

ЗМІСТ

ПОДЯКИ	7
ВСТУП	8
БОГ НЕ ПРИПУСКАЄТЬСЯ ПОМИЛОК	12
Колін Тіппінг.....	12
ПОДОРОЖ ДО ПРОБУДЖЕННЯ	51
Превелебна Меган О'Коннор.....	51
ПРОЩЕННЯ МОЄЇ ЧУДОВОЇ, БОЖЕВІЛЬНОЇ МАТЕРІ	70
Ана Голуб.....	70
ТЕПЛО ДЛЯ ЗАЛЕДЕНІЛОГО СЕРЦЯ	89
<i>Історія пробудження і прощення</i>	
Джуді Джонс.....	89
МОМЕНТ ІСТИНИ	110
<i>Реальність не завжди реальна</i>	
Белла Роуз Фонтейн.....	110
ЗЦІЛЕННЯ НА РОБОТІ	128
<i>Президент компанії прощає своїх батька</i> <i>й дідуся і рятує компанію</i>	
Колін Тіппінг.....	128
ПРО АВТОРІВ	198

ПОДЯКИ

Мої щира подяка й безмежне захоплення Ніні Амір — нашій головній редакторці, яка погодилася переглянути всі надіслані есеї. Вона засипала компліментами кожного автора й дала неоціненні поради всім, хто бажав допрацювати свої тексти. Її чотиритижневий курс письменницької майстерності допоміг багатьом із нас поліпшити навички й подарував мотивацію до подальшого написання текстів.

Також хочу подякувати авторам, які подали есеї, що все-таки не потрапили до цієї книжки. Дуже багато з них писали мені: хоча вони й не стали співавторами — зцілилися у процесі роботи над цими текстами.

Я дуже тішуся спільною роботою з чотирма неймовірними співавторами цієї книжки. Дякую їм за готовність до відвертості з читачем у викладі особистих історій і демонстрацію сили Радикального Прощення на особистих прикладах. Ці люди подарували читачам чудову можливість — поглянути на своє життя очима письменника й зрозуміти щось нове про себе. Упевнений, що ви тепер цілком інакше подивитеся на своїх батьків і знайдете прощення, якого так довго шукали.

Колін Тіппінг

ВСТУП

Ми з дружиною Джоанн навчаємо людей прощати себе та довколишніх іще від кінця 1980-х років. Упродовж 1990-х наш метод набув форми й перетворився на концепцію Радикального Прощення. Ми почали з ретритів у горах Північної Джорджії для хворих на онкологію, які потребували емоційного та духовного зцілення. Тоді й самі зрозуміли, що ключ до цього зцілення — прощення. Та щоб навчитися «класичного» прощення, потрібно чимало часу. А цього часу в хворих не було. Потрібне було те, що простіше й швидше можна опанувати. В пригоді стало *Радикальне Прощення*.

Тож 1997 року я написав книгу під однойменною назвою «Радикальне Прощення»*, а на початку 1998-го почав проводити регулярні семінари з цієї теми. І досі організовую їх у всьому світі.

Я провів сотні таких заходів, поки усвідомив: більшість проблем, з якими відчайдушно боремося впродовж усього дорослого життя, закорінені в дитинстві, у наших стосунках з батьками. Не кажу, що всі батьки — поганці. Аж ніяк. Точніше, не всі (бо

* Тіппінг К. Радикальне Прощення / пер з англ. Є. Мірошниченка. — К.: Букшеф, 2021. — 304 с.

у світі таки є особи, які цілком заслуговують на це звання).

Більшість батьків — непогані люди, які люблять своїх дітей. Утім наш дитячий мозок просто не може збагнути мислення й поведінки дорослих, тож у дитинстві нас легко ранять їхні слова та вчинки або те, чого вони не сказали чи не зробили. У декого ці рани ніколи не заживають і стають основою внутрішнього компаса, який керує всім їхнім дорослим життям, аж поки вони самі загоять ці рани.

По прочитанні наступних сторінок ви зрозумієте, чому така ситуація універсальна й досягненню якої духовної мети вона слугує. А наразі важливо знати лише те, що наші незагоєні дитячі травми неминуче виринуть на поверхню в дорослому житті й зашкодять нам так, що й уявити складно. Вони позначаються на нашій кар'єрі, шлюбі, соціальному житті тощо.

Саме пригнічений біль дитячих травм лежить в основі будь-якої залежності й навіть онкологічних захворювань. (Ми вивчали літературу на цю тему під час ретритів для хворих на рак.) Саме пригнічений біль дитячих травм позначається на нашому особистому житті, розвалює шлюби і штовхає нас до нездорових стосунків.

