

Hinder för förlåtelse

1. Svårigheter att förlåta

När man blivit sårad är det naturligt att hålla fast vid vrede och fruktan. Det känns nästan onaturligt att sträcka sig ut i förlåtelse. Vrede är en känsla som får en människa att känna sig stark och utan den känner hon sig kanske sårbar. En av de kvinnor som sökt vår hjälp uttryckte sig så här: "Min vrede kändes som ett vapen som jag kunde använda när jag behövde. Tanken på att förlåta gjorde att jag kände mig försvarslös."

2. Ursäkter

Ibland kan man använda sig av ursäkter för att försöka ta sig själv och andra ur knipan. Du måste lära dig förstå att förlåtelse inte handlar om att hitta på ursäkter för sådant som sårar människor. Du förlåter människor för det onda de gjorde emot dig, det som du tycker de är skuld till. Du förlåter inte förrän du placerat ansvaret där det hör hemma.

3. Att inte kunna glömma

En del tror att de inte kommer att kunna förlåta eftersom de inte kan glömma det som hänt. Att förlåtelse är detsamma som att glömma är en vanlig, men felaktig föreställning. Du behöver komma ihåg det som hänt för att kunna förändra saker. Om du glömmet risker du att bli illa behandlad igen.

4. Varför förlåta när den andra inte ångrar sig?

Vi måste förstå att det finns människor som inte kommer att ångra sig. Att ändå inte förlåta en person kan göra att den personen ges för stort utrymme i våra tankar och känslor. Monica kunde inte förlåta sin pojkvän, men insåg till sist att hon aldrig skulle bli fri om hon fortsatte att vänta på att han skulle be om förlåtelse.

5. Är förlåtelse något man förtjänar?

Detta kan för många bli en kamp som i onödan pågår i årtal. Men förlåtelse är en gåva, och inget som har med ens beteende att göra.

6. Vrede mot Gud

Monica frågade sig under flera år varför Gud inte hade hindrat henne från att göra abort. När hon till sist förstod att även dessa känslor är normala och tillåtna, kunde hon tala uppriktigt med Gud och släppa sin vrede.

