

O wybaczeniu w rodzinie. Jak wybaczać?

Piotr Domaradzki; psychoterapeuta, superwizor, pedagog. Mąż i ojciec sześciorga dzieci.

Artykuł publikowany na stronie: www.psychoterapia-domaradzki.pl w zakładce artykuły.

Podjęmę temat wybaczenia ponieważ w praktyce klinicznej często spotykam się z nieprawidłowym podejściem do wybaczenia. Brak wybaczenia lub tylko życzeniowe wybaczenie (oparte o akt woli postanowienie: „wybaczam i nie wracam do tego więcej”) skutkuje poważnym cierpieniem osób wcześniej skrzywdzonych. Pisząc ten artykuł mam na względzie cierpienie wielu, głęboko wierzących chrześcijan, którzy zgłaszali się do mnie po pomoc i ujawniali nieprawidłowe pojmowanie procesu wybaczenia. Dlatego niniejszy artykuł będzie miał odniesienia do Biblii i nauczania Kościoła Katolickiego. Jestem osobą świecką, psychoterapeutą, a nie teologiem, więc proszę nie szukać w tym artykule podstaw teologicznych do opisu procesu wybaczenia. Artykuł ten ma pomóc osobom, dla których ważne są wartości chrześcijańskie, ma pomóc dobrze „domknąć” psychologiczny proces wybaczenia. Oczywiście osoby niewierzące mogą z tego artykułu czerpać w pełni, pomijając odwołania Biblijne i teologiczne. Bardzo mnie ucieszy, jeśli ten artykuł trafi do spowiedników i osób udzielających pomocy duchowej.

Proces wybaczenia jest trudny, często też jest procesem długotrwałym, angażującym nie tylko wolę wybaczonego, lecz jego emocje i sferę poznawczą. Ponadto na proces wybaczenia nakłada się sfera relacji interpersonalnej pomiędzy skrzywdzonym, a krzywdzicielem – i często ta relacja utrudnia proces wybaczenia. Jeśli nieprawidłowo pojmujemy proces wybaczenia, to mimo wielu wysiłków czynionych aktami woli, staje się wręcz niemożliwe „domknięcie” i definitywne wybaczenie krzywdy.

Niniejszy artykuł składa się z trzech części:

1. Opis prawidłowo przeprowadzonego procesu pojednania/pogodzenia się stron.
2. Opis prawidłowo przeprowadzonego procesu wybaczenia.
3. Opis wybranych przypadków nieprawidłowych procesów przebaczenia, które prowadzą do dalszego cierpienia pokrzywdzonego lub – w sytuacji wyparcia – do zaburzeń funkcjonowania, a w dalszej konsekwencji do chorób.

Artykuł ten nie jest całościowym rozważaniem na temat wybaczenia i pojednania. Zawiera liczne uproszczenia, pomija niektóre szczególne przypadki, stąd proszę go nie traktować jako poradnika, tylko jako pewną inspirację w namyśle nad swoimi relacjami z osobami skrzywdzonymi (przez nas) i krzywdzącymi nas.

1. Pojednanie. Nie jest ważne kto jest winien. Ważne, co zrobić aby wrócić do siebie!

Proces wybaczenia w pożądanej formie powinien zmierzać do pojednania, czyli przywrócenia jedności pomiędzy stronami konfliktu. Założenie to jest możliwe do realizacji kiedy obie strony konfliktu prezentują postawy wynikające z dojrzałej osobowości. Do takich postaw zalicza się umiejętność przyznania się do błędu, rozumienie związków przyczynowo skutkowych, gotowość do wybaczenia w zamian za odwet; umiejętność słuchania racjonalnych argumentów i prowadzenia dialogu; zdolność do szacunku wobec uczuć i potrzeb drugiego człowieka. Kiedy u jednej ze stron brak jest zdolności do przyjmowania dojrzałych postaw pozostaje nam przyjąć strategię opisaną w punkcie drugim.

