

КОЛІН ТІПІНГ. РАДИКАЛЬНЕ ПРОЩЕННЯ

(уришок з Книги «Радикальне Прощення». Глава 1)

ІСТОРІЯ ДЖИЛ

Примітка автора: щоб дати читачеві розуміння, що я називаю Радикальним Прощенням, я записав наведений нижче правдивий звіт про те, яким чином цей процес врятував шлюб моєї сестри і змінив її життя. Відтоді Радикальне Прощення позитивно вплинуло на життя незліченних людей — оскільки невдовзі після епізоду з сестрою я усвідомив, що цей процес можна використати як специфічну форму допомоги, що відрізняється від традиційної психотерапії й роботи сімейного психолога. — К.Т.

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

Джилл Прилетіла до Сполучених Штатів з Англії разом з нашим братом Джоном, з яким я не бачився шістнадцять років. Він в 1972 році емігрував до Австралії, а я в 1984 — до Америки. З нас трьох лише Джилл залишилася в Англії. Джон зараз саме летів додому — і після Атланти на нього чекав останній відтинок подорожі. Джилл вирішила злітати разом з ним до Америки, щоб пару тижнів провести в гостях у мене й моєї дружини, Джоанни, а потім посадити брата на літак до Австралії.

Після обіймів, поцілунків і початкової ніяковості, ми попрямували в готель, де я зняв всім номери на ніч, щоб наступного дня ми з Джоанною могли показати моїм родичам Атланту, перш ніж рушити на північ — в нашу оселю.

Щойно виникла перша серйозна нагода побалакати, Джилл мовила:

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

розлучимося.

Як я вже казав, мені зразу стало ясно, що з сестрою щось негаразд, проте ця заява мене здивувала. Мені завжди здавалося, що у них щасливий шлюб — всі шість років. Обидва вже були одружені до того... але саме ці їхні стосунки виглядали міцними. Джеф мав трьох діточок від попередньої дружини, а Джилл — чотирьох. Разом з ними жив лише її молодший син, Пол.

— А що відбувається? — запитав я.

— Ну... якась мутна штука, навіть не знаю з чого розпочати... — відповіла вона. — Джеф поводить дивно, і мені більше несила те терпіти. Дійшло до того, що ми вже більше й не балакаємо одне з одним. Це мене вбиває. А він геть від мене відсторонився, і твердить, що вина в усьому тому я...

— Розповідай докладніше, — мовив я, кинувши погляд на Джона, який тільки закотив очі під лоба. Перед польотом до Атланти він провів у них вдома цілий тиждень... тож за його реакцією я здогадався, що нашому брату ця ситуація вже в печінці сидить.

— Ти ж пам'ятаєш Джефову доньку, Лорен? — запитала Джилл. Я кивнув. — Так от, її чоловік загинув в автокатастрофі близько року тому. Відтоді у них з Джефом розвинулися якісь дивні стосунки... Коли вона телефонує, він сюсюкається з нею, називає «серденьком», й вони годинами щось там шепочуться телефоном. Можна подумати, що то коханці, а не донька й батько. Коли вона дзвонить, він кидає будь-які справи й говорить з нею без кінця. Коли Лорен навідується до нас додому, Джеф поводить так само — ба навіть гірше. Вони всідаються поруч і занурюються в тиху бесіду, відгородившись від усього світу... понад усе, від мене. Дуже важко таке терпіти. Таке враження, що вона перетворилася на центр його всесвіту, а мені там взагалі місця нема. Я відчуваю, що стукаюся десь ззовні, а він геть не звертає уваги...

Джилл жалілася далі й далі, пропонуючи мені все нові подробиці дивної динаміки, що виникла у них в родині. Ми з Джоанною уважно

слухали. Ми здивовано вголос задавали риторичні запитання, чому ж бо це Джеф так себе поводить, і висловлювали співчуття до Джилл. Ми давали поради, як би їй варто побалакати з чоловіком про його поведінку і взагалі старалися придумати, як їм вирішити ту проблему — тобто, поводитися так, як і належиться дбайливому брату і своячці. Джон теж підтримав бесіду й надав нам свій погляд на ситуацію.

Особисто у мене викликала подив і підозру та обставина, що все це було геть не схоже на Джефа. Той Джеф, якого знав я, був лагідний до дочок і, звісно, достатньою мірою прив'язаний до них, щоб бажати схвалення й любові з їхнього боку... але я ніколи не бачив, щоб він повадився так, як нині розповідала Джилл. Я завжди бачив, що він ставиться до Джилл з любов'ю й турботою. Насправді мені й уявити було важко, щоб він був таким безсердечним. Тож я розумів, чому ця ситуація так бентежить Джилл... а ще гірше, що Джеф твердив, ніби вона сама собі все це вигадала і взагалі мало не з глузду з'їхала.

Весь наступний день розмови теж оберталися навкруги тієї теми. Я потроху почав формувати собі картинку, що насправді відбувається між Джилл і Джефом з позиції Радикального Прощення, але вирішив поки що не озвучувати свої міркування — не так зразу. Джилл була надто занурена в свою драму, а отже не змогла б почути й зрозуміти, що я маю сказати. Радикальне Прощення орієнтується на доволі широку духовну перспективу, яка ще не сформувалася у мене на той час, коли я мешкав поруч з сестрою в Англії — тож це світосприйняття не було нашою спільною реальністю. Я був впевнений, що ні Джилл, ані Джон нічого не знають про мої вірування, на яких ґрунтується концепція Радикального Прощення, а тому усвідомлював, що не настав ще час, щоб представляти їм таку складну ідею, як «ця ситуація є бездоганною саме в такому вигляді, в якому є — і вона являє собою можливість для зцілення».

Після двох днів безперервного вербального кружляння навколо проблеми, я вирішив, що настав, нарешті, час, щоб випробувати підхід Радикального Прощення. Для цього треба було, аби моя сестра відкрилася для можливості, що поза очевидними подіями відбувається і

щось більш глибоке — дещо осмислене, дещо під Божим проводом, дещо, націлене на її ж вище благо. Але Джилл настільки перейнялася роллю жертви в тій ситуації, що я не був впевнений, чи зможе вона взагалі розчутити інше тлумачення поведінки Джефа — тлумачення, яке позбавить її цієї ролі. І все-таки, коли сестра в чергове завела розмову про те, що доповіла нам вже попереднього дня, я вирішив спробувати...

