

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**TAPASZTALD MEG A
MEGBOCSÁTÁS EREJÉT!**

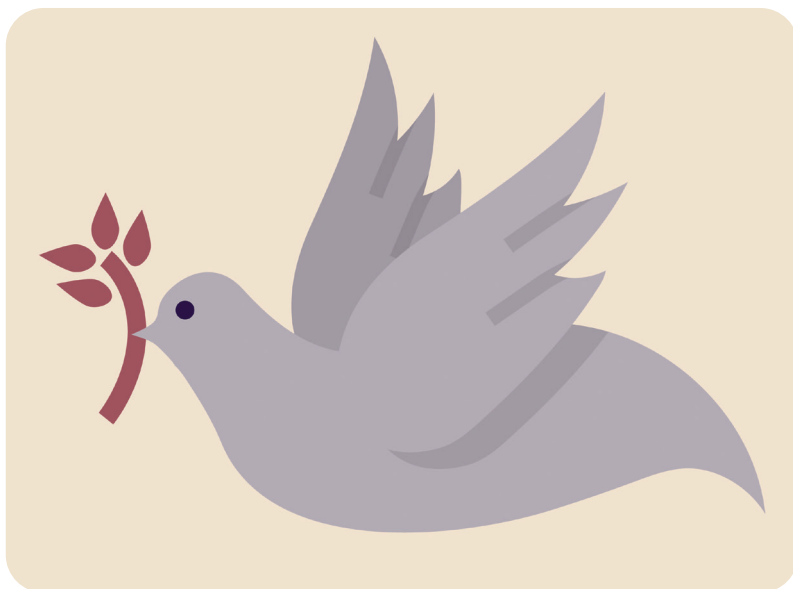


Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

MEGBOCSÁTÁS

A boldogság egyik legfontosabb forrása



Az előző hónapban a pozitív kapcsolatokkal foglalkoztunk, különösen is kihangsúlyoztuk, hogy mit tehetünk azért, hogy a kapcsolataink erősödjenek, jónak élhessük meg bennük magunkat. Azonban mindenki, aki más emberekhez kapcsolódik, tudja, hogy bizony a bántás, sérelem, sebeztség természetes és fájdalmas része az emberi kapcsolatoknak, az emberi élet velejárói ezek. Sőt, **a számunkra fontos emberi kapcsolatokban érezzük igazán élesnek és fájónak, ha megbántanak bennünket**, vagy akár azt is, ha mi bántunk meg másokat. Az **alapvető, természetes emberi igényeink**, mint az elismerésre, a szeretetre, a valahová tartozásra és az önmegvalósításra vonatkozó igényeink bizony **sokszor sérülnek a kapcsolatainkban**, így fontos megtanulnunk, hogy mit kezdjünk ezekkel a sérelmeinkkel, megbántottságunkkal.

Egy rendkívül érzékeny és egyéni témáról van szó, és mivel nagyon fontosnak tartjuk, hogy **a bocsánatkérés – megbocsátás folyamata**, a kapcsolatbeli feszültségeinkből adódó **nehéz érzéseink kezelését**, és a megbocsátáshoz szorosan kapcsolódó néhány fogalmat, mint **empátia, nézőpontváltás, asszertivitás** átgondoljunk, erre hívunk meg benneteket a Pozitív Nevelés Program következő hónapjában.

A közelmúltban egyre több kutatás szól a megbocsátásról, és arról, hogy milyen szerepet játszik a testi-lelki és mentális jóllét fenntartásában, fejlesztésében ez a folyamat.

Mi NEM a megbocsátás?

Amikor a megbocsátásról gondolkodunk, akkor sokféle hasonló fogalom keveredhet bennünk. Fontos tisztázni, hogy a **“megkegyelmezés”, az elnézése vagy elfelejtése a sérelemnek, a menteségek keresése, a másik vagy önmagunk felmentése felmentése, illetve a beletörődés, kényszerű egyetértés nem egyenlő a megbocsátással**. Ezek mind olyan reakciók, amelyek megkerülik a megbocsátás folyamatát, lerövidítik az utat a megbocsátás felé és ezáltal nem is tudják a sérelmet, a nehéz érzéseket hosszú távon feloldani, illetve az őszinte pozitívba fordítás sem történik meg.

