

**Радикальне самопрощення.
Прямий шлях до істинного
прийняття себе**

Кожен із нас має досвід самозвинувачення й нарікань на себе, на свої вчинки чи рішення. І кожен, напевно, знає, що себе пробачити значно складніше, ніж когось іншого, — цей процес потребує розподілу ролей між «кривдником» і «жертвою», а це практично неможливо зробити, коли ми займаємо обидві позиції одночасно. Часто це спричинює стан постійного стресу, а то й призводить до фізичного нездужання. Метод Радикального Самопрощення Коліна Тіппінга дає змогу виплутатися з цієї дилеми, звільнитися від надмірної внутрішньої критики й прийняти себе повністю. До цього вас найкоротшим шляхом проведе набір чітких інструментів і вправ, перевірених мільйонами читачів.

Кожен, хто придбає книгу Коліна Тіппінга "Радикальне самопрощення", отримає бонус — QR-код на безкоштовну програму "Прощення себе" від Майстра-тренера Радикального прощення, офіційного представника Коліна Тіппінга в Україні Ірини Манохи.



Колін Тіппінг

**РАДИКАЛЬНЕ
САМОПРОЩЕННЯ**

Radical Self-Forgiveness

The Direct Path to True Self-Acceptance

COLIN TIPPING



sounds true

Boulder, Colorado 80306

КОЛІН ТІППІНГ

РАДИКАЛЬНЕ САМОПРОЩЕННЯ

Прямий шлях до істинного
прийняття себе

З англійської переклав Євген Мірошніченко

Київ
BOOKCHEF
2022

ЗМІСТ

ПОДЯКИ	11
ВСТУП	13
ЧАСТИНА ПЕРША. ЗРОЗУМІТИ СЕБЕ	25
Розділ 1. Дао самопрощення.....	26
Розділ 2. Людське «я».....	43
Розділ 3. Інші аспекти «я».....	64
Розділ 4. Робота з почуттями провини й сорому.....	87
ЧАСТИНА ДРУГА. ІНСТРУМЕНТИ РАДИКАЛЬНОГО САМОПРОЩЕННЯ	123
Розділ 5. П'ять етапів Радикального Самопрощення.....	124
Розділ 6. Прощення в трьох листах.....	152
Розділ 7. Духовний Розум.....	163
Розділ 8. Вибачитися.....	173
Розділ 9. Анкета для Радикального Самопрощення.....	179
Розділ 10. Анкета для Радикального Прийняття Себе.....	198

Розділ 11. Радикальне Самопрощення щодо фінансів, ожиріння і хвороб	207
На закінчення. Головне – полюбити себе	224

ЛІТЕРАТУРА	229
-------------------------	-----

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ І ОБГОВОРЕННЯ МІЖ ЧИТАЧАМИ	231
--	-----

ПРО АВТОРА	234
-------------------------	-----

ПЕРЕЛІК РЕСУРСІВ	236
-------------------------------	-----

«Пробачити самому собі – напевно, найскладніша частина подорожі до прощення. Книга "Радикальне Самопрощення" водночас слугує для виконання просвітницької місії та дає практичні рекомендації щодо пошуку шляху до прийняття й можливості рухатися за течією життя, а не проти течії – хоч би що ми робили».

– **Марина Кантакузіно**, директор проекту
«Прощення»

Присвячую цю книгу моїй подрузі й колежанці,
Карлі Гаррет, директорці нашого «Відділку
навчання і тренінгів». Хай ця посвята стане знаком
визнання її самовідданого служіння нашому
Інституту й мені особисто. До того ж вона
організувала більше семінарів з Радикального
Самопрощення, ніж будь-хто. Під час цих
семінарів вона дарувала людям співчуття та
любов, змінюючи їхнє життя.

ПОДЯКИ

Є безліч людей, кому я хочу подякувати за підтримку впродовж тривалих років розвитку терапевтичного методу Радикального Прощення. Саме їхня незгасна віра в дієвість цього інструменту надихнула мене й сповнила рішучості щодо розробки також і техніки Радикального Самопрощення та написання книги, яку ви нині тримаєте в руках. Особливо я маю подякувати співробітникам мого Інституту, зокрема директорці «Відділу навчання і тренінгів» Карлі Гаррет, яка виказує незмінну й безмежну відданість ідеям Радикального Прощення і нашому Інституту. Крім того, хочу сказати спасибі Гіні Фру та її чоловікові Томасу Киль-Фру за те, що їм вистачило віри й відваги, аби присвятити своє життя просуванню методів Радикального Прощення і Радикального Самопрощення в Німеччині, Австрії та Швейцарії. Я дуже вдячний їм за відданість роботі й готовність невпинно працювати над створенням Академії для підготовки та сертифікації інструкторів і ведучих семінарів із Радикального Прощення, забезпечувати їхнє навчання на найвищому рівні. І ще величезне спасибі Іринешу (Ереку) Рудніки за таку саму роботу в Польщі, а також моїй дорогій подрузі й інструкторові з Радикального Прощення Ірені

Рутенберг; вона найперша з тих, хто почав працювати в цій країні — на своїй батьківщині. Я відчуваю безмежну подяку й любов до Джеймі Швальб, моєї редакторки у видавництві *Sounds True*, за те, що змушувала мене знову й знову доопрацьовувати текст — без її мудрих порад і лагідної підтримки ця книга була б далеко не така гарна. І ще маю слова вдячності продюсерові аудіо-додатку до цієї книги Ренді Роарку з *Sounds True*, до якого ставлюся з глибокою повагою. І, нарешті, ніхто не заслуговує на мою любов і подяку більше, ніж моя дружина ДжоАнна, чиї кохання й ніжна підтримка незмінно надихали мене під час роботи над книгою.

ВСТУП

Зважаючи на наш величезний поступ на шляху еволюції порівняно з далекими предками-приматами, можна подумати, що нині, у ХХІ столітті, маємо всі підстави пишатися собою. Одначе ні. Ґрунтовні дослідження людської психіки свідчать, що на глибинному рівні нас переслідує сильна й невідступна ненависть до себе.

Швейцарський психіатр Карл Юнг і багато його послідовників виявили: і на індивідуальному, і на колективному рівні ми пригнічуємо в собі й витісняємо за межі свідомості колосальні масиви матеріалу про самих себе, який викликає в нас відчуття провини та сором. Юнг назвав цей витіснений матеріал *тінню*. У кожного з нас, безперечно, є індивідуальна тінь, але, окрім того, усі ми розділяємо й тінь колективну, глибоко заховану в колективному несвідомому. І ми не маємо жодного бажання дивитися на неї та навіть визнати її існування. Ми рішуче відкидаємо, заперечуємо її — ненавидимо її у собі. Ця тінь є витокон нашої ненависті до себе.

Тінь криється глибоко в несвідомому, але з цього не впливає, що її вміст інертний. Аж ніяк. Насправді тіньові явища постійно прагнуть прорватися на поверхню задля зцілення, але те, що ми боїмося глянути їм в обличчя, стає на заваді, й ми

найчастіше вдаємося до всіляких захисних механізмів включно з різними формами проекції. Коли ми несвідомо здійснюємо проекцію тіні на інших людей, у результаті починаємо звинувачувати їх у всьому, що ненавидимо в собі. Це надзвичайно поширене явище — проекцію здійснюють навіть цілі політичні групи, релігійні організації та держави. Вони вбачають ворогів у тих, на кого здійснюють проекцію власної тіні, а потім розв'язують проти «ворога» війни або нападають на нього в інший спосіб.

Якщо дослідимо конфлікти минулого й сучасності, стане цілком очевидно, що в багатьох випадках ті самі звинувачення, які одна країна висуває проти іншої, є точним відображенням злочинів і помилок самої «країни-обвинувачки». Джерелом цих звинувачень є сором і відчуття провини через те, що відбувалося в минулому. У книзі «Радикальна Інкарнація» я докладно розглянув той факт, що Америка намагалася позбутися сорому й відчуття провини за етнічне чищення питомих американців, а також за багато інших злочинів проти свого народу завдяки здійсненню проекції всього цього на Саддама Хусейна і Слободана Мілошевича. В обох випадках розв'язані Америкою війни створили для країни можливості зцілення її тіні. Але, як нам нині відомо, Америка ці можливості втратила.

А якщо поглянути на справу з позицій духовності, можна припустити: ця глибоко вкорінена ненависть до себе ґрунтується на вірі, що люди свого часу вирішили відокремитися від Бога — учинили первісний гріх. Згідно з цим сюжетом на момент відділення ми усвідомлювали, що Бог дуже на нас гнівається — отже, здатний жорстоко покарати. Це породило

колосальне відчуття провини, і єдиним способом подолання цього було витіснення у підсвідомість. А коли провини починає прориватися назовні, ми здійснюємо її проекцію на інших.

Навіть якщо ми не віримо саме в цю казочку про первісний гріх — наприклад, я радше не вірю, — усе одно слід визнати, що дуже багато злочинів, у яких ми звинувачуємо тих, кого вважаємо своїми ворогами, насправді є нічим іншим, як проекцією нашої ненависті до себе, зачаєної десь глибоко в душі. І це правда незалежно від причини тієї ненависті. Отже, ця книга має вирішити два завдання.

1. Зцілитися від ненависті до себе, що існує в колективній свідомості (іншими словами, у свідомості всіх людей, яких ми сприймаємо як єдину сутність), щоб ми перестали здійснювати її проекцію одне на одного, втілювати її у війнах та інших агресивних діях. У цьому сенсі ми можемо навіть стверджувати, що ця книга націлена на встановлення миру в усьому світі, на порятунок планети й трансформацію свідомості всього людства.
2. Допомогти вам примиритися із собою також на індивідуальному рівні. Сором і провини несуть дуже низькі вібрації, і якщо вони впродовж тривалого часу забруднюють ваше енергетичне поле, це надто його виснажує. Як наслідок, маємо занижену самооцінку, апатію та депресію. Тому книга «Радикальне Самопрощення» має допомогти вам підвищити свої вібрації та збалансувати рівень життєвої енергії.

Як відомо, коли одна людина значно змінює власну свідомість, її вплив хвилями розходить

в колективі, а це сприяє масовому зціленню. Фактично, з допомогою практик, які я пропоную, ви зможете наблизити здійснення моєї місії, яка полягає в тому, щоб «завдяки Радикальному Прощенню підвищити рівень свідомості на планеті та в досяжному майбутньому побудувати цілий Світ Прощення».

Так, я розумію, що це грандіозне завдання і, якщо по правді, коли вперше сформулював його на папері ще на початку 1990-х років, сам не вірив у можливість здійснення — особливо, якщо врахувати встановлений для себе дедлайн, тобто 2012 рік. Попри це певні зрушення свідомості все-таки почалися якраз у ці роки, й нині бачу, що вони протікають доволі швидко: наші індивідуальні вібрації щодня підвищуються. Найдієвіший і найуспішніший спосіб досягнення цього — використання технік Радикального Прощення і Радикального Самопрощення.

Люди не раз зауважували мені: мабуть, перш ніж прощати інших, нам потрібно навчитися пробачити собі. Тож чому я так зволікав? Чому книгу «Радикальне Самопрощення» я написав лише за десять з гаком років після «Радикального Прощення»? Можливо, слід було зробити навпаки?

Доволі довго я відповідав на ці запитання так: по суті *будь-яке* прощення є самопрощенням. Я виходив от із чого: якщо ми всі — *одне ціле*, значить, заподіяння шкоди іншому шкодить і нам. Таким чином, якщо я прощаю іншу людину, водночас прощаю себе. Саме це мав на увазі англійський аристократ Джон Бредфорд, який іще в XVI столітті побачив, як злочинця вели на страту, й мовив: «Отак ішов би і я, коли б не милість Бога». Іншими

словами, у мені є дещо, цілком схоже на будь-яку іншу людину й спроможне робити те саме, адже, повторюся: якщо ми всі — одне ціле, то й схильності в нас однакові. Кожен із нас (потенційно) є Гітлером. Отже, хоч би що зробила інша людина, коли ми пробачаємо її, тим самим пробачаємо себе.

Однаке це спрацьовує лише тоді, коли ми здійснюємо саме *Радикальне* Прощення, бо це — єдиний простий і практичний метод, що автоматично забезпечує колективне прощення. А от у разі використання *традиційних* підходів до прощення — колективного прощення не відбувається. Причина в тому, що традиційне прощення здійснюється на людському (ментальному) рівні, на якому ми й далі засуджуємо людей і зберігаємо ментальність жертви. А от Радикальне Прощення працює на рівні духовному — воно залучає не ментальний розум і навіть не емоційний, а розум духовний. Далі в цій книзі я докладніше поясню різницю між цими рівнями розуму.

Один із ключових принципів Радикального Прощення полягає також у тому, що ми навмисно (хай і несвідомо, бо це робить не наше еґо, а наша душа) залучаємо у своє життя людей, здатних слугувати нам за відображення тих частин нашої сутності, які ми ненавидимо й заперечуємо та пригнічуємо; їх проекцію ми здійснюємо у зовнішній світ. Далі на сторінках книги обговоримо цю динаміку докладно, проте, можливо, ви вже зараз зможете пригадати людей, які постійно «натискали на ваші кнопки», — і визнати, що вони мов дзеркала показували деякі ваші риси, заперечені вами, витіснені зі свідомості; їх проекцію ви потім здійснили на цих людей.

З погляду Радикального Прощення якраз усвідомлення цього й було метою вашого спілкування з такими людьми. Проте навіть якщо ви це усвідомили, чи спадало вам колись на думку: можливо, ви самі привели цих людей у своє життя саме заради того, щоб вони відкрили вам очі, й це своєю чергою стало для вас гарною можливістю пробачити собі? Якщо нам вдається це зрозуміти, а далі ми ще й перестаємо засуджувати людину (тобто прощаємо її), автоматично припиняється здійснення проєкції, і ми прощаємо також себе.

У практичному сенсі, коли ми простили інших людей, які уособлюють наші неприємні риси, надалі нам значно простіше прийти до самопрощення і самоприйняття, адже ми прощаємо у «зовнішньому» світі щось чи когось, хто є відображенням нас самих. Далі в книзі я покажу, що це набагато легше, ніж одразу пробачити те, що ми бачимо «всередині».

Я все-таки вирішив створити спеціальну книгу, присвячену Радикальному Самопрощенню, коли усвідомив, як багато людей навчилося легко прощати інших за допомогою інструментів Радикального Прощення, але досі важко пробачають самим собі — щось їх гальмує на цьому етапі. Навіть тоді, коли людям вдається успішно виконати роботу з Радикального Прощення й визнати, що вони самі створили ту чи ту ситуацію заради свого зцілення, вони часто й далі дорікають собі за те, що взагалі потребували створення такої ситуації. Іншими словами, попри всю роботу з прощення кривдників вони й далі звинувачують і мучать самих себе. Коли я це виявив, стало очевидно: нам потрібна ще одна технологія, не схожа на першу, хоча й безпосередньо з нею пов'язана.

Я ще глибше усвідомив потребу особливої практики, коли замислився про свій життєвий досвід — про два свої розлучення. У першому випадку «зрадницею» виявилася дружина, а я, відповідно, «жертвою». На сьомому році спільного життя вона мала інтрижку, а позаяк це сталося, перш ніж я відкрив для себе Радикальне Прощення, кілька років я буквально насолоджувався роллю жертви. А потім, після чотирьох років у другому шлюбі, дізнався, як це — самому бути причиною розриву. Я збагнув: відчуття провини, що мучило мене як «винуватця» другого розлучення, виявилось набагато сильнішим і тривало довше, ніж біль жертви в першому випадку.

Я не зраджував другій дружині, проте вона була набагато молодша за мене, не мала дітей, але дуже хотіла їх. У мене вже було троє дітей, і більше я мати не збирався, але до весілля всіляко уникав розмов на цю тему. Нам слід було заздалегідь усе обговорити, але цього не сталося; так виник конфлікт, який зрештою спричинив розрив. Я гірко дорікав собі, що побоявся вчасно визнати проблеми. І зараз бачу, що значно простіше міг би пробачити своїй першій дружині біль, якого вона мені завдала, ніж пробачити собі ті біль і страждання, яких зазнала моя друга дружина. (Згодом вона знову пошлюбилася, народила двох дочок, і ми досі добрі приятелі.)

Під час своїх семінарів я розглядаю чимало ситуацій, які вказують на необхідність окремої методології самопрощення. Наприклад, помічаю, що жертви жорстокого поводження майже завжди звинувачують себе. Якимось чином вони перетворюють усе, що з ними сталося, на власні помилки, й саме це заважає їм рухатися вперед. І річ тут

не в тім, що вони не в змозі пробачити кривдників. І ось для задоволення їхніх потреб і заповнення порожнечі в усіх нас я вирішив розробити методологію самопрощення і самоприйняття, яка допомагатиме нам пробачати собі. Водночас я розумів: ці методи мають ґрунтуватися на тих самих базових засадах, що й Радикальне Прощення.

Для тестування цієї теорії 2003 року я запустив онлайн-програму самопрощення і самоприйняття, а також відповідний семінар вихідного дня. Обидва ці інструменти виявилися дуже успішними: багатьом учасникам вдалося досягнути внутрішньої трансформації. Ця книга заснована на всьому, чого я навчився під час проведення таких семінарів, — адже я зміг зрозуміти, від чого саме людям потрібно зцілитися.

Якщо ви помітили: вам простіше прощати інших, ніж себе, або ж ви схильні вибачати людям скоєне проти вас, а потім звинувачувати себе за те, що таке допустили або навіть притягнули до себе, — ця книга для вас винятково корисна. Якщо ви багато років не могли простити себе й відмовляли собі навіть у найменшій крихті милосердя, яке щедро дарували іншим, тепер час вам збагнути: ви так само заслуговуєте на прощення, як усі інші. Час полюбити себе достатньою мірою, щоб дарувати це прощення.

Радикальне Самопрощення дає нам набагато більше надії, ніж традиційне прощення, адже ґрунтується на тих самих засадах, що й Радикальне Прощення. Звісно, я все докладно поясню на сторінках книги.

І Радикальне Прощення, і Радикальне Самопрощення / Самоприйняття перебувають в одній і тій самій концептуальній системі координат і спи-

Кінець безкоштовного
уривку. Щоби читати далі,
придбайте, будь ласка,
повну версію книги.

Рекомендована література



Радикальне прощення



Теплі історії про справжнє



Маніфест буденного героя. Активізуйте позитив, максимізуйте продуктивність, слугуйте світові



Станьте щасливими за 21 день

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