


# DARUJĘ CI WSZYSTKIE WINY

*Choć przebaczenie jest uniwersalnym prawem wszystkich religii i mądrością wielu starych kultur, przychodzi nam z niemałym trudem. A szkoda, bo pielęgnowanie negatywnych emocji skutecznie zatruwa życie i rujnuje zdrowie. Jeśli nauczysz się prawdziwie wybaczać, Twój los odmieni się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.*



Monika chce złożyć pozew o rozwód. Ma dosyć.  
- Ten drań mnie zdradza, okłamuje, upokarza, dłużej tego nie zniosę... - mówi wzburzona.  
Przyszła do mnie, żeby się wyplakać. Wiem, że powinienam ją wesprzeć, ale poznałam już inny sposób wychodzenia z takich sytuacji. Powiedzieć jej o tym czy nie? Może być wściekła, że odwracam kota ogonem. Przyznaję, to nie jest proste, bo Monika musiałaby przestawić się na inne myślenie. Uznać, że ten, który ją krzywdzi, jest jej wybawcą. Może i brzmi to jak herezja, ale Monika dała się w końcu przekonać

## ZDRADZA MNIE, BO SAMĄ TEGO CHCĘ

Na początku oczywiście się wściekła. - Co ty mówisz? Mam być wdzięczna mężowi, że uwodził moje koleżanki, wybaczyć mu wszystko i uznać, że jest aniołem?!

Wyjaśniam jej, najdelikatniej i najprościej jak potrafię, że zamiast rozdrapywać rany, hodować w sobie urazy i czuć się ofiarą, warto spróbować zobaczyć w tym ważny sygnał, że coś w życiu wymaga zmiany. Tłumaczę Monice, żeby nie skupiała się na prześladowcy i jego wadach, tylko spróbowała popatrzeć wnikliwiej w siebie, zastanowiła się, dlaczego tak ją to rani. A może jest tak, i z tym Monika od razu się zgodziła, że żyjemy w przekonaniu, iż nie zasługujemy na miłość, bo w dzieciństwie dostaliśmy jej za mało albo wcale. W dorosłym życiu nieświadomie wybieramy więc partnerów, którzy nas dręczą, potwierdzając tym samym, że tak jest naprawdę.

Uświadomienie sobie tego to pierwszy krok do ważnej i uzdrawiającej zmiany. Trzeba jeszcze zaufać, że wszystko, co dzieje się w życiu każdego z nas, ma głęboki sens i służy naszemu rozwojowi.

Tak patrząc na własne życie, sami dojdziemy do wniosku, że wszystko, co nam się przydarza, czemuś służy. I dlatego nie należy oceniać tego w kategoriach dobra i zła. Jeśli przyjmimy taki punkt widzenia, nasuwa się pytanie, kim w takim razie jest niewierny mąż Moniki?

Wychodzi na to, że wcale nie draniem, tylko narzędziem w rękach Opatrzności. Swoim postępowaniem wydobył na światło dzienne problem Moniki, z którego ona sama zupełnie nie zdawała sobie sprawy. Teraz całą złość i nienawiść powinna zamienić na dobrą energię. Wtedy jej się uda. Przyznaję, bałam się, że mnie wyśmiej,

ale Monika jest na dobrym tropie. Gdy się chwilę zastanowiła, przyznała, że jej pierwszy narzeczony też ją zdradzał. Zostawiła go, ale wyszła za mąż za kogoś, kto robi jej to samo. Jeśli więc rozwiedzie się z nim, w przekonaniu, że mężczyźni ją krzywdzą, bo wyczuwają, że ona nie zasługuje na miłość, to ten scenariusz może się powtarzać w nieskończoność. Jak przerwać to błędne koło<sup>7</sup>

- Musisz radykalnie wybaczyć - mówię i wcale się nie spodziewam, że Monika pokiwa głową z zrozumieniem. Wiem, że to, co mówię, może brzmieć szokująco.

- Tak po prostu mam wybaczyć, przytulić drania do serca? Nie potrafię!

- Wcale nie musisz ani go miłosiernie przytulać, ani nawet mówić mu o tym, że radykalnie wybaczasz. Tu nie chodzi o tradycyjne wybaczenie, które zakłada, że ktoś komuś coś zrobił, że zdarzyło się coś złego. Radykalne wybaczenie jest metodą uzdrawiania siebie. Zmieniasz punkt widzenia i zmienia się rzeczywistość.

## ZA TRZECIM RAZEM POKAZĘ CI PLECY

**Colin Tipping**, amerykański terapeuta, twórca metody radykalnego wybaczenia, pisze o tym w swoich książkach, prowadzi kursy i seminaria na całym świecie

Tipping mówi: - Kiedy chociaż częściowo zaakceptujemy tę ideę, uświadomimy sobie, że nie musimy nic wybaczać, bo wszystko, co się zdarzyło, zostało wybrane dla naszego dobra. W tym momencie nasza mentalność ofiary, strach, paranoja, poczucie winy automatycznie znikają, uwalniając energię, którą do tej pory traciliśmy na tłumienie negatywnych przeżyć. To bardzo szkodliwa energia, potrafi nie tylko zatruć życie, ale i zrujnować zdrowie. Odkąd prowadzę warsztaty radykalnego wybaczenia i walki z rakiem, ludzie opowiedzieli mi tyle strasznych historii, że doszedłem do przekonania, iż chyba nie ma na świecie człowieka, który chociaż raz w życiu nie doznałby poważnej krzywdy. Chętnie o tych krzywdach opowiadamy, a nasi przyjaciele wysłuchują niekończących się historii. Colin Tipping często przytacza opowieść o tym, jak mądrze radzą sobie z potrzebą rozdrapywania ran społeczeństwa mniej cywilizowane. Indianie Navaho rozumieją potrzebę mówienia o swoich krzywdach i gdy ktoś chce podzielić się swymi żałami z resztą plemienia,



wszyscy się zbierają, żeby go ze zrozumieniem i współczuciem wysłuchać. Wolno mu jednak opowiedzieć swoją historię tylko trzy razy, później członkowie plemienia odwracają się do niego plecami, mówiąc tym samym - dość! Nie będziemy tego więcej słuchać, bo złe emocje będą nabierać mocy i przerodzą się w niszczącą siłę. Zostały wypowiedziane, wykrzyżowane. Teraz trzeba się ich pozbyć.

No dobrze, ale jak to zrobić?

Najczęściej wypełnia się specjalny arkusz wybaczenia, który można znaleźć w książce Tippinga "Radykalne wybaczenie", albo pisze trzy listy. Można też zgłosić się na warsztaty, które organizuje Instytut Radykalnego Wybaczenia, będący filią amerykańskiego Instytutu Colina Tippinga.

### UZDROWIONA UCZENNICA

Inicjatorką powstania polskiej filii instytutu jest Amerykanka polskiego pochodzenia - Irena Polkowska-Rutenberg.

- 30 lat temu miałam raka piersi i operację - mówi pani Irena. - Przed dwoma laty rak powrócił i miałam kolejną mastektomię. Okazało się

na dodatek, że mam także nowotwór w układzie limfatycznym. Lekarze proponowali mi chemioterapię, ale się nie zgodziłam. Trafiłam na warsztaty Colina Tippinga, kupiłam jego książki i bardzo szczegółowo stosowałam się do zaleceń. Dziś w moim organizmie nie ma komórek rakowych, lekarze nie mogą wyjść ze zdumienia. Myślałam, że byłam ofiarą moich najbliższych, mojego syna i mojej matki, uważałam, że źle. a nawet okrutnie mnie traktowali. Wypełniłam wiele arkuszy wybaczenia, wróciłam do przeszłości, aż do czasów dzieciństwa i okazało się... że nie musiałam zmuszać się do przebaczenia. Zrozumiałam, że to, co się zdarzyło, służyło memu dobru i rozwojowi duszy. Zawsze kochałam życie, teraz jestem nim zafascynowana, czekam z niecierpliwością na każdy kolejny dzień. I co najważniejsze, przestałam myśleć jak ofiara, a zaczęłam się czuć jak uczennica w szkole życia.

Wszystko to opowiedziałam Monice. Początkowo nie wyglądała na przekonaną, ale po jakimś tygodniu zadzwoniła do mnie i powiedziała: - Wiesz, coś w tym jest. chyba też spróbuję tak się poczuć. O rozwodzie już nie wspominała.

## TRZY LISTY

**Kiedy jesteś naprawdę zdenerwowana na kogoś, kto Cię skrzywdził, ta metoda pozwoli Ci szybko i bardzo skutecznie uzdrowić sytuację i samą siebie.**

**1.** Pierwszego dnia napisz pierwszy list i wyładuj w nim całą złość.

Nie powstrzymuj emocji. Pisz tak długo, aż zabraknie Ci stów, nie cenzuruj ich, mogą być obraźliwe. Płacz, krzycz w poduszkę, wyrzuć z siebie wszystko, co rani i uwiiera. (W żadnym wypadku nie wysyłaj tego listu!)

**2.** Nazajutrz napisz drugi list. Powinien być mniej gniewny i mściwy. Może uda Ci się wspomnieć o zrozumieniu czy wybaczeniu, postaraj się, ale się nie zmuszaj. (Tego listu też nie wysyłaj.)

**3.** Trzeciego dnia napisz trzeci list. Spróbuj spojrzeć na całą sytuację, opierając się na idei radykalnego wybaczenia. Możesz napisać, że wybaczasz, nawet jeśli jeszcze tego nie czujesz, ale szczerze chcesz się uwolnić od bólu związanego z byciem ofiarą. (Tego listu także nie wysyłaj. Nie chodzi o to, żeby adresat go otrzymał. Ważne jest to, jak zmienia się Twoja energia.)

Możesz swoje listy zachować, żeby przypomnieć sobie później, jak uczyłaś się tej metody i jakie dała rezultaty. Najlepiej jednak spalić listy. Ogień ma moc przekształcającą zło w dobro. Kiedy widzisz, jak Twoje słowa unoszą w powietrzu pod postacią dymu, dzieje się coś niezwykle ważnego.

## COLIN TIPPING

Amerykański psychoterapeuta - założyciel Instytutu Radykalnego Wybaczenia i dwóch ośrodków leczenia nowotworów w stanie Georgia w USA.

Napisał książkę „Radykalne wybaczenie” z podtytułem:

„Wybaczymy skutecznie

- darowanie krzywd ma moc

uzdrowiania”. Prowadzi wykłady

i warsztaty na całym świecie.



**Polski Instytut Radykalnego Wybaczenia** działa w Warszawie od sierpnia br. Oferuje kursy i seminaria oraz licencjonowane programy treningowe. **Kontakt:** tel. (0-prefiks-22) 617-42-63 i 0-504-434-995. [www.radykalnewybaczenie.pl](http://www.radykalnewybaczenie.pl)