

Prawo do błędów

Jakże cudownie byłoby w życiu, gdybyśmy przestali grać. O ile łatwiej przebiegałaby nasza komunikacja, gdybyśmy otwarcie mówili, o co nam chodzi, co czujemy.

Po co zakładamy te wszystkie maski? O co nam chodzi?

O wiele rzeczy.

Żeby nie zostać wyśmianym, żeby nie wyszło na jaw, że mamy swoje słabości, nie jesteśmy perfekcyjni. Perfekcjonizm. Im bardziej krytykujemy innych, tym bardziej boimy się, że sami wpadniemy we własne sidła. Skoro nie akceptujemy ludzkiej ułomności u innych, ciężko byłoby dać sobie samemu prawo do popełniania błędów. A przecież jesteśmy ludźmi, inteligentnym zbiorem atomów. Dopiero uczymy się odkrywać boską część w sobie. Jesteśmy ułomni, mamy na koncie małe i większe grzeszki. Czy ma sens obwinianie się za to? Wina zatrzymuje nas w miejscu. Obarcza nas strachem przed karą.

SYSTEM NACZYŃ POŁĄCZONYCH

Wina i kara to dwa sprzężone ze sobą elementy. Nie ma winy - nie ma kary. Tak to działa. Ile fortun dorobionych na przysłowiowej ludzkiej krzywdzie delectuje się swoim stanem posiadania, korzysta z majątku bez poczucia, że coś tu jest nie tak. I to jest właśnie tajemnica ich sukcesu. Brak poczucia winy. Nie przemawia tu przeze mnie sarkazm, tylko logika, doświadczenie i chęć odwołania się do waszych emocji.

Ci, którzy źle się czują z nieczystym załatwieniem sprawy, którzy mają poczucie winy z tego tytułu, nawet jeśli nie jest ono uświadomione - tych osobników prędeż, czy później dopada karząca ręka sprawiedliwości. Niejako na życzenie. Mówi się, że na złodzieju czapka gore. Jest to prawdą, ale prawdą połowiczną. Porzekadło to dotyczy jednostek, które mają poczucie winy z powodu dokonanego czynu. Podświadomie będą one prowokować sytuacje, które doprowadzą do ujawnienia kulis danej sprawy, bądź w inny sposób doprowadzą do utraty niesłusznie otrzymanych korzyści. Czasami takie zdarzenia mają miejsce po latach. Osobiście nie życzę nikomu tych lat spędzonych w luksusie, za to z poczuciem winy i strachem, że za chwilę zostanie nam to zabrane. Nam i naszej rodzinie. W tym wszystkim najgorsze jest to, że nasze przewinienie uderza w naszych najbliższych...

Tymczasem wystarczyłoby wyrugować z siebie poczucie winy i żylibyśmy jak w raj. Jednak już Dostojewski o tym pisał, a pewnie każdy z nas potwierdzi - nie jest to takie proste.

Powróćmy teraz do poczucia winy, z którym w większym lub mniejszym stopniu, rzadziej lub częściej boryka się każdy z nas. Mówię teraz o naszym chlebie powszednim, małym poczuciu winy, za małe przewinienia, o tym naprzykrzającym się doznaniu, które utrudnia nam egzystencję. Jeśli myślisz, że jest to temat, który cię nie dotyczy - grubo się mylisz. Jeśli myślisz, że nic nie zyskasz czytając o małych sprawach - mylisz się jeszcze bardziej.

Pozbycie się poczucia winy nie jest prostym zadaniem.

Nie wystarczy sobie powiedzieć: „Od dziś nie będę się obwiniał, za to co zrobiłem”. Samo postanowienie jest co prawda piękne i godne pochwały. Jednak nasz umysł postanawia wiele rzeczy. A ile z nich realizujemy? Każdy sam wie najlepiej.

Zacznijmy od rzeczy, które nie są oczywiste.

Postaraj się przeanalizować twoje ostatnio odczuwane poczucie winy. Być może odnajdziesz jakąś część swojej historii w którymś z omawianych poniżej wątków.

ILUZJA

Masz poczucie winy - sprawdź, czy twoje działanie przyniosło komuś realną stratę. Najszybszym, acz nie najłatwiejszym sposobem jest zapytanie twojej niedoszłej ofiary, jak odebrała twoje zachowanie, działanie lub zaniechanie. Cokolwiek, o co się obwiniamy.

Może się okazać, że nasze poczucie winy jest iluzoryczne. Częstość preparujemy w domowych warunkach osobiste poczucie winy na nasze osobiste potrzeby, choć rzeczywista rana nie została zadana. Nasze nawykowe myślenie karze nam wyobrazić sobie, że kogoś zraniliśmy, zrobiliśmy coś nagannego. Potem męczymy się z tym, zadając sobie wewnętrzne ciosy. Nasza niedoszła ofiara albo nie pamięta sytuacji, o której wspominaliśmy, albo pamięta ją zupełnie inaczej. Co więcej, nie poczuwa się do roli ofiary.

W kreowaniu iluzorycznego poczucia winy przodują kobiety. Syndrom matki Polki większości z nas nie jest obcy.

Matka Polka przy każdej próbie dania sobie czegoś: wolnego czasu, prezentu, spotkania z przyjaciółką, popada w poczucie winy. Robi to w trosce o członków rodziny. Zadręczając ich często swoją męczeńską postawą. Osobiście wolę mieć u boku męża zadowolonego po spotkaniu z kolegami aniżeli marudę narzekającego na cały świat. A tak kończą się jego rzadkie ataki poświęcenia się dla rodziny. Może nasi partnerzy myślą podobnie? Może oni też chcą mieć u boku zadowolone żony, a dzieci matki? Może czas sprawdzić, czy tak jest rzeczywiście?

GIGANTOMACHIA

Częstokroć przydajemy naszym zachowaniom rangi wielkich czynów, wielkich urazów. Przejmujemy się tym do granic wytrzymałości, podczas gdy nasz rozmówca może i poczuł się zraniony, ale rana nie jest śmiertelna. Prosta rozmowa najczęściej pomaga oczyścić klimat. Jeśli zdarzy ci się, że twoje przekonanie o rozmiarze zadanej rany uniemożliwia ci stawienie czoła sytuacji, z obawy, że zostaniesz potępiony na wieki, wykonaj proste ćwiczenie. Wyobraź sobie, że ty i ofiara jesteście postaciami w teatrze kukiełkowym, albo pacynkami. Przypuśćmy, że jesteś mężem, wygłaszasz swoją kwestię, która powoduje stan zapalny. Twoja żona kukiełka zakłada ręce na piersi i kukiełkowym głosem obwieszcza ci, że jesteś skończonym kretyńcem, po czym odwraca się na małej pięcie, idzie do kąta i tam chlipie teatralnie. Jest ujmująca. Teraz ty wyciągasz zza pazuchy bukiet sztucznych kwiatków i pędzisz przez scenę, żeby paść przed nią na kolana. Czyż nie wzruszająca scena? A przy tym stawia nasze problemy we właściwych proporcjach. Czasem trzeba porzucić nawyk demonizowania swoich dokonań i dać sobie prawo do potknięć. Twój bliscy lepiej się poczują w twoim otoczeniu wiedząc, że jesteś omylny i potrafisz się przyznać do błędu.

Jeśli jednak nie zdobędziesz się na rozmowę i zamkniesz się w sobie zadręczając tym, co zrobiłeś to może ci grozić punkt następny...

ATAK

To dość częsty przypadek. Ponieważ źle się czujemy z naszym poczuciem winy, uwiera nas i przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu, przeto zaczynamy obwiniać naszą ofiarę o to, że czujemy się przez nią fatalnie. A skoro przez nią komfort naszego życia się pogorszył - należy jej się kara. Im bardziej nasza ofiara obnosi się ze swoim bólem, tym gorzej się to dla niej kończy. Wzorce wyniesione z dzieciństwa grają tu pierwsze skrzypce. Jeśli w domu rodzice wzajemnie się obwiniali, to nawet przy niewielkim przewinieniu możemy atakować naszą ofiarę agresją, irracjonalną z jej punktu widzenia, a jak najbardziej uzasadnioną z naszego, bo najlepszą formą obrany jest atak i to z zaskoczenia, zanim nas zdążą zaatakować. Dla nas jest to działanie nawykowe. A nawyk jest drugą naturą. Nie zastanawiamy się nad czymś, co jest naturalne. Powtarzamy wzorzec. Czasem jednak warto stanąć na chwilę i wziąć pod lupę swoją drugą naturę. Może czas najwyższy zrzucić pancerz przyzwyczajień. Dla dobra nas samych i naszych bliskich oraz naszego otoczenia. Ja też nie lubię dostawać prztyczka w nos zaraz po tym, kiedy ktoś podłożył mi nogę.

AUTODESTRUKCJA

Naczelnym zadaniem poczucia winy jest ukaranie siebie w zastępstwie pana Boga, głównie z obawy, że kara, którą moglibyśmy otrzymać z jego ręki mogłaby być bardziej dotkliwa od tej, którą zadamy sobie sami. Jednak czasem okazuje się, że zapętlamy się we własnym poczuciu winy tak bardzo, że kara, którą sobie wymierzamy nie jest współmierna do wielkości szkody. Mówiąc ściślej - znacząco ją przewyższa. Jeśli łudzimy się, że nasza nadgorliwość zostanie w taki, czy inny sposób wynagrodzona - bardzo się mylimy. Bóg uczył wybaczać. Poza tym, kto lubi takich gorliwców?

Moja rada? Miejmy litość dla nas samych.

SYSTEM NAGRODY

Systemowo w naszym kręgu kulturowym poczucie winy zostało zaszczerpięte wraz z doktryną katolicką. Im bardziej winny się czujesz tym bardziej pobożny jesteś, tym jesteś bliższy bogu. Taki przekaz został części z nas wpojony tak solidnie, że wyzwolić cię z tego przekonania zapewne byłoby ciężko samemu Jezusowi.

Osho twierdzi, że ten, kto czuje się winny ten grzeszy. Karanie siebie to odbieranie roboty panu Bogu (dla tych, co widzą w nim srogiego Pana) oraz zamach na boskie stworzenie (dla tych, co dostrzegają w sobie świątynię Boga)

OCZEKIWANIA

Poczucie winy to zawsze manifestacja naszego niskiego poczucia własnej wartości, dręczącego uczucia zwątpienia

w siebie. Im większe stawiasz sobie wymagania, tym boleśniej karzesz się poczuciem winy za fakt nie spełnienia własnych lub cudzych oczekiwań. Zamykasz się w błędnym kole rozpacz i beznadziei zamiast wziąć naukę z błędu i iść do przodu. Poczucie winy unaocznia nam, ile pracy musimy jeszcze włożyć w naukę kochania siebie.

Kochajmy siebie. Bezwarunkowo. Bądźmy dla siebie dobrzy, to i świat będzie dla nas lepszy. Zacznijmy od wybaczenia sobie.

Dlaczego sporządziłam tę etymologię poczucia winy?

Głównie po to, aby dać Ci sposobność spojrzenia na siebie jak na człowieka, który traci w życiu oddając swą energię, swą kreatywność i radość życia, topiąc ją w czymś co nie pochodzi od Boga, nie przyczynia się do naszego szczęścia, ani do szczęścia naszych bliskich. Więc po co ulegamy poczuciu winy?

Odpowiedzi jest wiele. Z przyjemnością oddałabym się teraz pokusie kolejnej analizy :) Jednak mam cel nadrzędny jakim jest szczęśliwe życie a nie życie przepełnione analizami.

Dlatego zadam ci inne pytanie, które wcześniej zadałam sobie: Czy próbowałeś kiedyś świadomie powstrzymać się przed spontanicznym poddaniem się dyktatowi winy? Na moment zatrzymaj się, zastanów do czego prowadzi spirala poczucia winy.

Weź w swoje ręce kontrolę nad tym co dzieje się w twoim życiu. Nie pozwól, by odwieczne wzorce zbudowały twoje życie. Jest to solidny fundament, bez wątpienia, jednak fundament na którym zbudujesz szary dom pełen trosk.

Daj sobie i swoim bliskim trochę wolności. Uwolnij siebie od poczucia winy. Weź głęboki oddech, uśmiechnij się do siebie, do wszystkich błędów jakie popełniłeś, w szczególności do tego ostatniego i zacznij cieszyć się życiem, życiem z błędami. Takim jakie jest, tu i teraz. Nie musisz zaczynać wszystkiego od nowa. Zaakceptuj siebie.

Omylnego, niedoskonałego. Zaakceptuj siebie, chociażby na przekór całemu światu. Zaakceptuj siebie, mimo wszystkich błędów, a może właśnie dzięki nim.

beata markowska

<http://www.solaris-rozwojosobisty.pl/>

ps

Jeśli nie odnalazłeś się w żadnym przykładzie, jesteś człowiekiem nieskalanym poczuciem winy. Dlatego mój apel do ciebie, nieznanemu czytelniku: ujawnij się, powiedz nam wszystkim, jak to jest żyć bez poczucia winy, w szczęściu?

Autor: beata markowska

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl