

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «РАДИКАЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ»

КОЛИН ТИППИНГ

Радикальное ПРОЩЕНИЕ

Родители и Дети



*Совершенство родителей
кроется в их несовершенстве*

Почему так важно
простить своих близких
и как сделать это правильно



софия

Колин Типпинг
Радикальное Прощение.
Родители и дети. Почему так
важно простить своих близких
и как сделать это правильно

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51002119

Радикальное Прощение. Родители и дети. Почему так важно простить своих близких и как сделать это правильно: ООО Книжное

издательство «София»; М.; 2020

ISBN 978-5-906897-68-8

Аннотация

Непрощенные обиды – это негативная энергия, которая накапливается и портит нам жизнь. Но «взять и простить» – не так-то просто. Метод Радикального Прощения, основанный на знании психологии, отлично работает и не требует никаких специальных навыков.

Содержание

Благодарность	6
Введение	7
1. Бог не ошибается. Колин Типпинг	11
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Колин Типпинг
Радикальное Прощение.
Родители и дети. Почему
так важно простить
своих близких и как
сделать это правильно

WHY YOU STILL NEED TO FORGIVE YOUR PARENTS

And How to Do It With Ease and Grace

Copyright © 2010 by Colin C. Tipping

© ООО Книжное издательство «София», 2020



Соавторы этой книги:

Ана Халаб,
Джули Джоунз,
Меган О'Коннор,

Белла Роуз-Фонтейн

Против своих родителей, они в корне изменили свою жизнь.

Вы увидите на их примерах, как именно это делается.

Благодарность

Я выражаю искреннюю признательность нашему главному редактору Нине Амир, которая согласилась прочесть присланные для публикации истории. Она пообщалась со всеми авторами и лично поработала с теми, кто хотел подтянуть свои тексты до нужного уровня.

Еще я хотел бы поблагодарить тех, кто поделился своими историями, но не вошел в число соавторов этой книги. Многие из этих людей рассказали мне о том, что сам процесс описания того, как они сумели простить своих родителей, оказался для них поистине исцеляющим.

Я искренне рад, что помог высказаться тем четырем соавторам, которые представлены в этой книге. Я признателен им за то, что они наглядно продемонстрировали, как может изменить нашу реальность практика Радикального Прощения. Благодаря им читатели смогли посмотреть на свою жизнь как бы со стороны, приблизившись к осознанию ее истинной сути. Не сомневаюсь, что эти истории помогут многим заглянуть вглубь себя и тоже простить своих родителей.

Колин Типпинг

Введение

Мы с моей женой Джоанн с конца восьмидесятых годов учим людей прощать себя и других. На протяжении девяностых мы понемногу сформировали методику, которая получила название **Радикальное Прощение**. В основу ее легли наши попытки облегчить – как духовно, так и эмоционально – состояние больных раком, с которыми мы работали на выездных семинарах в горах Северной Джорджии. Мы понимали, что духовное исцеление обретается через прощение, но традиционные методики отнимали так много времени и сил, что требовалось создание чего-то принципиально нового.

Вот так и появилось на свет Радикальное Прощение. В 1997 году я написал об этой методике книгу и уже с начала 1998 года начал проводить регулярные семинары, с которыми с тех пор объездил весь мир.

За это время я провел не одну сотню таких семинаров и пришел к выводу, что подавляющее большинство проблем и переживаний, с которыми нам приходится сталкиваться во взрослой жизни, берут начало в нашем детстве – а именно в отношениях с родителями. Это не значит, что наши родители были плохими людьми. Вовсе нет (точнее, не обязательно, поскольку бывают такие родители, которых иначе как плохими не назовешь).

Но факт остается фактом: в большинстве своем мы имеем

дело с хорошими, абсолютно нормальными людьми. Просто в раннем детстве нам трудно понять, чем руководствуются в своем поведении окружающие нас взрослые. Они могут мимоходом ранить нас тем, что они говорят и делают – или *не делают*, несмотря на все наши ожидания. Порой эти раны так и не затягиваются. Они становятся тем внутренним гироскопом, который определяет наши реакции во взрослой жизни. И так до тех пор, пока мы не исцелим их.

В этой книге мы постараемся дать метафизическое объяснение, почему это происходит практически с каждым и какой духовной цели служит подобный процесс. Пока же важно понимать, что неисцеленные детские раны будут регулярно проявляться во взрослой жизни, причем самым деструктивным образом. Они способны разрушить нашу карьеру, личные отношения, социальные связи и так далее.

Неосознаваемая боль детских ран ввергает многих людей в зависимость от наркотиков и алкоголя и создает основу для таких серьезных болезней, как рак (мы подробно изучили соответствующую литературу, когда готовились к своим выездным семинарам). Она же самым бесцеремонным способом вторгается в наши отношения. Это ей мы обязаны тем, что люди, как заколдованные, снова и снова совершают ошибки, не позволяющие им обрести личное счастье.

Так почему бы не вернуться к источнику нашей боли – нашим родителям – и не попытаться простить их? Простить раз и навсегда, не на словах, а на деле. Простить за все те по-

ступки, которые причинили нам боль, заставили почувствовать себя жертвой.

Но как понять, за что прощать их, если раны, о которых мы говорим, скрыты в нашем подсознании? Ну, это несложно. Присмотритесь к тому, как вы формируете свою реальность. Какими убеждениями касательно себя и своей жизни вы при этом руководствуетесь? Наверняка вы обнаружите массу ограничивающих убеждений. А кто научил вас подобному подходу? Разумеется, ваши родители. Нет-нет, они не желали вам зла – напротив, делали все, что в их силах, лишь бы помочь вам. Так и вы поступаете по отношению к своим детям, не задумываясь о тех скрытых посланиях, которые вы им передаете.

В первой части этой книги я расскажу обо всем подробнее и предложу вашему вниманию такую методику прощения, которая, при всей своей эффективности, не займет у вас много времени. Речь идет о Радикальном Прощении.

Но я знаю, что проще всего учиться на примере других людей. Именно поэтому, взявшись за написание этой книги, я пригласил тех, кто хотел бы поделиться своими историями и стать моими соавторами. Им предстояло рассказать о том, как практика Радикального Прощения позволила избавиться от обид на родителей или опекунов.

Примечание

Термин «родители» мы используем в самом широком смысле, что позволяет включить в эту

категорию таких значимых взрослых, как дедушки и бабушки, дяди и тети, опекуны и приемные родители.

Их рассказы вы найдете во второй части книги. Надеюсь, вам понравятся истории, которыми они рискнули поделиться с вами. Сам же я верю, что их усилия не пропадут даром. Я уже давно понял: нет ничего отраднее, чем осознавать, что тебе удалось изменить к лучшему чью-то жизнь. Вот и истории моих соавторов помогут измениться огромному множеству людей.

Знаю я и о том, как нелегко им было изложить свою историю на бумаге. Наверняка тут не обошлось без внутренней трансформации и исцеления на самом глубоком уровне. Это настоящее испытание, с которым справится далеко не каждый. Но если человек способен искренне простить родителей за то, что те бросили его или применяли в детстве насилие, физическое и моральное, то тем самым он совершает по-настоящему геройский поступок.

Пусть наша книга послужит толчком к исцелению отношений между вами и вашими родителями, независимо от того, живы ли они или уже покинули наш мир.

1. Бог не ошибается.

Колин Типпинг

– Ненавижу мою мать! – прорычала Гвен, глядя куда-то вдаль поверх большой подушки, возле которой она стояла на коленях. В руках у нее была зажата теннисная ракетка. Только что Гвен нещадно колотила ею подушку и явно не собиралась останавливаться на достигнутом. Женщина словно находилась в трансе, заново переживая гнев и злость, которые копились в ней годами: губы сжаты, глаза горят, тело сотрясает нервная дрожь.

– Почему ты ненавидишь ее, Гвен? – тихо спросил я.

– *Она никогда не любила меня!*

Прокричав это, она снова вскинула ракетку и начала обрабатывать ею подушку, давая выход своему гневу. Наконец, не в силах больше сражаться с призраками, Гвен в изнеможении рухнула на мягкую поверхность. С минуту мы слышали только ее тяжелое дыхание. Потом она зарыдала. Сначала тихо, затем все громче и громче. Рыдания вырывались из глубин ее души, из потаенных уголков сознания. Очевидно, что речь шла о застарелой боли. Да и как иначе? Гвен было 92 года. Она была на тот момент самой немолодой и, пожалуй, самой мужественной из всех, с кем мне приходилось работать на семинарах.

Я молча поглаживал ее по спине, пытаюсь хоть чуточку утешить. Понемногу рыдания стихли, и Гвен замерла на подушке, недвижимая, будто статуя. Я продолжал наблюдать за ней, в надежде понять, что происходит сейчас в ее душе. Внезапно тело ее содрогнулось – совсем как у собаки, которая вылезла из воды и отряхивается от капель.

До меня донесся приглушенный звук, как будто она... Да, Гвен смеялась! Она хохотала и хохотала, как человек, до которого вдруг дошел смысл очень забавной шутки. И смех этот был настолько заразителен, что все присутствующие тоже начали смеяться.

– Знаете, я вдруг поняла, – выдавила Гвен сквозь смех. – Она просто *не способна* была любить меня! – женщина умолкла, пытаясь отдышаться. – Ей просто было не дано... Бедняжка не умела любить, вот и все... Она и себя-то ненавидела... Разве мог такой человек испытывать ко мне теплые чувства?

Гвен больше не смеялась. На смену веселью пришла печаль, и женщина тихонько заплакала.

– Колин, всю свою жизнь я требовала от матери того, чего она просто не могла мне дать. Я винила ее в своей боли. А ведь она была не виновата. Она любила меня единственно доступным ей способом.

– Все так, Гвен, – кивнул я. – И ты несла в себе эту боль почти 90 лет, верно?

– Да.

– Как, по-твоему, это сказалось на твоей жизни? Не получилось ли так, что люди, которых ты любила, тоже отвергли тебя тем или иным способом?

Гвен призадумалась.

– Надо же! – ошеломленно взглянула она на меня. – Я только сейчас это поняла! Ну не смешно ли? Всю свою жизнь я привлекала людей, которые, как мне казалось, никогда меня по-настоящему не любили. Каждый из них, пусть по-своему, делал то же, что моя мама, – отвергал меня. Мы неплохо ладили с первым мужем. Двенадцать лет прожили вместе, но затем он ушел. Не выдержал моей ревности и моих притязаний. Я была слишком требовательной. Он сказал, что не в силах дать мне того, в чем я нуждаюсь, и ушел.

– Ты сама не позволяла ему любить тебя, – заметил я. – И никому бы не позволила, ведь это противоречило твоей истории.

– Какой истории? – спросила Гвен.

– Той, которая стала результатом ваших взаимоотношений с матерью. Ты почувствовала себя нелюбимой и тогда же решила, что не заслуживаешь любви. Ты верила в это всю свою жизнь, верно?

– Верно. Мне всегда казалось, что я не дотягиваю до какого-то вымышленного уровня, не соответствую чужим требованиям. Я пыталась доказать, что это не так, что меня можно любить, но все без толку.

– Послушай, Гвен, твою историю не назовешь выдумкой, –

поспешно заметил я. – Ты действительно настрадалась от того, что твоя мать столько времени отвергала тебя. Оглядываясь назад, стоит признать, что она и впрямь обращалась с тобой очень дурно. Разве нет?

Гвен кивнула.

– Твоя боль – естественная реакция на такое поведение. Нам всем хочется быть любимыми, особенно если речь идет о наших матерях. Просто ты, как и всякий ребенок, не увидела истинной причины ее поведения. Ты решила, будто с тобой что-то не в порядке, будто ты сама не заслуживаешь любви. Эта мысль трансформировалась со временем в убеждение. Оно-то и стало управлять твоей жизнью.