W sytuacjach konfliktowych i drobnych zranień warto przyjąć poniższe zasady dla procesu pojednania:

1. Nie walcz ze współmałżonkiem/ (współpracownikiem, dzieckiem, członkiem rodziny), tylko stań razem z nim wobec problemu.
2. Powiedz jak przeżywasz sprawę, która jest dla was problemem. (powiedz co czujesz kiedy ta osoba przyjmuje postawy raniące ciebie; powiedz jakie pojawiają się w tobie myśli i przekonania, kiedy ten drugi przyjmuje określone postawy i zachowania).
3. Zapytaj krzywdziciela czym jest powodowany, że tak właśnie postępuje, co potrzebuje, aby zmienić swoje zachowanie, jakie są jego oczekiwania. Zauważ cierpienie, które ujawnia w trakcie dialogu z tobą.
4. Kiedy wyodrębnione jest twoje cierpienie i cierpienie tego drugiego, spróbujcie razem udzielić sobie wsparcia w przezwyciężeniu konfliktu. Ważne, aby w wypracowanym wspólnie rozwiązaniu był zachowany szacunek dla potrzeb i uczuć obu stron. W wyniku pojednania nie może być tak, że jedna ze stron decyduje się dalej cierpieć i żyć w stałym zagrożeniu, że krzywdzące zachowania niebawem powrócą.
5. Nie licytujcie się, kto bardziej cierpi i więcej traci lub poświęca. Koncentrujcie się na podstawowej wartości jaką jest jedność. Jezus w modlitwie arcykapłańskiej modli się za uczniów: „aby wszyscy stanowili jedno” J17,21; Służebnica Boża Chiara Lubich w swoich wystąpieniach mówiła: „Lepiej mniej doskonale, a bardziej w jedności”.

W sytuacjach poważnych zranień (zwłaszcza w bliskich relacjach) proces pojednania powinien przebiegać z uwzględnieniem pięciu warunków.

Często słyszymy przekaz: „musicie się pojednać”, „musisz mu wybaczyć”. Jak to zrobić kiedy krzywda wielka i rana głęboka? Ja wychodzę z założenia, że w całym wszechświecie nie ma bardziej przebaczącej i miłosiernej istoty od Pana Boga. Teologowie Kościoła Katolickiego ogłosili, że możemy uzyskać przebaczenie naszych grzechów w sakramencie pojednania pod pięcioma warunkami. Te pięć warunków dobrej spowiedzi są inspiracją do procesu pojednania pomiędzy ludźmi. Warto uświadomić sobie pewną oczywistość: psychologiczna droga pojednania i wybaczenia nie zastępuje sakramentów i drogi duchowego wybaczenia (i na odwrót).

Pięć kroków do pojednania:

1. Świadomość szkody i konsekwencji emocjonalnych.
2. Poczucie bezpieczeństwa.
3. Szczera rozmowa, w której sprawca uznaje wyrządzoną krzywdę.
4. Żal ze strony sprawcy krzywdy.
5. Zadośćuczynienie. Naprawienie szkody lub wynagrodzenie symboliczne.

Po krótko postaram się omówić tych pięć kroków w kierunku pojednania. Na wstępie zaznaczam, iż wielokrotnie spotkałem się z tak głębokimi zranieniami nakładającymi się na deficyty osobowościowe (lub zaburzenia psychiczne) jednej, lub obu stron, że uniemożliwiało przeprowadzenie procesu pojednania bez udziału terapeuty. Dlatego kiedy nie udaje się doprowadzić do pojednania pomimo deklaracji z obu stron – że chcą się pojednać – nie należy szukać winnych tego stanu rzeczy, lecz warto zwrócić się po pomoc do terapeuty albo mediatora.

Ad 1 Świadomość szkody i konsekwencji emocjonalnych

Doświadczenie krzywdy jest doświadczeniem wieloaspektowym, dlatego w procesie wybaczenia te aspekty powinny zostać uświadomione, a w odniesieniu do pojednania wyświetlone przed sprawcą.

Krzywda powoduje u osoby skrzywdzonej całą gamę uczuć i myśli. Warto podjąć wysiłek wglądu w siebie celem dotarcia do ukrytych zakamarków swego wnętrza, aby nazwać poszczególne uczucia, jakie pojawiły się w związku danym zdarzeniem. Nie należy zatrzymywać się tylko na warstwie złości czy nienawiści, bo są to uczucia, które powstają jako następstwo głębiej położonych uczuć krzywdy, odrzucenia, poniżenia, braku szacunku, żalu, itd.

Podobnie warto przeprowadzić analizę myśli jakie się w nas pojawiały w związku z tym trudnym doświadczeniem. Często są to myśli interpretujące intencje sprawcy, usprawiedliwiające sprawcę lub poszukujące winnego. Aby uniknąć powierzchowności analizy wglądowej, warto ją robić w wersji pisemnej. Zapisując analizę można posłużyć się następującą konstrukcją: kiedy ty..... (tu opis zachowania, wypowiedzianych słów, gestów, milczenia, itp.), ja wówczas czułem się:... (wymień wszystkie uczucia, próbując stworzyć z nich łańcuch, jeśli jedno z drugich wynikają). Dalej napisz: pojawiało się też we mnie takie myślenie: (opisz własne procesy myślowe: pojawiające się przekonania, analizy; złorzeczenia; planowane i zrealizowane działania odwetowe). Zalecane jest zatrzymanie się na analizie jednego rodzaju zranienia. Kolejne warto zrobić oddzielnie.

Po dokonaniu takich przygotowań na piśmie, warto je odłożyć na dzień lub dwa i ponownie do nich wrócić. Kiedy po przeczytaniu czujemy, że to, co jest napisane nie wymaga poprawek, możemy przejść do kolejnego punktu.

Ad 2 Poczucie bezpieczeństwa. Po uświadomieniu sobie, jakim powtarzalnym zranieniom, podlega osoba skrzywdzona, potrzebuje ona najpierw zapewnienia, że podobne sytuacje już jej nie spotkają. Ten punkt jest bardzo trudny dla osób skrzywdzonych, gdyż one „rozpływając się w poczuciu krzywdy” całą odpowiedzialność za dotychczasowe doświadczenie przypisują sprawcy i żądają natychmiastowej zmiany jego postawy. Poczucie bezpieczeństwa nie może zależeć od postaw i zachowań innych osób (w takiej sytuacji są tylko dzieci i osoby zależne ze względu na chorobę lub niepełnosprawność). Poczucie bezpieczeństwa powinniśmy zapewnić sobie sami. Możemy oczekiwać zmiany postawy osoby krzywdzącej, ale jeśli ona tego nie będzie chciała zrobić, musimy wiedzieć jak my się zabezpieczymy przed dalszym krzywdzeniem. Chodzi o przyjęcie postawy dojrzałej, a nie zależnej. Osoby doświadczające wieloletniej przemocy w małżeństwie lub w dzieciństwie, (np. dorosłe dzieci alkoholików) nie potrafią bez pomocy terapeuty zapewnić sobie wspomnianego poczucia bezpieczeństwa.

Ad. 3 Szczera rozmowa.

Rozmowa nie powinna odbywać się w przypadkowych warunkach i wtedy kiedy czasu nam brakuje lub jesteśmy nadmiernie zmęczeni, lub rozdrażnieni. Dobrze jest umówić się na rozmowę ze sprawcą krzywdy z pewnym wyprzedzeniem, sygnalizując ogólnie temat rozmowy i cel - pojednanie.

Nim zaczniemy rozmawiać, ustalmy zasady rozmowy:

- Kiedy jeden mówi, drugi nie przerywa. Kiedy pierwszy zakończył wypowiedź, drugi podsumowuje (parafrazuje), co do niego dotarło.
- Nie odwołujemy się do innych sytuacji tylko koncentrujemy się na podjętym temacie, nie przywołujemy innych historii.
- Dajemy sobie czas na przemyślenie usłyszanych treści.

Rozmowę w pewnych okolicznościach możemy zastąpić listem. List musi być prosty w swej budowie, jednak nie może ograniczać się do pierwszego punktu. Musi zawierać oczekiwania osoby skrzywdzonej.

Istotą rozmowy jest, aby obie strony wysłuchały się wzajemnie i podjęły wysiłek zrozumienia jeden drugiego. Służy temu parafrazowanie, a nie dyskutowanie. W rozmowie nie jest ważne usprawiedliwianie się i wyjaśnianie przyczyn, lecz zrozumienie uczuć i intencji obu stron. Rozmowę utrudnia niejednokrotnie silne poczucie winy, które blokuje wzajemne zrozumienie, ponieważ jedna ze stron usilnie się usprawiedliwia. Inną przyczyną blokującą rozmowę jest silna potrzeba uznania zasług i wysiłków podejmowanych przez jedną lub obie strony konfliktu. W trakcie rozmowy może się okazać, że nie było tylko jednego krzywdziciela i jednej osoby skrzywdzonej. Często ujawniają się związki przyczynowo-skutkowe, które wzajemnie się napędzały i doprowadziły do sytuacji, która jest głównym przedmiotem tej rozmowy. Jeśli rozmowa nie może dojść do skutku z powodu ujawniania się silnych emocji u jednej ze stron, lub kiedy jest ona przerywana licznymi usprawiedliwieniami, bądź obwinianiem, wówczas niewątpliwie należy skorzystać z pomocy psychoterapeuty.

