**JAK NIE ZROBIĆ SOBIE KRZYWDY RADYKALNYM WYBACZANIEM**

****

**Radykalne Wybaczanie – jak nie zrobić sobie nim krzywdy?
6 błędów, które możesz popełnić**

Moja ścieżka z Radykalnym Wybaczaniem rozpoczęła się w 2013 roku. Podczas lektury książki Colina Tippinga „Radykalne wybaczanie”  moje serce podskoczyło z radości i wiedziałam już, że będę Trenerką tej metody. Tą ścieżką idę już 3 rok, dzielę się tą wiedzą z ludźmi i często niestety napotykam również „ofiary duchowej perspektywy”. Rozpoznaję je z łatwością, ponieważ sama złapałam się na wszystkie omówione poniżej błędy.

**Błąd pierwszy. Zamiast zająć się uczuciami, „traktujemy się” duchową perspektywą**

O tym błędzie wspomina zresztą sam autor metody, nazywając ją „duchowym bypassem”. Słowo bypass oznacza – ominięcie, obejście, objazd.

Osoby, które mają tendencję do tłumienia uczuć i zapoznają się z duchową perspektywą, często używają jej w niewłaściwym momencie i w niewłaściwy sposób.

Duchowa perspektywa, to koncepcja która mówi, że wszystko co nam się przydarza, ma swój sens i cel, nawet, jeśli z ludzkiego poziomu nie do końca pojmujemy, czemu dana sytuacja ma służyć, to nasza dusza to wie. To nasza dusza zaaranżowała całą przykrą sytuację dla naszego rozwoju i nauki. W dodatku wciągnęła w to swoich „aktorów” czyli inne dusze, których zadaniem było nas zranić, aby coś nam na nasz temat uświadomić i czegoś nas nauczyć i dać nam okazję do porzucenia negatywnych przekonań na swój temat. Tipping tych „aktorów” w swojej książce nazywa Uzdrawiającymi Aniołami.

No właśnie. Warto także w tym miejscu przypomnieć, że metoda Colina opiera się o [**5 etapów.**](http://radykalnewybaczanie.pl/piec-etapow-radykalnego-wybaczania/)
I dwa pierwsze z nich to:

1. opowiedzenie historii ofiary
2. wyrażenie swoich uczuć

Po tylu latach pracy widzę, że te dwa etapy są właściwie kluczowe i jeśli się ich właściwie nie przejdzie, to zostaje się ze stłumionymi uczuciami na baaardzo długo. Przede wszystkim dlatego, że ma się przekonanie, że się to już „przepracowało” i „wybaczyło”. Wspominałam o tym we wpisie [**„Ale przecież ja już to przerobiłam”**](http://zdrowadusza.com/ale-przeciez-ja-juz-to-przerobilam-czyli-o-tym-ze-zycie-to-nie-jest-gotowy-produkt/)

**Zaproszenie do krainy ofiar…**

Na czym więc polega pierwszy błąd? Na tym, że zamiast wejść do „krainy ofiar” i pozwolić sobie na wszystkie uczucia związane z przykrą sytuacją, która nas spotkała i dać sobie prawo, do tych uczuć i do swojej wersji tej sytuacji, choćby była nie wiadomo jak niesprawiedliwa i subiektywna – mówimy „tak miało być, po coś to jest, ta osoba chce mi w ten sposób coś pokazać”.

To tak, jakby z parteru chcieć się od razu dostać na 5 piętro budynku, bez wchodzenia po schodach, etap po etapie.

Taki zabieg (tłumienia uczuć i spychania ich do nieświadomości) stosują osoby, które zwykle już wcześniej miały do tego predyspozycje, a „duchowa perspektywa” tylko dała im koncepcję, która ich w tym procederze wspiera. Ciężko jest wyjaśnić komuś, kto się lubi od swojej złości trzymać na dystans, że taką koncepcją sobie nie pomaga, a wręcz szkodzi. Poza tym, wcale nic nie wybaczył, tylko udaje sam przed sobą, że nie czuje już „tych brzydkich uczuć”, które przecież nie pasują komuś, kto się jak to się ładnie mówi „duchowo rozwija”.

Aż nie mogę się powstrzymać, żeby nie zacytować w tej chwili Carla Junga *„Nie da się zmienić ciemności w światłość, ani apatii w ruch bez udziału emocji.”*

Te dwa etapy mogą być też trudne dla osób, które nie lubią czuć się słabe i bezbronne. Kraina ofiar to przecież, jak sama nazwa wskazuje – miejsce, gdzie jesteśmy ofiarą. Coś nam nie wyszło, ktoś nas źle potraktował albo spieprzyliśmy jakąś sprawę czy relację. Niektórym ciężko przyznać się do tego, że im się coś nie udało. Pisałam o tym w tekście [**„Miłość jest dla odważnych”**](http://zdrowadusza.com/milosc-dla-odwaznych-nauka-jezyka-emocji/)**.**

**Błąd drugi. Nie dajemy sobie wystarczająco dużo czasu na złość i inne nieprzyjemne uczucia.**

No dobrze – to ile będę musiała siedzieć w tej krainie ofiar i czuć te okropne uczucia? Czy 10 minut wystarczy?
Nie wiem. Naprawdę. Czasem wystarczy 10 minut, a czasem i 10 tygodni to jest za mało. To wszystko zależy. Od czego? Po pierwsze od tego, jakiej kategorii było to zdarzenie, czy to jakiś jednorazowy incydent, czy gruba sprawa. Czy sytuacja, która nas zabolała miała nam przypomnieć jakiś duży temat z dzieciństwa. Ile jest tych stłumionych uczuć, jak dobry mamy z nimi kontakt.
Dużo czynników.

Po prostu pracuj nad emocjami w różny sposób i nie podchodź do wybaczania zadaniowo – że w tym tygodniu wybaczę wszystko mojej matce, a w przyszłym ojcu i już nigdy nie będę więcej do tego wracać. Bo obstawiam w ciemno, że będziesz. Zwłaszcza jeśli chodzi o osobę ojca, matki, byłych partnerów, dzieci – temat może powrócić w tej czy innej formie jeszcze nie raz.
Najtrudniejsza sytuacja to taka, kiedy jesteśmy nadal w kontakcie i w relacji z osobą, która wywołuje w nas silne emocje. Wtedy presja, żeby przestać te uczucia czuć jak najszybciej jest spora, a dokładnie ta sama presja sprawia, że uczucia nie chcą nas zostawić w spokoju.

Czasem warto na jakiś czas taką relację wstrzymać, odsunąć się i dopiero po pracy nad swoimi emocjami do niej wrócić. Czasem niestety nie mamy takiej możliwości.

**Błąd trzeci. Zamienianie ludzkiej perspektywy duchową**

Na nasze życie i to co nas spotyka nieprzyjemnego można popatrzeć z dwóch perspektyw – ludzkiej i duchowej.
Załóżmy, że ktoś nas okradł.
Z poziomu ludzkiego to złe i należy wobec takiej osoby wyciągnąć konsekwencje.
Z duchowej perspektywy możemy na to popatrzeć w ten sposób, że ta osoba chciała nam coś „pokazać”.
Być może nasze negatywne przekonanie „nikomu nie można ufać” być może „nie zasługuję na pieniądze” albo jeszcze coś innego.
Być może jest to okazja, żeby pokochać swojego wewnętrznego „złodzieja” **(**[**więcej o tym możesz przeczytać w tym artykule**](http://radykalnewybaczanie.pl/obdarz-miloscia-morderce-w-sobie/)**).**

Niestety, większość osób, które przeczytały „Radykalne Wybaczanie” zamiast DOŁOŻYĆ do tego co ich spotkało do ludzkiej perspektywy tę duchową po to, aby móc wybaczyć tej osobie że to zrobiła i pójść dalej – ZAMIENIA ludzką perspektywę na duchową. A to bardzo duży błąd, ponieważ potrzebujemy OBYDWU perspektyw równocześnie. Dlaczego?
Ponieważ żyjemy w dualnym świecie – jesteśmy istotami duchowymi, które doświadczają ludzkiego życia.

Co jest niebezpiecznego w tym, że zamiast dodać sobie duchową perspektywę do tego, co sądzimy na poziomie ludzkim pozbawimy się ludzkiej i zostawimy jedynie duchową?
Odbierzemy sobie prawo do słusznej złości i reszty swoich emocji. Możliwe również, że odbierzemy sobie prawo do obrony przed ludźmi, którzy chcą nas skrzywdzić. Dlatego to takie istotne.
Może to też prowadzić do innych konsekwencji czyli do błędu czwartego.

**Błąd czwarty. Tkwienie w toksycznych sytuacjach, bo „moja dusza to wybrała”.**

No właśnie. To może być bardzo poważna i brzemienna w skutki konsekwencja. Osoby, które wierzą, że ich dusze wybierają trudne doświadczenia dla rozwoju i nauki, mają tendencję do tkwienia bez końca w toksycznych relacjach. Zapytane „dlaczego nie odejdą”, mówią, że to nie ma sensu, bo przecież dopóki nie „przerobią swojej lekcji” w tej relacji, to „znowu sobie to przyciągną”.
To jest prawda i nie jest równocześnie. Owszem, dopóki nie uporządkujemy naszych emocji i nie zajmiemy się nimi z uwagą i czułością, mamy dużą szansę ciągle wchodzić w podobne relacje, ale… Zastanawia mnie, dlaczego osobom, które tak myślą nie przyszło do głowy, że może w tej duchowej lekcji właśnie chodzi o to, żeby przestać pozwalać źle się traktować i siebie ranić? I wreszcie postawić granice? Czy przyszło im do głowy, że porządkować swoje emocje można z daleka od osoby, która jest zwyczajnie toksyczna albo psychopatyczna?

Ludzie często mnie pytają: „Czy jeśli włożę odpowiednio dużo pracy w moją relację z… (tu wstaw dowolną osobę) to ta osoba się zmieni?” Możliwe. Ale tego nikt nie wie.
Czasem kiedy my się zmieniamy, zmieniają się też nasze relacje z innymi, a czasem nie. Wtedy po prostu trzeba odejść i zamiast marnować energię życiową na „naprawianie siebie” lepiej ją zużyć na poszukanie kogoś, kto dobrze nas traktuje.

*„Wybaczanie nie oznacza zgody na robienie nam przykrości, nie oznacza też akceptacji dla oburzającego nas zachowania. Oznacza zerwanie z bolesną przeszłością i koniec rozdrapywania ran. Wybaczanie, oznacza życie w teraźniejszości i pozbycie się ciężaru przeszłości. Oznacza życie bez gniewu, frustracji i agresywnych myśli. Wybaczanie to pozbycie się złudzeń na zmianę przeszłości” Gerald G. Jampolsky*

**Błąd piąty. Od złości do poczucia winy i wstydu.**

Koncepcja Radykalnego Wybaczania opiera się mocno o zasadę [**projekcji**](http://pozaschematy.pl/2008/02/21/projekcja-i-cien-czyli-dlaczego-denerwuja-nas-inni/). W skrócie „w innych ludziach denerwują nas rzeczy, których nie akceptujemy w sobie”. Niestety, większość osób skraca tę frazę do „widzisz u innych własne cechy” albo „skoro widzisz to u innych musisz to mieć”. To rodzi dużo nieporozumień i tak jak wspomniałam już, może prowadzić do rozpoczęcia wojny z samym sobą. Zwykle robią to osoby, które mają na sumieniu wszystkie wcześniej wymienione przeze mnie błędy. W momencie, w którym ktoś wytrąci ich z równowagi czy zezłości, zaczynają obwiniać samych siebie, myśląc, że skoro wkurzają ich inni ludzie, to coś jest z nimi nie w porządku. Bo gdyby było w porządku, to by ich to nie wkurzało. To prowadzi do pogłębiania się lęku i poczucia winy, czy wstydu. A nie o to przecież tutaj chodzi. Ten błąd jest zwykle mocno połączony z pierwszym. Tyle, że tutaj dowalamy sobie nie tylko duchową perspektywą, ale jeszcze koncepcją psychologiczną.

**Błąd szósty. Teoria zamiast praktyki.**

Bardzo duży błąd i bardzo częsty. Radykalne Wybaczanie to przede wszystkim konkretne NARZĘDZIA na których się pracuje (Arkusz, gra Satori, nagranie „13 kroków Radykalnego Wybaczania).
Owszem, koncepcja, owszem, teoria, ale przede wszystkim PRAKTYKA. Kiedy próbujemy analizować to co nas spotkało „w głowie”, to nie dotykamy uczuć i nie zajmujemy się emocjami. A jak nie zajmiemy się emocjami, to utkniemy w miejscu.
To, że uświadomię sobie, co ta sytuacja miała mi „pokazać” to tylko mały ułamek pracy nad problemem. Najważniejsze są (jak już pisałam) emocje, danie sobie do nich prawa, wyrażenie ich, poczucie ich. Jeśli nie zajmiemy się emocjami, to ta sytuacja najprawdopodobniej wróci kolejny i kolejny raz, jak w filmie „Dzień Świstaka”.

Narzędzia Radykalnego Wybaczania są zbudowane w taki sposób, aby przeprowadzić nas kolejno przez wszystkie potrzebne etapy. Najpierw opowiedzenie historii „ofiary”, później zajęcie się emocjami, a dopiero później „duchowa analiza”.

Potrzebujesz praktyki Radykalnego Wybaczania? Zapraszam na [**sesje**](http://zdrowadusza.com/sesje-indywidualne/)albo [**warsztaty**](http://zdrowadusza.com/warsztaty-stacjonarne/)ze mną.

Zapraszam tel. 601 34 36 63