

W jak wybaczenie

Sprawiedliwość w postaci zemsty nigdy niczego nie kończy i nie rozwiązuje. Zemsta to nie jest sprawiedliwość, a wybaczenie to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możemy zrobić ponieważ robimy to dla siebie, a nie dla innych. Wybaczenie nie zabiera bólu przeszłości tylko z niego uwalnia. Wybaczenie wcale nie oznacza, że przyzwalamy na zło, że zgadzamy się na krzywdę, którą ktoś nam wyrządził. Pielęgnując urazę, robimy krzywdę tylko i wyłącznie sobie. Kiedy wybaczymy to uwalniamy się od przeszłości. Dzięki takiej refleksji możemy się uczyć i rozumieć z jakiego powodu wydarzają się nam pewne doświadczenia w życiu. W omawianym procesie najważniejszym jest wybaczenie przede wszystkim sobie, co jest istotnym czynnikiem, by móc wybaczyć innej osobie. Działanie to jest pomocne, by doszło do przełomu na poziomie emocji, co ma istotny wpływ, gdy chcemy dalej kroczyć ścieżką osobistego rozwoju. Jeśli doznaliśmy krzywd, które powracają do nas w postaci bólu psychicznego, duchowego, fizycznego to najpierw powinniśmy przyjąć z szeroko otwartymi ramionami samych siebie. Procesowi wybaczenia towarzyszy pozbycie się uczucia żalu, poczucia winy, co daje możliwość wyjścia z roli ofiary, by przywrócić sprawczość w swoim życiu. Należy pamiętać, że mądrość życiowa zazwyczaj powstaje w bólu i cierpieniu, bo czy nam się to podoba czy nie, stajemy się mądrzy życiowo między innymi poprzez rozwiązywanie problemów oraz pokonywanie trudności życiowych. Ciągłe zadawanie sobie pytania dlaczego mi się to przytrafiło, a nie komuś innemu jest źródłem cierpienia. Wybaczenie wymaga zaangażowania, zaufania do siebie, podjęcia decyzji i ryzyka, by stało się emocjonalnie odbarczające. Uczucie spokoju odzyskujemy jedynie wtedy, gdy pozwalamy odejść wszelkim krzywdom, które w sobie nosimy. Dzięki temu, zamiast rozpamiętywać, robimy sobie w głowie miejsce na nowe doświadczenia. Może się wydawać, że wybacząc, robimy przysługę krzywdzicielce/krzywdzicielowi. Myśląc w taki sposób, właśnie dlatego tak ciężko przychodzi nam wybaczenie, bo niby dlaczego miałabym/miałbym robić coś dobrego dla osoby, która mnie skrzywdziła?! I choć często ego podpowiada nam, że nasza krzywda musi być na wierzchu, a tak naprawdę wybacząc podarujemy sobie samej/samemu naszą mądrość i dojrzałość. W tej sytuacji nie powinniśmy słuchać doradztwa naszego ego. Niektórzy twierdzą, że czasem wybaczać nie należy. Z mojej perspektywy warto wybaczyć, ponieważ niewiele w życiu jest rzeczy ważniejszych niż spokojny umysł.

Czy zawsze powinno się wybaczać?

To i inne pytania przychodzą do głowy w momencie, kiedy ból wewnętrzny i smutek na skutek zadanych krzywd staje się dla nas znaczącym obciążeniem, odbierając nam radość życia, odtwarzając na nowo melodię przeszłości w chwili obecnej. Wielu moim Klientkom/Klientom przychodzącym do gabinetu trudno jest wybaczyć, gdyż mają niezdrowe wyobrażenie i rozumienie czym jest, a czym nie jest wybaczenie sobie i innym. Ta fałszywa interpretacja

powoduje powstającą niechęć lub obawę wobec błędnie rozumianego wybaczenia i uzasadnia taką wobec niego postawę. Powszechnie w zachodniej kulturze wybaczenie wiąże się z zapomnieniem krzywdy, ma uwolnić oprawczynię/oprawcę od ciężaru cierpienia jakie nam wyrządziła/wyrządził. Z takiego rozumienia tego procesu wybaczenie nie przychodzi nam łatwo, a także często może powodować nasz opór. Nierzadko staje się obowiązkiem moralnym, będącym wynikiem lojalności względem męża, żony, rodzica, dziecka. Odtwarzamy w głowie usłyszane zdania: "Wybacz mężowi, dla świętego spokoju", „No już wybaczcie sobie na zgodę”, „Powinnaś wybaczyć swojej matce, przecież ona cię wychowała”. Wybaczenie, żeby miało efekt emocjonalnego odbarczenia, nie może być tylko działaniem mentalnym, nie może wydarzyć się pod przymusem zewnętrznym czy wewnętrzną presją. Kiedy czujemy opór w sobie, wówczas zatrzymajmy się, zauważmy, jak ten opór objawia się w naszej głowie, jakie słowa wkłada nam w usta, co powoduje w naszym ciele? Może napięcie obejmuje kark, przejawia się ścisaniem w żołądku lub smutkiem odczuwanym w okolicy splotu słonecznego? Efektem wybaczenia z obowiązku czy powinności będzie jeszcze większe cierpienie, a my przejmujemy na siebie obowiązek, tłumaczenia sobie, uniewinniania, nierzadko też umniejszania cierpienia, jakiego doświadczyliśmy/doświadczyliśmy, czy w ogóle bagatelizowania go. Uniewinnienie, często bez uznania wyrządzonej krzywdy przez naszą oprawczynię/naszego oprawcę, bez postanowienia poprawy i podjęcia działań zadośćuczynienia, jest gwałtem na naszej psychice. Zmusza nas do przemocy względem siebie, wymagając od nas wzięcia odpowiedzialności za wewnętrzny chaos, agresję oprawczyń/oprawcy, bez ofiarowania nam samym poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia, szacunku, troski oraz miłości.

Czym jest wybaczenie?

Wybaczenie oznacza zrezygnowanie z pielęgnowania urazy, zrezygnowanie z zemsty (w tym karanie samego siebie), pogodzenie się z tym, że nie będzie rekompensaty za doznane krzywdy, zaakceptowanie, że jest się w tym miejscu w życiu, w którym jest się teraz oraz zrezygnowanie z bycia w roli ofiary.

Czym nie jest wybaczenie?

Zapomnieniem, zrozumieniem, usprawiedliwieniem, udawaniem, że nic się nie stało, zbagatelizowaniem krzywdy, zaufaniem czy zaprzyjaźnieniem się lub byciu w bliskości emocjonalnej z osobą, która nas skrzywdziła. Wybaczenie nie jest także zrobieniem niezasłużonego prezentu sprawczyni/sprawcy krzywdy, zrezygnowaniem ze sprawiedliwej kary czy zrezygnowaniem z obrony i postawieniem granicy przed ponownymi krzywdami. Wybaczenie nie oznacza, że akceptujemy czyjeś czyny. Wybaczyć nie znaczy ponownie zaufać i obawiać się, że ktoś po raz kolejny to wykorzysta.

Od czego warto zacząć?

Po pierwsze: w procesie wybaczenia pomocnym jest bycie ze sobą szczerą/szczerem. Po

drugie: nie skupiamy się na obowiązku wybaczenia oprawcy/oprawczyni, ale na dostrzeżeniu w niej/nim człowieka, który wyrządził zło. Osoba, która rani i krzywdzi innych najprawdopodobniej sama w przeszłości została zraniona. Niestety na ten moment z różnych powodów nie potrafi się inaczej zachować. Ważne jest, by nie popełniać takiego samego błędu i zatrzymać sekwencję przemocy. Powszechnie występująca społeczna narracja opiera się na stereotypach i osądzaniu. Mając mało informacji o człowieku oceniamy krzywdzicielkę/krzywdziciela tylko jako złą osobę bez żadnych dobrych cech. Osądzanie i ocenianie uniemożliwia nie tylko wybaczenie, ale przede wszystkim poczucie wewnętrznego spokoju. By wybaczyć i móc emocjonalnie się rozwijać potrzebujemy w oprawcy/oprawczyni dostrzec coś co pozwoli nam jej/jemu współczuć. Jest to najważniejszy krok, by mogło dojść do procesu wybaczenia. Dla osoby skrzywdzonej niewątpliwą korzyścią z takiego działania będzie możliwość wyjścia z roli ofiary i na nowo poczucia sprawczości w swoim życiu. Pragnienie zemsty czy wymierzenia kary warto pozostawić instytucjom do tego powołanym. Myślenie o karaniu innych do niczego dobrego się nie przyczynia, choćby z tego powodu, że wiąże nas złością czy żalem z tą osobą, która nas skrzywdziła. Kiedy zdecydujemy się nie uwalniać od przykrych doświadczeń i naszym celem będzie wymierzenie sprawiedliwości to musimy pamiętać, że wtenczas decydujemy się na to, że blokujemy w sobie odczuwanie wolności emocjonalnej. Jeśli w umyśle osoby dominują myśli, by ukarać lub w rewanżu skrzywdzić osobę, która nas unieszczęśliwiła to musimy pamiętać, że nie uwolnimy się od nieprzyjemnych czy nawet traumatycznych wspomnień, bólu czy cierpienia. Tylko w ten sposób ból przeszłości może odejść z naszych myśli, a my możemy się od niego uwolnić. Działaniem, które jest pomocne w tym procesie jest akceptacja bez oceniania tego co wydarzyło się w przeszłości. Świadomość i współczucie przenosi nas do życia w „tu i teraz”, czyli rzeczywistości uwalniając od bolesnej przeszłości. Kiedy jesteśmy dla siebie i swojej przeszłości współczujący okazujemy sobie zrozumienie i życzliwość, wtedy możemy pozbyć się emocjonalnego bólu, który powoduje napięcie w ciele, ból czy długotrwały stres. Rozstając się z przeszłością umożliwiamy sobie stanie się życzliwymi wobec siebie i chwili obecnej, w której się znajdujemy. Większość sposobów postępowania w zachodnim świecie i przekazów z niego płynących, zachęca nas do postawy „oko za oko, ząb za ząb”. Dla porządku społecznego system wymierzania kary zakorzeniony jest w społeczeństwach. Często też nie pomaga nam fakt, że inni oczekują od nas zareagowania gniewem, chęcią zemsty czy wymierzeniem przez nas samych sprawiedliwości. To w istocie nie ułatwia nam przepracowania traum i uczenia się zdrowych sposobów odreagowywania nieprzyjemnych wydarzeń, które miały miejsce w naszym życiu. Uznając krzywdę, jakiej doznaliśmy, nazwijmy ją oraz to co czujemy, bez oceniania, czy przesadzamy czy nie. Tylko w pełnym zaufaniu do siebie wlewamy do swojego serca miłość, współczucie oraz akceptację. Wybaczając, pomagamy tylko i wyłącznie sobie. Postawmy na szacunek i zdrową miłość do siebie, by

wyrzucić ze swojego życia wszystkie żale, krzywdy, złości oraz postawę rozgoryczenia i pretensji. Efektem końcowym ma być dojście do wewnętrznego spokoju, zrozumienia i współczucia wobec siebie. Z miłości do siebie, z szacunku i życzliwości, nie będziemy dopuszczać do siebie tego, co nas krzywdzi. Z tego uczucia zrodzą się zdrowe i konstruktywne myśli, z myśli zrodzą się działania, z działań nawyki. Nie wybaczymy jej/jemu dla niej/niego. Robimy to dla siebie, żeby móc przestać odczuwać ból emocjonalny. Wybacząc pozwalamy sobie zacząć żyć. Dajemy sobie spokojne i szczęśliwe dni, oraz przespane noce. Wiemy, że tu nie chodzi o to, by kogoś ułaskawić, ale o to by stać się wolną/wolnym. Na przykład możemy dać sobie prawo, by powiedzieć oprawczyni/oprawcy o tym, jak i kiedy czuliśmy się skrzywdzeni. Być może niezbędne będzie zakończenie jakiejś raniącej nas relacji, w której doznajemy nieustannej przemocy. Żywiąc do kogoś żal i urazę, pozwalamy na to, by ktoś przejął kontrolę nad naszym życiem. Uraza i żal mają to do siebie, że natrętnie angażują nasze myśli, pogarszając tym samym nasze relacje z innymi i samym sobą. Umiejętność wybaczenia to przejaw wewnętrznej mocy. Media i przekazy oparte na stereotypach nakłaniają nas do myślenia, że przebaczą ludzie słabi, którzy po prostu nie mają siły do walki i zemsty. To właśnie wybaczenie jest przejawem wzięcia odpowiedzialności w jakim stanie ducha i kondycji psychicznej chce się być w przyszłości. Warto zadać też sobie pytanie co ja sobie i swojemu życiu robię tym niewybaczeniem? Wybaczenie nie oznacza słabości. Wręcz przeciwnie. Pielęgnować urazę, mścić się i wygrażać potrafi wielu. Tutaj z pomocą może przyjść mądrość życiowa, która będzie filarem dla zrozumienia, że tylko odpuszczając, pozwolimy sobie na spokojne i szczęśliwe życie. Jeśli coś nie zostanie wypowiedziane ustami, wyjdzie ciałem, a ciało da nam znać o tym (np. w postaci choroby psychosomatycznej). Pozorne wybaczenie jest jeszcze gorsze. Mówienie, że wszystko jest w porządku i jednocześnie tłumienie wszystkiego w sobie, to krzywdzenie siebie. Jeśli czujemy złość, to wyrażmy ją, dając sobie do tego prawo. Nie wymuszajmy na sobie odczuwania czegoś innego, jeśli tego nie czujemy i nie zmuszajmy też siebie do wybaczenia. Uznajmy nasze uczucie smutku, ból i cierpienie, zatrzymajmy się przy nich z uważnością i otoczmy miłością oraz poczuciem bezpieczeństwa. Poznamy, że zniknęły żal i gorycz, gdy poczujemy wewnętrzne uwolnienie. Być może znajdzie się przestrzeń na pojednanie – zbliżenie się do tej osoby, która zadała nam ból? Jednak bez zrozumienia, uznania i przeproszenia przez oprawczynię/oprawcę swoich krzywd względem nas, bez podjęcia szczerych i konkretnych działań przez nią/jego z uznaniem prawa do naszych odczuć, takimi jakie są i były pojednanie z poziomem serca nie jest możliwe. Wybaczenie to również często świadoma zgoda na to, by wspólna droga się rozeszła. Na samo zakończenie wspomnę jeszcze, że wszystko czego doświadczyliśmy/doświadczyliśmy jako krzywdzące i przykre, jeśli tego nie nazwiemy, nie dostrzeżemy, nie skonfrontujemy oraz nie potraktujemy z życzliwością przekażemy dalej krzywdząc innych. Wybaczenie to sztuka, dzięki której możemy uwolnić się od opresji, którą sami sobie tworzymy, obarczając winą

innych. Zawsze kluczowe znaczenie ma to, jak daną sytuację interpretujemy i w konsekwencji jak na nią reagujemy.

Małgorzata Remlein