

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ»

КОЛИН ТИППИНГ

Радикальное САМОПРОЩЕНИЕ

Прямой путь
к подлинному приятию себя



*«Любите себя
в своем несовершенстве!»*

СОФУЯ

Колин Типпинг

Радикальное Самопрощение.

Прямой путь к

подлинному приятию себя

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39962820

Радикальное Самопрощение. Прямой путь к подлинному приятию себя:

София; М.; 2017

ISBN 978-5-906897-22-0

Аннотация

Я обнаружил, что многие люди, прошедшие курс Радикального Прощения и научившиеся легко прощать других, с большим трудом прощают самих себя. Даже признавая, что они сами создали ту или иную ситуацию ради собственного исцеления, такие люди все же продолжают себя упрекать. И мне стало очевидно, что нам требуется еще одна технология, отличная от первой, пусть и непосредственно связанная с нею, – Радикальное Самопрощение.

Прочтите эту книгу, пройдите описанный в ней процесс – и примите себя в своем «божественно совершенном несовершенстве».

Содержание

Благодарности	6
Введение	8
Часть I. Понять себя	22
Глава 1. Дао самопрощения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Колин Типпинг

Радикальное

Самопрощение. Прямой путь к подлинному приятию себя

Я посвящаю эту книгу моей подруге и коллеге, Карле Гаррет, нашему директору Отдела обучения и тренингов. Я хочу, чтобы это посвящение стало знаком признания ее беззаветного служения нашему Институту и мне лично. К тому же она организовала больше семинаров по Радикальному Самопрощению, чем кто бы то ни было. В ходе этих семинаров она дарила людям сострадание и любовь, изменяя их жизни.

Radical Self-Forgiveness The Direct Path to True Self-Acceptance

Copyright © 2011, Colin Tipping

© ООО Книжное издательство «София», 2017



Благодарности

Я хочу поблагодарить очень многих людей за поддержку, которую они оказывали мне год за годом на пути превращения Радикального Прощения в целительскую методику. Именно их неугасимая вера в действенность этого процесса вдохновила меня на то, чтобы расширить его до Радикального Самопрощения, – в результате чего и родилась эта книга. Особо я должен поблагодарить сотрудников моего Института, в частности Карлу Гаррет, директора Отдела обучения и тренингов, демонстрирующую неизменную и безграничную преданность идее Радикального Прощения и Институту. Кроме того, хочу сказать спасибо Хине Фру и ее мужу Томасу Киль-Фру, которым хватило веры и отваги, чтобы посвятить свою жизнь продвижению методов Радикального Прощения и Радикального Самопрощения в Германии, Австрии и Швейцарии. Я очень благодарен им за их преданность работе и готовность неустанно трудиться над созданием учебного заведения, в котором можно было бы готовить и сертифицировать инструкторов и ведущих семинаров по Радикальному Прощению.

И еще огромное спасибо Иренеушу (Эреку) Рудницки, который делает то же самое в Польше, а также моей драгоценной подруге и инструктору по Радикальному Прощению Ирене Рутенберг, которая первая начала работать в этой

стране, где она, собственно, и родилась. Я испытываю бесконечную благодарность и любовь к Джейми Швальб, моему редактору в издательстве «*Sounds True*», за то, что она заставляла меня вновь и вновь дорабатывать текст, – ее мудрые советы и ласковая поддержка сделали эту книгу гораздо лучше. И наконец, никто не заслуживает моей любви и благодарности больше, чем моя жена Джоэнн, чье нежное плечо поддерживало меня все время в процессе работы над книгой.

Введение

Учитывая, как далеко мы продвинулись на пути эволюции по сравнению с нашими дальними предками-приматами, жившими на Земле тысячи и тысячи лет назад, можно предположить, что ныне, в двадцать первом веке, у нас есть все основания для довольства собой. Но нет! При дотошном исследовании человеческой психики выясняется, что на глубинном уровне нас преследует сильное и неотступное чувство ненависти к себе.

Швейцарский психиатр Карл Юнг и многие его последователи продемонстрировали, что как на индивидуальном, так и на коллективном уровне мы подавляем в себе и вытесняем за пределы сознания колоссальные массивы вины и стыда. Юнг назвал этот вытесненный материал нашей *тенью*. У каждого из нас, несомненно, есть индивидуальная тень, но, кроме того, нас всех объединяет и тень коллективная, глубоко погребенная в *коллективном бессознательном*. И у людей нет ни малейшего желания смотреть на нее или хотя бы признавать ее существование. Мы решительно отвергаем и отрицаем ее, но при этом еще и ненавидим. В ней – корни нашей ненависти к себе.

