Колін Тіппінг

РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ

Radical Forgiveness

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

COLIN TIPPING

SOUNDS TRUE
BOULDER, COLORADO

Колін Тіппінг

РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ

Революційні п'ять кроків, які допоможуть:
• будувати гармонійні стосунки
• не гніватися й не засуджувати
• зберігати рівновагу в будь-якій ситуації

З англійської переклав Євген Мірошниченко

Київ
BOOKCHEF
2022

УДК 159.923.2(0.062)
Т43

Тіппінг К.

Т43 Радикальне Прощення / Колін Тіппінг; пер. з англ. Є. Мірошниченка. — Київ: Форс Україна, 2022. — 304 с.

ISBN 978-966-993-562-5

Метод Радикального Прощення, який розробив Колін Тіппінг, завоював мільйони прихильників у всьому світі. Він допомагає людям переоцінити своє минуле, подолати гнів, страх, сором і таким чином змінити майбутнє. Автор пропонує п'ять основних етапів Радикального Прощення й докладно пояснює, як завдяки їм позбутися архетипу жертви та зробити своє життя досконалим.

УДК 159.923.2(0.062)

Науково-популярне видання

ISBN 978-966-993-562-5

Copyright © 2009 Colin Tipping.
This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
© Мірошниченко Є., переклад, 2020
© ТОВ «Форс Україна», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2021

ЗМІСТ

ПОДЯКИ 10

ВСТУП 12

ЧАСТИНА ПЕРША. РАДИКАЛЬНЕ ЗЦІЛЕННЯ 17

Розділ 1. Історія Джилл 18

ЧАСТИНА ДРУГА. БЕСІДИ ПРО РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ 47

Розділ 2. Основні припущення 48

Розділ 3. Різні світи 54

Розділ 4. Відповідальність 70

Розділ 5. Терапія Радикального Прощення 78

Розділ 6. Механізми его 84

Розділ 7. Схованки і спокутні жертви 92

Розділ 8. Тяжіння і резонанс 101

Розділ 9. Причини й наслідки 107

Розділ 10. Місія «Прощення» 113

Розділ 11. Трансформувати архетип жертви 128

Розділ 12. Его б'є у відповідь! 137

Розділ 13. Час, медицина і прощення 141

Розділ 14. Що нагорі, те й внизу 159

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ДОКЛАДНІШЕ ПРО ПРИПУЩЕННЯ 167

Розділ 15. Кредо 168

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. ІНСТРУМЕНТИ РАДИКАЛЬНОГО ПРОЩЕННЯ 187

Розділ 16. Духовна технологія 188
Розділ 17. П'ять стадій Радикального Прощення 196
Розділ 18. Втілення уявного в реальність 201
Розділ 19. Відчути біль 206
Розділ 20. Руйнування історії 214
Розділ 21. Анкета Радикального Прощення 223
Розділ 22. Чотири кроки до прощення 260
Розділ 23. Розпізнати Христа в іншій людині 265
Розділ 24. Прощення у трьох листах 267
Розділ 25. Ритуали прощення 269
Розділ 26. Прощення через мистецтво 271
Розділ 27. Дихальна практика «Саторі» 275
Розділ 28. Лист радикального звільнення 279
Розділ 29. Троянда прощення 282
Розділ 30. Пробудження внутрішньої дитини 285

ПІСЛЯМОВА 290

ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ 297

ПРО АВТОРА 298

ПЕРЕЛІК РЕСУРСІВ 300

«Я в захваті від цієї книги».

Керолайн Місс, авторка книжки «Чому люди не зцілюються і як вони можуть це зробити»

«Ця книжка — скарб. Колін Тіппінг запропонував найкращий підручник із використання цілющої сили прощення».

Келлі Ґавелл, авторка медитативної техніки *Brain Sync* і ведуча шоу «Театр розуму»

«"Радикальне Прощення" Коліна Тіппінга — це бальзам, необхідний нашому суспільству для зцілення від ран і трансформації власних переконань та відчуттів. Він дає нам змогу відновити сили, поглибити своє світосприйняття і розширити свідомість. Якщо ми ухвалимо рішення стати на цей шлях, то наблизимо зцілення людства і всього світу».

Сімран Сінґх, актор

«"Радикальне Прощення" Коліна Тіппінга надає нам революційний інструмент, якого нині ми потребуємо, як ніколи раніше. Прочитавши цю книгу, ви зможете звільнитися від кайданів непрощення й відновити свободу, яку дала вам природа».

Роб Спірс і **Бренда Міхаелс**,
ведучі радіо *Conscious Talk Radio*

«Іноді трапляється, що після прочитання книги я кажу собі: "Ось істина!". "Радикальне Прощення" – одна з таких книг. Тіппінг надзвичайно переконливо демонструє нам, що лише небагато речей у нашому світі насправді є такими, якими видаються на перший погляд. Браво!»

Роберт Шварц, автор книги «Задум твоєї душі. Як розпізнати істинний сенс, який ти сам заклав у своє життя ще до народження».

Присвячую пам'яті ***Діани, принцеси Вельської,*** бо вона продемонструвала нам силу трансформації, яку несе любов, а також допомогла розкрити серцеву чакру Великої Британії та цілого світу.

ПОДЯКИ

Насамперед хочу висловити вдячність й освідчитися в коханні моїй дружині Джоанні, яка вірила в мене й надавала свою цілковиту підтримку під час написання цієї книги — навіть у найтяжчі моменти. Також маю висловити особливу подяку моїй сестрі Джилл, а також зятю Джефу за те, що вони дозволили опублікувати дуже інтимну історію з їхнього життя — історію, без якої ця книга була б набагато біднішою. Із тих самих причин я глибоко вдячний доньці Джефа Лорен і моїй доньці Лорен, а також усім членам родини Джилл і Джефа, які погодилися прочитати цю книгу й побачити все найкраще, що є в кожному героєві історії Джилл. А ще я дякую за терпіння та підтримку своєму братові Джону, який був свідком тих подій. Окремо маю подякувати Майклу Райсу за те, що надихав мене і допомагав на перших етапах створення анкети прощення, а також Арнольду Пейтенту, який ознайомив мене з духовним законом. Є безліч людей, які зробили величезний внесок у створення цієї книги та в роботу з розповсюдження ідей Радикального Прощення, і я завжди відчуваю глибоку вдячність до них усіх. Неодмінно маю подякувати випускникам мого «Інституту Радикального Прощення», які живуть нашими ідеями та просувають їх, викладаючи, а також демонструючи на власному прикладі. Особлива

подяка Дебі Лі за те, що дозволила розповісти її історію цілому світові, а ще — Карен Тейлор-Ґуд, чиї пісні створюють особливу атмосферу під час кожного з семінарів, які я проводжу, — особливо в тих випадках, коли вона виконує їх наживо. Окрема подяка моїм співробітникам і колегам з «Інституту Радикального Прощення» (*Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching, Inc.*). І, нарешті, хочу висловити любов та вдячність моїм батькам за те, що привели мене в цей світ, відгукнувшись на мій запит про інкарнацію в їхній родині.

ВСТУП

Повсюдно й навкруги — в газетах, на екранах, у власному житті — ми бачимо людей, які відчувають себе жертвами. Наприклад, читаємо: принаймні кожен п'ятий дорослий американець сьогодні зізнається, що в дитинстві зазнавав фізичних знущань або сексуальних домагань. У телевізійних новинах підтверджують, що ґвалтування і вбивство — буденність у наших громадах; і взагалі злочини проти особистості та майна можуть відбуватися де завгодно. Розповідають, що у світі людей піддають тортурам, репресіям, позбавляють волі, відбуваються геноциди і війни — ніби це звичайні явища.

Відтоді, як на початку 1990-х я почав проводити семінари з прощення, ретрити для хворих на рак і лекції для корпоративних клієнтів, почув від звичайнісіньких людей просто шалену кількість страшних історій і на сьогодні анітрохи не сумніваюся: на нашій планеті немає жодної особи, яка хоча б один раз не потрапила в серйозну ситуацію, де почувалася б жертвою, а таких незначних випадків у кожного — безліч. Хто може сказати, що ніколи не покладав на інших провину за те, що почувається не надто щасливим? Для більшості з нас (якщо не для всіх) звинувачувати когось — просто спосіб життя.

І справді, архетип жертви закладений у кожному з нас на дуже глибокому рівні. Також він справляє надзвичайно потужний вплив на масову свідомість. Епоху за епохою ми вживалися в ролі жертв кожної миті нашого повсякдення, переконували себе, що свідомість жертви є однією з фундаментальних рис людського буття. Час уже поставити собі запитання: як можна перестати таким чином будувати своє життя, як відмовитися від архетипу жертви, не обирати цю модель для формування власної долі?

Щоб звільнитися від такого потужного архетипу, нам потрібно замінити його чимось радикально іншим — чимось аж таким переконливим, здатним нести таке духовне звільнення, щоб цей чинник мов магніт відтягнув нас геть від позиції жертви. Нам потрібне дещо для відволікання від щоденних побутових драм — тоді ми побачили б ширшу картину, відкрили б для себе фундаментальну істину, донині від нас приховану. Коли ж ми прокинемося для тієї істини, збагнемо причини власних страждань, нам відкриється можливість миттєво трансформувати своє життя.