Гвен молчала. Опустив голову, она разглядывала подушку, которая приняла на себя ее гнев. Наконец она снова взглянула на меня.

– Что же мне теперь делать? – с недоумением спросила она.

– Ты привыкла испытывать нехватку материнской любви, но пора уже избавиться от этой жажды. Именно потребность в ее одобрении и любви мешает тебе развиваться, подрывая уверенность в себе. Чтобы стать свободной, надо освободиться от этой внутренней пустоты.

Тут я вложил в ее руки теннисную ракетку и предложил снова заняться подушкой. Только теперь с каждым ударом Гвен должна была повторять вслух: *«Я больше не нуждаюсь в любви моей матери. Я знаю, что заслуживаю самого луч-*

шего, и я открыта для любви других людей». Она сказала это раз десять, сопровождая каждую фразу энергичным ударом.

Завершив процедуру, Гвен окинула нас торжествующим взглядом. На нее приятно было смотреть. Все присутствующие дружно зааплодировали. Гвен перенесли в центр комнаты и уложили на одеяло. Потом мы затянули песню, которая называлась «Кто сказал тебе, что ты не прекрасна?». Пела ее Лаванда Баджер, одна из наших наставниц в программе Радикального Прощения, а мы подыгрывали. Гвен снова всплакнула, но теперь это были слезы радости, а не печали.

Не стоит думать только, что на этом все и завершилось. Гвен уже вступила на путь, который должен был привести ее к прощению собственной матери, однако ей предстояло пройти его до конца. Она проработала первые две из пяти стадий Радикального Прощения и затронула третью, вот пока и все. Я расскажу позже, что представляют собой эти пять стадий и что еще потребовалось от Гвен.

Знаете, почему я решил начать свою книгу с этой правдивой истории (клянусь вам, единственная вымышленная деталь здесь – имя Гвен)? Никогда не поздно попытаться простить своих родителей. На несколько мгновений эта почтенная дама вновь превратилась в маленького ребенка. Ей пришлось заново встретиться с болью, которую она прятала в своей душе почти 90 лет. И боль эта, без ее ведома, проявлялась на протяжении всей ее жизни.

Но к чему перетряхивать прошлое в таком солидном воз-

расте, спросите вы. Не лучше ли оставить все как есть? Очевидно же, что родителей Гвен давно нет в живых, так какая разница, простит она их или нет? Разница огромная. Несмотря на свои 92 года, эта женщина была полна жизни и ей хотелось хотя бы символически примириться с родителями, прежде чем покинуть наш мир. Гвен знала, что ее собственная смерть будет легкой и безболезненной, если она избавится от эмоций злости и гнева, спрессованных в ее теле.

Гвен еще предстояло понять, что она не только сама «заболела» гневом, но и заразила им своих детей. Они тоже несли ее боль в своем энергетическом поле. И прежде всего это касалось ее дочери. Как и Гвен, она снова и снова создавала отношения, в которых не было места для любви.

Выполняя процесс Радикального Прощения, который разрушает энергетические поля, образовавшиеся вокруг наших ран, Гвен разрушала и то энергетическое поле, что несли в себе ее дети. Она избавила их от необходимости жить с ее болью. Это был щедрый дар, о котором Гвен до той поры даже не догадывалась. Дети тоже не отдавали себе в этом отчета – а может, не отдадут и по сей день, – но я готов биться об заклад, что жизнь их с того момента кардинальным образом изменилась. Им стало проще принимать и отдавать любовь. Вот к чему ведет Радикальное Прощение.

Есть тут и еще один важный момент, на который стоит обратить внимание. Эта история учит нас тому, что проблемы прошлого не исчезают бесследно. Они могут затаиться на ка-

кое-то время, но рано или поздно вам предстоит столкнуться с ними лицом к лицу. В каждом из нас живет потребность в самоисцелении. Это значит, что любая душевная травма, оставленная когда-то без внимания, непременно проявится, чтобы дать вам шанс излечить ее. Происходит это множеством способов, как явных, так и менее очевидных. Возьмем ту же Гвен с ее тягой бессознательно выбирать партнеров, склонных отвергать как саму женщину, так и ее чувства. Эти отношения бередили старую рану, вновь и вновь убеждая Гвен в том, что она не достойна любви.