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

Вона подивилася на мене скептично, ніби задаючись питанням: «Яке ще інше тлумачення? Воно є так, як є!». Проте я вже мав певний авторитет в очах Джилл, оскільки в минулому допомагав їй вирішувати певні проблеми у стосунках, тож вона мені довіряла достатньою мірою, аби відповісти:

— Гм... ну, давай. Що ти там собі надумав?

Тобто, вона відкрилася. Саме на це я й чекав.

— Те, що я маю тобі сказати, прозвучить дещо дивно, але спробуй не сперечатися, доки я не завершу. Просто відкрийся до ймовірності, що мої слова — правда, і подивися, чи мають вони взагалі для тебе якийсь сенс.

Весь цей час Джон намагався бути максимально уважним до Джилл... але оті її балачки по колу про Джефа вже його втомили. Насправді, він майже повністю відключився від того, що вона каже. А тепер я відчув, що моя репліка змусила його знов долучитися до нашої розмови.

— Те, що ти нам розповіла, Джилл, це, поза сумнівом, чиста правда... як її бачиш ти, — розпочав я. — Я не маю жодного сумніву, що все відбувається саме так, як ти кажеш. До того ж, і Джон був свідком ситуації протягом останнього часу, тож він може твою історію підтвердити. Правда ж, Джоне?

— Сто відсотків! — мовив він. — Я побачив достатньо. Все так, як і каже Джилл. Мені було дуже дивно все це спостерігати... навіть дещо

ніяково, ніби я підглядаю за чужими справами.

— Я не здивований, — кивнув я. — В будь-якому разі, Джилл, хочу, щоб ти розуміла: те, що я скажу, жодним чином не заперечує і не применшує все те, 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? — запитала Джилл, роздивляючись мене дещо підозріло.

— 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 не бачимо нічого того, оскільки наші п'ять чуттів для того не прилаштовані. Але ж це не означає, що нічого не відбувається.

— Взяти твою ситуацію, — продовжив я. — У вас с Джефом розігралася ціла драма. Це очевидно. Але чи можеш ти собі уявити, що за лаштунками тієї драми відбуваються якісь інші події, що мають духовну природу — ті самі персонажі, й той самий сюжет, але вони мають геть інше значення й сенс? Що, коли дві ваші душі виконують той само танок, але геть під іншу мелодію? Що, коли цей танок — для вашого зцілення? Що, коли в ньому закладений шанс зростання для вас обох? Хіба це не є геть інше тлумачення?

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

— Озирнися на останні місяці три, Джилл, — продовжив я. — Що ти найчастіше відчувала, коли бачила, як Джеф демонструє стільки любові до своєї дочки, Лорен?

— Злість, здебільшого... — мовила вона, але продовжила думати над моїм запитанням. — Розчарування... — додала вона і після довгої паузи звершила. — І сум... Мені було надзвичайно сумно, — тут з її очей

покотилися сльози. — Мені було дуже самотньо... таке відчуття, що ніхто мене не любить, — промовила вона й почала тихесенько схлипувати. — І було б не так тяжко, якби я думала, що він просто не здатен виявляти кохання... але ж він здатен — щодо *неї*!

Останні кілька слів вона виплюнула з несамовитою пристрасстю, і просто розридалася — вперше після прибуття. Вона і до того трошки плакала, але тільки зараз відпустила себе на волю... нарешті, перестала стримуватися. Я був радий, що сестра спромоглася дістатися власних емоцій так швидко.

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

— Джилл, а чи можеш ти пригадати, щоб відчувала себе так само, коли була маленькою?

— Так... — відповіла сестра без жодних вагань... але сама не стала продовжувати, тож мені довелося попросити, щоб пояснила. Джилл продовжила не зразу. — Татко теж мене не любив! — нарешті вигукнула вона і наново взялася схлипувати. — Я так хотіла, щоб він мене любив, але ні! Я думала, він взагалі нікого не любить! А тоді з'явилася твоя дочка, Коліне. От її він любив... любив же ж! Але ж якого біса не мене?

Вигукнувши ці слова, вона гримнула кулаком по столу і знову розревілася.

Джилл мала на увазі мою старшу дочку, Лорен. За грою випадку (або радше за синхронічністю) вона має таке саме ім'я, як старша дочка Джефа.

Виплакавшись, Джилл дійсно стала почуватися трохи краще. Сльози вимили якийсь тягар і, здається, привели неї до важливого поворотного пункту. «Цілком можливо, ми наближаємося до прориву», — подумав я. Але треба було потроху підштовхувати її до просування вперед.

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

— Ну... — розпочала Джилл, беручи себе в руки, — у мене завжди було відчуття, що тато мене не любить... 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 старшою, мама висловила думку, що батько взагалі не вміє любити людей — навіть і неї. Тож на той момент я більш-менш змирилася з цією думкою. Я собі подумала, що, коли він взагалі нездатен любити нікого, то й нелюбов до мене — то не моя провина. А тато ж і справді нікого не любив. Він майже й словом ніколи не перекинувся з моїми дітьми — його онуками — тим більше з чужими людьми або дітьми. Він не був поганий батько. Просто не вмів любити. Мені було його шкода.

Вона знов поплакала, беручи себе в руки. Я розумів, про що вона каже. Наш тато дійсно був добрий і лагідний чоловік, але дуже тихий і замкнений в собі. Найчастіше він і справді був емоційно відстороненим геть від усіх.

Знов узявши себе в руки, Джилл продовжила:

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

— Я була у розпачі, — продовжила Джилл. — «Отже, виходить, що він все-таки здатний любити, — думала я собі. — Якщо він зміг полюбити Лорен, чому ж не мене?».

Останні кілька слів сестра сказала пошепки і знов залилася сльозами суму й розпачу — сльозами, які стримувала протягом усіх тих років.

Я подумав, що на перший випадок достатньо, тож запропонував випити чаю. (В решті решт, ми ж англійці! Заварюємо чай в будь-якій

ситуації).

Тлумачачи історію Джилл з позицій Радикального Прощення, я зразу побачив, що дивна, на перший погляд, поведінка Джефа являла собою неусвідомлену спробу з його боку допомогти Джилл зцілити її складні стосунки з батьком. Якби вона спромоглася це побачити й розгледіти бездоганність в поведінці Джефа, то змогла б вгамувати свій застарілий біль — а тоді й поведінка Джефа майже напевно змінилася б. Однак я на той момент ще не розумів, як пояснити це Джилл таким чином, щоб вона зрозуміла. На щастя, мені й не знадобилося. Вона сама надібрала очевидні зв'язки.

Пізніше того дня вона запитала в мене:

— Коліне, а чи не здається тобі дивним, що дочка Джефа і твоя дочка мають одне й те саме ім'я?.. І дивно-но, обидві білявки, й обидві старші з дітей. Дуже рідкісний збіг! Чи не думаєш ти, що тут є зв'язок?

— Поза сумнівом! — мовив я, розсміявшись. — Це — ключ для розуміння всієї ситуації.

— Що ти маєш на увазі? — запитала вона, встромивши в мене довгий жорсткий погляд.

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

— Гм... ну, давай подивимося. Обидві дівчинки мають одне й те саме ім'я. Обидві отримують від чоловіків в моєму житті те, чого, здається, не можу отримати я сама.

— І що ж то є? — запитав я.

— Кохання, — відповіла вона пошепки.

— Продовжуй, — лагідно підштовхнув я неї.

— Таке враження, що твоя Лорен спромоглася пробудити в нашому батьку ту любов, якої не змогла отримати я. А дочка Джефа нині отримує

від свого батька все кохання, яке їй потрібне... за мій рахунок! О боже!
— вигукнула Джилл. Вона дійсно почала розуміти.

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

Настав час скласти все до купи.

— 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 геть інша реальність. Повір мені: тут нема чого лякатися. Коли побачиш, як воно все працює, то відчуєш таку довіру, таку впевненість, такий глибокий спокій, як й не вважала за можливе... Ти усвідомиш, наскільки дбайливо нас захищає й підтримує Всесвіт або Бог (чи як там ще ти хочеш називати Це) кожної секунди кожного нашого дня, незалежно від того, наскільки складною здається нам поточна ситуація.

Я намагався, щоб слова мої звучали якомога переконливіше.

— Якщо дивитися з духовної точки зору, — продовжив я, — наше відчуття дискомфорту в будь-якій ситуації являє собою сигнал, який свідчить, що ми втратили узгодженість з духовним законом, і зараз маємо можливість здійснити зцілення в своєму житті. Можливо, йдеться про якусь вроджену травму, або про певне токсичне вірування, що заважає нам реалізувати свою справжню сутність. Однак, коли ми вдивляємося в свою ситуацію з нашого поточного ракурсу, нам рідко вдається побачити все це. Замість того ми даємо негативну оцінку подіям і звинувачуємо в усьому інших учасників — а це заважає нам вхопити суть і засвоїти урок... заважає нашому зціленню. А якщо ми не зцілимо те, що потребує зцілення, тоді нам доведеться знов і знов створювати для себе дискомфорт, аж доки ми не будемо буквально змушені запитати себе: «Що тут взагалі відбувається?». Іноді для того, щоб ми, нарешті, звернули увагу, необхідно, щоб послання пролунало надзвичайно голосно, а біль став просто нестерпним. Наприклад, достатньо гучним посланням іноді стає смертельно небезпечна хвороба. Але навіть і перед

лицем смерті деякі люди не вбачають важливих зв'язків у тому, що відбувається в їхньому житті — а отже й не помічають реальних можливостей для зцілення.

— В твоєму випадку зцілення потребувала болюча травма від стосунків з батьком, яка спричинена тим, що він ніколи не виявляв свого кохання до тебе. Саме в цьому корінна причина твого нинішнього болю й дискомфорту. Цей біль проявлявся в багатьох випадках і раніше, але не був зцілений — оскільки ти жодного разу й не сприймала ситуацію як запрошення до зцілення. А нині ти отримала чергову можливість вдивитися в свою проблему й загоїти рану — це дар для тебе!

— Дар? — перепитала Джилл. — Ти називаєш це дарунком через те, що в цій ситуації міститься певне послання для мене? Послання, яке я могла би прийняти ще дуже й дуже давно, якби тільки спромоглася вбачити його?

— Саме так. Якби ти розгледіла його тоді, то позбавилася б значної долі дискомфорту, і тобі не довелося б проходити через усе це зараз. Проте хай там хоч як, але й побачити усе те зараз — теж добре. Момент бездоганний, і тобі тепер не доведеться розвивати у себе смертельно небезпечну хворобу, щоб зрозуміти своє послання... адже саме так роблять дуже багато людей. Ти вхопила суть нині — розпочала процес усвідомлення і зцілення.

— Дозволь докладно пояснити тобі, що відбулося, і як усе це впливало на твоє життя аж донині, — розпочав я докладний аналіз, щоб допомогти сестрі чітко зрозуміти динаміку її поточної ситуації.

— Маленькою дівчинкою ти почувала себе самотньою, тобі здавалося, що батько тебе не любить. Для дівчинки це — катастрофа. Для належного розвитку дівчатам просто необхідно відчувати татове кохання. Оскільки ти того кохання не відчувала, то дійшла висновку, що, нібито, з тобою щось негаразд. Ти щиро повірила, ніби не гідна любові, бо з самого початку «нікчемна». Це вірування застрягло глибоко в підсвідомості і пізніше, коли ти почала формувати стосунки з

чоловіками, керувало твоїм життям. Інакше кажучи, віддзеркалюючи твою підсвідому віру в те, що ти якась не така, в твоєму житті регулярно виникали реальні ситуації, котрі знов і знов повертали тебе до «факту», що ти й справді нікчемна. Життя завжди підтверджує твої вірування.

— В дитинстві біль від того, що тобі не вдається здобути татове кохання був геть нестерпним, тож частину того болю ти придушила, а ще більшу частину — витіснила. Придушуючи емоції, ти усвідомлюєш їх наявність, але не даєш їм волі. А от витіснена емоція закопується в підсвідомість настільки глибоко, що ти вже й не знаєш про її існування.

— Пізніше, коли ти почала усвідомлювати, що за своєю природою батько не схильний любити людей, ти почалася потроху реабілітуватися — зцілюватися від наслідків дитячого відчуття, що тато тебе не любить. Імовірно, ти значною мірою звільнилася від придушеного болю і почала навіть звільнюватися від хибного вірування, що ти взагалі не гідна кохання. В решті решт, якщо він узагалі не здатен кохати, то, імовірно, ти не винна в тому, що він не кохав і тебе.

— А тоді розірвалася бомба, яка просто відкинула тебе назад. Коли ти побачила, як він виявляє кохання до моєї Лорен, ця подія повернула тебе до початкового вірування. Ти сказала собі: «Ого... а тато вмів кохати... але мене не кохає. Очевидно, це моя провина. Я не гідна мого батька, і не буду ніколи гідна жодного чоловіка...» Відтоді ти постійно створювала ситуації в своєму житті, які підтверджували це твоє вірування, що з тобою щось не так.

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

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

Вона була одружена з Генрі, її першим чоловіком і батьком її чотирьох дітей, протягом п'ятнадцяти років.

— Непогано в багатьох відношеннях... але ж він таких бабник! Увесь час зазирає під чужі спідниці. Аж огидно...

— Отож! І ти сприймала його як ката, а себе — як жертву в тій ситуації. Але насправді ти запросила його в своє життя саме через те, що (на певному рівні) знала, що він підтвердить твоє вірування в твою нібито нікчемність. Зраджуючи тебе, він доводив, що твої думки про саму себе є слухними.

— То ти намагаєшся сказати, що він зробив мені ласку? Як на мене, це повна дурня! — сказала сестричка, сміючись, але голос її був сповнений не надто вправно прихованого обурення.

— Але ж він точно підтвердив твоє вірування, хіба ні? — відказав я. — Ти виявилася настільки «нікчемною», що він постійно видивлявся інших жінок у пошуках «чогось достойного». Якби він повадився інакше, і послідовно демонстрував, що ти цілком гідна, залишаючись вірним тобі, тоді ти створила б якусь іншу драму в своєму житті, аби підтвердити своє вірування. Те твоє вірування щодо самої себе, хай хоч яким хибним воно є, створило атмосферу, в якій бути гідною для тебе просто неможливо.

— За тією ж логікою, якби ти в той час зцілила свою початкову болючу травму, пов'язану з батьком, і позбавилася б вірування у власну «нікчемність», Генрі негайно припинив би залицятися до твоїх подруг. А якби не припинив, то ти б радо покинула його і знайшла собі когось, хто не ставився б до тебе так, ніби ти якась не така. Ми завжди творимо власну реальність, згідно зі своїми віруваннями. Якщо хочеш розібратися, у що ти віриш, продивися до того, що маєш у своєму житті. Життя завжди віддзеркалює наші вірування.

Джилл виглядала дещо спантеличеною, тож я вирішив, що мені варто знов переозвучити тези, які я щойно виголосив:

— Кожного разу, коли Генрі зраджував тебе, він надавав тобі можливість загоїти ту вихідну рану через те, що тато не виявляв до тебе своєї любові. Він підтвердив твою віру в те, що ти ніколи не будеш гідною жодного чоловіка. Перші кілька разів, коли це траплялося, ти, можливо, настільки сильно сердилася і засмучувалася, що мала шанс

доторкнутися до найпершої травми і розпізнати власні вірування про саме себе. Насправді перші епізоди його зради являли собою для тебе і перші можливості звернутися до Радикального Прощення і зцілитися від свого болю — але ти їх не використала. Ти кожного разу просто звинувачувала в усьому чоловіка, а себе перетворила на жертву... а за такого підходу зцілення неможливе.

— Що означає «прощення»? — запитала Джилл, все ще виглядаючи розгубленою. — То ти кажеш, що я мала пробачити йому, що він звабив мою найкращу подругу, а також всіх жінок, які тільки готові були йти з ним до ліжка?

— Я кажу, що в той момент він надав тобі можливість відчутися свій давній біль і усвідомити, яким чином певне вірування про саму себе руйнує твоє життя. Таким чином ти отримала шанс зрозуміти і змінити своє вірування — тим самим зціливши давню травму. Ось це я й називаю прощенням. Чи ти бачиш, Джилл, чому він заслуговує на твоє прощення?

— Гадаю, що так, — мовила вона. — Він віддзеркалював моє вірування, яке я сформувала через те, що не відчувала кохання з боку батька. А Генрі підтвердив моє переконання, що я й не гідна любові. Правильно?

— Так. І позаяк він надав тобі ту можливість, він заслуговує на повагу — насправді набагато більшою мірою, ніж ти наразі усвідомлюєш. Ми не маємо змоги дізнатися, чи припинив би він свої дії, якби ти в ще той момент зцілила рану, пов'язану з батьком, чи, можливо, тобі все одно довелося б покинути Генрі. Але в будь-якому разі він був готовий надати тобі цінну послугу. І в цьому сенсі колишній чоловік заслуговує не лише на прощення, але й на найглибшу вдячність з твого боку. І знаєш що я скажу? Він геть не винний в тому, що ти не зрозуміла послання, яке ховалося за його поведінкою.

— Я знаю: тобі нині важко побачити, що він намагався дати тобі дорогоцінний дарунок. Нас не привчили сприймати речі таким чином. Нас не привчили вдивлятися в те, що відбувається навкруги, й казати:

«Диви-но, що я створив в своєму житті. Хіба це не цікаво?». Замість того ми звикли засуджувати, звинувачувати, проклинати, ставати в позу жертви й прагнути помсти. Так само не вчили нас розуміти, що нашим життям керують певні сили поза нашою свідомістю — але насправді саме так воно і є.

— Насправді *душа* Генріха намагалася допомогти тобі зцілитися. На зовнішньому рівні він реалізував свою сексуальну залежність, але його душа — працюючи разом із твоєю душею — використала ту залежність заради твого духовного зростання. У визнанні цього факту і полягає зміст і сутність Радикального Прощення. Наша мета — побачити істину, яка ховається за зовнішніми умовами і обставинами нашої ситуації, та розпізнати любов, яка присутня завжди.

