Galerie příběhů

„Každý z nás má ojedinělé prožitky, žádný životní příběh není stejný, a proto pouze uvnitř sebe nalezneme odpovědi na naše otázky i řešení ojedinělým způsobem. Jména v příbězích byla změněna pro zachování soukromí.“

Odpuštění tatínkovi

Jak vyřešit odpuštění, pokud váš rodič nežije

Milovaný tatínku,

Vím, že víš, že ti právě píšu i když tu s námi dlouho nejsi, že vnímáš energii, kterou vkládám do tohoto dopisu. Chtěla bych ti napsat to, co jsem ti nikdy neřekla, co mi chybělo a i to, že mi moc chybíš. A také přiznávám, že jsem to na sobě nikdy před nikým nechtěla nechat znát, hrála jsem na okolí vždy statečnou, vyrovnanou, kterou nic nerozhodí, a které nic nevadí a nechybí.

Mám tě moc ráda,
a musím říct, že se mi vybavují velmi krátce i hezké okamžiky našeho společného úseku života. Ale v každé té malé chvilce cítím tvou lásku, dobrotu, laskavost, radost, která mne hřeje i nyní v mém srdci.

Odpusť mi prosím moje špatné myšlenky,
které byly během dětství i plné opovržení, odtažitosti, odstupu, chladu a nepřijetí. Při vašich neustálých hádkách jsem jako dítě měla obrovský strach, trápila jsem se tím, vadilo mi, že se moje rodiče nemají rádi, myslela jsem si, že se nenávidíte a že jednoho z vás ztratím. Byla jsem moc malá, abych to chápala.

Vytvářela jsem si mylné představy
o důvodech vašich hádek, nerozuměla jsem vám. Myslela jsem si, že za vaše hádky mohu já, už jen tím, že vůbec existuju. A nerozuměla jsem ani tomu proč to musíme zažívat, vždyť nám to vaše hádání, zlost a vztek neustále ubližoval. Víš, nepamatuji se na objetí, které bychom spolu prožili. Musím přiznat, že tvé objetí z lásky mi opravdu velmi chybělo a chybí.

Chyběla mi vaše láska, vaše úsměvy a radost,
té si vybavuji u vás obou velmi málo. Chyběli mi rodiče, kteří se mají rádi, objímají se a projevují nadšení a radost! Ale až nyní si vybavuji a vzpomínám na tvé letmé pohledy ve kterých jsem aspoň na chvilku vnímala tvou radost, lásku, podporu, porozumění a jakousi vyslanou vlnu objetí.

Neuměl jsi to tehdy jinak
a jak vidíš i tak jsem to vše z tvých očí občas vycítila, včetně jakési vlny přijetí a objetí. Rozpomněla jsem se na ty hezké chvilky a jsem za to ráda. A já teď vnímám a cítím, jak jsem se tehdy na chvilku uvnitř zaradovala, že mě vnímáš, že mne vidíš, že mne přijímáš, že mne asi máš rád.

Dnes už také vím příčinu tvého zoufalství,
což jsem tehdy nevěděla. Vím, že jsi to neměl jednoduché, když jsi nemohl žít podle sebe, a byl jsi donucen vstoupit do strany, což pro tebe bylo velmi zdrcující, ztratil jsi svou duši a nemohl se sám sobě podívat do očí. Vzdal jsi se svého blaha pro blaho rodiny.

Vlastně jsi zklamal sám sebe,
a proto jsi prožíval marnost svého života, začal pít alkohol a z toho vznikaly vaše hádky a pak i tvůj odchod v mladém věku.

Vím, že jsi se musel rozhodnout pod nátlakem a obětoval ses pro naše blaho. Nebylo snadné v té chvíli myslet na své vlastní přání, na své štěstí a spokojenost, neustál jsi ten nátlak, měl jsi strach, že ztratíš práci a bydlení, a co s námi pak bude. Zodpovědnost za tři děti a strach, co by bylo dál.

Nebyl jsi od té doby šťastný,
a proto jsme nemohli být šťastní ani my. Nemohl jsi být sám sebou, a to tě zlomilo, ponížilo, uvěznilo a odpojilo od sebe samotného, od zdroje lásky a tvé duše.

Mnozí z našich předků se museli přizpůsobovat, obětovat
a nemohli myslet sami na sebe, taková byla doba minulá, a vliv těchto bolestných prožitků z rodových linií zanechal stopu ve vás ale i v nás. Nezpracované prožitky se předají z generace na po generaci v podobě stínů bezmoci, zoufalství, smutku, beznaděje, marnosti, méněcennosti, utrpení, nesvobody a neúspěchu, se kterým se všichni učíme vypořádat poznáním vnitřní pravdy, pochopením sami sebe a svých pocitů, přijetím a otevřením se moudrosti předků, která nás vede k odpuštění všem i sobě samým.

A my se tady všichni učíme poznat sami sebe, jak se postavit sami za sebe
a vnímat vaše zkušenosti jako cenná poznání pro rozhodování, jak chceme žít, co chceme a nechceme, abychom se neobětovali pro druhé, abychom našli cestu a kráčeli za štěstím, naučili se více riskovat a také přijímat změny, které nás dostávají do proměny.

Každý z nás může být šťastný,
prožívat radost abychom šířili radost a dobro, a to je úkol náš všech. Neustupovat, nepřizpůsobovat se, myslet na sebe, plnit si své potřeby a přání, naslouchat svým pocitům, abychom si mohli vážit i sami sebe.

Tehdy to nebylo pro tebe snadné
a musím uznat, že tvůj životní příběh mi byl i příkladem, že obětovat se a přizpůsobovat se, a všechno nějak vydržet pro klid a blaho ostatních ke štěstí opravdu nevede. Díky tobě a tvým zkušenostem jsem se dostala příležitost se rozhodnout jinak.

Uvědomila jsem si, že program sebeobětování vede ke zkáze
a utrpení a naší duši se to nelíbí, proto nám to pak dává duše vědět vnitřní psychickou nepohodou, bolestí, nemocí, a mnohdy odchodem ze života.

Tati a teď jsem tu, abych ti mohla v mojí představě opět obejmout a poděkovat ti
za můj život a také za odvahu, kterou jsem poznáním pravdy získala, kterou jsi nám ve svém životním odkazu zanechal. Tvůj život mi byl příkladem v tom, co nemám dělat, a že musím umět jít si za svým štěstím ať se děje co se děje a neničit sama sebe. Abych mohla žít tak, jak chci já, plnit si vše po čem toužím ve svém srdci.

A přiznávám se, že chvílemi se stále hledám a skládám kousky sama sebe jako mozaiku.
Učím se myslet jinak, žít jinak, vyhovět sobě, stát sama za sebou. Odpusť mi prosím, že jsem se tehdy za tebe styděla, za tvoje chování a pití, i za nedostatek a chudobu ve které jsme žili, a vnímala tě jako slabocha a pak ke konci i jako trosku, ach jo Bože můj teď mne to tak bolí, velmi mě to bolí, prosím odpusť mi to. A já odpouštím z celého srdce sobě i tobě.

Mám tě moc ráda a stále mít budu, víš chybí mi tvé povzbuzení,
porozumění, přijetí, pochopení, ochrana, objetí, a právě potom jsem velmi toužila, po tom všem touží každé dítě, my všichni, a i ty jsi po tom kdysi toužil. Velmi jsem stála o to, abychom si spolu více povídali, o tvou pozornost, lásku a vzájemné porozumění a společně prožívanou radost.

Také jsem velmi záviděla ostatním vřelý a láskyplný přístup rodičů.
Moc jsem si přála, abys byl víc se mnou, zajímal se o mě, o to, jak se cítím, co dělám, co si přeju, jak se mám a také, abys mě povzbudil, poradil mi a byl tu také trochu víc pro mne.

Toto vyznání s odpuštěním píšu proto, protože jsem cítila prázdno,
nezaplněné místo s touhou po tvé pozornosti, lásce, po tvé přítomnosti, blízkosti, povídání si spolu. A nyní už chápu, že toto prázdno se pak v dospělosti všichni snažíme zaplnit vyžadováním všeho, co nám chybělo ve vztazích.

Uvědomuji si také, že i vy jste si nesli uvnitř sebe velké prázdno z dětství,
protože to ani vaše rodiče neuměli jinak, a tak proto váš vztah byl pouhým bojem o pozornost dvou zraněných částí, které jste si zrcadlili navzájem. Ani jeden jste to nemohli a neuměli jinak, vnitřní prázdno a prožitky traumat z dětství málokdo uměl v té době zpracovat, a proto vznikalo obviňování navzájem. V dětství se vaše bolavá srdce uzavřela a bylo v nich také prázdno a chlad, a proto jste nemohli ani vy vnímat a vidět naše potřeby a naši touhu být s vámi v blízkosti a v radostném objetí.

Vybavuji si, že jsem se ti v 15 ti letech od vážila říci:
tati prosím tě, jestli mě máš rád tak dnes nepij, nechci žádnou scénu. Ty jsi to opravdu dodržel a já tehdy měla pocit, že mě máš opravdu rád, tím, že jsi to pro mě udělal. A to pro mě velmi znamenalo a ani nevíš, jak moc mě to potěšilo, jak jsem byla v tu chvíli šťastná, že jsi se mnou seděl ten večer a povídali jsme si, měla jsem pocit, že jsem tě najednou opravdu zajímala.

Velmi mi chyběla vzájemná otevřenost a radostné zážitky
Tohle vše, co dnes píšu mi chybělo v dětství a mělo to také velký vliv na moje partnerské vztahy. Toužila jsem ve vztazích po vzájemné otevřenosti, lásce, zájmu o mne, porozumění, povídání si, pochopení, uznání, podpoře, pochvale, vzájemné radosti a humoru.

Ve vztazích jsem hledala to, co mi chybělo, abych zaplnila to prázdné místo
Přála jsem si, aby o mě někdo stál a dnes si uvědomuju, že to je to, co jsem potřebovala od tebe, abys tu pro mě byl, abys o mě stál, abys byl se mnou rád, aby ses o mě zajímal, aby sis se mnou povídal, abychom se spolu radovali a zasmáli. Abys mě chránil a abys mi poradil s čím si nemám dělat starosti a jak vzít život do svých rukou, abych žila v radosti a byla šťastná.

A i když tu se mnou nejsi víc jak 30 let, tak vím, že toto vyznání k tobě doletí tam, kde tvá duše v pokoji pobývá.

Všechna tato poznání a uvědomění mi pomáhaly k pochopení a nalezení sama sebe
A také smyslu mého života, svých pocitů a emocí, i svých stinných a skvělých stránek pro jejich přijetí, pro doplnění sama sebe uvnitř sebe.

Objevovala jsem uvnitř potlačený obrovský smutek a zklamání,
velkou bolest ve svém nitru s pocitem, že jsem na obtíž, že tu nejsem vítaná, který jsem dokonale skrývala i sama před sebou. A dnes jsem v představě opět na chvíli s tebou a sdílím to vše s tebou a z celého srdce ti odpouštím vše, a přeji si, abys odpustil i ty mně.

Cítím, že mi odpouštíš a objímáš mne, hladíš mne po vlasech a tiskneš mě k sobě
Tiskneš mne, jak nejlépe to umíš a já teď brečím dojetím z tohoto láskyplného objetí. Je to opravdu krásný pocit, nelze to popsat slovy, je to hřejivý pocit, který mění vnitřní prázdnotu na teplo, radost, dojetí a lásku.

Představuji si, jak spolu sedíme vedle sebe a ty mi vyprávíš něco hezkého,
a já jsem vděčná za každé tvé slovo a tvou pozornost, protože mi to tolik chybělo. Je to krásný pocit, že chceš být se mnou, že jsi se mnou, že jsi tu pro mne.

A já jsem u tebe schoulená a opřená o tvé rameno a užívám si tvé přítomnosti,
pozornosti a lásky. Povídáme si spolu, říkáš mi, že mě máš rád, že si vedu dobře, a že jsi moc rád, jak zvládám život a mou úlohu, že umím myslet i na sebe, abych mohla být šťastná a s odvahou předávám a šířím lásku dál.

Tento prožitek blízkosti pro mě velmi znamená,
cítím se naplněná láskou a pozorností, tvým zájmem o mě a moje potřeby, přání i obavy. Tato pozornost a útěcha mi dávají pocit bezpečí, který jsem uvnitř potřebovala cítit. Cítím tvou lásku, pochopení a vděčnost z tohoto našeho setkání mezi světy.

Pro mě je setkání jako skutečné, protože to uvnitř opravdu cítím,
a právě teď prožívám, jako by to bylo skutečné. A tento hezký láskyplný prožitek vše bolavé uvnitř mne najednou mění.

To, jak jsem tě vnímala a jaké úsudky jsem si o tobě v dětství vytvořila, takové partnery moje vnitřní energie přitahovala do mého života.

A to, co mi chybělo od tebe mi nikdo jiný nedokázal dát, nikdo nemohl doplnit moje prázdné místo uvnitř než já sama, a proto je dnešní den pro mě obrovský dar, vyjádřila jsem vše, co jsem uvnitř skrývala a dostalo se mi toho po čem jsem tolik toužila.

Já se cítím najednou naplněná, klidná, naplněná, spokojená a milovaná.