

SZTUKA PRZEBACZANIA

Przebaczenie to proces, w którym ktoś, kto został skrzywdzony, postanawia porzucić urazę i traktować winowajcę ze współczuciem. Przebaczenie nie oznacza zapomnienia ani pojednania. Możesz wybaczyć osobie, nie wierząc w żaden sposób, że jej postępowanie było do przyjęcia lub usprawiedliwione. Z drugiej strony samo wypowiedzenie słów „Przebaczam ci” lub przyjęcie przeprosin nie jest wybaczeniem. Przebaczenie to emocjonalna zmiana, która zachodzi w osobie, która została skrzywdzona.

Faza Odkrywania

Podczas pierwszej fazy przebaczenia poprawisz swoje zrozumienie niesprawiedliwości i jej wpływu na twoje życie.

KROK
01

KROK
02

Faza Decyzyjna

Podczas drugiej fazy uzyskasz głębsze zrozumienie tego, czym jest przebaczenie, i podejmiesz decyzję o wyborze lub odrzuceniu wybaczenia jako opcji

KROK
03

Faza Pracy

Podczas trzeciej fazy zaczniesz rozumieć osobę, która Cię skrzywdziła w nowy sposób, który pozwoli na pozytywne odczucia wobec winowajcy i siebie.

KROK
04

Faza Pogłębienia

W końcowej fazie przebaczenia dodatkowo zmniejszysz negatywne emocje związane z niesprawiedliwością, której doświadczyłeś. Możesz spróbować znaleźć sens w trudnych doświadczeniach.

Analizując poszczególne fazy przebaczenia, w miejscach na notatki, odpowiedz sobie na poniższe pytania. Na początku opisz niesprawiedliwości, których doświadczyłeś. Co się stało?

Dlaczego to traktowanie było niesprawiedliwe?

Nie patrząc na definicję, jak opisałbyś przebaczenie?

Jakie są zalety i wady decyzji o przebaczeniu osobie, która cię skrzywdziła?

Karta pracy przygotowana w ramach projektu "Bądź Mądry przed Szkodą - zadbaj o swoje zdrowie psychiczne" współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego