

ALI ZMOREM BITI BOG?

Vsakič, ko slišim nasvet: »Če ti je kdo storil kaj hudega, mu moraš odpustiti, sicer boš s sabo prenašal breme, ki bo škodovalo samo tebi,« se mi vsi lasje postavijo pokonci. Vsakogar, ki mi podeli tak nasvet, vprašam, ali mu je že kdo pošteno opraskal avto na parkirišču in ali je temu nerodnežu rekel: "Nič hudega, odpuščam vam." Najverjetneje ne. Navadno zahtevamo zavarovalniški kupon ali poplačilo gmotne škode (izgube), ki je pri tem nastala. Ali nas je v tem primeru že kdo opomnil, da bi bilo za nas vendarle dobro, če bi mu odpustili? Za kaj takšnega še nisem slišala.

Zakaj nas "dobronamerni" prijatelji ob hudi osebni travmi, ki nas pošteno prizadene in nam navadno zapusti dolgoročne posledice, zasipajo s tovrstnimi nasveti? Menim, da iz dveh razlogov. Prvič, ne vedo, kaj naj rečejo in kako naj nam pomagajo. Drugič, naveličali so se nas poslušati, kako vedno znova obujamo bolečino.

Če bomo kot odrasli v navzočnosti prijateljev obujali bolečino in prizadetost zaradi telesnega, duševnega ali spolnega nasilja, zlorabe temeljnega zaupanja ali čustvene prikrajšanosti (iz otroštva ali odrasle dobe), bomo prej ali slej slišali tole: "Odpusti jim že enkrat in pojdi naprej. S tem ko to kar naprej premlevaš, škoduješ samo sebi."

Ta nasvet vsebuje najmanj tri sporočila:

- Ne vem, kako naj ti pomagam, ker s tem nimam nobene izkušnje.
- Nočem poslušati o tem, ker sem sam potlačil podobna doživetja, ki se jih nočem spominjati.
- In še najpomembnejše: Ne razumem, kaj si s tem pravzaprav izgubil, zato se mi zdi tvoje žalovanje pretirano.

Otroci kaznujejo

Nisem še slišala otroka, ki bi vrstniku, ki mu pripoveduje o boleči izkušnji, rekel: "Odpusti!" Otroci si med seboj pomagajo tudi tako, da – vsaj v domišljiji, če že ne zares – kaznujejo tistega, ki je povzročil bolečino. Zagotovo smo že videli majhnega otroka, ki mami jezno zabrusi "Glda mamica!" ali jo celo poskusi udariti (v primeru, da je bil že kdaj kaznovan z udarcem). Mama ali okolica se zgroženo odzove: "Tako ne smeš govoriti! Mame ne smeš udariti!" (ne smeš se maščevati).

Zagotovo smo bili že priča dogodku na otroškem igrišču, ko otrok vzame igračo drugemu otroku. Oškodovani otrok jo najprej skuša vzeti nazaj, če mu to ne uspe, pa si prizadeva, da bi jo vzel kakemu drugemu otroku (s tem hoče nadomestiti izgubo). Če mu ne uspe niti to, plane v užaljen in jezen jok. Seveda ga znova podučimo, da drugim ne sme jemati njihovih stvari. Izgubljeno igračo poskušamo nadomestiti (jo dobiti nazaj ali kako drugače) in s tem potolažiti prizadetega otroka. Včasih to celo pospremimo z vzgojnim naukom: "Nauči se paziti na svoje stvari!" Igrače pa ne nadomestimo, ne glede na to, ali je bil otrok res kriv za izgubo.

Odrasli odpuščamo

Odrasli smo polni tovrstnih (neuporabnih) nasvetov o odpuščanju, ki bi se, prevedeni v jezik otroškega igrišča, glasili: "Resda ni prav, da ti je vzel igračo, toda če je ne moreš dobiti nazaj, mu moraš oprostiti in pozabiti nanjo." Skratka, ko zaslišite ta stavek, je čas, da poiščete psihoterapevta in z njim predelate boleče izkušnje, prijatelje, ki vam delijo tovrstne nasvete, pa vprašate, ali bi vam kar odpustili, če bi jim odpeljali avto – in ali bi nanj mirno pozabili. Najbrž ne.

Lažno odpuščanje

Ljudje, ki trdijo, da zmorejo odpustiti tudi tedaj, ko nastane trajna škoda, navadno lažno odpuščajo. Negativnih čustev ne izbrišejo (brez soočenja z njimi to ni možno), ampak jih spremenijo v tako imenovano "nevrotično ideologijo" (ker odpuščam, sem dober, on pa bo za dejanje prej ali slej kaznovan, saj je slab) ali narcistično samopoveličevanje (ker zmorem odpustiti, sem boljši od drugega).

V resnici gre pri takšnem odpuščanju za nezmožnost, da bi se soočili:

- s seboj in z lastnimi občutki (najbrž si jih nismo pripravljene priznati, kajti "dober človek" ne sovraži, ni maščevalen, ni jezen na starše ...), a tudi z morebitno soodgovornostjo za okoliščine;
- z osebo, ki nam je povzročila izgubo (ker nas je strah zahtevati ali se boriti – ali pa zato, ker se bojimo, da bomo to osebo izgubili, če bomo od nje kaj zahtevali).

Idealiziranje samega sebe

Zato raje poiščemo opravičilo zase (jaz sem boljši) ali za drugega (nemočen, neveden je – torej slabši od mene). S tem pravzaprav pričakujemo, da bodo to osebo namesto nas kaznovali drugi (nisem maščevalen človek, vendar je takšno dejanje slabo in prej ali slej ...) ali da nas bodo, ker smo "dobra" žrtev, drugi ščitili ali celo nadomestili škodo (nestvarna pričakovanja). Izgubo samospoštovanja nadomeščamo z idealiziranjem samega sebe. To nekaj časa sicer gre, vendar na koncu navadno pripelje do zagrenjenosti.

Zavedati se moramo še nečesa: kaznovanje ne nadomesti izgube. Kaznovanje je pravzaprav skrajni izhod in izraža nemoč, ki je posledica tega, da izgube nikakor ne moremo nadomestiti.

Ker nisem bog, svojih čustev ne morem izbrisati. Zato tudi nisem pripravljena odpustiti izgube osebi, ki jo je povzročila, če nimam možnosti, da izgubo vsaj delno nadomestim. Odpustim lahko samo tisto, kar mi ni povzročilo trajne škode.

Bolečina, ki ostaja

V čem je razlika med bolečino ob izgubi, ki sčasoma otopi in mine, ter izgubo, ki ostaja? Predvsem v tem, kako nam je uspelo opraviti z jezo in nemočjo, ki se skrivata v njej. Če nam je to, kar smo izgubili, uspelo ustrezno nadomestiti, jeza prej ali slej mine. Za čustvene rane ni zavarovalnic, ki bi nadomestile škodo. Največkrat si lahko pomagamo sami, in sicer tako, da izgubo nekako "nadomestimo".

Če nas zapusti poslovni partner, se bomo zagotovo potolažili, če najdemo novega, nemara še boljšega partnerja ali če tudi po njegovem odhodu uspešno vodimo podjetje. Stvari so bolj zapletene, če partner povrh zlorabi svoja pooblastila, nam odpelje stranke ali nas okrade. To ne povzroči samo gmotne škode, ampak načne tudi naše zaupanje v ljudi, najbrž tudi vsaj del samozaupanja in samospoštovanja (zakaj zlorabe nismo preprečili, zakaj tega nismo videli vnaprej ...). Pri nadomeščanju škode in oblikovanju novega zaupanja nam najbrž ne bo veliko pomagalo, če osebi, ki nas je zlorabila, mirno "odpustimo".

Po vsej verjetnosti bomo najeli odvetnika, ki bo poskušal povrniti škodo v obliki odškodnine, ali celo vložili kazensko ovadbo. Uspelo pa nam bo, če bomo na sodišču dokazali, da s svojim ravnanjem nismo sami omogočili nastanka izgube (če pustimo odklenjen sef, obstaja večja verjetnost, da ga bo kdo izpraznil) in da je škoda realna. Če nam to uspe, si bomo verjetno povrnili vsaj nekaj (samo)zaupanja, a tudi samospoštovanja. Jeza in prizadetost bosta zagotovo manjši, ko bomo dobili zajetno (gmotno) odškodnino.

Do čustvenega "odpuščanja" bo torej prišlo kar samo po sebi, vendar šele takrat, ko bomo prevzeli nadzor nad položajem. Izkušnje pa zagotovo ne bomo pozabili, ampak se bomo najbrž naučili bolje varovati.

Analiziranje – varnostna zanka

Drugi ljudje nam niso dolžni nadomeščati škode, ki je niso povzročili, prav tako ne izgubljenega zaupanja. Če pa nas zapusti življenjski partner, se lahko vedemo ravno tako, kot sem napisala v prejšnjem stavku. Lahko obtožujemo njegovega morebitnega novega partnerja ali celo prijatelje, od drugih ljudi v svojem življenju pa pričakujemo, da nam bodo nenehno dokazovali, da so vredni zaupanja. Ker je omajano samozaupanje lahko ovira za sklenitev nove zveze, se utegne ta izguba z naslednjimi izkušnjami (ki so vnaprej zaznamovane s pridobljenim nezaupanjem) še poglobljati in se naposled spremeniti v trajno izgubo.

