

Ks. Władysław Szewczyk

Instytut Teologiczny, Tarnów

PSYCHOLOGICZNA PROBLEMATYKA PRZEBACZENIA

Do niedawna naukowo przebaczeniem zajmowali się tylko teologowie, zwłaszcza moralisci. Natomiast przedstawiciele nauk empirycznych, między innymi psychologowie, unikali tego tematu, uważając go za pobożnościowy – związany z religijnym wymiarem sakramentu pokuty i „mało naukowy” – nie dający się zbadać przy pomocy metod eksperymentalnych. W ostatnim dziesięcioleciu można jednak zaobserwować wśród psychologów, psychiatrów i terapeutów wręcz eksplozję zainteresowania przebaczeniem i to zarówno od strony teoretycznych wymiarów tego zjawiska, jak też subiektywnych przeżyć i terapeutycznych pozytywnych skutków.¹

Można wskazać na co najmniej dwa powody tego zainteresowania przebaczeniem. Pierwszy – wiąże się z upadkiem neopozytywistycznego mitu, zgodnie z którym naukowe jest tylko to, co daje się empirycznie zbadać i sprawdzić.² Przy takich ciasnych metodologicznych założeniach wiele zjawisk psychologicznie bardzo ważnych, takich jak między innymi przebaczenie, znajdowało się poza obrębem naukowych badań, a psychologia naukowa zajmowała się chętniej zjawiskami wprawdzie dającymi się łatwiej zbadać (np. zjawiska wrażeń, pamięci, uzdolnień), ale mniej życiowo istotnymi (np. sens życia, sumienie, poczucie wartości, poczucie tożsamości itp.)

Drugi powód, bardziej praktyczny, podyktowały sytuacje współczesnego życia. Coraz więcej człowiek dzisiejszy doznaje wielorakich zranień

¹ C. Benson, *Forgiveness and the Psychotherapeutic Process*, „Journal of Psychology and Christianity” 1992, nr 11, s. 76-81; M. McCullough, *Encouraging Clients to Forgive People who Have Hurt Them: review, critique and research prospectus*, „Journal of Psychology and Theology” 1994, nr 22, s. 3-20; J. Augustyn, *Ból krzywdy, radość przebaczenia*, Kraków 1998; A. Cencini, *Życ w pojednaniu. Spojrzenie psychologiczne*, Kraków 1995; T. Huk, A. Foltńska, *Krzywda i przebaczenie*, Kraków 1997.

² A. Bronk, *Zrozumieć świat współczesny*, Lublin 1998; W. Chudy, *Natura a normy moralne. Z metodologicznych podstaw styku psychologii i filozofii*, „Edukacja Filozoficzna” 1997, nr 23, s. 47-56.

i przez to doświadcza bolesnego poczucia krzywdy, które dotyczyć może krzywdy aktualnie przeżywanej, jak też co trudniejsze – krzywdy zadawnionej, doznanej w dzieciństwie.

Okazało się, że nawet najbardziej przemyślnie techniki psychologiczne, które proponują różne szkoły terapeutyczne, są bezradne wobec poczucia krzywdy, jeśli obok psychologicznego „przepracowania” przyczyn i skutków poczucia krzywdy nie nastąpi etap przebaczenia.

I. POCZUCIE KRZYWDY PRZEŻYCIEM WIELOOBJAWOWYM

Na treść cierpienia związanego z poczuciem krzywdy mogą składać się wielorakie przeżycia, takie jak:

- świadomość poniżenia i upokorzenia – „jak mogłeś tak mi zrobić”,
- poczucie zaskoczenia i załamania zaufania – „jak mogłeś ty mi to zrobić”,
- poczucie niesłuszności i niesprawiedliwości – „za co – dłaczego mi tak zrobiłeś”,
- poczucie smutku i depresji – „może niewiele jestem wart(a), skoro tak zostałe(a)m potraktowany(a)”; stąd skłonność do autoagresji,
- chęć rewanżu, zemsty – „tego to ci nie podaruję”; skłonność do agresji.

Poradzenie sobie samemu lub przy pomocy terapeuty z poczuciem krzywdy jest tym trudniejsze, im osoba raniąca była emocjonalnie bliższa i im to zranienie nastąpiło wcześniej, tzn. powstało w dzieciństwie i tkwi w osobowości jako zadawnione zranienie doznane od rodziców lub innych osób znaczących. Oczywiście, życie dorosłe może przynosić wiele okazji do zatarcia zranień nowymi pozytywnymi doświadczeniami, ale może też dostarczać nowych zranień. Problem polega na tym, że zranienia wczesnodziecięce wytwarzają w osobowości nadwrażliwość i rodzaj „pogotowia” na nowe zranienia. W ten sposób niektórym osobom, podświadomie wyczekującym na porażkę wydaje się, że zawsze mają pecha, nic im nie może się udać. Zgodnie z zasadą samospełniającej się przepowiedni, nastawienie na porażkę, rzeczywiście do niej prowadzi, a fakt jej zaistnienia stanowi „potwierdzenie” słuszności czarnych przewidywań. U podłoża takiego neurotycznego błędnego koła najczęściej tkwią nieprzepracowane terapeutycznie urazy, w tym urazy związane z wielorako objawiającym się poczuciem krzywdy. Jak takiemu człowiekowi pomóc?

Okazało się, że chcąc rzeczywiście pacjentowi pomóc w poradzeniu sobie z psychicznymi skutkami zranień, w tym szczególnie z poczuciem krzywdy, nieodzowne jest doprowadzenie go w terapii do przeżycia i decyzji

przebaczenia swojemu winowajcy, jak również obudzeniu zdolności przyjęcia przebaczenia.

Istnieje już wiele badań ukazujących z jednej strony wiele negatywnych, destrukcyjnych dla zdrowia psychicznego skutków nieprzebaczenia, jak również wielkie korzyści i dobrodziejstwa przebaczenia dla leczenia wielu zaburzeń i osobowościowych problemów.³ Badania takie prowadzono między innymi w odniesieniu do: studentów z deprivacją emocjonalną w dzieciństwie,⁴ dzieci wykorzystywanych seksualnie w rodzinie,⁵ mężczyzn, których żony dokonały aborcji bez ich wiedzy,⁶ w różnych problemach terapii rodziny.⁷ Obok tych przykładowo przytoczonych badań, stosujących specjalne testy, jak np. *Enright Forgiveness Inventory*, istnieje wiele ciekawych badań prowadzonych w Polsce tak przy zastosowaniu techniki sprawozdań retrospekcyjnych,⁸ jak również badań sięgających do historii polskiej obyczajowości.⁹

W każdym z tym badań potwierdza się, że nie wybaczone poczucie krzywdy może ujawnić się w zróżnicowanej symptomatologii w sferze zarówno somatycznej (choroby psychosomatyczne) jak też psychicznej (nerwice, zamykanie się w sobie, stany depresyjne), społecznej (urażliwość i konfliktowość) i duchowej (trudności pełnego zaufania Bogu, stąd możliwe problemy ze spowiedzią, modlitwą).¹⁰

Istnieją wprawdzie poglądy negujące znaczenie i potrzebę przebaczenia, ale są to stanowiska skrajne i odosobnione. Lansowana w Polsce pani S. Forward w książce *Toksyční rodzice* pisze, że: „aby poczuć się lepiej i zmienić swoje życie wcale nie musimy się zdobyć na przebaczenie...jedną

³ Ch. R o m i n g, G. V e e n s t r a, *Forgiveness and Psychological Development: implications for clinical practice*, „Counseling and Values” 1998, nr 3, s. 185-198.

⁴ R. A l M a b u k, R. E n r i g h t, P. C a r d i s, *A Forgiveness Education Program with Parentally Love Deprived College Students*, „Journal of Moral Education” 1995, nr 24, s. 427-444.

⁵ S. F r e e d m a n, *Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 1996, nr 64, s. 983-992.

⁶ C. C o y l e, R. E n r i g h t, *Forgiveness Intervention with Post-Abortion Men*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 1997, nr 65, s. 1042-1046.

⁷ F. D i B l a s u i o, *The Use of Decisionbased Forgiveness Intervention Withinintergenerational Family Therapy*, „Journal of Family Therapy” 1998, nr 20, s. 75-92.