Людство крок за кроком вступає в нове тисячоліття і готується до неминучого величезного прориву на шляху духовної еволюції. У цей час дуже важливо освоїти спосіб життя, що ґрунтується не на страхові, контролі й тиранії, а на істинному прощенні, безумовній любові та глибокому спокоєві. Саме це я маю на увазі, коли розповідаю про щось «радикальне», і саме про це йтиметься в моїй книзі: про такий перехід.

Замало бажання щось змінити; потрібно мати змогу спочатку повною мірою на практиці познайомитися з об'єктом тих змін — тож і для трансформації архетипу жертви ми спершу маємо відчути себе цілковитою жертвою. Жодних шпаринок, щоби пролізти!

Отже, нам необхідні ситуації, що дають змогу відчути себе жертвою, аби потім трансформувати відповідну енергію за допомогою Радикального Прощення.

Для глобальної трансформації такої фундаментальної енергетичної структури, як архетип жертви, мають прокинутися дуже багато людей, душі яких наділені достатньою мудрістю і сильною любов'ю, щоб виконати це колосальне завдання. І вони мусять не лише прокинутися, а й прийняти це як свою духовну місію. Можливо, за покликом душі ви погодитеся стати волонтером у виконанні цієї місії. Може, саме через це вас зацікавила моя книга.

Ісус надзвичайно виразно пояснив нам, що означає трансформація архетипу жертви. І я вірю, що нині Він із любов'ю і терпінням чекає, коли ж ми наслідуватимемо його приклад. Проте поки що нам не вдалося засвоїти його уроку — адже архетип жертви досі справляє величезний вплив на наші душі.

Ми просто проігнорували урок істинного прощення, який дав нам Ісус: жертв як таких не існує. Ми намагаємося поміститися на двох стільцях, прощаємо й водночас щосили чіпляємося за роль жертви. Ми й самого Ісуса перетворили на найвищу жертву — а така концепція нітрохи не сприяє нашій духовній еволюції. Істинне прощення означає цілковиту відмову від свідомості жертви.

Насправді моїм головним наміром під час написання цієї книги було проведення чіткої межі між прощенням, яке затверджує нас в архетипі жертви, та Радикальним Прощенням, яке звільняє нас від нього. Радикальне Прощення спонукає до фундаментальних змін світосприйняття і тлумачення того, що з нами відбувається, аби ми відмовилися від ролі жертви. Моя мета — полегшити вам цей перехід.

Визнаю, що деяким людям надзвичайно важко сприйняти запропоновані мною ідеї — зокрема тим, хто почувається жертвою, бо пережив нестерпні страждання та не в змозі забути весь той біль. Прошу вас лише прочитати цю книгу з відкритим розумом і подивитися, чи після цього ви почуватиметеся ліпше.

Зараз, коли готується вже чергове видання, можу повідомити про надзвичайно позитивну реакцію читачів та учасників моїх семінарів. Навіть люди, яким довго не давав спокою сильний душевний біль, повідомляють, що книга подарувала їм відчуття звільнення і зцілення — а семінари сприяли внутрішній трансформації.

А ще вражає і дарує втіху потужний цілющий вплив на багатьох людей уже самого знайомства з розділом 1, що має назву «Історія Джилл». Спочатку я сприймав цей розділ як вступне слово — просто корисну ілюстрацію, що дає змогу ознайомити читача з концепціями та ідеями, покладеними в основу моєї книги. Але зараз усвідомлюю, що Дух мав інші плани — Він від самого початку керував моєю рукою. Я отримав багато телефонних дзвінків від людей (часто ці люди ще схлипували, бо щойно прочитали історію). Вони хотіли розповісти, що впізнали в тому сюжеті себе... А ось тепер відчули: процес їхнього зцілення розпочався.

Дуже-дуже багато з тих, хто телефонував мені, відчули бажання негайно поділитися досвідом з іншими людьми — тому вони одразу розіслали «Історію Джилл» (скопіювали її безпосередньо з мого сайту — дивіться розділ «Додаткові ресурси» наприкінці книги) своїм друзям, родичам і колегам... Чудова ланцюжкова реакція! Я буду вічно вдячний моїй сестрі

та зятеві, що дозволили поділитися їхньою історією. Вони зробили цей подарунок світові.

Реакція, яку спричинила моя книга, впокорює мене з думкою: я не автор, а лише інструмент Духу, і моє покликання — передати це послання світові, щоб ми всі могли зцілитися, підвищити свій енергетичний рівень і повернутися додому. Я вдячний за можливість служити.

Намасте,
Колін Тіппінг.

ЧАСТИНА ПЕРША

Радикальне зцілення

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ ДЖИЛЛ

Примітка автора: щоб допомогти читачеві зрозуміти, що я називаю Радикальним Прощенням, я записав наведену нижче правдиву історію про те, яким чином цей процес врятував шлюб моєї сестри і змінив її життя. Відтоді Радикальне Прощення позитивно вплинуло на життя незліченної кількості людей — адже невдовзі після епізоду з сестрою я усвідомив: цей процес можна використати як специфічну форму допомоги, що відрізняється від традиційної психотерапії та роботи сімейного психолога — К. Т.

Щойно я побачив свою сестру в залі міжнародного аеропорту Хастфілд в Атланті, зрозумів: у неї щось сталося. Вона ніколи не вміла приховувати свої почуття, тож я одразу відчув, що на душі в неї якийсь тягар.

Джилл прилетіла до Сполучених Штатів з Англії разом із нашим братом Джоном, з яким я не бачився шістнадцять років. Він 1972-го емігрував до Австралії, а я 1984-го — до Америки. З нас трьох лише Джилл залишилася в Англії. Джон зараз саме летів додому — і після Атланти він мав подолати останній відтинок подорожі. Джилл вирішила летіти разом із ним до Америки, щоб тижнів зо два погостювати в нас із дружиною Джоанною, а потім посадити брата на літак до Австралії.

Після обіймів та поцілунків ми оговталися від першої ніяковості й попрямували до готелю, де я винай-

няв усім номери на ніч, щоби наступного дня, перш ніж рушити на північ — до нашої оселі, ми з Джоанною могли показати моїм родичам Атланту.

Щойно виникла перша зручна нагода поговорити, Джилл мовила:

— Коліне... у мене вдома справи кепські. Можливо, ми з Джефом розлучимося.

Як я вже казав, від початку я зрозумів, що з сестрою щось негаразд, проте ця заява мене здивувала. Завжди здавалося, що в них щасливий шлюб, — усі шість років. Обоє вже були одружені до того... Але саме ці їхні стосунки здавалися міцними. Джеф мав трьох діточок від попереднього шлюбу, а Джилл — чотирьох. Разом із ними жив лише її молодший син Пол.

— А що відбувається? — запитав я.

— Ну... якась незрозуміла ситуація, навіть не знаю, з чого почати... — відповіла сестра. — Джеф поводиться дивно, й мені більше несила це терпіти. Дійшло до того, що ми вже більше й не розмовляємо. Це мене вбиває. Він геть від мене відсторонився і твердить, що винна в усьому я...

— Розповідай докладніше. — Я кинув погляд на Джона, який тільки закотив очі під лоба. Перед польотом до Атланти він провів у них вдома цілий тиждень... Тож із його реакції я здогадався: нашому братові все це вже в печінках сидить.

— Ти ж пам'ятаєш Джефову доньку Лорен? — запитала Джилл. Я кивнув. — Так ось, її чоловік загинув у автокатастрофі близько року тому. Відтоді у них із Джефом якісь дивні стосунки... Коли вона телефонує, він її називає «серденьком», вони годинами про щось шепочуться по телефону. Можна подумати, що то коханці, а не донька й батько. Коли вона телефонує, Джеф кидає будь-які справи й говорить із нею без

кінця. Коли Лорен навідується до нас додому, він поводиться так само — ба навіть гірше. Вони всідаються поруч і поринають у тиху бесіду, ніби відгороджені від усього світу... понад усе — від мене. Дуже важко таке терпіти. Складається враження, що донька перетворилася на центр його всесвіту, а мені там взагалі місця нема. Я відчуваю, що стукаю ззовні, а він не звертає жодної уваги...

Джилл скаржилася далі й далі, викладала нові подробиці дивної динаміки стосунків у родині. Ми з Джоанною уважно слухали. Дивувалися, висловлювали співчуття до Джилл й уголос ставили риторичні запитання: «Чому ж це Джеф так поводиться?». Давали поради щодо того, як варто було б поговорити з чоловіком про його поведінку, й узагалі старалися придумати спосіб вирішення проблеми — тобто поводилися, як і належить дбайливим братові й своячці. Джон теж підтримав розмову й виклав нам свій погляд на ситуацію.

