

Вступ

БЛИСКАВИЧНОГО ЗЦІЛЕННЯ НЕ ІСНУЄ

Закласти початок цього процесу може одна подія — звичай якась форма раптової втрати, що догори дригом перевертає наші уявлення про майбутнє. Однак справжнє зцілення полягає в тому, щоб дати цьому крахові можливість пробудити нас від глибокого стану забуття, звільнити від штучної особистості та дозволити нам свідомо вимальовувати цілісну картину нашого призначення.

Досвід, що спонукає до зцілення, намагається підштовхнути нас лише оговтатися від ураженого еґо, а в багатьох випадках узагалі визнати його вперше. Це момент примирення, коли нам варто усвідомити, що, за словами Майкла Мерфі, «велике життя наполягає на тому, щоб народитися».

Якщо ми не відповімо на цей заклик, він далі з'являтиметься в нашому житті у схожих візерунках і почуттях. Незмінні запитання бентежитимуть нас: «Чому я досі тут?» або «Чому я опиняюся тут знову й знову?». Відповідь полягає в тому, що той самий дзвіночок пробудження надходитиме, допоки наша підсвідомість не погодиться ступити на шлях до власного становлення. Це процес повного відновлення нашої пам'яті про досконалу, цілісну й повну істину нашого «Я». Це пошуки тривалістю з життя, тому що ми повинні щодня доглядати за садами наших думок. Як і діти,

вони не можуть рости без зовнішньої допомоги. Наше життя потребує, щоб дорослий аспект нас самих, більш функціональних, орієнтованих на майбутнє, з'явився і взяв кермо.

Це подорож, адже жодне зцілення, фізичне чи духовне, не є лінійним чи безперешкодним процесом. Життя стискається ще до того, як розширитися, і забігає назад, перш ніж стрибнути вперед. Ми не повинні опиратися цьому балансуванню, а навпаки, маємо прийняти його. Що триваліше уникнення, то довше ми зациклюватимемося на подіях або низці подій, які виникли на нашому шляху, щоб пробудити нас, замість того щоб по-справжньому взятися за важчу, але набагато кориснішу роботу.

Багато в чому подорож зцілення — це не тільки розділ у вашій історії, а й зміна вашого письменницького стилю. Це оновлення вашої світової навігації, коли ви полишаєте розчарування щодо життя, яке не виправдало всіх ваших очікувань, до розширеного світогляду, щоб увібрати всю магію, подив, побожність, душевний біль, втрату, вигоду, контраст, які досконало й безпрецедентно роблять нас усіх людьми.

Наші зцілені «Я» — це не наші бездоганні «Я». Вони не захищені від смутку, горя чи страху. Віднині ці емоції не поглинають їх цілковито. Вони відчувають смуток, коли настає час смутку, і горе, коли настає час горювати, і задоволення на більш постійній основі. Вони бояться чогось невідомого або важливого, або і того, і того, але не дозволяють цим емоціям перешкоджати їм рухатися вперед. Життя може бути надзвичайно складним і страшенно несправедливим, та без здатності переживати почуття, які можуть

для того, щоб побачити величезні зрушення в нашій спільній матеріальній реальності. Немає жодної людини, якій не потрібне було б зцілення, тому що немає жодної людини, яку не потрібно було б пробуджувати від її неусвідомлення того, що може запропонувати життя.

Ця книга — збірка творів, які я написала протягом багатьох років своєї власної подорожі: від маленької дівчинки, яка страждала на серйозні психоемоційні розлади, до жінки, яка сидить на узбережжі Каліфорнії прохолодного літнього вечора — здорової, реалізованої, заземленої та квітучої — і пише вам зараз ці слова.

Якщо ви взяли до рук цю книжку, ви вже стали на шлях до зцілення та з'ясування свого істинного призначення. Я сподіваюся, що мої слова допоможуть полегшити душевний тягар у мандрівці, куди вирушила ваша хоробра душа.

До зустрічі на іншому боці.

Бріанна Вест,
січень 2022 року

КОЛИ НАСТАНЕ ЧАС,

ось як ви

ЗЦІЛИТЕСЯ

Чи ви впізнаєте це тупе відчуття у грудях, ніби щось не так, хоч і не можете визначити, що саме? Ви починаєте розкладати життя по полицях. Згадуєте свою роботу, зарплатню, друзів, що подумав би про вас такий-то з такого-то періоду вашого життя, гарне новеньке фото у фейсбуці. Шматочки, складені докупи, утворюють картину, яка має звести нанівець це відчуття.

І все-таки...

Ви йдете по життю поруч із цим нищівним болем. Він то наростає, то стихає. Ви звертаєте увагу на новини, роботу, твіттер чи щось, що тимчасово відлякує вас ще більше.

Так триває, аж поки одного дня ви не усвідомлюєте, що вас обкладають податками та переслідують, що вас мучить біль, причина якого невідома. Поволі це вас виснажує. Важче прокидатися. Ще важче виходити надвір. Простіше напиться, а потім ще й ще. Або ж об'їдатися, або ходити по магазинах, або публікувати свої фото в інстаграмі. Кожному з нас притаманні різні недоліки.

Що більше вас бентежить маленьке страшне відчуття, яке ви не можете зрозуміти, то гірше. І що дужчий біль,

то міцніша ваша віра в лихі передвістя. Ви починаєте поєднувати докупі відчуття та страшилки.

Ви розумієте, що в них жодного сенсу. Надто гостро реагуєте. Гадаєте, що на світ неминуче чекає кінець, а «інтуїція», якій вам так довго приховано наказували довіряти, просто попереджає, щоб ви сховалися якомога далі.

Те, чого ви зараз не бачите, — це те, що насправді все гаразд.

На ділі все йде своїм звичаєм, і саме тому ви нарешті почуваетесь в безпеці, щоб дозволити собі відчувати все таким, як воно є. Припиніть проектувати. Годі розповідати вигадки. Ці тьмяні тривожні почуття існують не в майбутньому, а в минулому.

Увесь цей час вони були поруч.

Якщо ми не завершуємо обробку наших емоційних переживань, вони застряють, як їжа, яку неможливо перетравити, або старий одяг, який ми забуваємо спакувати й викинути на смітник. Іноді вони містять у собі поживу, мудрість і настанови. Часто це уламки давно прочитаного розділу.

Так чи інакше, вони сигналізують, що певні місця для нас недосяжні.

Коли ви приготуетесь зцілитися, ляжте в дуже безпечному місці й зосередьтеся на цих напружених почуттях. Нехай покажуть своє глибоке коріння. Ви побачите спогади, про які давно забули, почуття, згадка про існування яких полишила вашу пам'ять. Минуле з'являтиметься у вигляді спалахів і віньєток. Повільно,

з часом, ви усвідомите, що насправді не так — якась частина вашої душі змушена була відколотися і побудувати стіну навколо вашого серця, тому що за нею сховалася рана, яку ви тоді не знали, як вилікувати.

Коли настане час, ви станете за нею.

Ви усвідомите, що гнів, смуток і тривога — це завіса, спусковий гачок, який намагається вас розбудити, а не вибити з колії.

Ви плакатимете. Вам доведеться голосити за 13-річною дівчинкою, якій розбили серце, за 16-річним підлітком, чії друзі жорстоко з ним поводитися. Ви мусите обмити слізьми те, що втратили, і коли саме. Вам потрібно повернутися в минуле і як дорослому пірнути в ті спогади; сказати своїй дитині, щоб вона розповіла, що насправді хотіла висловити тоді, коли відчувала в цьому потребу, хоча не змогла знайти слів або сміливості. Ви робитимете це знову й знову, доки поступово не відчуєте, що вам стає легше. Ви відпускаєте. Хоча вам не змінити те, що трапилося, ви так чи інакше змінюєте те, що станеться.

Ваше чоло візьметься потом. Потрібно буде потягнутись і поворушити тілом, а також зосередитися на тому, де вам тісно й де ви відчуваєте дискомфорт, де накопичується й зберігається весь цей біль.

Вам потрібно обтруситися. Ляжте на підлогу й достеменно струсіть із себе все, за що чіпляєтеся. Дозвольте собі почуватися вразливими й маленькими, адже зрештою саме цих двох почуттів ми найбільше уникаємо.

Ви маєте визнати поразку. Крізь сльози й піт, тремтіння і мінливість ваша боротьба завершиться. Справжнє

минуле постане перед очима, і ви зможете побачити своє теперішнє життя таким, яким воно є: сповненим надії та потенціалу.

Зрештою ви прокинетесь і ваш світ почне змінюватися.

Ви розірвете одні стосунки й почнете інші. Зателефонуєте тому, із ким давно не розмовляли. Ви раптом відчуєте натхнення записатися на новий курс або надішлете електронного листа про звільнення. Ви почнете писати, читати, сидіти надворі й пити воду, відчуваючи вдячність за ці прості та водночас насичені речі. Ви спатимете з полегшенням. Поступово ви почнете повертатися до себе. Ви ввійдете в цей емоційний вогонь і спалите все, що заважає вам по-справжньому відчувати світ.

Тоді ви зрозумієте, що, коли когось втрачаєте, ви повинні плакати.

Коли ваші надії розбиті, ви маєте бути розчаровані.

Коли ви хочете щось сказати, не мусите мовчати.

Під час зцілення ви не просто вчитесь повертатись і виправляти те, що не завершили. Ви також дізнаєтеся, як рухатися вперед, як жити більш інтенсивно та усвідомлено, як осмислювати свій досвід у реальному часі. Що більше ви це робитимете, то якісніше ви пробудитесь від сну й проявлятимете себе в житті. Ви знову говоритимете, знову відчуватимете, знову будете.

Коли ви відчуєте себе сильними настільки, щоб зазирнути правді у вічі, ви пізнаєте своє «Я».

Воно завжди було там. Воно просто було поховане під роками й шарами ідентичностей, стилів, переконань та ідей, що прилипли до вас, як щит.

Ви ніколи не губилися.

Ви просто сховалися.

Увесь той час, що ви почувалися так незручно, супроводжувався намаганнями вашого глибинного «Я» заговорити до вас і нагадати про себе.

Тут лише суть ваших слів: *«Не зупиняйтеся. Життя на цьому не завершується».*