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

Mi valójában a megbocsátás?



A megbocsátás tulajdonképpen **elengedése** a magunkban hordozott haragnak, indulatnak, sérelemnek, gyűlöletnek, fájdalomnak, bánatnak, lelkiismeret furdalásnak. Szondy Máté megfogalmazása szerint:

„... arra való hajlandóság, hogy lemondjunk arról a jogunkról, hogy haragot érezzünk, negatív gondolataink legyenek, vagy közömbösen viselkedjünk azon személlyel, aki megbántott minket, miközben együttérzést, nagylelkűséget, sőt szeretetet érzünk iránta úgy, hogy ő erre nem szolgált rá.”

A megbocsátás egy folyamat, amely valami mást indít el, mint ami a másik embertől a feszült helyzetben érkezett. Ebben a folyamatban nagyon fontos lépés

- a bennünk keletkező rossz érzések felismerése és elismerése, megengedése
- megfelelő időt adni a nehéz érzéseknek
- saját felelősség elismerése (amennyiben volt)
- nehéz érzések elengedése (nem ragaszkodni hozzájuk egy idő után)
- megbocsátás (kimondása, kifejezése, leírása)
- pozitív érzések felébresztése (jóindulat, jóakarát, hála, szeretet)

Ebben a folyamatban mi aktív döntéshozók vagyunk, akik magunk alakítjuk a ránk ható folyamatokat. Döntünk arról, hogy hagyjuk-e, hogy érzésvilágunkra, viselkedémódunkra kihasson a megbántottságból fakadó rossz érzés. Ezek nem tudnak egy pillanat alatt megtörténni, **időigényes** folyamatok. Időre van szükség ahhoz, hogy az érzelmi töltés enyhülni tudjon, idő kell ahhoz, hogy el tudjunk jutni egy olyan állapotba, ahol képesek vagyunk kilépni a saját nézőpontunkból és kívülről, illetve a másik fél szemszögéből is rá tudunk nézni a történetekre.

Amikor megbocsátok, akkor lemondok arról, hogy nekem legyen igazam, hogy enyém legyen az utolsó szó, lemondok az igazságtételről, a megoldás kulcsának birtoklásáról, a sértett játszmájáról.

A megbocsátással ajándékot adok ... a másoknak, de **elsősorban magamnak**, hiszen a harag hordozása, dédelgetése elsősorban nekem ártalmas, engem terhel. A bennünk lévő harag teszi lehetővé azt, hogy akárhányszor a régebbi eseményre gondolunk, ugyanazok a reakciók jelennek meg bennünk pl. fiziológiásan, mint akkor az adott helyzetben, esetleg kisebb intenzitással.

A megbocsátás végső soron egy folyamat, amiben egyre kevésbé válunk motiválttá arra, hogy a másoknak rosszat akarjunk, a negatív érzéseink enyhülnek, elkezdünk képessé válni arra, hogy megtaláljuk a helyzetben a tanítást, az értéket, és tudjunk jó kívánni a másik félnek. Csökken bennünk az ellenségesség érzése és képessé válunk arra, hogy elengedjünk egy mérgező mintát.

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

Mi segíti a megbocsátást?

**“Megbocsátani azt jelenti, mint érteni. És megérteni valakit azt jelenti, hogy megbocsátok neki.”
(Müller Péter)**

A sérelmeink hordozása arra felé vezethet bennünket, hogy elfelejtjük, létezik más szempont is. A megbántottságból, megsértettségéből, sebzettségéből eredő nehéz érzések első hullámának elcsitulása után érdemes kitekinteni és a helyzetünkre több szempontból is ránézni. Ehhez persze szükségünk lesz az empátiánkra és a anyitott gondolkodásunkra, amelyek segítenek bennünket a másik fél helyzetébe helyezkedni, segítik a körülmények vagy a történet kibontakozásának felismerését, esetleg azoknak a mögöttes, nem tudatos szálaknak, történéseknek a felismerését, amelyek addig a pillanatig vezettek, amikor megbántódtunk, megsérültünk.

Segíthet az is, ha emlékeztetjük magunkat arra, hogy **bizony mi is lehetünk a megbántó fél**, megtörténik, hogy mi bántunk meg mást és nekünk kell a bocsánatkérés útján elindulni.

Ha tudunk nézőpontot váltani, kilépni önmagunk köreiből, és akár a helyzetünkre nézni más szemszögből, akár a másik szemével tekinteni a történetekre, sokat tettünk azért, hogy a megértés, megbocsátás és elengedés felé induljunk.

A megbocsátás 6+1 szintje

A szakirodalom a megbocsátás hat szintjét említi:

- bosszúvágyó megbocsátás:** csak akkor bocsátunk meg, ha a másik fél büntetést kap, ami arányos az elkövetett sérelemmel
 - jóvátételi megbocsátás:** büntudatból ered, mert haragtartóak voltunk, vagy abból, hogy kárpótlást ajánlanak
 - elvárásokon alapuló megbocsátás:** társadalmi elvárások hatására bocsátunk meg
 - jogos elvárásokon alapuló megbocsátás:** (az előbbi kibővítése): társadalmi, vallási, erkölcsi elvárások hatására bocsátunk meg (a belső harag táplálása sokszor tovább folyik)
 - társas harmóniára törekvő megbocsátás:** azért, hogy visszaálljon az eredeti harmonikus kapcsolat
 - szeretetből fakadó megbocsátás:** nincs feltételekhez kötve, a szeretetből fakad. Ez a teljes megbocsátás.
- +1. **megbocsátás annak előnyei miatt** (Szondy M.): megbocsátás a folyamattal járó felismert előnyök miatt, melyek segítenek bennünket egy magasabb lelki jóllét elérésében

A megbocsátás folyamatának pozitív hozadékai tagadhatatlanok:

- **felelő érzéseket** élünk át
- megélhetjük, hogy **“jó ember vagyok”**
- **belső elégedettség** től el bennünket
- egyben egy **lelki feszültségcsökkentő folyamat** is, amelyben a negatív érzéseket pozitívba fordítjuk át egy számunkra fontos személyre vonatkozóan

Képesé válunk arra, hogy az ellenségesség érzését elengedjük és jót kívánunk a sértő félnek, lemondunk a bosszúról. A sértő és sértett fél közötti láthatatlan gubancot, amely mégis, mint kötelek jelen van, feloldjuk és ezáltal nagyobb szabadság és megkönnyebbülés költözik a kapcsolatba. Mindezek átélése pedig minden esetben pozitív fizikai és lelki állapotbeli következményekkel jár.

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

Megbocsátás, bocsánatkérés a családban



A szoros családi együttélés természetéhez hozzátartozik, hogy megbántjuk egymást, megsértjük egymás érzéseit. Kialakulhatnak kapcsolati gubancok szülők, testvérek vagy szülők és gyerekek között is: testvérféltékenység, dominancia harcok, irigység, megszegényítés, kiközösítés. Ilyenkor felborul a családi béke egyensúlya és bizony sokszor erőfeszítést kell tenni azért, hogy visszaálljon az egyensúly. Szülőként pedig elsődleges felelősségünk és feladatunk, hogy olyan közeget teremtsünk, amelyben felnőttek és gyerekek egyaránt tudjuk jól érezni magunkat, figyelünk egymásra, elfogadják bennünket, ugyanakkor a fejlődésre, növekedésre ösztönöznek.

Nem mindig könnyű felismerni, hogy mivel sértjük meg a szeretekapcsolatot, de fontos ezt gyakorolni és megtanulni. Ennek része az, hogy

- a nehéz érzéseinket lehetőségünk legyen megélni
- tudjuk azokat kommunikálni egymás felé (asszertív kommunikáció),
- képesek legyünk bocsánatot kérni illetve megbocsátani egymásnak
- tudjuk elengedni a másik felé irányuló neheztelést.

De ide tartozik **még egy fontos lépés**, hogy megtanuljuk, hogy nem csak a bocsánatkérés a fontos, hanem az is, hogy **a konfliktusban okozott “kárt” megpróbáljam helyrehozni, ha én voltam a bántó fél.** Ezt különösen fontosnak tartjuk szülőként megtanítani a gyermekeinknek, hogy ha hibát követünk el, akkor a felismerés, beismerés, bocsánatkérés mellett nagyon fontos az is, hogy a keletkezett hibát megpróbáljuk helyrehozni. Amikor a helyrehozatalról gondolkodunk, jó szem előtt tartani, hogy érdemes

1. minél hamarabb cselekedni
2. a gyermek korához illeszkedő jóvátételt kitalálni
3. logikailag összekapcsolni a cselekedetet és a következményt

Ezekkel a lépésekkel segítjük a felelősségérzet kialakulását, hiszen megtapasztalhatjuk, hogy aktív szereplői és alakítói vagyunk a döntéseinknek és a következményeinek is.

MEGBOCSÁTÁS – Tapasztald meg a megbocsátás erejét!

A megbocsátás a tudomány szemszögéből

“Ha a remény ad szárnyakat, akkor a megbocsátás az az erő, ami segít elrugaszkodni a földről.”

A tudományos vizsgálatok nem olyan régóta figyeltek fel a megbocsátásban, mint folyamatban rejlő lehetőségekre. A reziliencia (lelki ellenállóképesség, rugalmasság) egyik aspektusaként és a pszichológiai rugalmasság mérőeszközeként a megbocsátás, mint a folyamatosan kiaknázható lehetőségek területe áll a kutatások érdeklődésének középpontjában. Különös érdeklődéssel kutatják azt a tudósok, hogy **milyen hatással van a megbocsátás folyamat a testi és lelki jóllét fokozására, illetve az egészségi állapot alakulására.** A kutatások alapján az egészség szempontjából a magunknak való megbocsátás fontosabbnak tűnik, mint a másoknak való megbocsátás: nevezetesen az, hogy az ellenségesség érzését tudjuk csökkenteni magunkban. Hiszen mindaz a sértés, harag, gyűlölet, düh, feszültség, ami a megbántottsággal jár, romboló módon hat a belső világunkban mindaddig, amíg ezeket el nem engedjük.

Nem segít a sérelmeink kezelésében, ha

- eltitkoljuk a konfliktust, mintha meg sem történt volna
- lekötjük magunkat új elfoglaltságokkal
- azon gondolkodunk, hogy mennyire igazságtalan a másik
- lekicsinyítjük a problémát (nem nagy ügy)
- érzelmi közönyt tanúsítunk
- bosszút esküszünk
- alkoholba menekülünk
- mindenáron meg akarjuk menteni a kapcsolatot
- azonnal el akarjuk dobni a kapcsolatot
- újra és újra felidézzük magunkban az eseményeket és rágódunk rajta

HOGYAN juthatunk el a megbocsátáshoz?

1. Hagyjunk időt a haragra, a megbántottságra is, ezeknek a nehéz érzéseknek is fontos teret adni.
2. Keressük az egyensúlyt - hagyjunk teret a nehéz érzéseknek, de aztán engedjük őket szertefoszlan, ne ragaszkodjunk hozzájuk
3. A megbocsátás az elengedés után érkezhethet el
4. Legyünk türelmesek, nyitottak és empatikusak önmagunkkal és a másikkal is

Ne feledjük: minden helyzet más. Van, hogy valóban védtelenek vagyunk, de olyan is van, hogy nekünk is részünk volt a nehéz, feszültséggel teli helyzet kialakulásában.

A harag hosszú ideig való dédelgetéséért azonban mindig mi vagyunk a felelősek.

„Amit meg kell bocsátani másoknak, talán önmagunk legrejtettebb része.”

Jampolsky