⁸ Badania takie prowadzi w oparciu o szeroki program Zakład Instytutu Psychologii Społecznej Uniwersytetu Gdańskiego. Zob. E. G r u s z e c k a, *Trudności w wybaczeniu krzywd osobistych*, „Nowiny Psychologiczne” 1996, nr 1, s. 41-54.

⁹ Bardzo ciekawy artykuł na temat polskich tradycji związanych z przebaczeniem w związku z misjami w parafiach i w związku ze śmiercią i pogrzebem wyszedł spod pióra J. S a l i j a, *Potęga łagodności i przebaczenia*, w: *Wartości w kulturze polskiej*, red. L. D y c z e w s k i, Lublin 1993, s. 233-244.

¹⁰ Por. M. W i r g a, *Zwyciężyć chorobę*, Poznań 1991; M. H a j d u k, *Jak mogłeś mi to zrobić*, w: W. S z e w c z y k, *Świat ludzkich uczuć*, Tarnów 1997, s. 103-111; G. S o v e r i n g o, *Psychologia i wiara. Poczucie winy*, Kraków 1993.

z najbardziej niebezpiecznych rzeczy związanych z przebaczeniem jest to, że hamuje ono zdolność uwolnienia własnych powstrzymywanych stłumionych emocji”.¹¹ Autorka nie chce dostrzec, że przebaczenie nie oznacza zablokowania emocji, ale właśnie ich przepracowanie, wyrażenie, uwolnienie się od nich. Bez przebaczenia negatywne emocje pozostają jako zaczyn autodestrukcji, nienawiści i zemsty.

II. TRIADYCZNA STRUKTURA PRZEBACZENIA

Jak w naszym potocznym myśleniu, tak też w większości naukowych opracowań dotyczących przebaczenia uwaga jest skierowana głównie na jeden jego wymiar, a mianowicie – przebaczyć komuś. Tymczasem, wybitny znawca problemów przebaczenia, amerykański psycholog-terapeuta Robert Enright podkreśla, że należy mówić raczej o triadzie przebaczenia: przebaczyć komuś, przyjąć przebaczenie i przebaczyć sobie.¹²

Chociaż te trzy elementy triady przebaczenia w konkretnej sytuacji często, choć nie zawsze, występują razem i na siebie oddziałują, to jednak ważne jest, żeby umieć je dostrzegać i analizować odrębnie.

Zdaniem E. Enrighta przebaczenie komuś – to wola-decyzja (myślowa, emocjonalna i moralna) rezygnacji z prawa do żalu i zemsty. To warunek minimalny-negatywny. Za nim może w większym lub mniejszym stopniu iść następny – pozytywny wysiłek pokonania w sobie emocjonalnego oddalenia i niechęci, oraz emocjonalno-moralna wspaniałomyślność. Przebaczyć komuś to jednak nie jest tym samym co się pojednać. W pojęciu pojednania jest jeszcze coś więcej – powrót do poprzedniej relacji, a do tego potrzebna jest zmiana u agresora – osoby która wyrządziła krzywdę. Przebaczenie więc komuś może być jednostronne. Pojednanie zawsze musi być obustronne.

Przyjęcie przebaczenia zawiera w sobie – świadomą wolę-decyzję ofiary-osoby skrzywdzonej otwarcia się na akt przeproszenia ze strony agresora-osoby, która skrzywdziła, i wygaszenia w sobie negatywnych postaw, myśli i zachowań w stosunku do niej.

Przyjęcie przebaczenia okazuje się niejednokrotnie trudniejsze niż przebaczenie komuś, ponieważ może być traktowane jako upokorzenie i słabość. Brzmi to jak w pewnym liście pisanym przez żonę do męża w więzieniu – „skoro tak strasznie mnie skrzywdziłeś, to choć wyciągasz rękę, to niestety, ale moja duma mi na to nie pozwala, nie jestem w stanie się jeszcze raz upokorzyć, nie potrafię ci jeszcze raz wybaczyć”.

¹¹ S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Warszawa 1992, s. 137 i 138.

¹² R. Enright, *Counseling within Forgiveness Triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness*, „Counseling and Values” 1996, nr 2, s. 107-126.

