



# Radical Self-Forgiveness

The Direct Path  
to True Self-Acceptance

Colin C. Tipping

# Радикальное Самопрощение

Прямой путь  
к подлинному приятию себя



Колин Типпинг

«СОФУЯ»



2 0 1 7

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Т43

*Перевод с английского Е. Мирошниченко*

**Типпинг Колин**

Т43    **Радикальное Самопрощение: Прямой путь к подлинному приятию себя / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 224 с.**

ISBN 978-5-906897-22-0

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».

УДК 159.96  
ББК 88.6

RADICAL SELF-FORGIVENESS  
The Direct Path to True Self-Acceptance  
Copyright © 2011, Colin Tipping

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-22-0    © ООО Книжное издательство «София», 2017

## Содержание

<i>Благодарности</i> .....	7
<i>Введение</i> .....	9

### ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ СЕБЯ

<i>Глава 1. Дао самопрощения</i> .....	22
<i>Глава 2. Человеческое «я»</i> .....	39
<i>Глава 3. Другие аспекты «я»</i> .....	60
<i>Глава 4. Работа с чувствами вины и стыда</i> .....	82

### ЧАСТЬ II. ИНСТРУМЕНТЫ РАДИКАЛЬНОГО САМОПРОЩЕНИЯ

<i>Глава 5. Пять этапов Радикального Самопрощения</i> . . .	116
<i>Глава 6. Метод Трех Писем</i> .....	143
<i>Глава 7. Духовный Разум</i> .....	154
<i>Глава 8. Извинение</i> .....	164
<i>Глава 9. Анкета Радикального Самопрощения</i> .....	170
<i>Глава 10. Анкета Радикального Самопрятия</i> .....	188
<i>Глава 11. Радикальное Самопрощение для решения проблем с финансами, лишним весом и здоровьем</i> .....	196
<i>Заключение. Главное — полюбить себя</i> .....	212
<i>Литература</i> .....	217
<i>Вопросы для читательской дискуссии</i> .....	219
<i>Об авторе</i> .....	222

*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.*

## 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 признать 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 бездеятельно. Вовсе нет. На самом деле теневые явления 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 распространённое 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 повышаются 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,

---

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

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.

Однако же это срабатывает лишь в том случае, когда мы осуществляем Радикальное Прощение, ибо это — единственный простой и практичный метод, автоматически обеспечивающий 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, чтобы 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 обращаем 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, соответствен-

но, «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 друзьями.)

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

самопрития, 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 самопрития, 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 (Самопритие) 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, давая 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 заслуже-

ны. 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 взглянуться в те ваши дела, которые вызывают у вас чувство вины, и открыться для нового толкования, ос-

нованного 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 удается 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 вызывали эти чувства. Но как именно мы «отпускаем» такого рода чувства? Каким способом мы, пользуясь расхожим выражени-

ем, «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». Примени-

тельно к самопрощению нам следовало бы переформулировать эту цитату следующим образом: «Самопрощение также включает в себя сострадательное приятие себя как совершителя несправедных 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 из-



винился, 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 признать, 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 определенные 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 Опры 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*.

Я полагаю, что традиционное прощение отнимает так много времени и дается с таким трудом как раз потому, что в этом случае мы пытаемся уравновесить противоположные и непримиримые энергии — желание простить и потребность в осуждении. Причина в том, что в случае обычного прощения обе наши ноги твердо стоят на почве сознания жертвы. И это касается как прощения, так и самопрощения в их традиционной форме.

В случае традиционного прощения мы считаем очевидным, что обидчик сделал что-то «плохое» жертве, вследствие чего жертва претерпела страдания. Потребность винить другого человека и возлагать на него ответственность остается очень сильной, несмотря на желание простить. В случае самопрощения мы исходим из предположения, что сами сделали что-то плохое, за что заслуживаем осуждения, однако, несмотря на свой проступок, мы также желаем простить себя.

До тех пор пока мы ощущаем себя жертвой произошедшего — а большинству из нас кажется очевидным,

что так оно и есть, — прощение остается невозможным на практике. И тем более это касается самопрощения. Мне кажется очевидным, что эти энергии не могут быть рассеяны, и именно поэтому Опра с таким недоверием отнеслась к той женщине, которая, кажется, преодолела эту трудность. Вот и мне сложно ей поверить. В 99,9% случаев желание осудить берет верх.