Однако из того, что тень похоронена глубоко в нашем бессознательном, отнюдь не следует, что ее содержимое инертно или бездейтельно. Вовсе нет. На самом деле теневые яв-

ления постоянно стремятся прорваться на поверхность ради нашего исцеления, но наша боязнь обратиться к ним лицом настолько сильна, что мы чаще всего прибегаем к различным формам *проекции* и прочим защитным механизмам. Бессознательно проецируя тень на других людей, мы начинаем обвинять их во всем том, что ненавидим в себе. Это чрезвычайно распространенное явление: проекцией занимаются даже политические партии, религиозные организации и целые страны. Они видят врагов в тех, на кого проецируют содержимое своей тени, а затем развязывают войны или предпринимают другие враждебные действия.

Если проанализировать конфликты, происходившие в прошлом, а равно и те, которые происходят в мире сейчас, становится очевидно, что во многих случаях те самые обвинения, которые одна страна обрушивает на другую, являются точным отражением преступлений и проступков «страны-обвинителя». Источником этих обвинений являются стыд и чувство вины за то, что происходило в прошлом. В своей книге *«Радикальная Инкарнация»* я постарался показать, как Америка совершила проекцию стыда и чувства вины по поводу этнических чисток коренных американцев, а также проекцию многих других преступлений против собственного народа – на Саддама Хусейна и Слободана Милошевича. В обоих случаях развязанные Америкой войны предоставили нашей стране возможности исцелить свою тень. Но, как нам всем известно, Америка эти возможности

упустила.

А если попытаться взглянуть на дело с религиозной точки зрения, можно предположить, что эта глубоко укорененная ненависть к себе основана на вере в то, что мы несем ответственность за наше отделение от Бога – первородный грех. Согласно этой мифологеме, в момент отделения мы полагали, что Бог очень сердит на нас – Он может однажды поймать нас на горячем и жестоко покарать. Это породило колоссальное чувство вины, и единственной возможностью совладать с этой виной было *вытеснение*, но вина стала прорываться наружу, и мы спроецировали ее на других.

Даже если мы не верим в эту мифологию (лично я скорее не верю), все равно нужно признать, что очень многие злодеяния, приписываемые нами тем людям, которых мы считаем своими врагами, на самом деле представляют собой не что иное, как проекцию нашей глубоко затаившейся ненависти к себе. И это верно, независимо от того, в чем причина такой ненависти. Итак, настоящая книга призвана решить две задачи:

1. Исцелить нас от этой ненависти к себе, которая присутствует в сознании на коллективном уровне (иными словами, в сознании всех людей, воспринимаемых как единая сущность), чтобы мы перестали проецировать ее друг на друга (что находит выражение в войнах и других проявлениях агрессии). В этом смысле мы можем даже утверждать, что эта книга нацелена на установление мира во всем мире, на

спасение планеты и на трансформацию сознания всего человечества.

2. Помочь лично вам примириться с собой. Известно, что стыд и вина несут в себе очень низкие вибрации, и если они в течение длительного времени присутствуют в вашем энергетическом поле, то очень сильно истощают его. Результатом становится заниженная самооценка, апатия и депрессия. Радикальное Самопрощение призвано помочь вам повысить свои вибрации и поднять жизненную энергию до здорового сбалансированного уровня.

Насколько нам известно, когда один человек значительно повышает уровень своего сознания, влияние этой перемены волнами расходится в коллективе, что способствует массовому исцелению сознания людей. При помощи предложенных мною практик вы сможете помочь мне в осуществлении моей миссии – *при помощи Радикального Прощения повысить уровень сознания на планете и в обозримом будущем построить целый Мир Прощения.*

Да, я понимаю, что ставлю перед собой грандиозную задачу, и, честно говоря, когда я впервые сформулировал ее на бумаге еще в начале 1990-х годов, я не слишком верил в ее осуществимость – особенно учитывая то, что сроком исполнения я установил 2012 год. Тем не менее за эти годы сдвиг в сознании все же произошел, и ныне я вижу, что он протекает достаточно быстро – наши индивидуальные вибрации повы-

шаются день ото дня. Самый действенный и успешный способ помочь в этом деле – использовать техники Радикального Прощения и Радикального Самопрощения.

Люди не раз обращали мое внимание на то, что, прежде чем прощать других людей, нам нужно простить себя. Почему же тогда я так медлил, почему эта книга написана лишь через дюжину лет после «*Радикального Прощения*»? Возможно, следовало сделать наоборот?

Довольно долго я отвечал на эти вопросы так: по сути, *любое* прощение представляет собой самопрощение. Я исходил из того, что если мы все – *одно*, то, причиняя вред кому-то другому, я тем самым причиняю вред себе. Таким образом, если я прощаю другого человека, то одновременно прощаю и самого себя. Именно это имел в виду сказавший: «Кабы не милость Божья, шел бы и я так». Иными словами, во мне есть нечто, что позволяет мне быть таким, как любой другой человек, или делать то же самое, что любой другой человек, ибо, повторяюсь, если мы все – одно, тогда и склонности у нас одни и те же. Каждый из нас (потенциально) является Гитлером. Поэтому, что бы ни сделал другой человек, – прощая его, я тем самым прощаю и себя.¹

Однако же это срабатывает лишь в том случае, когда мы осуществляем Радикальное Прощение, ибо это – единственный простой и практичный метод, автоматически обеспечи-

¹ Эти слова произнес английский аристократ XVI в. Джон Бредфорд, когда увидел шедшего на казнь преступника. – *Прим. перев.*

вающий коллективное прощение. Коллективное прощение не происходит при использовании традиционных подходов к прощению. Причина в том, что традиционное прощение происходит на человеческом (ментальном) уровне, на котором мы всё еще продолжаем осуждать людей и сохраняем ментальность жертвы. А вот Радикальное Прощение работает на духовном уровне – оно задействует не наш ментальный разум и даже не эмоциональный разум, а разум духовный. В книге мы подробно разберем эти три вида разума.

Радикальное Прощение основывается на идее о том, что мы намеренно (пусть и бессознательно, ибо это делает не наше эго, а наша душа) притягиваем в свою жизнь людей, способных послужить для нас отражением всех тех частей нашей собственной сущности, которые мы сами ненавидим и отрицаем, подавляем и проецируем во внешний мир. Далее на страницах книги мы подробно обсудим этот процесс, однако, возможно, уже сейчас вы сможете припомнить людей в вашей жизни, которые то и дело нажимали на ваши «кнопки», – и признать, что они отзеркаливали некоторые ваши качества, которые вы сами отрицали, подавляли в себе и проецировали на них.

С точки зрения Радикального Прощения именно осознание этого факта и было целью вашего общения с такими людьми. Однако даже в том случае, если вы осознали данный факт, приходило ли вам в голову, что вы, возможно, сами привлекли в свою жизнь этих людей именно ради того, что-

бы они открыли вам глаза, а это, в свою очередь, послужило бы вам хорошей возможностью простить себя? Если нам удастся понять это, а затем мы перестаем осуждать человека (иными словами, прощаем его), тогда мы автоматически обрабатываем проекцию вспять и прощаем также себя.

В практическом смысле прощение других людей, которые олицетворяют неприятные аспекты нас самих, очень облегчает самопрощение и самопрятие, потому что мы прощаем во «внешнем» мире что-то или кого-то, кто служит отображением нас. Как мы убедимся далее на страницах книги, это намного проще, чем сразу простить то, что мы видим «внутри» себя.

Я начал задумываться о том, что нужно было бы сделать книгу, посвященную Радикальному Самопрощению, когда осознал, сколь многие люди, научившиеся легко прощать других при помощи методов Радикального Прощения, все еще с большим трудом прощают себя – тут у них какой-то ступор. Даже тогда, когда они добросовестно проделывают работу по Радикальному Прощению и готовы признать, что они сами создали ту или иную ситуацию ради собственного исцеления, они все же продолжают упрекать себя за то, что им вообще потребовалось создавать эту ситуацию. Иными словами, несмотря на всю работу, направленную на прощение обидчиков, самих себя они все равно продолжают винить и терзать. Когда я это обнаружил, мне стало очевидно, что нам требуется еще одна технология, отличная от первой,

пусть и непосредственно связанная с нею.

