

Te poți jertfi pentru celălalt?

Este posibil să ni se întâmple uneori să fim puși în situația de a renunța la ceea ce avem, la ceea ce facem sau la ceea ce suntem pentru altcineva. În acel moment alegem dacă suntem de acord sau nu. Mai important decât acordul nostru însă, este ceea ce simțim în inima noastră. Întrebările de mai jos îți vor da ocazia să observi mai atent ceea ce simți în astfel de momente. Imaginează-ți situațiile de mai jos și notează cu 2 puncte afirmația care ți se potrivește cel mai mult, cu 1 punct cea de pe locul doi și cu 0 puncte cea care nu ți se potrivește deloc.

1 Este vineri după-amiază. Tocmai vi s-a spus la școală că unul dintre colegii voștri este bolnav și sunteți rugați ca unul dintre voi să îl ajute să recupereze materia.

- a) Ți doreai foarte mult să fie vineri după-amiază pentru a avea timp liber pentru joacă, așa că nu îți propui să mergi la el;
- b) Alegi să mergi la el, chiar dacă vei avea mai puțin timp pentru tine;
- c) Te gândești că, oricum, se va găsi cineva din toată clasa să îl ajute, deci nu trebuie să fii tu acela.

2 S-a întâmplat ca într-o pauză mai „zgomotoasă” să se spargă sticla vitrinei din clasa voastră. După eveniment, încercând să afle cine a făcut acest lucru, dirigintele sau învățătoarea vă spune că întreaga clasă nu va mai merge în excursia promisă dacă cel care a spart sticla nu recunoaște. În acel moment toată lumea tace.

- a) Te gândești că ar trebui să spuneți toți că ați făcut asta, dar fiindcă ceilalți tac, taci și tu;
- b) Știi ce mult așteptau toți colegii tăi acea excursie și te gândești cât de dezamăgiți ar fi dacă nu ar merge, așa încât, chiar dacă știi că și ceilalți au partea lor de vină, te ridici și spui că tu ai spart vitrina și că vei pune bani pentru repararea ei;
- c) Te gândești că oricum nu îți doreai prea mult să mergi în acea excursie, așa încât taci și tu.

3 Ai ieșit la plimbare împreună cu alți prieteni și ați cumpărat fiecare câte o înghețată. Cel mai mic dintre voi s-a

împiedicat și a scăpat înghețata din mână. Este foarte supărat.

- a) Îi dai înghețata ta, chiar dacă ți-ar fi făcut mare plăcere să o mănânci singur;
- b) Propui prietenilor să-i oferiți fiecare câte puțin din înghețata voastră;
- c) Te gândești că așa o să învețe să fie mai atent.

4 Tocmai s-a încheiat masa și toată familia pleacă din bucătărie pentru a ieși să se bucure afară. Observi că, între timp, mama a început să strângă masa.

- a) Mulțumești pentru masă și te bucuri și tu împreună cu familia afară;
- b) Mulțumești pentru masă și îi propui mamei să vină și ea afară, urmând să strângă mai târziu masa;
- c) Deși e frumos afară și ai putea ieși cu ceilalți, rămâi cu mama pentru a o ajuta.

5 Ai strâns o sumă de bani pentru a-ți cumpăra un lucru pe care l-ai dorit foarte mult. În drum spre magazin te întâlnești cu o vecină în vârstă care se bucură că te vede și apoi îți povestește că este bolnavă dar nu are banii necesari pentru medicamente. Ți dai seama că banii pe care îi ai la tine ar fi suficienți pentru a le cumpăra.

- a) Oferi bătrânei o parte din banii pe care îi ai și te întorci gândindu-te cât timp îți mai trebuie pentru a strânge din nou suma necesară;
- b) Ți amintești cât de greu ai strâns acei bani și te simți îndreptățit să mergi și să cumperi ceea ce ți-ai propus;
- c) Îi dai bătrânei banii de care are nevoie, fiind bucuros că o poți ajuta.

În tabelul de mai jos vei pune pentru fiecare întrebare (notată pe linia de sus a tabelului de la 1 la 5) punctajele acordate de tine mai sus. Aceste punctaje vor fi trecute în căsuțele libere din dreapta. Adună punctajele pe liniile orizontale și pune rezultatul în ultima coloană (în coloana TOTAL). Poți cere ajutorul unui frate mai mare sau al părinților dacă vrei să fii sigur că ai înțeles.

A TE JERTFI PENTRU ALTCEINEVA:	1	2	3	4	5	TOTAL
e un lucru care nu prea ți se întâmplă	a	c	c	a	b	
știi cum ar trebui să faci, dar îți este greu să renunți la tine	c	a	b	b	a	
a devenit un mod firesc în care acționezi când cineva are nevoie de tine	b	b	a	c	c	

Cel mai mare scor total din ultima coloană îți arată ce înseamnă pentru tine a te jertfi pentru celălalt. Citește mai jos descrierea acestor stări.

A te jertfi pentru altcineva e un lucru care nu prea ți se întâmplă. Cum s-a ajuns aici? Întrucât te-ai obișnuit ca ori de câte ori îți dorești sau ai nevoie de ceva, acel lucru chiar să se întâmple, îți imaginezi că ar fi foarte rău dacă ai renunța la el. Deci, dacă ai de ales, nu riști să renunți la tine. Continuând în acest mod vei învăța să te iubești doar pe tine și vei alege, astfel, să fii singur. Pentru a schimba ceea ce simți, poți începe prin a te gândi la modul în care părinții se jertfesc pentru copiii lor sau la jertfa de pe Crucea a Mântuitorului. Și să faci și tu mici jertfe pentru cei din jurul tău ori de câte ori vei avea ocazia. Vei fi surprins să descoperi că în acest mod apare o stare specială - iubirea pentru aproapele. Acest fel de iubire te aduce mai aproape de Dumnezeu și îți va oferi mult mai multă bucurie decât satisfacerea unei nevoi proprii.

Știi ce înseamnă a te jertfi pentru celălalt, dar îți este greu să renunți la tine. În ce mod se întâmplă acest lucru? Poți observa ce apare în mintea ta în momentul în care pui în balanță nevoia pe care o simți tu și nevoia pe care o simte celălalt. Întrucât îți este mai clar ceea ce simți tu, balanța înclină spre tine, lăsându-l pe celălalt singur și lipsit de bucuria pe care ai putea să i-o faci renunțând. Urmarea acestui mod de a gândi este izolarea: chiar dacă vei fi împreună cu ceilalți, nu vei putea depăși zidul pe care l-ai construit din propriile nevoi. Propune-ți ca data viitoare să treci peste ceea ce îți dorești tu și să-i faci celui alt bucurie din toată inima. Vei simți și tu o bucurie specială care poate veni doar din jertfă și care te apropie mult de Dumnezeu.

A te jertfi pentru celălalt a devenit un mod firesc în care acționezi când cineva are nevoie de tine. Acest lucru arată că ai descoperit adevărata iubire față de celălalt și bucuria pe care acest fel de iubire ți-o aduce. Poți continua prin a te bucura de ceea ce simți cu fiecare situație în care jertfești ceva pentru cel de lângă tine. Și, totodată, să primești cu mulțumire și bucurie jertfa celui alt pentru tine. Și ca acest urcuș spre Dumnezeu să nu fie întrerupt, pune pe fiecare treaptă o rugăciune ca jertfa ta să fie primită de celălalt și ca în sufletul tău să nu se dezvolte dorința de a primi ceva în schimb.

Test de Psiholog Doina Maria Schipor, Suceava,
vmdoina@yahoo.com