**Megbocsátani –** Hétszer? Hetvenhétszer? **– lehetséges vagy lehetetlen?**

**Nem az a kérdés, hogy kinek van igaza. Az igazság – vagy bűnös – keresés az ellenségeskedést erősíti, két ellentétes táborra osztja a világot.**

**A valódi kérdés az, hogy hogyan tudom kinyitni a görcsösen ökölbe-szorult kezemet, ami a sérelmeimet szorongatja. Hogyan lehet a harag, a vádaskodás köveit elengedni, hogy mint a homok, kipereghessenek a kezemből, és a felszabadult kezemmel ismét módom legyen az életen munkálkodni.**

Valószínűleg mindannyian hallottuk kisgyerekkorunkban, hogy „kérj bocsánatot!” esetleg hogy „kérj szépen bocsánatot”. Bocsánaaat – és futás. Ki járt ezzel jól? …

Megbocsátani talán azt jelenti, hogy már nem haragszom. Talán azt jelenti, hogy amikor visszagondolok egy eseményre, vagy találkozom azzal a személlyel, aki intenzíven részt vett egy fájdalmas helyzet kialakulásában, már nem zaklat fel. Talán azt jelenti, hogy újra bizalmat szavazok? Hogy az érzelmeim elsimulnak, mint amikor a vízbe dobott kő csobbanása után lassan újra sima lesz a vízfelület?

Milyen jó lenne, ha ilyen egyszerű lenne a helyzet, mint a vízbe dobott kő esetében, hiszen akkor elég lenne az idő gondjaira bízni egy-egy nehéz történetet. E helyett többnyire az történik, hogy a nehéz történet, mint egy bombatölcsér, ott marad a lelkemben, még ha nem is tudok róla. A „bombatölcsérem” létezését abból vehetem észre, ha bizonyos helyzetekben „indokolatlanul” ideges leszek, valakivel nincs kedvem találkozni, rendszeresen elfelejtem felhívni, elfelejtem a megbeszélt találkozót, nem sajnálom, ha pórul jár, sőt, talán kívánom is neki. Persze, csak a lelkem mélyén. Bizonyos helyre vagy társaságba nincs kedvem elmenni, ha mégis kényszerítem magam, pont megfájdul a fejem vagy valahogy közbejön valami, vagy elkések, stb.

Különleges dolog ez a „bombatölcsér”. Akkor is kialakul a lelkemben, ha engem bánt meg valaki, és akkor is kialakul, ha én bántok meg valakit. Fájdalomból, felháborodásból, keserűségből, haragból, szégyenből, bűntudatból van. Aki engem megbántott, vagy akit én megbántottam, nem is feltétlenül tudja, hogy létezik, mert az én lelkem terméke. Ezért, ha tudom, hogy megbocsátanivalóm van, vagy találkozom az előbb felsorolt gyanús jelekkel, **a megbocsátás első lépése,** hogy találkozzam a bombatölcséremmel**.** Ez így nem teljesen igaz. **A megbocsátás nulladik** lépése, hogy elhatározom, hogy meg akarok bocsátani, bár tudom, hogy lehet, hogy ez nehéz és hosszú folyamat lesz, sok türelem és talán bátorság is kell hozzá. Az első lépés a haragommal való találkozás, és a második lépés a mélységgel való találkozás.

Van, hogy magamra haragszom, „hogy lehettem ilyen …”, van, hogy valaki másra. **Az** **erőszakmentes hozzáállás nem azt jelenti, hogy tilos haragudni**! Pont, hogy **elfogadom**, hagyom megjelenni azt az érzelmet, ami van. Ha megpróbálom elnyomni, attól még ott van, csak kerülőúton fog előjönni, és a tetejében még magammal is erőszakos voltam. Tehát, először hagyom felszínre jönni a haragomat, szomorúságomat, nem szépítem. Hagy beszéljen a sakál keresetlen szavakkal. Ha valaki másra haragszom, nem célszerű az ő arcába vágni az összes sértést, mert azzal én is sebzek, de magamban, vagy írásban, vagy egy ismerősnek – azzal, hogy ki szeretném puffogni magam – fontos ezt a felszíni fájdalomhordalékot elhordani a bombatölcséremből, mert alatta van a finomabb lényeg. Amikor a nagy indulatok elfogynak, következik a **megbocsátás második lépése,** a veszteségemmel és a fájdalmammal való találkozás. Fontos, hogy ezen a pontos már abbahagyjam a vádaskodást, és valóban arra figyeljek, mit érzek. A „hogy lehettem ilyen …” nem érzelem, hanem minősítés, címke, ítélet. A szégyen, a szomorúság, a csalódottság, a reménytelenség, a levertség, a tehetetlenség, a kilátástalanság – ezek érzelmek, amiket igen, érezhetek magammal kapcsolatban.

*Amikor magamra haragszom*, pl mert elvesztettem valamit, vagy rosszul sült el, amit terveztem, talán egyszerűbb megtalálnom ezeket **a csendesebb érzelmeket**.

*Amikor valaki másra haragszom*, könnyen mondom azt, amikor már a saját érzelmeimet keresem, hogy sarokbaszorítottnak, kihasználtnak, megalázottnak, megkárosítottnak, megvetettnek, kifigurázottnak (stb, stb) érzem magam. Vigyázat! Ezek nem érzelmek, hanem azok a cselekedetek, amik hatással voltak rám. Ha megállok ezen a szinten, azzal elfogadom, hogy mások cselekedete kormányozza az életemet (ezzel öntudatlanul elfogadom az erőszakot). De ha már itt tartok, jó nyomon vagyok! Mögéfigyelve meg tudom fogalmazni az elveszettséget, keserűséget, tehetetlenséget, magányt, reménytelenséget, fájdalmat, csalódást, szégyent, tanácstalanságot, bénultságot és egyebeket, amik valóban az én érzelmeim, ami én vagyok ebben a helyzetben.

**A megbocsátás harmadik lépése,** még csendesebb magambafigyelés. **Milyen szükségleteim** sérültek a helyzetben - (akár magamra haragszom, akár másra) hiszen az érzelmeinket a szükségleteink sérülése vagy beteljesedése hozza létre. Az önbizalmam, bizalmam, biztonságom, önértékelésem? A kapcsolat, közösség, szeretetigényem? Információ, együttműködés, támogatás? Pl ha autóval belecsúsztam valakibe, valószínűleg az önbecsülésem és a biztonság igényem sérült, anyagi biztonságom is, ez váltja ki az érzelmeimet. Ha egy ismerősöm hazudott nekem, akkor pl. a biztonság, tisztánlátás, információ, együttműködés, kiszámíthatóság iránti igényem sérült. Ajánlom, itt is bánjunk óvatosan az „őszinteséggel” mint szükséglettel, ez is inkább erőszakos elvárás, amivel kötelezni próbálok valakit arra, hogy beszéljen. Igen könnyen félreérthető szükséglet a megbecsülés, elismerés, szeretetigény is, ha vádolva, kényszeríteni próbálom a másik embert arra, hogy ezt szolgáltassa nekem.

**A negyedik lépés,** *ha magammal volt* a problémám, hogy tanulságot vonok le, kitalálom, mit tehetek azért, hogy legközelebb ne így történjen, hogy lehetek ügyesebb – hiszen mindenben meg lehet találni a fejlődési lehetőséget. Lehet-e, szükséges-e valahogy jóvá tenni, bocsánatot kérni? (ha valakivel szemben voltam ügyetlen) Ezzel megint fontos vigyázni! Ha nagyobb a bocsánatkérés vagy jóvátétel, mint a tett, magammal is erőszakot követek el, (jól megbüntetem magam, szeretünk ebben tetszelegni) és a másik féllel is, mert miután méltánytalanság érte, hálára kötelezzük a túlteljesítéssel. Fontos lehet viszont meghallgatni, (esetleg segíteni is neki, hogy el tudja mondani, ha én előbbre vagyok a kommunikációs készségekben mint ő) az ő bombatölcsérét!

*Ha valaki másra haragszom,* másképp alakul a **negyedik lépés**. Miután a saját oldalamat átgondoltam, éljem magam bele az ő helyzetébe, múltjába, lényébe, érzelmeibe és szükségleteibe. Ha ebben elmélyedtem, lehetséges, hogy **ötödik lépés**ként újra foglalkoznom kell magammal, aztán megint vele, amíg a fájdalom el nem csitul. Lehet, hogy kialakul bennem a vágy, hogy megbeszéljük, elmondjam a sérelmemet. Ez sokszor segít, sőt az is előfordul, hogy egy sérelem átbeszélése után közelebb kerülünk egymáshoz. Ha nem így alakul, akkor marad az egyoldalú megbocsátás, a saját érdekemben, hogy az én életemet ne nehezítse a cipelt harag. Lehet, hogy egy komoly sérelem újra és újra feltámad, (hétszer, vagy hetvenhétszer) ne haragudjunk ezért magunkra, hanem menjünk újra végig a megbocsátás lépésein. Most már könnyebben fog menni.

**„Ne nyugodjon le a nap a haragotok fölött”**- Jézusnak ez a mondása nem elvárás, vagy parancs, hanem jótanács. Sokkal könnyebb azon frissében átgondolni egy eseményt, mint később, amikor a kellemetlen utóhatások jelentkeznek. A napunk átelmélkedése, vagyis az Examen így segít a békesség és a lelki béke útján maradni.

8 alkalomból álló Erőszakmentes Kommunikációs tréningek indulnak Budapesten, (Máriaremetén és a Párbeszéd Házában), plébániák számára 2 napos tréningek, Budapesten kívül is. Érdeklődni lehet [rochlitzzsuzsa@gmail.com](mailto:rochlitzzsuzsa@gmail.com) címen.