Jeśli zaistnieją oba elementy triady – przebaczam ci i przyjmuję przebaczenie to wtedy możemy mówić o przebaczeniu interpersonalnym, które przy zaistnieniu zmian w zachowaniu może prowadzić do prawdziwego pojednania.

Istnieje jednak jeszcze trzeci człon struktury procesu przebaczenia – przebaczenie sobie (self-forgiveness). Trzeci, nie w sensie – poprzedzony przez dwa poprzednie. Kolejność następowania po sobie trzech elementów przebaczenia może być różna. Czasem trzeba najpierw sobie przebaczyć, żeby być zdolnym przebaczyć komuś.

Przebaczenie sobie polega na woli i wysiłku powrotu do utraconego w wyniku doznanej krzywdy poczucia szacunku do siebie, pozytywnej samooceny, wiary w siebie. Doznana krzywda często, chociaż niekoniecznie zawsze, powoduje u ofiary obniżenie samooceny, skłonność do poczucia winy („a może to przeze mnie”), skłonność do autoagresji i samopotępania siebie i dręczenia. W psychologii określa się taki stan jako „okrutny krytyk wewnętrzny”, który może poprzez rozbudowane autodestrukcyjne oceny siebie (jestem osobą beznadziejną, na nic innego nie zasługuję) doprowadzić aż do myśli samobójczych. Gdy bowiem padamy ofiarą zniewagi, krzywdy, to część naszego wnętrza daje się poniżyć przez agresora-krzywdziciela i staje się w pewnym sensie współnikiem własnego winowajcy, prześladując siebie. Doznane zło, przeżywane i „przeżuwane” może się wsączać tak w ofiarę, że sam staje się dla siebie podświadomie krzywdzicielem. Potwierdzeniem może być fakt obserwowany w terapii, kiedy to ludzie oskarżają siebie tymi samymi zwrotami co ich agresor. Jean Monbourgette podaje przykład, jak pewna pacjentka powtarzała bez przerwy: „Jestem głupia, jestem przecież głupia”. Gdy terapeuta polecił jej wsłuchać się dokładnie w brzmienie tego głosu, to w pewnym momencie uświadomiła sobie, odkryła w swoim głosie – głos męża, który ją tak potraktował przy rozstaniu.¹³

Bez decyzji-woli przebaczenia sobie droga do wyleczenia zranienia poczucia krzywdy jest zamknięta. Wybaczenie sobie jest wolą-decyzją, żeby odbudować w sobie pozytywną samoocenę, na nowo zaakceptować siebie, zaufać sobie i swoim możliwościom.

Przebaczenie sobie jest zdaniem R. Enrighta najtrudniejsze z triady i najmniej również naukowo rozpoznane.¹⁴ Trudność polega na tym, że o ile przebaczenie komuś i przyjęcie przebaczenia ma swoje konkretne i widoczne formy – przejawy zewnętrzne, o tyle przebaczenie sobie dokonuje się we wnętrzu człowieka. Poza tym przebaczenie sobie jest mniej kontrolowane przez czynniki zewnętrzne np. społeczne.

¹³ J. Monbourgette, *Jak przebaczać. Droga poprzez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków 1996, s. 107.

¹⁴ R. Enright, *Counseling*, s. 119.

Dopiero współwystępowanie tych trzech członów przebaczenia sprawia, że jest ono pełne, uzdrawiające i umożliwia pojednanie.

Przebaczenie jest decyzją i procesem. Jest to decyzja, że chcę siebie uzdrowić.¹⁵

Wybaczenie komuś to prezent darowany sobie samemu. Człowiek, który przebacza, odnosi korzyść, bo może wreszcie wyjąć cierni ze swojej duszy.¹⁶

III. UWARUNKOWANIA ZDOLNOŚCI PRZEBACZANIA

Przebaczenie jest w osobowości i sumieniu człowieka dynamicznym procesem, który wymaga czasu i spełnienia pewnych warunków. Wymienie niektóre z nich.

Pierwszym warunkiem na drodze procesu przebaczenia jest – *rezygnacja z zemsty, decyzja aby się nie mścić*.

Skłonność do zemsty, wyrównania krzywd budzi się w człowieku instynktownie. Przysłowiowe „oko za oko”. Ta instynktowna skłonność związana jest z chęcią obrony przed poczuciem poniżenia i swoistą potrzebą wyrównania krzywd. Jest to jednak pułapka polegająca na wciągnięciu się w łańcuch złych rewanżów, które prowadzą do samowyniszczenia.

Znane jest dawne przysłowie „mądry głupiemu ustępuje”. Rezygnacja z zemsty jest mądrością, dobrem, korzyścią dla obu stron. Decyzja, aby się nie mścić jest punktem wyjścia każdego prawdziwego przebaczenia.

Drugim warunkiem jest *wgląd w siebie*. Wgląd, jako poznanie i rozumienie swoich myśli i emocji wymaga pewnego stopnia intelektualnego wysiłku, w którym dokonuje się rozpoznanie przyczyn zaistniałego stanu zarówno doznanej krzywdy, jak i emocjonalnych skutków i reakcji. Umiejętność wglądu w siebie nie zależy od ilorazu inteligencji i wykształcenia, ale raczej od zdolności i nawyku refleksji nad sobą i swoim postępowaniem.

Trzecim warunkiem przebaczenia jest – *uznanie godności krzywdziciela i próba zrozumienia dlaczego tak zrobił*. Chodzi o to, żeby nadal wierzyć w godność tego, który zranił. Jest to trudne, ponieważ krzywdziciel jawi się w świadomości jako istota zła, godna potępienia i odrzucenia. W tym uznaniu godności krzywdziciela trzeba założyć, że człowiek, który wyrządza krzywdę, nigdy nie wie do końca, dlaczego to czyni. Dzieje się to szczególnie wówczas, gdy sam wcześniej doznał wielu krzywd od innych. Jeśli poczuje, że skrzywdzenie ze strony drugiego jest jego biedą, którą przerzuca na mnie, to łatwiej mi zrozumieć jego zachowanie, którego on sam może nie do końca rozumie.

¹⁵ J. Malone, *Forgive but Don't Forget*, „Human Development” 1994, nr 2, s. 6.

¹⁶ J. Mellibruda, *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*, w: *Krzywdy i przebaczenie*, red. T. Huk, A. Fołtańska, Kraków 1997, s. 19.

Jeszcze jeden ważny warunek umożliwiający przebaczenie to – *motywacja przebaczenia, czyli wartości. w imię których mam ochotę i siłę przebaczyć*. Bywa bowiem, że skrzywdzony człowiek mówi tak – „owszem rozumiem siebie jako ofiarę, rozumiem krzywdziciela, ale w imię czego mam mu to wybaczyć”. Wartości, w imię których wybaczymy, mogą być bardzo różne, od bardziej interesownych – uleczyć siebie i zdobyć wewnętrzny spokój; poprzez społeczne – zachować małżeństwo, rodzinę; aż do głęboko religijnych – Pan Bóg mi tyle razy przebaczył. Przebaczenie jest zawsze w imię czegoś, w imię wartości nadrzędnych. Jeśli u kogoś jest rozbudowana hierarchia wartości, to łatwiej ma do czego się w przebaczeniu odwołać. Jeśli natomiast czyjeś wartości są ubogie i prymitywne, np. tylko egoistycznie pojmowane własne dobro, to brak jest motywów, które jako nadrzędne mogłyby przeważać w decyzji przebaczenia.

IV. ETAPY PROCESU PRZEBACZENIA

Przebaczenie nie jest pojedynczym aktem, ale zachodzącym w czasie procesem, mającym swoje określone etapy. Autorzy w oparciu o zróżnicowane kryteria podziału wyróżniają od kilku do kilkunastu etapów. Przykładowo przytoczę trzech autorów, których prace były ostatnio tłumaczone na język polski. Są to: M. Linn i D. Linn, którzy wyróżniają pięć etapów przebaczenia,¹⁷ D. Augsburger, który odróżnia prawdziwe i pozorne wybaczenie i w każdym po pięć etapów,¹⁸ oraz J. Monbourgette, który wymienia aż 12 etapów przebaczenia.¹⁹

Amerykańscy jezuici, bracia D. i M. Linn, posiadają duże doświadczenie jako terapeuci i kierownicy duchowi. W oparciu o własne doświadczenia terapeutyczne i – powołując się na fachową literaturę – stwierdzają, że złączone ze zranieniami cztery uczucia: lęk, gniew, niepokój i poczucie winy mogą powodować różne dolegliwości-zakłócenia na poziomie fizjologicznym, psychicznym i duchowym.²⁰ Omawiani autorzy starają się łączyć płaszczyznę psychologiczną przebaczenia z płaszczyzną biblijno-teologiczną.

Etap pierwszy – Wypieranie.

Przy pomocy mechanizmów obronnych takich jak racjonalizacja, projekcja, represja, kompensacja człowiek zraniony stara się nie dopuścić do

¹⁷ M. Linn, *Uzdrowianie ludzkich zranień. Poprzez pięć etapów*, Kraków 1993.

¹⁸ D. Augsburger, *Sztuka przebaczenia. O prawdziwym i pozornym przebaczeniu*, Warszawa 1995.

¹⁹ J. Monbourgette, *Jak przebaczać? Droga przez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków 1996.

²⁰ M. i D. Linn, jw., s. 30.

świadomości uczuć – bólu, lęku i gniewu, jakie się rodzą po doznaniu krzywdy. Mechanizmy obronne można porównać do prób wielorakiej ucieczki, aby przełknąć i zdławić zranione uczucia.

Może to być również ucieczka w pracę, alkohol, narkotyki, telewizję, spanie, obżarstwo. Syn marnotrawny w Ewangelii św. Łukasza (rozdz. 15) miał zapewne jakieś problemy w domu rodzinnym, ale zamiast stawić im czoło, po prostu uciekł.

Etap drugi – Gniew.

„Odczuwanie gniewu jest tak zdrową reakcją na zranienie psychiczne, jak odczuwanie bólu na skutek rany fizycznej... wypieranie gniewu – jest niezdrowe i może nas zniszczyć”.²¹ Gniew może uzdrawiać a nie niszczyć tylko wtedy, gdy możemy swoje gniewne uczucia wyrazić słowami, oraz podzielić się tym, co czujemy. To podzielenie się winno przede wszystkim odnosić się do osoby, która nas zraniła. Lepiej jest okazać odwagę i stawić jej czoło w atmosferze miłości, aniżeli odrzucać ją w gniewie. Jeśli wyrażenie do osoby raniącej nie jest możliwe, trzeba gniewne uczucia wyrazić do innych osób. Zwykle taką osobą jest przyjaciel lub psychoterapeuta. W przypowieści o synu marnotrawnym, jakiś gniew skłonił go do szukania pocieszenia w przyjemnościach życia poza domem ojcowskim, a drugi syn – ten który został w domu, gniewa się na ojca, że przyjął z radością marnotrawnego brata.

Trzeci etap – Targowanie się.

Zdaniem M. i D. Linn targowanie się jest połączeniem gniewu (obwinianie drugiego i życzenie, by się zmienił) oraz depresji (obwinianie samego siebie).²² „Zgodzę się na ...tylko wtedy, gdy Ty...” Targowanie stanowi przechodzenie od gniewu – „Ja jestem w porządku, ty nie jesteś w porządku” – do depresji – „Ja nie jestem w porządku, ty jesteś w porządku”. Inaczej mówiąc jest to wahanie się pomiędzy „miłością ponieważ” a „miłością pomimo”.

Marnotrawny syn wahał się, ale podjął decyzję – „wstanę i pójdę”, być może Ojciec mnie przyjmie. I tu okazała się bezwarunkowa miłość przebacząca – „miłość pomimo”. Ojciec nie stawia warunków, nie targuje się. Bezwarunkowo przebacza. W sytuacjach ludzkiego przebaczenia jest zwykle inaczej – „pod warunkiem, że”. Wielkość przebaczenia mierzy się nie tyle wielkością zranienia, co raczej wielkością wspaniałomyślności wybaczenia.

²¹ Tamże, s. 130.

²² Tamże, s. 148.

Etap czwarty – Smutek. Depresja.

Depresja pojawia się wraz z obwiniającymi myślami: „powinien był... nie powinienem być”. „Dlaczego tak zrobiłem, dlaczego tak zareagowałem na zachowanie drugiej strony”. Depresja może być lecząca, albo pognębiająca w rozpacz. Przykładem według D. i M. Linn²³ są Piotr i Judasz. Przykładem mogą też być dwaj bracia z przypowieści. Starszy buntuje się, dostrzega tylko winę swego brata, nie zdając sobie sprawy ze swego oziębłego serca. Zamyka się na miłość ojca i pewnie swego brata. Młodszy brat – marnotrawny wychodzi ze swego smutku jak krzywdziciel potrzebujący przebaczenia – „ojcze, zgrzeszyłem” (Łk 15,21). W ten sposób zdrowy smutek prowadzi do otwarcia się na przebaczenie i przyjęcie go, niezdrowy smutek-depresja prowadzi do zamknięcia się i rozpacz, jak w przypadku starszego brata i Judasza.

Etap piąty – Akceptacja.

Uznanie tego faktu, że jestem osobą zranioną, która przebaczyła jest bardzo ważnym, ostatnim etapem procesu przebaczenia. Akceptacja nie oznacza aprobaty, czyli uznania, że to, co spowodowało ból krzywdy, jest dobre. W akceptacji ma miejsce uznanie istnienia zdarzeń i ich adekwatna ocena. Akceptacja różni się też od wypierania przysłowiowego „zamykania oczu”, że nic się nie stało.

Według D. i M. Linn w akceptacji stwierdzamy, że „teraz jest w porządku”, ale nie ukrywamy bolejącej rany. Natomiast w wypieraniu mówimy „wszystko jest w porządku” i ukrywamy naszą ranę.²⁴

Omawiani autorzy w każdym z pięciu etapów wskazują obok fachowych analiz psychologicznych na potrzebę otwarcia siebie na drugiego człowieka i na Boga, potrzebę refleksji i modlitwy.

D. Augsburger jest profesorem w dziedzinie poradnictwa i terapii rodzin w Pasadenie w Kalifornii, również terapeutą-praktykiem w środowisku rodzin protestanckich, której to wspólnoty jest członkiem. W książce przytacza wiele przykładów przeżywanego poczucia krzywdy. Oto jeden z nich:

Ufałem temu człowiekowi. Powiedziałem kiedyś, że powierzyłbym mu swoje życie i życie żony. Udało mi się uniknąć tylko tego pierwszego. Należeliśmy do tego samego Kościoła i do tej samej grupy społecznej... Kiedy moja żona Jill powiedziała, że przeprowadza się do niego, nie mogłem uwierzyć. Nigdy nie nienawidziłem nikogo tak jak jego. Minęły cztery lata, a ja nie potrafię się pozbyć tych wspomnień. Nie mogę tak dłużej żyć.²⁵

²³ Tamże, s. 168.

²⁴ Tamże, s. 206.

²⁵ D. A u g s b u r g e r, *Sztuka przebaczenia*. Warszawa 1995, s. 16.

Augsburger odróżnia przebaczenie prawdziwe oraz pozorne i dla obu wymienia po pięć etapów. Przytoczę tylko 5 etapów przebaczenia prawdziwego, ponieważ pozorne jest zniekształceniem lub też zaprzeczeniem tego pierwszego:

1. Uświadomienie sobie popełnionego zła.
2. Ponownie otwarcie się na miłość.
3. Uwalnianie się od przeszłości
4. Wyrażenie skruchy.
5. Ponowne odkrycie wspólnoty.

J. Mongorgette, kanadyjski duchowny, psycholog, terapeuta, jest profesorem Instytutu Teologii Pastoralnej na Uniwersytecie św. Pawła w Ottawie. Wyróżnia w swojej książce²⁶ dwanaście etapów, które mają stanowić listę dwunastu zadań – kroków możliwych do spełnienia przez osobę mającą szczerą wolę pozbycia się bolesnych zranień.

Te dwanaście etapów – zadań to:

1. Zdecydować się nie mścić i nie dać się obrażać.
2. Rozpoznać swoje zranienie i wewnętrzną biedę.
3. Podzielić się z kimś swoim zranieniem.
4. Dobrze zidentyfikować swoją stratę, aby się z nią rozstać.
5. Zaakceptować swój gniew i zemstę.
6. Przebaczyć sobie samemu.
7. Zacząć rozumieć winowajcę.
8. Odnaleźć sens zranienia w swoim życiu.
9. Poczuć się godnym przebaczenia.
10. Unikać przebaczenia tylko jako akt woli i moralna powinność, czyli wyrzec się bycia jedynym sprawcą przebaczenia.
11. Otworzyć się na przebaczenie jako dar i łaskę.
12. Zdecydować się, czy całkowicie wznowić relacje – pojednać się, czy też przebaczyć i zrezygnować z relacji.

Monbourgette wyraźnie odróżnia przebaczenie komuś od przebaczenia obustronnego i pojednania. Przestrzega, żeby nie mylić przebaczenia z pojednaniem. Stwierdza, że „u wielu jest obawa, że w konsekwencji przebaczenia swemu winowajcy będzie obowiązek pojednania się z nim i narażenia się znowu na znoszenie tych samych zniewag, zranień z jego strony”.²⁷

Warto więc w zakończeniu omawiania różnie określanych etapów przebaczenia pamiętać o wyjaśnionej wcześniej triadzie przebaczenia: przebaczyć komuś – przebaczyć sobie – przyjąć przebaczenie, co w konsekwencji

²⁶ J. Monbourgette, jw.

²⁷ Tamże, s. 153.

prowadzić może do pojednania i pokoju, zarówno wewnętrznego jak i pokoju pomiędzy ludźmi.

W bardzo głębokim i to zarówno w sensie wiedzy psychologicznej jak i mądrości teologicznej orędziu na XXX Światowy Dzień Pokoju 1. stycznia 1997 r. Ojciec Święty Jan Paweł II pisał:

Przebacz a zaznasz pokoju... Nie jest łatwo iść dalej razem, kiedy niesie się dziedzictwo bolesnych doświadczeń... Nie można rozpocząć żadnego procesu pokojowego, jeśli nie dojrzeje w ludziach postawa szczerego przebaczenia... Bez niego stare rany będą nadal krwawić... Udzielenie i przyjęcie przebaczenia to nieodzowny warunek wspólnego dążenia do prawdziwego i trwałego pokoju... Z głębokim przekonaniem pragnę zwrócić się do wszystkich z apelem, aby dążyli do pokoju drogami przebaczenia. Zdaję sobie w pełni sprawę, jak bardzo przebaczenie może się wydawać sprzeczne z ludzką logiką, bo ona często kieruje się zasadą rywalizacji i odwetu. Przebaczenie natomiast czerpie natchnienie z logiki miłości. Jeśli Kościół ma odwagę głosić zasadę, która ludzkim umysłem mogłaby się wydawać nierozumna, to dlatego, że pokłada niezachwianą ufność w nieskończonej miłości Bożej. Boże przebaczenie staje się w naszych sercach niewyczerpanym źródłem przebaczenia także w naszych wzajemnych relacjach i pomaga nam przeżywać je w duchu prawdziwego braterstwa... Potrzebny jest styl współżycia ludzi, nacechowany wzajemną akceptacją i zdolnością szczerego przebaczenia. Wszyscy potrzebujemy przebaczenia ze strony naszych braci, wszyscy zatem winniśmy być gotowi przebaczać – oto droga prawdziwie godna człowieka.²⁸

Niech ten długi cytat, głęboko teologiczny a zarazem bardzo psychologiczny, będzie wskaźnikiem potrzeby łączenia w wielu sprawach ludzkich, w tym i w sprawie przebaczenia, naukowych ustaleń – metod zdrowej psychologii z odwiecznymi prawdami teologicznymi.

PSYCHOLOGICAL ISSUES REFERRING TO FORGIVENESS

S u m m a r y

Up till recently only theologians dealt with forgiveness. There has been a growing interests in various aspects of forgiveness in psychology from 10 years. The specialists in psychotherapy determined that the consequences of forgiveness are very beneficial for health, psyche and spiritual growth.

We can differentiate a triad: to forgive someone – to accept forgiveness – to forgive oneself. The last mentioned forgiveness is the most difficult one. Forgiveness is decision and a process that is subject to a few prerequisites: resigning from taking revenge, insight, acknowledging the dignity of the wrongdoer, and motivation based on moral and religious values. Various authors differentiate from a few to a dozen or so stages of forgiveness.

²⁸ Por. OsRomPol 1997, nr 1, s. 5-8.