Особисто в мене викликала подив і підозру та обставина, що все це було нітрохи не схоже на Джефа. Той Джеф, якого я знав, лагідно ставився до дочок і, звісно, достатньою мірою був близький із ними, щоб очікувати схвалення й любові з їхнього боку... Але я ніколи не бачив, щоб він поводився так, як нині розповідала Джилл. Завжди помічав, що він ставиться до дружини з любов'ю і турботою. Насправді мені й уявити було важко, що він може бути таким жорстокосердим. Тож я розумів, чому ця ситуація так бентежить Джилл... А ще гірше те, що Джеф твердив, ніби вона сама собі все це вигадала й взагалі ледь не з глузду з'їхала.

Увесь наступний день розмови теж оберталися навколо цієї теми. Я потроху почав формувати собі

картину: що насправді могло відбуватися між Джилл і Джефом із позиції Радикального Прощення. Але вирішив поки що не озвучувати свої міркування — не одразу. Джилл була надто занурена в свою драму, отже, не змогла б почути й зрозуміти всього, що я мав сказати. Ідеї Радикального Прощення орієнтовані на доволі широку духовну перспективу, яка ще не сформувалася в мене у той час, коли я жив поряд із сестрою в Англії. Тож це світосприйняття не було нашою спільною реальністю. Я був упевнений, що ні Джилл, ані Джон нічого не знають про мої переконання, на яких ґрунтується концепція Радикального Прощення, й усвідомлював, що не час ознайомлювати їх із такою складною ідеєю: «Ситуація бездоганна саме в такому вигляді та є можливістю для зцілення».

Після двох днів безперервного вербального кружляння навколо проблеми я вирішив, що нарешті час випробувати підхід Радикального Прощення. Для цього потрібно було, щоб моя сестра відкрилася для можливості прийняття того, що поза очевидними подіями відбувається і щось глибше — дещо осмислене, дещо під Божим проводом, дещо для її вищого блага. Але Джилл так переймалася роллю жертви в тій ситуації, що я не був упевнений: чи зможе вона взагалі почути інше тлумачення поведінки Джефа — тлумачення, яке позбавить її необхідності грати цю роль. І все-таки, коли сестра вкотре завела розмову про те, що розповіла напередодні, я вирішив спробувати...

— Джилл, — почав я дуже обережно, — а чи не хочеш ти поглянути на ситуацію трохи з іншого боку? Чи дозволиш мені дати зовсім інше тлумачення того, що відбувається?

Вона глянула скептично, ніби запитуючи: «Яке ще інше тлумачення? Все є так, як є!». Проте я вже мав

певний авторитет в очах Джилл, адже в минулому допомагав їй вирішувати певні проблеми в стосунках. Тож вона мені довіряла достатньо, аби відповісти:

— Гм... ну гаразд. Що ти там собі надумав?

Тобто вона відкрилася. Саме на це я й чекав.

— Те, що я маю тобі сказати, прозвучить трохи дивно, але спробуй не сперечатися, поки я не закінчу. Просто відкрийся до ймовірності того, що мої слова — правда. І зваж, чи мають вони взагалі для тебе бодай якийсь сенс.

Увесь цей час Джон намагався бути максимально уважним до Джилл... Але оті її балачки по колу про Джефа вже його стомили. Насправді він майже цілком відволікся від того, що вона казала. А тепер я відчув, що моя репліка змусила його знову долучитися до нашої розмови.

— Те, що ти нам розповіла, Джилл, без сумніву, — чиста правда... Як її бачиш ти, — почав я. — Не маю жодного сумніву, що все відбувається саме так, як ти кажеш. До того ж і Джон останнім часом був свідком, тож він може твою історію підтвердити. Чи не так, Джоне?

— Сто відсотків! — мовив брат. — Я побачив достатньо. Усе так, як і каже Джилл. Мені було дуже дивно все це спостерігати... Навіть трохи ніяково, ніби підглядаю за чужими.

— Не здивований, — я кивнув. — У будь-якому разі, Джилл, хочу, щоб ти розуміла: те, що я скажу, жодним чином не заперечує і не применшує всього, що розповіла мені ти. Я вірю, що все відбулося саме так, як ти змалювала. Проте дозволь мені натякнути на те, що може відбуватися за лаштунками вашої ситуації.

— За якими ще лаштунками? — Джилл дивилася на мене підозріливо.

— Абсолютно природно вважати, що реальність обмежується тим, що ми бачимо «на сцені», — пояснив я. — Але цілком можливо, що за лаштунками тієї реальності відбувається набагато більше. Ми просто цього не бачимо, адже наші п'ять відчуттів не налаштовані на щось подібне. Але ж це не означає, що нічого не відбувається.

— От хоча б узяти твою ситуацію, — вів я далі. — У вас із Джефом розігралася ціла драма. Це очевидно. Але чи можеш ти собі уявити, що за лаштунками тієї драми відбуваються певні інші події, що мають духовну природу? Ті самі персонажі, той самий сюжет, але вони мають цілком інші значення й сенс? Що, коли дві ваші душі виконують той самий танок, але під різні мелодії? Що, коли цей танок — для вашого зцілення? Що, коли в ньому закладений шанс зростання для вас обох? Хіба це не є цілком інше тлумачення?

Джилл і Джон дивилися на мене так, ніби я промовляв до них марсіанською мовою. Тоді я вирішив відійти від теоретичних основ і повернутися безпосередньо до обговорюваної ситуації:

— Повернися назад на місяців зо три, Джилл, — провадив я. — Що ти найчастіше відчувала, коли бачила, як Джеф демонструє стільки любові до своєї доньки Лорен?

— Здебільшого злість... — мовила сестра, але помітно було, що вона й далі міркує над моїм запитанням. — Розчарування... — додала після тривалої паузи й нарешті завершила: — І сум... Мені було надзвичайно сумно. — Тут у неї з очей покотилися сльози. — Мені було дуже самотньо... таке відчуття, що ніхто мене не любить, — промовила сестра й почала тихесенько схлипувати. — І було б не так тяжко, якби я думала,

що він просто не здатний до виявів любові... Але ж він здатний — щодо *неї*!

Останні кілька слів вона видихнула з несамовитою пристрастю і просто розридалася — вперше після прибуття. Сестра й до того трішки плакала, але тільки зараз дала собі волю... Нарешті перестала стримуватися. Я радів, бо вона спромоглася дістатися власних емоцій так швидко.

Перш ніж вона трохи заспокоїлася і змогла продовжити розмову, минуло хвилин із десять. Тоді я запитав:

— Джилл, а чи можеш пригадати, чи почувалася ти так само, коли була маленькою?

— Авжеж... — відповіла сестра без жодних вагань... Але сама не продовжила, тож мені довелося попросити, щоб вона пояснила. Джилл це зробила не одразу: — Татко теж не любив мене! — нарешті вигукнула вона і знову почала схлипувати. — Я так хотіла, щоб він мене любив, але ні! Я думала, він узагалі нікого не любить! А тоді з'явилася твоя дочка, Коліне. От її він любив... Любив же! Але ж якого біса не мене?

Вона вигукнула це, грюкнула кулаком по столу й знову розридалася.

Джилл мала на увазі мою старшу дочку Лорен. З волі випадку (або радше за законом синхронізації) вона має таке саме ім'я, як старша дочка Джефа.

Коли Джилл виплакалася, здавалося, вона почала почуватися трохи краще. Сльози вимили якийсь тягар і начебто привели її до важливого поворотного пункту. «Цілком можливо, ми наближаємося до прориву», — подумав я. Але потрібно було потроху підштовхувати її до просування вперед.

— А розкажи-но мені про той випадок із моєю дочкою Лорен і нашим батьком, — попросив я.

— Ну... — Джилл потроху себе опанувала, — у мене завжди було відчуття, що тато не любить мене... А любові дуже хотілося. Він не водив мене за ручку й не саджав до себе на коліна. І мені завжди здавалося, ніби зі мною щось не так. Коли я стала трохи старша, мама висловила думку, що батько взагалі не вміє любити людей — навіть її. Тож на той момент я більш-менш змирилася з цією думкою. Я собі подумала: раз він узагалі не здатний нікого любити, то й нелюбов до мене — не моя провина. А тато ж і справді нікого не любив. Він майже й словом ніколи не перемовився з моїми дітьми — його внуками — тим більше з чужими людьми чи дітьми. Він не був поганим батьком. Просто не вмів любити. Мені було його шкода.

Сестра знову поплакала й знову потроху себе опанувала. Я розумів, про що вона говорить. Наш тато справді був добрий і лагідний чоловік, але дуже тихий і замкнений у собі. Найчастіше він дійсно здавався відстороненим від усіх.

Джилл знову зібралася із силами й продовжила:

— Мені запам'ятався один день у тебе вдома... Твоїй Лорен тоді було рочків із чотири або п'ять. Батьки приїхали з Лестера, й ми всі завітали до тебе. Я побачила, як твоя Лорен бере тата за руку й каже: «Ходімо, діду, я покажу тобі садочок і мої квіточки». Він був наче віск у руках того дівчати. Вона водила його скрізь, щось розповідала, показувала квіти... Просто зачарувала його! Я весь час дивилася на них крізь вікно. Коли вони повернулися, тато посадив її на коліна, був веселий, грався з дитиною... Я ніколи його таким не бачила.