Найрозумніший спосіб зцілення нашого життя, досягнення спокою та щастя — це повернення до джерела болю — наших батьків. І пробачення. Пробачити їх потрібно щиро, раз і назавжди. За все, що вони скоїли з вами навмисно чи ні.

Та як дізнатися, за що пробачати батьків, якщо рани заховані глибоко в нашій підсвідомості й ми їх навіть не усвідомлюємо? Усе просто. Подивіться на власне життя і пошукайте сліди ваших пере-

конань про нього загалом і про себе самих зокрема. Особливо зверніть увагу на ті думки, що стримують вас і заважають бути собою. Хто вам їх нав'язав? Певна річ, батьки. Мабуть, вони й самі цього не усвідомлювали. Ви теж не помічаєте, як нав'язуєте свої погляди й переконання власним дітям. Повірте, ваші мама й тато робили все, що могли, з урахуванням своїх обмежених знань і ресурсів. І ви вчинятимете так само.

На початку цієї книжки я розкрию цю тему детальніше. І запропоную вам надзвичайно простий і ефективний формат — Радикальне Прощення.

Утім не менш ефективним я вважаю особистий приклад, історії з життя. Тож коли визріла ідея написання такої книжки, я запросив до співпраці людей, яким подобається писати і які мають що розповісти. Я попросив їх написати по одному есею про те, як Радикальне Прощення допомогло пробачити маму, тата, бабуся, дідуся й навіть прийомних батьків. *[Примітка. Надалі поняття «батьки» означуватимете всіх старших родичів: мам, татусів, бабуся, дідусів, дядьків, тіток і прийомних батьків.]*

Тож частину книжку становлять есеї від моїх співавторів. Сподіваюся, вам сподобаються їхні життєві історії. Я дуже вдячний цим людям за готовність, із якою вони поділилися своїм досвідом, і вірю, що вони отримають найвищу нагороду за свої зусилля. Упродовж останніх років я зрозумів: найліпша винагорода — знати, що ти змінив чиєсь життя на ліпше. І навіть не сумніваюся, що наведені тут історії перевернуть життя багатьох читачів.

А ще я знаю: процес написання особистої історії став для наших авторів катарсисом і зціленням

водночас. Не сумніваюся: це було важко. Коли ти здатен по-справжньому пробачити батьків за побиття, за свою самотність, за сексуальну наругу й інші дитячі рани, — це означає величезний крок уперед. Героїчний крок.

А тепер на вас чекає наша книжка. Нехай вона стане каталізатором, закладе фундамент зцілення стосунків між вами й вашими батьками — живі вони зараз чи ні.

БОГ НЕ ПРИПУСКАЄТЬСЯ ПОМИЛОК

Колін Тіппінг

— Я ненавиджу свою матір! — ледь не загарчала Гвен, вдивляючись у порожнечу крізь велику квадратну подушку, перед якою стояла на колінах. Наче її мати була просто там.

У руках жінка й досі стискала тенісну ракетку, якою щойно гамселила цю подушку. Певно, готова була вдарити ще. І ще. Здавалося, ніби вона в трансі прокручувала подумки своє життя. Відчувала неймовірну лють, яку стримувала довгі роки. Гвен щільно стиснула губи, очі в неї блищали, все тіло трусилося від злості.

— Чому ти ненавидиш її, Гвен? — запитав я тихо.

— Тому що вона не любила мене! — крикнула жінка.

Вона знову підняла ракетку над головою й ударила подушку — так сильно, як тільки могла. Ще раз. І ще раз. Поки в цілковитій знеможі не впустила голову на ту саму подушку. Згорнута калачиком Гвен важко дихала. За кілька секунд вона почала схлипувати. Спочатку тихо, але раз за разом із глибини її грудей виривалися дедалі гучніші

ридання. Вочевидь біль був дуже старий, за давненим. І це не дивно: Гвен виповнилося 92 роки. Вона й досі залишається найстаршою учасницею моїх семінарів, однією з найсміливіших.

Кілька хвилин я просто гладив її по спині, мовчки втішав. Ридання припинилися. На кілька секунд жінка завмерла, неначе впала в кататонічний стан. Я не знав, що зараз відбувається у її душі, тому більше не торкався й спостерігав. Гвен так і лежала, згорнувшись калачиком, увіткнувшись головою в коліна. Аж раптом струснулася — як обтрушується мокрий собака.

У жінки вирвався дивний приглушений звук. Спершу я не зміг нічого розібрати. Але потім зрозумів. Гвен сміялася. Вона перекотилася на спину з тим самим істеричним сміхом, ніби щойно збагнула сенс чудового жарту. Її сміх був дивовижно радісний. Решта присутніх підійшли ближче й теж почали сміятися.

— Я щойно зрозуміла! — крізь сміх вимовила Гвен. — Вона просто не могла мене любити!

Жінка насилу глибоко вдихнула й випалила:

— Вона просто не... Бідолашна жінка не знала, як це — любити... Вона навіть себе не любила... Вона ненавиділа себе! Бідолаха. Як тоді вона могла полюбити мене?

Сміх Гвен обірвався так само раптово. Ще за мить її охопила туга й вона тихо заплакала.

— Коліне, я все життя вимагала від матері того, чого вона не мала. І звинувачувала її через свій біль. Але вона не винна. Вона любила мене так, як могла.

— Авжеж, Гвен, — нарешті озвався я. — І ти носиш цей біль у собі вже майже 90 років, так?

— Так.

— Як гадаєш, це вплинуло на твоє життя? Чи залишали тебе твої кохані?

Пауза. Гвен думала.

— Отакої! — вигукнула вона й глянула на мене широко розплющеними очима. — Наче лампочка в голові загорілася! Як таке можливе? Я все своє життя впускала до себе людей, які насправді не любили мене. Принаймні, я так думала. Усі вони в чомусь поводитися так само, як і моя мати. Відштовхували мене. Мій перший чоловік був надзвичайно лагідний і турботливий, і ми прожили в щирій злагоді 12 років, але врешті він пішов. Просто не міг зносити моїх ревнощів і вимогливості. А я була дуже вимоглива. Одного дня він просто сказав, що не може дати мені того, чого я прошу, й пішов.

— Бо ти його не впускала у своє серце, — мовив я. — Ти нікому не дозволяла себе любити. Це не вписувалося в твою історію.

— Яку історію? — запитала Гвен.

— Ту, яку ти придумала, бо не відчувала любові своєї матері. Ти ще в дитинстві вирішила, що тебе, певно, неможливо любити. І понесла це переконання через усе своє життя.

— Це правда. Я завжди відчувала, ніби не відповідаю чийсь вимогам. Ніби я недостатньо гарна. Усе своє життя намагалася довести, що чогось варта. Намагалася змусити людей полюбити мене. Але нічого не виходило.

— Твоя історія, Гвен, має раціональне зерно, — сказав я. — Твоя мати справді тебе відштовхувала. І це було дуже боляче. Вона ж кепсько поводитися з тобою, так?

Гвен кивнула.

— Отож, ніхто не забере в тебе права на цей біль, — вів я далі. — Ми всі хочемо, щоб нас любили. Особливо, щоб нас любили наші матері. Але, як і всі діти, ти не розуміла, що винна в цьому материна неспроможність до любові. Ти гадала, щось із тобою не так. Ти буцімто погана. Тебе неможливо любити. З плином часу це стало твоєю вірою, яка й підпорядкувала собі все твоє життя.

Довга пауза. Гвен опустила голову, втупилася в подушку, яку щойно з люттю гамселила. Десь за хвилину вона підняла до мене погляд.

— Що ж мені робити? — запитала вона.

— Відмовся від потреби материнської любові, — відповів я. — Тобі не дає рухатися вперед саме потреба любові й схвалення з боку матері. А вона вже ніколи не зможе цього дати. Ця потреба тебе виснажує. Ти не зможеш бути вільною, поки не відмовишся від неї.

Я знову вклав тенісну ракетку жінці в руку й запропонував іще раз ударити подушку. Так само сильно, як і раніше. Але цього разу вона мала з кожним ударом гучно промовляти: «Я відмовляюся від своєї потреби материнської любові. Мене можна любити. Я відкрита для любові». Так Гвен ударила подушку з десятків разів.

Коли жінка востаннє опустила руку з ракеткою, її обличчя сяяло від щастя. Зірвалася буря оплесків. Присутні вивели Гвен у центр кімнати й допомогли лягти на ковдру. Потім ми заспівали їй пісню: «Як хтось міг сказати тобі, що ти — не красуня» з нашою тренеркою Лавандою Баджер у ролі солістки. Гвен плакала, але не від горя. Це були сльози радості.

Однак це був далеко не кінець для Гвен. Вона лише почала пробачати матір, і попереду чекав