Я еще глубже осознал потребность в особой практике тогда, когда задумался о собственном опыте — о пережитых мною двух разводах. В первом случае «предательницей» оказалась моя жена, а я был, соответственно, «жертвой». На седьмой год совместной жизни у нее была интрижка, а поскольку это произошло до того, как я открыл для себя Радикальное Прощение, я в течение нескольких лет буквально упивался ролью жертвы. Но затем, после четырех лет в браке с моей второй женой, я узнал, каково это самому стать причиной разрыва. Я обнаружил, что чувство вины, которое я испытывал в качестве «виновника» этого второго развода, терзало меня намного сильнее и дольше, чем боль жертвы в первом случае.

Я не изменял второй жене, однако она была намного моложе меня, у нее не было детей и она их очень хотела. А у меня уже было трое детей, и я больше заводить не собирался, но при этом до свадьбы всячески избегал разговоров на эту тему. Нам следовало заранее обсудить данный вопрос, но мы этого не сделали, что и стало причиной конфликта и в конечном счете разрыва. Я очень корил себя за то, что побоялся обратиться лицом к проблеме, когда это было нужно. Я и до сих пор замечаю, насколько проще мне было простить свою первую жену за ту боль, которую она причинила мне, чем простить себя за боль и страдания, причиненные моей второй жене. (Впоследствии она снова вышла замуж, родила

двух дочерей, и мы до сих пор остаемся добрыми приятелями.)

Я на своих семинарах наблюдаю много ситуаций, которые указывают на необходимость в отдельной методологии самопрощения. Например, я замечаю, что жертвы жестокого обращения почти всегда винят себя же. Каким-то образом они превращают все произошедшее в собственный промах – и именно это мешает им двигаться вперед, а отнюдь не неспособность простить обидчика. И вот, для того чтобы удовлетворить их потребности и заполнить пустоту, зияющую во всех нас, я решил разработать методологию самопрощения и самопрятия, которая прежде всего поможет нам простить себя. В то же время я понимал, что эти методы должны основываться на тех же базовых принципах, что и Радикальное Прощение.

Чтобы протестировать свою теорию, я в 2003 году запустил онлайн-программу самопрощения и самопрятия, а также семинар выходного дня – оба эти инструмента оказались очень успешными и привели участников к внутренней трансформации. Данная книга основана на всем том, чему я научился, проводя эти семинары, – ведь я смог понять, от чего именно людям нужно исцелиться.

Если вы заметили, что вам легче прощать других людей, чем самого себя, или же вы склонны прощать людей за проступки по отношению к вам, а затем винить себя же за то, что вы такое допустили или даже привлекли к себе, эта книга

будет для вас исключительно полезна. Если вы год за годом не позволяли себе простить себя же и отказывали себе даже в малейшем проблеске милосердия, которое щедро дарили другим, тогда теперь вам предстоит понять, что вы сами точно так же заслуживаете прощения, как все другие люди, – и научитесь любить себя в достаточной степени, чтобы это прощение даровать.

Радикальное Самопрощение дает нам намного больше надежды, чем традиционное прощение, поскольку оно основано на тех же принципах, что и Радикальное Прощение. Естественно, на страницах книги я их подробно объясню.

Как Радикальное Прощение, так и Радикальное Самопрощение (Самопрятие) пребывают в одной и той же концептуальной системе координат и опираются на один и тот же комплекс исходных допущений, которые уходят своими корнями во многие духовные традиции мира. Вот они:

- Хотя наши тела и наши чувства твердят нам, что мы – отдельные индивидуумы, на самом деле мы все – одно.
- Мы – духовные сущности, которые приняли решение пройти через человеческий опыт, до поры до времени не осознавая этого.
- Мы живем одновременно в двух мирах. Это:
 - 1) мир духовный и
 - 2) мир человеческий.
- Жизнь – не случайный процесс. Она обеспечивает целенаправленную реализацию нашего божественного плана, да-

вая нам возможность делать выбор и принимать решение в каждый миг.

- Мы сами создаем собственную реальность, опираясь на закон *причины и следствия*. Наши мысли суть причины, которые порождают в нашем мире определенные физические следствия. Реальность есть проявление нашего сознания. Наш мир является зеркальным отражением наших же убеждений.

- На уровне души мы в жизни получаем ровно то, что нужно нам для духовного роста. От того, каким образом мы оцениваем все, что получаем, зависит, воспринимаем ли мы жизнь как юдоль скорби либо же как пространство радости.

- Через взаимоотношения с людьми мы растем и обучаемся. Через взаимоотношения мы исцеляемся и возвращаемся к целостности и истине.

- Через закон *резонанса* мы привлекаем к себе тех людей, которые вступают в резонанс с нашими проблемами и задачами, чтобы мы могли исцелиться. В этом смысле они играют роль наших учителей.

Если все это для вас – новость, не тревожьтесь. На самом деле все далеко не так безумно, как выглядит на первый взгляд, – и по мере прочтения книги все станет вам более понятным. В любом случае, наш метод вовсе не требует, чтобы вы верили во все вышеперечисленное. Именно поэтому мы называем их *допущениями*, а не *догматами*. Все, что вам

нужно, — это немножечко открыться для возможности того, что жизнь устроена именно так. Только и всего!

Все это подводит нас к идее о том, что никаких случайностей не бывает и *на уровне духа* никто не делает ничего плохого и не совершает ошибок. Мы все получаем ровно то, что требуется нам для роста и развития наших душ, и каждый из нас в этом смысле служит всем остальным. А это означает, что никаких жертв и злодеев не бывает.

Очевидно, все это очень отличается от традиционного прощения, не принимающего во внимание, что в основе произошедшего стоят некие духовные цели и задачи. Традиционный подход ориентируется лишь на людские представления о добре и зле, о том, что такое хорошо и что такое плохо. Он твердо укоренен в мире людей. И, конечно, это вполне нормально. Но при таких раскладах сознание жертвы является нашей повседневной реальностью, и даже тогда, когда мы искренне желаем простить кого-то, в глубине души мы верим в то, что произошло нечто плохое и неправильное.

Именно поэтому прощение становится делом трудным и столь немногие люди могут к нему прийти — особенно к самопрощению, то есть прощению самих себя. Как можно простить себя, если вы опираетесь на веру в то, что вы сделали что-то плохое, или в то, что вы сами плохи? Несомненно, нам придется разобраться и с этой проблемой в ходе работы Радикального Самопрощения — поскольку мы ведь живем в мире человеческом. В книге вы найдете упражнения, которые

проведут вас через этот процесс и помогут проработать чувства вины и стыда, когда они оказываются заслужены. Но настоящий энергетический сдвиг происходит тогда, когда мы усваиваем намного более широкий закон, гласящий, что на духовном уровне ничего плохого никогда не происходит, – и это помогает нам примириться со всем, что есть. Однако имейте в виду, что эту идею надлежит прорабатывать не на уровне ума. Когда мы используем предложенные в книге инструменты, все это происходит на уровне духа.

В части I мы исследуем этот вопрос более глубоко и выскажем некоторые интересные и увлекательные идеи по поводу самопрощения вообще и Радикального Самопрощения в частности, которые приведут нас к исследованию природы своего «я».

Опираясь на идею о том, что знание – сила, а знание себя – мудрость, данная книга предлагает целый ряд упражнений, которые помогут вам больше узнать о себе или, точнее, о своих многочисленных «я». Думаю, вам будет очень интересно исследовать целое сообщество персонажей, обитающих внутри вашего сознания, и выделить тех из них, которые наиболее склонны проявлять себя в тех или иных ситуациях.

Кроме того, в книге вы найдете ответ на великий философский вопрос, неизбежно возникающий, когда речь заходит о самопрощении: «Кто кого прощает?». Разгадав эту шараду, мы обнаружим, в чем состоит фундаментальное различие между традиционным самопрощением и Радикальным

Самопрощением, – и поймем, почему второе является практически мгновенным и дается легко, тогда как первое остается делом сложным и почти недостижимым, как бы нам ни хотелось к нему прийти.

В значительной степени практика Радикального Самопрощения заключается в том, чтобы свежим взглядом взглянуть в те ваши дела, которые вызывают у вас чувство вины, и открыться для нового толкования, основанного на духовной реальности: *всё происходит по определенной причине*.

Часть II этой книги сосредоточена на практических вопросах: каким образом мы можем достичь самопрощения, используя разнообразные инструменты, и как конкретно нужно применять эти инструменты в различных ситуациях.

Если до 1990-х годов очень немногие люди интересовались самопрощением (и любым прощением), полагая, что оно – только для самых благочестивых людей (почти ангелов), то теперь в обществе есть понимание того, что мы все должны к нему стремиться – как минимум потому, что это полезно для здоровья и способствует нашему духовному росту. Надеюсь, что вы найдете содержащуюся в книге информацию полезной. Хочется верить, что она поможет вам стать свободнее и сделает вашу жизнь радостнее.

Часть I. Понять себя

Глава 1. Дао самопрощения

Говорим ли мы о самопрощении или о прощении других людей, в обоих случаях это кажется очень сложным делом. Но в одном случае мы видим в себе исполнителя некоего преступления или проступка, что порождает в нас чувство вины, а в другом – считаем себя жертвой какого-то человека или обстоятельств, что вызывает злость и обиду.

Все думают, что знают, что такое прощение. Однако, если попросить человека дать определение прощения по отношению к другому, ответ чаще всего получается не слишком вразумительный, а сколько-нибудь удовлетворительное определение самопрощения вообще не удастся практически никому. И вот в таких условиях мы попытаемся все же разобраться, что такое самопрощение по сравнению с прощением других людей.

В словаре английского языка Уэбстера сказано, что «простить» означает «отпустить» обиду на человека или освободиться от желания наказать обидчика. Согласно этому определению, можно предположить, что самопрощение означает способность отпустить чувство вины и стыда и освобождение от навязчивых мыслей о тех событиях, которые вызыва-

ли эти чувства. Но как именно мы «отпускаем» такого рода чувства? Каким способом мы, пользуясь расхожим выражением, «оставляем обиды в прошлом». Никто не сможет объяснить вам, как это делается. И каким же образом применить все это к себе самому?

Словарь Уэбстера приводит в качестве синонима к «простить» слово «помиловать». Но как мы можем кого-либо помиловать? Миловать вообще не в нашей власти. Предположить, что мы можем миловать, – все равно что вообразить себя Богом. И если мы милуем сами себя, возникает вопрос, кто кого милует. А еще в народе бытует выражение «простить и забыть» – но как мы можем забыть событие, которое буквально выжжено в нашей памяти? Так или иначе, нам нужно научиться прощать, помня о случившемся, а отнюдь не предавая что-то забвению. Ведь только таким образом мы можем извлечь для себя урок, чтобы не повторять ошибок прошлого.

Роберт Энрайт и его «Исследовательская группа развития человека» определяют прощение как «не только *решение* отказаться от собственного права на обиду (*чувство вины и стыда*) (курсив мой. – К. Т.), а также от негативных суждений, но и обязательное замещение этих чувств состраданием, великодушием и любовью (к себе)». Что ж, одно дело принять интеллектуальное решение отказаться от этих чувств и заместить их состраданием, и совсем другое – реализовать это решение на практике. Сострадание идет от

сердца, а не от ума.

Канадский психолог Пол Т. П. Вонг сказал: «Прощение также включает в себя сострадательное принятие наших врагов, вопреки естественному чувству горечи, враждебности и страха. Это добровольное и целенаправленное действие, нацеленное на то, чтобы не придавать значения их недостаткам и проступкам, списать все их долги и открыть новую страницу во взаимоотношениях. И это – очень непростая задача». Применительно к самопрощению нам следовало бы переформулировать эту цитату следующим образом: «Самопрощение также включает в себя сострадательное принятие себя как совершителя несправедливых дел, вопреки естественному чувству вины и стыда. Это добровольное и целенаправленное действие, нацеленное на то, чтобы не придавать значения собственным недостаткам и проступкам, отказаться от стремления наказать себя и перевернуть эту страницу в своей жизни». Однако остается все тот же вопрос: как это осуществить?

Чарльз Гризуолд, профессор философии в Бостонском университете и автор книги под названием «*Прощение*», идет еще дальше. Он настаивает, что между обидчиком и жертвой должна быть *взаимность*. Иными словами, процесс должен быть двусторонним. «Чтобы прощение состоялось по-настоящему, – говорит он, – обидчик должен извиниться, и нужно, чтобы его извинения приняли. Без какого-то возмещения или компенсации со стороны обидчика прощение не

считается таковым».

Не могу согласиться с этим. Прощение по сути своей есть нечто такое, что мы делаем для самих себя – независимо от того, демонстрирует ли обидчик раскаяние. Я даже считаю, что говорить человеку о том, что мы его простили, вообще нецелесообразно. В конце концов, человек может и не понимать, что он вас обидел. В попытках навязать прощение я вижу лишь разновидность манипуляции, и вполне возможно, что это вызовет лишь негативную реакцию – например, негодование.

Когда мы делаем раскаяние условием прощения, то тем самым передаем власть в руки обидчика, а обиженного лишь укрепляем в сознании жертвы. В результате последний имеет основание сказать: «Если бы не ты, я мог бы простить тебя!» Или: «Поскольку ты не извинился, я никогда не смогу избавиться от этой боли». А если обидчик вообще умер – что тогда? Неужели вопрос о прощении вообще не стоит? Нелепость.

Путаница возникает оттого, что люди путают значения двух слов: *прощение* и *примирение*. В прощении участвует лишь один человек – прощающий. Примирение же – процесс взаимный. Нужно, чтобы и обидчик, и обиженный стремились к примирению, а это означает, что жертва соглашается отказаться от гнева и стремления к отмщению, а обидчик освобождается от чувства вины, предложив свои извинения и (или) какую-то компенсацию. Обе стороны должны при-

знать, что в отношении одного из них или обоих действительно были совершены неприемлемые действия, и они оба должны желать, чтобы раны были исцелены и ущерб возмещен ради восстановления взаимоотношений. Соглашение о примирении может предусматривать возмещение морального или физического ущерба.

Когда пара пытается сойтись после периода разлада и отчуждения, чтобы спасти свой брак, предстоящая им работа скорее будет иметь форму примирения, чем прощения, — даже в том случае, если одна сторона действительно сделала что-то, требующее прощения. Чтобы взаимоотношения действительно вернулись к состоянию значимого партнерства, обычно требуются взаимные шаги, свойственные примирению.

Однако вполне возможно, что идеи Гризуолда имеют смысл, когда речь идет о традиционном самопрощении. Действительно, простить того, кто нас обидел, вполне в нашей власти, независимо от того, попросит ли обидчик прощения. Однако же, если речь идет о том, чтобы простить самого себя за то, что мы сделали другому, когда у нас есть все основания испытывать чувства вины и стыда, то позиция обиженной стороны имеет для нас критически важное значение.

Можем ли мы хоть как-то приблизиться к самопрощению, если второй человек не готов нас простить? Разве прощение другого человека не является необходимым условием для самопрощения? Не должны ли мы предпринять определен-

ные усилия, чтобы компенсировать или возместить причиненный ущерб? Не нужно ли нам, по меньшей мере, попросить прощения у человека, прежде чем пытаться простить самого себя? А если мы пренебрежем состоянием и чувствами другого человека и просто-напросто простим себя в одностороннем порядке, чтобы почувствовать себя лучше, не будет ли это означать, что мы лишены сострадания и сопереживания и даже элементарного чувства справедливости?

Таким образом, по-видимому, традиционное самопрощение имеет намного больше общего с идеей примирения, чем традиционное прощение. Рано или поздно самопрощение может состояться и без настоящего примирения – но, вне всяких сомнений, человек может прийти к нему лишь после того, как предпринял все необходимые усилия, чтобы достичь энергетического равновесия с потерпевшей стороной. В результате этого данное предприятие делается сложным вдвойне.

Мы можем обмениваться все новыми и новыми аргументами относительно природы прощения, но единственное, на чем сходятся все, – что традиционное, обычное прощение является делом исключительно трудным, и очень немногие люди способны к нему прийти. А самопрощение дается еще труднее. И в качестве дополнительного подтверждения того, насколько трудно нам прощать, мы видим, что, когда человеку удастся искренне простить кого-то за достаточно серьезное преступление против него, этого человека нередко

приглашают на популярные телевизионные передачи – например, на шоу Опра Уинфри.

Однажды я наблюдал, как Опра, онемев, слушала мать убитого парня, которая утверждала, что она простила убийцу – и не просто год за годом посещала его в камере смертников, но даже накормила его ужином в собственном доме. Опра просто не верила, что такое вообще возможно, – и прямо сказала об этом. Полагаю, не поверили и 99,9 % ее зрителей... У меня даже есть особое название для прощения такого типа – *экстраординарное прощение*. Меня не покидало ощущение, что тот человек, который был, очевидно, виновен в убийстве и с которым мать жертвы, тем не менее, сумела сдружиться, нашел возможность выразить свое раскаяние, простить себя и дальше жить с высоко поднятой головой – именно потому, что его сумела простить *она*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.