Я відчував, що розмова про її поточну ситуацію допоможе Джилл повною мірою зрозуміти ті ідеї, які я намагався до неї донести, тому я сказав:

— Давай ще раз поглянемо на Джефа і подивимося, яким чином ці принципи діють в твоїх поточних стосунках. Спочатку Джеф демонстрував глибоке кохання до тебе. Він любив тебе до безтями, дбав про тебе, пестив тебе. Ззовні життя з Джефом видавалося напрочуд прекрасним.

— Але не забувай, що це не відповідало твоїм уявленням про себе — твоїм віруванням. Згідно з тими віруваннями, не може бути чоловіка, який так сильно тебе кохає. Ти ж нікчемна — хіба не пам'ятаєш?

Джилл кивнула, але досі ще виглядала дещо невпевненою й спантеличеною.

— Твоя душа знає, що тобі потрібно зцілитися від цього вірування, тож вона домовляється з душею Джефа, аби вона якимось чином привела тебе до усвідомлення цього факту. Ззовні складається враження, що Джеф поводить дивно і абсолютно не характерно для нього. Він виявляє своє кохання до чергової Лорен в твоєму житті, втілюючи в життя той само сценарій, який багато років тому розіграв твій батько. Він

нібито безжально топче тебе, і ти відчуваєшся абсолютно безпомічною — відчуваєшся жертвою...

— Це ж, більш-менш, описує твою ситуацію? — запитав я.

— Більш-менш, — спокійно відповіла Джилл. Вона трохи нахмурила лоба, намагаючись досягнути нову картину ситуації, яка потроху формувалася в її свідомості.

— І тепер, Джилл, тобі знову потрібно зробити вибір. Ти можеш обрати: чи зцілитися й вирости... чи то залишатися правою, — сказав я із посмішкою. — Якщо ти зробиш вибір, який зазвичай роблять люди, ти залишишся жертвою, а Джеф буде негідником... і це, в свою чергу, дозволить тобі відчувати свою правоту. Зрештою, ззовні він і справді поводить себе якось напрочуд безсердечно, і я не сумніваюся, що в твоєму оточенні є безліч жінок, які схвалюють жорсткі кроки з твого боку у відповідь. Хіба більшість твоїх подруг не радять розлучитися з ним?

— Так. Всі кажуть, що цьому шлюбу потрібно покласти край, якщо він не змінить свою поведінку. Я, насправді, очікувала, що й ти порадиш те саме... — сказала вона дещо розчаровано.

— Ще кілька років тому я, імовірно, так і порадив би. Але після усвідомлення цих духовних принципів моє сприйняття таких ситуацій докорінно змінилося, як бачиш, — мовив я, з сумною посмішкою поглянувши на Джона. Він теж посміхнувся, але промовчав.

— Тож, як ти могла вже здогадатися, — продовжив я, — інший вибір полягає в тому, аби визнати, що за всіма зовнішніми подіями може ховатися щось більш значуще (і потенційно дуже корисне). Інший вибір полягає в тому, щоб припустити, що за поведінкою Джефа може ховатися якесь інше послання, інший сенс або інший намір, і в цій ситуації міститься дар для тебе.

Трохи подумавши, Джилл сказала:

— Джефова поведінка настільки дивна й нехарактерна для нього, що просто на голову не налазить. Можливо й дійсно десть за лаштунками

відбувається те, чого ми не бачимо. Думаю, це схоже на те, що робив Генрі, але у випадку Джефа це важко помітити, оскільки я нині відчуваюся такою розгубленою. Мені вдається побачити лише те, що відбувається на поверхні.

— Це нормально, — запевнив я сестричку. — Зверни увагу: тобі й не потрібно в усьому докладно розбиратися. Вже сама по собі готовність розглянути саму ідею, що за лаштунками відбувається щось інше, є величезним стрибком уперед. Фактично, готовність побачити ситуацію в іншому ракурсі — і є ключем для зцілення. Зцілення на дев'яносто відсотків відбувається тоді, коли ти готова допустити саму думку, що цю ситуацію з любов'ю і ніжністю створила для тебе твоя душа. Відкриваючись для цього, ти послаблюєш свій контроль і віддаєшся в руки Бога. А Він вже подбає про решту десяти відсотків. Якщо ти можеш дійсно глибоко в душі зрозуміти й прийняти ідею, що Бог подбає про все це, коли ти йому довіришся — тоді тобі більш і не треба нічого робити. Далі все відбудеться автоматично — і вирішення твоєї життєвої ситуації, і твоє зцілення.

— Але ще перед цим ти можеш зробити цілком раціональний крок, який дозволить тобі побачити реальність інакше вже просто зразу. Тобі треба відділити факти від вигадок. Це означає визнати, що твоє вірування геть не має фактичного підґрунтя. Це — просто вигадана тобою історія, зліплена з кількох окремих фактів і цілої купи довільних тлумачень.

— Ми займаємося цим постійно: переживаємо подію, а потім вибудовуємо якісь тлумачення. Після того додаємо одне до одного і створюємо фантастичну історію про те, що відбулося. Далі та історія перетворюється на наше вірування, і ми його захищаємо так, нібито це — свята істина. А це, звісно ж, не так.

— В твоєму випадку факти полягають у тому, що тато тебе не обіймав, не грався з тобою, не саджав до себе на ручки. Не задовольняв твою потребу в ніжності. Це факти. Ґрунтуючись на цих фактах, ти зробила важливе припущення: «Тато мене не любить». Правда ж?

Сестра кивнула.

— Але з того факту, що він не задовольняв твої потреби, геть не впливає, що він тебе не любив. Це — тільки тлумачення. Це не правда. Він був чоловіком з пригніченою сексуальністю, інтимні жести його лякали... нині нам це відомо. Можливо, він просто не вмів виказувати кохання в той спосіб, у яких його хотіла отримувати ти. Ти пам'ятаєш, як одного Різдва він подарував тобі отой чудовий будинок для ляльок? Я пригадую, як він годину за годиною працював над ним вечорами, коли те вже спала в своєму ліжечку. Можливо, це єдиний спосіб, в який він вмів демонструвати свою любов до дочки.

— Я його геть не виправдовую і не намагаюся стверджувати, що твої слова або почуття хибні. Я тільки намагаюся зазначити, що ми всі помилково вважаємо, що наші тлумачення — і є істина.

