

*Moje serce było z kamienia, uczucie zamrożone.*

*W moim świecie nie było miejsca na przebaczenie i miłosierdzie. Czekałam w ukryciu przyczołona jak dzikie zwierzę, by zaatakować znieczeka, by odpłacić za lata krzywd i upokorzeń ...Czekanie na ten jeden, jedyny moment, na zemstę, doprowadziło mnie do skrajnego wyczerpania emocjonalnego i prawie moralnego upadku.*

Moje przebaczenie? To wieczna tęsknota za miłością.

To mój lęk, samotność i pustka. To moja wiara i niewiara. To moje życie w niepokoju, szaleństwie, udręce, a jednocześnie olbrzymich pragnieniach i tęsknotach ... To moja wiara i moja miłość. To istna gólgota życia, którą przeszłam, zanim mogłam z głębi serca wypowiedzieć słowa (których tak bardzo od lat pragnęłam) wybaczam ci Mamo, wybaczam ci Tato.

Moje wybaczenie to był skomplikowany proces trwający wiele długich lat. Czasem bolesny, czasem żmudny i emocjonalnie trudny do przyjęcia.

Moja droga do wybaczenia i zdrowienia rozpoczęła się w Zakroczymiu, w Ośrodku Apostolstwa Trzeźwości. Pewnej ostrej zimy przed wielu, wielu laty przyjechałam po raz pierwszy na Dni Skupienia dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) i Dorosłych Dzieci z rodzin Dysfunkcyjnych (DDD), kompletnie nie widząc już dla siebie ratunku i zobaczyłam, że przebaczenie jest możliwe. Że po mimo wielu krzywd, ran i innych niegodziwości ludzie sobie przebaczą, potrafią kochać, odnajdują radość w życiu i szczęście. Też zapragnęłam dotknąć tego wszystkiego, zapragnęłam uwierzyć i wkrótce potem uwierzyłam, że to jest możliwe. Wtedy, tam w Zakroczymiu, po wielu latach pojednałam się w sercu z Bogiem i to był mój pierwszy krok na drodze ku wybaczeniu.

Uwierzyłam, że czas leczy rany i chciałam, by moje również zostały uleczone. Usłyszałam wtedy, że przeszłości nie da się już zmienić, ale że można z niej wyciągnąć wnioski na przyszłość i wybaczyć wyrządzoną wówczas krzywdę, by móc skupić się na aktualnym życiu i planach na przyszłość.

Przestałam pielęgnować swoją krzywdę. Zaczęłam o niej głośno mówić na terapii, mitingach, spowiedzi, w grupie wsparcia ... Im więcej o niej mówiłam w różnych kontekstach, rozmawiając z różnymi ludźmi, tym bardziej wydawała mi się mniej bolesna. Pielęgnowałam w sobie krzywdy od najmłodszych lat i stało się to dla mnie samo-okaleczaniem się. Już jako nastolatka sięgnęłam pierwszy raz po alkohol

i upiłam się do nieprzytomności, a zaraz potem znalazłam nirwanę w objęciach uzależnienia od narkotyków. Pielęgnowałam swój gniew i nienawiść do rodziców i świata. „Znieczulałam się” każdego dnia chcąc zapomnieć albo też rozpamiętywać swoje krzywdy na nowo. Wciąż od nowa i tak w kółko. Doprowadziłam się do granic wytrzymałości ...

Rozpoczęłam pracę nad sobą...

Sama terapia nie przynosiła wielu efektów, bo w zderzeniu z rzeczywistością okazywało się, że powielam stare schematy i tak panicznie boję się swoich rodziców, że nie potrafię być przy nich dorosłym i racjonalnym człowiekiem. Po za tym nie chciałam chyba rozstawać się z rolą pokrzywdzonego dziecka i przebaczyć rodzicom. Nie chciałam przebaczyć też sobie, co było równie trudne i bardzo skomplikowane. Im bardziej zagłębiałam się w proces wybaczenia (czytając różną literaturę, słuchając konferencji, rozmawiając z terapeutą) – zastanawiałam się, czy na pewno ja tego chcę. Czy chcę i potrafię wybaczyć to wszystko co mnie spotkało od moich najbliższych – od Mamy i Taty! Nie rozumiałam jeszcze wtedy, jak wybaczenie jest mi potrzebne i jak zmieni mój los.

Momentem zwrotnym w moim życiu i w procesie wybaczenia był czas, który spędziłam pracując na programie 12 kroków dla Chrześcijan – Wreszcie Życ. Półtorej roku własnego działania w maleńkiej grupie osób z pomocą psychologa i kapłana, było rodzajem terapii, a jednocześnie rekolekcji zarazem.

Przebaczalam i prosiłam o przebaczenie po raz pierwszy od wielu lat. Odczuwałam pokorę. Był to też czas mojego nawrócenia. Odkrywałam moją relację z Bogiem, jaka dotąd była mi nieznana. Byłam szczęśliwa. Był to też moment, w którym przebaczyłam sobie i spojrzałam po raz pierwszy na swoich rodziców inaczej, z miłością bliźniego ... To, czego się dowiedziałam o sobie, czego się nauczyłam sprawiło, że podczas trwania tych „12 kroków do wolności” uczyniłam swój jeden duży krok ku mojej Mamie. Wybaczyłam jej, że jako żona alkoholika nie potrafiła sobie poradzić ze swoim współuzależnieniem i z tym wszystkim, co się za tym kryje. Mama nie wiedziała o czym mówię i co jej przebaczam. Ja jednak czułam olbrzymią ulgę i szczęście. Mogłam nareszcie patrzeć na Nią z miłością i radością. Czułam oddanie do końca ... wkrótce potem zmarła.

Do przebaczenia Tacie było już niedaleko.

Kolejnym krokiem na mojej drodze była terapia grupowa.

Ciężki rok okrutnych zmagania z własnym JA. Długo nie mogłam zaakceptować grupy, terapeutki i tego, co się na terapii dzieje. Łamanie moich schematów bolało, obalenie mitów doprowadzało do łez. Jednak świadomość po co tam poszłam dopingowała mnie do regularnego chodzenia i wyciągania wniosków. Pomocna w tym wszystkim była moja przyjaciółka, już psycholog, która motywowała mnie do odbywania terapii w momentach kryzysu. Na efekty nie trzeba było długo czekać, bo w krótkim czasie nastąpił ogromny przełom w moich kontaktach z Tatą. Po kilku miesiącach nastąpiło nasze całkowite pojednanie, na które czekałam tyle lat. Okazało się, że Tato też czekał i chyba odbył też jakąś życiową pielgrzymkę, bo mówił, jak nigdy dotąd ...

Odbyliśmy długą, szczerą rozmowę, jak dojrzały Ojciec ze swoją Dorosłą Córką. Nie pamiętam, byśmy kiedykolwiek tak ze sobą rozmawiali. Tato słuchał mnie, a ja

słuchałam Taty. Nie przerywał, nie krzyczał, gdy mówiłam o swoich krzywdach, o lekach, o tym, dlaczego tak szybko wyprowadziłam się z domu, dlaczego go nie odwiedzałam i dlaczego tak wygląda moje życie. Wysłuchałam z pokorą wszystkiego, co Tato miał mi do powiedzenia i chociaż czasem zabołało, nie uciekłam, nie protestowałam, po prostu słuchałam (może po raz pierwszy w życiu?). Zapamiętałam dokładnie ten dzień i będę pamiętać go do końca życia.

Bóg dał nam łaskę przebaczenia, mogliśmy się nią cieszyć, choć czasu mieliśmy tak niewiele... Nie wiedzieliśmy o tym i nasze rozmowy nie zostały dokończone ... Tak wiele chcieliśmy jeszcze sobie powiedzieć. Tato zmarł kilka miesięcy temu. Do końca trzymałam go za rękę.

Głęboka praca nad sobą poprzez terapię i pracę na krokach doprowadziły do tego, że byłam gotowa wybaczyć rodzicom. Nie bałam się już stanąć przed nimi i powiedzieć: wybaczam ci Mamo, wybaczam ci Tato. Byłam wolna od lęków przeszłości, od krzywd, jakie mi wyrządzili rodzice. Przebaczenie jednak nie sprawiło, że zapomniałam, że wszystko rozumiałam (wielu rzeczy nawet nie starałam się zrozumieć), że wszystko zło usprawiedliwiałam lub bagatelizowałam krzywdę. Nic z tych rzeczy. To głębokie przeżycie uwolniło mnie jedynie od chęci zemsty z którą cały czas żyłam. Moje serce było z kamienia, uczucie zamrożone. W moim świecie nie było miejsca na przebaczenie i miłosierdzie. Czekałam w ukryciu przyczajona jak dzikie zwierzę, by zaatakować znieścacka, by odplacić za lata krzywd i upokorzeń ... Czekanie na ten jeden, jedyny moment, na zemstę doprowadziło mnie do skrajnego wyczerpania emocjonalnego i prawie moralnego upadku. Dzięki przebaczeniu uwolniłam się od tego raz na zawsze. Musiałam jednak najpierw nazwać po imieniu swój żal, swoją złość i wściekłość oraz bardzo dokładnie sprecyzować swoje poczucie krzywdy. Przebaczenie dało mi poczucie wolności i siły oraz przekonanie, że w życiu jestem teraz we właściwym miejscu. Że nie potrzebuję już żadnej rekompensaty za to, co stało się w przeszłości.

Kochani, wybaczenie jest kwestią decyzji i można ją podjąć lub nie, wszak jesteśmy wolnymi ludźmi. Wystarczy poznać czym jest wybaczenie, mieć pragnienie podjęcia właściwej decyzji, by wyruszyć w „drogę” ku przebaczeniu.

## Bibliografia

- Mellibruda Jerzy - "Pułapka nie wybaczonej krzywdy". Warszawa 1995. IPZiT.
- Berne Eric - "W co grają ludzie". Warszawa 2007. Wydawnictwo PWN.