— Я була у розпачі, — вела далі Джилл. — «Отже, він усе-таки здатний до любові, — думала я собі. —

Якщо він зміг полюбити Лорен, чому ж не зміг полюбити мене?».

Останні кілька слів сестра промовила пошепки й знову залилася слізьми суму й розпачу. Ці сльози вона стримувала багато років.

Я подумав, що для першого разу достатньо, тож запропонував випити чаю. (Урешті-решт, ми ж англійці! Заварюємо чай у будь-якій ситуації.)

Коли я витлумачив історію Джилл із позицій Радикального Прощення, відразу побачив, що на перший погляд незрозуміла поведінка Джефа була неусвідомленою ним до кінця спробою допомогти Джилл зцілити її складні стосунки з батьком. Якби вона спромоглася це побачити й розгледіти бездоганність поведінки Джефа, змогла б угамувати свій застарілий біль — а тоді й Джеф, майже напевно, змінився б. Але на той момент я ще не зумів пояснити це Джилл так, аби вона збагнула. На щастя, мені це й не знадобилося. Вона сама надибала очевидні зв'язки.

Пізніше того дня сестра запитала в мене:

— Коліне, а чи не здається тобі дивним, що донька Джефа і твоя донька мають одне й те саме ім'я? І дивись-но, обидві білявки, обидві найстарші в родині. Дуже рідкісний збіг! Чи не думаєш ти, що тут є зв'язок?

— Без сумніву! — я розсміявся. — Це ключ для розуміння всієї ситуації.

— Що ти маєш на увазі? — сестра звернула до мене жорсткий погляд.

— Ну сама подумай, — відповів я. — Які ще паралелі ти бачиш між тим випадком, коли батько грався з моєю Лорен, і твоєю поточною ситуацією?

— Гм... ну, давай подивимося. Обидві дівчинки мають одне й те саме ім'я. Обидві отримують від

важливих у моєму житті чоловіків те, чого, здається, не можу отримати я сама.

— І що ж то є? — запитав я.

— Любов, — відповіла вона пошепки.

— Продовжуй, — лагідно заохочував я.

— Таке враження, що твоя Лорен спромоглася пробудити в нашому батькові любов, якої не змогла отримати я. А дочка Джефа нині отримує від свого батька всю потрібну їй любов... за мій рахунок! О Боже! — вигукнула Джилл. Вона справді почала розуміти.

— Але чому? — запитала вона розгублено. — Я не розумію, чому. Це трохи лякає. Що, в біса, відбувається?

Настав час скласти все докупи.

— Дивись-но, Джилл, — мовив я, — дозволь пояснити, як це працює. Тут ми маємо чудовий приклад того, про що я казав раніше, коли зазначив, що за лаштунками драми, яку ми називаємо «Життя», криється інша реальність. Повір мені: тут нема чого лякатися. Коли побачиш, як воно все працює, відчуєш таку довіру, таку впевненість, такий глибочезний спокій, яких навіть не могла уявити... Усвідомиш, як дбайливо нас захищає і підтримує Всесвіт чи Бог (або як ще бажаєш Його називати) щосекунди кожного нашого дня, незалежно від того, якою складною здається нам поточна ситуація.

Я намагався добирати максимально переконливі слова.

— Якщо розглядати це з точки зору духовності, — вів я далі, — наше відчуття дискомфорту в будь-якій ситуації є сигналом, що свідчить: ми втратили узгодженість з духовним законом і зараз можемо досягти зцілення. Можливо, йдеться про певну дитячу

травму чи токсичне переконання, що заважає нам реалізувати свою справжню сутність. Та коли ми вдивляємося в свою ситуацію з нинішнього ракурсу, рідко вдається все це побачити. Натомість ми даємо подіям негативну оцінку та звинувачуємо в усьому інших учасників — а це заважає збагнути суть і засвоїти урок... Заважає нашому зціленню. А якщо не зцілимо те, що потребує зцілення, нам доведеться знову й знову створювати собі дискомфортні ситуації, аж поки не будемо буквально змушені запитати в себе: «Що тут взагалі відбувається?». Іноді для того щоб ми нарешті звернули увагу на це, необхідно, аби послання пролунало надзвичайно голосно, а біль став просто нестерпним. Наприклад, достатньо гучним посланням іноді стає смертельно небезпечна хвороба. Але навіть перед обличчям смерті деякі люди не шукають важливих зв'язків у тому, що відбувається в їхньому житті, — отже, й не помічають реальних можливостей для зцілення.

— У твоєму випадку зцілення потребувала болісна травма від стосунків із батьком, спричинена тим, що він ніколи не виявляв своєї любові до тебе. Саме в цьому закорінена причина твого нинішнього болю та дискомфорту. Цей біль і раніше виявлявся в багатьох випадках, але не був зцілений — адже ти жодного разу не сприймала ситуацію як пропозицію зцілення. А нині отримала чергову можливість придивитися до своєї проблеми та загоїти рану — це дар тобі!

— Дар? — перепитала Джилл. — Ти називаєш це дарунком тому, що в ситуації бачиш якесь послання для мене? Послання, яке я могла б прийняти дуже й дуже давно, якби тільки спромоглася побачити?

— Саме так. Якби ти розгледіла його тоді, позбулася б значної частки дискомфорту й тобі не дове-

лося б проходити через усе це зараз. Проте хай там як, але й побачити все зараз — теж добре. Момент бездоганний, і тобі тепер не доведеться розвивати в себе смертельно небезпечну хворобу, щоб зрозуміти послання... Адже саме так поводяться дуже багато людей. Ти нині збагнула суть — розпочала процес усвідомлення й зцілення.

— Дозволь докладно пояснити тобі, що відбулося й як усе це впливало на твоє життя донині, — почав я детальний аналіз, щоб допомогти сестрі чітко розгледіти динаміку розвитку ситуації.

— Маленькою дівчинкою ти почувалася самотньою, тобі здавалося, що батько тебе не любить. Для дівчинки це катастрофа. Для належного розвитку дівчатам просто необхідно відчувати батьківську любов. Позаяк ти її не відчувала, дійшла висновку, нібито з тобою щось негаразд. Ти щиро повірила, буцімто не гідна любові, бо від початку «нікчемна». Це переконання застрягло глибоко в підсвідомості й пізніше, коли ти почала налагоджувати стосунки з чоловіками, керувало твоїм життям. Інакше кажучи, це віддзеркалювало твою підсвідому віру в те, що ти якась не така. Тож у твоєму житті регулярно виникали реальні ситуації, що знову й знову повертали тебе до «факту»: ти й справді «нікчемна». Життя завжди підтверджує наші переконання.

— У дитинстві біль від того, що тобі не вдається заслужити татову любов, виявлявся нестерпним, тож частину болю ти придушила, а ще більшу частину — витіснила. Коли пригнічуєш емоції, усвідомлюєш їх, але не даєш їм волі. А ось витіснена емоція ховається у підсвідомості так глибоко, що ти вже й не здогадуєшся про її існування.

— Пізніше, коли ти почала усвідомлювати, що за своєю природою батько не схильний любити людей,

почала потроху реабілітуватися — зцілюватися від наслідків дитячого відчуття, що тато тебе не любить. Мабуть, ти значною мірою звільнилася від придушеного болю й почала навіть звільнятися від хибного переконання, що взагалі не гідна любові. Зрештою, якщо батько взагалі не здатний до любові, напевне, ти не винна в тому, що він не любив і тебе.

— А тоді розірвалася бомба, яка просто відкинула тебе назад. Коли ти побачила, як батько виявляє любов до моєї Лорен, ця подія повернула тебе до початкового переконання. Ти сказала собі: «Ого... а тато вміє любити... але мене не любить. Вочевидь, це моя провина. Я не гідна мого батька й не буду ніколи гідна жодного чоловіка...». Відтоді ти постійно створювала в своєму житті ситуації, що підтверджували це переконання: з тобою щось не так.

— І як же я це робила? — перебила Джилл. — Я не бачу, яким чином підтверджую в житті свою нікчемність.

— А як у тебе складалися стосунки з Генрі? — запитав я.

Сестра п'ятнадцять років прожила в шлюбі з Генрі, своїм першим чоловіком і батьком її чотирьох дітей.

— У багатьох аспектах непогано... Але ж він такий бабій! Постійно зазирав під чужі спідниці. Аж гидко...

— Отож! І ти в тій ситуації сприймала його як ката, а себе — як жертву. Але насправді ти запросила його в своє життя тому, що (на певному рівні) знала: він підтвердить переконання щодо твоєї гаданої нікчемності. Коли він тебе зраджував, тим самим доводив, що твоя думка про себе саму цілком слушна.

— То ти намагаєшся сказати, що він зробив мені ласку? Як на мене, це повна дурня! — сестричка за-

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.