

Nigdy nie jest za późno...

... by powiedzieć „przepraszam”, „wybacz mi”. To trudne słowa, ale zarazem piękne i mocne. Mogą zmasać krzywdę i ból – nawet sprzed lat!



KATARZYNA PLATOWSKA-ROK psycholog i socjoterapeuta

Czasem bardzo trudno jest poprosić o wybaczenie. Dlaczego warto to zrobić i od czego zacząć, radzi psycholog i socjoterapeuta, Katarzyna Platowska-Rok.

ŚK: Dlaczego jednym przepraszanie wychodzi bez trudu, a innym to słowo po prostu staje w gardle?

KP: To jest trochę związane z naszym dzieciństwem, a trochę z poczuciem własnej wartości. Ktoś, kto był kochany warunkowo, czyli nie za to, że jest, ale za to, co zrobił czy osiągnął, nosi w duszy lęk, że nie zasługuje na miłość. Takiej osobie jest niezwykle trudno powiedzieć „przepraszam” i w ogóle dojść do tego etapu – bo najpierw trzeba przyznać, że coś się zrobiło źle i że jest za co przepraszać. Taka osoba przepraszając, traci z jednej strony pozytywny wizerunek we własnych oczach, a z drugiej – prawo do bycia kochanym. Tak przynajmniej sądzi. Przyznanie, nawet przed sobą, że zrobiło się jakąś przykrość bliskiej osobie, to emocjonalnie wyższa szkoła jazdy, więc będziemy to wypierać z całych sił. Bo nie chcemy myśleć o sobie jak o kimś, kto krzywdzi najbliższych. Tymczasem tu kryje się paradoks: im jest się z kimś bliżej, tym

łatwiej tę osobę zranić. Po pierwsze, bo więcej wiemy o człowieku, więc celniej trafiamy. Po drugie – to, co mówimy i robimy, jest dla niego ważne, więc dotyka go. Poza tym lubimy mieć rację, a powiedzenie „przepraszam” to automatyczne przyznanie się do błędu.

ŚK: Ale warto przepraszać? Nawet przełamując wewnętrzne opory i robiąc to po latach?

KP: Zdecydowanie tak! Dzięki temu świat będzie lepszy, bo żałując swoich win i pragnąc je naprawić, obiektywnie czynimy dobro. Poza tym osobom, które proszą o wybaczenie, świat wydaje się również piękniejszy.

ŚK: Jak to możliwe?

KP: Naprawiając wyrządzone zło, mamy poczucie, że zrobiliśmy coś słusznego, że jesteśmy ludźmi prawdziwego serca. Ważny jest tu też pewien głęboki mechanizm psychologiczny, zwany dysonansem poznawczym. Jeśli sprawiliśmy komuś przykrość, musimy żyć ze świadomością tego, co się stało. Mamy więc nieprzyjemne poczucie, że nie jesteśmy tak dobrymi ludźmi, jak o sobie myśleliśmy. To wywołuje wewnętrzne napięcie, które jest dla nas nieprzyjemne. Robimy wtedy wolty: aby siebie wybielić, zaczynamy myśleć negatywnie o skrzywdzonej osobie. Szukamy dla siebie usprawiedliwienia, oczerniając naszą „ofiara”. Ten mechanizm działa w podświadomości. Efekt: czujemy się wprawdzie lepiej, ale na świecie wokół nas przybył jeden „zły” człowiek. Jeśli taka sytuacja się powtórza, może się okazać, że żyjemy w świecie pełnym ludzi nieprzychylnych, czyhających na nasze dobro. Przyznając się do winy i błędu, unikamy pułapki dysonansu poznawczego, świat pozostaje przyjazny, a my sami wydajemy się sobie szlachetniejsi.

ŚK: Tylko czy jest sens prosić o wybaczenie, jeśli od zatargu minęły lata? Czy naprawdę nie jest za późno?

KP: To zależy, czy odzyskanie dawnej relacji jest dla nas ważne lub czy od uzyskania wybaczenia zależy nasz spokój ducha. Ale tak – wybaczenie ma sens nawet po latach. Powiem

Jak powiedzieć „wybacz”?

Żeby przeprosiny odniosły skutek, druga strona musi wiedzieć, że są one szczere, że „winowajca” naprawdę poczuwa się do winy, żałuje i nie chce, by podobna sytuacja się powtórzyła.

więcej: czasem dopiero po latach jest to możliwe. Zdarza się, że musi minąć dużo czasu, by druga strona była gotowa nam przebaczyć. Kiedy ból i uraza są świeże, przeżywa się je. Po

tygodniach, miesiącach czy latach zaczynają tracić ostrość. Po jakimś czasie pamiętamy wprawdzie zdarzenie – ale już go nie przeżywamy. Wtedy łatwiej wybaczyć. Poza tym, jeśli prosimy o wybaczenie naprawdę szczerze i z całego serca, mało kto nie przyjmie przeprosin. Szczera skrusza potrafi roztopić najgrubszy lód – nawet, jeśli nie od razu. Warto wykorzystać ku temu sprzyjające momenty, np. świąteczną atmosferę.

ŚK: Tyle że czasem, zwłaszcza po długim chowaniu urazy nie wiadomo, jak się zabrać do proszenia o wybaczenie.

KP: Czasami rzeczywiście nie potrafimy znaleźć słów; nie wiemy, jak zacząć. I tu znowu z pomocą przychodzi nam święta: być może prezent będzie elementem przełamującym lody? Choć dawno się z kimś nie widzieliśmy, wiemy, o czym dana osoba marzyła. Taki przedmiot opatrzony miłym liścikiem, może stanowić bramę do przeszłości i możliwość powrotu do rozmowy. Znam osobę, która wykorzystała ten mechanizm – z powodzeniem.

ŚK: Proszę opowiedzieć całą historię.

KP: To była kobieta, której się wydawało, że jej przyjaciółka bezwstydnie flirtuje

z jej mężem. Zrobiła więc jej awanturę i zerwała z nią kontakty. Okazało się jednak, że czterdziestoletni mąż przechodził „drugą młodość” i flirtował z kim popadło, a przyjaciółka była niewinna i tak naprawdę padła ofiarą zbiegu okoliczności. Jednak zanim kobieta zdała sobie z tego sprawę, minął rok. Przez ten czas coraz wyraźniej widziała swoją pomyłkę, coraz bardziej brakowało jej też najlepszej przyjaciółki, z którą mogłaby pogadać, wyzalić się jej. Ale bała się, że kiedy zadzwoni, przyjaciółka nie odbierze telefonu. Dlatego z okazji świąt kupiła jej prezent. Znalazła coś, co przyjaciółka zawsze chciała mieć. Zapakowała pięknie, dołączyła karteczkę. Długo się zastanawiała, co napisać – poradziłam jej, by napisała szczerze co czuje. Napisała więc: „Bardzo żałuję tego, co się stało. Miałaś rację. Proszę wybacz mi. Tak bardzo mi ciebie brak!”. Przyjaciółka zadzwoniła do niej. Dziś obie panie znów się przyjaźnią. Ale oprócz szczerego wyznania uczuć kobieta ta wykorzystała jeszcze jeden mechanizm, by uzyskać wybaczenie. Powiedziała jej: „Racja była po twojej stronie!”. To każdy z nas zawsze chętnie usłyszy. I łatwiej wybaczmy.

W życiu może być jak w filmie!

Film z Meryl Streep „Nigdy nie jest za późno”

opowiada o Laurze Brummel, która chce być gwiazdą rocka. Przyjmuje więc pseudonim Ricki i... porzuca męża i dzieci, by gonić za karierą. Mijają lata, a wielka sława nie nadchodzi. W pewnym momencie Ricki orientuje się, że kariery już nie robi – za to straciła rodzinę. Wraca

do bliskich i próbuje naprawić błędy, chce odzyskać zaufanie najbliższych. Czy się udaje? Tak! Bo choć minęło wiele lat, na prawdziwe „wybaczenie mi” nigdy nie jest za późno. A Ricki pragnie wybaczenia z głębi serca. Jest w swoim wysiłku szczerą, żałuje tego, co straciła. Tak wygląda scenariusz filmu. Życie często się od niego nie różni: naprawdę nigdy nie jest za późno, by naprawić stare błędy i przeprosić za krzywdy!





W święta łatwiej przeprosić

● Gwiazdkowa atmosfera potęguje magiczną moc słowa „przepraszam”. Łatwiej jest obu stronom: i tej przeproszącej i tej, która wybaczca. Święta to czas szczególnie, bo ludzie mają wtedy otwarte serca. Wszyscy jesteśmy nieco bardziej wyrozumiali, serdeczni, cały świat nas rozczula. Więcej w nas refleksji i znacznie uważniej przyglądamy się swoim relacjom z innymi ludźmi. Nie chodzi o to, by cynicznie wykorzystać ich uczucia, ale raczej o to, by wykorzystać możliwości, jakie wynikają z tradycji i zwyczajów.

Fot.: Jump, East News, 123RF/Picset, S. Zawadzki

rok. Ale nie wie, jak przeprosić. Tym bardziej, że wciąż nie zgadza się z decyzją córki...

KP: Może zadzwonić i powiedzieć

po prostu „córeczko, tęsknię za tobą”. I poprosić, by pozwoliła jej zobaczyć wnuka, którego kocha, choć nie zna. Na razie jednak nie warto powracać do tematu, który je poróżnił. Może kiedyś, w przyszłości – ale nie teraz. Jeśli coś sprawia, że jesteśmy się w stanie pokłócić tak bardzo, powrót do tematu może być bolesny. Lepiej więc poczekać, aż stosunki z córką i jej rodziną się unormują. Wtedy matka może powiedzieć, że choć nie zgadza się ze stylem życia córki, to szanuje jej wybór. To będzie też właściwy moment, by przyznać, że żałuje tego, co powiedziała w uniesieniu – bo choć córka ma inne wartości, to pozostanie jej córką i zawsze będzie ją kochać.

ŚK: Jednak może się zdarzyć, że nasze przeprosiny nie zostaną przyjęte...

KP: Może. Albo nawet zostaną przyjęte, ale już nic nie zmienią. Usłyszymy wtedy „nie chowam urazy, ale to i tak bez znaczenia”. Bywa, że wskutek naszych uczynków ktoś przeżyje takie rozczarowanie naszą osobą, że nie ma już powrotu do tego, co było. O tym także warto pamiętać.

Rozmawiała Agata Domańska

ŚK: A co w sytuacji, kiedy sprawa jest naprawdę poważna – tak bywa, gdy rodzina pokłóci się np. o spadek. Często najbliżsi sobie ludzie nie odzywają się do siebie latami!

KP: Przypomina mi się historia siostry i brata, którzy pokłócili się z tego powodu: brat uważał, że siostra zabrała za dużo, siostra – że jej się to należało. Przez cztery lata nie utrzymywali kontaktów. Ale organizując kolejne święta, siostra poczuła, że przez kłótnię o pieniądze straciła brata, który zawsze był jej bliski. Zapragnęła znów poczuć tę bliskość. To trudna sytuacja, bo kiedy kością niezgody są pieniądze, słowo „przepraszam” to za mało. Strona, która wzięła za dużo, powinna oddać to, co niesłusznie wzięła. Na szczęście, gdy emocje opadły, siostra poczuła, że jest gotowa zrekompensować bratu nierówny podział – byle tylko znów mogli spotkać się przy świątecznym stole całą rodziną. Zdała też sobie sprawę, że od czterech lat nie widziała bratanicy, za którą tęskni.

ŚK: Zadzwoniła do brata?

KP: Bała się zadzwonić czy stanąć na jego progu, to wymaga wielkiej siły. Napisała więc do niego list: „Proszę, wybac mi. Czuję, że przez nasz konflikt straciłam brata. Chcę cię znowu zobaczyć, chcę przytulić. Maję, ona rośnie i się zmienia, a mnie to omija. Pomóż mi odzyskać rodzinę”. Nad pisaniem listu mamy kontrolę. Jest lepszy niż nabrzmiała emocjami rozmowa, gdy nasze intencje mogą być źle odczytane.

ŚK: Chcę jeszcze zapytać o sytuację osoby, którą znam: zaszła w ciążę ze swoim partnerem i zamieszkała z nim bez ślubu. Matka, przywiązana do tradycji, bardzo to przeżyła. I w kłótni powiedziała jej: jesteś moim największym życiowym błędem! Teraz żałuje. Chciałaby zobaczyć wnuka, który skończył

List do osoby, której już nie ma

◆ **Gdy nie zdążymy kogoś poprosić o wybaczenie** Ktoś bliski odszedł nagle. Zostaje ból i żal, że rozstaliśmy się w złości, że już nigdy nie przeprosimy się i nie pożegnamy. Psychologowie radzą wtedy, by napisać do tej osoby list. Opiszmy dokładnie, co się stało i jak bardzo tego żałujemy. Jak bardzo chcielibyśmy powiedzieć te słowa osobiście i jak bardzo nam smutno, że to niemożliwe. Że możemy już tylko wierzyć, że zmarły wiedział, iż mimo nieporozumienia był dla nas ważny. Wyznajmy adresatowi też, że ta sytuacja nauczyła nas, że nie warto zwlekać z przeprosinami. Taki list pomoże nam zmniejszyć napięcie i zamienić żal na szczerą skruchę.