



Warszawa, 24 listopada 2021r.

Trzy magiczne słowa... Przepraszam.

Po refleksji na temat okazywania wdzięczności, przychodzi czas, by pójść dalej i zastanowić się nad znaczeniem słowa – „przepraszam”. Podobnie jak w przypadku słowa „dziękuję”, uczymy się go od wczesnego dzieciństwa i zaliczane jest ono do tych zwrotów, których należy używać, by być dobrze odbieranym przez innych ludzi. Jednak z przepraszaniem również miewamy trudności, częściowo podobne, a częściowo inne niż z dziękowaniem. Co zrobić, jeśli czujemy, że słowo „przepraszam” zwykle utyka nam w gardle albo gdy w ogóle odpędzamy od siebie związane z nim myśli? Czy warto przepraszać i czemu mamy z tym problemy?



Przepraszanie ma wiele wymiarów i w zależności od tego, czego dotyczy, może być po prostu zwrotem grzecznościowym, wyrazem kurtuazji lub też prośbą o wybaczenie, kolejnym etapem długiego procesu przemiany zachodzącej w osobie.

W tej drugiej sytuacji trudność z przeproszeniem nie dziwi, wydaje się wręcz wskazana – zbyt łatwo przychodzące przeprosiny często budzą podejrzenia co do rzeczywistych intencji. Często mówimy do dziecka: „Przepróż!” - a ono odpowiada, że nie chce. Myślimy: „Co za niegrzeczny uparciuch”. A często ono „ma rację”, gdyż mówi tak, jak czuje. Może jeszcze nie czuje się gotowe do przeproszenia, może nie wie, nie rozumie za co, nie widzi swojej winy/udziału w jakiejś sprawie. Aby przeproszenie było autentyczne, szczere, nie można być do niego przymuszonym. W innym wypadku istnieje ryzyko schematycznego wypowiedzania słowa „przepraszam”, ale raczej dla „świętego spokoju”, zakończenia jakiejś niewygodnej sytuacji. Proces przebaczenia, tak jak i dojrzewanie do odbudowy relacji czy naprawy wyrządzonej szkody itp. wymaga czasu, warto go dać i sobie, i innym.

Dorośli często mogą czuć podobnie jak dzieci, jednak rzadziej są przymuszani do przeproszenia. Zdarza się, że wiele lat tkwią w niewyjaśnionej sytuacji, powikłanych emocjach, ponieważ nie są w stanie zmierzyć się z przeproszeniem. Trudnością bywa samo uznanie jakiegoś swojego zaniedbania czy może nawet krzywdy, którą wyrządziło się komuś – mimo upływu czasu nie każdy dochodzi do tego etapu. Jednak często w trakcie poważnej rozmowy z kimś, czy pogłębionej refleksji słychać zmaganie, jakie towarzyszy osobie w przejściu od momentu uznania - do momentu wypowiedzenia słów, spotkania z kimś, aby go przeprosić.



Mowa o takim stanie, gdy chcemy, ale nie umiemy, nie wiemy jak, czujemy się zawstydzeni i dlatego unikamy pojednania się z kimś lub je odkładamy na wieczne później. Tutaj, podobnie jak przy podziękowaniach, możemy się obawiać reakcji drugiej strony np.: czy nasze przeprosiny będą przyjęte, czy ktoś nie zezłości się, czy nie będzie jeszcze gorzej. Oczywiście te obawy często mają swoje uzasadnienie, gdyż rzadko jesteśmy pewni, jakie ma myśli i jak czuje się inna osoba, na ile jest gotowa do takiej rozmowy. Możemy się też wstydzić przyznać już nie tylko przed samym sobą, ale też przed innymi, do błędów, niedoskonałości. Jest prawdopodobne, że obawiamy się samych siebie, np. czy uda nam się nie popełnić tych samych błędów – jeśli nie jesteśmy pewni siebie, niejednokrotnie wolimy uniknąć ewentualnej porażki i na wszelki wypadek zrezygnować z przepraszania.

Duże znaczenie ma motywacja do zmiany istniejącego stanu rzeczy, to jak bardzo jest nam źle, na ile zależy nam na innej osobie czy też na uwolnieniu siebie od poczucia winy, oczyszczenia czegoś, co narosło. Jeśli mamy wyraźny cel i silną chęć zmiany, nieco łatwiej będzie zaryzykować i zdecydować się na przeproszenie nawet w trudnej sytuacji. W dojściu do takiego celu wielu osobom pomocne okazuje się życzliwe wsparcie przyjaciela i/lub towarzyszenie rozumiejącego terapeuty.



W codziennym życiu jest również wiele, a może nawet dużo więcej sytuacji, w których przeproszenie kogoś nie wiąże się z tak trudnymi emocjami i nie powinno stanowić szczególnego wyzwania. Jeśli zapomnimy o urodzinach żony, rozbijemy ulubiony kubek męża, nie zdążymy na czas zrealizować obietnicy danej dziecku albo spóźnimy się na spotkanie – warto przeprosić. Przepraszając, dajemy znać, że druga osoba jest dla nas ważna, ale niestety nie jesteśmy doskonali i czasem robimy inaczej, niż byśmy chcieli.

Często mamy bardzo dobre intencje, ale również często nie udaje się ich pokazać. Komunikat, że nie jesteśmy z tego dumni, może być ważny i potrzebny dla utrzymania oraz rozwoju dobrych relacji. Mimo to, nawet w takich z pozoru zwykłych sprawach przeproszenie przychodzi nam nieraz z trudem, stąd być może w języku pojawiło się i utrwaliło słówko „sorry”, zapożyczone z angielskiego oczywiście. Jakoś łatwiej powiedzieć „sorry” niż „przepraszam”, to drugie brzmi właśnie tak poważnie, mocno, a to przecież chodzi o takie drobiazgi. Jednak spróbujmy sobie wyobrazić, że ktoś do nas mówi „sorry”, a ktoś inny „przepraszam”, choćby za to, że zapomniał o czymś, na co się umówił – które z tych słów bardziej nas przekonuje? Które sprawi, że jesteśmy w stanie wzbudzić w sobie wyrozumiałość dla zapominalskiego?



Jeśli nawet niechcący wpadniemy na kogoś w autobusie czy nadepnijemy na czyjąś stopę w kolejce, gdy zdarzy nam się wylać kawę na spódnię koleżanki albo krzyknąć na kolegę w pracy - o ileż lepiej będzie nam dalej żyć tego dnia, jeśli zdobędziemy się na przeproszenie niż gdy udamy, że nic się stało, nie zauważyliśmy albo w ogóle to nic takiego? Drobne gesty życzliwości takie jak podziękowanie, ale i przeproszenie, są niczym kamyczki tworzące mozaikę. Liczne i powtarzalne, mogą zdecydować o atmosferze całego naszego dnia, a w dodatku w jakiś cudowny sposób potrafią wpłynąć na to, jaki dzień mają napotkane przez nas osoby.

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)