

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK

Chicken Soup for the Soul®

THE FORGIVENESS FIX

101 Stories about
Putting the Past in the Past



Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
Cos Cob, CT

ЭМИ НЬЮМАРК



ПРОЩЕНИЕ ИСЦЕЛЯЕТ

101 теплая история о том, как оставить
прошлое и начать двигаться вперед

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44
Н93

Amy Newmark
Chicken Soup for the Soul: The Forgiveness Fix
101 Stories about Putting the Past in the Past & Moving Forward

Published by Chicken Soup for the Soul, LLC www.chickensoup.com
Copyright ©2019 by Chicken Soup for the Soul, LLC. All Rights Reserved.

Ньюмарк, Эми.
Н93 Куриный бульон для души. Прощение исцеляет :
101 теплая история о том, как оставить прошлое и начать
двигаться вперед / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского
Ф. Людоговского, научная редакция О. Лифинцевой]. — Мо-
сква : Эксмо, 2022. — 464 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-169114-1

Часто мы не осознаем, что раним себя, когда носим внутри обиду, тащим на себе этот эмоциональный груз. Когда мы продолжаем злиться, то не замечаем, что наш гнев разрастается внутри нас подобно опухоли. Это темное пятно разъедает нашу жизнь, влияет на общение с людьми, влияет на нас самих — но мы продолжаем лелеять его и возвращать, причиняя себе боль.

По мере того как вы будете читать собранные в этой книге истории и глубже погружаться в судьбы людей, которым удалось вернуться к нормальной жизни после печальных событий, разного рода драм, обид, предательств и оскорблений, вы будете узнавать, как много можете выиграть, если оставите позади негативный опыт и сбросите с себя тяжелое «пальто» гнева и обид. Эта книга поможет обновить жизнь, наполнить ее радостью, научиться прощать себя и других и смело идти вперед.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-169114-1

© Людоговский Ф., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

Предисловие	11
-----------------------	----

Глава 1

ОСТАВЬТЕ ПРОШЛОЕ – В ПРОШЛОМ

Прощение исцеляет	19
Колючка Барб	23
Акт третий	27
Я прощаю тебя, мама	31
Та, что разбила мне сердце	35
Замок из песка	38
Ты вправе это забыть	43
Повзрослей и отпусти	48
Лестница к себе	51
Очищающий дождь	56

Глава 2

ПОЙМИТЕ, ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО СДЕЛАЛИ

Я больше тебя не виню	63
Видит бог, я люблю ее всем сердцем!	68
Эффект калейдоскопа	73
Великодушие, которого я не заслужила	79
Я не позволю меня сломить	85
История мальчика Билли	89
Шляпа	93
Вымети свои обиды навсегда	96
Моя любимая мудрость	99

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Глава 3

КОГДА РОДИТЕЛИ РАЗОЧАРОВЫВАЮТ

Правильный номер	103
Выпускное кольцо	109
Письмо умершему отцу	114
Картинки из детства	121
Патриарх	126
Всего лишь человек	130
Чудо, сотворенное верой	135
Как прошел твой день?	141
Безотцовщина	149
Мать, не знавшая материнской заботы	153

Глава 4

ПОПРОСИ ПРОЩЕНИЯ И ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД

Великая ценность доброты	161
Просто нажмите «удалить»	166
Игрушки	171
Признать свою неправоту	176
Вес прощения	181
Это так просто!	186
Выбери честность	188
Соседка из ада	192
Старая обида	198
Мы тут были первыми	202

Глава 5

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК

Увеселительная поездка	209
Настоящая катастрофа	216

- СОДЕРЖАНИЕ -

Второй шанс	221
Так поступает любовь	227
Никогда не бывает слишком поздно	230
Кофе и шоколадные брауни	233
Нелюбовное письмо	239
Мы сами делаем выбор	243
Любовь не ведет учета ошибок	247

Глава 6

КАК НАЙТИ ПРОЩЕНИЕ

Так работает Вселенная	253
Собачья жизнь	257
Чистое бритье	259
Любовь как лучшее наказание	261
Всегда была рядом	265
Перемены всегда к лучшему	267
Наши собственные несовершенства	271
Несколько простых слов	277
Проложи себе дорогу к прощению	281

Глава 7

ПРОСТИТЬ СЕБЯ

Запоздалая благодарность	287
Отпусти свое чувство вины	291
Самый прекрасный день	295
Волна, которая меня освободила	299
Дар ограничений	302
Дух искательницы приключений	305
Я принимаю себя и люблю	309
Это очень просто	312
Загладь вину и двигайся к исцелению	315

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Глава 8

УЗНАЙ ОБ ЭТОМ БОЛЬШЕ

Начать жизнь с чистого листа	321
Теперь я понимаю	324
Благодарность вместо обвинения	327
К сожалению, она ничего не помнила...	330
Искреннее извинение	335
Другой взгляд на дорожный конфликт	340
Для злобы нужно больше сил	343
Наши скрытые стороны	347
Ангел.	352
Стыюи спешит на помощь.	357

Глава 9

БЫВШИЕ СУПРУГИ – БЫВШИЕ ВРАГИ

Ты таскаешь его с собой	363
Время лечит	366
Отец Моих Детей	370
Бывшая жена моего мужа.	373
У меня все получится	376
Зеленый халат	380
Ваш брак вас убивает	383

Глава 10

СНИЗЬ ОЖИДАНИЯ

Просто нарисуй всю картинку заново	389
Смотреть в будущее с надеждой.	392
Если хочешь, чтобы мир тебе улыбался	396
С днем рождения! Я люблю тебя, мама	400
Прощение приносит свободу	403
Квадратный кольшпек, круглое отверстие	407

- СОДЕРЖАНИЕ -

Лучше всякого золота!	410
Эмоциональные оковы	413

Глава 11

ЕСЛИ ТЫ ЖЕРТВА

Случайная встреча	419
Ты прощен	424
Я могла бы справиться с этим	427
Потерять Софи.	432
Осознанное милосердие	437
Путь исцеления	441
Из любви к сыну	444
Мое путешествие к прощению	447
Аллигаторов не кормить	451
Неожиданная радость	455

Предисловие

Проклиная, мы причиняем себе боль.

— ХЬЮ ПРАТЕР

За те двенадцать лет, что занимаюсь этим изданием, я прочел десятки тысяч откровенных историй наших авторов и пришел к заключению, что прощение — самый верный путь к счастью. Почему прощение настолько важно? По причине того эмоционального груза, который мы тащим на себе, когда не прощаем.

Обиды и разочарования, которые мы несем в наших сердцах, всегда представлялись мне чем-то вроде тяжелого пальто. Это «пальто» сшито из нашего негативного опыта, и оно давит нам на плечи, пока мы идем по дороге жизни.

Представьте, что вы сбросили это «пальто» и решили идти без него — налегке. Без сожаления вы оставили позади себя весь негатив и ушли прочь от отягощающих вас воспоминаний. Вы решительно оставили прошлое — в прошлом, там, где ему надлежит быть. И теперь перед вами простирается широкая, яркая, зовущая вдаль дорога.

Линн Сандей хорошо описала этот процесс обретения легкости в своем рассказе «Ты таскаешь его с собой». Она была так зла на своего бывшего мужа, что при мысли о нем у нее всякий раз подскакивало давление. И несмотря на это, Линн все равно продолжала думать и говорить о муже. Наконец ее лучшая подруга не выдержала и сказала:

«Слушай, а ты не хочешь уже наконец выбросить его из головы и перестать на него злиться?.. У меня такое ощущение, будто ты все еще живешь со своим бывшим. Причем повсюду таскаешь его с собой, куда бы ни пошла».

И в этот момент Линн осознала, что единственным человеком, которому она причиняла боль, была она сама. Она жила в тюрьме, которую сама же и создала собственным

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

гневом; а между тем мужчина, на которого она обижалась, был вполне счастлив и давно жил своей жизнью.

Это случается постоянно: мы не осознаём, что раним себя, когда носим внутри обиду и гнев, в то время как другая сторона — тот человек, который, как мы полагаем, неправ, — пребывает в блаженном неведении относительно всей этой ситуации!

Линн решила простить отца своих сыновей. Она выбросила его из головы и двинулась вперед.

«Это так странно! Вроде бы ничего не изменилось — мы по-прежнему были разведены, наш брак развалился, я осталась матерью-одиночкой с двумя детьми, и мне приходилось вдвое больше работать. Но изменилась я сама, мое внутреннее состояние — теперь я видела всю свою жизнь в ином свете. И я ожидала от своей жизни счастливых перспектив!»

Также в этом сборнике вы найдете много историй о том, как люди воссоединялись благодаря прощению. Прочитав их признания, вы наверняка воскликнете: «Зачем же они так долго тянули?!»

Лорен Маглиаро в своей истории «Прощение исцеляет» рассказывает о взаимоотношениях отца и его младшего брата, рассорившихся много лет назад. Братья не общались, даже когда встречались на семейных праздниках! Вот, как далеко завела их ссора. Какая кошка пробежала между ними — Лорен не знала. Но когда с ее отцом случилось несчастье, и его с тяжелейшим приступом госпитализировали в больницу, младший брат сразу примчался на помощь, забыв обиды. Его поддержка помогла отцу Лорен восстановиться, и когда тот поправился и вышел из больницы, оба брата стали общаться по-новому. Следующие двадцать лет они поддерживали и вдохновляли друг друга, и их взаимное сердечное расположение изменило жизнь обеих семей.

Один из лучших способов простить — это поставить себя на место другого человека и попытаться понять его мотивацию и обстоятельства жизни. В своей истории «Я больше тебя не виню» Кристи Хайтгер-Юинг рассказала о матери, которая пыталась покончить с собой, наглотавшись табле-

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

ток. Женщину спасли, и семья сплотилась вокруг нее. Однако через полтора месяца попытка суицида была предпринята вновь, и финал оказался трагическим. После смерти матери Кристи почувствовала себя брошенной. Ее постоянно мучил вопрос: как могла мама сознательно ее покинуть?

«Мое негодование длилось еще несколько месяцев после похорон. Меня распирало от гнева — я никак не могла найти ему выход, — признается Кристи. — Но как-то вечером я увидела в новостях сюжет, посвященный суициду, и это заставило меня по-другому взглянуть на мамин поступок. До последнего времени я была так погружена в печаль, что могла думать лишь о том, какое эмоциональное воздействие оказала на меня мамина смерть. Но я совсем не задумывалась о ее переживаниях — о том, что заставило ее совершить этот отчаянный поступок».

Кристи начала посещать группу психологической поддержки и со временем пришла к осознанию, что ее мать переживала тяжелейшую личную драму, и на решение покончить с собой повлияло много независящих от нее причин.

«Вместо своей боли я наконец-то смогла почувствовать мамину боль. Химический дисбаланс мозга не был ее свободным выбором. Точно так же люди, страдающие от рака, не выбирают по доброй воле свою болезнь».

Это был поворотный момент в жизни Кристи. В результате произошедшей с ней трансформации она перестала злиться и страдать и почувствовала благодарность за те сорок шесть лет, что провела рядом с мамой.

В этом сборнике есть и другие истории о родителях, которые так или иначе разочаровали своих детей. Быть отцом или матерью нелегко, да и мы несовершенны, так что взаимное непонимание неизбежно. В своем рассказе «Запоздалая благодарность» Пол Лайонс повествует о том, как долгое время неправильно воспринимал поддержку отца. Наставления и подсказки родителя Пол принимал за критику. И лишь повзрослев, с большим опозданием понял, что своими обидами обесценивал заботу отца. Пол не замечал,

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

с какой отдачей тот вкладывался в его воспитание. Будучи чувствительным подростком, Пол привык воспринимать сдержанную похвалу отца как оскорбление. И потребовалось много времени, прежде чем Пол смог понять, как тяжело приходилось отцу, растившему семерых сыновей. Для него это была нелегкая работа! Осознав это, Пол простил отца за его неуклюжие попытки давать советы. Но главное, что понял Пол, — это то, что отец любил его и всегда руководствовался добрыми побуждениями.

«И дело было не в том, что отец не смог тогда правильно сделать комплимент, — а в том, что я его неправильно воспринял и превратил в оскорбление.

Наш разговор с отцом многое открыл для меня — я наконец-то увидел, что он всегда был на моей стороне и был моим союзником, а не противником. Как и мир в целом, мой отец всегда желал для меня самого лучшего. И давал все самое лучшее! Просто я не замечал этого».

Попросив у отца прощения, Пол ощутил потребность простить и себя самого.

«Золото не бывает абсолютно чистым — так и человек не может быть совершенным» — гласит китайская мудрость. Многие из нас охотно прощают других людей, но самих себя прощают с большим трудом. И этому посвящен раздел книги, в котором речь идет о том, как важно уметь прощать себя самого.

Согласитесь, это довольно нелогично: мы прощаем других, а к себе предъявляем чрезвычайно завышенные требования и считаем себя недостойным прощения. В нашей книге вы найдете много историй о том, как важно предоставлять себе кредит доверия — не менее важно, чем давать его другим.

Кредит доверия, который мы предоставляем друг другу, — ключевая тема книги. Скольких ссор можно было избежать, если бы мы не ожидали друг от друга совершенства и не держались за прошлое. По мере того, как вы будете читать собранные в этой книге истории и глубже погружаться в судьбы людей, которым удалось вернуться к нормальной

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

жизни после разочаровывающих событий, разного рода драм, обид, предательств и оскорблений, вы будете узнавать, как много можете выиграть, если оставите позади негативный опыт и сбросите с себя тяжелое «пальто» гнева и обид. Выбравшись на свет из тьмы, вы обретете свободу и легко шагнете навстречу сияющему будущему.

Когда мы продолжаем злиться, то не замечаем, что наш гнев разрастается внутри нас подобно опухоли. Это темное пятно разъедает нашу жизнь, влияет на общение с людьми, влияет на нас самих — но мы продолжаем лелеять его и взращивать, причиняя себе боль. Вы только подумайте об этом!

Поверьте, никому не хочется общаться с человеком, переполненным негативом, — в этом нет ничего веселого.

Цель этой книги — помочь вам обновить свою жизнь, научиться прощать себя и других и смело идти вперед. Благодаря работе над этим сборником мы все стали лучше. И я надеюсь, что и в вашу жизнь эти истории принесут важные перемены.

Так что в добрый путь — берите в руки нашу новую книгу — на ее страницах богатый опыт людей, чьи откровенные признания помогут вам сбросить с плеч тяжелый груз прошлого и наполнят ваши дни радостью.

*Эми Ньюмарк,
главный редактор и издатель серии
«Куриный бульон для души».
13 августа 2019 года.*