

- Kiedy partner stosuje przemoc słowną
- Naucz rodziców surfować po sieci!
- Grzeczne dziewczynki... się objadają

Wybaczaj innym dla siebie!

Boże Narodzenie to czas dla rodziny. Ale zdarza się, że puste miejsce przy wigilijnym stole kłuje w oczy, bo nie zaprosiłaś brata, do którego masz żal za stare sprawy. Święta są okazją, by wybaczyć bliskim winy z przeszłości. Nie dlatego, żeby im było łatwiej. Raczej po to, aby łatwiej było tobie.

Kinga nienawidzi grudnia. Osiem lat temu rozwiodła się ze Staszkiem. Syn, który ma dzisiaj 16 lat, złożył jej życzenia, dał prezent, a potem siedział przed ekranem komputera. Następnego dnia pojeździe, jak zwykle, do ojca. A ona zostanie w pustym mieszkaniu. Będzie myślała, jak bardzo źle życzy temu skurczybykowi, który zostawił ją dla młodszej. W zeszłym roku w Wigilię wyciągnęła ich wspólne zdjęcia, podarła i dała Łukaszowi, żeby oddał tacie. Kinga wie, że to bez sensu i że nie zrani w ten sposób Staszka. On tylko pokiwa głową i skwituje to wzruszeniem ramion. Ale ona nigdy mu nie wybaczy.

Marek święta spędzi bez pracy. Na razie stara się nie myśleć o tym, że w styczniu trzeba będzie czegoś zacząć szukać. Odszedł w zasadzie na własne życzenie. Był faworytem szefa. Ale na ostatnim posiedzeniu ich działu dyrektor nagle odciął się od jego pomysłu. Marek poczuł się zdradzony. I złożył wypowiedzenie. Dopiero potem zaczął się zastanawiać. Dlaczego tak się zdenerwował? Poszedł do psychoterapeuty. I tam zrozumiał, że chciał stworzyć z dyrektorem więź, jakiej nigdy nie miał z własnym ojcem – szorstkim, srogim, krytycznym. Wiecznie darli koty. Póki żyła matka, starała się jakoś łagodzić ich spory. Potem mediatora zabrakło... Marek nie pamięta ani jednej pochwały od ojca. Za uwagę w dzienniczku, dwójce czy choćby krzywe spojrzenie dostawał lanie skórzanym pasem...

Zachowanie dyrektora obudziło w Marku pokłady żalu i złości, których istnienia się nie spodziewał. Musiał przyznać: po tylu latach nadal nie wybaczył ojcu.

Zatrzaśnięci w bólu

Poczucie krzywdy powstaje, gdy na skutek działania innych ludzi znajdujemy się w sytuacji, której nie potrafimy sprostać. Nasze zasoby – siły, wytrzymałości, inteligencji, poczucia bezpieczeństwa – są zbyt małe w porównaniu z rozmiarem szkód, których doznajemy. Nie potrafimy sobie z tym poradzić. Dlatego powstaje w nas rana, która nie ma szansy się zabiłnić.

Skoro tak, musimy jakoś stłumić towarzyszące krzywdzie uczucia, wyprzeć z pamięci to, co się stało. Nie przeżywamy zatem bólu, smutku, gniewu. Po prostu wracamy do normalnego życia, ale już nie tacy jak wcześniej. Dlaczego? Psychoterapeuta Jerzy Mellibruda w książce „Pułapka niewybaczonych krzywd” przyrównał taką

sytuację do przyływu: ktoś sprawia nam ból i wtedy pojawia się fala trudnych emocji. Nie przeżywamy ich, a więc pozostają w nas, chociaż wcale nie zdajemy sobie z nich sprawy.

Efektom tego może być albo stan odrętwienia, albo nadwrażliwości. W pierwszym wypadku w ogóle tracimy zdolność kontaktu z własnymi emocjami. Nie czujemy już bólu, ale też nie czujemy wiele więcej. Coś takiego przeżywał Marek. Żył jak za niewidzialną szybą. Dopiero sytuacja, która w pewnym sensie była powtórzeniem

zdarzeń z przeszłości, sprawiła, że ogarnęła go nowa fala gniewu.

Nadwrażliwość to z kolei coś, z czym zmagala się Kinga, której niemalże wszystko przypominało o stracie. Wciąż wracały do niej wspomnienia.

Niezależnie od tego, czy efektem niewybaczonych krzywd jest nadwrażliwość, czy odrętwienie, to, co zdarzyło się przed laty, wciąż wpływa na nasze życie. Grzęźniemy w przeszłości. Mellibruda nazywa to „zatrzaśnięciem w pokoju dzieciennym”. To tak, jakby dorosły człowiek wciąż w jakiejś

ILE DŹWIGASZ NA BARKACH?

Każda niewybaczona krzywda jest jak kamień, który wkładasz do plecaka. Dźwigasz to wszystko, idąc przez życie. Nic dziwnego, że ciężko ci iść, zwłaszcza gdy trzeba wspinać się kawałek pod górkę. To tylko zabawa, ale sprawdź, ile niesiesz w swoim plecaku.

1 kg

◀ **Drobne żale** – np. do byłej przyjaciółki, która nagle zerwała z tobą kontakt, bo urodziło jej się dziecko, albo do koleżanki z pracy, której ufataś, a która ukradła twój pomysł i na zebraniu przedstawiła szefowi jako własny.

5 kg

◀ **Żale średniego kalibru** – do siostry, o wspólny pokój i zniszczony magnetofon; do brata – o górną jedynekę wybitą przez nieuwagę podczas zabawy. Takie dziecięce pretensje, ale także żale do byłego partnera, męża, z którym ci się nie utożyło.

10 kg

◀ **Ciężkie żale** – do rodziców. O to, że ojciec porzucił was, gdy miałaś 13 lat; do matki – o to, że nie pozwoliła ci się spotykać z chłopakiem, z którym zaszłaś w ciążę, i przez to zostałaś sama z dzieckiem. Żale stare i zapiekłe.

Podlicz teraz wszystkie swoje krzywdy. Ile ważą? Pomyśl, jak czułaś się na co dzień, idąc na zakupy, po syna do szkoły, biegnąc do autobusu, z takim ciężarem na plecach. Czy nie warto pozbyć się tego balastu?

Trzeba wrócić do przeszłości, wspomnień, które są bolesne. I spróbować przeżyć związane z nimi emocje.

sferze swojego życia pozostawał na poziomie sześciolatka płaczącego w poduszkę w pokoju. Trudno iść naprzód, jeśli wciąż tkwi się za zamkniętymi drzwiami cierpienia sprzed lat.

Jak te drzwi otworzyć i wydostać się na wolność? Trzeba przebaczyć.

I tak się trudno rozstać...

Okazuje się jednak, że nie jest to takie proste. Czasem my po prostu... chcemy żyć z tą krzywdą. Nie jest tak, że noszenie w sobie niezabiłnionej rany ma same minusy, nic nam nie daje, a tylko odbiera ▶

szansę na lepsze życie. Z takiego stanu emocjonalnego także można czerpać korzyści. To bywa wygodne.

Na przykład dla Kingi krzywdą to wymówka przed podjęciem ryzyka. Boi się, że znów mogłaby zostać odrzucona. Gdy do takiego strachu się przyznamy, trzeba coś z nim zrobić. Przełamać go, otworzyć się na ludzi albo powiedzieć: „OK, ja się boję. Więc zostanę już do końca życia sama”. Wszyscy mamy prawo dokonywać wyborów, a nawet zmarnować sobie życie, jeśli taka nasza wola. Tyle tylko, że łatwiej jest powiedzieć: „To jego wina, to ON zmarnował mi życie”. Tak robi Kinga.

Często uważamy też, że przebaczenie to zbyt wielki dar dla naszego krzywdziciela. Ojciec Marka kontrolował jego życie, krytykował. Dzisiaj Marek chce to sobie w pewnym sensie odbić. Jak? Ma do ojca żal, że zerwał z nim kontakt, i gdzieś w środku czuje, że ojciec, coraz starszy i słabszy, cierpi z tego powodu. Wybaczenie oznaczałoby zamknięcie pewnego etapu, pewnej sprawy. Odcięcie tego sznurka żalu, bólu, który, owszem, uwiera, ale za który możemy pociągać, powodując te same uczucia u drugiej osoby. Tak przynajmniej sądzimy.

W wielu wypadkach przebaczenie oznacza również, niestety, spojrzenie na całą sprawę z innej perspektywy, z punktu widzenia drugiej strony konfliktu. Ale np. Kinga nie chce patrzeć na wszystko z perspektywy męża! Być może wtedy musiałaby dostrzec, że w tym, co się wydarzyło, ona sama też odegrała znaczną rolę. Jeśli np. rozpada się związek, prawie zawsze odpowiedzialność rozkłada się na obie strony, choć nie po równo. Kinga musiałaby więc powiedzieć: „OK, nie jest tak, że tylko on ponosi winę za nasz rozwód. Ja w jakimś stopniu także”.

I na koniec: przebaczenie otwiera te zatrzaśnięte drzwi krzywdy. I zmusza do wyjścia na otwartą przestrzeń. A co nas tam spotka? Nie wiemy. Więc się boimy.

Droga do wybaczenia

Zanim więc podejmiesz trud wybaczenia, dobrze się zastanów: co poczucie krzywdy robi w twoim życiu? Jakie masz z tego korzyści? Teraz odpowiedz na pytanie: co tracisz, pielęgnując w sobie poczucie krzywdy? Musisz być na sto procent pewna, że chcesz zrezygnować z tych korzyści, uświadomić sobie, że jeśli tego nie zrobisz, straty będą znacznie większe. Tylko w takim wypadku, gdy świadomie wyrzekniesz się tego, co niewybaczone

Poczucie krzywdy może być dobrą wymówką. Łatwiej jest zrzucić odpowiedzialność za niepowodzenia na kogoś innego.

krzywdą ci zapewnia, będziesz w stanie zakończyć całą sprawę.

Jesteś zdecydowana? A więc czas na rozprawienie się z falą uczuć, która w tobie została, której nie pozwoliłaś odpły-

nąć. Kup sobie zeszyt. Opisz wszystko, co wiąże się z twoim poczuciem krzywdy. Daj sobie czas. W trakcie wracania wspomnień będziesz czuła też różne, niezbyt przyjemne emocje: smutek, lęk, gniew. Po prostu płacz, pozwól sobie na to. Historię krzywdy możesz pisać w postaci pamiętnika, listu do osoby, do której masz żal, powieści, sztuki teatralnej. Takie pisanie pozwala oswoić strach i sprawia, że ta „stojąca woda” odpływa. To może być dziwne uczucie: pustki, zmęczenia, bezsensu.

W tym momencie warto się zastanowić nad motywami drugiej strony konfliktu. Zapewne już wcześniej trochę o tym myślałaś, ale teraz możesz zająć się wyłącznie tą kwestią. Jak myślisz, dlaczego zostałaś zraniona? Bo ten ktoś cię nienawidził? Często odpowiedź jest przeciwna. Bo cię kochał. Ojciec Marka bardzo go kochał. Chciał dla niego dobrze, ale inaczej wychowywać syna nie umiał. Największe zbrodnie

EKSPERT OLIVII



Maria Poznańska, psycholog z Pracowni Psychoterapii i Twórczego Rozwoju „Orchidea”, www.pracownia.orchidea.pl

Czy mówić o tym, że komuś przebaczymy?

Chciałabym zaznaczyć, że nie wszystkie krzywdy trzeba wybaczać. Trudno jest powiedzieć ofierze gwałtu, molestowania seksualnego, rozboju, żeby wybaczyła. Jeśli czuje, że chce – może, ale to indywidualna kwestia. Wybaczenie nie jest łatwe. Dlatego stanowi oznakę siły, a nie, jak często się myśli, słabości. To trochę tak, jak przejrzanie się w lustrze. Można w ten sposób odnaleźć coś z siebie w innych osobach – bo przecież pielęgnując krzywdę, ranimy drugą stronę, ale i siebie. A umieć nie karać siebie to też sztuka. Wybaczenie może nam pomóc pójść do przodu. A czy o tym, że wybaczyliśmy, informować drugą stronę? Trzeba to sobie dobrze przemyśleć. Przecież w wielu wypadkach krzywdą jest uczuciem subiektywnym. Jeśli druga strona patrzy zupełnie inaczej na daną sytuację, słowa: „Wybaczam ci” mogą sprowokować nieporozumienie i w efekcie kolejny konflikt.

Może się okazać, że ktoś, komu przebaczymy, np. ojciec, który opuścił nas w dzieciństwie, nie dość, że nie czuje się winny, to jeszcze w ogóle o nas nie myśli. Wtedy informacja, że mu wybaczyliśmy, nie spotka się z żadnym odzewem. I znów będzie nam żal. Dlatego nie jest wcale konieczne, żeby informować drugą stronę o naszym przebaczeniu. Każdy powinien sam podjąć decyzję, czy chce to zrobić. Warto natomiast zainicjować jakiś kontakt z osobą, której przebaczyliśmy, bez wchodzenia w szczegóły, dlaczego, po co. Przy najbliższej okazji zadzwoń np. z życzeniami. To może być ważne. Choć wybaczymy dla siebie, rzadko bierzemy pod uwagę taką ewentualność, że przyjdzie być może moment, kiedy tej osoby zabraknie. I wtedy takie pozrywane więzi, stare konflikty, niewybaczone krzywdy bardzo boją. Zadręczamy się, że nie powiedzieliśmy, a mogliśmy. Trzeba o tym pamiętać.

popęlnia się z miłości. Głęboko zranić może przecież tylko ktoś, kogo kochamy, na kim nam zależy, przed kim nie chronimy się maskami i pozami. Oczywiście, szukanie tych motywów nie zawsze działa oczyszczająco. (Motywy męża Kingi były bardziej egoistyczne, bo myślał tylko o swoim szczęściu – każdy ma do tego prawo). Ale w wielu przypadkach skutkuje, warto spróbować.

Kiedy ciężar spadnie z piersi

Te wszystkie kroki to proces przepracowywania straty, krzywdy. Wreszcie, gdy nie towarzyszy ci już złość, smutek, przychodzi moment, by ją pożegnać. Pomóc w tym mogą rytuały – są bardzo skuteczne, bo nasza psychika „myśli” obrazowo, za pomocą symboli. Lubimy je, np. obrączki na palcach stają się kamieniem milowym dla związku, a przecież to tylko kawałki złota. Jednak liczy się poczucie, że oto przekraczamy pewną granicę. Niech i w tym wypadku tak będzie. Weź swój „dziennik krzywdy”. Przejrzyj po raz ostatni i idź na długi spacer: nad rzekę, do lasu, na łąkę. W miejsce, w którym będziesz sama, w którym będziesz czuła się spokojnie. Wrzuć zeszyt do wody, podrzyj go, spal. Jednocześnie myśl o tym, że to już koniec, że żegnasz to poczucie krzywdy, rozstajesz się z bólem. Robisz to dla siebie, by iść naprzód bez balastu złych emocji. I od tej chwili naprawdę nie wracaj już do przeszłości. Ona została za tobą, nie masz tam powrotu. Nie żyj tym, co się stało, ani tym, co ma się stać. Żyj tu i teraz – to dla ciebie dobre i zdrowe.

Kinga nie zdecydowała się zrobić czegoś ze swoim poczuciem krzywdy. Im bliżej do świąt, tym bardziej jest wściekła. Wie, że Łukasz kupił prezent dla macochy. Znalazła go w szafce. Nie pokazał jej, bo pewnie wyczuł, że byłaby temu przeciwna.

Ostatnio zaczął coś przebąkiwać, że może wyprowadziłby się do domu ojca. Zapiekle ją to. A więc i syna też jej odbierze? Brakuje jej już pomysłu, jakimi przekleństwami mogłaby byłego męża określić.

Marek zadzwonił do ojca. Nie słyszeli się kilkanaście lat. Nie mówili o tym, co się działo przez okres milczenia, ani o tym, co było kiedyś. Rozmawiali tak, jakby słyszeli się raptem trzy dni temu. „A co tam, tato, u ciebie słychać?” – spytał, niby zwyczajnie. „Wiesz synu, coś piec gazowy

mi szwankuje, jak zwykle” – powiedział ojciec, też niby zwyczajnie. Ale Marek dobrze go zna. Słyszał, że głos mu drży. „No to ja wpadnę do ciebie, zobaczymy, co z tym piecem” – zaproponował. „Dobrze” – odrzekł tata.

Marek odłożył słuchawkę i się rozplakał. Pierwszy raz od... Od dawna. Dziwna rzecz: nie było mu smutno.

Poczuł się nagle bardzo, bardzo lekko. Jakby spadł mu z piersi ogromny ciężar.

Tekst: Jagna Kaczanowska, psycholog

REKLAMA

Krzywdą sprzed
lat nadal
ma wpływ
na nasze życie.
Dobrze jest się
od niej uwolnić,
by pójść naprzód.