Ad 4 Poczucie żalu.

Poczucie żalu u sprawcy jest kluczowym doświadczeniem w pojednaniu. Uczuć nie można zadekretować, ale możemy je rozpoznawać po tym jak reaguje osoba krzywdząca na informacje o głębokości ran osoby skrzywdzonej. Problem krzywdziciela polega na tym, że często nie uświadamiał sobie, jak dalece jego postawa była krzywdząca dla drugiej osoby. Informacje, które usłyszał spadły na niego jak grom i może być w szoku. Często też zaczyna górować chęć obrony przed poczuciem winy i zaczyna się usprawiedliwianie i wyjaśnianie okoliczności i przyczyn swoich zachowań. To wszystko jednak nie zastępuje i nie likwiduje potrzeby osoby skrzywdzonej, aby usłyszeć, czy zobaczyć, że cierpienie jakie ona przeżyła ma znaczenie dla sprawcy i sprawca nie ma zamiaru więcej zadawać tego rodzaju bólu. W takich okolicznościach warto wydłużyć proces pojednania. Warto spotkać się ponownie za kilka dni. Do pełnego pojednania jest potrzebne, aby sprawca miał poczucie żalu, że swoim zachowaniem sprawił tyle bólu drugiej osobie. To co powstrzymuje sprawcę przed wyrażeniem żalu, jest czasem obiektywna obserwacja, że osoba skrzywdzona przeżywa ogromną krzywdę niewspółmierną do zdarzenia. Sprawca nie chce czuć się winny tak wielkiego cierpienia. Przeprasza za to co zrobił i żałuje, a osoba skrzywdzona wciąż nie ma poczucia, że sprawca rozumie wielkość jej krzywdy. W takich okolicznościach nie obędzie się bez pomocy psychoterapeuty, zwłaszcza dla osoby pokrzywdzonej, dobrze jednak przyjść razem na pierwszą sesję. Zdarza się też, że sprawca blokuje swój żal koncentrując się na swoich wysiłkach pojednania, dobrych uczynkach i licznych zasługach, których nie chce dostrzec i docenić osoba skrzywdzona. W takiej sytuacji ujawnia się problem z poczuciem wartości krzywdziciela i to on powinien najpierw sięgnąć po pomoc, aby móc szczerze żałować swoich czynów, nie będąc zależnym od uznania drugiej osoby.

Ad. 5 Zadośćuczynienie.

Nie każdą szkodę i krzywdę możemy naprawić, lecz każdy konflikt może stać się szansą do rozwoju relacji, która może po konflikcie być znacznie lepszą niż przed konfliktem. Ważne aby obie strony konfliktu rozmawiały o tym, jak naprawić szkodę, wynagrodzić poczucie krzywdy, zwłaszcza w kontekście utrwalenia nowego porządku, który zabezpiecza strony przed ponownymi zranieniami. Ten punkt ma szczególne znaczenie w sytuacji zdrad małżeńskich. Brak namysłu małżonków nad tym, jaki nowy porządek w relacji będzie ich chronił przed kolejną zdradą sprawia, że zdrada jest ponawiana. Nie wystarcza samo mocne postanowienie poprawy i obietnica: „ja tego więcej nie zrobię”. Częstym błędem, wskazującym na niedojrzałość małżonków, jest postanowienie dążenia do przywrócenia relacji jak z przed kryzysu. Ciężkie zranienia wprowadzają nieodwracalne zmiany, które mogą zostać wykorzystane jako szansa na rozwój. Taki wzrost po kryzysie wymaga wysiłku obu stron i zwykle nie obejdzie się bez pomocy terapeutycznej.

Tu uwaga do spowiedników, aby rozważyli jaką pokutę zadają zdradzającym małżonkom. Czy sama pokutna modlitwa coś zmieni w tym małżeństwie? Czy raczej właściwą pokutą jest dotarcie do przyczyn zdrady, usunięcie tej przyczyny i sformułowanie wobec niej konstruktywnej postawy.

2 WYBACZENIE

Nie zawsze jest możliwe pojednanie. Śmierć krzywdziciela, brak kontaktu z krzywdzicielem, lekceważenie propozycji pojednania; wroga postawa krzywdziciela – to typowe okoliczności, kiedy nie możemy mówić o pojednaniu, a o wybaczeniu.

Pięć kroków w procesie wybaczenia

1. Świadomość szkody i jej konsekwencji.
2. Wglądowe zwrócenie się ku sobie z pocieszeniem.
3. Poczucie bezpieczeństwa, które muszą sobie sam zapewnić.
4. Omówienie powyższego procesu z kimś zaufanym (ksiądz, terapeuta, przyjaciel, napisanie listu).
5. Zakończenie krzywdy. Zrobienie gestu, który pozwala zakończyć poczucie krzywdy.

Powyższe pięć kroków w wybaczeniu jest analogiczne i podobne do procesu pojednania, poniżej tylko uzupełniam to, co zostało już wyżej omówione.

Ad 1. Podobnie jak w pierwszym punkcie pojednania należy opisać krzywdę oraz wszystkie jej następstwa emocjonalne. W zadawnionych sprawach (np. przemoc rodziców wobec dzieci) należy też uświadomić sobie negatywne skutki tej przemocy w latach następnych i co w związku z tym czujemy, kiedy uświadomiamy sobie ogrom strat. Przykład: wyzywanie i poniżanie dziecka powoduje nie tylko u niego poczucie wstydu i bycia odrzuconym, ale też w latach następnych skutkuje niskim poczuciem wartości, a to powoduje nieosiągnięcie w życiu tego, co dana osoba mogłaby osiągnąć, kiedy rodzic byłby rozsądny. W tym punkcie uświadomiamy sobie słowa jakie potrzebujemy wypowiedzieć do krzywdziciela, gdybyśmy go spotkali. Tu pojawia się żal, pretensja, wściekłość, chęć odwetu. Wyrażanie uczuć przez osobę skrzywdzoną jest kluczowe w zachowaniu zdrowia. Jezus wielokrotnie pokazywany

jest w ewangelii jako ten, który okazuje uczucia, i to nie tylko wzruszenia, ale też gniewu i wzburzenia (przepędzenie kupców w świątyni).

Ad 2 Wglądowe pocieszenie. Nie można tego kroku absolutnie sprowadzić do postawy: „było, minęło”. Potrzeba wrócić do tamtego czasu, kiedy krzywda była nam wyrządzana i do tamtych uczuć. Istotnym jest dotarcie do uczuć, jakie pojawiały się wówczas, kiedy krzywda następowała, a nie tylko do tych jakie pojawiają się obecnie, kiedy krzywdę sobie uświadamiamy. Trzeba nam z całą serdecznością objąć swoje „skrzywdzone Ja” i znaleźć adekwatne słowa do tamtego czasu i tamtych okoliczności, które by nas wzmocniły i pomogły przetrwać oraz wyzwolić się z niszczącego doświadczenia. Ten punkt jest niezwykle trudny, wymaga czasu, a często wsparcia kogoś bardzo dojrzałego lub psychoterapeuty. Nawet w terapiach (nieprawidłowo prowadzonych) zdarza się omijanie niektórych aspektów uczuć, co blokuje rozwój po traumie, dlatego – kiedy mamy do czynienia z poważnymi zranieniami – powinniśmy korzystać z terapii u terapeutów specjalizujących się w psychoterapii osób głęboko zranionych.

Ad 3. Poczucie bezpieczeństwa. Ten punkt jest kluczowy w sytuacji możliwości pojawienia się kolejnych zranień. Zwłaszcza kiedy mamy możliwość spotkania swojego krzywdziciela, powinniśmy sobie odpowiedzieć na pytanie: co potrzebuję, by czuć się bezpiecznie w relacji z tą osobą? Co potrzebuję, aby nie żyć do niej dalej urazy? Nie powinny tego punktu bagatelizować osoby, których krzywdziciel nie żyje. Warto wyobrazić sobie sytuację, jakby dane nam było teraz usiąść naprzeciw tej osoby, co bym jej powiedział? Można nagrać swoją wypowiedź, a potem odsłuchać na drugi dzień sprawdzając czy w wypowiedzi jest tylko żal, pretensja i złość, czy też pojawia się nasza siła, którą potrafimy sobie obronić. Czy pojawia się dojrzała, partnerska postawa. Do niedojrzałych postaw zaliczamy uległość i agresję.

Ad 4 Omówienie powyższego procesu z kimś dojrzałym osobowościowo i doświadczonym życiowo jest swego rodzaju autoewaluacją procesu wybaczenia. Nasze mechanizmy obronne często prowadzą nas na manowce, potrafimy sobie szybko wmówić pewne postawy i przekonania. Jednak kiedy przyjdzie je wypowiedzieć, okazuje się, że nie potrafimy zwerbalizować tego, co sami myśleliśmy, albo mówimy coś innego niż myślimy. Uważny słuchacz potrafi wychwycić nasze uległe lub agresywne postawy; tłumione uczucia; pominięte obszary.

Ad 5. Zakończenie procesu wybaczenia. W zależności czy mamy kontakt ze sprawcą, czy też nie jest on możliwy, na różne sposoby możemy „domykać” proces wybaczenia. Może to być odczytanie nad grobem listu, który napisaliśmy, a potem spalenie go. Może to być zdecydowane twarde oświadczenie wypowiedziane wprost do krzywdziciela. Może być to wysłanie listu bez oczekiwania na przeprosiny, lub tzw. „praca z pustym krzesłem”. Nie istotne są powyższe formy, to tylko przykłady, każda osoba która wybacza, potrzebuje sama sobie dać indywidualną odpowiedź na pytanie: co potrzebuję, by domknąć proces wybaczenia? Zakończenie procesu wybaczenia może wiązać się z decyzją o ostatecznym zerwaniu relacji z krzywdzicielem, zwłaszcza gdy kontakt z nim byłby dalszym krzywdzeniem, nastawianiem na godność skrzywdzonego (zobacz Mt18,15-17: upomnienie braterskie).

Szczególnej pomocy potrzebują osoby głęboko zranione przemocą fizyczną, seksualną, fizycznym i emocjonalnym zaniedbaniem lub odrzuceniem. Do głębokich zranień można też

zaliczyć krzywdy moralne – jak zdradę w małżeństwie, zdradę stanu – donosicielstwo wrogowi. O takich osobach mówimy, że doświadczyły traumy. Takie osoby powinny skorzystać z profesjonalnej pomocy w procesie wybaczenia.

3 Wybrane przypadki nieprawidłowego wybaczenia.

Z oczywistych względów nie zrobię tu kompletnej listy wypaczonych form wybaczenia. Do najczęściej spotykanych nieprawidłowych postaw należy:

- „ Musisz mu wybaczyć” – czyli zapomnieć, co było i zacząć od nowa.
- Tłumienie drobnych i większych zranień, nie informowanie o krzywdzie, mówiąc: „ja jej/jemu wybaczam”
- Wybaczyć, czyli dawać szansę. Przełknąć swoją krzywdę.
- Ja ci wybaczyłam tyle razy, a ty wciąż(wypominanie)

Wielokrotnie zgłaszały się do mnie osoby, które uskarżają się na siebie samych, że nie potrafią wybaczyć krzywdy swojemu oprawcy, choć bardzo tego chcą i spowiadają się z tego problemu. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest najczęściej blokowanie uczuć związanych z doświadczeniem krzywdy, zwłaszcza gdy krzywda została wyrządzona dawno temu. Blokowanie uczuć powstaje w obszarze nieświadomym, wyparte zostają bardzo głęboko raniące uczucia, takie jak osoba skrzywdzona na danym etapie rozwoju nie potrafi przetworzyć sama. Brak wsparcia emocjonalnego, a w niektórych przypadkach brak profesjonalnej pomocy psychologicznej sprawia, że osoba cierpiąca wypiera lub w inny sposób blokuje bolesne uczucia. Pozostaje zwykle dostęp do żalu, pretensji i złości lub nienawiści, uczuć powstających na powierzchni zranienia. Nie pomaga przepracowywanie tych powierzchownych uczuć (choć często daje chwilowe poczucie ulgi), dlatego one wciąż wracają. Osoby zranione w takiej sytuacji doświadczają dyskomfortu, że nie potrafią się uwolnić od poczucia krzywdy, czy wręcz mówią: „Nie potrafię wybaczyć i zamknąć tamtego etapu”.

Kolejny przykład nieprawidłowego wybaczenia, to jest wyparcie. Osoby te jak przez mgłę pamiętają straszliwe krzywdzące je doświadczenia i nie mają ochoty do nich wracać. Zgłaszają się do terapii z objawami nerwicowymi lub cierpią na nawracające zaburzenia depresyjne. Kiedy terapeuta próbuje sugerować, że powodem dotkliwych objawów mogą być owe bolesne zdarzenia z przeszłości, takie osoby nie chcą wracać do wspomnień, a tym bardziej do uczuć związanych z tymi wspomnieniami. Mówią: „ja już to wybaczyłem, to stara historia , nie ma co rozgrzebywać ran”. Mechanizmy obronne osoby zranionej z jednej strony chronią ją przed przeżywaniem bolesnych uczuć, a z drugiej wyzwala ją cierpienia wynikające z objawów choroby. Przedłużanie swoistej ucieczki przed bolesnymi wspomnieniami pozornie łagodzi cierpienie. Cierpienie takiego człowieka staje się przewlekłe i coraz bardziej dolegliwe.

Kolejny przykład nieprawidłowego wybaczenia, który często rozpoznajemy w gabinetach terapeutycznych, jest związany z uzależnieniami osób bliskich pacjenta, zgłaszającego się do terapii. Pacjenci tacy prezentują często postawy typowe dla osobowości zależnej. Szybko wybaczą krzywdy, bagatelizują własne zranienia, koncentrują się na iluzorycznej nadziei wynikającej z kolejnej obietnicy: „już więcej tak nie zrobię”; „teraz już tylko będzie lepiej”; „już wszystko zrozumiałem, przepraszam, daj mi szansę”. Typowym zaniedbaniem jest

bagatelizowanie znaczenia zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa i kwestii zadośćuczynienia. Czyli przyjęcia postaw przez osobę zranioną, które chroniły by ją przed kolejnym zranieniem, lub co najmniej żeby umiały ograniczyć rozmiary tego ranienia. Osoby te najczęściej całe swoje poczucie bezpieczeństwa opierają wyłącznie na obietnicy sprawcy przemocy, czyniąc się od niego całkowicie zależnymi.

Na koniec odniosę się do dylematu moralnego przeżywanego przez chrześcijan, którzy uważają, że wybaczać muszą zawsze i nieskończenie, odwołując się do słynnego tekstu: „ile raz mam przebaczyć?” (Mt18,21-22). W mojej ocenie jest to błąd wybiórczego czytania Biblii i wyrwanymi z całości fragmentami podpierania swoich idei. Gdyby rozważyć następne wersety Mt 18, 23- 35 (przypowieść o nielitościwym dłużniku) widzimy, że wybaczenie jest związane ze skruchą i zmianą postawy. Kiedy nielitościwy dłużnik nie zmienia swojej postawy, kara go jednak nie mija. Wyżej już przywołany fragment o napomnieniu braterskim (Mt18,15-17), również wydaje się sprzeczny z bezwarunkowym wybaczeniem zawsze i bez końca.

Kolejny problem z wybaczeniem w kontekście dylematów moralnych. Otóż w praktyce spotkałem się z ludźmi głęboko krzywdzonymi i zaniedbanymi tak, że traumy których doznawali zwykle przez wiele lat, uszkodziły ich zdolność do mentalizacji. Często te osoby mają zdiagnozowane jednostki chorobowe, które znacznie utrudniają lub uniemożliwiają przeprowadzenie procesu przebaczenia. Czyli te osoby dotąd nie osiągnęły zdolności do wybaczenia. Zdarza się, że takie osoby, są niejako nękanie przez spowiedników i ponownie wpędzane w poczucie winy, że nie potrafią wybaczyć. Pisze o tym, nie po to, aby podgrzewać niepotrzebny konflikt pomiędzy pomocą duchową a psychoterapią, lecz po to, aby zwiększyć szansę ludzi głęboko zranionych na podjęcie stosownego leczenia.

Szanowny Czytelniku, ten artykuł ma tylko zainspirować do dyskusji i uruchomienia myślenia krytycznego wobec tzw. prostych recept i rozwiązań. Zapraszam do dyskusji i pytań. Może się okazać, że powyższa treść w jakiejś części nie będzie jasna dla kogoś, lub pojawią się konkretne pytania pod wpływem lektury, napisz do mnie na adres: biuro@psychoterapia-domaradzki.pl ; postaram się udzielić tobie odpowiedzi. Może też się okazać, że w wyniku takiej dyskusji ten artykuł będzie ewoluował, lub pojawią się uzupełnienia. Przy okazji pozdrawiam wszystkich uczestników warsztatów w Zembrzycach i Gliczarowej, gdzie temat wybaczenia był przez nas diskutowany.