— Наступне твоє велике припущення, — продовжував я, — ґрунтоване на певних фактах плюс твоє тлумачення «тато мене не любить» полягало ось в чому: «Це моя провина. Очевидно, зі мною щось негаразд». А це — ще більша маячня, ніж попереднє припущення, згодна?

Вона кивнула.

— Але немає нічого несподіваного, що ти дійшла цього висновку, бо ж саме так і мислять маленькі діти. Оскільки їм здається, ніби світ обертається навколо них, то, коли щось іде не надто добре, вони завжди припускають, що в цьому винні саме вони. Коли дитинка вперше доходить такого висновку, ця думка спричиняє величезний біль. Щоб пом'якшити той біль, дитина його витісняє — але внаслідок цього їй тільки важче позбавитися тієї думки. Ось таким чином ми і прив'язуємося до ідеї: «Це моя провина і, очевидно, зі мною щось негаразд», — і вона залишається з нами навіть і в дорослому віці.

— Кожного разу, коли якась ситуація в нашому житті запускає спогади про цей біль, або якісь пов'язані з тим болем думки, ми емоційно відкочуємося назад — регресуємо. Тобто ми відчуваємося й діємо

точнісінько так, як маленька дитина, яка уперше пережила той травматичний досвід. Насправді, саме це відбулося тоді, коли ти побачила, як моя Лорен пробудила в нашому батьку любов. Тобі тоді було вже двадцять сім років, але в той момент ти регресувала до стану дворічної Джилл, яка відчувала брак любові — і ти почала діяти, як дитинка, яка чогось недоотримує. Ти й досі так дієш, тільки в цьому випадку — у стосунках зі своїм новим чоловіком.

— Та ідея, на якій ти вибудовувала всі свої стосунки, віддзеркалює тлумачення, зроблені дворічною дівчинкою і абсолютно не спираються на жодні факти, — підсумував я. — Ти погоджуєшся з цим Джилл?

— Так... І на підставі цих неусвідомлених припущень, я ухвалила низку нерозумних рішень... правда?

— Так, ухвалила, але ти робила це тоді, коли тобі було боляче, і ти була надто молодою, аби щось зрозуміти. Навіть попри те, що ти витіснила біль, аби його позбутися, відповідні вірування продовжували керувати твоїм життям на рівні підсвідомості. І тоді твоя душа прийняла рішення створити в твоєму житті якусь драму, щоб ти знов змогла підняти той біль на рівень свідомості — ще один шанс зцілення.

— Ти притягнула в своє життя людей, які допомогли тобі знов напряду відчувати той біль і наново пережити той досвід разом із ними, — продовжував я. — Саме це просто зараз робить твій Джеф. Звісно, я не стверджую, що він робить це свідомо — адже це не так. Швидше за все, він нині не менш здивований власною поведінкою, ніж ти. Не забувай: це — взаємодія на рівні душ. Його душа знає про твій дитячий біль і усвідомлює, що ти не зможеш зцілити ту рану, якщо не переживеш подібний досвід знову.

— Це ж треба! — сказала Джилл і глибоко зітхнула. Вперше від того моменту, як ми почали обговорювати ситуацію, її тіло розслабилось. — Це дійсно зовсім новий погляд на речі... але знаєш що? Мені стало легше. Ніби в результаті нашої бесіди з плечей впав величезний тягар.

— Це через зміну твого енергетичного стану, — відповів я. — Ти

тільки уяви, скільки життєвої енергії тобі доводилося витрачати лише на те, щоб підтримувати життя в тій історії про тата і Лорен. А ще подумай, скільки енергії треба було витрачати, щоб стримувати почуття смутку й образи, якими переповнена твоя історія. Багато з них вийшли зі сльозами, які ти пролила раніше. А от тільки що ти визнала, що вся та історія — вигадана... яке ж це має бути полегшення! А ще багато енергії доводилося витрачати на Джефа: звинувачувати його, звинувачувати себе, плекати свій статус жертви тощо. Тільки-но твоя готовність побачити ситуацію з іншого ракурсу надала тобі можливість вивільнити всю ту енергію, і тепер вона вільно циркулює всередині тебе. Тож не дивно, що тобі стало легше!

— А що було б, якби замість зрозуміти, що насправді відбувається за лаштунками цієї ситуації, я би просто його покинула? — запитала Джилл.

— Твоя душа залучила б когось іншого, щоб він допоміг тобі зцілитися, — без вагань відповів я. — Але ж ти його не покинула, правда? Замість того ти приїхала сюди. Ти маєш зрозуміти, що ця подорож — не випадковість. В цій системі взагалі не існує такого явища як випадковість. Ти (або радше твоя душа) цілеспрямовано організувала цю подорож... цю можливість зрозуміти динаміку ситуації, що відбувається з Джефом. Тебе привела сюди твоя душа. А душа Джона спонукала його саме зараз здійснити свою подорож навколо світу — щоб ти могла до нього приєднатися.

— А що стосовно тих двох Лорен? — задумливо мовила Джилл. — Як таке сталося? Це ж точно не збіг.

— Збігів в цій системі теж не буває. Просто знай, що твоя душа і певні інші душі домовилися створити цю ситуацію, а далі зверни увагу, наскільки доречно, що в першому випадку і в нинішньому були залучені різні люди на ім'я Лорен. Більш промовного ключа й уявити собі годі. Важко повірити, що це не було якимось замислено заздалегідь, еге ж? — сказав я.

— А що ж мені робити з усім цим зараз? — запитала Джилл. — Наразі мені й справді стало набагато краще, але що робити, коли я повернуся додому й побачу Джефа?

— Насправді варіантів у тебе мало, — відповів я. — Відтепер більш важливо, як ти відчуваєшся всередині себе. Чи ти розумієш, що більше не є жертвою? Чи розумієш, що Джеф — ніякий не мучитель? Чи бачиш, що ситуація була саме такою, як тобі потрібно? Чи відчуваєш, як сильно кохає тебе цей чоловік... тобто кохає на рівні душі?

— Що ти маєш на увазі? — запитала сестричка.

