

Ks. Stanisław Tokarski MS
Instytut Psychologii WFCh UKSW Warszawa

OD PRZEBACZENIA DO POJEDNANIA – PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA POJEDNANIA Z BOGIEM I LUDŹMI



STRESZCZENIE

Problem przebaczenia i pojednania dotyczy zarówno głębokich relacji pomiędzy bliskimi sobie osobami, jak również szerokich przestrzeni społecznych, w tym międzynarodowych. Mimo niemal powszechnego przekonania o wartości przebaczenia wiele osób ma w tej dziedzinie poważne trudności. Doświadczana krzywda powoduje bolesne rany zakłócające w szerokim zakresie funkcjonowanie człowieka i niepozwalające mu na jego optymalny rozwój. Przedłożenie przedstawia analizę psychologicznych warunkowań prezentowanych procesów z zaznaczeniem sfer, w jakich pojednanie odbywa się oraz propozycje aktualnych, czasem kontrowersyjnych, podejść obecnych w psychoterapii dotyczących tej problematyki. Decyzja o zmierzeniu się z poniesioną stratą jest w wielu wypadkach niezmiernie trudna. Jednak doświadczenie wielu osób wskazuje na wyraźne korzyści wynikające z przeprowadzenia tego procesu. Konfrontacja z sobą i doznany zranieniem umożliwia ponowne otwarcie się na szczere relację z innymi ludźmi, w tym z osobą, od której spotkało nas cierpienie. To doświadczenie może poszerzać w nas zakres wolności i prowadzić do pełniejszego

korzystania z własnych zasobów, w drodze do bardziej zdrowego i szczęśliwego życia, i czerpania radości z międzyludzkich więzi.

1. WPROWADZENIE

Poszukując rozumienia słów *przebaczenie* i *pojednanie* możemy sięgnąć do najstarszych pisanych świadectw. W języku greckim używane określenie *aphesis*, *aphiemi* posiada znaczenie: uwalniać, odrzucić, wypuścić, uniewinnić (w j. hebrajskim jest to wyrażone obrazowo poprzez *otulić płaszczem* – co sugeruje bliskość i zabezpieczenie). Łacińskie *dimittere* znaczy podobnie: zwolnić, darować, wypuścić. Natomiast *reconciliare* – przywrócić, na nowo połączyć, umożliwić spotkanie – wskazuje na przywrócenie wspólnoty, czyli pojednanie. Przebaczyć więc, to przywrócić komuś jego poprzednie miejsce, znaczenie jakie posiadał. Pojednać się oznacza już coś więcej. Wskazuje raczej na wzrost bliskości pomiędzy poróżnionymi stronami. Przebaczenie otwiera drogę pojednaniu. Podczas gdy przebaczyć (w pewnym sensie) można bez względu na postawę winowajcy, to pojednanie, czyli odbudowanie obustronnych więzi, wymaga już zaangażowania obu stron. Stanowi owoc wysiłku zarówno winowajcy jak i pokrzywdzonego. Pomimo powszechnego przekonania, iż dobrze jest wybaczać, nie zawsze taka gotowość znajduje dopełnienie. Często w człowieku powstają pytania: czy właściwym jest okazywanie przebaczenia osobie, która czyni zło, czy to nie kłuci się z poczuciem sprawiedliwości, czy taka postawa nie powoduje dalszego wzrostu zagrożenia i nie rodzi nowej krzywdy? Czy nie jest to sygnałem dla krzywdziciela, że wszystko jest w porządku, nic złego się nie stało, czy nie jest to po prostu demoralizujące? Jest również druga strona: czy taką krzywdę mam wybaczyć, czy jestem w stanie, bez zaprzeczania sobie, skłaniać się do tego?

Dylematy związane z przebaczeniem i pojednaniem motywują do pogłębienia analizy tego procesu. Jesteśmy świadomi tego, że często sami wyrządzamy innym jakies przykrości, a czasem powodujemy również ich ból. Doznając krzywdy zastanawiamy się jak mogłoby wyglądać nasze zachowanie na miejscu osoby, która nam ją wyrządziła, pragniemy zrozumieć jej motyw, a nierzadko możemy dojść do wniosku, że właściwie nie jeste-

śmy pewni, jak byśmy się zachowali w takiej sytuacji. To przyznanie się do własnych błędów i próba zrozumienia tego, kto nas skrzywdził, jest bardzo wymagające, lecz trudno inaczej wprowadzić to, co nazywamy przebaczeniem i pojednaniem w nasze codzienne relacje i korzystać z tego, co w nich może nas uwalniać i uzdrawiać (por. Augsburg, 1997; Kijas, 1999; Czarnecka, 2000; Kułakowski, 2000; Larsen, 2001; Stoop, 2002; Domnelly, 2002; Woititz, 2002; Grün, 2003; Soból, 2003; Clendenen, 2004; Mina, 2004; Enright, Reed, 2007).

2. OBSZARY PRZEBACZENIA

W wielu zakresach możemy odczuwać doznawanie krzywdy i bólu. Każdy proponowany szczegółowy podział może budzić zastrzeżenia. Najogólniej w literaturze przedmiotu znajdujemy trzy takie obszary, w których występuje potrzeba pojednania, są to: relacja do własnej osoby, relacje z innymi, relacja z Bogiem jako Innym.

2.1. PRZEBACZENIE SOBIE

Trudno nie zgodzić się ze zdaniem Bertranda Russella, że człowiek nie może być w zgodzie z innymi, o ile nie potrafi być w zgodzie z samym sobą. Każdy, doświadczając różnych trudności życiowych, dokonuje wyborów, z których nie zawsze jest później zadowolony. Czasami uświadamia sobie, że dana decyzja była w konsekwencji skrzywdzeniem siebie. Takie zranienia powodują, w następstwie, wewnętrzny chaos, żal, smutek. Przyнося nierazko poczucie straty i bezsilności, a nawet chęć poniżania czy niszczenia siebie. Do dobrego funkcjonowania i odzyskania poczucia zadowolenia z własnego życia ważnym jest podjęcie procesu pojednania się z samym sobą. Podstawą takiego procesu jest najpierw pogodzenie się osoby z faktem, że żyje, że urodziła się w danym kraju, czasie, rodzinie, że związała się z takim ludźmi, że ma takie właśnie ciało, takie zdolności i ograniczenia. Pojednać się z samym sobą to zgodzić się na swoje życie oraz przebaczyć sobie popełnione błędy, wyciągając z nich wnioski na przyszłość. Moja osoba jest darem dla mnie niezależnie od moich ograniczeń i słabości.

Niedostatki, ubóstwo człowieka, nie są wystarczającym powodem do odrzucenia siebie, ale wręcz przeciwnie – miejscem pracy dla własnego dobra, przestrzenią do uporządkowanego kochania siebie. Uzdrawienie rozpoczyna się od przebaczenia sobie tego, że jestem właśnie taki jak jestem. Dalej leczone mogą być różne obszary własnych słabości bądź wyrządzonych sobie krzywd. Mogą one stać się przestrzeniami wzrostu. Każdy deficyt ma szansę być źródłem siły i podstawą rozwoju. Nie jest to jednak zawsze łatwe.

