

Lehetséges és szükséges a megbocsátás és az elfogadás?

Gyakran lehet hallani, amikor gyerekkori nehéz életesemények feldolgozásáról van szó, hogy valaki úgy nyilatkozik, hogy nem rágódik a múlton, már megbocsátotta és elfogadta a vele történeteket.

De mit is jelent a megbocsátás és lehetséges-e, hogy valaki úgy bocsásson meg mondjuk a szüleinek régmúlt eseményeket, hogy közben nem dolgozik a múlttal kapcsolatos érzésein?

Mi jelent a megbocsátás?

A megbocsátás sosem azt jelenti, hogy elfelejtjük a velünk történeteket vagy hogy elfogadjuk azt, ami történt. A megbocsátás inkább egy belső folyamat, melynek során felszabadítjuk magunkat egy negatív esemény okozta érzelmek alól. Például már nem hagyjuk, hogy a dühünk vezéreljen minket olyan kapcsolatokban is, amelyekben nem ártottak nekünk.

Fontos hangsúlyozunk, hogy a megbocsátás, ha egyáltalán lehetséges, mindig egy hosszú önismereti folyamat vége, amelynek során találkozni tudunk az érzéseinkkel, elgázosztuk, amit nem kaptunk meg, és megengedtük magunknak, hogy megéljük a dühünket az minket ért sérelmek miatt.

Amikor valaki úgy beszél megbocsátásról, hogy közben nem hagyja, hogy ezekhez az érzésekhez közel kerüljön, akkor elképzelhető, hogy ez csupán védekezés a részéről, mert annyira félelmetes lenne számára a szembenézés.

Megbocsátás önmagunknak

A megbocsátás nemcsak kifelé, mások felé, hanem önmagunk felé is irányulhat. Ha a Belső Kritikus részünk nagyon erős, akkor nehéznek találhatjuk, hogy együttérzően viszonyuljunk saját hibáink vagy múltbeli cselekedeteink felé.

Belső Kritikus részünk megszelídítése egy hosszas önismereti folyamat lehet, de a következő gyakorlattal fontos lépést tehetünk ebbe az irányba.

Gyakorlat - önegyüttérzés

Ha nehéz helyzetbe kerülünk, ezeket a lépéseket érdemes követnünk:

1. Ismerjük el, hogy a helyzet rossz nekünk, szenvedünk tőle. Meg is nevezhetjük az érzéseinket. (Pl. csalódott vagyok, mert nem sikerült a vizsgám.)
2. Tudatosítsuk, hogy nem vagyunk egyedül, mindenki tapasztal időnként szenvedést az életében. (Pl. mással is elő szokott fordulni, hogy valami nem sikerül, senki sem tökéletes, ez emberi dolog.)
3. Forduljunk gyengédséggel önmagunk felé, miszerint érthető, hogy mi is nehezen viseljük ezt. (Pl. érthető a csalódottságod, tudom, hogy milyen fontos számodra az egyetem.)
4. Milyen gondolat segíthetne most? Mit mondana nekem egy barátom? Vagy én mit mondhatnék egy barátomnak hasonló helyzetben? (Pl. fejezd ki nyugodtan az érzéseidet. Aztán érdemes lehet pihenned egyet és holnap újjult erővel kitalálni, hogy hogyan tovább. Biztos vagyok benne, hogy találsz majd valamilyen megoldást erre, hiszen nagyon sok nehéz helyzetet megoldottál már korábban is.)

Ha jön valamilyen együttérző gondolat önmagad felé a gyakorlat elvégzése után, akkor azt nyugodtan írd le ide:
