

A SORSFORDÍTÓ MEGBOCSÁTÁS TERÁPIÁJA

Jill története korántsem szokatlan. Igazság szerint ez a történet bárkiről szólhatna. Ami azt illeti, amióta a könyv első kiadása 1997-ben megjelent, sok ezer ember írt nekem, hívott fel vagy küldött e-mailt, hogy elmondja, olyannyira azonosulnak az általam leírtakkal, hogy saját személyes történetüknek érzik. Ez az ellenállhatatlan történet sok olvasója számára jelentette a gyógyulás kezdetét - épp, ahogyan Jill esetében is történt.

Ez a történet amellet, hogy egy tipikus látszólagos kapcsolati problémát dolgoz fel, egyben arra is jó példával szolgál, hogyan használhatjuk fel a sorsfordító megbocsátást egészen hétköznapi gondok esetében, és szemlélteti az eljárás gyakorlati alkalmazhatóságát a hagyományos tanácsadás és pszichoterápia radikális alternatívájaként. Ez az eljárás Sorsfordító Megbocsátás Terápia (SMT) néven vált közzismertté.

A névben némi irónia rejlik, hiszen a sorsfordító megbocsátás egyik elve, hogy bármennyi bizonyíték szóljon is ellene, semmi rossz nem történhet, és nincs min változtatni. Hogyan nevezhetjük mégis terápiának? Elvégre is a sorsfordító megbocsátás alapját képező vezérelv szerint *kivétel nélkül minden velünk történő eseményt a gondviselés vezérel céltudatosan, hogy a mi legfőbb javunkat szolgálja.*

Azonban a terápia pusztá fogalmában is benne rejlik, hogy valami félresikerült, és változtatni kell rajta. Amikor felkeresünk egy terapeutát, azt várjuk tőle, hogy feltegye magának az alábbi három alapvető kérdést:

1. Mi a baj ezzel az emberrel vagy körülménnyel?
2. Mi okozta, hogy ilyenné vált?
3. Hogyan lehet orvosolni a problémáját?

Mivel a sorsfordító megbocsátás esetében e kérdések egyike sem alkalmazható, hogyan válhat ez az eljárás terápiás módszerré? A válasz abban rejlik, ahogyan a sorsfordító megbocsátás Jill esetében működött.

Talán emlékszel még rá, hogy Jill történetének kezdetén egy vele kötött hallgatólagos *megállapodás* alapján cselekedtem, miszerint neki igenis van egy problémája, hogy ennek alapvető oka Jeff, s hogy egyetlen módon reagálhatunk rá, és pedig azzal, hogy megpróbálunk megoldást találni. Jó darabig e hagyományos úton jártam Jill-lel. Csak akkor javasoltam eltérő megközelítésmódot (a sorsfordító megbocsátást), amikor úgy véltem, hogy eljött az ideje.

Ezen a ponton egyértelműen tisztáznom kellett vele, hogy gyökeresen különböző irányba terelem a beszélgetést, és a feltevések egy alternatív rendszerét alkalmazom. Konkrétabban egy új kérdéssorra, és pedig az alábbira váltottam:

1. Mi a tökéletes abban, ami Jill-lel történik?
2. Hogyan mutatkozik meg ez a tökéletesség?
3. Miként változtathatná meg Jill a nézőpontját, hogy hajlandóvá váljon elfogadni a lehetőséget, miszerint bizonyos tökéletesség rejlik a helyzetében?

Biztosíthatlak róla, hogy Jill eredeti felfogása a Jeff-fel kapcsolatos helyzetéről és a volt férjével kapcsolatos összes korábbi élethelyzetéről korántsem vágott egybe azzal az elképzeléssel, hogy minden úgy tökéletes, ahogy van. Mi több, Jill úgy érezte, hogy a történetek *maguktól értetődően* rosszak vagy helytelenek. És az emberek zöme egyetértett volna vele.

Azonban mint láttuk, a gyógyulása csak akkor következett be, amikor ráébredt, hogy valójában eme élethelyzetek egyikében sincs semmi jó vagy rossz, hogy kétségkívül senki sem csinál belőle áldozatot, Jeff pedig semmi esetre sem az ellensége, sokkal inkább a gyógyító anyyala. Lassan kezdte belátni, hogyan segítette elő az Isteni Útmutatás minden pillanatban egy korábbi téveszméje és a hozzá kapcsolódó hamis meggyőződésrendszer orvoslását, amely korábban éveken át megakadályozta őt valódi énje kifejezésében. Ezen az alapon pedig valamennyi élethelyzete, köztük a Jeff-fel kapcsolatos is, a kegyelem ajándéka volt számára.

Ilyeténképpen az SMT-t inkább tanulási folyamatnak, semmint terápiának nevezhetjük. A terapeuta vagy tanácsadó - ahogyan én szeretem nevezni az illetőt - nem annyira rendbe hozni akarja a hozzá fordulót, inkább felvilágosítani, A sorsfordító megbocsátás egy spirituális filozófia, amely a gyakorlatban alkalmazható az emberek életében, lévén olyan spirituális nézőpontot nyújt számukra, amelyet az öngyógyítás módszerével felhasználhatnak bármely probléma vagy helyzet megoldására, amellyel éppen küszködnek.

Az Isteni Terv nem rögzített. Az ember szándékai kibontakoztatásának minden egyes pontján választás elé kerül. A sorsfordító megbocsátás segít az embereknek megváltoztatni a nézőpontjukat, és meglátásaik alapján új döntéseket hozni.

Jill története jól szemlélteti, milyen nehéz lehet végrehajtani ezt a felfogásbeli váltást. Még egészen világos nyomravezető jelekkel is rengeteg beszélgetésre és temérdek lelki fájdalom feldolgozására volt szükség ahhoz, hogy Jill végül fogékonyra váljon egy eltérő értelmezésre. Különösképpen igaz volt ez a volt férje állítólagos hűtlenségére.

Képzeld csak el, milyen bajos lehet elfogadni a sorsfordító megbocsátás elképzelését a holokauszt egy túlélőjének vagy olyasvalakinek, aki nemrég esett áldozatul nemi erőszaknak vagy az erőszakos bántalmazás más válfajának. Tény, hogy az SMT előkészítő munkálatainak jó része azon hajlandóság megteremtésére irányul, hogy az illető egyáltalán fontolóra vegye a *lehetőségét* a vele történetekben rejlő tökéletességnek. És az ilyesfajta fogékonyág kialakítása a körülményektől függően még ekkor is hosszú időt vehet igénybe, és majdnem mindig komoly előzetes érzelmi megalapozást igényel. Mindazonáltal a siker igenis elérhető. Ezt bizvást állíthatom, hiszen tanúja voltam, amint szörnyűséges történetekkel érkező emberek nagyon rövid idő alatt fantasztikus nézőpontváltásokat valósítottak meg.

Mégis fennáll a lehetősége, hogy egyesek sosem jutnak el addig a pontig, ahol fogékonyra válnának. Ők egyszerűen nem jutnak túl az áldozatszerephez kapcsolódó érzéseiken. Akik viszont képesnek találják magukat a helyzetükben rejlő tökéletesség meglátására - akár csak egy pillanatra is -, azok szerét ejthetik az áldozatléthez fűződő érzéseik feloldásának és a megszabadulásnak. Jill ezek közé az emberek közé tartozott. Ő és Jeff együtt maradtak, és mind a mai napig boldog házasságban élnek.

Ebben rejlik ennek a könyvnek az ereje, hiszen amint a további fejezetekben látni fogjuk, az áldozatszerep feloldása ad kulcsot az egészséghez, a személyes hatalomhoz és a spirituális fejlődéshez. Időtlen idők óta függőségben élünk az áldozat archetípusától, és ahogy egyre beljebb jutunk a Vízöntő korába (amely a spirituális fejlődés következő kétezer éves időszaka), felelnünk kell a felhívásra, hogy szakadjunk el a múlttól, szabaduljunk meg az áldozat archetípusától és éljünk tudatosabban a jelen pillanatban.

Ennek azonban vannak bizonyos előfeltételei. Először is az a fogékonyság, amelytől a sorsfordító megbocsátás végső soron függ, megköveteli, hogy nyitottak legyünk a dolgok spirituális szemszögből való szemlélésére. A sorsfordító megbocsátás nem hivatkozik egyetlen konkrét vallásra, és nem is zárja ki egyiket sem, azonban legalábbis megköveteli a hitet egy Felsőbb Hatalomban vagy Magasabb Intelligenciában, valamint a saját fizikai világunkon túli spirituális valóság eszméjét. Egy szigorúan ateista nézőpont nem engedné meg a sorsfordító megbocsátás bekövetkeztét, sem az SMT működését. Be kell látnunk, hogy ha életünk valóságává akarjuk tenni a sorsfordító megbocsátást, akkor meg kell békülnünk az elképzeléssel, hogy mindkét világban egyidejűleg jelen lehetünk.

Ezt tisztázván, a sorsfordító megbocsátást olyan fogalmakban és nyelvezzel is megvilágíthatjuk, amely tiszteletben tartja minden ember vallási meggyőződését; olyan magyarázatot is adhatunk rá, amely összhangban van az emberek fennálló hitrendszerével, s amelyet ekként nyugodtan meghallgathatnak. Ezen felül az SMT tekintélyes része nem misztikus vagy ezoterikus elgondolásokra épít. Az elfojtás, a tagadás és a kivetítés mind olyan fogalmak, amelyek szilárdan gyökereznek a pszichológiaelméletben. Ennél fogva e mechanizmusok teljes egészükben megmagyarázhatók természettudományos nyelven.

Nem győzöm eléggé hangsúlyozni, hogy a hagyományos terápia és az SMT elegyítése nem fog működni. Egyszerűen túlságosan különbözőek a két rendszer alapját képező kérdések és feltevések. Minden terapeutának, aki az SMT-vel bővíti ki eszköztárát, először is tisztában kell lennie az SMT és a hagyományos terápia közötti különbségekkel, s képesnek kell lennie világosan elkülöníteni a kettőt a betegek esetében, másodsor pedig keményen kell igyekeznie elkülönítésük megtartásán.

Az SMT lényegében olyan emberek esetében használható, akik a legcsekélyebb elmebetegségben sem szenvednek - csupán egy kis segítségre van szükségük, hogy megbirkózzanak mindennapi életük problémáival. Ha azonban valakinek súlyos problémái vannak, és mélyen elfojtott fájdalmát összetett védekező mechanizmusok zárják el, akkor az illetőt az SMT-t is alkalmazó, képezített pszichoterapeutához kell küldeni.

A sorsfordító megbocsátás technikája megtévesztően egyszerű, mégis lenyűgözően eredményes a lélek terápiájaként - egyének, csoportok, népcsoportok, sőt országok számára is. Példának okáért tartottam már műhelyfoglalkozásokat zsidók és más üldözött népcsoportok számára, akik fajuk fájdalmát hordozzák, és elképesztő tudati váltások tanúi voltak. Képesek voltak feloldani a kollektív fájdalmat, s eközben meggyőződésem szerint elősegíteni az adott csoport kollektív tudatának gyógyulását több nemzedékre visszamenőleg. 2001-ben ezt a módszert alkalmaztam, hogy segítsék orvosolni azt a kétszáz éves történetet, amely akkor vette kezdetét, amikor az első angol fegyverek megérkeztek Ausztráliába, és hozzáálltak az őslakosok következetes megtizedeléséhez. Mostanság Ausztrália fehér lakosságában heves vágy él a bocsánatkérésre, az őslakosokban pedig a megbocsátásra, hogy mindannyian továbbléphessenek, és egyetlen ausztrál közösséggé válhassanak. *Reconciliation Through Radical Forgiveness* című könyvemben - amely csak Ausztráliában jelent meg - úgy érvelek, hogy kizárólag a sorsfordító megbocsátáshoz hasonló

spirituális technika hozhatja el a megbékélést, s én a kezükbe adtam az eszközöket ennek megvalósítására. S a világ többi olyan helyére is el fogom vinni a sorsfordító megbocsátást, ahol faji megosztottság uralkodik - többek között az Egyesült Államokba -, és mindenütt meg fogom tenni ugyanezt.

A Sorsfordító Megbocsátás Útmutatás és Terápia képzése és képesítése az Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching révén szerzhető meg, amelynek székhelye a Georgia állambeli Atlantában van. A képzés egyszerre szól okleveles szakembereknek és laikusoknak, akik egyszerűen csak útmutatást akarnak nyújtani mások számára, hogy miként alkalmazhatják a sorsfordító megbocsátást a hétköznapi élet problémáira. A sorsfordító megbocsátás még az üzleti világban is érvényes koncepció, és rendkívül hatékony technika a vállalaton vagy intézményen belül megrekedő energia gócpontjának felderítéséhez és feloldásához. A módszer drámai hatást gyakorolhat az eredményességre - ezért végezte el a képzést tekintélyes számú üzleti tanácsadó.