Jedną z częstych przyczyn trudności w przebaczeniu własnej osobie jest poczucie winy. Można je jednak podzielić na konstruktywne i destrukcyjne. Konstruktywne poczucie winy to świadomość opuszczenia przyjętych wartości, przekroczenia wyznawanych zasad. Odczuwany w konsekwencji takich zachowań dyskomfort wraz z całą gamą różnych uczuć (głównie żal i smutek) jest podstawowym motywem formowania się postaw, kształtowania sumienia w kulturze europejskiej. To on rodzi opór przed złem i pragnienie życia zgodne z przyjętymi wartościami. Niestety poczucie winy występuje również w swej patologicznej (destrukcyjnej) formie. Błędny stosunek do własnej winy może przejawiać się w pragnieniu absolutnej doskonałości (perfekcjonizmie: osoba widząc własne błędy chce je zupełnie wykluczyć i być idealna), próbie ignorowania negatywnej oceny niewłaściwych czynów (takie tłumienie nie jest jednak zazwyczaj w pełni skuteczne i powoduje wiele obciążających objawów ubocznych – symptomy neurotyczne lub depresyjne), lub też w nadwrażliwości i przesadnie negatywnej ocenie własnych zachowań w połączeniu z dyskryminacyjnym stosunkiem do własnej osoby (skrupuły, chore poczucie winy, poniżanie siebie). Tego typu podejścia do własnej winy zwykle łączą się w jeden konglomerat zwany chorym lub destrukcyjnym poczuciem winy. W różnym natężeniu przejawiają się w nim poszczególne błędne oceny swoich czynów.

Człowiekowi trudno pogodzić się z faktem, iż nie jest i nie będzie doskonały. Ignorowanie tej prawdy hamuje jego rozwój. Sprawia, że nie korzysta w pełni ze swoich naturalnych zasobów, a większość uwagi i wysiłku koncentruje na nierealnych dążeniach. Zakłóca to również jego relacje z innymi ludźmi, gdyż próbuje w nich znaleźć punkt odniesienia, często

wywyższając i gloryfikując lub dyskryminując i poniżając, zawsze nie mogąc przyjąć właściwego kryterium. Człowiek, kiedy pragnie być bezbłędny i nieomylny, nadmiernie koncentruje się na ocenie własnych działań, co zasadniczo przeszkadza mu w ich realizacji. W pragnieniu wielkości ponad innych nieustannie zwiększa wymagania od siebie nie zauważając ich nie-realności. Powoduje to często skupianie się na nieistotnych szczegółach z pomijaniem rzeczy istotnych. Gdy wymarzone dążenia okazują się nie do spełnienia pojawia się rozczarowanie, gorycz i żal. Rodzi się to, co nazywamy „załamaniem się”, czyli poczuciem braku sensu i wycofaniem się z wszelkiej aktywności. Jeśli zapas sił jest jeszcze wystarczający następuje mobilizacja i nowy wysiłek skutkujący życiem w nieustannym napięciu i kolejna rezygnacja, poniżanie siebie i stany depresyjne. Brak realizacji zamierzeń sprawia zasadnicze obniżenie poczucia własnej wartości, pogardę dla siebie, często powoduje również dzielenie się z innymi właśnie takim wizerunkiem własnej osoby, co stanowi niezamierzone zaproszenie, aby właśnie w ten sposób zostać ocenionym i potraktowanym przez innych, a to z kolei prowokuje nowe zranienia, i dopełnia destrukcyjnych wpływów. Często wówczas tak poraniona osoba zaczyna zadawać sobie pytania: Czy ja zasługuję na przebaczenie? Na miłosierdzie? Błędne koło samozranień i zranień może niszcząco postępować się dalej. Osoba, nie umiejąc przebaczyć sobie samej, nie potrafi przyjąć przebaczenia innych.

Można jednak uwolnić się od tego błędnego koła obracającego się wokół własnego poczucia winy i żalu. Nie jest to proces łatwy, wart jest jednak podjęcia. Uświadomienie sobie występujących zależności i mechanizmów, które je powodują jest pierwszym krokiem do uwolnienia się od nich i wybaczenia sobie. Kolejnymi są uczenie się odróżniania winy realnej od fałszywego poczucia winy i uznawania winy własnej oraz rezygnacja z pragnienia absolutnej doskonałości. Powoduje to również zaprzestanie przrzucania (projekcji) własnych win (często nieuświadomionych) na innych ludzi i poprawia relację z nimi. Ważnym jest, aby nie tylko uświadomić sobie, iż jest się człowiekiem z ograniczeniami, ale przede wszystkim z wieloma zaletami i talentami. Warto dostrzec to, w co natura (Bóg) nas wyposażyla i pielęgnować te dary. Błądząc we własnej niedoskonałości, sprawiamy, że nasze życie jest zupełnie niesatysfakcjonujące. Przebaczenie

sobie i zaakceptowanie siebie takim, jakim się jest, jest jednym z podstawowych kroków do bycia szczęśliwym (por. Zatorski, 2001; Grün 2003).

2.2. PRZEBACZENIE INNYM

Przebaczenie jest często postrzegane jako wyłącznie moralny obowiązek. Ludzie głęboko zranieni próbują, właśnie dlatego, wspaniałomyślnie przebaczyć w swoim sercu zadane im rany, lecz ten tak heroiczny akt nie jest prosty do pogodzenia z ich przeżywanymi uczuciami. Wypieranie lub tłumienie tych emocji nie wystarcza do dokonania prawdziwego przebaczenia, a jego brak w dużym stopniu komplikuje i zatruwa ich własne życie. Jest przyczyną niezadowolenia i nieraz głębokiego bólu (por. Monbourquette, 2006).

Wśród psychoterapeutów zajmujących się procesem przebaczenia mamy podzielone zdania odnośnie do jej potrzeby w leczeniu doznanych ran i dochodzeniu do zdrowego funkcjonowania. Dla jednych przejście tego procesu wydaje się wręcz konieczne do odzyskania właściwej tożsamości i posiadania pełnej godności. Inni uważają, iż nie jest to potrzebne – ważniejsza jest konfrontacja z przeszłością, przypisanie winy i odpowiedzialności krzywdzicielowi. To właśnie daje uwolnienie od cierpienia, nadaje niezależność i dopełnia samookreślenia siebie. Natomiast okazanie przebaczenia zwalnia z odpowiedzialności osoby, które krzywdziły i naraża na dalsze ranienie z ich strony. Dla innych jeszcze okazywanie przebaczenia jest aktem pogardy i wywyższania się. Przebaczący przyjmuje rolę osoby szlachetnej wobec podłego krzywdziciela, któremu łaskawie daruje doznaną szkodę (por. Forward, 1992). Proponowane procesy terapeutyczne zostaną dokładniej przedstawione w dalszej części obecnego artykułu.

Źródłem doznanych krzywd w życiu codziennym są najczęściej zachowania osób bliskich. Najgłębiej odczuwane zranienie pochodzą od rodziców, czy dziadków. To osoby, które z natury zostają obdarzane największym zaufaniem, więc zawód, jaki może nas spotkać z ich strony najgłębiej wpisuje się w nasze doświadczenia. Podobny ból spotyka nas, kiedy zostajemy skrzywdzeni przez osoby, które staramy się obdarzyć zbliżonym zaufaniem, na które próbujemy się najbardziej otworzyć. W dalszej kolejno-

ści są to więc mąż lub żona, rodzeństwo, dalsza rodzina, przyjaciele, współpracownicy. Kolejną grupą osób, od których doznane krzywdy jest trudno wybaczyć są ci, którzy ze względu na pełnione role społeczne powinni nas chronić i wspierać a nie ranić. Należą do niej różni specjaliści jak np. nauczyciele, lekarze, księża, terapeuci. Osobną kategorią są ludzie, którzy wyraźnie określają się jako nasi przeciwnicy, wrogowie (w warunkach wojny), napastnicy (w sytuacji przemocy), czy nieliczący się z naszymi prawami (np. osoby, które doprowadzają do wypadków drogowych). Tu ciężar przebaczenia jest w dużym stopniu związany z wielkością i znaczeniem bezpośrednio lub pośrednio doznanej krzywdy.