Pri nadomeščanju tovrstne škode bomo prej dosegli uspeh, če bomo analizirali, s čim smo prispevali k razpadu zveze – nemara že s tem, da smo izbrali neustreznega partnerja. Iz tega se lahko naučimo, kako se bolje varovati pred izgubami. Življenjskemu partnerju, ki nas je zapustil, bomo najverjetneje odpustili, ko bomo našli novega (nemara celo kakovostnejšega) ali pa nam bo kako drugače uspelo utrditi omajano samozaupanje – popraviti škodo.

Če izgubimo del sebe

Veliko težje popravimo škodo, ki nam jo je pustila čustvena prikrajšanost, kakšno drugačno neustrezno ravnanje ali celo (duševno, telesno, spolno) zlorabljanje, ki so ga v našem otroštvu izvajali starši ali druge osebe. Zaradi tega bomo bržkone težje zaznavali svoje potrebe in jih ustrezno uveljavljali, zato jih bomo zadovoljevali slabše ali sploh ne (nemara pa pretirano, nadkompenzirano, ko bomo eno nezadovoljeno potrebo skušali nadomestiti z drugo). Takšne okoliščine lahko celo v tolikšni meri zaznamujejo našo osebnostno strukturo, da bo oškodovana ali spremenjena tako naša samopodoba (ter s tem samozaupanje in samospoštovanje) kot tudi naš stik s svetom (zaznavanje sveta ter meje med seboj in drugimi). Izgubili bomo del sebe ali pa ga sploh ne bomo razvili.

Predelava občutkov

Bolečina, nemoč in jeza na starše ali druge osebe, ki jih majhen otrok občuti v primeru prikrajšanosti ali zlorabljanja, so navadno tako globoko potlačene v podzavest, da jih ne čutimo več, vendar se vse življenje kažejo v čustvenem doživljanju sebe, drugih ali gmotnih dobrin in v razmerju do njih.

Če nam jih le uspe občutiti (pravimo, da jih ozavestimo), nasvet, "naj jim odpustimo, ker za nazaj tako ali tako ni možno spremeniti ničesar", ni le neustrezen, temveč tudi škodljiv. Ne pomaga niti opravičevanje, češ da drugače niso znali ravnati ali da so ravnali z najboljšimi nameni. Občutki ostajajo in če jih ne predelamo IN VSAJ DELNO NE POPRAVIMO ŠKODE (spremembe v osebnosti), ki je pri tem nastala, nam ostane samo to, da jih vnovič odrinemo in potlačimo. To pa pomeni, da nas bodo še naprej nezavedno vodili od znotraj.

Pri nekaterih stvareh, ki so se nemara zgodile pozneje v otroštvu ali se niso pogosto ponavljale, včasih pomagata že ozaveščanje in predelava občutkov (če zaradi tega niso nastale trajne spremembe v osebnostni strukturi) ter s tem njihovo razumevanje in spreminjanje, včasih pa je potrebno dolgotrajno delo s psihoterapevtom, da nadomestimo vsaj del škode (sprememb).

Izstopanje iz vloge žrtve

S tem ko začnemo (sami ali skupaj s psihoterapevtom) iskati načine, kako razumeti, zakaj je prišlo do ravnanja, ki nas je oškodovalo, in kako odpravljati nastalo škodo, smo IZSTOPILI IZ VLOGE ŽRTVE IN PREVZELI NADZOR NAD ŽIVLJENJEM. To vodi k temu, da se nam ni treba maščevati ali kaznovati osebe, ki je povzročila izgubo, ampak škodo nadomeščamo sami (razvijamo dele samega sebe, ki so zaradi prikrajšanosti ali zlorabe zastali ali se popačili). Tako se občutek prikrajšanosti, nemoči in s tem tudi jeze zmanjša, saj se soočimo s svojo bolečino ter ustrezno ovrednotimo osebe in okoliščine, v katerih je prišlo do izgube. Vsega najbrž ne bomo mogli nadomestiti, nekaj pa je vselej možno storiti, če le želimo.

Kako najti izgubljeno

Torej nam za boljše počutje ni treba odpustiti – ne, poiskati moramo načine, kako vsaj delno nadomestiti izgubljeno. Samo "odpuščanje" ne bo izboljšalo našega počutja, razen če je škoda zanemarljiva oziroma ni trajna (uspe nam jo nadomestiti kako drugače).

Odpustite ljudi

Namesto da se trudimo, da bi ljudem, ki so nam povzročili škodo, neuspešno "odpustili", jih lahko čustveno odpustimo iz svojega življenja ali jim vsaj postavimo zelo trdne meje. Zakaj bi se morali truditi, da bi razumeli, opravičili in imeli radi starše/druge osebe, ki so z nami slabo ravnali? Čas, skrb in naklonjenost raje namenimo sebi in vsem, ki nam tega ne počnejo. Če bomo ravnali tako, bomo vsaj za prihodnje preprečili povečevanje izgube.

V nasprotnem primeru smo soodgovorni za nadaljnje posledice, saj z "odpuščanjem" in opravičevanjem sporočamo, da se ni zgodilo nič zelo pomembnega, s tem pa dajemo tiho privoljenje, da se to lahko ponovi. Če ljudi navadimo, da jim brezpogojno odpuščamo, bodo s tem računali in ravnanje prej ali slej ponovili, saj se bodo zavedali, da to lahko počnejo brez posledic ...

Da se ne vračamo ...

Zakaj je pomembno takšne osebe čustveno odpustiti iz svojega življenja? Zato, da se vedno znova ne vračamo k njim v pričakovanju, da bomo od njih naposled dobili to, za kar smo bili prikrajšani, ali vsaj opravičilo za zlorabe (če gre za mrtve starše, tovrstna opravičila radi iščemo kar sami, saj veste, o mrtvih vse dobro). Obnašamo se kot človek, ki vztrajno poskuša kupiti kruh v trgovini z železnino, namesto da bi poiskal pekarno ali ga spekel sam. Kdo se torej vede nerazumno? Tisti, ki nečesa nima in zato ne more dati, ali tisti, ki to od njega pričakuje? Z nenehnim vračanjem k "prazni mizi" svojo izgubo le še povečujemo.

Komu je dobro odpustiti?

Sebi. Ko iščemo opravičila za druge, nase prevzemamo odgovornost (in krivdo). Pri svojem psihološkem delu sem nešteto krat ponovila stavka: "Kot otrok niste ne odgovorni ne krivi za ravnanje staršev, saj niste imeli nikakršne moči, s katerim bi lahko vplivali nanj." In: "Ne moremo vnaprej predvideti, da bo nekdo prevozil rdečo luč na semaforju, in tega tudi ne moremo vnaprej preprečiti."

Če ne moremo nadomestiti izgube?

Včasih to ni možno in se je treba z izgubo sprijazniti, sprejeti dejstvo, da nečesa ne moremo nadomestiti. To pomeni, da se sicer odpovemo kaznovanju in nadomeščanju izgube pri osebi, ki jo je povzročila (in s tem nekoristni porabi energije), ni pa nam treba odpustiti. Namesto tega ga lahko damo na črno listo, da se v prihodnje to ne bo moglo ponoviti.

Nujno je, da si dopustimo obžalovati izgubo, saj jo tako laže sprejmemo. Proces žalovanja je resda dolgotrajen, toda če se nečemu zavestno odpovemo, to sčasoma le pomaga zmanjšati bolečino in jezo. Pri tem ni bližnjic.

Morda pa lahko ravnam kot bogovi

Grški (in drugi) bogovi lahko uravnavajo svoje življenje (in življenja drugih) zato, ker imajo v svojih rokah nadzor. S tem ko vzamemo v svoje roke nadomeščanje izgub, ki jih doživimo, prevzamemo nadzor nad svojim življenjem in si omogočimo izbiro. S tem pa vplivamo na posledice in na svoje čustveno doživljanje. Tako namreč ustvarjamo okoliščine, v katerih se počutimo dobro in si tako zagotavljamo več prijetnih čustev. Čustev torej ne moremo izbrisati, lahko pa jih uravnavamo z vplivanjem na okoliščine.

Zato je trud, da bi kar tako odpustili, izguba časa in energije (s temi občutki se bomo prej ali slej znova srečali). Lahko pa se potrudimo in ustvarimo okoliščine, v katerih se nam izguba ne bo več zdela nenadomestljiva.

Starogrški in drugi bogovi

Ali veste, zakaj so starogrški bogovi nesmrtni? Ker so brez potreb. Če ničesar ne potrebuješ, nisi za nič prikrajšan, ne izgubiš ničesar. Če ničesar ne izgubiš, ne žaluješ, ne čutiš čustvene bolečine. In če te ne boli, se lahko razumsko odločiš, ali boš nekoga kaznoval za tisto, kar je storil, ali pa mu boš oprostil. Za to moraš vedeti, da imaš moč in nadzor. No, vsaj bogovi so imeli oboje. Lahko so kaznovali smrtnike, jih prisilili, da so popravili škodo – ali pa jim oprostili. Na osnovi tega, koliko smrtnikov (a tudi bogov in polbogov) se je znašlo v težavah, če niso ustregli božji volji, bi lahko rekli, da niso bili ravno radodarni z odpuščanjem. Navadno so za to zahtevali opravljanje posameznih nalog (odpravljanje škode). Nekaterih

tudi za večno – saj se menda spomnite Sizifa. In četudi so bili bogovi vseмогоčni in bi potemtakem lahko izbrisali svojo jezo, saj niso bili zares prikrajšani (ker niso imeli potreb).