

365 renungan

## Pengampunan keputusan dan emosi

Matius 6:9-13

dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami;

- Matius 6:12

Pengampunan adalah hal sangat penting dalam hidup kita karena kunci kepada keselamatan adalah pengampunan. Dosa kita diampuni Allah sehingga kita dapat menerima hidup kekal. Oleh karena sudah diampuni, maka kita juga harus mengampuni. Itulah yang diajarkan Tuhan Yesus dalam Doa Bapa kami.

Ada dua macam pengampunan:

Pertama, pengampunan sebagai keputusan. Seorang teman berkata, "Aduh, saya lupa hari ulang tahun kamu, maapin ya." Kita menjawab, "OK, ngga papa." Kita mungkin terluka dan kecewa, tetapi segera meyakinkan teman tadi bahwa kita sudah mengampuninya. Ini yang disebut pengampunan sebagai keputusan. Saat kita mengampuni, kita mengendalikan perilaku negatif (menghindar atau membalas dendam) terhadap orang lain. Perasaan kecewa atau negatif mungkin masih ada tetapi kita berharap nanti seiring waktu makin hilang. Akan tetapi, kita sadar bahwa mengampuni dalam pikiran lebih cepat daripada dalam hati.

Kedua, pengampunan sebagai penggantian emosi. Pengampunan yang mengubah hati adalah pengampunan emosi. Prosesnya adalah emosi positif (empati, simpati, belas kasihan, kasih agape) disejajarkan dengan emosi negatif (marah, takut, ingin membalas atau dendam). Jadi emosi positif dialami bersamaan dengan emosi negatif. Pertama-tama, emosi positif akan mengurangi intensitas emosi negatif (membuat kepala kita dingin). Jika berlangsung lama dan kuat, maka kepahitan tidak akan terjadi terus-menerus. Penggantian emosi terjadi. Perasaan ingin membalas (negatif) berubah menjadi perasaan positif. Ini yang disebut pengampunan sebagai penggantian emosi.

Ketika kita terluka, memori atau ingatan kita tentang luka itu tidak mungkin terhapus. Namun, kita bisa mengingatkannya secara berbeda setelah kita mengampuni. Benci, pahit diganti dengan pikiran dan perasaan positif. Ingatan tentang luka masih ada, tetapi perasaannya berbeda. Permusuhan diganti dengan persahabatan.

Mudah mengucapkan kata "saya mengampuni kamu", tetapi pengampunan yang utuh baru terjadi ketika emosi negatif dalam hati kita diganti dengan emosi positif. Hendaklah emosi-emosi positif itu mengisi hati kita sambil mengingatkan diri bahwa kita pun telah diampuni oleh Tuhan Yesus. Karena itu, ampunilah saudara kita yang mungkin bersalah kepada kita.

## Refleksi Diri:

- Adakah seseorang yang sampai saat ini belum Anda ampuni? Apakah Anda mau memutuskan melupakan kesalahannya dan mengampuninya secara emosi?
- Sadarkah Anda bahwa pengampunan Tuhan Yesus teramat besar dan tak tergantikan oleh apa pun juga?