И это далеко не единичный пример. Женщина, которую я буду называть Эллен, едва попав ко мне на семинар, сообщила, что вот-вот потеряет работу. «Я уже привыкла, – добавила она, – со мной такое случается постоянно. На какую бы работу я ни устроилась, года через три этому приходит конец. Или фирма разоряется, или меня увольняют. Или происходит что-то еще, из-за чего мне приходится искать новое место. Наверняка этому есть какое-то объяснение, но я его пока не вижу».

Все верно, этому действительно было свое объяснение. Оказывается, когда девочке исполнилось три года, ее отец умер. Мать, не справившись с таким потрясением, попала в больницу, а Эллен отдали дедушке с бабушкой. Пожилая пара не отличалась добрым нравом. Они часто обижали девочку и даже наказывали ее физически.

Малышка восприняла ситуацию так, будто родители *бро-*

силы ее, оставив неприятным, жестоким старикам. До этого в жизни Эллен все было хорошо: родители любили ее и мир казался чудесным. А в три года жизнь стала практически невыносимой, и виноваты в этом, по убеждению девочки, были только ее родители.

Отражая этот тяжелый опыт, подсознание Эллен ухватилось за число *три*. Оно ассоциативно связало тройку с ситуацией полного развала. Тут важно понимать, что подсознание человека не умеет строить логические цепочки. Мыслит оно крайне простыми терминами, в основном с помощью ассоциаций. Вот и в подсознании Эллен сформировалась очень простая мысль: «*Через три года всему хорошему придет конец и я снова останусь не у дел*».

Прочно укоренившись в подсознании, это негативное убеждение стало проявляться в повседневной жизни. Этой пленке предстояло прокручиваться до тех пор, пока Эллен не набралась храбрости простить своих родителей. Как видите, здесь тоже все упиралось в прощение.

Хотя на поверхности всегда высвечивалась какая-то причина, позволяющая логически объяснить потерю работы, корни проблемы крылись гораздо глубже. Эллен бессознательно формировала ситуацию, в которой она снова «окажется за бортом», чтобы не было противоречий между реальностью и ее глубинным убеждением. Этот случай как нельзя лучше подтверждает, что мы сами творим свою реальность с помощью собственных мыслей и концепций.

Но у такого поведения была еще одна цель, помимо необходимости доказать собственную правоту. Духовный Разум Эллен намеренно формировал подобные ситуации, чтобы вывести на поверхность негативный опыт прошлого. Лишь так можно было исцелить детскую рану. Именно с этой целью она фактически *обязывала* людей увольнять ее.

Разумеется, ни она, ни ее начальство не осознавали происходящего. Всегда подворачивалась какая-то основательная причина. А в отдельных случаях возникали ситуации, не имевшие ничего общего с личностью Эллен, – к примеру, когда фирма закрывалась или переезжала в другое место.

И все же факт остается фактом: Эллен сама создавала такую энергию, под влиянием которой в энергетическом поле компании начинали формироваться ситуации, приводившие ее к потере работы. Иными словами, она вновь и вновь чувствовала себя брошенной и ненужной. И первое, что ей требовалось, – уметь распознавать этот паттерн и видеть стоящую за ним возможность. С этой целью она и записалась на мой семинар.

Детские травмы надежно застревают в подсознании. Детям не хватает эмоциональной зрелости, чтобы правильно отразить опыт чьей-то смерти, уход одного из родителей, физическое насилие со стороны близких и тому подобное. Соответственно, подавленные эмоции будут снова и снова проявляться во взрослой жизни, намекая на необходимость духовного исцеления.

Недавно я смотрел телешоу Тэвиса Смайли. Он брал интервью у Микки Рурка, номинированного на «Оскар» за великолепную игру в фильме «Рестлер». Давно уже не приходилось мне слышать такой честной и откровенной беседы. Сам Смайли заявил, что редко кто из его гостей говорит о себе так искренне и без прикрас.

В беседе они коснулись параллелей между сюжетом фильма и жизнью самого актера. Рурк рассказал о том, как ему удалось достичь успеха в киноиндустрии и как потом все его «внутренние демоны» обратились против него и он начал саботировать свой успех. Характер у Микки до того испортился, что ни один режиссер не желал больше иметь с ним дела. Это был настоящий провал – и в жизни, и в карьере.

Поведал Микки и о том, как он с ранних лет научился прятаться за маской жесткой и безжалостной личности. Мощная мускулатура тоже придавала ощущение безопасности. В довершение ко всему он полностью закрыл свое сердце и чувствовал себя неуязвимым. В отношениях с людьми он всегда предпочитал доминировать.

Но в один прекрасный день он взглянул в зеркало и увидел, во что превратился. Микки осознал, что личина сильного человека стала его главной слабостью, разрушив все хорошее, что было в его жизни. Нельзя же бесконечно прятаться за своим вторым «я»!

Настоящий Микки Рурк был напуганной и крайне неуверенной в себе личностью – по сути, еще ребенком. Одно он

знал точно: чтобы восстановить свое эмоциональное здоровье и вернуться к актерской карьере, ему необходимо встретиться лицом к лицу с собственными «демонами» и стать самим собой. Пора было доказать всем, что на него можно положиться. Тогда-то Микки вернулся в свой излюбленный спорт – бокс.

Это позволило ему высвободить и проработать свой гнев, а еще он научился полностью фокусироваться на том, что делает. Микки начал сниматься во второстепенных фильмах. Ничего особенного, просто эпизодические роли. Но ему важно было восстановить свой имидж и вернуться в киноиндустрию. Тринадцать лет он продвигался к вершине, пока не получил наконец роль в «*Рестлере*».

Микки признался Смайли, что все эти годы у него был свой духовный наставник. Подробностей он не раскрыл. Подчеркнул только, что это не психотерапевт. По словам Микки, духовный наставник оказал ему невероятную поддержку. Судя по всему, он помог ему побороть своих демонов. Каких? Об этом можно лишь догадываться. Но я не сомневаюсь, что потребность простить своих родителей была в списке первоочередных задач.

В конце интервью Тэвис Смайли не упустил возможности поинтересоваться: «Микки, когда ты окидываешь взглядом прожитую жизнь со всеми ее взлетами и падениями, со своевременным появлением значимых для тебя людей, не кажется ли тебе, что все это было не случайно? Не видишь ли ты

здесь Божественного провидения?»

«Разумеется, – не колеблясь, ответил Рурк. – Ни капли не сомневаюсь, что все делалось по замыслу Божьему». Здесь можно увидеть намек на то, что составляет суть философии Радикального Прощения: **Бог никогда не ошибается.**

Подобное происходит вовсе не с единицами: таков удел всех людей. Это неотъемлемая часть человеческого пути, на котором мы получаем свои духовные уроки. Важно лишь не упускать такие моменты. В очерке «Исцеление на работе», которым завершается эта книга, я показываю, как потребность избавиться от токсичных убеждений и исцелить старые раны ведет к неадекватному поведению на рабочем месте. Люди создают проблемы для всей организации и безнадежно вредят собственной карьере.

Сама история выдумана, однако она служит серьезным предупреждением всем тем, кто так или иначе связан с управлением людьми. Это наглядная иллюстрация того, как скрытые мотивы нашего подсознания способны в буквальном смысле слова поставить компанию на колени. И никто из участников событий даже не поймет, почему все произошло так, а не иначе. Освоение механизма исцеления и грамотное применение его на практике – залог мудрого управления человеческими ресурсами.

В своей книге *«Радикальное Прощение в бизнесе»* я привожу в пример историю управляющего по имени Дейв. Дейву не повезло с отцом – тот любил унижать сына, заставляя его

чувствовать себя неудачником. Он не раз повторял Дейву: *«Только взгляни на себя! Никакого сравнения с твоим братом. Вот тот наверняка достигнет всего, чего пожелает, а из тебя получится самая обычная посредственность»*.

Стоит ли говорить, насколько глубоко ранили мальчика слова отца. Они превратились в токсичное убеждение, которое Дейв бессознательно перенес во взрослую жизнь. Это убеждение не раз подрывало его силы, но яснее всего оно проявилось в тот момент, когда Дейва повысили – он стал управляющим высшего звена.

Подобное повышение никак не вписывалось в его историю, ведь Дейв свято верил, что обречен проживать жизнь посредственности. И тогда он начал саботировать сам себя. Он принимал неверные решения и создавал проблему за проблемой. Дейв ужасно обращался со своими подчиненными, бессознательно копируя поведение собственного отца и прилюдно унижая их. Даже в отношениях с начальником он стал придерживаться той же линии поведения, постоянно оспаривая его авторитет. Стоит ли говорить, что разозленный начальник пригрозил уволить Дейва!

К счастью, у Дейва был коуч, который умел улаживать подобные неприятности с помощью программы Радикального Прощения. Благодаря этому человеку Дейв внезапно осознал, что с ним происходит. Речь шла о его детской боли, которая снова и снова проявлялась в разных жизненных ситуациях, указывая на возможность исцеления. Несомнен-

ной подсказкой здесь стало его отношение к собственному начальнику. Дейв заметил, что начал выплескивать свою злость на этого человека, как если бы тот был его родным отцом. И тут уже стало ясно – если он хочет сохранить работу и хорошие отношения с сослуживцами, необходимо простить своего отца.

Дейв записался на трехнедельную *Онлайн-программу прощения собственных родителей*. Благодаря ей он сумел избавиться от обид на отца и тем самым спасти свою карьеру.

Этот пример как нельзя лучше убеждает в том, что нам следует простить своих родителей за те их поступки и слова, которые нанесли нам душевную рану. Для нас это действительно вопрос выживания. И он же показывает, как Духовный Разум привлекает в нашу жизнь людей, которые способны помочь нам в исцелении боли. Они либо олицетворяют человека, нанесшего нам душевную рану, либо отображают ту ненависть, которую мы испытываем к самим себе. Дейв потому и вел себя так плохо с подчиненными, что видел в них собственные страх и беспомощность – чувства, которые пробуждались в нем после злых насмешек отца.

Я мог бы привести здесь сотни примеров, однозначно указывающих на то, что нам следует простить своих родителей. Простить за всю ту боль, которую они причинили нам. Чем, по-вашему, отличаются здоровые, полноценные отношения от случайных и недолговечных связей, которых следовало бы избегать любой ценой? Только тем, удалось ли нам простить

своих родителей за те обиды, которые отражают нам эти дисфункциональные связи.

Как ни парадоксально, но единственное, что удерживает нас в таких токсичных отношениях, – это потребность исцелить давнюю боль. Если бы только мы могли понять, что большинство проблем, характерных даже для самых лучших отношений, определяются эмоциональным багажом, который мы тащим с собой из прошлого, и что каждая встряска есть возможность исцелить эту рану, – наша жизнь была бы намного легче.

У меня не вызывает сомнений, что вредные пристрастия, от которых мы страдаем во взрослом возрасте, берут начало в наших детских травмах. Неважно, злоупотребляем ли мы наркотиками, алкоголем, едой, сексом или работой. Эти пристрастия призваны залечить ту боль, которую мы получили еще в детстве. Большинству людей так и не удается избавиться от нее целиком. Даже в 12-шаговой программе – гениальном, на мой взгляд, изобретении – люди привычно тормозят на четвертом шаге. Дело в том, что этот шаг требует от них заглянуть к себе в душу и столкнуться лицом к лицу с собственными демонами. Не каждый способен решиться на такое. Многие просто меняют одну зависимость на другую: теперь уже не спиртное, а сами встречи становятся для них наркотиком.

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.