

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 22

Lekcja
o przebaczeniu

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Zeszyt ćwiczeń

Ćwiczenie nr 1

Odpowiedz na pytania.

- Kto jest dla Ciebie ciężarem?
- Z kim związane są Twoje negatywne uczucia?
- Kto wywołuje w Tobie nieprzyjemne reakcje, takie jak poczucie winy, strach, złość, gniew, frustracja?
- Czy ta osoba wie, że nosisz w swoim sercu powyższe uczucia?
- Czego oczekujesz od tej osoby?
- Czy rozmawiałeś z tą osobą o swoich uczuciach?
- Czy myślałeś kiedyś o przebaczeniu jak o lekcji wychodzenia z uzależnienia od negatywnych uczuć i chorób wewnętrznych i zewnętrznych?
- Czy wiedziałeś, że przebaczenie dotyczy Ciebie a nie Twojego oprawcy?
- Czy decydujesz się przebaczyć?

Jednym ze sposobów przebaczenia jest wypełnienie arkusza radykalnego wybaczenia, który znajdziesz na stronie:

<http://radykalnewybaczenie.com.pl/arkusz-rw.pdf>

Drugim sposobem jest napisanie listu do oprawcy, nawet jeśli go nie wyślesz, w Twoim sercu zacznie kiełkować chęć przebaczenia, aż w końcu zrodzi się pełne, świadome przebaczenie i zbudowanie zdrowych relacji.

Wzór listu.

Wracam pamięcią do tamtych dni, w których (opisz historię, może kilka historii, podczas której czułeś się poniżany, krzywdzony.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czułem się wtedy jak (opisz swoje uczucia, emocje, które Ci towarzyszyły, np. czułem się jak nic nie warty stary mebel Czułem, że mnie nienawidzisz, żałujesz, że ze mną jesteś ...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zamiast tamtych uczuć, chciałem (opisz jakie miałeś w tamtym czasie pragnienia np. przytulenia, zaprzestania bicia, ciszy, miłości, dobrego słowa, etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

W tamtym czasie, kiedy tego najbardziej potrzebowałem, nie otrzymałem tego. Za to doznałem dużo bólu, krzywdy, poczucia niesprawiedliwości i odebrania mi godności. Konsekwencjami tych doświadczeń są moje obecne problemy. (Opisz z czym sobie teraz nie radzisz. Za co obwiniasz osoby, które według Ciebie wpłynęły na obecne Twoje życie a którym chcesz przebaczyć).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Doświadczenia, które obecnie wspominam bardzo głęboko wpłynęły na nasze relacje. Ciężko mi jest tobie zaufać, spojrzeć ci w oczy czy wypowiadać pozytywne słowa na Twój temat. Trudno mi jest pogodzić się z żalem, oskarżaniem Ciebie i obwinianiem, że to wszystko Twoja wina. Podczas analizowania tych wspomnień czuję jak moje serce krwawi i krzyczy z bólu. Oczy zalewają się łzami a gardło dusi i kłuje przez żyłki. Myśli rozpędzają się jak samolot odrywający się od ziemi i unoszący się nad chmury. Czuję klucie w klatce piersiowej i zaczynam rozumieć, że to uczucie mnie zabija, nie tylko wewnątrz ale i zewnątrz. Brak przebaczenia nie pozwala mi spokojnie spać. Odbiera mi zdrowe myśli, spokój, radość z życia. Brak przebaczenia odbiera mi poczucie godności. Brak przebaczenia blokuje moje marzenia, moją twórczość, mój artystyzm. Brak przebaczenia stał się moimi kajdanami, które z nieznanego mi powodu sam na siebie założyłem. Dopiero teraz zaczynam to rozumieć. To nie Twoja wina, że tak się czuję. To nie Twoja wina, że myślę o sobie jak o kimś złym, słabym. Ty swoją pracę wykonałeś. Świadomie a może mniej świadomie. Niemniej jednak przez Twoje działania zaznałem dużo bólu i krzywdy. Jednak to, że w chwili obecnej mam żal do Ciebie. To, że myślę o sobie oceniając się negatywnie. To, że uważam się za kogoś gorszego. Kogoś, kto nie ma prawa do marzeń i realizacji własnych celów.

To, że wydaje mi się, że sobie w życiu nie poradzę. Te wszystkie uczucia i emocje, z którymi zmagam się w obecnej sytuacji będąc tu i teraz. To wszystko należy do mnie. Zaczynam rozumieć, że teraz los leży w moich rękach. Ten czas należy do mnie. Zrozumiałem, że postawiłem się w roli ofiary i przez tyle lat się tą rolą karmiłem. Zaczynam dostrzegać, że pojawiająca się złość, czy ocena i krytyka, którą stosowałem wobec Ciebie pojawiała się zawsze w chwili projekcji. Teraz dokładnie to widzę i czuję. Wypierałem swoje uczucia i emocje, ponieważ nie miałem świadomości, że to niszczy mnie i skazuje na życie bez celu, bez radości i miłości. Pasowało mi rzucić na Ciebie cały ciężar swego bólu i złości. Oczekiwać od Ciebie zadośćuczynienia i ciągłych przeprosin. Zacząłem odgrywać rolę ofiary zamieniając się rolami. Nawet nie wiem kiedy sam stałem się oprawcą dla Ciebie poprzez ciągłe oskarżanie Ciebie o wszystko, co w życiu mi nie wychodzi. Obwiniając Ciebie za moją nieumiejętność budowania relacji z innymi ludźmi. Ale teraz kiedy mam już świadomość, że oboje staliśmy się ofiarami systemu albo nazwę do dosadnie ofiarami grzechu, nie mogliśmy postąpić inaczej, ponieważ nie wiedzieliśmy, że jest inna droga. Inna możliwość, która nazywa się PRZEBACZENIE i PRZYJĘCIE PRZEBACZENIA jak również PRZEPROSINY.

Dlatego

Decyduję się tu i teraz wybaczyć Ci dla własnego dobra. Aby zdjąć z siebie kajdany. Aby uchwycić własne marzenia. Aby odzyskać swoje życie. Aby nabrać rozpędu. Aby zacząć kochać się na nowo. Aby zacząć działać, tworzyć, rozwijać się. Śmiać się, pomagać innym, a nawet i Tobie.

Tak! Decyduję się przebaczyć Ci. Decyduję się przestać obwiniać Cię i oskarżać za to, co mi w życiu nie wychodzi. Decyduję aby nie ośmieszać Cię i nie krytykować w obecności innych. Decyduję się przestać myśleć o Tobie jak o kimś, kto jest oprawcą i katem.

Dostrzegam w tym całym złu coś ciekawego. Mianowicie fakt, że to nie Twoja ani moja wina. Zaczynam dostrzegać, że ja również przyczyniłem się do obecnej sytuacji.

Dlatego chcę cię przeprosić za ... (opisz wszystkie czynności, zdarzenia, które uważasz mogły wpłynąć na złe samopoczucie osoby, której chcesz wybaczyć)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przepraszam cię za każde z tych zranień. Za każdą z tych krzywd, którą świadomie lub nieświadomie Ci wyrządziłem. Zraniłem Cię, ponieważ sam czułem się ofiarą. Chciałem się odwzajemnić złem za zło. Uznałem, że mam prawo wymierzyć Ci karę. Ale dzisiaj rezygnuję z jakiegokolwiek formy przemocy.

Dzisiaj wybieram miłość. Wybieram przyjaźń i dobre relacje. Wybieram radość i wdzięczność.

Dlatego

Chcę także, abyś widział, że jestem wdzięczny Ci za to, że ... (opisz wszystkie czynności, które wpłynęły na Twoją korzyść, na Twój rozwój, etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na koniec pragnę Cię prosić o przebaczenie. Proszę wybaczyć mi każdą krzywdę, którą Ci wyrządziłem. Proszę o pojednanie.

*Opracowała
Sylvia Koźluk*