тоже принял участие в разговоре и высказал свою точку зрения на происходящее.

Такое поведение было нехарактерно для Джефа, и это показалось мне странным и подозрительным. Я знал, что Джеф очень привязан к своим дочерям и нуждался в их одобрении и любви, однако я никогда не видел, чтобы он вел себя подобным образом. Насколько я знал, этот человек относился к Джилл с глубочайшей нежностью и любовью. На самом деле мне было просто трудно поверить, чтобы он мог быть так жесток с ней. И я хорошо понимал, почему сестре настолько тяжело переносить эту ситуацию, – тем более что Джеф настаивал на том, что она все просто выдумывает и сама сводит себя с ума.

Мы говорили на эту тему в течение всего следующего дня. У меня в уме начала складываться картинка того, что происходит между Джилл и Джефом с точки зрения Радикального Прощения, однако я решил об этом не говорить – до поры. Сестра была слишком поглощена своей драмой и пока не смогла бы понять мои слова. Радикальное Прощение основано на широких духовных предпосылках, которые она еще не разделяла со мной, когда мы все вместе жили в Англии. Понимая, что ни Джилл, ни Джон не знают о моих убеждениях, лежащих в основе Радикального Прощения, я осознавал, что пока еще рано предлагать им непростую для восприятия мысль о том, что ситуация совершенна в том виде, в каком существует, что она представляет собой возможность для исцеления.

Однако на второй день, когда мы снова завели беседу о проблеме сестры, я решил, что уже настало время попытаться применить подход Радикального Прощения. Для этого нужно было, чтобы Джилл с открытым сердцем рассмотрела возможность того, что за завесой очевидного происходит что-то еще – некий осмысленный процесс, благой божественный замысел. Однако сестра слишком вжилась в роль жертвы в данной ситуации, и я не был уверен, сумеет ли она услышать интерпретацию поведения Джефа, которая лишит ее этой роли.

И все-таки, когда она в очередной раз начала пересказывать свою историю, я наконец решил вмешаться и нерешительно спросил:

– Джилл, не хочешь ли ты взглянуть на эту ситуацию с другой стороны? Сможешь ли ты быть достаточно открытой, чтобы выслушать иную интерпретацию происходящего?

Она посмотрела на меня озадаченно, словно спрашивая: «Какая уж тут может быть другая интерпретация? Все ясно как божий день». Однако в прошлом я уже помогал Джилл решить некоторые проблемы во взаимоотношениях с людьми, и у

нее были основания мне верить. Поэтому она ответил:

– Ладно, попробую. Говори.

Такая степень открытости меня вполне удовлетворила.

– То, что я скажу, может показаться тебе странным, но постарайся не спорить, пока я не закончу. Просто оставайся открытой и подумай, имеют ли мои слова для тебя хоть какой-то смысл.

До сих пор Джон старался быть внимательным к Джилл, но этот нескончаемый разговор по кругу порядком ему надоел. На самом деле он уже почти отключился от сестры. Однако я заметил, что мои слова немного оживили брата, и он внимательно слушал.

– Джилл, то, что ты нам рассказала, конечно, правда, – как видишь ее ты. Я ничуть не сомневаюсь, что все происходит именно так, как ты говоришь. Кроме того, Джон был свидетелем этой ситуации в течение последних трех недель и может подтвердить твои слова. Правда, Джон? – осведомился я, обернувшись к брату.

– Именно так, – подтвердил Джон. – Я собственными глазами видел все, о чем рассказывает Джилл. Мне ситуация в их семье показалась очень странной, и нередко было просто неловко там находиться.

– Ничего удивительного, – заметил я. – В любом случае, Джилл, что бы я ни сказал, я не ставлю под сомнение твои слова и не пытаюсь преуменьшить значение происходящего. Я уверен, дела обстоят именно так, как ты рассказала. Однако позволь мне указать, что, возможно, за твоей ситуацией скрывается что-то еще.

– Что значит скрывается за ситуацией? – спросила Джилл, окинув меня подозрительным взглядом.

– Совершенно естественно думать, что вся реальность видна на поверхности, – объяснил я. – Но возможно, очень многое происходит также за покровом реальности. Мы этого не видим, поскольку наши пять чувств не предназначены

для подобной задачи. Но это вовсе не означает, что все ограничивается очевидным.

– Взять хотя бы твою ситуацию, – продолжал я, – между тобой и Джефом развернулась жизненная драма. Это вполне очевидно. Но что, если за этой драмой скрывается некое духовное событие, – те же люди, те же ситуации, но все это имеет совершенно другое значение? Что, если ваши души танцуют этот танец совсем под другую музыку, которую мы не слышим? Что, если в этой ситуации вы можете увидеть возможность для исцеления и роста? Ведь тогда происшедшее можно было бы истолковать совсем иначе, правда?

И Джон, и Джилл смотрели на меня так, словно я говорю на иностранном языке. Я решил отступить от теоретических объяснений и обратиться непосредственно к случаю сестры.

– Вспомни последние месяца три, Джилл, – продолжал я. – Что ты чаще всего чувствовала, когда видела, с какой любовью Джефри общается со своей дочерью Лорен?

– Большей частью злость! – ответила она и, подумав, добавила: – Разочарование!

Затем, после долгой паузы, сестра продолжила:

– И печаль. Мне очень грустно, – на ее глаза навернулись слезы. – Я чувствую себя одинокой и нелюбимой, – сказала она и начала тихонечко всхлипывать. – Было бы не так тяжело, если бы я думала, что он вообще не умеет любить, однако он умеет и любит, – но только ее!

Яростно и страстно выплюнув последние слова, Джилл впервые после своего приезда ко мне разрыдалась. У нее и до этого несколько раз на глаза наворачивались слезы, но ни разу еще она не позволила себе выплакаться как следует. Теперь наконец она дала волю слезам. Меня порадовало, что Джилл смогла осознать собственные чувства так быстро.

Прошло не меньше десяти минут, прежде чем сестра успокоилась и снова смогла говорить. Тогда я спросил:

– Джилл, вспомни, не испытывала ли ты те же чувства, когда была маленькой?

– Да, – ответила сестра без колебаний.

Поскольку она не стала сразу рассказывать, когда это было, я попросил ее объяснить. Джилл начала не сразу.

– Папа тоже меня не любил! – выпалила она наконец и снова начала всхлипывать. – Я хотела, чтобы он меня любил, а он не любил. Я думала, что он не способен любить никого! А потом, Колин, я увидела, как он относится к твоей дочери. Ее-то папа любил. Так почему же он не любил меня, черт побери?! – прокричав эти слова, она ударила кулаком по столу и снова разрыдалась.

Джилл имела в виду мою старшую дочь, Лорен. По случайности или, скорее, по закону синхронистичности она носит то же имя, что и старшая дочь Джефа.

Поплакав, Джилл почувствовала себя намного лучше. Слезы принесли ей облегчение и, возможно, что-то перевернули в ее душе. Я подумал, что, наверное, скоро нас ждет прорыв. Нужно было подтолкнуть ее к дальнейшему разговору.

– Расскажи мне, что произошло между моей дочерью, Лорен, и отцом, – попросил я.

– Видишь ли, – сказала Джилл, беря себя в руки, – я всегда очень хотела, чтобы отец любил меня, но чувствовала, что он ко мне равнодушен. Он никогда не брал меня за руку и не сажал к себе на колени. Мне казалось, что со мной что-то не так. Когда я стала старше, мама сказала, что папа вообще никого не способен любить, даже ее.

И тогда я более или менее с этим примирилась. Я объяснила себе, что, если он вообще никого не любит, значит, я не виновата в том, что он равнодушен ко мне. Он и вправду никого не любил. Папу совсем не интересовали мои дети – его внуки, – а тем более чужие люди и дети.

Он не был плохим отцом – просто не умел любить. Мне было жаль его.

Джилл еще немного поплакала. Я понимал, о чем она говорит. Наш отец был добрым и кротким человеком, но очень уж тихим и замкнутым. Казалось, что он вообще не испытывает никаких чувств по отношению к окружающим.

Снова взяв себя в руки, сестра продолжала:

– Мне вспоминается один день у тебя дома. Твоей дочери, Лорен, было лет пять или четыре. Мама с папой приехали из Лестера погостить у нас, и мы все вместе отправились к тебе. Я увидела, как твоя Лорен берет папу за руку. «Идем, дедушка, – сказала она, – я покажу тебе сад и все мои цветы». Он был как марионетка в ее руках.

Девочка водила его по саду, показывала цветы и все щебетала, щебетала, щебетала. Она просто очаровала его. Я все время смотрела на них из окна. Когда они вернулись в дом, папа посадил Лорен на колени, играл с ней и смеялся, – я и не помню его таким! Я пришла в отчаяние. «Значит, он все-таки может любить», – подумала я. «Если он способен любить Лорен, почему не способен любить меня?» – последние слова сестра произнесла шепотом, и из глаз ее потекли слезы боли и печали, которые она держала в себе все эти годы.

Я решил, что для начала вполне достаточно, и предложил выпить чаю. (В конце концов, мы англичане! Мы всегда пьем чай, что бы ни творилось вокруг!)

Взглянув на историю Джилл с точки зрения Радикального Прощения, я легко заметил, что своим, на первый взгляд странным, поведением Джеф подсознательно пытался помочь Джилл исцелить ее неразрешенную боль, обусловленную взаимоотношениями с отцом. Если сестра сумеет увидеть совершенство в действиях Джефа, ей удастся исцелиться от этой боли, – и поведение Джефа почти наверняка изменится. Однако тогда я еще не знал, как объяснить это Джилл, чтобы она все поняла. К счастью, мне и не пришлось ничего говорить. Она заметила эту очевидную связь сама.

Чуть позже в тот же день сестра спросила:

– Колин, тебе не кажется странным, что дочь Джефа зовут так же, как и твою дочь? Подумай: обе блондинки и обе первенцы. Вот ведь странное совпадение! Ты не думаешь, что тут есть какая-то связь?

– Именно так, – ответил я, рассмеявшись. – Это – ключ к пониманию всей ситуации.

– Что ты имеешь в виду? – спросила она, устремив на меня долгий пристальный взгляд.

– Сама подумай, – ответил я. – Какие еще параллели ты видишь между тем эпизодом, когда папа играл с Лорен, и своей нынешней ситуацией?

– Давай посмотрим. Обеих девочек одинаково зовут и обе легко получают то, чего я не могу добиться от мужчин.

– Что же это? – поинтересовался я.

– Любовь, – прошептала Джилл.

– Продолжай, – ласково подбодрил ее я.

– Я увидела, что твоя Лорен сумела добиться от папы любви, которой так не хватало мне. И дочь Джефа, Лорен, тоже получает от своего отца любовь, – но за мой счет. О Господи! – воскликнула Джилл.

Теперь она начала понимать.

– Но почему? – спросила она тревожно. – Я не понимаю почему. Меня это пугает! Что же, черт побери, происходит?

Настало время сложить кусочки мозаики воедино.

– А теперь послушай, – сказал я, – позволь мне объяснить, как все получается. Это прекрасная иллюстрация моих слов, что за любой жизненной драмой скрывается некая незримая реальность. Поверь мне, тут нечего пугаться. Поняв, как это все происходит, ты почувствуешь уверенность и умиротворенность, о каких и не мечтала прежде. Ты осознаешь, насколько заботлив к нам Бог (или Вселенная, или как ты предпочтешь назвать Это), независимо от того, насколько тягостной кажется та или иная ситуация.

– С духовной точки зрения, ощущение дискомфорта в любой ситуации служит нам сигналом, что мы не в ладу с духовным законом и нам дана возможность исцелить те или иные душевные травмы. Это может быть именно душевная травма или, возможно, какие-то ядовитые убеждения, мешающие нам быть собой. Однако мы нечасто смотрим на вещи таким образом. Мы предпочитаем прибегать к оценочным суждениям и винить во всем окружающих, а это мешает нам понять смысл ситуации и извлечь из нее урок. Это мешает нам исцелиться. Если же мы не исцеляем свои душевные травмы, то тем самым создаем вокруг себя еще больше дискомфорта, до тех пор, пока обстоятельства буквально не заставят нас задаться вопросом: «Что же все-таки происходит?» Иногда для того, чтобы человек обратил внимание на происходящее, ему необходима очень сильная встряска или нестерпимая боль. Такой встряской может быть, например, смертельная болезнь. Однако даже перед лицом смерти многие не видят, что происходящее в их жизни дает им возможность исцеления.

– В твоем случае, – продолжал я, – нужно исцелить боль, вызванную тем, что отец никогда не проявлял свою любовь к тебе. Именно здесь коренится причина твоей нынешней боли и дискомфорта. Эта боль уже просыпалась много раз в различных ситуациях, но, поскольку ты никогда не замечала возможности исцеления, все оставалось по-прежнему.

Поэтому каждая новая возможность увидеть свою проблему и избавиться от нее – это дар!

– Дар? – переспросила Джилл. – Ты говоришь, что это дар, поскольку в данной ситуации таится послание для меня? Послание, которое я могла бы получить давным-давно, если бы только заметила его?

– Да, – сказал я, – если бы ты его заметила раньше, то сразу же почувствовала бы себя более комфортно и теперь бы тебе не пришлось пройти через то же самое. Однако это не так уж важно. Сейчас тоже не поздно. Ты увидела совершенство своей ситуации, и тебе не придется развивать в себе смертельную болезнь, чтобы все понять, – как делают многие люди. Ты уловила суть, и вместе с пониманием к тебе придет исцеление.

– Давай-ка я расскажу, что в точности произошло и как это влияло на твою жизнь до нынешнего момента, – продолжал я, стремясь объяснить сестре динамику ее ситуации. – Когда ты была маленькой, тебе казалось, будто папа тебя не любит и не заботится о тебе. Для девочки это ужасно. Девочке для

полноценного развития необходимо чувствовать, что отец ее любит. Поскольку ты не получала этой любви, то заключила, будто с тобой что-то не в порядке. Ты стала всерьез полагать, будто не достойна любви и изначально недостаточно хороша. Это убеждение глубоко засело в подсознании и позже стало управлять твоей жизнью и регулировать взаимоотношения с людьми. Иными словами, жизнь всегда отражала твое подсознательное убеждение, будто ты недостаточно хороша, и ставила тебя в ситуации, на практике подтверждающие, что ты действительно недостаточно хороша. Жизнь всегда дает подтверждения нашим убеждениям.

В детстве боль оттого, что ты не можешь завоевать расположение отца, была для тебя нестерпимой, поэтому часть этой боли ты подавила, а часть – вытеснила. О подавленных эмоциях человек знает, но держит их в узде. А вытесненные эмоции скрыты так глубоко в подсознании, что ты вообще не знаешь об их существовании.

Позже, узнав, что отец от природы не очень душевный человек и, вероятно, вообще не способен никого любить, ты в некоторой степени реабилитировала себя и частично исцелилась от последствий недостатка отцовской любви. Очевидно, ты отпустила часть подавленной боли и отчасти отказалась от убеждения, будто не достойна любви. В конце концов, если он вообще никого не любит, значит, в том, что он не любит и тебя, твоей вины нет.

Затем происходит ошеломительное событие, которое возвращает тебя в исходную точку. Увидев, как нежно относится папа к моей дочери Лорен, ты вновь утвердилась в своих изначальных убеждениях. Ты сказала себе: «Оказывается, отец способен любить, но только не меня. Очевидно, причина во мне. Я недостаточно хороша для папы и никогда не буду достаточно хороша ни для одного мужчины». С этого момента ты постоянно создавала в своей жизни ситуации, подтверждающие, что ты недостаточно хороша.

– Каким это образом? – перебила Джилл. – Я не вижу, в чем была недостаточно хороша.

– А как складывались твои отношения с первым мужем, Генри? – спросил я.

Джилл была замужем за Генри, отцом ее четверых детей, в течение пятнадцати лет.

– Во многом неплохо, но он мне постоянно изменял. Он постоянно искал возможности заняться сексом с другими женщинами, и меня это ужасно угнетало.

– Вот именно. И в этой ситуации ты воспринимала его как мучителя, а себя как жертву. Хотя на самом деле ты сама привлекла этого человека в свою жизнь именно потому, что в глубине души знала: он предоставит достаточно подтверждений, что ты недостаточно хороша. Изменяя тебе, он доказывал, что твоя самооценка верна.

– Уж не хочешь ли ты сказать, что я теперь должна сказать ему за это спасибо? Ну уж нет, черта с два! – сказала она смеясь, но не в силах скрыть свой гнев.

– Однако Генри ведь действительно поддерживал тебя в твоем убеждении, не так ли? – заметил я. – Ты была настолько не хороша, что ему постоянно приходилось искать других женщин – что-то большее. Если бы он вел себя иначе, хранил верность и относился к тебе так, будто ты вполне хороша, ты бы создала какую-нибудь другую драматическую ситуацию, чтобы подтвердить свои убеждения. Хотя твое мнение о себе ложно, оно мешает тебе быть достаточно хорошей.

– С другой стороны, – продолжал я, – если бы ты тогда исцелилась от своей боли и отказалась от убеждения, будто ты недостаточно хороша, Генри сразу же перестал бы ухаживать за твоими подругами. А если бы не перестал, ты бы с радостью его оставила и нашла бы другого мужчину, для которого была бы хороша. Мы всегда создаем реальность вокруг себя в соответствии с собственными убеждениями. Если ты хочешь выяснить, каковы твои убеждения, присмотрись, что происходит вокруг. Жизнь всегда отражает нашу точку зрения.

Джилл, видимо, была несколько озадачена, поэтому я решил повторить кое-что из сказанного прежде:

– Всякий раз, когда Генри заводил очередной роман, он давал тебе новый шанс исцелить свою боль из-за того, что тебя не любил папа. Он демонстрировал тебе твое же убеждение, будто ты никогда не будешь достаточно хороша ни для одного мужчины. Когда это произошло первые несколько раз, тебе могло стать настолько больно и обидно, что ты сумела бы осознать свою первичную детскую травму и разобраться в собственном отношении к себе. На самом деле эти

первые измены представляли для тебя прекрасную возможность прибегнуть к Радикальному Прощению и избавиться от старой травмы, – но ты эту возможность упустила. Вместо этого ты всякий раз винила во всем мужа и принимала роль жертвы, – а в таких условиях исцеление невозможно.

– Ты говоришь о прощении? – спросила Джилл с болью в голосе. – Уж не значит ли это, что я должна была простить ему то, что он соблазнил мою лучшую подругу и вообще спал со всеми, кто был не прочь?

– Это значит, что в тот момент он предоставил тебе возможность вспомнить о боли, мучающей тебя с детства, и осознать, какие представления о себе портят тебе жизнь. Тем самым он дал тебе шанс понять и изменить свои убеждения и, таким образом, исцелить детскую травму. Вот что я имею в виду, говоря о прощении. Разве ты не видишь, Джилл, что Генри заслуживает прощения?

– Да, думаю, заслуживает, – ответила сестра. – Он всего-навсего отразил мои убеждения, которые сформировались из-за того, что мне не хватало отцовской любви. Генри просто подтверждал мою правоту по поводу того, что я недостаточно хороша. Так?

– Правильно, и, поскольку Генри предоставил тебе такую возможность, он заслуживает благодарности, – и даже в большей степени, чем ты думаешь сейчас. Мы не можем знать, изменил бы он свое поведение, если бы ты тогда избавилась от своей проблемы, связанной с отцом, или тебе пришлось бы все-таки оставить Генри. Но в любом случае твой бывший муж мог тебе очень помочь. С этой точки зрения он заслуживает не только прощения, но и благодарности. В конце концов, он совсем не виноват в том, что ты не разглядела предназначенное тебе послание, которое скрывалось за его поведением.

– Я понимаю, – продолжал я, – тебе трудно признать, что он пытался преподнести тебе дар. Мы не приучены думать подобным образом. Мы не приучены вдумываться в текущую ситуацию, говоря себе: «Ну-ка посмотрим, чем я наполнил свою жизнь. Разве это не интересно?»

Нет, нас приучили судить, винить, разыгрывать из себя жертву и стремиться к отмщению. И еще мы не приучены думать, что нашей жизнью управляют силы, лежащие за пределами сознания, – однако дело обстоит именно так.

На самом деле тебя пыталась исцелить душа Генри. Внешне казалось, что Генри просто следует своим сексуальным пристрастиям, но его душа, – работая в паре с твоей душой, – решила использовать это пристрастие для твоего духовного роста. Работа Радикального Прощения направлена именно на признание этого факта. Цель Радикального Прощения состоит в том, чтобы увидеть истину, скрывающуюся за поверхностью видимых событий, и найти любовь, которая есть в каждой ситуации.

Я почувствовал, что разговор о Джефе поможет Джилл лучше понять все эти принципы, поэтому сказал:

– Давай-ка еще раз вспомним о Джефе и посмотрим, как эти принципы применимы к вашим взаимоотношениям. В самом начале вашей совместной жизни Джеф был к тебе очень нежен. Он души в тебе не чаял, все для тебя делал и обо всем с тобой говорил. Внешне жизнь с Джефом протекала достаточно хорошо. Однако обрати внимание, что такая ситуация не соответствовала твоим представлениям о себе. Согласно твоим убеждениям, мужчина не должен проявлять так много любви к тебе. Ты недостаточно хороша, помнишь?

Джилл кивнула, все еще неуверенная и озадаченная.

– Твоя душа знает, что тебе необходимо избавиться от этого убеждения, поэтому она каким-то образом вступает в сговор с душой Джефа, чтобы помочь тебе. Внешне кажется, что Джеф ведет себя странно и совершенно нехарактерно для себя. Он очень задевает тебя, проявляя любовь к другой Лорен, таким образом разыгрывая перед тобой тот же сценарий, который вы разыграли с отцом много лет назад. Кажется, что он безжалостно мучает тебя, а ты оказываешься в роли беспомощной жертвы. Разве не такова, в общих чертах, твоя нынешняя ситуация? – спросил я.

– Думаю, такова, – спокойно сказала Джилл. Нахмурив лоб, сестра пыталась собрать воедино новую картину мира, которая складывалась у нее в мозгу.

– И вот, Джилл, ты опять оказалась перед выбором. Ты должна выбрать: либо исцелиться и вырасти, либо доказать свою правоту, – сказал я и улыбнулся. – Если ты выберешь путь, который выбирает большинство людей, то останешься жертвой, а Джеф окажется мучителем, и таким образом выяснится, что ты была

права. Ведь действительно, он ведет себя жестоко и неразумно, и я не сомневаюсь, что многие женщины посоветовали бы тебе предпринять весьма решительные шаги в данной ситуации. Ведь большинство подруг советуют тебе развестись с Джефом, не правда ли?

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

www.radicalforgiveness.com.

Купить: https://tellnovel.com/ru/tipping_kolin/radikal-noe-proschenie-duhovnaya-tehnologiya-dlya-isceleniya-vzaimootnosheniy-izbavleniya-ot-gneva-i-chuvstva-viny-nahozhdeniya-vzaimoponimaniya-v-lyuboy-situacii

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить