

Tři dopisy

Tři dopisy jsou velice účinný nástroj Tippingovy metody. Můžete je použít v podstatě na jakoukoliv situaci, ať už potřebujete odpustit někomu jinému nebo sobě. Obzvláště vhodné jsou také pro „staré“ případy. Příkladem mohou být situace, když víte, že vám bylo nějak ublíženo v dětství (vědomě či nevědomě). Nežřídko se stává, že vás v dětství nějak ovlivnili či poznamenali rodiče. Vy jim potřebujete odpustit, ale vlastně jste je tehdy nijak negativně nevnímali a jejich působení bylo v tomto ohledu nenápadné a decentní; navíc jste tehdejší bolest beztak potlačili a dávno zapomněli. Proto vám možná nepůjde dostat se s bolestí z dětství do kontaktu a zde budou vhodné právě tři dopisy. Tři dopisy jsou ale vhodné i pro nespočet jiných situací. Dopisy pište po jednom s odstupem jednoho dne, je možné i s odstupem dvou dnů. Pamatujte – tyto dopisy za žádných okolností neposílejte; nakonec je spalte.

Chcete-li **odpustit někomu jinému**, napíšete tři dopisy pachateli, který vám ublížil. Může to být jiný člověk, ale také například nějaká organizace, skupina, úřad, instituce apod.

První dopis napište z pozice oběti – z pozice toho, komu bylo ublíženo a možná ukřivděno. První dopis zahrnuje první dvě fáze odpuštění – vyprávění příběhu a procítění pocitů. Jeho úkolem je aktivovat a uvést do pohybu energii, která je okolo daného tématu uvnitř ve vás zablokována. Vyličte v něm onomu pachateli, jak vám ublížil a jak jste trpěli tím, co vám udělal. Vyčtěte mu to. Napište mu také, jak to udělal, odsudte jeho jednání. Napište mu, jaké pocity vám jeho jednání působilo – zranění?, nepochopení?, frustraci?, bezmoc?, vztek?, smutek?, zklamání?, atd. Dejte při psaní těmto pocitům průchod – dovolte si je cítit, vyjádřete je hlasem a fyzickými pohyby; je to důležité. Svalte na pachatele všechnu vinu a nijak se necenzurujte. Nehleďte pro něj žádnou omluvu, žádné polehčující okolnosti, žádná zdůvodnění. Záměrně přehánějte. Máte-li potřebu, hrozte mu v dopise klidně pomstou. Pište tak dlouho, dokud se úplně nevyprázdníte. Možná napíšete pět stránek, možná víc než dvacet. Vkládejte do psaní rozmach, pohyb a energii. Možná přijdou slzy – dejte jim prostor a vyplačte se. Mějte po ruce krabici s kapesníky. Možná přijde vztek – vykřičte ho do polštáře a „vybijte“ ho ze sebe nějakou fyzickou aktivitou (ale tak, abyste neublížili sobě ani nikomu jinému). A pamatujte – tento dopis je jenom pomůcka, nástroj; pišete jej pouze pro sebe a za žádných okolností jej neposílejte a nejlépe ani nikomu neukazujte.

Úkolem **druhého dopisu** je začít rozpouštět již uvolněnou energii, zmenšit tak náboj, který v sobě toto téma pro vás nese. Prostředkem k tomu je oddělit od sebe to, co se opravdu stalo, od příběhu, který se na základě toho vytvořil ve vaší mysli – je to třetí fáze odpuštění tj. rozboření příběhu. To co se stalo, vám způsobilo bolest; příběh vám teď působí trápení nebo bolest. Druhý dopis vám pomůže rozpoznat chybné interpretace, které si vaše mysl pravděpodobně vytvořila na základě toho, co se opravdu stalo. Druhý dopis má dvě části. V první kratší části ještě jednou z pozice oběti stručně shrnete to, o čem jste už psali v prvním dopise. Je to proto, abyste se s tématem dostali znovu do kontaktu. Pro druhou, delší, část dopisu v sobě pomyslně otočíte list a dovolíte si být vůči pachateli smířlivější a chápavější. Ve druhé části se pokuste podívat se na celou situaci „jeho brýlemi“, pokuste se pojmenovat jeho motivaci a najít určité zdůvodnění a ospravedlnění proto, proč se vůči vám takto choval. Položte si otázku, zda byste v jeho situaci nejednali podobně. Podívejte se i na to, do jaké míry mohlo pachatelovo jednání ovlivnit třeba to, jak byl on sám vychováván a čím prošel v dětství. Mohlo ho to nějak ovlivnit? Pokuste se v sobě najít toleranci, soucítění i určitou pokoru – pootevřte mu své srdce.

Na prvních třech fázích zatím nebylo nic radikálního. Radikální odpuštění činí radikálním čtvrtá fáze – přerámování příběhu. Pokusíte se umístit to, co se stalo, do jiného rámu ... do perspektivy vyšší dokonalosti, ať už jí rozumíte, nebo ne, a ať už jí věříte, nebo ne – ani jedno nehraje roli. Důležité je najít v sobě ochotu se na věc podívat z vyšší perspektivy.

*Ve **třetím dopise** se na celou věc podíváte ze zcela odlišného úhlu pohledu - pokusíte se v sobě najít ochotu uvidět v tom, co se stalo, dokonalost. Máme tím na mysli dokonalost z vyššího – řekněme třeba duchovního – pohledu. Pokusíte se najít ochotu uvidět to, že v perspektivě tohoto vyššího pohledu ten „pachatel“ jednal z nějakého důvodu, protože vy jste potřebovali prožít tuto zkušenost, abyste se z ní něco naučili, abyste rozšířili své vědomí, abyste lidsky i duchovně povyrostli. Na základě toho připustíte a procítíte, že z vyšší perspektivy mohlo být vše, co se odehrálo, dokonalé – ať už tomu rozumíte, nebo ne, a ať už tomu věříte, nebo ne. Provedete tím přerámování svého příběhu ve smyslu Radikálního odpuštění a připustíte i možnost, že jste si na duchovní úrovni před inkarnací s „pachatelem“ dohodli, že takovouto zkušeností potřebujete a chcete projít. To ve vás vytvoří pocit hlubokého přijetí a vděčnosti. Výsledkem je, že vlastně není co odpouštět, protože vše bylo od počátku dokonalé. Nepřemýšlejte o tom, procíťte si to. Když se váš rozum bude bránit nebo vám to nepůjde od srdce, vůbec to nevádí, je to normální – stačí, když to uděláte „jako“ (v angličtině se říká „fake it till you make it“ tzn. „dělej to jenom jako, dokud se ti to nepovede doopravdy“) – vaše tělo tuto informaci pojme nezávisle na tom, co si myslí hlava, a o to jde.*

Pokud se dané téma nějak týká vašich prožitků z dětství, nebo je to současné téma, ale tušíte, že jeho kořeny až do dětství sahají, můžete si po třetím dopise ještě udělat **vizualizaci**, nebo chcete-li meditaci, se sebou jako s malým dítětem. Vezměte sebe coby malé dítě do náručí a dopřejte mu všechnu lásku a všechno uznání, které mu v dětství chyběly. Poté si sebe-dítě můžete vložit do srdce a dovolte mu, aby se úplně obalilo vším pozitivním, co v srdci nosíte. Nakonec dovolte sobě-dítěti, aby z vašeho srdce pomalu vyrostlo tak, až zaplní celé vaše tělo a splyne s vámi. Procíťte si s ním vnitřní sílu, kterou tento okamžik růstu dává – z dítěte se tak stává dospělý a silný jedinec, vědomý si svého místa na světě.

První a druhý dopis v žádném případě neposílejte a nyní je spalte. Třetí dopis můžete také spálit, nebo si jej uschovejte na památku.

Potřebujete-li **odpustit sobě**, napíšete tři dopisy sami sobě coby pachateli, který nějak ublížil nebo něco způsobil někomu jinému. Každý dopis napíšete z jiné pozice.

První dopis sobě napište z pozice svého vnitřního kritika, svého odsuzujícího Já. Dovolte všemu, co váš vnitřní kritik říká, protékat skrz vás, a pište. Procíťte vinu a stud, které s touto situací máte spojené. Jinak obecně platí vše jako u prvního dopisu jiné osobě.

Druhý dopis sobě napište z pozice svého vnitřního milujícího Já. Dovolte mu, aby do dané situace vneslo porozumění a soucítění; aby vám vyjádřilo to, že jste přijímáni bez ohledu na to, co se stalo, a aby tím zmírnilo vaše pocity viny a studu. Jinak opět obecně platí vše jako u druhého dopisu jiné osobě.

Třetí dopis sobě napište z pozice svého Vyššího Já. Dovolte mu, aby vyjádřilo, že vše co se stalo, se z nějakého vyššího důvodu stát mělo a že na duchovní úrovni není zač vám odpouštět. Jinak samozřejmě platí vše, co je uvedeno výše u třetího dopisu jiné osobě.

Integraci coby pátou fází odpuštění provádíte při psaní dopisů průběžně, především pohybem a hlasem. Nakonec si ještě můžete pustit vhodnou hudbu, zatančit si, nebo se třeba projet na kole.

Na závěr si připomeňme, že práce na sobě není jednorázová záležitost. Život vám bude přinášet výzvy, které budou testovat vaše odhodlání nevrátit se do „starých kolejí“. Tak, jak budou další situace přicházet, proto nezapomínejte používat i další nástroje Tippingovy metody - pracovní listy, 13 kroků, 4 kroky, ... Pokud byste měli pocit, že se sami nehýbete kupředu, zvažte návštěvu některého ze seminářů.