Мы уже установили, что осуществить самопрощение на самом деле еще труднее, чем простить других, ибо этот процесс требует хоть какого-то движения навстречу, хоть какой-то взаимности. Однако, когда речь идет о самопрощении, существует еще один уровень сложности — и нам необходимо о нем поговорить.

## Кто кого прощает?

Сам термин *прощение* подразумевает, что есть тот, кто прощает, и тот, кого прощают. По логике вещей, тут требуются субъект (*прощающий*) и объект (*прощенный*). Когда мы прощаем другого человека, это условие удовлетворено, поэтому проблем нет. В случае же самопрощения дела обстоят иначе. Прощающий (субъект) и прощаемый (объект) — одно и то же лицо. С логической точки зрения тут есть проблема. Субъект и объект могут существовать лишь по отношению друг к другу, и их объединение противоречит логике.

Кто же тогда прощает, когда речь идет о самопрощении, и кто оказывается прощен? И к кому мы обращаемся, когда просим о прощении самих себя? И это не просто интересное философское упражнение. Это вопрос о практических аспектах самопрощения, ибо возникает ощущение, что, действуя одновременно в качестве прощающего и прощенного, мы пытаемся играть роль и прокурора, и судьи, и присяжных, и свидетелей, и подсудимого в одном лице! И еще: если мы не пони-

маем, кто с кем разговаривает у нас в голове, то нам сложно вести вразумительную беседу и находить хоть какие-то точки соприкосновения в дискуссии. А это означает, что нам нужно дать рабочее определение того, что означает «я».

Когда только мы предпринимаем попытку дать определение «я», сразу же обнаруживается, что никакого единого «я» и не существует вовсе. На самом деле мы представляем собой целое сообщество разных «я». И члены этого сообщества не всегда могут договориться друг с другом. У них могут быть разные цели и планы, — а это означает, что в каждый момент времени они склонны отстаивать совершенно разные (порой противоположные) позиции. Внутренний конфликт, протекающий в голове, вполне может выбивать нас из колеи.

В некоторых из своих «я» мы можем разглядеть архетипические субличности, каждая из которых обладает своим особым образом бытия и поведения. Это могут быть строгий родитель, профессор, принцесса, клоун, сыщик, девица в беде, рыцарь в белых доспехах, судья, сноб и так далее. И в уместной ситуации любое из этих архетипических «я» может взять бразды правления в свои руки.

Например, когда мы чувствуем себя эмоционально уязвимыми, велика вероятность, что на выручку придет клоун. Шутка — отличный способ отразить то, что воспринимается как атака, и избежать болезненных эмоций. Если мы любим заботиться о других, тогда в каждой ситуации, где нам видится девица в беде, на передний план выходит наш внутренний рыцарь в белых доспехах. Принцесса склонна активироваться во всех ситуациях, которые пробуждают в подсознании женщины воспоминания о случаях, когда собственный отец относился к ней как к принцессе.

Однако есть и другие «я», родившиеся от потребности выживать на ранних этапах жизни. Их называют *выживательными субличностьюми*. Этот термин ввел итальянский психиатр Роберто Ассаджолли, который в начале XX века создал *психосинтез* — духовно ориентированную психотерапевтическую систему. Как целительский метод, психосинтез во многом перекликается с Радикальным Прощением. Ассаджолли продемонстрировал, что внутри каждого из нас живет не только один «внутренний ребенок» (как полагали до него многие исследователи), но целый сонм субличностей.

Большинство этих субличностей сформировались для того, чтобы преодолеть или пережить наши ранние травмы или скомпенсировать наши воспринимаемые недостатки — то, что составляет основу нашего болезненного самоощущения. Очевидно, все это имеет непосредственное отношение к нашему самопрятию и самопрощению. Травмы, которые подталкивают нас к развитию субличностей, могут быть очень разными — от жестоких физических издевательств и сексуальных домогательств до простого понимания того, что нас не принимают такими, какие мы есть. Люди, выросшие, казалось бы, в здоровых семьях, тоже бывают глубоко травмированы просто в силу того, что им по какой-то причине постоянно недодавали любви — например, в воспитательных целях. Эти травмы могут быть совсем незаметными для постороннего взгляда.

Ассаджолли показал, что для преодоления такого рода травм и полноценной реализации собственного потенциала человеку нужно наладить *эмпатическую связь* с каждой из субличностей. Благодаря этому каждая из них может явить себя, встретив понимание и принятие. Это похоже на работу с внутренним ребенком, которая была очень популярна в 1980-е годы, — работу, осно-

ванную на признании того, что в определенных ситуациях мы возвращаемся к состоянию травмированного внутреннего ребенка и действуем исходя из его уровня сознания, а не с позиций взрослого человека.

И хотя в самой идее субличности нам видится некая патология, отчего кажется, что она применима только к людям, пережившим какую-то глубокую травму, на самом деле каждый человек живет под управлением целого внутреннего коллектива. Как мы уже отметили, коллектив этот состоит из немалого числа архетипических персонажей — и у каждого из них свои планы и задачи. Я хотел бы особо остановиться на трех из них, ибо именно в их типичных взаимодействиях мы можем найти ответ на наш непростой вопрос о том, кто кого должен прощать. Вот эти три персонажа: *внутренний судья* (или осуждающее «я»), *строгий родитель* и *внутренний влюбленный* (или любящее «я»). Позвольте мне описать их подробнее.

### Осуждающее «я» и любящее «я»

По всей вероятности, вы очень хорошо знакомы с внутренним судьей, потому что именно его голос звучит громче всего и именно он демонстрирует наибольшую настойчивость в своих попытках обвинить вас и взвалить на вас тяжкий груз ответственности, независимо от того, насколько вы действительно виноваты в чем бы то ни было в каждом конкретном случае. Он никогда не умолкает.

Ваш строгий родитель тоже весьма настойчив, но он относится к вам как к малому ребенку, непрестанно отчитывая вас и лишая любви в качестве наказания за то, что он воспринимает как постоянные проказы. Его работа — стыдить вас. Его удовольствие — понижать вашу самооценку.

Ваш внутренний влюбленный находится в тени этих двоих и под их постоянным давлением. Возможно, именно поэтому вы знаете его намного хуже. Вполне возможно, вы даже удивитесь, узнав, что он у вас есть. Это та часть вашего существа, которая живет в сердце и в большинстве случаев любит вас, что бы вы ни делали. Он невероятно терпим к вашим недостаткам; он прощает любые ваши ошибки — даже самые вопиющие. Он проявляет колоссальное сострадание к вам и сопереживает всем вашим чувствам. Он всецело понимает вас на эмоциональном уровне. Ему знакомы и близки все ваши страхи, тревоги, радости, мечты, влюбленности, разочарования и так далее. И еще он умеет объединять и мобилизовать вас на помощь всех остальных ваших персонажей, составляющих вашу эмоциональную личность. Он — великое примиряющее «я».

Таким образом, исходя из того, что внутри нас живут столь разные личности, вполне возможно, что мы можем найти в этом внутреннем сообществе и того, кого потенциально можно простить (объект), и того, кто сможет дать это прощение (субъект). Разве нельзя вообразить, что некоторые члены внутреннего коллектива согласятся простить вас? Так-то оно так, однако можете ли вы действительно представить себе, что на это согласятся такие персонажи, как внутренний судья и строгий родитель? Да ни за что! А теперь догадайтесь, кто именно обладает наибольшим авторитетом и властью в вашем внутреннем коллективе? Именно эти двое! Они слишком влиятельны и всегда способны заткнуть рот внутреннему влюбленному.

Ни внутренний судья, ни строгий родитель не проявят к вам ни малейшего сострадания, ни терпимости, ни понимания. Они предельно самодовольны и желают лишь выставить вас виноватым — так что прощения от них не ждите. Никто из них не усомнится в умест-



ности своих обвинений и не примет никаких оправданий. Они признают вашу вину как нечто само собой разумеющееся и готовы бить вас до смерти в наказание.

Так что, хотя теперь у нас есть субъект (ваши внутренний судья и строгий родитель, действующие как единая сущность) и объект (внутренний влюбленный), если ваши шансы на спасение зависят только от того, готовы ли эти два тирана позитивно откликнуться на мольбу внутреннего влюбленного, тогда ваши проблемы далеки от разрешения. За редчайшими исключениями наш внутренний судья и строгий родитель не дадут и рта раскрыть внутреннему влюбленному и откажут нам в прощении наотрез. Именно поэтому прощать себя нам намного труднее, чем прощать других, и по этой же причине даже и второе удастся весьма и весьма редко.

А вот в случае Радикального Прощения у нас совсем другая ситуация — и она оставляет намного больше места для надежды. Все дело в том, что, ища прощения для самих себя, мы обращаемся не к своему человеческому «я», а к Высшему «Я» — к «Я Есмь».

Обращаясь к нашему «Я Есмь», мы просто-напросто обходим все проблемы, связанные с нашими многочисленными конфликтующими «я», находящимися под управлением внутреннего судьи и строгого родителя. Когда мы понимаем природу «Я Есмь», для нас очевидно, почему именно эта часть нашей личности может стать тем решением, которое мы искали.

## «Я Есмь»

«Я Есмь» представляет собой духовное «я», пребывающее над всеми другими «я» и в то же время наименее осознаваемое нами. Часто его называют «Наблюдателем», поскольку оно действительно наблюдает за всеми нашими «я».

«Я Есмь» — это та часть нашего существа, которая сохраняет связь с Божественным, со Всем Суцим. В этом смысле данную часть нас нельзя считать индивидуальным «я», поскольку в духовном мире мы все — одно и каждый из нас связан со всеми и со всем на свете, включая Божественное. Тем не менее мы можем сказать, что «Я Есмь» существует как часть нас — индивидуализированное «я», решившее на некоторое время превратиться в человека. Причем это та часть нас, которая знает истину о том, кем мы являемся в действительности, зачем мы здесь и в чем смысл нашего бытия. Лично я убежден, что цель нашего пребывания на этой планете и всего путешествия нашей души — развивать наше чувство единства. Ради этого мы и приходим на земной план, где у нас есть драгоценная возможность пережить нечто в точности противоположное — разделенность. В царстве духа существует только любовь. Таким образом, в некотором смысле цель нашего прихода в этот мир — пережить все то, что *не является любовью*, чтобы познать любовь. Как именно мы строим свою жизнь ради того, чтобы усвоить эти уроки, — мы обсудим позднее на страницах этой книги, пока же отметим, что, очевидно, для этого нам требуется тело и полностью человеческое «я».

Наше «Я Есмь» знает, что на духовном уровне не существует добра и зла, «хорошо» и «плохо». Эта часть нашей сущности совсем не отождествляет себя с реалиями нашей жизни, хотя временами и подсказывает нам путь. «Я Есмь» просто наблюдает за нами и любит нас безусловно, что бы ни происходило. Оно никогда нас не осуждает. Оно никогда не откажет нам в прощении — поскольку знает, что прощать-то, собственно, нечего.

Высшее «Я» сообщает нам свои наставления, несущие в себе мудрость и любовь, через тот аспект нашей души, который я называю Духовным Разумом. Он

весьма отличается от нашего ментального и даже эмоционального разума, хотя и эти два могут обеспечить точки доступа на этот высший уровень познания. Мы получаем наставления от Духовного Разума в форме физических ощущений, интуитивных подсказок, снов и других тонких посланий.

Полагаю, теперь вы видите фундаментальное отличие Радикального Самопрощения от самопрощения традиционного и понимаете, почему оно доступно всем — а не только каким-то особенным людям. Когда просьба о прощении обращена к «Я Есмь», вопрос перестает быть спорным. Прощение предоставляется автоматически и мгновенно, потому что «Я Есмь» знает, что ничего плохого вообще не произошло: все идет в полном соответствии с божественным порядком. Точка.

Внутренний судья и строгий родитель не играют никакой роли в процессе Радикального Самопрощения, хоть они и пытаются продемонстрировать свои мускулы всякий раз, когда получают такую возможность. Но до тех пор, пока мы используем инструменты Радикального Самопрощения, у них нет никакой власти — им не дано слова в этом вопросе. Все дело в том, что эти инструменты позволяют нам использовать Духовный Разум, а не ресурсы нашего человеческого ума, а это дает нам возможность нейтрализовать влияние как внутреннего судьи, так и строгого родителя.

## Радикальное Самопрощение

Чтобы объяснить концепцию Радикального Самопрощения, нужно соотнести ее с Радикальным Прощением, одновременно сравнивая то и другое с традиционным прощением.

Как уже отмечалось, главное и ключевое отличие между обычным прощением и Радикальным Проще-

нием (а также Радикальным Самопрощением) состоит в том, что эти радикальные формы обращаются не к человеческому «я» (или эго), но к высшему «Я Есмь», и обращение это осуществляется посредством нашего Духовного Разума. Именно поэтому эти виды прощения осуществляются так быстро, легко и эффективно.

В отличие от традиционного прощения, «радикальные» версии не требуют никаких особых навыков или способностей. Прибегнуть к ним может любой, причем они сработают независимо от того, насколько скептически настроен человек. Вам не обязательно верить даже в ключевые тезисы (ничто не случайно; наша душа создает обстоятельства нашей жизни ради нашего же духовного роста; никаких ошибок в жизни не бывает). Единственное, что нужно для Радикального Прощения, — готовность *допустить*, что эти тезисы могут быть верны.

Поскольку Радикальное Прощение и Радикальное Самопрощение энергетически работают на том уровне сознания, который сопряжен с нашим Высшим «Я», они действуют вне времени и пространства. Поэтому результаты проявляются мгновенно и расстояния никак не влияют на тот энергетический эффект, который данный процесс оказывает на всех вовлеченных лиц, а также на ситуацию, которая изначально вызвала обиду.

Во-вторых, исключается внутренний конфликт между стремлением осудить и желанием простить, потому что с духовной точки зрения ничего плохого вообще не произошло, а поэтому и прощать нечего. В результате все типы Радикального Прощения освобождают человека от сознания жертвы. С духовной точки зрения никаких жертв и злодеев не бывает — бывают только учителя и ученики.

В-третьих, у нас есть проверенная пошаговая методология Радикального Прощения, которой в традици-

онном прощении нет. Она включает в себя инструменты, позволяющие любому человеку пройти через один или более процесс Радикального Самопрощения — когда угодно, где угодно и по любому поводу. Инструменты просты, для их использования не требуется специального обучения или особых способностей. Поверхностное использование интеллекта подразумевается, однако же само по себе прощение происходит далеко не в этой области нашего разума. Радикальное Самопрощение осуществляется Духовным Разумом — той частью нашего существа, которая знает истину о том, кем мы в действительности являемся, и напрямую связана с Вселенским Разумом.

Если вы склонны называть Вселенский Разум Богом, тогда вполне можно сказать, — как это и делает большинство религий, — что в данном случае прощаем не мы, а Бог. В этом смысле можно сказать, что инструменты Радикального Прощения являются своеобразной формой светской молитвы. В то же время они прекрасно действуют на людей светских и на атеистов, поскольку не существует людей, лишенных Духовного Разума. Этой способностью обладают все в равной мере.

Когда речь идет о Радикальном Прощении, то отнюдь не вы сами (не ваше эго) принимаете решение о том, чтобы отпустить ситуацию, освободиться от чувства вины, стыда или обиды, почувствовать сострадание по отношению к самому себе и к другим, а также предпринять все остальные необходимые действия. Все это происходит само собой, когда вы используете соответствующие инструменты, которые проводят вас через пять стадий процесса — независимо от того, выполняете ли вы эту работу как жертва (Радикальное Прощение) или как злодей (Радикальное Самопрощение). Вот эти пять стадий:

1. Рассказать историю (с точки зрения злодея).
2. Пережить соответствующие чувства (вина и стыд).
3. Разрушить историю (разобраться, насколько она уместна).
4. Переформулировать историю (увидеть совершенство в происходящем).
5. Интегрировать сдвиг (физическое действие).

Первые три стадии этого процесса вполне знакомы тем, кто осуществляет традиционное самопрощение, а вот две последние уникальны для Радикального Самопрощения. Они опираются на совершенно другое мировоззрение и фактически делают Радикальное Прощение чем-то большим, чем обычное прощение, — по отношению к себе самому или к другим. Пройти через этот процесс означает увидеть мир по-новому и открыться для совершенно нового взгляда на жизнь.

Если знание — сила, то знание себя — мудрость. Поэтому, разобравшись с некоторыми вопросами, касающимися традиционного прощения, и в общих чертах обрисовав контуры Радикального Прощения, мы теперь собираемся подробнее исследовать природу и структуру человеческого «я», чтобы обратиться к стоящим перед нами вызовам с более глубоким пониманием и мудростью. В конце концов, именно в своем человеческом «я» мы осуществляем это духовное путешествие, которое называется жизнью.