— Він готовий був зробити, що завгодно, аби тільки довести тебе до стану, коли ти змогла знов побачити свої хибні вірування про саму себе й переконатися, що вони хибні. Чи усвідомлюєш ти, скільки дискомфорту він погодився перетерпіти, щоб тільки допомогти тобі? Від природи він — геть не жорстокий чоловік, отже все це мало бути для нього непросто. Мало хто погодився б зробити це задля тебе, ризикуючи втратити тебе в процесі. Джеф (або його душа) — твій справжнісінький янгол. Коли ти це дійсно усвідомиш, то відчуєш глибоку вдячність! Плюс ти припиниш посилати у всесвіт сигнали, нібито ти не гідна кохання. Ти набудеш спроможності привертати до себе кохання — можливо, вперше в своєму житті. Ти зможеш дарувати прощення Джефу, оскільки тобі буде цілком очевидно, що нічого неправильного й не відбувалося з самого початку. Все було бездоганно в усіх сенсах.

— І я можу гарантувати, — продовжував я, — що Джеф просто зараз, під час нашої з тобою бесіди, вже змінюється всередині... він готовий припинити свою дивну поведінку. Його душа вже відчуває, що ти його простила і зцілилася від хибних уявлень про саму себе. Коли твій енергетичний стан змінюється, його сан змінюється так само. Між вами існує енергетичний зв'язок. Фізична відстань тут не має жодного значення.

Далі, повертаючись до її питання, я додав:

— Отже, коли повернешся додому, тобі не треба нічого спеціально

робити. Насправді я хочу, аби ти мені пообіцяла, що не вдаватимешся до жодних дій. Зокрема, за жодних обставин не ділися з Джефом своїм новим поглядом на ситуацію. Я хочу, щоб ти на власні очі побачила, як воно все саме собою зміниться внаслідок твоєї зміни сприйняття.

— Ти відчуєш, що й сама вже не та, що раніше, — додав я. — Ти станеш спокійнішою, більш зосередженою, більш розслабленою... В тобі прокинеться мудрість, яка попервах навіть дивуватиме Джефа. Знадобиться певний час, щоб ваші з ним стосунки дещо владналися, і спочатку буде непросто, але в цілому питання дуже скоро вирішиться, — завершив я з упевненістю в голосі.

Перш ніж Джилл повернулася в Англію, ми з нею ще кілька разів переглядали цей новий для неї спосіб сприймати ситуацію. Для людини, яка проходить через емоційну бурю, завжди буває непросто здійснити внутрішній зсув, щоб побачити ситуацію в ракурсі Радикального Прощення. Насправді, щоб перейти в стан, коли Радикальне Прощення взагалі можливе, часто потрібно докласти чимало зусиль, аби зібрати всі ці ідеї до купи, знов і знов обґрунтовуючи їх. Щоб допомогти в цьому своїй сестрі, я познайомив її з певними дихальними вправами, котрі допомагають опрацювати емоції й налаштуватися на новий спосіб буття, а також запропонував їй заповнити анкету Радикального Прощення. (Дивись Частина Четверту, «Інструменти Радикального Прощення»).

В день від'їзду Джилл очевидно нервувалася щодо перспективи повернення в свою домашню ситуацію. Йдучи коридором до літака, вона озирнулася і помахала мені, намагаючись виглядати впевненою, але я знав, що вона боїться втратити своє новонабуте розуміння і знов зануритися до драми.

Вочевидь, зустріч з Джефом пройшла добре. Джилл попросила чоловіка не розпитувати зразу, що відбулося з нею під час подорожі. А ще вона попросила, аби він дав їй кілька днів, щоб зібратися з думками. Але сестричка зразу помітила, що й він дещо змінився. Він повадився уважно лагідно і дбайливо... знов став схожий на того Джефа, якого вона знала перед тим, як розпочався той епізод.

Протягом наступних пари днів Джилл сказала Джефу, що більш ні за що йому не дорікає й не вимагає, аби він якось змінювався. Вона сказала, що усвідомлює: це саме вона мусить взяти на себе відповідальність за власні відчуття, і їй потрібно самотужки розібратися з усім тим, що при цьому вийде на поверхню, ні в чому його не звинувачуючи. Вона не заглиблювалася у подробиці й не намагалася пояснити свою нову позицію.

Протягом кількох днів після повернення додому все було добре, і навіть поведінка Джефа стосовно його дочки Лорен докорінно змінилася. Насправді, здавалося, стосунки впевнено поверталися до норми, але в цілому атмосфера між ними залишалася напруженою, а спілкувалися вони мало.

Тиждень через два ситуація дозріла. Джилл подивилася на Джефа і спокійно сказала:

— У мене таке відчуття, що я втратила найкращого друга.

— І в мене, — мовив він.

Вперше за багато місяців вони відчули свою близькість... обійнялися й заплакали.

— Давай-но побалакаємо, — запропонувала Джилл. — Я хочу тобі розповісти, про що дізналася в Америці у Коліна. Спочатку все це може здатися тобі дещо химерним, але я хочу поділитися. Ти не мусиш у те вірити. Я хочу, щоб ти лише вислухав. Добре?

— Як скажеш, — відповів Джеф. — Я бачу, що з тобою там відбулося щось важливе. І я хочу знати, що саме. Ти змінилася... І мені подобається те, що я бачу. Ти — не та сама людина, яка сідала до літака разом із Джоном. Тож розповідай.

Джилл розповідала довго. Вона пояснила чоловікові динаміку Радикального Прощення, докладаючи всіх зусиль, аби Джеф зрозумів. Вона почувалася сильною і мудрою — впевненою в собі й у своєму новому розумінні, її розум був ясним і врівноваженим.

Джеф — людина прагматична і завжди скептично налаштована до всього, що не піддається раціональному поясненню — цього разу не пручався... насправді він виявився напрочуд сприйнятливим до всіх тих ідей, які озвучувала Джилл. Він запевнив її у власній відкритості стосовно думки, що за лаштунками нашої повсякденної реальності стоїть якийсь духовний світ, і за таких умов у концепції Радикального Прощення є певна логіка. Він не сприйняв цю концепцію беззастережно, але був готовий вислухати, обміркувати й пересвідчитися, яким чином ті ідеї змінили його дружину.

Після обговорення вони обидва відчували, що іскра їхнього кохання розграється знов... стосунки мають шанси на збереження. Але вони нічого один одному не обіцяли й домовилися просто більше розмовляти один з одним, спостерігаючи, як розвиватимуться відносини.

