

Podgrevanje otrovnih osećanja

škola sreće

Zašto (ne) opraštamo?



Nikada mu ne smem oprostiti! Nikada! – ljuto govori Valerija između dva jecaja.

A šta bi se desilo kada bi mu oprostila?

Kako šta?! Zamisli koja bih bednica ispala kada bih mu se vratila i nastavila dalje... Kao da ništa nije bilo?

Nisam mislila da moraš ostati sa njim, već samo da prestaneš da truješ sebe neopraštanjem.

Pa da na kraju ispadne da je čovek sasvim bio u pravu što je imao redovan seks sa svojom sekretaricom? A da sam ja budala što oko toga pravim toliku frku...

U redu... Ali hajde razmisli, šta dobijaš time što dokazuješ da si u pravu? Uostalom, da li ti je važnije da budeš u pravu ili da povratiš izgubljeni mir?

Zar je to uopšte moguće, posle svega?

Naravno.

Kako?!

Kao prvo, od sada svaki put kada uhvatiš sebe da u glavi vrtiš film „Kostina prevara“, sa svim prapatnim bolnim emocijama, zaustavi se i reci sebi: „Umesto ovoga, biram mir!“

Zašto ne opraštamo?

Ne opraštamo zbog sopstvenih zabluda. Evo najčešćih:

Pogrešno razumemo koncept opraštanja. Ljudi često misle da oprostiti nekome znači dozvoliti mu da nastavi po starom. A od nas se traži samo da prestanemo da podgrevamo osećanja koja produbljuju naš bol.

Smatramo da time dokazujemo da smo mi bili u pravu. Ako je tako, trenutak je da se upitamo – da li nam je važnije da budemo u pravu ili da budemo srećni?

Mislimo da time nešto dobijamo. A zapravo ne dobijamo ništa osim duševne i fizičke patnje. Podsetimo se da je neopraštanje emocija kojom trujemo i dušu i telo.

Zašto opraštamo?

Mnogo je razloga za opraštanje. Evo samo nekih:

Da bismo mogli da nastavimo dalje. Opraštanje nas uvek podseti da u našem srcu ima mesta za nove početke. To je čin kojim sebe iz robova prošlosti pretvaramo u slobodne ljude. Opraštanjem dozvoljavamo miru i radosti da se vrate u naš život.

Zato što smo možda i sami nekada učinili nešto slično. Ili bismo učinili da je situacija obrnuta. A i ako ne bismo, nije loše upitati se

- da li je osoba na koju smo ljuti, zaslužila da se toliko njome bavimo?

Negativna osećanja remete rad srca, imunološkog sistema, sistema za varenje... Od svih negativnih osećanja, neopraštanje je najotrovnije. Da li ste spremni da trampite fizičko zdravlje za gorak užitak okrivljavanja?

I za kraj, evo najjačeg aduta! Molim vas za trenutak zatvorite oči. Zamislite osobu ili scenu koja u vama pokreće bujicu besa i okrivljavanja. Ostanite neko vreme tako. Kako se osećate? Da li vam je prijatno to osećanje? Potom zamislite neku osobu i scenu koja u vama budi radost. Ostanite u tom stanju neko vreme... Kako se sada osećate?! Reči su suvišne.

Sve u svemu, neopraštanje nam ne donosi baš ništa dobro. Zato ovog trenutka odlučite da ćete prestati sebe da mučite neopraštanjem. Ako ne znate kako, za sada je dovoljno da to iskreno želite, a život će vas naučiti kako. **Ona**



Čemu nas uči Olivera Ptica?

U okviru svoje Škole ličnog razvoja, Olivera Ptica, trener ličnog razvoja i umeća komunikacije, drži individualne i grupne sesije, seminare i radionice. Autorka je knjige „Pronađi svog Anđela Čuvara“ o tome kako da iscelimo svoje telo i dušu, i kako da se pomirimo sa sobom i sa drugima. **VAŽNO! U toku su prijave za prolećne radionice MUŠKO-ŽENSKI ODNOSI i UMEĆE BOGAČENJA.** Više na: www.oliveraptica.rs, e-mail: oliveraptica@gmail.com, i mob. 063 529 788.