Podzielamy zazwyczaj zdanie wyrażające przekonanie o budującej roli przebaczenia, zarówno życiu rodzinnym, jak i społecznym, jednak nie-rzadko napotykamy na drodze do niego wiele przeszkód. Oprócz coraz powszechniejszego kierowania się niemal jedynie emocjami (bez zauważania ich źródeł) a nie rozumowym rozeznaniem i aktem woli, możemy wymienić następujące: własna zraniona duma (przeświadczenie o potrzebie dystansu do innych i sztuczne dowartościowywanie siebie); pewnego rodzaju korzyści z nie przebaczenia (wygoda, jestem skrzywdzoną ofiarą i chcę żeby nade mną użalano i wynagradzano mi za to, przyznawano przywileje); zazdrość i mściwość (inni nie zostali tak skrzywdzeni, więc mam prawo do nieustannej rekompensaty i krzywdzenia innych); wreszcie ukrywany własny udział w powstaniu krzywdy (brak odpowiedniego chronienia siebie, zachowania prowokacyjne, oczekiwane prawo do odwetu, i różne inne formy manipulacji). Trudnością przeszkadzającą w odważnym zdobyciu się na rozpoczęcie procesu przebaczenia może być również brak tego typu pozytywnych doświadczeń (choćby świadectw osób bliskich) w swoim życiu. Doznawanie zrozumienia i wybaczenia a nie odwetu czy dyskryminacji za popełniane, od najmłodszych lat, błędy pozwalające doświadczyć całej gamy dobra płynącego z przebaczenia, jest podstawą do nabywania tej umiejętności. Doznane dobro rodzi potrzebę i tęsknotę za okazywaniem przebaczenia, jako jednego z podstawowych sposobów tworzenia głębokich więzi między ludźmi (por. Wilson, 1995; Augsburg, 1997; Sommet, 1997; Grün, 2003; Meninger, 2003).

2.3. PRZEBACZENIE BOGU

Istnieje jeszcze jeden, czasem niedostrzegany obszar, na którym dokonuje się proces przebaczenia. Zazwyczaj jesteśmy skłonni myśleć (osoby wierzące), że to Bóg nam wybacza, jednak w drugą stronę akt ten nie zawsze jest zauważany i analizowany. Przebaczenie otrzymywane od Boga traktujemy niemal zawsze jako coś oczywistego. Jego obietnica przebaczenia i przymiot miłosierdzia jest czymś, z czego przyzwyczailiśmy się już korzystać i co rzadko przykuwa naszą uwagę. Interpretacja procesu Bożego przebaczenia zasadniczo (poza analizą tekstów biblijnych) nie jest dostępna dla narzędzi psychologicznych. Zamyka się raczej w zakresie nauk teologicznych i religioznawczych. Natomiast zmagania się człowieka w próbie pojednania się z Bogiem, w tym trudności, jakie napotyka w procesie przebaczenia Mu, dostępne są (przynajmniej częściowo) psychologicznemu poznaniu. Już samo określenie „przebaczenie Bogu” może budzić różne kontrowersje. Nierzadkie unikanie tego tematu posiada swoje uzasadnienie: bo czyż Bóg jest krzywdzicielem, lub czyż potrzebuje naszego przebaczenia? Twierdzenia takiego rodzaju wydają się być pozbawione podstaw. Jednak w rozwoju religijnym i duchowym wielu osób przychodzi chwile, gdy konieczne jest zmierzenie się z tą kwestią. W indywidualnym rozpatrywaniu własnego życia i napotykanym w nim doświadczeń trudno jest znaleźć innego autora doznanych krzywd poza Bogiem. Dlatego w procesie tej konfrontacji formułowane zostają zarzuty wobec Boga o ich sprawstwo. Należą do nich: gorsze od innych (nie wiadomo dlaczego uprzywilejowanych) ludzi miejsce na świecie, kraju, rodzinie; uboższe od innych wyposażenie w talenty i zasoby zdolności; zsyłanie na nas cierpienia i niewykonalnych zadań; powodowanie cierpienia i śmierci bliskich nam osób, posiadanie niepokonalnych niedostatków osobistych (niepełnosprawności, ułomności, kalectwa) i materialnych (ubóstwo); ponoszone w życiu straty pomimo własnych starań i zapobiegliwości, i bez własnego destrukcyjnego udziału (bankructwa, kataklizmy); występowanie zła i niesprawiedliwości w świecie. Zasadniczo każdą doznaną krzywdę można ostatecznie przypisać Bogu, gdyż to On stworzył nas i świat z takimi brakami.

Dla przeprowadzenia procesu przebaczenia Bogu przydatne jest uświadomienie sobie pewnych elementów dotyczących tej rzeczywistości. Po pierwsze warto zweryfikować sobie Jego posiadany obraz. Bardzo często widzimy Go w formie zniekształconej, zawierającej wiele antropomorfizacji (przypisywanych mu cech ludzkich). Nasze wyobrażenie Boga jest często odbiegające od Jego natury przedstawionej na kartach Biblii. Nie jest On mściwy, pełen chęci wyrządzenia krzywdy, lekceważący i daleki, lecz właśnie posiada cechy przeciwne, takie jak: miłość, wierność, troska i dbałość, zaangażowanie w ludzkie sprawy. Odkrywaniu prawdziwego obrazu Boga może posłużyć studium Pisma Świętego a w szczególności rozpoznawanie postaw Jezusa Chrystusa oraz nawiązanie z Nim osobistej relacji. Kolejnym krokiem może być otwartość i szczerść wobec Niego. Ważnym elementem tego etapu jest odblokowanie tłumionych emocji i wyrażanie ich. Uświadomienie sobie, na przykład, odczuwanego gniewu do Boga i konfrontacja z nim. Wszystko to wymaga jednak wejścia na drogę rozwoju duchowego w znaczeniu, jakie nadaje mu określona religia. Dalszym etapem na drodze do pojednania z Bogiem jest odkrycie (przyjęcie), że Bóg w każdym swym działaniu ma na celu tylko nasze dobro, a nie coś, co by nas krzywdziło. To nie oznacza jednak, iż straty, jakie ponosimy są samym dobrem, lecz, że dobro może realizować się pomimo tych strat. Na tym etapie napotykamy jednak jedną z najtrudniejszych do zaakceptowania sytuacji. Nie potrafimy w pełni wyjaśnić sobie znaczenia i sensu wielu wydarzeń. Stajemy wobec wielu niewiadomych, których akceptacja może dokonywać się jedynie przez wzbudzenie zaufania, co często jest procesem niełatwym. Nasze pragnienie poznania i zrozumienia wszystkiego bywa tu często niezaspokojone. Ostatnim etapem przebaczenia Bogu jest uznanie Jego suwerenności. Jego prawa do decydowania o zdarzeniach, nawet jeśli nie rozumiemy ich znaczenia i nie potrafimy ich przyjąć, gdyż wydają nam bezsensowne, a nierzadko zbyt trudne i bolesne (por. Augsburg, 1997; Sommet, 1997; Grün, 2003; Marliangeas, 2007).

3. PRZEBACZENIE W PSYCHOTERAPII

Wielu psychologów i psychoterapeutów w swej pracy dostrzega, iż brak jasnego rozliczenia się z przeszłością, zwłaszcza z traumatycznymi sytuacjami, jakie miały w niej miejsce, stale wpływa na aktualne funkcjonowanie swoich klientów (pacjentów). W tym procesie rozliczania istotną rolę odgrywają przebaczenie i pojednanie. Jego brak powoduje liczne zakłócenie w naszej sprawności, nie tylko psychologicznej, lecz przy większym natężeniu, także somatycznej. Najczęściej występujące trudności dotyczą relacji i jej sfery komunikacyjnej, nie tylko w stosunku do osoby krzywdziciela (unikanie lub zupełne zerwanie relacji, pragnienie wyrządzenia krzywdy i ponowne narażenie się na odwet), lecz także w stosunku do innych osób (tracimy otwartość na innych, obciążamy bliskich naszymi problemami, zapominamy o wdzięczności dla nich, stajemy się niewrażliwi na to, że raniemy innych, nadmiarowo reagujemy np. lękiem nawet na sytuacje niezagrażające, przerzucamy winę z jednej osoby na całą kategorię, jaką ona reprezentuje, tracimy pogodę ducha i zamykamy się w żalu, tracimy równowagę, siły i optymizm życiowy, toczymy ciągle wewnętrzną walkę), co dalej może powodować nasze osamotnienie i jeszcze większe nasilenie problemów. W szczególnych przypadkach pojawić się mogą objawy psychosomatyczne, takie jak nałogi, migreny, zakłócenia (brak) snu, spadek ciśnienia krwi, utrata masy ciała, objawy depresyjne i inne dolegliwości somatyczne, w tym większa podatność na te choroby spowodowana zakłóceniami w obronnym układzie immunologicznym organizmu.

Dlatego w praktyce psychoterapeutycznej powstają systemy pomocy w takich przypadkach. Większość z nich jest w wielu zakresach zbliżona do siebie, lecz istnieją pomiędzy nimi również zasadnicze różnice. Poniżej przedstawione zostaną dwa, reprezentatywne dla obecnej terapii, podejścia odbiegające od siebie końcowym etapie pracy z klientem. Są nimi podejście Dennisa i Matthew Linn – jezuitów, terapeutów i kapelanów szpitalnych, posiadających bogate doświadczenie w pracy nad uzdrawianiem wspomnień i Susan Forward, psychoterapeutki pracującej głównie z osobami boleśnie zranionymi przez swoich rodziców.

3.1. UZDROWIENIE ZRANIEŃ WEDŁUG DENNIS I MATTHEW LINN

D. i M. Linn (1993) podkreślają duże znaczenie przebaczenia tak dla psychicznej, jak i dla fizycznej kondycji organizmu, i ukazują je jako drogą do uzdrawiania powstałych deficytów. Idące za nim pojednanie może wzmacniać nasz rozwój przede wszystkim w zakresie moralnym i duchowym, jednak, ponieważ psychika i to, co organiczne w człowieku wzajemnie na siebie oddziaływają, to również inne wymiary naszego funkcjonowania korzystają z tego wzrostu.

Przebaczenie komuś, od kogo doznało się poważnego zranienia, jest złożonym i wielowymiarowym procesem. Linn uważają, że bolesne momenty w naszym życiu mogą nas nie tylko okaleczać, lecz stać się nową szansą rozwojową (błogosławieństwem). Zranienia mogą nas wzbogacać, po tym jak nauczymy się sposobu radzenia sobie z nimi. Wszystkie uzdrowione wspomnienia obdarzają nas umiejętnością zmierzenia się z gniewem i przyszłymi zranieniami, kiedy człowiek jest świadom, że one także mogą stać się darem. Autorzy proponują terapię uzdrawiania ludzkich zranień poprzez przeprowadzenie przez pięć etapów przebaczenia: wypieranie się, gniew, targowanie się, depresję oraz akceptację. Etapy te zostały zapożyczone z pracy Elizabeth Kübler-Ross (1979, 1998) opisującej doświadczanie pięciu takich stanów przez ludzi, kiedy ich życie zbliża się do śmierci. Proces przebaczenia podobny jest więc do procesu umierania w znaczeniu pogodzenia się (zaakceptowania) z koniecznością pewnych strat i otwarcia się na nową rzeczywistość.

W procesie uzdrawiania wspomnień te pięć etapów wygląda następująco:

- 1. Wypieranie się.** Tak samo jak szok pourazowy wypieranie się jest reakcją niezbędną w procesie uzdrawiania psychicznego i nie powinno się mu przeciwdziałać. W początkowej fazie zranienia jest psychologicznym mechanizmem obronnym. Może polegać na zupełnym wyizolowaniu danego zdarzenia ze świadomości lub na jakiejś formie racjonalizacji tego, co się stało: to nie była aż takie straszne, on wcale nie miał złych intencji, nie chciał tego zrobić. Człowiek próbuje wmówić sobie, że nic się złego nie stało, że wszystko jest w porządku.

Wypieranie się pomaga przejść przez najbliższy czas po zranieniu, ograniczyć, zwolnić nagły napływ bólu i emocji, jakie się rodzą. Jednak zbyt długie pozostawanie na tym etapie nie jest korzystne. Wypieranie nie wystarczy do zapomnienia o zranieniu i nie może być źródłem upragnionego spokoju, natomiast, nieraz poważnie, ogranicza funkcjonowanie psychiczne. Człowiek staje się niespokojny, napięty, rozdrażniony, nie potrafi cieszyć się ani odczuwać głębszej przyjemności, ucieka od rzeczywistości a jednocześnie rozpaczliwie szuka aprobaty wśród ludzi, ale nawet gdy ją znajdzie, nie potrafi jej przyjąć, gdyż tak naprawdę potrzebuje odnowienia relacji i akceptacji ze strony osoby, która go zraniła. Wypieranie się chroni przed destrukcyjną intensywnością uczuć (zwłaszcza paraliżującego lęku), lecz udawanie, że nic się nie stało nie pozwala tak naprawdę zmierzyć się z rzeczywistością. Dla owocnego przepracowania tego etapu ważne jest, aby człowiek w swoim środowisku (np. relacji terapeutycznej – w szczególnie trudnych przypadkach) czuł się bezpieczny i akceptowany. Im bardziej zraniona osoba potrafi podzielić się uczuciami, jakie przeżywa, tym mniej je tłumi i się ich wypiera. Dopiero poznając je dobrze może zmierzyć się ze swym zranieniem. Każde nieuzdrowione zranienie zatrzymuje człowieka (w tym zakresie) na etapie wypierania się, blokuje wyrażanie nagromadzonego w sobie gniewu („zamraża” emocjonalnie) i utrudnia korzystanie z wszystkich swoich zasobów dla optymalnego funkcjonowania.

- 2. Gniew.** Brak przepracowania życia emocjonalnego, w tym szczególnie gniewu, ma destrukcyjny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Tłumiony, prowadzi do depresji (w formie reaktywnej: gniew na siebie) oraz dewaluacji samego siebie. Również ze strony ciała pojawiają się objawy somatyczne: nadciśnienie, wrzody czy symptomy astmy. Samo odczuwanie gniewu jest tak zdrową reakcją na zranienia psychiczne, jak odczuwanie bólu na urazy fizyczne. To tłumienie gniewu powoduje, że on rośnie i często jest przekierowany na nieodpowiednie objekty (inne osoby). Uczucia, w tym gniew, nie podlegają ocenie moralnej, są informacjami płynącymi z nas (ciała i psychika) o naszych stanach, wobec napotkanej rzeczywistości. Rezultatem braku

przepracowania gniewu (tłumienie lub pobudzenie) zwykle są ataki agresji (w tym autoagresji), czy też wrogość wraz z zachowaniami pozbawionymi miłości. Konstrukttywne korzystanie z gniewu umożliwia zidentyfikowanie zranienia i jego znaczenia oraz podjęcie działań prowadzących do satysfakcjonujących rozwiązań. Daje siłę do pokonania lęku i obaw w domaganiu się poszanowania własnych praw. Uświadomienie sobie gniewu jest zawsze ruchem w dobrą stronę, ale dopiero sposób wykorzystania go określa, czy podjęte działania prowadzą do kolejnego okaleczenia, czy do rozwoju – powiększenia obszaru swojej wolności. Ostatecznie gniewu po zranieniu nie da się w pełni usunąć ani stłumić. Nawet, gdy zostanie zablokowane jego aktualne odczuwanie, nie oznacza to, że nastąpiło uzdrowienie minionych zranień. W radzeniu sobie z gniewem i właściwym jego ukierunkowaniu ważnym jest możliwość wyrażenia go słowami, jak i wszystkich uczuć, które mu towarzyszą, bezpiecznego podzielenia się tym, co się odczuwa. W procesie terapii szczególnie pomocne jest, gdy można wprost wyrazić swój gniew i jego przyczynę osobie, która zraniła. Niestety taka możliwość istnieje tylko pod warunkiem właściwej postawy, wymaga wielkiego zaufania i otwartości z obu stron. Tu uzdrawianie ma miejsce, jeśli każda z osób potrafi przyjąć drugą z jej emocjami i zranieniami, gniewem i bólem, w atmosferze życzliwości, zaufania, miłości, z postawą akceptacji osoby (nie koniecznie czynu), rezygnując z oceniania, odwetu, zemsty, chęci poniżenia i sprawienia bólu. Zamiast odrzucić z gniewem zaakceptować ze wszystkim.

- 3. Targowanie się.** Rozpoczyna się wstępna konfrontacja. Ujawnione uczucie gniewu skłania do oskarżania i obwiniania innych oraz pragnienia posiadania wpływu na zmianę postawy krzywdziciela, lecz rodzą się również przejawy depresyjne, wyrażające się w obwinianiu samego siebie i próbie dokonania zmian w sobie. Wchodząc w etap targowania się człowiek stopniowo odchodzi od czarno – białego widzenia świata, w którym on zawsze miał rację, a jego przeciwnik się mylił. Odkrywa pragnienie pojednania (często jest z tego dumny) i że powstaje w nim gotowość do przyjęcia przeprosin. Rodzi się zadowolenie z dokonanego wysiłku na drodze do przebaczenia, lecz równo-

częście oczekuje lub wręcz żąda podobnej postawy od osoby, która zraniła, wyrażającej się w uznaniu własnej winy i rekompensaty za wyrządzoną krzywdę. Określa warunki, od których uzależnia swoje przebaczenie. Powoli stara się też dostrzegać dobro w swoim wrogu. Przystaje tylko krytykować drugiego człowieka i stopniowo wkracza w etap depresji uświadamiając sobie nierealność stawianych wymagań i nieodwracalność straty. Zaczyna coraz bardziej obwiniać siebie i przypisywać sobie coraz większy udział w powstałej krzywdzie, choć by poprzez brak odpowiedniego zabezpieczenia się.

4. Depresja. Na tym etapie człowiek dostrzega własną odpowiedzialność za swoją reakcję na zranienie. Rezygnuje z oczekiwania zmiany postawy swego krzywdziciela, jako warunku koniecznego do okazania przebaczenia i zaczyna żądać zmiany od siebie samego. Szuka winy u siebie za to, że zareagował w ten sposób, że pozwolił się zranić, że tak trudno mu przyjąć skrzywdzenie i wybaczyć. Depresja jest skutkiem gniewu, który człowiek kieruje ku sobie. Reakcja ta może przynieść zarówno rozwojowe jak i destrukcyjne skutki. Zdrowa depresja kieruje gniew jedynie na pozbawione miłości działanie, podczas gdy nadal trwa akceptacja i miłość osoby w stosunku do samego siebie, i następuje wybaczenie sobie. Człowiek dostrzega zło i je potępia, bez negatywnej oceny siebie. Niezdrowa depresja zwraca gniew nie ku krzywdzącemu działaniu, lecz ku własnej osobie. Człowiek nienawidzi siebie, nie potrafi spojrzeć na siebie z miłością a zło utożsamia z własną osobą. Nieprzepracowanie tego etapu może doprowadzić do rozwoju pełnych objawów depresji reaktywnej, łącznie z jej psychofizycznymi skutkami. Przejście przez ten etap jest trudnym zadaniem. Ważne jest tu doświadczanie wsparcia ze strony innych osób, wyrażana akceptacja, płynąca od drugiego człowieka, pomaga zaakceptować siebie. W znacznym stopniu przyspiesza to proces odzyskiwania siebie. Jednak w szczególnie poważnych przypadkach, gdy depresja ma ciężką lub długotrwałą postać, potrzebna jest pomoc terapeutyczna, prowadząca do następnego etapu.

5. Akceptacja. Etap ten jest pozornie podobny do etapu wypierania się, ponieważ i tu człowiek stwierdza, że nie ma problemu. Jednak zasad-

nicza różnica pomiędzy nimi polega na tym, że w wypieraniu się człowiek ukrywał swoje rany poprzez racjonalizację lub inne mechanizmy obronne, a teraz zdolny jest podejść ze spokojem do zranienia i przyjmując to, co się stało. W czasie wypierania może niby uśmiechać się do tego, kto go zranił, ale jego wnętrze wypełnia stłumiony gniew i złość okresowo wyładowywana na sobie lub innych. W tym czasie człowiek odkrywa i doświadcza darów wynikających z zaistniałej sytuacji, pomimo zranienia, a nawet często ze zranienia i uzyskuje umiejętność wzrastania dzięki nim. Głębiej poznaje i doświadcza siebie, zwłaszcza przez uświadamianie sobie wszystkich swoich uczuć, i uczy się lepiej rozumieć innych ludzi. Powoli wyzbywa się lęku i staje się wolny, potrafi ofiarowywać bezwarunkową, uzdrawiającą miłość. Przechodzenie depresji pokazało mu głębię swojej słabości i już nie może tak pochopnie krytykować innych ani mieć pretensji do siebie. Nie zaprzecza, że został zraniony, ale przyjmuje to i potrafi z tym żyć. Cały ten etap jest drogą wzrastania i odzyskiwaniem pełni zdrowia. Wreszcie człowiek potrafi zaakceptować siebie i swoje wady i taką samą akceptację ofiarować drugiemu człowiekowi. Zdobywa umiejętność akceptacji cierpienia i poprzez przebaczenie jego zranienia zostają uzdrowione. Ten ostatni z etapów może kończyć się nawet poczuciem wdzięczności za przeżyte doświadczenie.

Uzdrowienie zranień według Linn pojawia się nie jedynie wskutek systematycznego przepracowania każdego z pięciu etapów (na przykład w procesie terapii), ale również na drodze wewnętrznego dialogu lub dzięki umiejętności zwracania się Bogu ze swoich przeżyć, uczuć, rozpoznawaniu ich i próbie dialogu z Nim. Dokonanie uzdrowienia straty owocuje otwarciem się na świat, ku innym i ku osobie, która zraniła. Przebaczenie staje się źródłem uzdrawiającej mocy, sposobem wychodzenia z bolesnej przeszłości i pozytywnego wchodzenia w przyszłość. Kübler-Ross (1979, 1998) uważa, że pacjenci z większą łatwością osiągają kolejny etap umierania, gdy są wystarczająco kochani przez znaczącą dla nich osobę i dzięki temu akceptują siebie oraz, gdy mogą dzielić się z tą osobą swoimi uczuciami. Linn twierdzą, że podobnie w zmaganiach z bolesnymi wspomnieniami czło-

wiek może je uzdrowić i przebaczyć tym, którzy go zranili wtedy, gdy przyjmie dwie propozycje. Sugerują, aby w czasie przechodzenia przez kolejne etapy wybrać Boga jako tę osobę, która akceptuje i kocha człowieka bezwarunkowo, oraz aby starać się spotkać Go poprzez dzielenie się z Nim swoimi uczuciami. Praca w procesie uzdrawiania może przyjąć formę modlitwy. Ważne jest także uczenie się wyrażania swoich prawdziwych uczuć i dzielenia się nimi z innymi.

Wymienionych etapów przebaczenia nie można traktować jako sztywnego schematu. Każdy człowiek przeżywa je indywidualnie. Potrzebuje właściwego sobie czasu i sposobów na ich przepracowanie. Błędem jest próba nacisku, przyspieszania tego procesu, bądź wręcz ignorowanie któregoś z etapów. Człowiek nie może od razu, bez zmysłowania sobie poniesionych strat i emocjonalnego zmagania się z zaistniałą sytuacją stwierdzić, że wybaczył, gdyż w ten sposób wcale nie odciąży się z odczuwania gniewu i nie pozbędzie się ciężaru swojego cierpienia, lecz jedynie dokona próby oszukania samego siebie. Twórcze przejście przez ten proces przemiany pozwala na korzystanie w przyszłości z doświadczonych zranień i uwolnienie się od zagrażających okaleczeń wynikających z braku wybaczenia (por. Linn, 1993; Meninger, 2003).

3.2. PROPOZYCJA TERAPII SUSAN FORWARD

Susan Forward (1997) wyróżnia dwa aspekty przebaczenia: rezygnacja z zemsty i odwetu oraz uwolnienie strony, która zawiniła od odpowiedzialności. Uważa, że pierwszy z nich jest niewątpliwie krokiem trudnym, lecz bardzo pożądanym dla procesu leczenia. Zawiera on opanowanie złości wywołanej wyrządzoną nam krzywdą. Drugi natomiast poddaje w wątpliwość. Twierdzi, że często jest on oparty na jakimś wewnętrznym przymusie i oszustwie, stwarzających presję do stwierdzenia, że nic złego się nie stało. To zaś sprawia, iż okłamujemy sami siebie i innych. Forward przyjmuje, że aby przebaczenie było pełne i aby leczyło, musi być dwustronne, a zatem konieczne jest także przyznanie się osoby krzywdzącej do winy wraz z prośbą o przebaczenie. Tylko obustronne dążenie do pojednania pozwala na prawdziwe wyzwolenie się od ciężaru cierpienia i redukcję skut-

ków doznanej krzywdy. Tylko to z kolei daje szansę na podtrzymanie zdrowych i właściwych relacji międzyludzkich i czerpania z darów, jakie one nam dają.

Susan Forward prowadzi terapię, w której zajmuje się osobami doświadczającymi zranień, których przyczyną są ich rodzice. Nie zgadza się, z twierdzeniem, że przebaczenie ma być pierwszym krokiem do uzdrowienia bolesnych wspomnień. Ludzie mogą przebaczyć, ale powinno to stanowić uwieńczenie, a nie początek emocjonalnego oczyszczania. Według Forward, przebaczenie może nie być jedynym sposobem osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Fundamentalnym elementem jej terapii jest konfrontacja (zamiast końcowego etapu akceptacji według Linn). Człowiek, aby uleczyć swoje bolesne wspomnienia, powinien poprzez przepracowanie poszczególnych stanów emocjonalnych (analogiczne do czterech pierwszych etapów, o jakich mówią Linn) przygotować się do konfrontacji z osobą, która wyrządziła mu krzywdę. Podkreśla, że przebaczenie nie jest powinnością ani obowiązkiem, to czy ono nastąpi powinno zależeć od wyniku konfrontacji, od tego, czy druga strona uzna swoją winę i weźmie za nią odpowiedzialność, i czy przejawia pragnienie odbudowania relacji. Przebaczenie nie jest konieczne dla uzdrowienia zranienia.

Forward rozpatrując wyróżnione przez siebie wymiary wybaczenia: odrzucenie potrzeby zemsty i uwolnienie winnego od odpowiedzialności, uważa, że pierwszy aspekt przebaczenia, czyli uwolnienie od potrzeby odwetu jest bardzo trudne, ale zarazem bardzo potrzebne. Pielęgnowane pragnienie rewanżu, odpłacenia za krzywdy, jest destrukcyjną motywacją, podsyca wewnętrzny niepokój, unieszczęśliwia i powoduje głęboką frustrację. Natomiast drugi aspekt – natychmiastowe przebaczenie, uwolnienie drugiej strony od odpowiedzialności, gdy tamta nie podjęła w tym kierunku żadnych wysiłków – przeszkadza w uzdrawianiu bolesnych wspomnień i jest tylko objawem wypierania (pierwszy krok). Pozostanie na tym etapie hamuje zdolność uwolnienia tłumionych emocji. Dla odzyskania właściwego funkcjonowania (zdrowia) człowiek musi przestać się wypierać i dać ujście swojej złości. Emocjonalny i umysłowy spokój przychodzi dopiero w rezultacie uwolnienia się od kontroli krzywdziciela (np. toksycznych rodziców), bez konieczności przebaczenia mu. Uwolnienie to pojawi się, gdy

człowiek doświadczy uczuć urazy i żalu, i gdy całą odpowiedzialność za swoją krzywdę i wynikające z tych zranień braki przerzuci na tego, od którego doznał zranienia. Kiedy już zacznie widzieć odpowiedzialnym tego, kogo należy, doznaje uczucia ogromnej wściekłości na to, co zostało mu wyrządzone i na tego, kto się do tego przyczynił. Gniew jest destrukcyjny, gdy jest tłumiony, szczególnie, gdy zalega wyparty do podświadomości. Uwolnić się od własnego gniewu można przez nauczenie się obcowania z nim, poprzez prawidłowe uzewnętrznianie go. Warto korzystać z niego jako ze źródła siły potrzebnej do samookreślenia.

Ścisłe związane z gniewem jest uczucie żalu. Jest to normalna i konieczna reakcja na utratę czegoś. Doznana krzywda przynosi bolesne straty w wielu zakresach: dobrym mniemaniu o sobie, poczuciu bezpieczeństwa, zaufaniu do siebie i innych, zdolności do odczuwania radości, ocenie własnej niewinności, przyjmowaniu miłości i obdarzaniu ją. Dla pełnego doświadczenia uczucia żalu człowiek musi zidentyfikować (nazwać) to, co utracił. Żal w pierwszej fazie pociąga za sobą szok, wściekłość, brak nadziei, smutek. Nie należy jednak unikać identyfikowania i wyrażania tych emocji. Dopóki żal ten nie zostanie przepracowany, zawsze będzie w człowieku i stanie się przeszkodą na drodze do odbudowania wewnętrznej równowagi. Dopiero po uporaniu się z uczuciami wywołanymi stratą nadchodzi czas na przyjęcie osobistej odpowiedzialności. Złożenie odpowiedzialności za cierpienia na tych, którzy rzeczywiście są winni nie zwalnia człowieka z podjęcia odpowiedzialności za jego własne życie. Teraz to, jak nim pokieruje, zależy tylko od niego. Doświadczone krzywdy nie zwalniają z zaangażowania się w pracy nad osiągnięciem zdrowego funkcjonowania i z aktywności w realizacji wyznaczonych sobie planów.

Po tym wstępnym, lecz również zasadniczym, szczególnie w sferze emocjonalnej przygotowaniu, nadchodzi czas na konfrontację, czyli odważne, świadome stanięcie twarzą w twarz z tymi, którzy zranili. Proces ten nieraz jest bardzo trudny i skomplikowany. Zawiera konieczność przewyciężenia własnego strachu. Jego celem jest stawienie czoła osobie, która wyrządziła krzywdę, powiedzenie prawdy i wyrażenie swoich uczuć. Ważne w nim jest również wyrażenie zasad, których spełnienia oczekuje

się dla podjęcia dalszych relacji z tą osobą. Bez oparcia o zdrowe zasady satysfakcjonująca więź międzyludzka nie jest możliwa. Konfrontacja nie zawsze doprowadza do tego, że krzywdziciel przyznaje się do winy, przeprosza czy wyraża żal z powodu sprawionego bólu i przyjmuje odpowiedzialność. Jednak nawet, gdy podjęcie tego wyzwania nie owocuje pojednaniem posiada ono niepodważalne znaczenie. Mimo olbrzymich emocji i obaw ludzi przed taką konfrontacją prezentowana terapeutka wytrwale zachęca do jej przeprowadzenia. Sam fakt podjęcia próby stawiania czoła temu, co budzi w człowieku niezmiernie silny strach zapoczątkowuje wiele pozytywnych zmian w funkcjonowaniu. Konfrontacja uczy odważnego podejmowania pozytywnych działań w swoim imieniu, co wzmacnia poczucie własnej godności. Pozwala na zdobywanie umiejętności zapanowywania nad własnym lękiem, poczuciem winy i gniewem, minimalizując tym samym niebezpieczeństwo przenoszenia tych uczuć na innych, najczęściej najbliższych ludzi, w tym na partnera i dzieci. Pozwala odkryć własną siłę i odwagę, odczuć ulgę i satysfakcję, bo zostały powiedziane rzeczy, które tak długo człowiek nosił i tłumił w sobie. Niestety konfrontacja nie zawsze prowadzi do zgody i przebaczenia. Wówczas człowiek może poczuć się rozczarowany i wytracony z równowagi, ale mimo to konfrontacja pozostawia pozytywne skutki, które mogą uwidocznić się dopiero później. Zamiast polepszenia stosunków między stronami może się nic nie zmienić lub może nastąpić nawet całkowite ich zerwanie. Jednak również w takich sytuacjach konfrontacja ma pozytywne znaczenie – ułatwia człowiekowi porzucenie ciężaru przeszłości i pozwala na uwolnienie się od kontynuacji toksycznych dla niego relacji. Konfrontacja jest jednym z etapów prowadzących do niezależności warunkującej samodzielność i dojrzałość. Niezależnie od jej wyniku, czy doprowadziła ona do przebaczenia, czy nie, zawsze ważna jest dla osoby skrzywdzonej. Rozwija i ubogaca gdyż uczy odwagi, daje ujście lękom, gniewowi, stwarza szansę na wyrażenie prawdziwych, choć często dług skrywanych uczuć, pozwala człowiekowi uwolnić się od paraliżującej kontroli zranienia (Forward, 1997, por Augsburg, 1997; Paradis, 2005).

4. PODSUMOWANIE

Przedstawiony materiał uwidacznia trudności i kontrowersyjne stanowiska odnośnie do problematyki przebaczenia. Wielu autorów zajmujących się prezentowaną problematyką, do pewnego stopnia, wpisuje się w prezentowaną powyżej rozbieżność postaw. Linia podziału pomiędzy nimi wynika z odpowiedzi na podstawowe pytanie: czy przebaczać? Zwracając oni jeszcze uwagę na inne aspekty tego procesu. H. Lacordaire (2004) twierdzi wprost: „Chcesz być szczęśliwy przez chwilę? Zemścij się. Chcesz być szczęśliwy zawsze? Przebacz.” Jednak F. Nietzsche (za: Śleszyński, 2004) uważa, że przebaczą tylko ludzie słabi, którzy nie potrafią dążyć do doskonałości: przebacząc potwierdzamy wygraną krzywdziciela, nie mogąc ukarać krzywdziciela zmuszamy się do szlachetnego ułaskawienia winowajcy, które jest dla niego nagrodą za sprawione nam cierpienie, w ten sposób ryzykujemy dalsze skrzywdzenia, stajemy się ofiarą i żyjemy w lęku wobec bezkarnego sprawcy, doznana krzywda sprawia utratę ważnych dla nas dóbr i nawet nie mamy prawa domagać się słusznej rekompensaty. Wszystko to zamyka przed nami czerpanie radości z życia. J. Monbourquette (1996) proponuje jakby pośrednie rozwiązanie (12 kroków). Należy zmierzyć się z doznaną krzywdą, jednak powstrzymać się od zemsty, jednocześnie pełniej chroniąc siebie, nie zaprzeczać doznanemu zranieniu, zaakceptować rodzące się emocje i dzielić się nimi z innymi, a nawet dokładnie określić poniesioną stratę, starać się zrozumieć siebie i pojednać się z sobą, próbując także zrozumieć winowajcę, nie zmuszać siebie do przebaczenia, lecz być na nie otwartym, ostatecznie podjąć decyzję o zerwaniu związku z krzywdzicielem czy podjęciu się jego odnowienia. J. Mellibruda (1992, 1995) ostrzega przed pułapką nie wybaczonej krzywdy. Poczucie skrzywdzenia może się przerodzić w bardzo głęboko przeżywany negatywny stan pozostawiający trwałe i destrukcyjne skutki w funkcjonowaniu psychicznym, wokół którego buduje się specyficzna formacja psychiczna: pułapka zamykająca człowieka na wiele lat. Życie uczuciowe człowieka zostaje zdominowane przez cierpienie i napięcie. Pojawia się jakby psychiczna blizna zamrażająca część osobowości człowieka, czyli pułapka nie wybaczonej krzywdy.

Harold Kushner (1998) stara się określić podłoże i przyczyny tak intensywnie przeżywanego bólu po doznanych zranieniu. Uważa, że źródłem naszego pierwotnego lęku jest obawa, iż nasi rodzice nie będą mieć dość miłości dla nas, że jeśli ktoś inny również od nich ją otrzymuje, to zabiera nam naszą porcję. W późniejszym życiu każde nawet drobne zranienie uruchamia ten lęk, może budzić nawet bardzo nieproporcjonalne poczucie skrzywdzenia. Powoli uczymy się bezpodstawności tych obaw i jak mylne są te odczucia. H. Bloomfield i L. Felder (1997) proponują, jak zabezpieczyć się przed głębokim przeżywaniem zranień: warto, aby być dla siebie „swoim najlepszym ojcem i matką”. Polega to na przejęciu kontroli nad swoim życiem w trosce o własne szczęście. Uwalnia to od destrukcyjnego przywiązania do potrzeby akceptacji ze strony rodziców (uzależnienia) i innych osób, i otwiera na zaufanie sobie i budowanie satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi. D. Augsburg (1997) zwraca uwagę na możliwość prawdziwego i pozornego przebaczenia. Prawdziwe zawiera świadomość popełnionego zła, uszanowanie siebie i powrót do okazania miłości, uwolnienie od przeszłości, wyrażenie skrucy, ponowne nawiązanie wspólnoty. Fałszywe występuje wtedy, gdy zawiera stawianie siebie ponad drugą osobą (ja jestem szlachetny a on podły), gdy jest to decyzja jednostronna, występuje z zafałszowaniem emocji lub z zaprzeczaniem własnym odczuciom. Nie należy także przebaczać przy braku możliwości odnowienia relacji. Uważa on, że przebaczenie wymaga zarówno od osoby skrzywdzonej jak i od krzywdziciela gotowości do pojednania. Przebaczący musi dostrzec prawdziwą skrucę i pozbyć się podejrzeń, co do szczerości intencji krzywdziciela. Aktowi przebaczenia zawsze towarzyszy pragnienie zaufania drugiemu człowiekowi, ale też ryzyko, iż zostanie się ponownie skrzywdzonym. Zupełnie skrajne stanowisko w rozważanej kwestii zajmuje C. C. Tipping (2003). Przyjmuje on, że nic nie jest dobre ani złe. Jest to tylko takie nasze błędne myślenie o rzeczywistości. Proponuje „radikalne wybaczenie” zaczynające się od stwierdzenia, że nic złego się nie zdarzyło i nie ma żadnych ofiar. Potrzebne jest jedynie porzucenie dawnej interpretacji i przyjęcie nowej perspektywy, takiej, w której każdą sytuację zamiast spozstrzegać jako tragiczną można ujrzeć jako przyczyniającą się do naszego rozwoju. Taka interpretacja nasuwa jednak myśl (podejrzanie), iż

może to być tylko etap zaprzeczania doznanych stratom i zablokowania odczuwania emocji, a nie rzeczywiste przebaczenie.

Na koniec jeszcze kilka uwag wynikających z powyżej przytaczanych myśli. Droga do pojednania nie jest prosta. Wymaga konfrontacji z własnymi uczuciami i z uczuciami drugiej osoby. Wymaga podjęcia decyzji o akceptacji tego, co się stało. Ważne jest, by dobrze rozumieć, czym jest przebaczenie: przebaczenie nie jest uczuciem, nie oznacza udawania, że nic się nie stało, że zachowanie drugiego nie było złe, nie oznacza poddania się dalszemu krzywdzeniu, nie zawsze oznacza natychmiastowe uzdrowienie zranionych emocji. Uświadamiając sobie te prawdy stawiamy pierwszy krok ku pojednaniu i życiu w zgodzie ze sobą i innymi ludźmi (por. Kupczak, 2004). Warto również odnieść się do modelu przebaczenia, wypracowanego od wieków w Kościele katolickim, obowiązującego w sprawowaniu sakramentu pokuty i pojednania. Zanim nastąpi przebaczenie (darowanie grzechów: popełnionego zła) należy spełnić szereg warunków. Człowiek obciążony winą musi uznać popełnione przez siebie zło (nazwać je grzechem), następnie aktem żalu zaprzeczyć takiej swojej postawie, która umożliwiła mu dokonanie tego, przyznać się do niego (wyznać upoważnionemu przedstawicielowi Kościoła – spowiednikowi) oraz podjąć się pokuty – zadośćuczynienia, czyli próby naprawienia wyrządzonej krzywdy. Dopiero po spełnieniu tych warunków otrzymuje przebaczenie i na nowo pełne włączenie do wspólnoty Kościoła i do wspólnoty z Bogiem. Zostaje przywrócony do jedności i uczestnictwa we wszystkich darach, jakie są przeznaczone dla jego człowieczeństwa i godności. Akt ten stanowi zarówno ponowną pełną akceptację ze strony Boga, jak również istotne odnowienie i pogłębienie naruszonych więzi.

SUMMARY

Fr. Stanisław Tokarski MS **BETWEEN FORGIVENESS AND RECONCILIATION – PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF RECONCILIATION WITH GOD AND WITH HUMANS**

The problem of forgiveness and reconciliation concerns not only deep human relations, but broad social areas as well, including relations between nations. In spite of a general conviction about the value of reconciliation, many people have serious problems in this domain. The experience of being offended leaves painful wounds, disturbing, in a wide range, one's functioning and not allowing one's optimal growth. The presentation consists of an analysis of the psychological conditionings of depicted processes, indicating at the same time spheres in which reconciliation is accomplished. New proposals – at times controversial – of different approaches to the issue in psychotherapy are given as well.

BIBLIOGRAFIA

- Augsburger, D. (1997). *Sztuka przebaczenia, czyli o prawdziwym i pozornym przebaczeniu*. Warszawa: Vocatio.
- Bloomfield, H. H., Felder, L. (1997). *W zgodzie z rodzicami*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Clendenen, R. (2004). *Uzdrowiające siła przebaczenia*. Kraków: WAM.
- Domnelly, D. (2002). *Uczmy się przebaczać*. Kraków: WAM.
- Forward, S. (1997). *Toksyczni rodzice*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Grün A. (2003). *Przebac samemu sobie. Pojednanie-przebaczenie*. Kraków: WAM.
- Jaworski, R. (1999). *Ku pełni życia*. Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
- Kijas, Z. (1999). *Pojednanie początkiem nowego życia*. Kraków: PAT.
- Kuśkowsk, L. (2000). *Mini-wykłady o maxi-sprawach, seria trzecia i ostatnia*. Kraków: Znak.
- Kushner, H. S. (1998). *Czy musimy być doskonali?*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Kübler-Ross, E. (1979). *Rozmowy o śmierci i umieraniu*. Warszawa: Pax.
- Kübler-Ross, E. (1998). *Rozmowy o śmierci i umieraniu*. Poznań: Media Rodzina.

- Larsen, E. (2001). *Od gniewu do przebaczenia*. Gdańsk: GWP.
- Linn, M, Linn D. (1993). *Uzdrowianie ludzkich zranień*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Marliangeas, B. (2007). *Wina, grzech, przebaczenie*. Kraków: eSPe.
- Mellibruda, J. (1992). *Nie wybaczona krzywda*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Mellibruda, J. (1995). *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Meninger, W. A. (2003). *Jak przebaczać?* Warszawa: Pax.
- Mina, C. (2004). *Psychologia miłości*. Kraków: Wydawnictwo Bratni Zew.
- Monbourquette, J. (1996). *Jak przebaczać? Droga przez dwanaście etapów przebaczenia*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Paradis, J. (2005). *Wybaczyć rodzicom*. Poznań: W Drodze.
- Soból, E. (2003). *Popularny słownik języka polskiego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sommet, J. (1997). *Ludzkie cierpienie i Boże wybaczenie*. Kraków: WAM.
- Stoop, D. (2002). *Wybaczyć niewybaczalne*. Kraków: WAM.
- Tipping, C. C. (2003). *Radikalne wybaczenie*. Księgarnia Internetowa: Medium.
- Wilson, K. (1995). *Jak naprawić popełnione przez siebie zło*. Kraków: WAM.
- Woititz J. G. (2002). *Lęk przed bliskością*. Gdańsk: GWP.
- Zatorski, W. (2001). *Przebaczenie*. Kraków: Tyniec. WydawnictwoBenedyktynów.

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

- Czarnecka, E. (2000). Trud pojednania. *Nadzieja* 39, 1. Dostępne: 10.05.2007.
<http://sm.esculap.pl/nadzieja/1-00/4.htm>
- Enright, R., Reed, G. (2007). Process Model - Forgiveness. Dostępne: 10.05.2007.
http://www.forgiveness-institute.org/html/process_model.htm
- Kupczak, E. (2004). Przebaczenie. Dostępne: 10.05.2007.
<http://www.odnowalegnica.alleluja.pl/tekst.php?numer=1494>
- Pascal, I. (2007). Czy możliwe jest przebaczenie? Dostępne: 17.05.2007.
<http://integra.xtr.pl/teksty/przebaczenie.htm>
- Lacordaire, H. (2004). Wybaczyć. Dostępne: 28.12.2004.
www.przemoc.cad.pl/przebaczenie.htm
- Śleszyński, D. (2004). Przebaczenie. Dostępne: 07. 11.2004.
www.psychologia.apl.pl