А розвивалися вони дуже добре. Джеф і далі певною мірою витанцьовував навкруги своєї дочки, Лорен, але не так багато, як до того. А Джилл побачила, що їй геть байдуже, навіть якщо він поводив себе саме так. І це вже точно не провокувало неї до емоційної регресії — до реакцій, ґрунтованих на її старих віруваннях про саму себе.

Приблизно через місяць після їх розмови про Радикальне Прощення Джеф зовсім відійшов від тієї своєї поведінкової моделі щодо Лорен. Та й Лорен, в свою чергу, вже не телефонувала й не заходила до нього в гості так часто. Вона повернулася до власного життя. Все потроху поверталось до норми, і стосунки між Джефом і Джилл ставали дедалі міцнішими і сповненими кохання. Джеф знов став тим добрим і чуйним чоловіком, яким він і був від природи, Джилл вже не почувалася такою знедоленою, а Лорен стала щасливішою.

Озираючись назад скажу, що, якби душа Джилл не спрямувала її тоді до Атланти, щоб уможливити наше з нею спілкування, я не сумніваюся, що сестра розвелася б з Джефом. І в загальній картині світу це теж було б цілком нормально. Джилл просто знайшла б когось іншого, разом із ким знов відтворила б драму й отримала нову можливість для зцілення. А в нашому випадку вона скористалася вже тією можливістю, яку надав

їй Джеф, зцілилася, і вони зберегли свій шлюб.

На момент виходу другого видання цієї книги після тієї кризи сплинуло вже багато років, але вони досі залишаються разом і щасливі з того. Як і будь-яка інша пара вони й далі періодично створюють якісь драми в своєму житті — але тепер вони вже вміють вбачати в них можливості для зцілення, тож долають їх швидко й елегантно.

Примітка: малюнок на наступній сторінці являє собою графічне відображення історії Джилл. Сама вона засвідчила, що він допоміг їй побачити, яким чином початковий біль від того, що дівчинкою вона не відчувала кохання з боку батька, привів її до почуття, нібито вона нікчемна, і яким чином те вірування далося взнаки в її подальшому житті. Ви можете відтворити подібний графік і для своєї ситуації, якщо помітите, що й у вашому житті розгортається подібна історія.

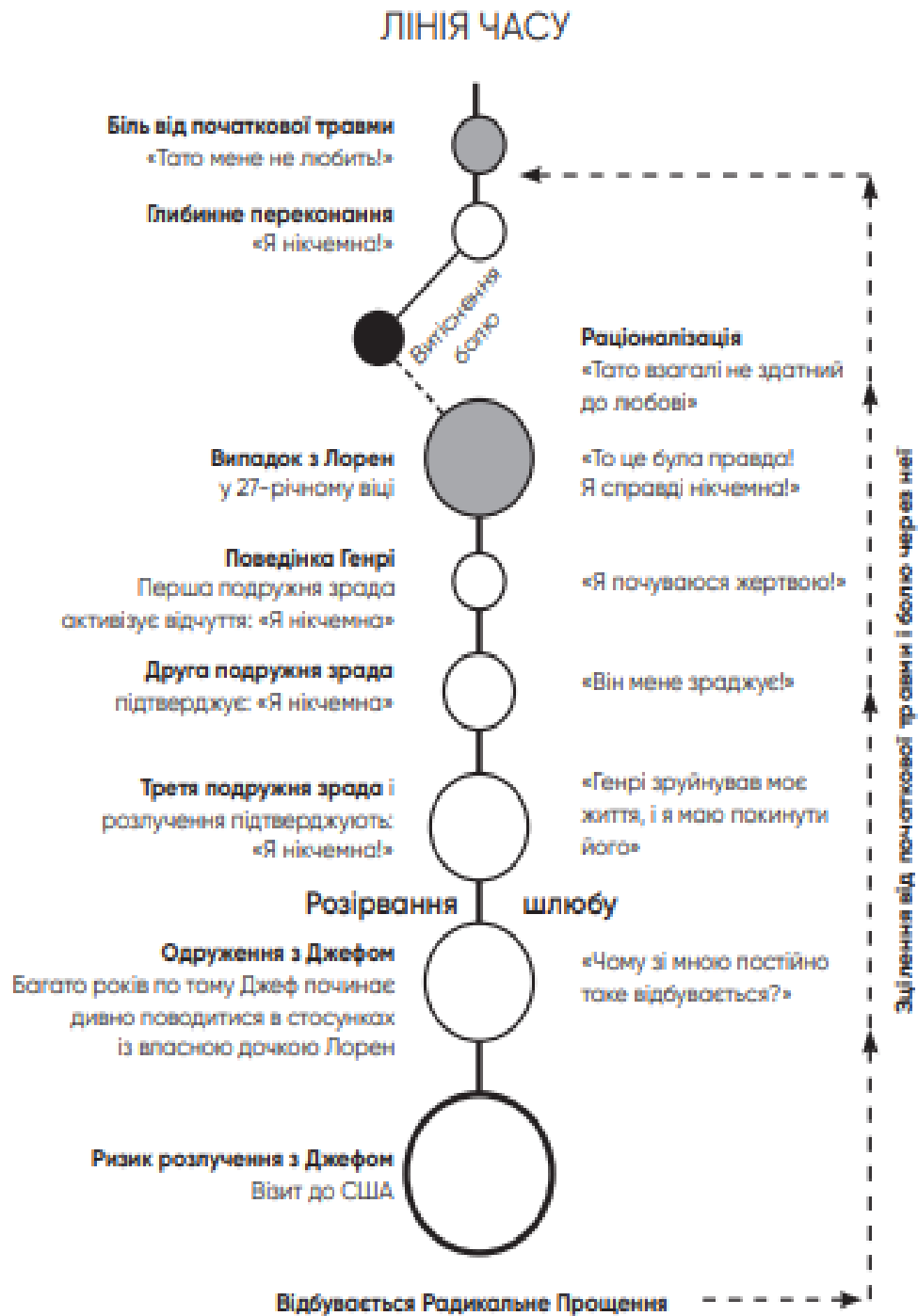


РИСУНОК 1. Історія зцілення Джилл