

# 15

## *ТРАНСФОРМАЦИЯ*

- Что ты имел в виду, когда сказал, что для исцеления мне потребуется отпустить какую-то часть себя? Я боюсь, что могу из-за этого потерять что-то свое, - признался Ричард.

- Это пугает большинство людей. Поначалу для некоторых это выглядит как изнаночная сторона нашей работы. Когда ты освоишь новый образ мыслей и исцелишься, ты потеряешь очень дорогого друга!

- Как это? – Ричард выглядел озадаченным.

- Если ты будешь применять Истинное Прощение, то страх, манипуляции, обвинения и чувство вины исчезнут из твоей жизни. И ты больше не сможешь играть роль жертвы – ту роль, которая была неотъемлемой частью твоей жизни в течение столь долгого времени. Этому другу придется уйти.

- Это верно, - признал Ричард. – Я только сейчас начинаю понимать, как много в моей жизни и в моей личности было связано с чувством вины и страхом. Я действительно ощущаю, что довольно большая часть меня может исчезнуть, - стал он сокрушаться. – Я не знаю, как мне вести себя дальше. Кем я тогда стану?

- Звучит так, будто часть тебя уже грустит из-за утраты старых ролей, которые ты любил играть в прошлом. Для нашей работы важно отказаться от старых выводов о себе, от старых личин и ролей. Иногда эти старые «я» не хотят уходить без борьбы и сопротивления. Чувство утраты может быть настолько сильным, что будет восприниматься подобно смерти.

**В Арамейском языке есть такое изречение: «Для того, чтобы жить, нужно умереть». Оно может показаться абсурдным, но если ты способен увидеть, что старое «я» - ложное и ослабляющее тебя - должно исчезнуть, умереть, чтобы истинное «я» могло жить, тебе откроется настоящий смысл высказывания: оно говорит о смерти особого рода.**

Очень полезно понять для себя, что ни стремление осуждать, ни роль жертвы не приносят никаких выгод. Такое поведение могло дать тебе

искаженное ощущение собственной правоты и превосходства над другими, позволяло ощутить себя мучеником и привлечь недоброжелательное внимание со стороны окружающих, но помогло ли оно хоть раз обрести истинную Любовь, благополучие, успех?

- Это интересный вопрос, - задумчиво произнес Ричард, - Я и не осознавал, как сильно я сам себя искажал, и насколько это извращенное удовольствие - быть жертвой. Мне нравилось быть в центре внимания, но никаких обвинений в свой адрес я не принимал. Какие бы неудачи ни случались в жизни, я всегда убеждал себя, что виной тому был кто-то другой.

Когда Ричард вновь заговорил, я отметил, что он сам следит за своим дыханием, стараясь не сдерживать его, и мысленно послал ему свое одобрение.

- Еще одним преимуществом поведения жертвы было то, что мои истории притягивали сочувствующих слушателей, которые соглашались со мной. Так я мог почувствовать себя сильным. Я привлекал людей на свою сторону путем манипуляций и получал их поддержку, убеждая в собственной правоте самого себя и окружающих. Люди оказывались в моей власти, и вынуждены были соглашаться со мной, когда я набрасывался с обвинениями на них в чем не повинного человека.

Майкл, ты говорил раньше, что мы никогда не можем сделать другому человеку чего-то, чего мы уже не сделали сами себе. Я понимаю, что сначала нам приходится создать муку и страдание внутри себя, чтобы начать мучить других или позволить им мучить нас. Я старался подвергнуть остракизму человека, которого я обвинял, но в результате именно я остался в одиночестве. В конце концов мое поведение привело лишь к возникновению сплетен и потере дружбы. А я даже не видел, какую роль сыграл в этом сам.

Все, что я получил в результате собственных усилий – это порицание окружающих и бесконечное повторение ситуаций, причиняющих мне боль. Когда я вставал на путь виноватых и обвиняющих, казалось, что сила была на моей стороне. Сейчас же я вижу, что это был лишь мнимый и бесполезный контроль.

Всю жизнь мне нравилось занимать такую позицию: «Вы еще пожалеете, когда поймете, что вы со мной сделали!» Я помню, как мой отец говорил это моей матери, а мать говорила моей сестре. Странно, когда я задумываюсь об этом, я чувствую большую грусть. Я вижу, что следовал семейным стереотипам поведения. Я хотел

выглядеть вечно правым и сохранять контроль над ситуацией. И таким образом мне удавалось избегать необходимости работать с моим внутренним дискомфортом.

Я прервал его мысли. – Ричард, потребность в контроле над ситуацией, так же как и в жестокости, и в распространении сплетен – все это обычно возникает, когда человек не чувствует себя в безопасности. Чувство вины и осуждение – это не костыли, на которые ты можешь опираться в жизни, а скорее кандалы и цепи, которые сдерживают тебя. Это энергия, которая «попала мимо цели». Ранее, когда мы говорили о твоей маме, мы установили, что люди чувствовали, что ты их отталкивал. Когда же они уходили, ты считал себя их жертвой. **Но ты всего лишь жертва собственного поведения.**

Новое понимание Ричарда, по крупицам рождающееся из проделанной им внутренней работы, было результатом его готовности увидеть свои собственные болезненные реальности. Это создало такие изменения в его жизни, которые невозможно было повернуть вспять. Он узнал на своем опыте, что взгляд на самого себя не только безопасен, но и целителен. Изменения, произошедшие с ним, были очевидны. Его поза стала более уверенной, голос окреп. Он уже начал делать первые шаги по пути от образа жертвы к обретению своей силы.

*КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ – Дай себе возможность думать по-новому – и перед тобой откроется возможность нового поведения.*