Prolite – Belum Bisa Memaafkan? Itu Bukan Salahmu, Itu Bagian dari Proses Pulih

Kita sering mendengar nasihat, *“Jangan simpan dendam, maafkan saja.”* Kedengarannya sederhana, tapi kenyataannya? Nggak semua luka bisa langsung sembuh hanya dengan ucapan “maaf.” Kadang, ada pengalaman menyakitkan yang begitu dalam, sampai-sampai membuat kita sulit untuk benar-benar memaafkan.

Lalu muncul pertanyaan, *“Apakah aku jahat kalau belum bisa memaafkan?”* Jawabannya: yuk kita simak dulu penjelasan berikut!

Luka yang Membekas: Kenapa Sulit untuk Memaafkan?



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Ada kalanya seseorang melakukan sesuatu yang meninggalkan bekas mendalam—entah itu pengkhianatan, ucapan menyakitkan, kekerasan, atau bahkan hal-hal traumatis yang sulit dilupakan. Otak kita bekerja layaknya alarm: ia merekam pengalaman buruk agar kita waspada kalau kejadian serupa terulang.

Menurut American Psychological Association (APA, 2024), trauma emosional bisa mengganggu kemampuan kita dalam mempercayai orang lain, dan itu membuat proses memaafkan jadi jauh lebih berat.



Baca Selanjutnya
Rohman: Satwa Bandung Zoo Sehat, Tidak Tahu Bulan Depan