

„Najcenniejszy dar”

Różne potrzeby, różne sposoby komunikacji, różny poziom umiejętności interpersonalnych (tj. wyrażanie, nazywanie uczuć, rozwiązywanie problemów, asertywność) oraz wcześniejsze doświadczenia sprawiają, że dostrzeganie cudzych pragnień, ale także efektywne zaspokajanie naszych własnych potrzeb wymaga zaangażowania, uważności, zrozumienia. Każdy z nas jest wyjątkowy, więc różnorodne są nasze reakcje. Nieporozumienia w komunikowaniu swoich pragnień i niewłaściwa reakcja innych na nasze potrzeby, mogą być przyczyną konfliktów, burzliwych relacji, utarty bliskich osób, poczucia krzywdy.

Na studiach bardzo wiele czasu poświęcałam zgłębianiu tematu przebaczenia. Szukałam mechanizmów rządzących poczuciem krzywdy, podejmowaniem decyzji o przebaczeniu. Zastanawiałam się, czy istnieje coś takiego jak potrzeba przebaczenia i kogo tak naprawdę ono dotyka i dlaczego. Z moich rozważań wysnułam jeden wniosek, który wydaje mi się najistotniejszy. Jestem przekonana o tym, że wszystkie nasze zranienia i cierpienia pochodzą tak naprawdę z jednego obszaru. Jest nim BRAK przebaczenia.

Przebaczanie przez wiele lat było przedmiotem zainteresowania głównie teologów. Aktualnie pojawia się coraz więcej badań na gruncie psychologii dotyczących tego zjawiska. Naukowcy słusznie twierdzą, że osoba skrzywdzona ma prawo do działań odwetowych na krzywdzicielu. Przebaczenie jednak polega na zaprzestaniu zemsty oraz ofiarowaniu sprawcy bezwarunkowej akceptacji jako człowieka, który może popełniać błędy. Ma ono wielką siłę budującą mosty między ludźmi. Wyobraźmy sobie świat bez przebaczenia. Jest to świat bez miłości, świat bez nadziei, bez relacji.

Przebaczenie nie może być utożsamiane z zapomnieniem, gdyż to ostatnie związane jest z usunięciem wspomnień o krzywdzie ze świadomości. Przebaczenie natomiast aby się dokonało i efektownie wpłynęło na człowieka musi być świadome. Koniecznym jest właśnie uświadomienie sobie doznanej krzywdy, emocji jakich doświadczaliśmy i jakie pojawiają się na wspomnienie o tym wydarzeniu. Niezbędne jest podjęcie decyzji o chęci przebaczenia i wypowiedzenie tego magicznego słowa. Akt przebaczenia jest aktem woli człowieka zmierzającego do uwolnienia się od uczucia złości, żalu i chęci zemsty. Czasami nie jesteśmy w stanie tak fizycznie komuś przebaczyć np. ze względu na dzielącą nas odległość, brak kontaktu, śmierć. Wybaczenie jednak może odbyć się w nas, tak wewnętrznie, w naszej duszy.

Pomimo wielu trudności jakie są związane z przebaczeniem innym, jest ono pestką w porównaniu do konieczności wybaczenia sobie. Co jest w nas, że tak trudno przychodzi nam zaakceptować siebie ze swoimi ograniczeniami? Przebaczenie sobie jest najtrudniejszym zadaniem stojącym przed człowiekiem. Jednocześnie jest ono konieczne do pełnego, satysfakcjonującego życia. Człowiek będący w konflikcie ze sobą oskarża się o wszystkie nieakceptowane skłonności, cechy, zachowania. Wielu trudności dostarcza mu konieczność akceptacji swojej historii życia, swojego wychowania, sytuacji socjoekonomicznej kraju w którym żyje, podjętych decyzji i niezrealizowanych szans i potrzeb. Przebaczenie sobie wiąże się również ze zgodą na siebie

samego, na to kim staliśmy się w wyniku doświadczeń. Dotyczy to zarówno zgody na własne cechy, jak i akceptację swojego ciała.

Przebaczenie sobie jest trudniejszym zadaniem stojącym przed człowiekiem niż przebaczenie innym osobom. Jest to jednak konieczne do tego by człowiek poprzez przepracowanie minionych trudnych doświadczeń, zaakceptowanie ich, a także swoich zasobów i ograniczeń oraz ukrytych popędów, mógł żyć autentycznie, świadomie i racjonalnie w teraźniejszości, gdzie jego szczęście nie jest zakłócone pozostałościami z przeszłości.

Co najwspanialszego możemy zatem ofiarować sobie lub drugiej osobie? Przebaczenie! Anselm Grün powiedział kiedyś: Każda rana może zostać uleczone. Tylko wtedy, kiedy będziemy gotowi zmierzyć się również z naszymi ranami, mogą się one zmienić”. Zapraszam więc do ciężkiej pracy. Zastanówmy się, w którym miejscu w naszej psychice zionie czarna dziura poczucia krzywdy, smutku, żalu i rozczarowania. Mam nadzieję, że Najcenniejszy Dar przebaczenia trafi do naszych serc.

Psycholog Maria Jamróż