

**Ks. Mieczysław Rusiecki – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach /
The Jan Kochanowski University in Kielce**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7637-7849>

Email: xmrusiecki@kielce.opoka.org.pl

CZŁOWIEK POMIĘDZY SMUTNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ CZĘSTO PRZEŻYWANYCH PORAŻEK, A MOŻLIWOŚCIĄ PEŁNEJ OPTYMIZMU SAMOREALIZACJI

DWANAŚCIE ETAPÓW PRZEBACZENIA WEDŁUG J. MONBOURQUETTE'A¹ ORAZ ICH SKUTECZNA TERAPIA

Man Between the Sad Reality of Frequently Experienced Failure
and a Chance of Optimistic Self-realization.

The Twelve Steps of Forgiveness According to J. Monbourquette and their Healing Value

Streszczenie:

Ukazane w niniejszym artykule etapy przebaczenia w liczbie 12 pozwalają całkowicie uzdrowić i oczyścić człowieka z wszelkiej nienawiści, groźnych urazów i uprzedzeń po doznanych bolesnym oczernianiu. Podstawowym warunkiem przebaczenia jest pełna dojrzałość osobowościowa ubogacana wiarą, nadzieją i miłością płynącą z Chrystusowego Krzyża. Tylko człowiek zmierzający drogą ku doskonałości i świętości – dzięki łasce – zdobędzie się na

¹ J. MONBOURQUETTE, *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków: Wydawnictwo M 1996. „Autor jest [zakonnikiem Oblatem Maryi Niepokalanej](...) profesorem Instytutu Teologii Pastoralnej na Uniwersytecie św. Pawła w Ottawie. Jest teologiem, filozofem, psychologiem posiadającym duże doświadczenie w prowadzeniu grup psychoterapeutycznych” – (notatka na okładce książki).

heroizm pełnego zerwania ze złem oraz żyje zafascynowany gorliwym zakorzeniem się w duchowym, godziwym dobru.

Słowa kluczowe: gniew; przebaczenie; współczucie; pojednanie

Abstract:

The twelve steps of forgiveness shown in this article completely heal and purify man of all hatred, serious injuries and prejudices after suffering painful denigration. The basic condition for forgiveness is complete personality maturity enriched by faith, hope, and love flowing from Christ's Cross. Only a man who is on the path to perfection and holiness, by grace, will gain the heroism of complete break with evil and live fascinated by zealously rooting in the spiritual, just good.

Keywords: anger, forgiveness; compassion; reconciliation

Wstęp

Życie ludzkie jest drogą, człowiek pielgrzymem (*homo viator*) rozwijającym otrzymane od Pana Boga talenty. Wierny łasce powołania uważnie odczytuje wolę Bożą i zgodnie z prawym sumieniem stara się żyć uczciwie i odpowiedzialnie. Jest to możliwe dzięki radykalnemu zerwaniu ze złem oraz systematycznemu zakorzenianiu się w dobru². Każdy bowiem człowiek *stworzony na obraz Boży* (Rdz 1,27) jest przez Stwórcę skierowany ku pełni szczęścia, *do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego i niewiedzącego, które jest zachowane dla was w niebie* (1P 1,4) Czując się tak wyróżniony, pełen nadziei wzraśla w cnotach, wzmacnia swoją wolę i charakter „za po-

² „Dobro (gr. *agathon*, łac. *bonum*) jest tym, czego pożądamy wszystkie byty”. A. Podsiad, *Słownik terminów i pojęć filozoficznych*, Warszawa: IW PAX 2000, k. 184. [odtąd skrót: STiPF]. Rozróżniamy dobro użyteczne (*b. utile*), materialne jako *środek* zaspokajania podstawowych potrzeb; dobro przyjemne (*b. delectabile*), które jest już celem samym w sobie przeżywanym przez człowieka w przestrzeni psychicznej jako poczucie radości i szczęścia; dobro wyższe obiektywne, duchowe i godziwe (*b. honestum*) uobecnianie w człowieku jako osobie. W aspekcie społecznym na szczególną uwagę zasługuje dobro wspólne (*b. commune*). „Oznacza ono ogół materialnych i duchowych czynników niezbędnych do tego, aby wspólnota ludzka osiągnęła dobrobyt, który by sprzyjał harmonijnemu rozwojowi tworzących tę wspólnotę” (...) [osób]. Źródłem i celem wyliczonych dóbr jest Dobro idealne Byt pierwszy, konieczny, samoistny (...) najwyższa idea (...) Absolut, czyli Pan Bóg – nieograniczony, niezależny, doskonały”. Tamże k. 2–3. Jest On początkiem (źródłem) i celem wszystkich bytów. Według Platona Pan Bóg jako najwyższa idea jest Pierwszą Przyczyną oraz Celem ostatecznym wszystkich bytów, szczególnie człowieka. Por. tamże, k. 105-106.

mocą swego rozumu (...)poznaje głos [Pana] Boga, który przynagła go do <czynienia dobra i unikania zła>³.

Jednakże po grzechu pierwotnym sytuacja ludzi zmieniła się radykalnie. „Prawdziwa <inwazja>grzechu zalewa cały świat – (...) [szerzy się] powszechne zepsucie (...) niewierność Bogu przymierza (...) przekroczenie Prawa Mojżeszowego (...). Człowiek jest również skłonny do złego, (...) jest pogrążony w rozlicznych nieprawościach (...)Wzbraniając się uznać Boga za źródło swego pochodzenia, niszczy także właściwe nastawienie do swego ostatecznego celu, a tym samym porządek w sobie samym i właściwą postawę wobec innych ludzi i wszystkich rzeczy stworzonych⁴. Powyższe anomalie na przełomie XX/XXI wieku, a także współcześnie przybierają na sile i jak groźny wir wodny wciągają w mowę nienawiści i mściwości także kobiety oraz młodzież.

W takim kontekście podjęte przez J. Monbourquette'a zagadnienie przebaczenia stawia przed współczesnym człowiekiem bardzo aktualny problem: Jak skutecznie chronić się przed uleganiem złu w postaci obmowy, wybuchów gniewu, czy złośliwego, krzywdzącego odwetu? Istotne są również pytania stawiane przez ludzi niesprawiedliwie krzywdzonych: Co zrobić, aby się wyzbyć urazów, uprzedzeń i zamartwiania się? Jakie korzyści uzyskuje człowiek decydujący się ustąpić i przebaczyć?

Aby na te pytania pozytywnie odpowiedzieć, należy najpierw głęboko uświadomić sobie: Czym jest przebaczenie⁵ chrześcijańskie? Na jakich warunkach dokonuje się darowanie win? Jakie są najważniejsze skutki przebaczenia jako psychiczno-duchowej terapii? Jak efektywnie przebyć dwanaście etapów przebaczenia? Warto też zapytać: O co należy się starać, aby pozostać wiernym odzyskanemu dobru?

Na powyższe pytania J. Monbourquette odpowiada jako ekspert zarówno w aspekcie teoretycznym, jaki praktycznym. Oto kolejne etapy wyzbywania się nienawiści, agresywnej mściwości oraz całkowitego powrotu do przebaczenia dzięki miłości przywracającej utraconą godność oraz czyniącej człowieka w pełni wolnym i szczęśliwym: 1. „Nie mścić się i nie pozwolić sobie obrażać; 2. Uznać swoje zranienie i swoje ubóstwo; 3. Podzielić się z kimś

³ Katechizm Kościoła Katolickiego, Poznań: Pallottinum 2002², p. 1706. [odtąd skrót: KKK].

⁴ KKK 401

⁵ Przebaczyć – hbr. *sala'h* – wybaczyć obrazę, darować, zgładzić, obmyć dług, pojednać, puścić w niepamięć złość, gniew, urazę, unicestwić; gr. *aphiemi* – pozwolić pójść, puścić wolno, uwolnić z pęt; łac. *absolutio* – rozwiązanie, uwolnienie, odpuszczenie grzechów; *venia* – łaska darowania win. X. Léon-Dufour, *Słownik teologii biblijnej*, tłum. i oprac. K. Romaniuk, Poznań – Warszawa: Pallottinum 1994, s. 799–800. Tak rozumiane przebaczenie wymaga ustawicznego oczyszczania ze zła oraz napełnianie swojego serca i umysłu wyrozumiałością, współczuciem i życzliwością.

swym zranieniem; 4. Dobrze określić poniesioną stratę, aby się z nią rozstać; 5. Zaakceptować swój gniew i chęć zemsty; 6. Przebaczyć sobie; 7. Zrozumieć swego winowajcę; 8. Odnaleźć w swym życiu sens obrazy; 9. Widzieć, że jest się godnym przebaczenia i że już się przebaczenie otrzymało; 10. Nie chcieć przebaczyć za wszelką cenę; 11. Otworzyć się na łaskę przebaczenia; oraz 12. zdecydować czy zerwać związek [z tym, kto nas obraził], czy go odnowić”.

1. Etap pierwszy „Nie mścić się i nie pozwolić sobie obrazić” to wzrastać w człowieczeństwie

*„Człowiek stosujący przemoc
jest większym niewolnikiem od tego,
który cierpi z jego powodu”
(Lew Tołstoj)⁶*

Człowiek haniebnie obmówiony⁷, czuje się obrażony i upokorzony, a równocześnie bardzo boleśnie skrzywdzony. Jest głęboko wstrząśnięty i zszokowany. Jeśli jest dojrzały osobowościowo, staje przed „niezlomną decyzją, by z jednej strony się nie mścić, a z drugiej nakazać krzywdzącemu [może lepiej: pokornie prosić go o] zaprzestanie złego postępowania”⁸, aby jak najszybciej powrócić do normalnych życzliwych relacji międzyludzkich. Powinien pamiętać, że „pragnienie zemsty jest złym doradcą. Poniechanie jej to odsunięcie od siebie masy kłopotów”⁹. Jakich negatywnych skutków na tym etapie unika przebaczący, niekierujący się mściwością, otwarty na przebaczenie?

Wg Monbourquette’a są one dość liczne i bardzo groźne, ponieważ **nienawiść** i **zemsta**: – zaciemniają umysł, czyniąc złośliwe działanie bezwiednym odruchem; – kierują świadomość obrażonego ku jego przykrym doświadczeniom z przeszłości, a odrywają od cennej teraźniejszości; – bywa, że go upodlają, a więc zatrzymują a nawet cofają w drodze ku dobrej zmianie i całkowicie odwracają od głównego celu życia, jakim jest wzrastanie w dojrzałości (doskonałości); – wywołują szkodliwe napięcie emocjonalne, które odnawia i pogłębia krwawiące, zadawnione rany; – wywołują i utrwalają w pokrzywdzonym upór i zawziętość; – odbierają mu radość i pokój, niszczą

⁶ D. i W. Masłowscey, *Księga aforyzmów świata*, Kęty: Antyk 2000, s. 286. [dalej skrót: KAŚ].

⁷ Obmowa (oczernianie) oznacza „celowe przekazywanie o kimś niekorzystnych lub złośliwych informacji”, *Uniwersalny słownik języka polskiego*, t. 2, red. S. Dubisz, Warszawa: PWN 2006, s. 1066. [dalej skrót: USJP].

⁸ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 69.

⁹ Tamże, s. 63.

jego zapal i entuzjazm; – pogrążają w smutku, który *przygnębia serce człowieka* (Prz 12,25) oraz *łamie [jego] siłę. Ze smutku bowiem śmierć przychodzi* (Syr 38,18); – powodują bardzo szkodliwy dla zdrowia stres; – budzą lęk przed ewentualną zemstą – „kontratakami” ze strony obmówcy; – pogłębiają w obrażonym złość, niechęć i bunt, które pochłaniają sporo jego energii, a przez to czynią go mniej odpornym na zło; – zniechęcają do pełnienia dobra, a więc zatrzymują w drodze ku pełnej dojrzałości; – rozogniają i utrwalają złowrogą mściwość, czyli chęć odegrania się o jeszcze większej sile rażenia; – wciągają w „diabelski krąg” prymitywnej walki według starej zasady *oko za oko, ząb za ząb* (Wj 21,24); – czynią człowieka nieufnym i podejrzliwym, uprzedzonym nawet w stosunku do ludzi uczciwych; – generują działania hamujące w dużym stopniu rozwój uczuć wyższych; – rodzą także obciążające poczucie winy, odczuwanej jedynie przy przeblyskach świadomości; – znieważają i poniżają ludzką godność, przyczyniając się do utraty autorytetu; – zagłuszają sumienie, obniżają „moralę”, niszczą psychikę, zniechęcając do pracy nad sobą.

Ponadto w aspekcie społecznym wywołują zgorznienie, co obciąża winą obmawiającego, a jeszcze bardziej zawstydzają i rozdrażniają oszkalowanego. W pierwszym odruchu wyzwała w nim coraz większą zuchwałość, cynizm i agresję. Należy też mocno podkreślić, że człowiek¹⁰, który się mści, bezwiednie naśladuje prymitywne odruchy swego agresora. Oznacza to „powtarzanie złych czynów, które tłumią wszelką twórczość i krępują rozwój osobisty”¹¹. Oskarżony mocno rozdrażniony odsądzający oskarżyciela od czci i wiary – z racji dużego rozgoryczenia i zagubienia swej racjonalności – może go krzywdzić przez długi czas. Nakręcając spiralę zła, coraz głębiej szkodzi również samemu sobie. Rozbudza bowiem w swej naturze pierwotny instynkt niemal zwierzęcej walki, według przysłowia: „Człowiek człowiekowi wilkiem”. Pojawia się wtedy największe zagrożenie, gdyż umniejszona zostaje w nim racjonalność, a prym wiedzie pierwotny odruch walki, czyli zwierzęca drapieżność. Tylko człowiek w pełni dojrzały całkowicie ujawniający istotne walory osoby ludzkiej: „rozumność, zdolność do intelektualnego poznania, zdolność do miłości, wolność, podmiotowość wobec praw, godność, zupełność”¹² – może stawiać opór tak wielkiemu złu.

Zgodnie z sugestią autora-psychoterapeuty, człowiek pokrzywdzony ma pełny tytuł i obowiązek „**nie pozwolić sobie obrażać**”. W tym celu powinien usilnie starać się położyć kres doznawanej niesprawiedliwości. Nie może bowiem pozostawać przez czas nieograniczony w stanie szkodliwego zamartwiania się

¹⁰ Klasyczna definicja człowieka brzmi: *homo est animal rationale* – człowiek jest zwierzęciem rozumnym. „Człowiek to istota powołana do rozumności (...), by doskonalić się w mądrości i cnocie”. *Słownik filozofii*, red. J. Hartman, Kraków: Wyd. Zielona Sowa 2004, s. 33-34.

¹¹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 64.

¹² A. Podsiad, STiPF., k. 600.

i rozgoryczenia. Co więc ma czynić? Niech się usilnie troszczy o wyciszenie wewnętrzne i zrównoważenie emocjonalne oraz o szacunek zarówno wobec samego siebie, jak i wobec tych, którzy go oczernili. Tylko działając w klimacie przebaczącej miłości, może „położyć kres bezuśnannemu ciągowi zniewag”. Naruszają one przecież podstawowe poczucie sprawiedliwości oraz drażnią i prowokują do coraz większego zła.

Aby skutecznie zmierzać do rozwikłania tej dramatycznej sytuacji, w świetle wiary, należy zgodnie z sumieniem przesunąć punkt ciężkości ze zła na dobro – z grząskiej przestrzeni nienawiści przejść na trwałe podłoże miłości. Chodzi o ważny cel uratowania własnej godności. Przemawiają za nią **pozytywne aspekty przebaczenia**. Warto więc zapamiętać, że pełnemu darowaniu win oraz całkowitemu zrezygnowaniu z odwetu towarzyszy szereg cennych i nieutracalnych wartości. Są nimi:

- Wyróżniający udział w dziele przebaczenia dokonany przez Chrystusa na krzyżu. Tuż przed swoją męką – największą obelgą, krzywdą i niesprawiedliwością – Zbawiciel modlił się: *Ojcze, nadeszła godzina. Otocz swego Syna chwałą, aby Syn Ciebie nią otoczył* (J 17,1). Każdy oczerniony i wyśmiany, gdy przebacza, uczestniczy w tej chwale niebywałego zaszczytu i szczęścia. Płynie ona ze zmartwychwstania Zbawiciela, a więc z odniesienia największego zwycięstwa wybaczącej miłości nad nienawiścią.
- Oczyszczenie z grzechów dokonane na krzyżu przez Chrystusa. Przywróciło ono odkupionym godność dzieci Bożych. Zwycięzca śmierci, piekła i szatana otworzył wszystkim drogę do domu Ojca. Jak miłosierny Ojciec w swoim Synu nam przebaczył, tak i my powinniśmy przebaczać wszystkim, którzy przeciw nam zawinili (por. Mt 6,12).
- Świadomość wielkiej i niepowtarzalnej godności osoby człowieka, jako podmiotu rozumnego. Jest ona skutecznym motywem skłaniającym do szczerego darowania win. Szansa przebaczenia jest bowiem możliwa tylko wtedy, gdy skłóceni dadzą się przekonać o obopólnych korzyściach, jakie ono przynosi. Potwierdza to przysłowie: „Kto wszystko zrozumie, ten wszystko przebaczy”¹³, a także: „Zgoda buduje a nienawiść rujnuje”¹⁴.
- Odzyskanie zaufania do opatrności Bożej. Tylko przebacząc wyraźnie odczytamy w sobie wzrost chrześcijańskiej nadziei, która w sytuacji trudnej całkowicie uspokaja i mobilizuje do jeszcze większego zaufania Bożemu miłosierdziu.
- Pogłębienie wiary wzmacniającej dzielność i odwagę w trudnych sytuacjach oraz dostrzeganie najgłębszego sensu działania z perspektywą

¹³ D.i W. Masłowski, *Księga przysłów polskich*, Kęty: Antyk 2000, s. 409. [dalej skrót: KPP]

¹⁴ *Księga aforyzmów. Najważniejsze w życiu*, oprac. A. Rózanek, Kraków: Petrus 2010, s. 262.

eschatologiczną. Dzięki temu następuje skoncentrowanie całej energii na chwili obecnej decydującej o ostatecznym uzyskaniu zbawienia. Jeśli bowiem tu i teraz dajemy z siebie wszystko, na co nas stać, skutecznie rozwijamy posiadane talenty, z których będziemy rozliczeni na końcu. Taka postawa daje poczucie wiernego wykonywania woli Bożej oraz spełnienia samych siebie. Napawa *radością* i nadzieją.

- Obudzenie krytycznego i twórczego myślenia. Skutecznie chroni nas ono przed złem i coraz pełniej zakorzenia w dobru.
- Darowanie win dzięki pokornej, ufnej modlitwie. Skutkuje ono przy wpływem uczuć wyższych uzdrawiających i budzących duchową moc, zapał oraz entuzjazm.
- Uzdrowienie zadawnionych zranień. To umożliwia pozytywne patrzenie na rzeczywistość nieprzychylną, nawet bardzo trudną. Mobilizuje ona i uzdalnia do przetrwania wszelkich prób i trudnych doświadczeń.
- Decyzja prawdziwego przebaczenia, która daje możliwość radykalnego odrzucenia nienawiści. Pozwala także rozwijać wspaniałomyślną i wielkoduszną *miłość* przekraczającą najśmielsze oczekiwania.
- Uwolnienie od poczucia winy, co sprawia, że pojawiają się wówczas: *pokój* i wdzięczność. Płyną one ze spełnienia woli Bożej oraz z osiągnięcia wyższego stopnia dojrzałości. To również prowadzi przebaczonego ku pełni bezpieczeństwa.

W świetle wiary, nawet gdy oskarżyciel upoczywie okazuje złą wolę, niepohamowaną mściwość, cynizm, a także agresję, pokrzywdzony i wciąż oczerniany, nie chcąc tak gorszącej sprawy przewlekać, powinien odwołać się do wymiaru sprawiedliwości. Może wnieść sprawę do sądu. Jeśli jest to niewskazane, ma szansę złożenia aktu przebaczenia na ołtarzu i zawierzenia go opatrności i miłosierdziu Bożemu. Istnieje nadzieja, że obmówca w odpowiednim czasie dołączy łaski nawrócenia. Ostatecznie każdy z nas zostanie ściśle rozliczony przez Pana Boga. Nawet już tu, na ziemi istnieje tak zwana sprawiedliwość dziejowa. Potwierdza ją praktyka, która wcześniej czy później przynosi pokrzywdzonemu sowitą rekompensatę. Należy zatem zawsze zdobyć się na przebaczenie „które świadczy o *wspaniałomyślnym* i bezinteresownym nastawieniu tego, kto pozostawia na boku osobiste urazy i pragnienie zemsty wobec swoich winowajców, ofiarowując im możliwość nowej relacji”¹⁵. Trzeba przy tym pamiętać, że „aby przebaczyć, potrzebujemy Pana Jezusa”¹⁶.

¹⁵ G. Ambrosio, *Przebaczenie*, w: *Encyklopedia chrześcijaństwa. Historia i współczesność. 2000 lat nadziei*, Kielce: Jedność 2000, s. 612–613.

¹⁶ J. Witko, *Uzdrawiająca moc przebaczenia*, Kraków: Esprit 2012, s. 202.

2. Etap drugi

„Uznać swoje zranienie i swoje ubóstwo”¹⁷
to nie tylko wytrzymać doznawany ból, ale także posiadać
„umiejętność cierpienia” na wzór Chrystusa

*Jeżeli trwacie w nauce mojej, jesteście prawdziwie moimi uczniami
i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli (J 8,31–32)*

Dojrzałe odniesienie się i zrównoważone przeżywanie bolesnej zniewagi (obrazy) wymagają najpierw świadomego i dobrowolnego jej zaakceptowania oraz przyjęcia jako części Chrystusowego krzyża. To umożliwia cierpliwe przetrwanie doznanego urazu. Ta zgoda ratuje przed szkodliwym dla zdrowia stresem i umożliwia pełne przebaczenie. Jest ono możliwe, gdy obrażony da się przekonać, że nad każdym z nas istnieje opatrność Boża, a więc we właściwym czasie spełnią się słowa Pana Jezusa: *Prawda was wyzwoli* (J 8,32). Stanie się to wówczas, gdy krzywda zostanie wyjaśniona i naprawiona.

Refleksyjne i perspektywiczne myślenie, wsparte wiarą i nadzieją, skierowane ku chrześcijańskiemu przebaczeniu umożliwia najpierw od strony negatywnej „**skuteczne przeciwdziałanie**” spontanicznym, pierwotnym odruchom obrażonego. Są nimi: – stres jako „silne negatywne emocje”¹⁸. Ich boleśnie obciążające napięcie mocno drażni i wyprowadza oskarżonego z równowagi. Budzi w nim poczucie zagrożenia i powoduje brak samokontroli Ciężko psychicznie zraniony cały płonie nienawiścią i mściwością. Utrudnia ona, wręcz uniemożliwia mu realizowanie pozytywnych ważnych zadań; – nadmierne poczucie urazy i żalu; – drażniący niepokój oraz całkowita blokada uczuć wyższych; – świadomość głębokiego, zawstydzającego poniżenia; – obawa i lęk przed utratą dobrej opinii oraz marginalizacją w przestrzeni społecznej; – zbytne koncentrowanie na sobie i zamartwianie się z racji poniżonej

¹⁷ Ubóstwo w sensie fizycznym oznacza brak środków do życia; biedę, nędzę, niski poziom bytowania. Natomiast w znaczeniu religijnym jako ubóstwo duchowe wyraża pokorę, małość, czyli świadomość swojej ograniczoności, co otwiera na żywą wiarę i ducha wyrzeczenia, a więc stwarza dystans do bogactwa, „podkreśla wolność serca wobec dóbr materialnych” (...) [mocno akcentuje] przeciwstawienie się konsumpcyjnemu stylowi życia (...). W życiu i nauczaniu Pana Jezusa *ubodzy w duchu są błogosławieni* (Mt 5,3), a więc szczęśliwi, bo rozmiłowani w pokorze, *skromności*, w postawie dziecięcej ufności wobec prawdziwego bogactwa, jakim są pomoc Boża i dary łaski. [Ubodzy duchem naśladują Pana Jezusa] „dzielącego los ludzi ubogich, poświęcającego swe siły służbie bliźnim i uczącego bezwzględniego zaufania Panu Bogu – Ojcu wszystkich”. T. Sikorski, I. Mierzwa, *Rady ewangeliczne*, w: *Słownik teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice: Księgarnia Świętego Jacka 1998, s. 489. [dalej skrót: ST].

¹⁸ I. Heszen-Niejodek, *Stres*, w: *Encyklopedia psychologii*, Warszawa: Fundacja Innowacja 1998, s. 868.

własnej godności; – przygnębiające i powracające wciąż myślenie o doznanej krzywdzie w postaci rozdrapywania dawnych ran; – ucieczka w izolację prowadzącą do zgorzknienia i groźnego osamotnienia; – zapominanie na siłę (wypieranie) doznanej krzywdy; – źle przeżywany wstyd z racji wyolbrzymiania odczuwanych ujemnych skutków, ośmieszenia i odrzucenia; – świadomość braków i poczucie małości (upokorzenia) z powodu obraźliwego zachowania winowajcy, przez zbyt wstydliviego obrażonego, zwłaszcza, gdy oskarżyciel pełni(ł) ważną rolę (funkcję) społeczną.

W tak dramatycznej, wręcz granicznej sytuacji można jednak odnaleźć drogę wyjścia i podjąć **właściwe kroki w kierunku przebaczenia**. Potrzebna jest ufność i wytrwałość. Psychoterapeuta z nadzieją podejmuje się oczyszczenia psychiki niesłusznie oskarżonego, tak bardzo głęboko zranionego obmową. Proponuje mu pełniejszy „wgląd w siebie”¹⁹. W sensie intelektualnym jest to pogłębiona samoświadomość. Tu także bardzo przydatna jest rola uczuć wyższych. Ich istotny element stanowi intuicja. Oznacza ona „sposób rozumienia lub poznania (...) bezpośredni i natychmiastowy, nieoparty na świadomym rozumowaniu (...) w pewnym sensie mistyczny. [Jest to] reakcja na subtelne [wyższe] sygnały (...) odbierane w sposób nieświadomy”²⁰. Tylko tak spontaniczna, wieloaspektowa i wnikliwa autorefleksja pozwala uczynić właściwy krok w kierunku przebaczenia. Jest ono wówczas „najważniejszym wyzwaniem (...) w celu rozpoznania swego głębokiego uczucia wstydu, by je zaakceptować, zrelatywizować, przetrwać i zintegrować”²¹. Stanie się tak, gdy to rozeznanie będzie trafne. Dodajmy, że w takiej sytuacji jest też nieodzowne pokorne odwołanie się do wiary kształtującej wrażliwe sumienie. Należy przypomnieć choćby słowa mędrca Syracha: *Jakże wielkie jest miłosierdzie Pana i przebaczenie dla tych, którzy się do Niego nawracają, albowiem ludzie [sami] nie wszystko mogą* (Syr 17,29).

Tylko całkowite zawierzenie Bożej opatrności umożliwi szczere i zupełne wyzbycie się gniewu – podniecenia, złości oraz mściwości. Dzięki współczuciu i wyrozumiałości wrogość, nienawiść, a także chęć odwetu stopniowo wygasają, a ich miejsce wypełnia Chrystusowa miłosierna *miłość*. W sposób analogiczny – przy pomocy Bożej łaski – można także pokonać kolejne przeszkody utrudniające czy wręcz uniemożliwiające akt przebaczenia. Najważniejsze z nich to chęć panowania, moralny faryzeizm, kompleks wiecznej ofiary czy perfekcjonizmu.

¹⁹ Wgląd w siebie oznacza „akt zrozumienia lub intuicyjnego wycucia wewnętrznej natury [istoty] czegoś; (...) w psychoterapii [jest to] olśnienie, nagłe zrozumienie własnego stanu psychicznego”. [Jego] formę emocjonalną [należy rozumieć] jako konieczny składnik udanej terapii”. A.S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa; Scholar 2002, s. 820 [dalej skrót: SP].

²⁰ A.S. Reber, SP, s. 279.

²¹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 72.

Człowiek dojrzały rozumie, że krzywdy nie naprawia się krzywdą. Wie również, że **chęć panowania** – narzucanej siłą dominacji nad innymi jest nieetyczna, gdyż pochodzi z zadawnionych upokorzeń i przykrego poniżania. Kto inny krzywdził w dzieciństwie, a działanie odwetowe może dotyczyć niewinnych osób. Negatywnie jest także oceniana **duma** jako „**wygórowane pojęcie o sobie**”²², pragnienie ustawicznego schlebiana, uznania, a nawet samouwielbienia. W braku takiego odniesienia despotyczny satrapa „wybucha furją, ma pretensje (...) krytykując każdego, kto nie docenił [jego] zalet”²³. Tak działa tyranizująca *Rodzie*.

Na przeciwnym biegunie chętnie usadawia się załęcznione i niedojrzałe *Dziecko*. „Przyjmuje [ono] postawę [**kompleksu wiecznej ofiary**], budzącą współczucie (...) by budzić litość innych: potrafi obrócić na swoją korzyść błędy prześladowcy”²⁴. Korzysta bowiem z gry pozorów, np. ze sztucznego przymilania lub płacziwego uskarżania się na ponoszone udręki. Obie postawy, jako mechanizmy obronne, niestety nie prowadzą ku przebaczeniu. Również tylko w niewielkim stopniu łagodzą ból stosowane opory.

Moralny faryzeizm to udawane, nieszczerze przebaczenie okazywane w sposób pyszałkowaty. Jest to zawstydzające zdobywanie fałszywej wielkości za cenę pogardy wobec innych. Szanujący się człowiek zachowujący swoją godność, kierując się krytycznym myśleniem i zdrowym sumieniem, radykalnie zrywa z wszelkim mataczeniem.

Maska perfekcjonizmu jako szybkie osiąganie płytkiej doskonałości zakorzenia się jednak mocno w pamięci. Chodzi głównie o osoby ciężko zranione w dzieciństwie. Pragną one odegrać się za doznane krzywdy. Cechują je: krytykanctwo, wygórowana ambicja oraz rozmijanie się z prawdą, np. w przerzucaniu winy własnej na innych. Tak, bezwiednie rozmijając się z pokorą, gubią siebie. Do nich odnosi się starożytny mądrościowy aforyzm: „Błądzić jest rzeczą ludzką, ale dobrowolne trwanie w błędzie – jest rzeczą diabelską” (św. Augustyn)²⁵.

Źródłem takiej postawy jest pycha jako zbyt „wysokie mniemanie o sobie, duma, wyniosłość, zarozumiałość”²⁶. Nie prowadzi ona do ostatecznego zwycięstwa podejmujących walkę, przeciwnie – pograża w otchłani zła. W procesie heroicznego przebaczenia potrzebna jest więc *skromność* rozumiana jako łaska pokory. Mówi o tym św. Augustyn: „Strumień łaski nie wspina się na wzgórze pychy, lecz spływa w doliny pokory”²⁷. To dzięki pokorze *Dorośli*

²² USJP, t. 1, s. 717.

²³ S. Falvo, *Jak zwyciężyć depresję*, przekł. G. Bukowiecka, Łódź: Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym 2007, s. 29.

²⁴ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 73.

²⁵ D.i W. Masłowski, KAŚ, s. 15.

²⁶ USJP, t. 3, s. 859.

²⁷ D.i W. Masłowski, KAŚ, s. 258.

konsekwentnie zmierza do dobra, prawdy, sprawiedliwości i miłości. Troszczy się o własną godność, o *wierność* łaskę powołania do pozytywnej misji. Usilnie stara się „**rozpoznać swoje zranienie i ubóstwo [oraz o] wyeliminowanie oporów wobec cierpienia i wstydu**”²⁸.

Wyciszenie wewnętrznych napięć. Należy je sobie głęboko uświadomić, a następnie przyjąć „z dużą delikatnością i sympatią tę cierpiącą część siebie”²⁹. Ważne jest też zawierzenie swoich zranień Bożej opatrzności, gorliwe współdziałanie z łaską chwili, co prowadzi do pełnego uzdrowienia, czyli wydobrzenia. Jest to możliwe do uzyskania za pomocą modlitwy oraz dzięki czystemu sumieniu i silnej woli. Tak skutecznie wypełniamy wolę Bożą. Dzięki pokorze i posłuszeństwu osiągamy udział w chwale Bożej. Uczy nas tego Pan Jezus modlący się w Ogrójcu przed męką: *Ojcze, jeśli chcesz, zabierz ode Mnie ten kielich. Wszakże nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie* (Łk 22,42).

Całkowite oczyszczenie duszy poprzez „wgląd w siebie” odzyskujemy jednak dopiero w sakramencie pokuty. Otrzymane w nim Boże przebaczenie przynosi ogromną ulgę. Czujemy się uzdolnieni i przynaglani do wielkiego współczucia wobec winowajcy, ale również do wyciszenia i ukojenia naszego wnętrza. Wówczas jesteśmy zdolni przetrwać nasz pałący wstyd jako uczucie upokarzające i hańbiące. Nie czujemy się już przegrani z racji doznanych obelg i odczuwanych urazów. Na stałe zagościła w nas *cierpliwość*. Szansa na tak głębokie przebaczenie staje się więc w pełni możliwa. Najważniejszy, syntetycznie rozumiany warunek jest jeden – każda i każdy z nas musi *ukrzyżować w sobie dawnego* [grzesznego, prymitywnego i egoistycznego] *człowieka, aby smartwychwstał w nas człowiek nowy* (Rz 6,6).

3. Etap trzeci „Podzielić się z kimś swym zranieniem” to umniejszyć jego niszczącą siłę

Wszystko, co się zdarza, jest godne uwielbienia
(Teilhard de Chardin)

Reakcje ludzi na doznawane przykre doświadczenia – obmowę, „afront, zdradę, czy na agresję” – bywają krańcowo przeciwstawne. Mogą to być np. zachowania skrajnie niedojrzałe, często lękliwe i bierne (infantylnie) lub agresywne – wyzwalające groźną walkę. Pierwsze stanowią ucieczkę w gniewną izolację, co jest drogą donikąd, która zaprzepaszcza szansę przebaczenia. Tak się dzieje jeśli poszkodowany jest słaby i nieśmiały, zdominowany przez *Dziecko*.

²⁸ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 74.

²⁹ Tamże, s. 75.

Zachowuje się bezradnie i bezaktywnie. Poddaje się biernie jeszcze głębszemu cierpieniu. Bywa i tak, że absurdalnie lubuje się w nim, a więc pozuje na cierpiętnika. Natomiast człowiek walki, zawzięty i zarozumiały *Rodzik* czuje się sfrustrowany, ale i wciąż zmobilizowany do odwetu. Z własnej winy wcześniej niespełniony w granicach swych możliwości i marzeń – reaguje na bolesne zranienie prymitywnie aktem agresji, mściwości i cynizmu. W ten sposób sam sobie pragnie wynagrodzić doznaną krzywdę i to zazwyczaj z nawiązką. Chce „nauczyć obmówcę rozumu” i pokazać mu „z kim ma do czynienia”. Żadne jednak z tych dwóch zachowań nie rozwiązuje sytuacji konfliktowej. Przeciwnie, jeszcze ją bardziej komplikuje i pogłębia.

W tak napiętej sytuacji, skoro powyższe działania zawodzą, konieczna jest postawa dojrzała, jaką prezentuje *Dorosły*. Umożliwia ona szybkie ochłonięcie z przeżywanej traumy oraz uzyskanie dystansu do szokującego wydarzenia. Dopiero wtedy, gdy to nastąpi, można podjąć właściwą, wyważoną decyzję. Autor, opisując ten etap drogi do przebaczenia, sugeruje w tym celu poufną rozmowę z kimś bliskim. Tak to uzasadnia: „Dlaczego [warto] dzielić się swym zranionym wnętrzem? Jednym z najbardziej nieznośnych aspektów twego zranienia jest uczucie, że jesteś sam na świecie do dźwigania tego ciężaru. Tak więc, gdy opowiadasz swą historię komuś, kto przyjmuje rolę <wielkiego ucha>, nie jesteś już sam. Jest ktoś, kto dzieli nie tylko twój sekret, ale i ciężar twego cierpienia”³⁰.

Aby jak najszybciej uzdrowić doznane, zwłaszcza zbyt głębokie zranienia, należy całkowicie i szczerze otworzyć swoje serce przed kimś życzliwym i godnym zaufania. Celem tego zwierzenia jest podzielenie się przeżywanym bolesnym ciężarem, który – trawiony w samotności niesamowicie doskwiera i szokująco paraliżuje. Obecność kogoś życzliwego, zdystansowanego i zrównoważonego – rozumiejącego i współczującego – stwarza pozytywny klimat bezpieczeństwa, które zranionego już w dużym stopniu uzdrawia. Pozwala bowiem spostrzegać trudną sytuację jako mniej zagrażającą. Co więcej, uwalnia jego zablokowaną energię do optymalnego działania. Szczerze współczucie, okazane nam przez kogoś całkowicie nas akceptującego, budzi coraz większe zaufanie we własne siły, uspokaja i wyzwala *dobroć*. Wówczas także o wiele lżejszym staje się ciężar, który nieludzko rani i przytłacza. Ta zupełnie nowa sytuacja pozwala zatem przyjąć i zachować większy dystans do przeżywanych urazów, a także bardziej je zminimalizować. Rokuje bowiem mocniejszą nadzieję na pozytywne podjęcie i rozwiązanie procesu porozumienia.

Jeszcze większym krokiem ku uzdrawiającemu, wzajemnemu przebaczeniu jest analogiczne podzielenie się swoim cierpieniem z winowajcą. Ale ma on całkowicie uznać własny błąd i winę³¹, okazać dobrą wolę, a także głęboką

³⁰ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 77–78.

³¹ Mówi przysłowie: “Wina wyznana, jest w połowie darowana”. Tamże, s. 79.

skrucę. Powinien więc zranionego szczerze przeprosić oraz podjąć mocne postanowienie poprawy. Jednakże tak trudne wymagania – w czasie trwania w nim jeszcze wielkiego napięcia emocjonalnego – są nie tylko niełatwe do realizacji, ale często całkowicie niemożliwe. Powodem jest odżywianie w agresorze zadawnionych ran, które w takim stanie boleśnie i długo krwawią. Dlatego zaślepiiony egoizmem i zazdrością – najczęściej nie jest w pełni świadomy, lecz działa pod wpływem bolesnego, nerwowego wzburzenia. Z tej racji utożsamia się z postawą odwetu oraz mściwości człowieka napaśliwego i nieustraszonego. Potrzeba więc dłuższego czasu, aby mógł złagodzić bolesne zranienie i zdystansować się do negatywnych emocji, zwłaszcza wywołanych nieuzasadnionym do końca oskarżeniem. Tylko w duchu pogłębionej obopólnej pokory zasilanej szczerą modlitwą i bojaźnią Bożą, która jest *początkiem mądrości* może dojść do darowania winy i przywrócenia owocnego dialogu.

Do aktu przebaczenia należy się więc starannie przygotować – zarówno przez modlitwę³², jak i rozważanie słowa Bożego. Trzeba koniecznie wyciszyć w sobie negatywne emocje – zagniewanie, poczucie krzywdy, uprzedzenie, podejrzliwość, nieufność czy zamartwianie się, rozgoryczenie oraz agresywną chęć odwetu. Należy także obudzić w sobie czystą intencję działania w przestrzeni chrześcijańskiej *łaskawości*. Jeśli jednak oskarżyciel jest nadal „zatwardziały i zawzięty”, okazuje cynizm, upór oraz złą wolę – wówczas po ludzku mówiąc – nie ma w danym momencie szans na pojednanie z nim w normalnym kontakcie. Konieczna powinna być w takiej sytuacji psychoterapia umożliwiająca wyleczenie zranień wyniesionych z dzieciństwa. To bowiem ich obecność (a trwają one w każdym mocno zranionym przez całe życie) utrudnia, wręcz uniemożliwia podjęcie decyzji o przebaczeniu.

Ostateczną szansą jest całkowite zdanie się na Pana Boga w ufnej modlitwie: *Panie Zaślepów, Ty, który doświadczasz sprawiedliwego (...) Tobie (...) powierzyłem swą sprawę* (Jr 20,12). Pełne zawierzenie Bożej Opatrzności skutecznie leczy największe nawet zranienia i urazy. Wymaga jednak głębokiego nawrócenia, czyli pełnego oczyszczenia z grzechów oraz gorliwego współdziałania z łaską Bożą, a także konsekwentnego kierowania się ewangeliczną miłością i miłosierdziem w relacjach z bliźnimi.

Z punktu widzenia religijnego istnieje możliwość podjęcia w intencji agresora modlitwy ekspiacyjnej polecającej go miłosierdziu Bożemu. Przypomnijmy, że szczególnie błogosławioną pomocą w wyciszeniu napięć jest sakrament pokuty, zwłaszcza przeżywany w kontekście modlitewnej refleksji religijnej, np. w czasie dnia skupienia czy podczas rekolekcji. W dużym stopniu skuteczne bywa wówczas korzystanie z posługi stałego spowiednika. Wtedy łatwiej jest przebaczać. Warto tu przytoczyć pytanie św. Piotra skierowane do

³² Chodzi o modlitwę uzdrowienia „jakiego potrzebujemy w pięciu obszarach naszego życia: duchowym, emocjonalnym, psychicznym, fizycznym oraz w relacjach z innymi”. R. DeGrandis, *Modlitwa przebaczenia*, Łódź: Mocni w Duchu 2019, s. 3.

Pana Jezusa: *Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat zawini względem mnie? Czy aż siedem razy?* [Otrzymuje odpowiedź zdumiewającą]: *aż siedemdziesiąt siedem razy* (Mt 18,21–22) – to znaczy zawsze.

Idąc w ślady Pana Jezusa, Jego Matki i świętych. Mamy również pamiętać, że powinniśmy odczytywać każde cierpienie z pokojem i wdzięcznością, jako udział w ofierze krzyża. *Pan (...) karci [i poddaje próbie] kogo miłuje, jak ojciec syna, którego lubi* (Prz 3,12). Wówczas obraza mocno nas hartuje, a nawet wyzwała wspaniałomyślność i uwielbieniem za łaskę upodobnienia do cierpiącego Zbawiciela. Ten akt heroicznej postawy doskonalili nas i uzdalnia do życia pełnego bojaźni Bożej.

4. Etap czwarty

„Dobrze określić poniesioną stratę, aby się z nią rozstać”.
Stanowi to przełomowy moment otwierający na pełnię
szczęśliwego życia

*Zniosłem zniewagę,
ale w głębi mej istoty nie czuję się znieważony*
(Anonim)

Po trzech etapach prowadzących do pełnego przebaczenia obrażony i uszkodzony – dzięki empatii rozmówcy, który wczuwał się w jego ból – zminimalizował dotkliwe cierpienie. Może teraz „**dobrze określić poniesioną stratę**”. Autor przekonująco uświadamia: „Twoja sytuacja się wyjaśnia, a napięcie emocjonalne maleje. Oto jesteś na prostej drodze do uzdrowienia”³³. Dzięki głębokiej autorefleksji i wewnętrznemu wyciszeniu pokrzywdzony ma coraz większą szansę głębiej rozeznac własną sytuację. Bardziej obiektywnie może ocenić siebie jako częściowo tylko dotkniętego obelżywym poniżeniem i zlekceważeniem. Zmniejsza to jego psychiczne obciążenie. Widzi wówczas w sobie mniej zła niż dostrzegał je w fazie pierwotnej z powodu całkowicie odruchowej reakcji. Dlaczego tak się dzieje? Zgodnie z poglądem psychologa M. Saligmana: „bardziej zranionym jest się przez własną interpretację nieprzyjemnego wydarzenia, niż przez samo wydarzenie. Według niego, ten kto się uważa za wyłącznego, jedyne i ciągłego sprawcę nieszczęsnego wydarzenia, skazuje się na niedocenianie siebie i tym samym, na niemożność działania”³⁴. Towarzyszy mu wtedy wciąż „odczuwany niesmak” z racji przesadnie negatywnej samooceny („zawsze byłem niezręczny i niezdolny”). A powinien był jedynie ją zminimalizować i bardziej optymistycznie na to spojrzeć. „Zrobiłem

³³ J. Monbourquette, *Jak przebaczać*, s. 83

³⁴ Tamże, s. 85

błąd, który ogólnie biorąc, jest do naprawienia”³⁵. Dzieje się tak najczęściej z racji noszonych w sobie zadawnionych, mocno raniących wspomnień („złości i uraz”). Pogłębiają one aktualnie przeżywane przykre doświadczenia.

Ważne jest wtedy wspierające obwinionego stwierdzenie, że za wydarzenia negatywne w naszym życiu nie bierzemy pełnej odpowiedzialności, gdyż współuczestniczą w nich także wszyscy w nie uwikłani. Nie możemy więc całkowitej winy brać na siebie, ani tym bardziej obciążać nią wyłącznie innych. Tylko wówczas, gdy działamy z pozycji *Dorosłego*, można i trzeba „**przestać się potępiać**”, aby wciąż nie występować w roli całkowicie bezgrzesznego i przemądrzałego *Rodzica* lub „samobiczującej się” fatalnej i wiecznej „ofiary losu” – *Dziecka*. Obydwa nastawienia utrudniają, wręcz uniemożliwiają przebaczenie.

Dzięki *Dorosłemu* obmówiony ma wtedy świadomość, że jest tylko częściowo przegrany. Dlatego o wiele szybciej odnajduje szansę i silną motywację do naprawienia nadwyreżonej reputacji. Natychmiast naprawia zło, dzięki temu w krótkim czasie zdrowieje. Odzyskuje wiarę we własną godność, honor, pielęgnowane ideały, samoakceptację. Odbudowuje „rdzeń swojej istoty” – wewnętrzną harmonię (czystość) i szlachetność.

Aby obiektywnie spojrzeć na doznawane w oczernianiu obrażenia, należy również ze szczególną troską starać się „**uzdrowić zranienia z dzieciństwa**”. Dają one bowiem znać o sobie, jako „sztywność zachowania i reakcje obronne, odbicie dawnych urazów, które najmniejsza zniewaga budzi na nowo”³⁶. W konsekwencji przez długi czas całkowicie blokują wszelką chęć przebaczenia, gdyż zakorzeniły się obficie w podświadomości i pogłębiają emocje negatywne, np. rozczarowanie oraz „niewspółmierne wyolbrzymianie błędu”. Z reguły towarzyszy im gniew, a także chęć zemsty. Takie uprzedzenie utrwała się i rodzi duże poczucie winy. Im jest ono większe, tym bardziej obezwładnia. W tej sytuacji skuteczną drogę do przebaczenia otwiera fachowa psychoterapia doznanych zranień, wewnętrznych oporów oraz negatywnego ich odczytywania w swojej przeszłości. Dopiero pełne ich wyleczenie umożliwia poszkodowanemu całkowitą szansę podjęcia wielkodusznego przebaczenia. Przywraca ono wolność od groźnego zniewolenia, a tym samym otwiera na coraz pełniejsze dobro, czyli przywołuje do normalności.

Powinniśmy więc sobie głęboko uświadomić, że przebacząc doznane krzywdy, stajemy się coraz bardziej wolni od wewnętrznego dyskomfortu. Stopniowo odzyskujemy utracone siły. Poprawiamy więc nasz wewnętrzny wizerunek. Dzięki temu zawieszamy ciągłość nękających nas zagrożeń, a odkrywamy możliwość skutecznego im przeciwdziałania. Daje nam ono realną szansę naprawienia przeżywanego zła. Jak mówi polskie przysłowie: *Nie ma*

³⁵ Tamże.

³⁶ Tamże, s. 87.

*bowiem tego złego, co by na dobre nie wyszło*³⁷. Nie wolno jednak zapominać, że negatywne widzenie siebie może prowadzić do przekreślenia całej aktywności i odporności na zło. Dostrzeżony w sobie błąd trzeba koniecznie, i to jak najszybciej naprawiać. Wprawdzie jest nim zraniona tylko jakaś część naszej psychiki, a nie zablokowany cały człowiek – jak to się dzieje w przypadku opętania przez złego ducha. Ale i wtedy poprzez egzorcyzm możliwe jest uwolnienie od zniewolenia i powrót do normalnego życia.

Pełne przebaczenie, a więc gruntowne oczyszczenie ze zła oraz wypełnienie serca *dobrocią* to wielki dar, ponieważ człowiek został stworzony ku dobru. Rdzeń jego osoby decydujący o niepowtarzalnej ludzkiej godności i tożsamości stanowi prawe sumienie. Otwiera ono wciąż na dobro i chroni przed złem. Po grzechu pierwotnym może wprawdzie ulec znieprawieniu, a nawet zagłuszeniu. Wówczas jednak dzięki Bożej łasce możliwe jest całkowite nawrócenie dające nowe życie w Chrystusie. Towarzyszy tej totalnej przemianie (*metanoi*) niezłomna nadzieja oraz zdumiewająca gorliwość neofity. Istnieje wówczas realna szansa naprawienia i wynagrodzenia każdego wyrządzonego wcześniej zła. Takie świadectwo w postaci cnót heroiczych dają wielcy święci. A to, co najbardziej zdumiewa w ich życiu, oznacza szczególnie charyzmat, gdyż stanowi totalny ich odwrót od zniewolenia grzechem do wolności wypełnionej gorliwym zmierzaniem ku doskonałości i świętości. Oznacza to radykalną zmianę określaną jako całkowite wydobrzeńcie – jak po ciężkiej chorobie powrót do pełnego zdrowia.

Rozstać się więc z doznaną stratą (bolesnym zranieniem, niepowetowaną krzywdą i przygnębiającym rozczarowaniem) można jedynie wówczas, gdy człowiek całkowicie zdyktansuje się do negatywnych emocji. Jest to możliwe, jeżeli na serio, systematycznie i konsekwentnie zakorzenia się w dobru. To ono go najskuteczniej oczyszcza, wewnątrznie scala, daje poczucie spełnienia i szczęścia. Tak otrzymywane i przeżywane dobro systematycznie w nas wraża, jako delikatność i *uprzejmość* szczególnie wtedy, gdy je dzielimy z potrzebującymi. Staje się ono ewangelicznym skarbem z tej racji, że służymy wtedy samemu Panu Jezusowi. Zapisywane jest bowiem w *Księdze życia*, która zostanie otwarta na sądzie ostatecznym. Przebaczenie nie tylko więc uzdrawia człowieka, ale także otwiera na osiągnięcie szczęścia wiecznego.

³⁷ D.i W. Masłowski, KPP, s. 581.

5. Etap piąty „Zaakceptować swój gniew³⁸ i chęć zemsty” to przebaczyć tym, którzy mnie obrazili i rozżalili

*Trzeba być psychoterapeutą, by wiedzieć ile tłumionej agresji
kryje się pod pozornym przebaczeniem
(Paul Tourniej)*

Gniew w rozumieniu potocznym to wybuch skumulowanej mocy (siły, energii) psychicznej. Przyczyną oraz istotą tej eksplozji jest „gwałtowna reakcja na jakiś przykry bodziec zewnętrzny wyrażająca się podnieceniem, niezadowoleniem, oburzeniem; [jest to] złość, wzburzenie, wściekłość, irytacja”³⁹. Taka postawa zdradza brak dojrzałości danego człowieka. Potwierdza to ludowe porzekadło: „Głupi natychmiast swój gniew pokazuje”⁴⁰.

W aspekcie negatywnym „zbrodniczy gniew jest pragnieniem odwetu”⁴¹ za doznaną krzywdę. Przejawia się jako nieopanowana złość i chęć zemsty. Jak mówi przysłowie, „gniew jest złym doradcą”⁴². Oznacza bowiem nie do końca kontrolowaną negatywną reakcję emocjonalną występującą w postaci podrażnienia, rozjątrzenia, groźnej wrogości i nienawiści, a nawet agresji. Ten pierwotny, prymitywny odruch nie tylko wyraża niechęć, ale jest szczególnie złośliwy i cyniczny. Dlatego tak głęboko rani, wywołując pretensje i żale, waśnie i spory oraz towarzyszącą im chęć odwetu. Często przeradza się w długotrwałe konflikty i niezgodę. Gniew – „zły doradca” jako zawziętość, wrogość i rozdrażnienie w swoich raniących, negatywnych skutkach, w całym człowieku – w jego pamięci, świadomości, a szczególnie w przestrzeni emocjonalnej przeradza się w głęboki bunt, a nawet wściekłość. Odnawia zadawnione urazy – rozbudza wcześniejsze uprzedzenia i pogłębia podejrzliwość, niechęć, a nawet pogardę. W ten sposób generuje duży dyskomfort psychiczny i całkowicie niszczy międzyludzkie relacje. Trwając przez długie miesiące, a nawet całymi latami, powoduje stres – stan wzmożonego napięcia nerwowego. Prowadzi ono do ciężkich chorób, a nawet zmierza do groźnej w skutkach depresji

³⁸ Gniew – gr. *orge* i *thymos*, hbr. *aph* – uniesienie się, furia; łac. *ira* – oburzenie, irytacja, zawziętość, sarkazm jako złośliwa ironia, rozgoryczenie; *iracundia*, *irascibilitas* – gniewliwość, wrogość, drażliwość, skłonność do gniewu, porywczność, zapalczywość, nienawiść, popędliwość, szal gniewu, uporczywa chęć zemsty, krańcowa agresywna przemoc, *Słownik łacińsko-polski terminów teologiczno-moralnych*, red. S. Olejnik, Warszawa: ATK 1968, s. 147-148.

³⁹ USJP, t. 1, s. 1035.

⁴⁰ *Mała księga przysłów polskich*, red. S. Nyczaj, Radom: STON 1993, s. 64. [dalej skrót: MKPP].

⁴¹ KKK 2302.

⁴² MKPP, s. 65.

jako chorobliwego przygnębienia, całkowitego zniechęcenia i zubożenia. Próby powetowania sobie, czyli „odegrania się” za doznaną obrazę, niestety tylko na krótko dają satysfakcję, a na długo pogłębiają nienawiść i mściwość oraz niszczą zdrowie.

Natomiast od strony pozytywnej tzw. święty gniew jest postrzegany jako „uczucie gwałtownego sprzeciwu wobec przeszkody lub wobec jakiegoś stanu naruszającego uznawane przez nas dobro. Jest to [przejściowe] uczucie dynamiczne wpływające na wolę w kierunku (...) walki. [Tak rozumiany gniew to] pojęcie w *Piśmie świętym* odnoszone antropomorficznie również do Pana Boga. Gniew należy do uczuć podstawowych warunkujących działanie, a w szczególności walkę z przeciwnościami (...). Gniew słuszny (święte oburzenie) jest zwrócony przeciwko złu i krzywdzie, i w obronie wielkich wartości oraz [życia i godności] ludzi⁴³. W znaczeniu pozytywnym występuje także „gniew pedagogiczny – nie tyle uczucie, co manifestacja niezadowolenia dla poprawienia postępowania, np. dziecka”⁴⁴. Poza gniewem słusznym (świętym, pedagogicznym) „gniew nieopanowany, a więc przesadny i niesłuszny (krzywdzący) uważany jest w moralności chrześcijańskiej za jeden z grzechów głównych”⁴⁵. Jest on nieopanowaną mściwością, zawziętą walką prowadzącą do zniszczenia przeciwnika.

Reakcja ludzi na gniew widziany z reguły negatywnie jako „scena krańcowej przemocy”⁴⁶ u słabych budzi lęk oraz chęć ucieczki przed tak bolesnym doświadczeniem. Mocnym zaś, złośliwym i nieopanowanym „gniew oręża dodaje”⁴⁷. Wydaje im się, że dopiero w walce poczują się spełnieni. Najczęściej ludzie nie dostrzegają żadnego pozytywnego aspektu w gwałtownym wzburzeniu. Tymczasem gniew jako „wewnętrzna irytacja spowodowana przez sprzeciw, zniewagę czy niesprawiedliwość”⁴⁸ jest prawidłową obroną dobra, prawdy oraz wszystkiego, co sprawiedliwe i etycznie chronione. Trzeba zatem w chwili wzburzenia jak najszybciej odczytać gniew pozytywny jako nasze spontaniczne „gwałtowne poruszenie wewnętrzne” na skierowane ku nam zło, ale nie na człowieka. Taki słuszny i święty gniew wszyscy znajdujący jego przyczyny oraz punkt odniesienia zdecydowanie ostatecznie akceptują

⁴³ Potwierdzają to słowa św. Pawła: *Gniewajcie się, ale nie grzeszcie; niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce. Ani nie dawajcie miejsca diabłu* (Ef 4,26.27). Mają one swój odpowiednik w Ps 4: *Zadrzyjcie [odczujcie bojaźń Bożą] i nie grzeszcie, rozważcie (...) i zamilknijcie. Złóżcie należne ofiary i miejcie w Panu nadzieję* (Ps 4,5.6). Wynika z tego, że sprawiedliwość Boża nie osądzi owego odruchowego wzburzenia jako grzechu w miarę szybko opanowanego. Takie wzburzenie okazał Chrystus, wyrzucając przepukniów ze świątyni (por. Mt 11,15–16).

⁴⁴ S. Grabska, *Gniew*, w: ST, s. 187.

⁴⁵ Tamże, s. 188.

⁴⁶ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 90.

⁴⁷ D. i W. Masłowski, KPP, s. 142.

⁴⁸ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 91.

i traktują z wyrozumiałością. Dla przeżywającego taką reakcję może nie być to łatwe do zrealizowania. Chodzi tu o ludzi przewrażliwionych, skoncentrowanych na swoim „ja”, noszących w sobie wiele doznanych w życiu zranień, żyjących nieustanną chęcią odwetu.

Należy także koniecznie zapamiętać „**szkodliwe następstwa tłumionego gniewu**”. Gniew rozumiany negatywnie, nieuznany, a więc niezaakceptowany jako grzech, za który grzesznik nie żałuje i nie chce naprawić wyrządzonego zła, obciąża go winą. Jeśli jest wypierany siłą i patologicznie tłumiony – z czasem powraca oraz staje się bardziej jadowity – urazowy i uporczywy. Występuje on najczęściej u osoby zdominowanej przez „Rodzica”. Jest wciąż kierowany do kogoś w formie zemsty, zwłaszcza na złośliwie oskarżonym. Łączy się z agresywną wrogością, bywa wciąż podsycany nienawiścią, cynicznym lekceważeniem, a nawet oczernianiem. Taka podłość musi zostać przez oskarżyciela uznana jako zawstydzające, wręcz hańbiące go zło. Krzywdzi on nieładzko obrazonego, narusza bowiem podstawowe normy i wartości moralne, szczególnie sprawiedliwość i miłość. Taki gniew nawet po dłuższym czasie nie zanika. Przeciwnie, pojawia się na nowo w jeszcze bardziej ostrej formie uczuć upozorowanych. Jaki więc płynie stąd wniosek? „Tłumić swój gniew to pograżać się w bagnie bez nadziei wyjścia z niego (...). Tłumiony gniew może się przenieść i zaatakować niewinne istoty, zarówno ludzi, zwierzęta, jak i [martwe] przedmioty (...). Często się zdarza, że niekontrolowane zrywy przemocy mają swe pochodzenie w nagromadzeniu się małych tłumionych złości”⁴⁹. Życie uczy, że pełne rozpoznawanie w sobie gniewnych napięć i znalezienie dla nich naturalnego ujścia w przebaczeniu, daje szansę skutecznego ich rozładowania. Można to osiągnąć w ćwiczeniach sportowych, w wysiłku fizycznym, np. w rąbaniu drewna, itp.

Jeśli się więc swego gniewu i połączonej z nim winy nie uzna (jeśli też się go sobie nie wybaczy) oraz nie usiłuje się go zminimalizować i rozładować, pogłębia on nasze zawstyżenie i przygnębienie. Może się wtedy pojawić pokusa usprawiedliwienia siebie przez przerzucanie winy na innych. A co gorsza, może się on nie tylko odradzać, lecz z jeszcze większą siłą uobecniać na stałe w danym winowajcy. Autor przytacza różne formy, tak zwane „**maski**”, pod którymi może się ukrywać niewybaczony sobie gniew. Są nimi: „**nagana** [jako obwinianie siebie i innych], **zaczepna krytyka** [ocena ujemna oraz wyolbrzymianie błędów, zwłaszcza cudzych braków i wad]; **zimny cynizm** [jako bezczelne lekceważenie wszelkich wartości]; **oskarżająca wrogość** lub **daśy**”⁵⁰. Rodzą one niezadowolenie, grymasy i kaprysy. Stanowią proszą i krótką drogę do chorobliwego przygnębienia, czyli depresji.

⁴⁹ Tamże, s. 92.

⁵⁰ Tamże, s. 91.

Wyliczone powyżej formy pozornego reagowania, podsycane złościwością, chorobliwą ambicją i zemstą nie tylko niczego nie rozwiązują, lecz przeciwnie – uślawicznie wciągają w bezdenną przepaść niezgody i mściwości. Nawet drobne złości fermentujące w ludzkim wnętrzu potrafią obezwładniać i zniechęcać do gorliwego życia, a także do pokonywania niewielkich przeszkód i trudności. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ „nieuznawanie i nieakceptowanie swego gniewu i pragnienia zemsty pod pozorem chęci przebaczenia jest okłamywaniem samego siebie i zamianą przebaczenia w społeczną obłudę”⁵¹.

Trwanie w gniewie rozumianym negatywnie pogłębia nienawiść i uraz⁵². „Zagnieżdża się w sercu ludzkim jak rak. Maskuje on głuchy i uporczywy gniew, który dopiero wtedy jest zaspokojony, gdy obrażający jest ukarany albo upokorzony. Może on przyjąć różne formy: **sarkazmu** [złośliwej ironii, drwiny, szyderstwa], **głębokiej nienawiści**, **lekceważenia**, **systematycznej wrogości**, **potępiającej krytyki** i **agresywnej bierności**, która zabija w kontaktach wszelką możliwą radość”⁵³. W takim stanie człowiek nieprzeżywający swego gniewu (w pozytywnym jego rozumieniu), a także niemogący wyciszyć nienawiści: zmierza do dewiacji, do odchylenia od normy, czyli zboczenia; podejmuje „niekontrolowane zrywy przemocy”, posuwa się do „przypisywania innym własnej irytacji”. A kto „nie uświadomił sobie [i nie wygasił] własnego gniewu, ma skłonność do upatrywania go w innych”, przeżywa „niepokoje i zwątpienia”, doświadcza „dewiacji gniewu [która] polega na zwróceniu się przeciwko samemu sobie”⁵⁴.

Osoby nastawione do gniewu jedynie negatywnie tak „są spętane (...), że obwiniają się przy najmniejszej złości. A więc oskarżają się, prowadzą do samoukarania, dopóki nie staną się ofiarami nerwowej depresji”⁵⁵. Jest to już stan chorobliwego przygnębienia, zniechęcenia i apatii. Tak dalece uzależnionym jest ogromnie trudno zaakceptować swoje ograniczenia. Brakuje im bowiem głębokiego oczyszczenia⁵⁶. Dokonuje się ono dzięki zjawisku „ujawniania i odreagowywania dotychczas nieświadomych przeżyć o charakterze traumatycznym, wywołujących u człowieka objawy nerwicowe”⁵⁷.

Tylko pełne (samo-)uświadomienie oraz zaakceptowanie zgody na dobro zawarte w pozytywnie rozumianym gniewie dogłębnie człowieka oczyszcza.

⁵¹ Tamże, s. 94.

⁵² „Uraz stanowi zespół wyobrażeń występujących w podświadomości człowieka przez dłuższy czas, zwłaszcza w następstwie przykrych i ciężkich przeżyć, nadmierne uwrażliwienie, przeczulenie”. USJP, t. 4, s. 267.

⁵³ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 91.

⁵⁴ Tamże, s. 93.

⁵⁵ Tamże, s. 93–94.

⁵⁶ Gr. *katharsis* – oczyszczenie z winy lub zmazy, uwolnienie od zbrodni. *Słownik grecko-polski*, t. 2, red. Z. Abramowiczówna, Warszawa: PWN 1960, s. 525.

⁵⁷ *Katharsis*, w: *Wielka encyklopedia powszechna PWN*, t. 5, Warszawa: PWN 1965, s. 524.

I tylko wtedy następuje głębokie uzdrowienie. Oznacza ono duży takt i *uprzejmość*, czyli otwartość na uczciwe postępowanie i dobre relacje ze wszystkimi. Jest to przejście od uczuć pozorowanych do szczerych, pełnych życzliwości. Człowiek wówczas staje się prawdziwy i godny zaufania. Sam czuje się szczęśliwy i takie uczucie budzi u innych. Przy tej okazji autor jeszcze raz mocno to uzasadnia: „Jedynym sposobem wyjścia z tego emocjonalnego bagna [tj. z gniewu, nienawiści i mściwości] jest nawiązanie kontaktu z tłumionym gniewem i odpowiednie [opanowane, łagodne] wyrażenie go”⁵⁸. Nieodzowna jest *wstrzemięźliwość*.

Ważnym elementem omawianego zagadnienia są „**korzystne strony gniewu**”. „Gniew rozumiany jako gwałtowny i agresywny odruch – [sprzeciw] duszy – nie zapowiada niczego złego. Wprost przeciwnie, należy do zbawienego instynktu przeżycia fizycznego, psychicznego i moralnego (...). Dobrze użyty [wyrażony jako wigor, oburzenie, ale bez nienawiści] służy dobremu funkcjonowaniu stosunków ludzkich (...) stara się znieść przeszkody w komunikacji i miłości (...) w efekcie ukazuje z większą jasnością to, kim chce się być i co chce się robić. On bije na alarm, uprzedza o niebezpieczeństwie pozwolenia drugiemu nadużywania mnie i wtargnięcia do mego wnętrza (...). W sumie budzi we mnie energię moralną, wymaganą do stawienia czoła złu i niesprawiedliwości”⁵⁹. Jest więc skutecznym narzędziem obrony własnej wolności i godności. Pozwala także stanąć w skutecznej obronie innych.

Należy jednak koniecznie „**opanować gniew na swój użytek**”. Gniew tłumiony, wypierany siłą do podświadomości pogłębia się w nas, jeszcze bardziej się zakorzenia i zaczyna nad nami panować poprzez reakcje niekontrolowanych wybuchów wściekłości. Aby się przed tym zagrożeniem uchronić, trzeba zupełnie odwrotnie go postrzegać i na niego stanowczo reagować. Jeśli nie będzie pod naszą kontrolą będzie owocował w nas smutkiem i przygnębieniem. Gniew bowiem sam w sobie jest po to, aby działać w naszej obronie, a nie po to, by niszczyć zarówno innych, jak i nas samych. Potwierdza to znany aforyzm: „Gniew, który się szybko uspokaja, nie rodzi nienawiści”⁶⁰. Człowiek dojrzały emocjonalnie, kierując się uczuciowością wyższą, zdecydowanie i konsekwentnie unika prymitywnych odruchów nienawiści i zemsty. Dzięki temu zachowuje równowagę psychiczną. To go bowiem chroni przed kompleksami: poczucia winy, lęku przed karą, ciągłej obawy przed kompromitacją i utratą dobrej opinii, a zwłaszcza przed doznawaniem ośmieszania i poniżania.

Sztuka opanowania swojego gniewu nie jest jednak łatwa do osiągnięcia. Ale, gdy człowiek rzeczywiście potrafi się mu oprzeć, przynosi zdumiewające efekty. Musi siebie jednak mocno dyscyplinować i nauczyć się swój gniew

⁵⁸ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 94–95.

⁵⁹ Tamże, s. 96.

⁶⁰ D.i W. Masłowski, *KAŚ*, s. 85.

w porę „rozpoznawać i szanować jako przyjaciela”⁶¹. Wówczas całkowita jego akceptacja będzie nie tylko w pełni możliwa, ale zacznie zdumiewać i uszczęśliwiać. Taka postawa zaistnieje i utwali się w nas, gdy przekonamy się, że „emocje tworzą pozytywne energie ludzkie. Domagają się one uznania, opanowania i świadomego [zrównoważonego] użycia”⁶². Tylko bowiem pogodzenie się ze swoim gniewem przemienia jego siłę destrukcyjną „w źródło energii i ożywienia osobistego i społecznego”⁶³. Natomiast gniew odczytywany negatywnie i, niestety, nadużywany w postaci sinusoidy „tłumienia i wybuchów”, jak „cień” idzie za człowiekiem niekiedy przez całe życie. Dlaczego więc tylko nieliczni odkrywają i wpisują w scenariusz swojego życia tak cenny komponent dojrzałego człowieczeństwa? Dlaczego opanowanie jako „emocjonalna dojrzałość” należy do rzadkości?

Odpowiedź jest prosta: W człowieku istnieje trudna do pokonania **„niechęć do odcięcia się od urazu”**. Gdy jest on zbyt często i ciężko raniony – zwłaszcza od dzieciństwa – kiedy bywał lekceważony, traktowany niesprawiedliwie – nosi w sobie na stałe głębokie uprzedzenia, podejrzliwość i nieufność. Towarzyszy mu także podświadoma chęć odegrania się za doznawane przykrości i zniewagi. Ta nadwrażliwość zakodowana w podświadomości i często przypominana wydaje mu się w pełni uzasadniona. Traktuje ją jako czujną strażniczkę, zatroskaną o jego bezpieczeństwo. W praktyce jednak oznacza ona łatwe obrażanie się i coraz większe rozdrażnienie – nawet z małego powodu. Wydaje się więc rzeczą niemożliwą tak radykalne przeobrażenie i zmiana trwałego, coraz bardziej uporczywego nastawienia jako wrogiej niechęci niemal do wszystkich. Człowiek tak mocno uzależniony niełatwo daje się przekonać, że „żywienie urazu prowadzi do niszczenia siebie i do cyklicznego poddawania się chęci zemsty”⁶⁴. Co więcej, wszyscy ciężko zranieni (sponiewierani, zwłaszcza w chwili gdy zostali obmówieni i oczernieni) „uważają, że uraz i nienawiść mogą im służyć za motyw żeby dowieść sobie i innym swą wartość i swe zdolności”⁶⁵. Nie jest więc łatwo przekonać ich, że błędzą, że w ten sposób krzywdzą samych siebie. Oni wciąż „sądzą niesłusznie, że żywienie urazu ochroni ich ludzką godność i pomoże uniknąć wystawiania się na kolejne upokorzenia ze strony znieważającego”⁶⁶. A jednak, gdy spojrzymy głębiej, damy się przekonać, że kluczem do rozwiązania tego trudnego problemu, proponowanym przez psychoterapeutę, jest zgoda na to, żeby respektować gniew rozumiany jako narzędzie stojące tylko na straży dobra.

⁶¹ Tamże, s. 98.

⁶² Tamże.

⁶³ Tamże, s. 99.

⁶⁴ Tamże.

⁶⁵ Tamże.

⁶⁶ Tamże.

Warto także pamiętać – jak sugeruje autor – że „za gniewem ukrywa się często nieświadome cierpienie i wielki wstyd”⁶⁷. To właśnie one mogą hamować, a nawet blokować racjonalne podejście do kryzysu emocjonalnego tak trudnego do pokonania. A zatem tylko spokojna i ufna koncentracja na swoim wnętrzu pozwala dotknąć najgłębszej warstwy dobra ukrytego (często zagruzowanego) w osobowości człowieka. „W tym momencie, jeśli wierzysz w [Pana] Boga (...), pomyśl o wezwaniu Go i powierzeniu Mu swego zranienia czy gniewu (...). Poproś Go, by ci pomógł to przemienić w źródło osobistej wiedzy, wzrośtu i mądrości”⁶⁸. W świetle wiary bowiem oraz dzięki pogłębionej i wytrwałej modlitwie można dać się przekonać, aby nie z niechęcią i lękiem, lecz z szacunkiem, ufnie i radośnie wpisać w scenariusz swego życia wigor i odwagę do walki o wartości uniwersalne. Mamy bowiem pełne prawo i obowiązek dzielnie bronić prawdy i dobra oraz stanowczo i ostro przeciwstawiać się złu. Chodzi jednak o to, aby forma naszego przeciwdziałania tak groźnemu złu była prawdziwa i zgodna z prawem miłości miłosiernej, a więc przebacząca szczerze i całkowicie.

6. Etap szósty

„Przebaczyć sobie” to „pojednać się z samym sobą (...), pogodzić się ze swoim losem, (...) przestać czuć się ofiarą”⁶⁹

*Nienawidzić swej duszy,
to nie móc sobie wybaczyć swego istnienia, ani bycia sobą*
(Georges Bernanos)

Zanim przebaczymy Panu Bogu i bliźnim, powinien każda i każdy z nas przebaczyć samemu sobie⁷⁰. Oznacza to wyzbycie się żalu, a nawet złości do siebie, oczyszczenie z poczucia winy, zawstyżenia, niechęci, a zwłaszcza z nienawiści. Jest to punkt zwrotny w drodze do samouzdrowienia, a więc do odzyskania wewnętrznego pokoju. Nie wolno bowiem czuć się zbulwersowanym, skompromitowanym, poniżonym, pozbawionym autorytetu. Przedłużanie tak szokującego rozczarowania, zwłaszcza w sytuacji całkowicie krzywdzącego i upokarzającego zranienia obmową⁷¹ jest podsycane bezwiednie od wewnątrz zาดawnionymi, już zapomnianymi urazami. A zatem przebaczyć sobie to – zgodnie

⁶⁷ Tamże, s. 100.

⁶⁸ Tamże, s. 101.

⁶⁹ A. Grün, *Przebaczenie. Droga do pojednania z sobą i innymi*, Kraków: WAM 2019, s. 39-40.

⁷⁰ Por. J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 102.

⁷¹ Obmowa to „celowe przekazywanie o kimś niekorzystnych lub złośliwych informacji”. USJP, t. 2, s. 1066.

z otrzymanym odpuszczeniem grzechów przez Pana Boga w Chrystusie Jezusie – także oczyścić siebie z negatywnego wizerunku. Należy również wygasić w sobie jego przyczyny, takie jak: uprzedzenie, podejrzliwość i nieufność, pretensje, żale i jakikolwiek bunt, uraz czy chęć odwetu w celu odegrania się za doznane krzywdy. Oznacza to oczyszczenie swojej psychiki z gruzowiska wewnętrznych przeszkód oraz złych emocji. Są nimi: złośliwe wzburzenie, gniew jako mściwość, lęk przed karą oraz negatywne (nieufne) nastawienie do ludzi i do życia.

Aby się uwolnić od szkodliwych napięć, należy najpierw „**uświadomić sobie nienawiść siebie samego**”. Nienawiść to „uczucie silnej niechęci, wrogości do kogoś lub do czegoś”⁷² – również do siebie. Jest ona podsycana przez każde przykre i bolesne przeżycie pochodzące z zewnątrz, a także od wewnątrz – z racji wspomniania noszonych w sobie zranień. Znane są przysłowia: „nienawiść sen odbiera”⁷³, „nienawiść truje”⁷⁴, nienawiść zaślepia. Niekontrolowana stanowi proces wciąż narastającego gniewu, który w końcu wybucha jako akt agresji, a więc brutalnego i napaśliwego ataku. Człowiek nienawistny, wypełniony mściwością zupełnie bezwiednie budzi także wokół siebie lęk (u słabszych), a agresję u żyjących – jak on – w ciągłym napięciu. Jest nadwrażliwy i łatwo traci panowanie nad sobą, a także zdrowie.

W człowieku owładniętym nienawiścią brakuje wewnętrznej harmonii i równowagi; – nie ma w nim pozytywnego obrazu siebie, połączonego z całkowitym wydobrzeniem i całkowitą samoakceptacją; – nie śląc go na pozytywne myślenie, a tym bardziej na obudzenie uczuć wyższych, np. wspaniałomyślnego i wielkodusznego oceniania oraz akceptowania siebie i innych; – nie podejmuje on życzliwego działania w celu utrzymania poprawnych relacji z otoczeniem; – dominuje w nim poczucie „kategorycznej dyskredytacji”, która podważa zaufanie, pomniejsza autorytet. Jest on widziany przez otoczenie negatywnie, jako skompromitowany i zdyskwalifikowany; – emocje pierwotne biorą w nim górę i dominując, powodują liczne rozczarowanie oraz dyskomfort; – pogłębia je „długi korowód upokorzeń z przeszłości”⁷⁵.

Na pytanie o „**genezę lekceważenia siebie**”, autor wymienia trzy główne źródła negatywnej samooceny jako poczucia „wrogości w stosunku do siebie”. Są nimi: „rozczarowanie wynikające z niedorównywania wymarzonemu ideałowi; następnie [raniące] negatywne przekazy pochodzące od rodziców i osób mających dla nas znaczenie; w końcu ataki własnego <cienia>, uformowanego w dużej części ze sflumionego potencjału ludzkiego i duchowego, i w konsekwencji nierozwiniętego”⁷⁶.

⁷² USJP, t. 2, s. 933.

⁷³ D.i W. Masłowski, KPP, s. 322.

⁷⁴ D.i W. Masłowski, KAŚ, s. 210.

⁷⁵ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 104.

⁷⁶ Tamże. „Cień według G.C. Junga to jeden z archetypów (pierwotny model człowieka), zespół nieujawnionych uczuć, idei, pragnień i innych <zwierzęcych> in-

Pierwsze jako stan rozczarowania takiego człowieka najczęściej wprowadza złudne, wręcz fantazyjne, szukanie na ziemi pełni szczęścia. Wynika to z zawyżonego mniemania o sobie. Taki marzyciel porywa się z „motyką na słońce”. Jego nierealne, perfekcjonistyczne dążenia pozbawione realizmu najczęściej przynoszą fiasko. Stąd pojawia się w nim gorzkie poczucie przegranej i przykre rozczarowanie, połączone z niewybaczalną dezaprobatą siebie. W takiej sytuacji do skutecznego wyleczenia potrzebna jest pokora, a więc obiektywna prawda o sobie samym. Ukazuje nam ona i pozwala zaakceptować posiadane przez nas ograniczenia oraz błędy. Aprobuje „tolerowanie poczucia winy. [Przypomina], że nie jesteśmy doskonali (...). Ta cnota pomaga przyjąć wobec siebie słuszną miarę”⁷⁷. Tylko wtedy staje się ona „fundamentem gmachu doskonałości” (św. Teresa z Lisieux)⁷⁸, wznoszonego skutecznie w granicach posiadanych talentów, w połączeniu z wierną współpracą z łaską Bożą.

Po drugie: Wiele mocno doskwierających zranień wyniesionych z dzieciństwa może spowodować w psychice już dorastającego człowieka tzw. kompleks niższości. Przejawia się on jako podświadome poczucie mniejszej wartości, co oznacza negatywne ocenianie siebie. Dlatego rodzi ono chęć powetowania sobie w postaci podświadomego „dążenia do mocy w celu uzyskania przewagi nad innymi”⁷⁹. Niebezpieczeństwo polega na tym, że dominowanie negatywnych emocji prowadzi najczęściej do irracjonalnej tendencji całkowitego przekreślenia siebie (depresji, a nawet samobójstwa). A bywa i przeciwnie – kieruje do przesadnego wywyższania siebie, a więc do nieświadomej do końca zaślepiającej pychy. Jest ona najgłębszym czynnikiem potwierdzającym całkowite lekceważenie siebie. Tego jednak nie tylko nie wie, ale nawet się nie domyśla żaden zbyt pewny siebie pyszałek. Nieświadomie więc często działa on na szkodę własną. Mówi niemieckie przysłowie: „Gdy wschodzi pycha, to zachodzi szczęście”⁸⁰.

Trzecia przyczyna lekceważenia siebie – a w konsekwencji „złego samopoczucia i winy względem siebie – wypływa z <cienia> osobowości”⁸¹. Tzw. „cien” wlokący się za człowiekiem to jego największa słabość. Oznacza niespełnienie siebie w jakiejś dziedzinie, czyli zlekceważenie szansy pełnego rozwoju. Autor jako przyczynę obwiniania siebie szczególnie podkreśla lęk

stynktów – [pierwotnych odruchów] przejętych w toku ewolucji (...) (reprezentujący negatywną, <ciemną> stronę osobowości”. A.S. Reber, SP, s. 117. Z teologicznego punktu widzenia odpowiednikiem „cienia” są w człowieku pożałdliwości jako pozostałość po grzechu pierworodnym.

⁷⁷ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 104.

⁷⁸ D. i W. Masłowsky, *Przysłowia świata*, Kęty: Antyk 2000, s. 257. [dalej skrót: PŚ].

⁷⁹ PWN *Leksykon. Pedagogika*, red. B. Milerski, B. Śliwowski, Warszawa: PWN 2000, s. 101.

⁸⁰ D. i W. Masłowsky, PŚ, s. 325.

⁸¹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 105.

przed środowiskiem, by nie narazić się na dezaprobatę. W sytuacji przeżywanego kryzysu to, co wtedy zostało zaniedbane, najbardziej przytłacza. Może to być także rezygnacja z dokończenia ważnego w danej profesji. Człowiek niespełniony (pomniejszany, wykpiony) przez całe lata żyje pod wpływem tego właśnie „cienia”. Wówczas jego agresja i cynizm są wręcz niewyobrażalne. Ciężko raniony, nie pozostaje dłużny, lecz oddaje z nawiązką! – także w stosunku do ludzi, którzy mu tylko minimalnie zaszkadzili. Bywa, że nieawidzi i niewinnych.

Jeszcze większą przeszkodą na drodze do przebaczenia jest „**identyfikowanie się z agresorem**”. Dlaczego jawi się taki absurd? Zranienie doznane przez obmowę – „kalumnię jako niesłuszne, krzywdzące oskarżenie, potwarz, oszczerstwo”⁸² – jest dla emocjonalnie niedojrzałego człowieka tak bolesne, że – uciekając przed doznaniem cierpienia – znajduje „pewnego rodzaju sposób na przeżycie, który służy uniknięciu losu ofiary przez zamienienie siebie z samym znieważającym”⁸³. Z ofiary staje się agresorem – napaśnikiem i bezlitosnym mścicielem. Przyjmuje postawę despotycznego, walczącego *Rodzica*. Dzięki takiej reakcji problem się nie tylko nie rozwiązuje, lecz przeciwnie, jeszcze bardziej pogłębia, ponieważ pokrzywdzony, postępując w ten sposób, mści się także na samym sobie. Sięga bowiem po mechanizm obronny, oparty na „kompleksie wyższości”. Oznacza on zawyżone i „nadmierne wymagania względem siebie, jak i odwieczne niezadowolenie”⁸⁴. W konsekwencji mogą pojawić się: tyranizowanie, samooskarżanie, deprecjonowanie siebie, a nawet bunt, któremu towarzyszą „uczucia winy, rozległy niepokój, stany depresyjne”⁸⁵. A zatem bez pokornego i cierpliwego przetrwania i wyciszenia agresywnych emocji, ukrytych w podświadomości, a także bez przebaczenia sobie samemu pierwotnych odruchów oraz mściwego odwetu na napaśniku – droga do przebaczenia jest całkowicie zablokowana. Jedynie bowiem pełna „**akceptacja siebie i przebaczenie**” [sobie] są podstawowym warunkiem rozwiązania wewnętrznych oporów, bolesnych urazów – poczucia krzywdy, nieufności i podejrzliwości, uprzedzeń, negatywnego obrazu siebie oraz chęci odwetu. Według C.G. Junga są one bowiem źródłem nerwicy, która jest „wewnętrznym rozłamem – <stanem wojny z samym sobą>”⁸⁶. Konieczne zatem jest pogodzenie się z tym, kim jesteśmy, zgoda na to, co sobą prezentujemy oraz

⁸² USJP, t. 2, s. 20. Por także: W. Cienkowski, *Praktyczny słownik wyrazów bliskoźnaczych*, Warszawa: BGW 1993, s. 136: Obmawiać, „obgadywać kogoś, plotkować na kogoś (...), obsmarowywać, ostrzyć sobie na kimś język, przypinać komuś łatkę, nie zostawić na kimś suchej nitki (...), zniesławiać kogoś”.

⁸³ J. Monbourquette, *Jak przebaczać*, s. 105-106.

⁸⁴ Tamże, s. 106.

⁸⁵ Tamże.

⁸⁶ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 107.

całkowity szacunek dla siebie. Jak uzyskać tak trudno osiągalne uzdrowienie? Należy najpierw całkowicie dać się przekonać, że warto tej przemiany dokonać.

Prowadzą do tego celu dwa etapy drogi pełnej dobroci i miłosierdzia. Etap pierwszy jako wyjątkowo nobilitujący jednoznacznie wyjaśnia Jezus Chrystus: „Zaprawdę powiadam wam: *Wszystko, co czyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili*” (Mt 25,40). W ten sposób wartość dobrych czynów zyskuje wymiar najwyższy i nieutralny. Zabezpieczają nas one przed sądem ostatecznym. Wtedy będą przemawiały na konto naszego zbawienia. Drugi etap uzdrawiania przez czyny miłosierdzia jest w interpretacji C.G. Junga jeszcze bardziej konkretny i już teraz uzdrawiający. Powinniśmy dokonać odkrycia odnośnie do tych, których wspieramy: „że najmniejszy wśród nich wszystkich, najbiedniejszy spośród żebraków, najbardziej zuchwały spośród grzeszników, ten właśnie wróg – że oni wszyscy są we mnie, i że to właśnie ja potrzebuję jałmużny swojej własnej dobroci – że to właśnie ja jestem tym wrogiem, który musi być kochany – co wtedy?”⁸⁷ Wówczas z przestrzeni egoistycznej walki przechodzimy na teren miłosiernej miłości skierowanej do samego siebie.

Jeśli to odkrycie wielkodusznej miłości Pana Boga do każdego grzesznika zszokuje nas, a także wstrząśnie naszym sumieniem i dopuści do głosu istniejące w ludzkiej naturze **poczucie powinności przebaczenia i miłowania wszystkich** – stanie się coś zdumiewającego: Narodzi się w nas **nowy człowiek** pełen wrażliwości na dobro, a jednocześnie radykalnie odwrócony od zła. Aż trudno uwierzyć, że to jest możliwe. Tylko w przestrzeni wiary, nadziei i miłości jest całkiem realne! Aby tak uciążliwy proces w nas zaiśniał, wcześniej trzeba uzdrowić pamięć. Jak to czynić? „Uzdrawianie wspomnień ma miejsce wtedy, gdy (...) uznajemy, że bolesne momenty w naszym życiu mogą stać się dla nas błogosławieństwem zamiast nas okaleczać”⁸⁸. Należy jednak przyjąć je jako część Chrystusowego krzyża. W tajemnicy odkupienia doznajemy pełnego oczyszczenia z grzechów oraz otrzymujemy łaskę – największy dar Bożego miłosierdzia. Tylko sercem pełnym najczystszej miłości (*caritas*) można dzięki niej przetrwać największe próby.

Jeszcze mocniej przemawiają na korzyść przebaczenia błogosławieństwa wygłoszone przez Pana Jezusa w *Kazaniu na Górze*. Nakłaniają nas one, abyśmy z wiarą przyjęli nowy, ewangeliczny sposób patrzenia i oceny najtrudniejszych nawet wydarzeń. Błogosławieni czyli w pełni szczęśliwi to nie tylko *ubodzy w duchu*, a więc pokorni i prośtoduszni, ale również *cisi, miłosierni, czystego serca* oraz *wprowadzający pokój*. Ku naszemu zdumieniu i ogromnej radości lišta szczególnie wyróżnionych ogarnia też *smutnych, łaknących i pragnących sprawiedliwości*. Ale nade wszystko błogosławieni są ci, *którzy cierpią przesładowanie dla sprawiedliwości, albowiem do nich należy królestwo niebieskie*

⁸⁷ Tamże, s. 107.

⁸⁸ D. i M. Linn, *Uzdrawianie ludzkich zranień. Pięć etapów przebaczenia*, Kraków: Wydawnictwo M 1993, s. 12.

(Mt 5,10). Abyśmy nie mieli żadnych wątpliwości, Pan Jezus konkretyzuje i poszerza nasze trudne sytuacje życiowe: *Błogosławieni jesteście, gdy wam urągają i prześladują was, i z mego powodu mówią kłamliwie wszystko złe o was. Cieszcie się i radujcie, albowiem wielka jest wasza nagroda w niebie* (Mt 5,11–12).

Zajrzyjmy teraz do naszych serc i zapytajmy: Czy już nauczyliśmy się wielkiej sztuki życia Ewangelią? Jak często posługujemy się słowem Bożym jako kluczem, który pozwala pomnażać w naszym sercu radość, wdzięczność oraz uzdalnia do przebaczenia wszelkiego zła? Takim kluczem są np. słowa: *Kogo Pan Bóg miłuje, tego doświadcza* (Hbr 12,6). Przyjęcie spotykających nas sytuacji trudnych, a nawet bolesnych daje nam cenną szansę spełniania woli Bożej, a także wspaniałego zwycięstwa nad sobą. Co więcej, skoro nasze serca są *świątynią Bożą* – więc nie powinniśmy jej zaśmiecać. Przeciwnie, mamy święty obowiązek troskliwie dbać o jej czystość i piękno. Jesteśmy zatem zobowiązani do głębokiego wyciszania negatywnych emocji, a tym bardziej do wyleczenia wszelkich zranień (uprzedzeń, nienawiści, chęci odwetu). Żadna bowiem wrogość nie jest do pogodzenia z przebaczącą miłością, do której zobowiązuje nas Chrystus. A mówi o tym stanowczo i jednoznacznie: *Powiadam wam, którzy słuchacie: Miłujcie waszych nieprzyjaciół; dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą; błogosławcie tym, którzy was przeklinają i módlcie się za tych, którzy was oczerniają (...). Jak chcecie, żeby ludzie wam czynili, podobnie wy im czyńcie* (Łk 6,27–31).

Przyjmując na serio powyższe zalecenia i żyjąc nimi na co dzień, upodabniamy się do Chrystusa, który z miłości złożył na krzyżu najwyższą ofiarę ze swego życia za wszystkich grzeszników – także i za nas. Wypełnił pokornie, posłusznie i wiernie wolę swojego Ojca oraz okazał nam największą miłość miłosierną. Potwierdził, że *Bóg jest miłością. Kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim. Przez to miłość osiąga w nas kres doskonałości* (1 J 4,16–17). Z tej miłości będziemy sądzeni. *Odmierzają wam bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie* (Łk 6,38). Chrystus także zobowiązał swoich uczniów i nas, abyśmy w tej miłości miłosiernej coraz bardziej się zakorzeniali. Mówił: *Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny* (Łk 6,36). Również sugerował: *Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski* (Mt 5,48). Obydwa zalecenia wskazują zadanie, które przekracza naturalne ludzkie możliwości. Tylko współdziałając z łaską Bożą można je owocnie wykonać.

Dzięki łasce Bożej sukcesywnie ujawnia się w nas „życiowa doniosłość przebaczenia sobie”⁸⁹. Wymagane jest jednak zrobienie kolejnego kroku: Po usunięciu zła, gniewu, mściwości i agresji puste serce trzeba koniecznie wypełnić nadzieją oraz bezinteresowną, ofiarną miłością. Tylko miłość wsparta nadzieją totalnie nas uzdrowia i uwrażliwia nasze sumienia na dobro, a uodparnia na wszelkie zło. Ma to być wszakże proces trwały.

⁸⁹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 108.

Aby wspaniałomyślnie i autentycznie przebaczać, nieodzowne jest zatem: – usilne staranie o wzrost w dojrzałości, to jest odnoszenie się do siebie łagodnie i z wyrozumiałością; – zachowanie wolności wyboru bez narzucania i wymuszania czegokolwiek; – przywracanie i pielęgnowanie *wstrzemięźliwości* dzięki wierności łasce Bożej; – coraz pełniejsze otwieranie się na dobro najwyższe – duchowe i nadprzyrodzone; – wyciszenie w modlitwie swojego wnętrza, aby doznawać równowagi oraz pełnego zaufania w zwycięstwo dobra; – głębokie odczytywanie własnej tożsamości dzięki samorealizacji uzyskiwanej poprzez spełnianie woli Bożej; – radosne przeżywanie daru wolności dzieci Bożych; – stała troska o szacunek dla samego siebie i bliźnich; – odczuwanie wdzięczności za doświadczanie owoców Bożego miłosierdzia; – zakorzenienie w sobie wiary, nadziei i miłości; – a także przeżywanie uwielbienia za składane świadectwo Bożemu miłosierdziu i Bożej opatrności.

7. Etap siódmy

„Zrozumieć swego winowajcę” to odkryć jego wartość i godność oraz szukać pozytywnej intencji jego działania

*Przebaczenie prowadzi do zawieszenia wszelkiego sądu nad winowajcą
i do odkrycia swego prawdziwego Ja, twórcy i iskry boskości*

(Joan Borysenko)

Warunkiem skutecznego wejścia w ten etap przebaczenia jest wyleczenie ranień zadanych nam przez tych, którzy nas wcześniej skrzywdzili. Bez tego samoleczenia niemożliwe jest zrozumienie i współczucie wobec oskarżyciela. Dogłębne i całkowite rozeznanie jest niełatwe, ale rekonesans nawet niektórych tylko jego uwarunkowań życiowych może pomóc w procesie przebaczenia. Przynosi ono dużą ulgę, wycisza i umniejsza negatywne nastawienie oraz pozwala skuteczniej działać pojednawczo.

W tym celu należy najpierw uświadomić sobie, że „**zrozumienie obrażającego pociąga za sobą zaprzestanie potępiania go**”. Jest to bardzo ważny krok w procesie wyciszenia siebie. Bolesne bowiem, wręcz obsesyjne odczucie bycia skompromitowanym przez obrazę, zwłaszcza bez popełnienia tego, o co jesteśmy oskarżani, z reguły rodzi bardzo ostry, a nawet zafałszowany osąd obmówcy. Przypisujemy mu wyolbrzymioną, „nienawistną, nieodpowiedzialną winę. Obrażający przestaje być [w naszych oczach] osobą zdolną do rozwoju, lecz pozostaje istotą napiętnowaną na zawsze przez swój występki. Staje się [on] często uosobieniem nieżyczliwości i niegodziwości”⁹⁰. Jednakże negatywne emocje zwracają się wówczas przeciwko nam. Zanika więc w nas szansa

⁹⁰ Tamże, s. 116.

pozytywnego myślenia. Maleje wyciszanie się, a pogłębiane są negatywne emocje. Towarzyszy im naślawienie pełne napięcia i uprzedzenia.

Potwierdzają tę prawdę ogólnoludzkie aforyzmy: „Kto nienawidzi, sam siebie niszczy” (Heinrich Mann). „Człowiek, który żyje nie tym, co kocha, ale tym, co nienawidzi jest chorym człowiekiem” (Edmond Rośtand). „Akt nienawiści to przeniesienie na innych nikczemności, jaką w sobie nosimy” (Simone Weil)⁹¹. A przysłowie ludowe odniesie nienawiść do głównego źródła wszelkiego zła: „Programowe czynienie zła jest rzeczą szatańską”⁹². Autor przy tej okazji przypomina przestrógę Pana Jezusa: *Nie sądzcie*, [tzn. nie potępiajcie], *abyście nie byli sądzeni* (Mt 7,1). Zbytne bowiem koncentrowanie się na błędach drugiego, z reguły przywołuje typowy mechanizm obronny przerzucania winy na innych.

Bez tych napięć zdecydowanie łatwiej jest obiektywnie oceniać nie tylko obmówcę, ale także i siebie. Chroni nas przed widzeniem *drzazgi w oku swego brata*, przy przeoczeniu *belki we własnym oku* (Mt 7,3). Należy więc najpierw zobaczyć cudze błędy w sobie samym. To pomoże zredukować proces mściwości oraz ułatwi powrót do realizmu i obiektywizmu w ocenianiu przykrych doznań. W świetle wiary cierpliwe przetrwanie obrazy oznacza wielką szansę własnego rozwoju w postaci doskonalenia. W tym kontekście głoszona przez Chrystusa *miłość nieprzyjaciół* przyczynia się do umniejszania zła zarówno w nas, jak i kierowanego ku oskarżycielowi.

Głębiej „**zrozumieć, to lepiej poznać uwarunkowania drugiego**”. „Pan Bóg przebacza wszystko, bo wszystko rozumie”⁹³. Rozumieć danego człowieka wraz z jego „wybrykami w zachowaniu” znaczy głęboko poznać, jakim w życiu podlegał uwarunkowaniom – rodzinnym, obyczajowym czy kulturowym – panującym w danym środowisku. Gdy były one nieludzkie, a zostały już wyleczone, łatwiej mu jest – przynajmniej w jakimś tylko stopniu – zdobyć się na wyrozumiałość, współczucie i przebaczenie. **Zrozumieć, to** [również] **szukać pozytywnej intencji winowajcy**. Pozytywna intencja u oskarżyciela w podejściu do winowajcy, pomimo jego pierwotnych, niegodziwych odruchów i buńczucznych zachowań, może np. wpływać z „nieujarzmionej woli wzrastania”, to jest z najgłębszego skierowania ludzkiej natury ku wyróżniającemu dobru. Pełne ambicji sięganie do ukrytych, usytuowanych niemal w podświadomości potrzeb rozwojowych oraz nadmierne ich rozbudzanie może przynieść całkiem zmienione postępowanie. Wychodząc z grzędzawiska sarkazmu jako złośliwej ironii, drwiny i szyderstwa, pomawiający brutal zmienia się nie do poznania.

⁹¹ D. i W. Masłowski, KAŚ, s. 209.

⁹² A. Kajzerek, *Złote myśli. 1345 rad, aforyzmów i drogowskazów dla każdego* (III), Katowice: Księgarnia Świętego Jacka 2003, s.165.

⁹³ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 118.

Natomiast jakiegokolwiek negatywne odnośnienie się obmówionego wprost do oszczercy wyzwała w nim jeszcze większy cynizm i agresję. W ten sposób pogłębia on i utrwała w sobie totalne zagubienie. Coraz bardziej zakorzenia się w nim zło. Pełne zrozumienie tego zniewolenia budzi współczucie. Pozwala również domniemać, że pomimo tak niewiarygodnego rozwścieczenia w tym nieszczęśliwym obmówcy mogą przecież także być obecne przejawy dobrych intencji. Istnieje też realne przypuszczenie, że wiele doznanych wcześniej przykrych sytuacji i krzywd jest w nim wywoływanych nieświadomie i bezwolnie. Nie planuje i nie chce tego, a tak bezwiednie postępuje. Pragnie też nie do końca świadomie ulżyć sobie w cierpieniu, które przewyższa jego siły odpornościowe. Krzywdy wyrządzone bez pełnej świadomości, a także bez całkowicie złej woli pozwalają „złagodzić wstręt do przebaczenia”⁹⁴ oraz umożliwiając jego głębsze, a więc bardziej owocne przeżywanie.

A oto kolejny krok ku przebaczeniu: „**zrozumieć, to odkryć wartość i godność winowajcy**”. Każdy z nas, gdy jest poniżany i lekceważony, w pierwszym odruchu traktuje oczerniającego jako w pełni świadomego winowajcę. Bezwiednie reagujemy na jego obelgę, niekiedy jeszcze bardziej ostro niż byliśmy obrażeni. Usprawiedliwiamy własną postawę jego niegodnym, wręcz podłym atakiem. Nie wyczuwamy w nim żadnego dobra, a tym samym realnej szansy zmiany na lepsze. Odruchowo kierujemy się mściwością według starej reguły: *oko za oko, ząb za ząb* (Wj 21,24). Natomiast rozsądne wyjście z tej przykryj sytuacji oznacza jak najszybsze uwolnienie się od chęci zemsty. Konieczny jest w tym momencie akt silnej woli wzmocniony bojaźnią Bożą i wrażliwym sumieniem. Także impuls łaski chwili czyni skutecznym nasz wewnętrzny wysiłek skierowany ku głębokiemu współczuciu, wyrozumiałości oraz wspianałomyślnemu przebaczeniu. W świetle wiary motywem pogłębiającym i w pełni zasadnym jest pamięć o ludzkiej godności każdego człowieka, stworzonego *na obraz i podobieństwo Boże* (Rdz 1,26).

Pomocą w przebaczeniu mogą być także słowa modlitwy św. Brata Alberta, skierowane do Chrystusa Cierpiącego (*Ecce Homo*): „Królu Miłości naucz nas kochać! Daj, byśmy nieśli Twój wizerunek [w cierniowej koronie] w sercu pełnym wdzięczności i dostrzegali go w twarzy każdego człowieka”⁹⁵, zwłaszcza zagubionego. Świadomość, że cierpi w nim Zbawiciel, powinna nami wstrząsnąć oraz zahamować reakcje wymykające się spod kontroli sumienia. Taka postawa jest znakiem dojrzałości oraz chrześcijańskiego miłosierdzia. Wymaga ona jednak wyciszania a nie rozjątrzenia, zakończenia a nie przedłużania sporów i waśni. Czynimy wówczas bardzo cenny krok ku pogłębianiu w sobie wolności i dojrzałości oraz skutecznie zmierzamy ku coraz pełniejszemu szczęściu przynoszącemu radość i satysfakcję z udzielonego przebaczenia.

⁹⁴ Tamże, s. 120.

⁹⁵ Nowenna do Chrystusa Cierpiącego ECCE HOMO.

Ważnym spostrzeżeniem autora jest także stwierdzenie: „**Rozumieć, to akceptować, że nie wszystko jest zrozumiałe**”. Dlaczego tak? Bo każdy człowiek kryje w sobie jakąś tajemnicę i nie jesteśmy w stanie do końca odczytać wszystkiego, co zapisane jest w jego genach. Nie wie także tego, co zostało nagromadzone nie tylko w jego pamięci, ale i pod progiem świadomości. Dlatego nie poznamy wszystkich motywów działania oszczercy. Autor odwołuje się w takiej sytuacji do postawy zwykłego robotnika, który po wysłuchaniu jego konferencji „zwierzył się ze swej filozofii życia: <Jeśli ktoś wyrządził mi krzywdę, mówię do [Pana] Boga: Nie rozumiem dlaczego on mi to zrobił, ale ufam, że Ty [,Boże,] to wiesz. I ta myśl wystarcza mi do zachowania mego wewnętrznego pokoju>. Te słowa przypominają mi myśl doktora Philipp’a Madre’a: <Przebaczenie to jest w ostateczności nie geść wymazania (w istocie niemożliwy, bo zło, które wybaczam, zawsze będzie stanowiło część mojej historii), ale geść zaufania drugiemu, zaufania poprzez pewne cierpienie, geść możliwy tylko przy pomocy [Pana] Boga”⁹⁶. Na tym przykładzie widać wyraźnie, że w świetle wiary otwierającej na przebaczenie płynące z Chrystusowego krzyża – udzielane nam w sakramentach św. – jest możliwe do zaakceptowania każde, nawet najdotkliwsze doznanie krzywdzącego pomówienia. Pan Jezus, który jest *Prawdą, drogą i życiem* (J 14,6) pokornie przyjął najbardziej fałszywe oskarżenie i na krzyżu modlił się za swoich oprawców: *Ojcze, odpuść im, bo nie wiedzą, co czynią* (Łk 23,34). Również i my, gdy zadbamy o cnotę pokory, możemy i powinniśmy iść w Jego ślady.

Skoro wszyscy uciekamy przed złem, a Pan Jezus jako Dobry Pasterz z troską poszukuje każdego grzesznika, to nie tylko pokazuje nam *drogę wąską i śromą* (por. Mt 7,13–14), jaką jest przebaczenie, ale także oczekuje, że pójdziemy w Jego ślady. Już na początku tej drogi wiodącej do zbawienia „w kontakcie ze złym samopoczuciem czy wewnętrznym oporem będziemy mogli odkryć, dokąd doszliśmy w naszym usiłowaniu przebaczenia. Uświadomienie sobie tego pomoże odnaleźć się i lepiej oszacować kolejny krok do zrobienia w dobrym kierunku”⁹⁷. Pomyślmy więc o tym, co w sobie powinniśmy zmienić, aby najpierw siebie w pełni zaakceptować. Wówczas powiększy się nasza życiowa energia, której duża część była bezmyślnie tracona. Wtedy stać nas będzie na to, aby w momencie kryzysu podjąć decyzję wiążącą na sposób stały odnośnie do naszej postawy całkowicie wolnej od walki, a napełnionej miłością i skierowanej ku przebaczeniu.

⁹⁶ P. Madre, *Mystere d’amour et ministere de guerison*, Paris: Pneumatheque 1982, s. 187.

⁹⁷ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 121.

8. Etap ósmy „Odnaleźć w swym życiu [pozytywny] sens obrazy” to uczynić znaczący krok ku przebaczeniu wiodący w kierunku dojrzałości

*Wyzwanie ... jest splataniem trzymanyh nitek rozbitego życia,
aby stworzyć z nich dzieło bogate w sens i odpowiedzialność*
(Gordon Allport)

Obraza spowodowana przez oskarżenie czy oszczerstwo w swoim najgłębszym, pozytywnym sensie jest dla obmówionego nie lada wyzwaniem. Otrzymuje on ogromną szansę, aby odczytać ją nie tylko jako trudne zobowiązanie do ponadprzeciętnego wysiłku przetrwania wielkiej próby, ale również jako realną motywację osobistego, duchowego rozwoju. Chodzi zwłaszcza o to, „aby wraść i realizować siebie do głębi”⁹⁸. Wymaga to zaprzestania koncentrowania się na złu, na jego raniących skutkach: **zniechęceniu, złośliwym myśleniu o zawstydzeniu, rozdrażnieniu**, a tym bardziej na **chęci mściwości**. Zobowiązuje to do radykalnej zmiany myślenia, odczuwania i działania zupełnie przeciwnego. Domaga się głębokiej koncentracji oraz postawy odpornej na zło. Wymaga też dużego poświęcenia, aż do pokonania własnych słabości.

W wyniku końcowym przyniesie to pogłębienie nie tylko wiedzy, ale i umiejętności – największej, mądrościowej sztuki życia. Kiedy tak się stanie? „Jak odwrócisz tę porażkę na swą korzyść? [Uczynią to tylko ci, którzy nie] rezygnują z rozwoju i [nie] rozczulają się nad swym losem, (...) [gdyż] każda porażka zawiera elementy wzrostu”⁹⁹. Zmiany tej może dokonać tylko *Dorosły*. Nigdy bowiem nie rezygnuje on z wszelkiej próby rozwoju prowadzącego do dojrzałości osobowościowej. Dzięki temu rozkwita i dorośla także *do człowieka doskonałego według Pełni Chrystusa* (Ef 4,13). A „to, co wydaje się ciężką próbą, często jest zamaskowanym błogosławieństwem”¹⁰⁰. Dlatego *Dorosły* w sytuacjach kryzysowych, także granicznych nie rozczula się, nie poddaje się irytacji, zamartwianiu się czy zwątpieniu. Nie przeżywa kryzysu jako zrezygnowany i sfrustrowany. Nie toleruje poprzestawania na rutynowych schematach i ocenach. Dlaczego tak? Ponieważ wszystkie wydarzenia są wpisane w ludzki los przez Bożą opatrność nie w celu pogwałcenia i klęski, ale zwycięstwa. Zlecają trudne zadanie jako wielką próbę wymagającą wysiłku, poświęcenia i dużej mobilizacji (sprężenia sił) w celu osiągnięcia większej doskonałości. Chodzi głównie o wzrost w świętości.

Tylko *Dorosły* odczytuje „**dobroczynne poczucie obcości na skutek zniewagi**”. Kiedy mija głęboki wstrząsający szok powodujący lęk, dyskom-

⁹⁸ Tamże, s. 123.

⁹⁹ Tamże, s. 123-124.

¹⁰⁰ A. Kajzerek, *Złote myśli*, s. 28.

fort i zagubienie, obrażony wraca do siebie oraz dystansuje się do czynników, które nim boleśnie zawirowały. Odwołuje się do pogłębionej refleksji. Szuka pełniejszego zrozumienia doznanej obrazy. Dzieje się tak, gdy patrzy na tę kryzysową sytuację w świetle Chrystusowego krzyża. Co dostrzega? „Otóż, nawet jeśli sytuacja jest uciążliwa, nie przestaje być obiecująca. Może się przejawiać jako **cenny moment oprzytomnienia, skuteczny sposób na wyjście ze swej zwyczajowej krótkowzroczności**”¹⁰¹. Tę krótkowzroczność (lekkomyślność) należy odrzucić jako pogłębiającą funkcjonujące w danym środowisku stereotypowe opinie i przesady. Nie tylko nie pomagają one się odnaleźć w totalnym zagubieniu, ale przeciwnie: zniechęcają i utrwalają poczucie przegranej. Doświadczony psychoterapeuta pełen realizmu i optymizmu wytrwale nakłania czytelnika, aby docierał do najgłębszego sensu bolesnych doświadczeń. Apeluje do zatwardziałego sklerozą serca i sumienia. Przekonuje, iż to nieprawda, że „nie ma się czego dobrego spodziewać po nieszczęściu”¹⁰². Prawdą jest, że z kryzysu widzianego pozytywnie wychodzi się zwycięsko. Trzeba jednak uwierzyć, że nad wszystkim co się zdarza, czuwa Boża opatrzność. Człowiek boleśnie doświadczony *wyływa wówczas na głębię* myślenia. Ma szansę programowania coraz dojrzalszej samorealizacji.

Mistrz jednak troskliwie przestrzega, że nie wolno nam nosić szkieł, czyli nawyków „które zawężają pole widzenia. Zbawczy szok obrazy uwalnia znieważonego od jego kłapek na oczach i pozbawia go sztywnych poglądów”¹⁰³. Nie można więc poddać się frustracji, uciekać w świat bujnej wyobraźni i karmić się fantazją, a tym bardziej fikcją. „Dobroczyńne poczucie obcości na skutek zniewagi” – a może nawet wrogości jako wewnętrznej blokady i izolacji – zarejestrowane i zracjonalizowane oczyszcza, uzdrowia, a także uzdalnia do odnalezienia się w głębszej prawdzie o sobie oraz do odpowiadania miłością na nienawiść. To zdumiewające odkrycie jednak jest rzadkością w życiu przeciętnego człowieka.

Sztuką życia jest zatem „**odkryć zyski swej straty**”. Autor koncentruje się na pozytywnej zmianie wewnętrznej u napiętnowanych oszczerstwem i obrazą. Stawia im ważne pytania: Czego się nauczyli w doznanym kryzysie? W jakim stopniu ubogacili swoje doświadczenie życiowe? Interesuje go uzyskany wzrost duchowy wraz z nieodzownym pogłębieniem sensu życia. Zyski odniesione przez badanych pozytywnie przeżywających doskwierający kryzys przerastają wszelkie oczekiwania. Okazują się wyjątkowo korzystne. Oto niektóre z nich: – głębsze poznanie swoich wad; – odczuwanie większej wolności; – poznanie nieznanych wcześniej u siebie zalet; – pogłębienie własnej tożsamości i pozytywnego obrazu siebie; – głód wyraźnie odczuwanej miłości do siebie i bliźnich; – wzmocnienie odporności psychicznej na zło

¹⁰¹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 124.

¹⁰² Tamże.

¹⁰³ Tamże, s. 125.

i coraz większa wiara we własne siły; – żywe odczuwanie wyrozumiałości i współczucia wobec agresywnych zachowań ludzi zagubionych; – głębsze zawierzenie Panu Bogu, zwłaszcza Jego opatrności i miłosierdziu.

W czasie trwania kryzysu życie obrażonych wygląda jak „rozsypane puzzle”. Po zdystansowaniu się do obrazu, a zwłaszcza po pełnym jej zaakceptowaniu i duchowym oczyszczeniu pojawiła się nowa, o wiele korzystniejsza postawa – głębokie wyciszenie, poczucie spełnienia i dużej satysfakcji oraz perspektywa doskonalenia własnego rozwoju. Dodajmy, że po każdym zwycięstwie nad sobą, człowiek odbijający się od dna uzyskuje nową, o wiele wyższą jakość życia. Potwierdzają to przysłowia polskie: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”, „Nie ma złego bez dobrego”. Co więcej: „Kto nie skosztował złego, niegodzien dobrego”¹⁰⁴. Jest to możliwe dzięki *Dorosłemu*. To właśnie on umożliwia nam zawieranie przyjaznych więzi z innymi. Oznacza to bardziej skuteczne chronienie siebie przed wewnętrznym zagubieniem oraz wzrost w miłości kochającego po ojcowsku i po macierzyńsku Pana Boga. Żywa wiara i mocna nadzieja pozwalają głęboko odczytać sens zniewagi, odkryć jej pozytywne aspekty, zaktywizować uczuciowość wyższą, pobudzić do doskonałości, wzmocnić wolę do pokonania zniechęcenia. Pozytywne oraz tak obfite i cenne w skutkach widzenie nowego sensu doznanego cierpienia pozwala więc dokonać głębokiego, wręcz zdumiewającego przeobrażenia własnego życia. Jest to możliwe dzięki zdystansowaniu się do negatywnych emocji oraz przejściu na płaszczyznę Dobra źródłowego¹⁰⁵. Dzięki dojrzałej refleksji możliwa jest pozytywna ocena tak dramatycznej scenerii w przestrzeni naturalnej. Jeszcze bardziej jednoznacznie i skutecznie można ujrzeć zdumiewające i błogosławione rozwiązanie tak trudnego problemu w świetle sumienia i w przestrzeni wiary.

Dobrze odczytana „**obrazu, która prowadzi do <poznania samego siebie>**” sugeruje również, jak w człowieku zelzonym „pobudzić możliwości wzrostu zawarte w nieszczęściu”¹⁰⁶. Proces ten przebiega przez trzy etapy. Są nimi: „pogrzebanie poprzedniej sytuacji (...), zawieszenie poświęcone lepszemu poznaniu siebie i swych planów na przyszłość (...) oraz reorganizacja swojego życia do podjęcia nowego startu”¹⁰⁷. Jest to więc doskonała okazja, by w sytuacji bolesnego przeżywania oszczerstwa odpowiedzieć na fundamentalne pytania: Jak i dlaczego tak się stało? Kim byłem? „Kim jestem?” Kim być powinienem? A więc „co [nowego] chcę zrobić z moim życiem?” Nie wolno zwątpić, zniechęcić się i załamać, by siebie zupełnie nie przekreślić. Należy zaś maksymalnie zmobilizować wszystkie swoje siły do aktywnego

¹⁰⁴ MKPP, s. 262-263.

¹⁰⁵ Chodzi o „Pełnię Dobra absolutnego, którym jest Pan Bóg” – E. Colombo, *Dobro*, w: *Encyklopedia chrześcijaństwa*, s. 171.

¹⁰⁶ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 127.

¹⁰⁷ Tamże.

współdziałania z łaską. Tylko tak można uratować własną tożsamość. Jest to również właściwy krok w kierunku odnalezienia coraz głębszego sensu życia. Dążenie z nadzieją w kierunku oczyszczenia oraz pogłębiania gorliwości, czyli do wyzwolenia „najwyższego potencjału człowieka”, umożliwia uzyskanie pozytywnej wartości doznanego cierpienia. Zapewnia nie tylko przetrwanie zła, ale także wytrwanie do końca we wzrastaniu w dobru. Czyni ono życie coraz bardziej gorliwe, a więc coraz doskonalsze. Głębokie poznanie siebie – świadomość swoich braków i możliwości oraz pełne otwarcie i współdziałanie z łaską powołania – umożliwia skuteczne zbliżanie się ku świętości życia. W tym celu należy w przeżywanym poniżeniu z godnością i pokojem „**odkryć pozytywny sens zranienia**”.

Podstawowym warunkiem odkrycia i zrozumienia, a także zaakceptowania pozytywnych aspektów trudnych prób i doświadczeń kryzysowych jest myślenie i działanie nasycone *mądrością*. To ona wyzwala pokorę i cierpliwość połączone z nadzieją zwycięstwa. Motywuje i mobilizuje całą (także potencjalną – dotąd uśpioną) energię. Otwiera na współdziałanie z otrzymaną misją, umożliwia wykorzystanie pozostałych darów Ducha Świętego. Pozwala razem z Panem Jezusem dźwigać krzyż niesprawiedliwego cierpienia. A przy tej okazji, dzięki całkowitemu zawierzeniu Bożej opatrności, wciąż wzmacniać a nie osłabiać wielkości wykonywanego dzieła.

Wraz ze św. Pawłem, który kierował się całkowitym zawierzeniem Chrystusowi potwierdzonym słowami: *Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia* (Flp 4,13), każda i każdy z nas ma szansę dotrwania do szczęśliwego finału. Ta wytrwałość jako nieugięta cierpliwość sprawia pewne zwycięstwo. Potwierdza to łacińskie przysłowie: „Jeśli chcesz zwyciężać, ucz się wytrwałości”¹⁰⁸. Ponieważ „człowiek jest kowalem swojego losu”, warto pamiętać o odpowiedzialności za swoje słowa i czyny. Przypomina o tym mądrościowa maksyma: „Kiedy przychodzą trudne chwile, możesz pozwolić, by uczyniły cię zgorzkniałym, lub sprawić, by czyniły cię lepszym” (kard. J.H. Newman)¹⁰⁹. To odkrycie stanowi cenny klucz, dzięki któremu możliwe jest rozwikłanie i przetrwanie najtrudniejszych, boleśnie krzywdzących oszczerstw i oskarżeń dzięki całkowitemu przebaczeniu. Zapamiętajmy, że złośliwi obmówcy „nawet raniąc nas nie wiedzą (...) często, co czynią. Ranią nas, bo sami są zranieni, bo mają kompleks niższości i tylko w ten sposób mogą okazać swoją siłę, że szkodzą nam. W rzeczywistości jednak szkodzą samym sobie. (...) Jeśli nie przebaczam, ten drugi ciągle jeszcze ma nade mną władzę, oddziałuje na moje myśli i uczucia. Przebaczenie wyzwala mnie spod jego władzy. Przesłaje być moim przeciwnikiem. Jest zranionym i zaślepionym człowiekiem, który nie

¹⁰⁸ D. i W. Masłowski, PŚ, s. 446.

¹⁰⁹ A. Kajzerek, *Złote myśli*, s. 32.

potrafi zachowywać się inaczej”¹¹⁰. Zasluguje więc na głębokie współczucie i pełne przebaczenie.

9. Etap dziewiąty

„Wiedzieć, że się jest godnym przebaczenia i że już się przebaczenie otrzymało” to czuć się uzdrowionym, wyrozumiałym i współczującym swemu krzywdzicielowi

*Jedynie ten, kto doświadczył przebaczenia
może naprawdę przebaczyć
(George Soares–Prabhu)*

Według autora–psychoterapeuty „akt przebaczenia należy równocześnie do ludzkiego wysiłku i do duchowego daru. Jest owocem aktywności psychologicznej i darem łaski Bożej. Osobiste wysiłki stają się mniej ważne niż pokorne otwarcie się na łaskę i cierpliwe jej przyjęcie”¹¹¹. Trzeba się więc bardziej ufnie otworzyć na przyjęcie łaski. Uzdrawia nas też pamięć, że „jesteśmy godni przebaczenia i wielokrotnie je już otrzymywaliśmy”. Nie opierajmy się więc, „by dać się kochać do głębi i by otrzymać przebaczenie”, zwłaszcza od Pana Boga. Praktyka wskazuje, że „**trzeba doświadczyć przebaczenia, aby przebaczyć**”. Żywa bowiem pamięć o otrzymywanym już przebaczeniu pomaga „wyzwolić się od głuchej nienawiści do swych katów i całkowicie im przebaczyć”¹¹². Sprawdzianem, że tak jest rzeczywiście, może być spotkanie swego oprawcy. Jednakże pogłębiania pamięć doznanej potwornej krzywdy – jak to miało miejsce w przypadku więźniarki wyzwolonej z nazistowskiego obozu, która spotykając swego oprawcę, doznała szokującego odrętwienia. „Była ścięta pogardą i nienawiścią”¹¹³, Obezwładniło ją wewnętrzne sparaliżowanie i osłupienie. Co wtedy? Skuteczną pomoc przyniosła jej modlitwa: „Panie Jezu, czuję się bezsilna, by przebaczyć temu człowiekowi [który był moim katem]. Wybacz mi”. Dotknięcie przebaczeniem Pana Jezusa uwalnia ją od oporu, a w sposób zdumiewający całkowicie otwiera na „cud przebaczenia” jako akt miłości miłosiernej uwalniającej od „ohydnej przeszłości”.

Warto więc zapytać : „**Jak opisać świadomość, że jest się godnym przebaczenia**”? Przebaczenie „w pewien sposób scala moje <ja> w jego głębiach, (...) w najgłębszej części siebie (...) jako doświadczenie fundamentalne”¹¹⁴.

¹¹⁰ A. Grün, *Przebaczenie. Droga do pojednania z sobą i innymi*, Kraków: WAM 2019, s. 14–15.

¹¹¹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 130.

¹¹² Tamże, s. 131.

¹¹³ Tamże, s. 132.

¹¹⁴ Tamże.

Uobecnia ono w nas miłość bezwarunkową (macierzyńską). Zanikają więc bez śladu: podłość, niedostatki, porażki czy wykroczenia. „Moje głębokie <ja> wie, że jest powiązane ze źródłem miłości i jest z nim nierozdzielne”¹¹⁵. Daje to intensywne poczucie bezpieczeństwa i otwiera na pełne dziecięce zaufanie. Jest ono mocniejsze niż poczucie winy. Dlatego wszechstronnie uzdrawia oraz budzi w nas całkowite zaufanie i pewność, że już nigdy nie utracimy tego „źródła nieskończonej miłości”¹¹⁶. Jest to przeżycie głęboko wzruszające, gdyż przekonuje iż zostaliśmy tak bardzo ukochani, że już nam wszystko przebaczone, pomimo naszej niegodności. Dar łaski przebaczenia wprowadza nas w przestrzeń głęboko doświadczanego nawrócenia. Wyzwała w nas pokój, radość, wdzięczność, a nawet uwielbienie. Aby je w sobie głęboko zakorzeniać, należy pokonać cztery „przeszkody w uznaniu, że jest się kochanym, aż po przebaczenie”.

– Główna trudność tkwi w zmianie myślenia. Sugeruje ono, że się nie jest godnym przebaczenia, co powoduje nieczułość na przebaczenie. „Są oczywiście tacy, którzy uważają, że nie należy im się przebaczenie”¹¹⁷. Nie czują się godni, by je otrzymać, gdyż załknieni wyolbrzymiają swoje grzechy.

– Inni, zatwardziali grzesznicy „nie wierzą w bezinteresowność miłości. (...) Są przekonani, że nie ma nic za darmo”¹¹⁸. Źródłem takiej postawy jest obojętność religijna panująca w ich rodzinie. Brak doświadczania pełnej bezwarunkowej miłości w dzieciństwie nie pozwolił im wydobrzeć, czyli uzyskać pozytywnego obrazu siebie. Wówczas nawet niewielkie zło, ale na stałe im towarzyszące, coraz bardziej się w nich zakorzenia i utrwała. Z czasem czyni ich zgorzkniałymi, niezadowolonymi ze wszystkiego oraz podejrzliwymi, czyli wężącymi wszędzie jedynie zło. Ale oni nie są w pełni tego świadomi.

– Istnieją i takie osoby, „które odrzucają przebaczenie. Nie odczuwają żadnej jego potrzeby, bo wydają się nie poczuwać do żadnej winy (...). Żyją w pustce moralnej i duchowej”¹¹⁹. Taka sytuacja jest już graniczna, gdyż dany człowiek nie widzi także sensu życia. Nie planuje niczego jako celu do zrealizowania. Nie posiada motywu do wewnętrznej mobilizacji i potrzeby przekraczania siebie. Nie zmierza do czegoś wielkiego, np. do pełnej dojrzałości, czyli do pełni szczęścia. Nie ma przed sobą drogi, lecz przepaść, wręcz otchłań nicości. Taki nihilizm paraliżuje i najczęściej prowadzi do samozagłady.

– Najgorszą jednak kategorią są tacy, którzy „całkiem (...) odrzucają poczucie winy, jako psychologiczną próżnię, (...) brak [im] dojrzałości i autonomii. Mylą także obsesyjne i chorobliwe poczucie winy ze zdrowym. [Pierwsze z nich] „tyranizuje i miażdży osobę, zdrowe i normalne poczucie

¹¹⁵ Tamże, s. 133.

¹¹⁶ Tamże.

¹¹⁷ Tamże, s. 134.

¹¹⁸ Tamże.

¹¹⁹ Tamże.

winy ostrzega ją o tym, kim doprawdy jest; istotą ograniczoną i słabą. To uj-
rzenie siebie w prawdzie jest wyzwalające i może doprowadzić do określenia
sobie realistycznego ideału moralnego¹²⁰. Autor mocno również podkreśla, „że
ten kto siebie nie kocha i sobie nie wybacza, nie będzie mógł również kochać
i przebaczać drugiemu”¹²¹.

Tylko więc pełna świadomość i wdzięczność, że Pan Bóg nam wspaniało-
myślnie wybaczył wszystkie nasze grzechy, całkowicie nas wycisza i uzdalnia
do racjonalnego, a zatem dojrzałego i szczęśliwego życia. Należy jednak
dyscyplinować siebie i wiernie zachowywać przykazanie miłości. A to ozna-
cza, że *z całego serca, z całej duszy i całą siłą swojego umysłu* powinniśmy
kochać Pana Boga, bliźnich i siebie. Za wielkie dary otrzymywane od Pana
Boga najpełniejszą odpłatą jest bycie darem dla bliźnich. „Zaakceptowanie,
że nasze błędy zostały przebaczone pod życzliwym spojrzeniem Pana Boga,
ukazuje się więc jako jedyna forma miłości siebie, która czyni możliwym
przebaczenie swemu winowajcy”¹²².

Aby w tej wielkiej przygodzie uczestniczyć, należy „**uzdolnić się do
przyjęcia przebaczenia**”. Ten proces jest trudny nawet dla niektórych osób
aktywnych i szlachetnych, ale zbyt samodzielnych. „Czują się bardziej panami
siebie i są pewniejsze, gdy dają. Źle tolerują uczucie zależności kiedy to one
otrzymują”¹²³. Rzeczywiście, *więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu*
(Dz 20,35). Wystarczy tylko uświadomić sobie, ile otrzymaliśmy od Stwórcy
darów i ile wciąż otrzymujemy. Już sam dar naszego życia zasługuje na naj-
wyższe uznanie. Stanowi ono wyjątkowe dobro na ziemi. Zdumienie i podziw
budzą jego ubogacające talenty. W przestrzeni naturalnej sama świadomość¹²⁴
pogłębiana przez poznanie intelektualne stanowi szczególne wyróżnienie. Po-
dobnie oceniana jest wolność, wzmacniana poczuciem powinności moralnej
kierującej ku dobru. Człowieka wyróżnia także duchowość uszlachetniająca
zarówno psychikę, jak i ciało.

Jeszcze wspanialsze dary otrzymujemy w przestrzeni duchowej. Tuż po
narodzinach następuje odrodzenie w sakramencie chrztu św., – oczyszczenie
z grzechu pierworodnego, przywrócenie stanu łaski, godności dzieci Bożych,
„którzy są wezwani do chwały”¹²⁵, do życia i szczęścia wiecznego. W Chry-
stusie Odkupicielu „dotykamy (...) najgłębszej pełni człowieka (...). [Jest

¹²⁰ Tamże, s. 135.

¹²¹ Tamże.

¹²² Tamże.

¹²³ Tamże, s. 136.

¹²⁴ Świadomość jako stan przytomności, myślenia, czuwania – stanowi najwyższy
poziom w regulacji zachowania się człowieka, A. Podsiad, STiPF, k.863.

¹²⁵ Jan Paweł II, *Redemptor hominis*, p. 9, w: Jan Paweł II, *Dzieła zebrane*, t. 1,
Kraków: Wydawnictwo M 2006, s. 36.

to] najgłębsze dążenie ducha ludzkiego”¹²⁶ zmierzające do świętości. Jest to możliwe jedynie w przestrzeni wartości duchowych i nadprzyrodzonych. W świetle zmartwychwstania Chrystusa nie podlegają one unicestwieniu. Zatrzymując się nad wszelkimi przejawami uśmiechającego się do nas *Losu*, szczęśliwych wydarzeń i doświadczanego wciąż dobra, łatwiej zdobędziemy się na wdzięczność i wyrozumiałość, a także wielkoduszność i wspaniałomyślność w przebaczeniu wszystkim, którzy wobec nas zawinili. Ten szlachetny gest oczyszcza zarówno obmówcę, jak i obmówionego. Ma temu procesowi towarzyszyć wielka życzliwość i delikatność oraz chęć odwzajemnienia się za otrzymane od innych przebaczenie.

Ważne jest też odczucie, że przyjmując dar przebaczenia od bliźnich, mamy odczytać w ich geście wierność woli Bożej. Najbardziej przekonuje do przyjęcia przebaczenia oraz obdarowywania nim innych przypowieść o synu marnotrawnym. Miłosierny ojciec kochający syna bezgranicznie dokonuje niemal spektakularnego przebaczenia. Wszystko przebacza żałującemu i w pełni nawróconemu grzesznemu synowi, pełnemu pokory i *bojaźni Bożej*. W świetle wiary widać tu najgłębszy sens przebaczenia w jego źródle, jakim jest miłosierdzie. „W swoim właściwym i pełnym kształcie miłosierdzie objawia się jako dowartościowywanie, jako podnoszenie w górę, jako wydobywanie dobra spod wszelkich nawarstwień zła, które jest w świecie i w człowieku”¹²⁷. Przebaczenie jako wyratowanie z otchłani zła i przeniesienie w przestrzeń dobra, wypełnioną Bożym miłosierdziem i Opatrznością umożliwia dzieło odkupienia dokonane przez Chrystusa. Ukazuje ono nowy status człowieka skierowanego ku zbawieniu. Zapewnia największą jego szansę. Roztropnie wykorzystał ją syn, który wszystko stracił i wszystko odzyskał. Wdzięczny za tak wielki dar z pewnością będzie przebaczał wszystkim z całego serca.

10. Etap dziesiąty

„Nie chciej przebaczyć za wszelką cenę”. Uczyni to z pokorą i pod wpływem łaski

*Ależ nie przeprowadzajcie swej woli z <zawziętością i napięciem>.
Odrzucie się. Zwolnijcie uchwyt. Zdajcie się na Pana Boga*
(Thomas Kelly)

W duchowej fazie przebaczenia nie wolno zbyt eksponować swojej woli i zaangażowania własnego „ja”. To może być szkodliwe i kojarzyć się z subtelną pychą czy instynktem panowania. Także „upór w chęci przebaczenia

¹²⁶ Tamże, p. 10.

¹²⁷ Jan Paweł II, *Dives in misericordia*, p. 6, w: Jan Paweł II, *Dzieła zebrane*, t. 1, Kraków: Wydawnictwo M 2006, s. 81.

wyrażałyby niezdrowe poszukiwanie samego siebie”¹²⁸. Rezygnując z takiej postawy, umożliwiamy działanie „łasce przebaczenia”. To Pan Bóg jest tym, który udziela przebaczenia, dopuszczając jedynie człowieka do współdziałania. Nie jesteśmy bowiem w tak trudnej sytuacji samowystarczalni. Z pokorą i zaufaniem pogłębiajmy zatem naszą relację z miłującym nas Ojcem. Podniosłym przykładem wielkiej pokory jest sam Chrystus, który stawszy się ofiarą prześlądną, cierpiąc w sposób niewyobrażalny na krzyżu, modli się za swoich prześladowców. Nie przebacza tylko sam, lecz prosi też o to swego Ojca: *Ojczy, przebac im, bo nie wiedzą, co czynią* (Łk 23,34). Pełniąc posłusznie wolę swego Ojca, Chrystus czyni ofiarę złożoną na krzyżu najważniejszym źródłem przebaczenia połączonego z ekspiacją płynącą z miłosierdzia Bożego. Dokonuje się ono w przestrzeni czysto duchowej, ubogaconej darami nadprzyrodzonymi.

Patrząc po ludzku, zwłaszcza gdy jeszcze dominują w nas negatywne emocje oraz pierwotne odruchy, powinniśmy w pełni zgodzić się z postawą psychoterapeuty, że „**zawziętość przeszkadza w przyjściu przebaczenia**”. Bo rzeczywiście, sami nie damy rady. A wspaniałomyślnie, całkowicie i na sposób trwały *któż może odpuszczać grzechy, prócz jednego Boga?* (Mk 2,7). Trudności i przeszkody w ludzkim przebaczeniu są niekiedy zbyt ogromne i liczne. Stanowią je: – zawziętość czyli nieustępliwość w chęci odwetu i mściwości; – upieranie się przy swoich poglądach, a zwłaszcza przy uprzedzeniach i urazach; – poczucie najgłębszego zawstydzienia, upokorzenia, rozgoryczenia oraz poniżenia, wręcz upodlenia, spowodowanego przez oszczercę. Nic też dziwnego, że w podświadomości tak zranionego, często tym bardziej bolesną, że nieuzasadnioną kompromitacją, wciąż pojawia się chęć subtelnej zemsty. Chce przez to dokonać nie tylko oczyszczenia, ale i wywyższenia siebie. W takiej sytuacji tylko całkowite „zдание się na Pana Boga”¹²⁹ przynosi pożądany efekt całkowitego wyciszenia poprzez napełnienie Chrystusowym pokojem.

Aby przebaczenie w pełni zaakceptować i go udzielić, trzeba także „**uniknąć niebezpieczeństwa sprowadzenia przebaczenia do moralnej powinności**”. Prawdziwe bowiem przebaczenie nie może być realizowane jako „narzucone przykazaniem czy moralną regułą”¹³⁰. Aby było szczere, ma ono być spontaniczne i bezinteresowne. Liczy się bowiem nie litera prawa, ale zrozumienie duchowej potrzeby zażyłej więzi zarówno z bliźnimi, jak i z Panem Bogiem, *który jest Miłością* (por. 1 J 4,16). Wymaganym i podstawowym warunkiem przebaczenia jest więc nawrócenie serca. Chodzi o uzdrowienie wewnętrzne, które jest możliwe tylko dzięki darmowej miłości miłosiernej oraz dojrzałemu współdziałaniu z łaską. Dodajmy, że jedynie *Dorosły* działający w nas w sposób wolny, a także rozważny i odpowiedzialny może skutecznie wprowadzić

¹²⁸ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 138.

¹²⁹ Tamże, s. 140.

¹³⁰ Tamże, s. 141.

na drogę konsekwentnego duchowego wzrostu oraz zapewnić wytrwanie na niej do końca.

Aby doświadczyć takiego sukcesu, nieodzowna jest „**modlitwa potwierdzenia przebaczenia**”. Jej fundamentem jest pełne zawierzenie i zaufanie Panu Bogu. Potwierdza je sam Chrystus: „*Mieście wiarę w Boga (...). Wszystko, o co prosicie w modlitwie, stanie się wam, tylko wiercie, że otrzymacie*” (Mk 11,22.24). Modlitwa zanoszona do Pana Boga z głębokim zdaniem się na Jego wolę wyzwala nas z niemocy i osłabiającego niezdecydowania. Autor sugeruje, że pełne, a zarazem dziecięce (prośtoduszne) zawierzenie i zaufanie, może dać nam odczucie całkowitego wyciszenia, poczucia bezpieczeństwa oraz potwierdzenie nowej jakości życia.

Jest to możliwe także dzięki *bojaźni Bożej*, która ułatwia i zapewnia trwanie w pokorze oraz w gorliwym wypełnianiu woli Bożej. Tylko we współdziałaniu z łaską Bożą następuje pogłębianie życia duchowego. Zmierza ono wówczas do zakorzenienia się w miłości do Pana Boga, bliźnich i samego siebie. Bez niej przebaczenie jest w ogóle niemożliwe. Ta głęboka więź ze Stwórcą umożliwia wewnętrzną, radykalną przemianę oraz wspiera *budowanie domu na skale*. Wzmacnia i scala nas wewnętrznie. Pozwala na nowo widzieć w sobie pozytywny wizerunek oraz w pełni siebie zaakceptować i kochać. Wtedy jest możliwa również dojrzała miłość bliźniego. Ten cud własnego uzdrowienia przywraca wolność, z której wypływają: zapał, energia, a także entuzjazm. Stajemy na starcie do nowego, bardziej owocnego życia. Budzi się w nas ogień zapału wyrażony w słowach: „Alleluja i do przodu!”¹³¹. Rzeczywiście, „wyśtarczy promyk nadziei [tak cennego kapitału życia], aby otwarło się niebo!”¹³²

Przebacać więc całkowicie może nie człowiek walki, uprzedzony i podejrzliwy, a także niedowartościowany, nadęty pychą i chęcią odwetu za życiowe porażki i krzywdzące, niewyleczone zranienia. Może to czynić jedynie człowiek, w którym *Dorośli* na bieżąco wszystko naprawia, do końca wycisza i wciąż startuje ku wnikliwemu rozpoznawaniu i wiernemu wypełnianiu woli Bożej. Zdecydowanie pomaga w tym wewnętrzna wolność „od” jakichkolwiek słabości i wolność „do” trafnego wyboru tego, co doskonalsze, a więc zgodne z wolą Bożą. Stanowi szeroko otwartą bramę do szybkiego oraz całkowitego przebaczenia. Musi jednak towarzyszyć tej gorliwej postawie ufna modlitwa oraz całkowite zawierzenie sprawiedliwości i miłosierdziu Bożemu. Tak głębokie oczyszczenie duchowe pozwala siebie w pełni zaakceptować i widzieć pozytywnie. Świadomość, że jestem umiłowany i po synowsku traktowany przez kochającego Pana Boga, jako miłosiernego Ojca, napędza moje serce wdzięcznością i uwielbieniem za *wielkie rzeczy*, jakich wciąż doświadczam od Bożej Opatrzności. Wchodzę w nowe życie. Widzę wszystko o wiele głę-

¹³¹ Wezwanie to skierował do nas, moderatorów i młodzieży grup oazowych w Dniu Wspólnoty zgromadzonych w Krościenku w latach 70-tych Kard. Karol Wojtyła.

¹³² D. i W. Masłowski, PŚ, s. 222.

biej i sensowniej. Czuję się uskrzydłony. Jakaż to wielka łaska. *Wielbij duszo moja Pana!*

11. Etap jedenasty „Otworzyć się na łaskę przebaczenia” to startować z głęboką nadzieją, że znajdziemy się na zwycięskim podium

„To w sercu przebaczenia odradza się stworzenie
w swej pierwotnej czystości”
(Philippe Le Touze¹³³)

W świetle Objawienia dużą szansę duchowego odrodzenia otwiera przed człowiekiem wierzącym *Nowe Przymierze*. Zostało ono zawarte w Jezusie Chrystusie w tajemnicy odkupienia dokonanej na krzyżu. Ochrzczone ma więc zbawienną okazję otworzyć się całkowicie na dar Bożego miłosierdzia. Dociera bowiem do pełni Dobra, do „Absolutu”¹³³, jakim jest Pan Bóg – niewyczerpane Źródło przebaczenia.

Co więcej, dzięki wierze, nadziei i miłości oraz dzięki modlitwie i życiu sakramentalnemu człowiek może trwać „w żywym kontakcie z prawdziwym Bogiem”. Powinien jednak zdecydowanie odciąć się od wszelkiego zła, a także starać się wiernie zachowywać Boże Prawo. W sytuacji popełnienia grzechu jak najszybciej i jak najgłębiej ma obowiązek skorzystać z łaski pojednania, aby nie wytwarzać w sobie poczucia winy i nie pogłębiać lęku przed karą. Pogłębiałby w sobie negatywny obraz Pana Boga jako surowego i karzącego sędziego, czyhającego na nasze potknięcia, a nawet „mściwego”. Nie wolno nam zapomnieć, że „*Bóg jest miłością; kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim*” (1 J 4,16).

Wierzący – bezgranicznie ufający Bożemu miłosierdziu – kieruje się w życiu nie porażającym lękiem, lecz pełną pietyzmu, czci i uwielbienia bojaźnią Bożą. Jest wtedy w pełni otwarty na otrzymanie Bożego przebaczenia. Wówczas zdecydowanie szczerze i z radością przebacza swoim winowajcom, a nawet oszczercom. Warunkiem otrzymania tak wielkiego daru jest nawrócenie oraz ufne, głębokie, a także wielkoduszne otwarcie serca na pełne pojednanie z Bogiem oraz z bliźnimi. Dokonuje się to tym łatwiej, że Zbawiciel nie odstrasza lecz przyciąga. Pan Jezus bowiem przebaczący grzesznikom otwiera się na nich przyjaźnie. W pełni ich akceptuje. Odnosi się do nich w sposób taktowny, wyrozumiały oraz pokorny. Jako dobry Pasterz szuka zagubionych. Jawi się

¹³³ Absolut to Byt wieczny, nieskończony, istniejący poza czasem – „jest racją istnienia bytów przygodnych (...), samoistny Byt pierwszy czysto duchowy”. A. Podsiad, STiPF, k. 3, k.105.

w całej swojej delikatności jak miłosierny Ojciec wobec marnotrawnego syna. Mając to przed oczyma oraz winę w swoim sercu, grzesznik gorąco pragnie wewnętrznego wyzwolenia z krępujących go więzów. Otrzymane przebaczenie napełnia go niesamowitą radością, świeżą i niespożytą energią oraz wolnością wprowadzającą w nowe, w pełni szczęśliwe życie.

Głębokie i całkowite przebaczenie swojemu winowajcy skutecznie dokonuje się „pod Bożym tchnieniem”¹³⁴. Jest ono działaniem zgodnym z poleceniem Pana Jezusa: *Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny* (Łk 6,36). Wymaga jednak wiernego naśladowania Pana Jezusa. Jak bowiem pisze św. Jan Apostoł: *Przez to miłość osiąga w nas kres doskonałości, iż będziemy mieli ufność w dzień sądu (...). W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości* (1 J 4,17–18). W życiu wszakże często zdarza się inaczej. Wpływają na to ludzkie słabości, urazy i uprzedzenia, jako złe wspomnienia z przeszłości. Aby nastąpiło prawdziwe przebaczenie, wymagane jest troskliwe pielęgnowanie w sobie chrześcijańskiej nadziei, radości i pokoju.

Taką postawę umożliwia przechodzenie „**od Boga sędziego do prawdziwego [wizerunku Pana] Boga**”. Prawdziwy obraz Pana Boga w dużym stopniu zależy od dziecięcego doświadczenia w przeżywaniu relacji z rodzicami, zwłaszcza z ojcem. Już od najwcześniejszych lat życia – wypełnionych jeszcze lękiem przed wszystkim co obce i poczuciem zagrożenia – dziecko tworzy w sobie obraz Pana Boga w oparciu o obraz własnego ojca. Jeśli postępowanie ojca stojącego na straży rodziny jest zbyt surowe, przesadnie karzące – a nawet niesprawiedliwe, niekonsekwentne, wręcz nieludzkie – wówczas obraz Boga Ojca będzie w świadomości tego dziecka negatywny, budzący lęk. Powoduje to duży kryzys, generuje „nadmierne poczucie winy”, a nawet niechęć do kontaktu z Nim. Natomiast postawa ojca rodziny – pełna miłości wyrozumiałej, cierplivej i łagodnej – pozwala kształtować w świadomości dziecka obraz Pana Boga pociągający, pełen miłości miłosiernej. Umożliwia to całkowite zaufanie i pomaga tworzyć ciepłą, trwałą i zażyłą więź ze Stwórcą. Dopiero wtedy w kolejnych okresach życia jest możliwe autentyczne przebaczenie.

Trzeba tu jednak mocno podkreślić, że Boża miłość jest nie tylko ojcowska, oparta na sprawiedliwości, ale także macierzyńska – oparta na miłości bezwarunkowej. W tym podwójnym aspekcie należy interpretować prośbę *Modlitwy Pańskiej*: *Odpuść (przebacz) nam nasze winy, tak jak i my przebaczymy tym, którzy przeciw nam zawinili (...). Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz, który jest w niebie. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom. Ojciec wasz nie przebaczy wam także waszych przewinień* (Mt 6,12.14–15). Autor komentuje powyższy fragment głównie w aspekcie sprawiedliwości. Rzeczywiście, Pan Bóg przebacza nam

¹³⁴ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 144.

w zależności od naszego przebaczenia bliźnim. Potwierdza takie myślenie fakt nieprzebaczenia nielitościwemu dłużnikowi, któremu Pan Bóg darował 10 000 talentów, a ten nie darował swojemu dłużnikowi, który był mu winien zaledwie 100 denarów. Komentatorzy wyjaśniają, „że ten, kto żyje w królestwie [Chryśtusowym], doświadcza nieznanego miary przebaczenia Bożego, i że ci, którzy należą do królestwa [Kościoła], dają wyraz tej zasadzie przebaczenia w swoich związkach z innymi”¹³⁵.

Największy nawet grzesznik, jak syn marnotrawny, jeśli szczerze żałuje i nawraca się, może liczyć na miłosierdzie Ojca. „**Pan Bóg [bowiem] w swej miłości nie jest ograniczony naszymi biednymi przebaczeniami**”. Powinniśmy więc pamiętać, że inicjatywa darmowego przebaczenia zawsze należy do nieskończonego miłosiernego Pana Boga. Przypomina o tym. Św. Jan: *My miłujemy [Pana Boga], ponieważ Bóg sam pierwszy nas umiłował* (1 J 4,19). Wyprzedził nas swą miłością. Św. Jan także podkreśla: *Popatrzenie, jaką miłością obdarzył nas Ojciec: zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi i rzeczywiście nimi jesteśmy* (1 J 3,1). Przyjąć tę prawdę z pełnym zrozumieniem i wdzięcznością, a także konsekwentnie się nią w życiu kierować, to miłować Pana Boga z *całego serca, z całej duszy, i całą siłą swojego umysłu, a bliźniego swego – jak samego siebie*. Natomiast: *Jeśliby ktoś mówił, <miłuję Pana Boga>, a brata swego nienawidził, jest kłamcą, albowiem kto nie miłuje swego brata, którego widzi, nie może miłować Pana Boga, którego nie widzi* (1 J 4,19–20). Słowa te zobowiązują do gruntownej zmiany myślenia i do kierowania się dobrą wolą oraz bojaźnią Bożą wobec każdego człowieka – nawet najbardziej wrogo do nas nastawionego.

Warunkiem miłowania zarówno Pana Boga, jak i bliźnich jest więc szczerze i pełne nawrócenie serca, czyli dogłębne oczyszczenie ze zła (gniewu i chęci odwetu), a także napełnienie bezinteresownym dobrem (miłością). Tylko tak, dzięki łasce Bożej, dokonuje się trudny proces uzdrawiającego przebaczenia. Z reguły wymaga on dużej wytrwałości i cierpliwego oczekiwania na wyciszenie negatywnych emocji. Przejście bowiem od prymitywnej nienawiści do wielkodusznej wspaniałomyślności to „*droga wąska i śtroma*” oraz często przedłużająca się w czasie. Konieczna jest zgoda na krzyż, z którego dla wszystkich ludzi – także krnąbrnych, a nawet mściwych – zawsze płynie największy dar, jakim jest bezwarunkowa, miłosierna i przebacząca miłość.

Kiedy ze zdumieniem i wdzięcznością patrzymy na „**pokorne przebaczenie Pana Boga w Jezusie Chrystusie**”, powinniśmy pamiętać, że:

– Sprawiła to Jego wielka miłość dobrego Pałsterza, wrażliwa na ludzkie zagubienie oraz pełne synowskie posłuszeństwo Ojcu.

¹³⁵ *Międzynarodowy komentarz do Pisma Świętego. Komentarz katolicki i ekumeniczny na XXI w.*, red. wyd. oryginalnego W.R. Farmer, red. wyd. polskiego W. Chrostowski, Warszawa: Verbinum 2000, s. 1184–1185.

– Istota Chrystusowego dzieła Odkupienia polega na przebaczeniu, czyli uwolnieniu grzeszników z wielorakiego obciążenia winą, lękiem przed karą, z uzależnienia, wręcz zniewolenia, z całkowitego skrepowania więzami gniewu, nienawiści, mściwości, agresji, urazów i uprzedzeń, które uniemożliwiają, wręcz unicestwiają przebaczenie.

– W konsekwencji płynącej z Tajemnicy Paschalnej otrzymane nowe życie w sakramencie chrztu św. – pogłębiane dzięki modlitwie, ascezie, sakramentowi pojednania, a zwłaszcza Eucharystii – w pełni uzdrowia i ubogaca łaską. Przywraca ducha wolności dzieci Bożych, wierność miłości i gorliwości, która uzdalnia do życia coraz doskonalszego. Daje także realną szansę uczestniczenia w królestwie Chrystusowym. Jest ono „królestwem, (a więc i królowaniem w nas) prawdy i życia (w przestrzeni wartości duchowych), świętości i łaski, sprawiedliwości, miłości i pokoju”¹³⁶. Jest to także zdumiewający efekt głęboko przeżywanego przebaczenia.

– Otrzymane od Pana Boga przebaczenie płynące z Jego inicjatywy, pełnej miłości miłosiernej, daje więc człowiekowi łaskę szczerego nawrócenia serca¹³⁷. Oznacza ono radykalne zerwanie z grzechem, czyli całkowite oczyszczenie oraz pełną uwielbienia przemianę, rozumianą jako rozmiłowanie się w pełnieniu woli Bożej. Tylko wówczas można zdobyć się na szczerą, a także wielkoduszne przebaczenie bliźnim. Takie przebaczenie otrzymujemy od Pana Boga w Jezusie Chrystusie, naszym Odkupicielu. Powinniśmy więc z pełnym zaufaniem i wdzięcznością udzielać je naszym winowajcom.

– Należy zatem całkowicie „**otworzyć się na łaskę przebaczenia**”. Nasze szczerze i stanowcze zdecydowanie, aby darować tym, którzy przeciwko nam zawinili, wymaga głębokiego wejścia w siebie oraz rozeznania, czy nie ma w nas obrazy, która krępuje więzami i nie dopuszcza do pełnego otwarcia się na przebaczenie. Jeśli tkwi w nas gniew czy uprzedzenie, stanowią one przeszkodę, która ogranicza i zniewala, niszcząc naszą wolność. Serdeczna prośba w modlitwie skierowanej do Pana Jezusa pozwala wyzwolić się z uprzedzeń, niechęci, pretensji i złościwości. Dopiero pełne wyciszenie pierwotnych emocji umożliwi owocne przyjęcie łaski Bożej, aby dzięki niej doznać całkowitego uzdrowienia i pojednania z Panem Bogiem, ze sobą oraz ze swoim winowajcą. Przywraca ono pokój w sercu oraz wewnętrzną harmonię. Otwiera się także przed nami uszczęśliwiająca droga wiodąca do zbawienia.

¹³⁶ Prefacja w Uroczystość Chrystusa Króla Wszechświata.

¹³⁷ Por. J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 148.

12. Etap dwunasty „Zdecydować się zerwać związek czy go odnowić”

*Przyjaźnie odnowione wymagają większej troski
niż te, które nigdy nie były zerwane.
(La Rochefoucauld)*

Osiągnięcie ostatecznego etapu przebaczenia jest dużym sukcesem. Po bezwarunkowym i całkowitym przebaczeniu można i trzeba jednak zapytać: Co dalej? Chodzi o kontynuowanie czy zerwanie dalszej przyjaźni. Czy jest to możliwe? Która decyzja jest bardziej trafna i sensowna?

Trzeba najpierw przypomnieć i podkreślić, żeby „**nie mylić przebaczenia z pojednaniem**”. Dlaczego tak? Ponieważ po całkowitym i bezwarunkowym przebaczeniu niekoniecznie musi nastąpić powrót do poprzedniej przyjaźni. Tak powinno się stać zwłaszcza w małżeństwie czy rodzinie, w środowisku pracy czy sąsiedztwie. Natomiast wśród ludzi niezobowiązanych do życia we wspólnocie niekoniecznie musi być odbudowywana dawna zażyła więź. Pamięć o odniesionych zranieniach może się bowiem odnawiać i powodować nowe – jeszcze bardziej bolesne konflikty. Mimo że pojednanie jest pożądane, to jednak w świetle psychologii nie musi być przywracane, zwłaszcza na siłę. Idąc zaś po linii wymogów etycznych, ponowne bliskie kontakty są sprawą bardzo wskazaną. Wymaga to z reguły dużej dojrzałości osobowościowej. Jednakże istniejące ryzyko kolejnych konfliktów wydaje się być racją dostateczną, aby bolesnych doznań nie powtarzać z racji braku obopólnych głębokich, to jest dojrzałych relacji.

Czy wobec tego można tylko „**przebaczyć i zerwać związek**”? Okazuje się, że tak. Ta sugestia psychoterapeuty wynika z życiowej praktyki zachowania się ludzi zatwardziałych, niezdolnych do głębszej pracy nad sobą, czyli niezrównoważonych emocjonalnie, a więc także i nieodpowiedzialnych. Samo przebaczenie jako dobra „dyspozycja serca” umożliwia darowanie winy. Powoduje również wyciszenie gniewu i chęci odwetu, a więc przynosi wewnętrzne zrównoważenie oraz „pokój i wolność”¹³⁸. Tym samym uwalnia od napięć emocjonalnych. To jest bardzo cenne, uzdrawiające i zbawienne. Natomiast w przypadku niebezpieczeństwa ponownego narażenia się na agresywne, wręcz brutalne zachowanie, należy swemu winowajcy przebaczyć i odsunąć się, aby nie podejmować ryzyka nowych zranień.

Ważne i istotne jest dla trwałości przebaczenia to, że „obrażony będzie pojednany najpierw z samym sobą; następnie, nie będzie się już czuł zdominowany przez uraz i ducha zemsty; uda mu się już nie sądzić swego winowajcy,

¹³⁸ Tamże, s. 155. Dodajmy, że również tylko wtedy możliwe jest całkowite zrozumienie swego winowajcy oraz obdarzanie go współczuciem i wyrozumiałością.

ale go rozumieć; będzie mógł mu życzyć w swym sercu największego możliwego szczęścia; bez wątpienia może żywić nadzieję, że okazana życzliwość przemieni serce winowajcy”¹³⁹. Ale nie wolno mu sprowokować go do ponownego brutalnego obrażenia. Wtedy posiada także szansę, aby „przejąć” od obrażającego zauważane u niego cechy pozytywne. Chodzi o dalszy ciąg pracy wewnętrznej zmierzającej do realizowania programu wieńczącego zbliżaniem się w przyjaźni do ideału dojrzałego człowieczeństwa. Tylko w tym kontekście możliwe jest „**wzrastanie winowajcy [w dobru] przez pojednanie**”. Aby stworzyć bardziej dojrzałą relację pomiędzy sobą, wcześniej skłóceni – obrażający i obrażony – powinni się zainteresować wspólnym dobrem. W tym celu muszą obudzić w sobie i wyrazić dobrą wolę, a także obopólną intencję odbudowania dobrych relacji. W pierwszym rzędzie obrażający z obowiązku powinien do końca wysłuchać, zrozumieć i przyjąć to, co przeżywa pokrzywdzony. Ma koniecznie wczuć się głęboko w krzywdę, jaką mu wyrządził, na którą obmówiony całkowicie, albo w dużym stopniu nie zasłużył.

Patrząc od strony praktycznej, najczęściej jest to jednak niemożliwe, ponieważ winowajca w ogóle nie chce wysłuchać obwinionego, gdyż uwłaczając temu, którego uznał za wroga, wyładował na nim swoją złość i z tej racji odczuł wielką ulgę. Będzie więc trwał w negatywnym nastawieniu, dopóki nie wyzbędzie się uprzedzeń, nabrzmiałych nienawiścią i mściwością. Powinien jednak poczuć się odpowiedzialny za wyrządzone zło, wczuć się w sytuację pokrzywdzonego, dostrzec swoją winę oraz upublicznią krzywdę. Ma także uświadomić sobie obowiązek wynagrodzenia – zgodnie z prawem i sumieniem – za spowodowane gorszące zło. Tylko pełne zdystansowanie się do negatywnych emocji oraz krytyczne i w miarę obiektywne spojrzenie na swoje postępowanie może w winowajcy przynieść tak radykalną zmianę. Musi on jednak sięgnąć do własnych – niekiedy pierwotnych – wyniesionych z dzieciństwa urazów, które też stały się przyczyną czynu tak obraźliwego. Owe przyczyny głęboko się w nim zakorzeniły oraz skumulowały wraz z frustrującymi przeżyciami negatywnymi (nie zawsze zawinionymi!), ze strony tego, na którym wyładował swoją sflumioną złość (zazdrość, uprzedzenia i chęć odwetu).

Głęboka refleksja nad własnym życiem i mocne postanowienie jego przemiany, zwłaszcza wobec zbliżającej się śmierci, może spowodować wewnętrzny wstrząs i radykalne nawrócenie. Pomaga również w tym przypadku poddanie się wewnętrznej terapii. Jako wierzący jesteśmy przekonani, że praktyki religijne: modlitwa, sakrament pokuty i Eucharystii, a także rozważanie słowa Bożego – stanowią nieodłączną skuteczną pomoc, aby dzięki łasce Bożej oczyścić i uodpornić serce oraz sumienie na negatywne emocje. Dyskretnie podjęta rozmowa z psychoterapeutą może w dużym stopniu ułatwić rozpoznanie pełnej prawdy o sobie.

¹³⁹ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 156.

Jak przebiega „**wzrastanie obrażonego [w dobru] poprzez pojednanie**”? Również zraniony boleśnie, a często i krzywdząco powinien bardzo głęboko przemyśleć swoje relacje z bliźnimi. Ważną sprawą jest, aby odczytał pełną prawdę o sobie, czyli odkrył prawdziwy wizerunek własny wraz ze swoimi słabościami. Ma wtedy ogromną szansę dostrzec ukryte dobro – także w tak przykrym i nieszczęśliwym doświadczeniu. Może wówczas zmienić na lepsze nawet wszystko, co mogło być w jego zachowaniu odczytywane negatywnie. Tylko w świetle Bożej Opatrzności także najtrudniejsze próby życiowe mogą stać się źródłem głębokiego oczyszczenia z wad i słabości. Jest szansa, aby dzięki nim głębiej zrewidował i rozeznał stopień dojrzałości własnej osoby. To pozwala złagodnieć wobec siebie i wobec innych, bardziej siebie zaakceptować, pokochać, a więc szanować, kontrolować i dyscyplinować. Jest to cenny zwrot w kierunku życiowego realizmu oraz ku coraz lepszym relacjom z bliźnimi. Warunkiem podstawowym w przeobrażaniu swojego życia jest zmiana obrazu Pana Boga ze zbyt surowego sędziego na obraz przyjaznego powiernika, po ojcowsku zatroskanego o nas, pełnego miłosierdzia. Ta zmiana ogromnie pomaga w przechodzeniu od postawy walki do dialogu, od lęku – ku zaufaniu, od odwetu – ku kierowaniu się dobrocią, wyrozumiałością oraz głębokim współczuciem.

Istnieje realna szansa, aby również „**przekształcić swoje relacje po separacji – dotyczy to szczególnie rodzin rozbitych**”. Rodzice rozwiedzeni lub żyjący w separacji powinni jednak dla dobra dzieci utrzymać wzajemne relacje na poziomie wspólnej bliskości – także wobec dzieci już dorosłych. Jest to możliwe, gdy szczerze i do końca wybaczą sobie doznane urazy. Jednakże, pomimo wzajemnego wybaczenia, nie jest sprawą łatwą powrócić zupełnie do związku bardziej trwałego. Ten dramat, zwłaszcza dla małych dzieci, jest nie do wyleczenia. Ich perspektywa życiowa rokuje jeszcze większe zranienia. Wołanie więc o dojrzałość, o stałą obecność *Dorosłego* w postępowaniu rodziców, zwłaszcza we wczesnym dzieciństwie ich pociech, oznacza być albo nie być dla człowieka i świata. Natomiast, gdy już dorosłe dzieci opuszczą dom rodzinny, relacje rodziców do nich powinny ulec zmianie. Mimo przeżywanej przykrości z racji „pustego gniazda” nie wolno im uzależniać dzieci od siebie, a tym bardziej rozpieszczać, a więc pozwalać na zachowywanie się samowolne, jakby były w dalszym ciągu najważniejsze, mające prawo decydowania w przestrzeni już nie swojej. Mają się raczej czuć jak goście – zachowując się taktownie, z szacunkiem i wdzięcznością.

Należy dodać, że nawet najbardziej dogłębne przebaczenie nie rozwiązuje raz na zawsze pojawiających się nowych międzyludzkich konfliktów. Trudne sytuacje powtarzają się znowu – niekiedy z większym jeszcze nasileniem i towarzyszącą mu traumą. Na pełny skutek uporządkowania i wyeliminowania negatywnych uczuć, a więc na radykalne nawrócenie trzeba niekiedy długo czekać. Dotyczy to zarówno winowajcy, jak i obwinianego. Nie może to być tylko

pośtawa bierna. Musi jej towarzyszyć pogłębiona samokontrola i samodyscyplina, a nade wszystko niezłomna nadzieja na coraz bardziej dojrzałe, nowe życie.

Smutny „rytuał spuścizny” zachodzący po doznanej obrazie staje się namiastką wewnętrznego ukojenia. Autor zwraca dużą uwagę na częste niedopatrzanie w pracy nad sobą w czasie trwania przyjaźni przed doznaniem obrazu. Dotyczy to zwłaszcza ludzi zbyt zafascynowanych, rozkochanych w kimś i głównie koncentrujących się na przypisywanych mu budzących podziw przymiotach. Uczestniczą oni podświadomie w jego wielkości, bezwiednie przypisując ją sobie. Jednakże zaniedbują pracę nad sobą, gdyż są uzależnieni. Żyją bowiem cudzym życiem tak bogatym, wręcz czarującym, a sami zakorzeniają w sobie tylko przeciętność. Dzieje się tak dlatego, że wyolbrzymiane przymioty, odczytywane i przeżywane u osoby kochanej „namiętną miłością” były zbyt idealizowane, a u siebie odczuwane nie do końca, lecz uświadamiane jedynie w formie potencjalnej. Po doznaniu szokującej obrazu i przebaczeniu danej osobie powraca chęć naśladowania w dalszym ciągu jej przymiotów wzorcowych w celu osobistego wrażliwania. Jest to jednak nastawienie złudne, nieprzynoszące domniemanych zmian na lepsze. Trzeba się więc ocknąć, oprzytomnieć, by właściwie rozeznąć i pielęgnować własną tożsamość. Może w tym pomóc proponowana przez autora modlitwa:

„Czuję się wyzwolony z wszelkiego urazu.

Moje gardło jest uwolnione z wszelkiego niepokoju.

Moje serce staje się coraz bardziej lekkie i radosne.

Mój oddech się pogłębia, a ręce stają się cieplejsze.

Moje stopy spoczywają na solidnym oparciu.

Czuję się już wyzwolony z ciężaru zniewagi.

Wewnętrzny dialog utwierdza się we mnie.

Słyszę słowa Boga: <Jesteś cenny w moich oczach>”.

„Rozkoszuję się tymi słowami. Słyszę Boga mówiącego mi: <Jesteś wolny od wszelkiego niepokoju i cierpienia. Wchodzisz w nową fazę swego życia. Z błędów przeszłości wyciągasz lekcje mądrości i uczysz się lepiej poznawać siebie. Rana otrzymanej zniewagi zmienia się w źródło płodności i dojrzałości>.

Kontynuuję swój wewnętrzny dialog: <Staję się każdego dnia coraz ważniejszy w swych oczach. Przestałem siebie zdradzać. Od tej chwili jestem dla siebie najlepszym przyjacielem. Kocham innych jak siebie samego. Mój winowajca jest przedmiotem tej miłości>.

Stwierdzam, że moja rana stała się dobrze zagojoną blizną.

Moja pamięć nie sprawia mi już bólu; wprost przeciwnie, przypominam sobie okoliczności zniewagi bez przykrego odczuwania.

Mój umysł jest przygotowany do odkrywania piękna u wszystkich ludzi, nawet u mego winowajcy.

Widzę siebie dumnego, wolnego i oswobodzonego, stojącego naprzeciw mego winowajcy, który staje się mi bliskim.

Staję się coraz bardziej wyrozumiałym wobec siebie i wobec innych.

Widzę siebie przezroczyłym na przebaczenie Boga, nosicielem Jego przebaczenia. Odbicia Jego miłości jaśnieją we mnie, dla mnie i dla tego, kto mnie obraził¹⁴⁰.

Zakończenie

Bardzo aktualnym zagadnieniem podjętym w niniejszym opracowaniu jest przebaczenie. Głównym źródłem, a także fundamentalnym motywem przebaczenia jest miłosierdzie Boże. Pragnąc uzyskać przebaczenie od miłosiernego Boga Ojca, mamy więc przebaczać doznane od bliźnich nawet najbardziej raniące złośliwe obrażenia. Jest to możliwe dzięki całkowitemu nawróceniu – radykalnemu odwróceniu się od zła i zażytemu przyłgnięciu do miłosiernego Chrystusa. Tylko bowiem szczere przebaczenie chroni przed negatywnymi skutkami prymitywnych odruchów: gniewu, nienawiści, mściwości i agresji.

Przebaczenie jest rozumiane jako darowanie obrazy (oszczerstwa) win (grzechów). Uzasadniają jego potrzebę rosnące wciąż w świecie konflikty polityczne, kulturowe, a zwłaszcza moralno–religijne. Z tak groźnego grzęzawiska emocji i otchłani zła skutecznie wyprowadza zagubionych całkowite przebaczenie.

Według J. Monbourquette’a człowiek nawet najbardziej zraniony przez złych i mściwych obmówców, może zostać zupełnie uzdrowiony. Jak to jest możliwe? Oto konkretne aspekty procesu przebaczenia:

- Każdy człowiek pomimo noszonego w sobie zła, posiada także załączki dobra. Są one często zepchnięte do podświadomości, ale dzięki nim pojawia się potrzeba przebaczenia. Rodzi ono duchowe przebudzenie także pod wpływem łaski. Przypominane i pogłębiane jest przez sumienie oraz światło wiary.
- Pokrzywdzony, uświadamiając sobie ludzką godność, wdzięczny za Bożą opatrność i miłosierdzie, najmocniej ujawnione przez Chrystusa na krzyżu – budzi w sobie potrzebę uwolnienia się od poczucia winy; nie stosuje odwetu; uznaje doznane zranienie jako część krzyża i akceptuje zesłane cierpienie w celu oczyszczenia i pogłębienia pokory oraz bojaźni Bożej. Dzięki temu utrwała w sobie ufność i wytrwałość: wzmacnia uczucia wyższe, umniejszając tym samym, a nawet niwelując prymitywne odruchy (wrogości czy mściwości).

¹⁴⁰ J. Monbourquette, *Jak przebaczać?*, s. 142-143.

- Dzieląc się w kimś bliskim swoim bólem, zmniejsza jego siłę i potwierdza kolejny krok ku przebaczeniu. Możliwe jest ono dzięki modlitwie o uzdrowienie oraz pogłębionej wizji lepszej jakości swego życia.
- Dostrzega coraz wyraźniej sens przebaczenia, w perspektywie eschatologicznej. Odzyskana w przebaczeniu miłość daje mu poczucie spełnienia woli Bożej i siebie w drodze do dojrzałości. Z miłości bowiem będziemy rozliczani na sądzie ostatecznym. Przebaczenie, oczyszczające ze zła, pomaga zakorzenić się w dobru. Wtedy odzyskujemy pełną tożsamość oraz dotykamy źródła wdzięczności i szczęścia.
- Przebaczenie oczyszcza i zabezpiecza przed gromadzeniem w sobie „tłumionego gniewu”. Wypierany siłą wraca z wielokrotnioną. Jeszcze bardziej zawstydza i niepokoi. Usunięcie go przez przebaczenie daje szansę pełnego uwolnienia i otwarcia na życzliwe relacje z bliźnimi. Taka postawa budzi energię, pogłębia pogodę ducha oraz mobilizuje do gorliwości.
- Przebaczenie bliźnim i sobie połączone z żalem i postanowieniem poprawy oczyszcza z negatywnego wizerunku własnego, usuwa kompleks niższości, lęk, smutek, zamartwianie się. Oznacza to, że odzyskujemy utraconą energię. To nas cieszy i uzdalnia do postawy aktywnej w przestrzeni dobra. Pozwala również być wyrozumiałym i współczującym wobec zagubionych.
- Przebaczenie uzdrawia, pozwala dostrzec pozytywny sens obrazy. Uczy dystansu bez uprzedzeń. Głębiej wówczas poznajemy siebie. Otrzymujemy szansę startu w głębsze życie. Wiedzie ku niemu miłosierna miłość, łagodność, pokora i ofiarna służba wszystkim, jak samemu Panu Jezusowi.
- Przebaczenie stanowi szansę głębokiego nawrócenia. Jest dziełem Bożego miłosierdzia i ku miłosierdziu prowadzi. Radykalnie odwraca od zła i totalnie zakorzenia w dobru. Daje nowe życie, nowe myślenie, umożliwia szlachetne decyzje i wybory. Wprowadza na *wąską i stromą drogę* wiodącą ku pełni dojrzałości i świętości. Przebaczenie jako „najtrudniejsza miłość” otwiera nam bramę nieba. Miał więc rację N. Bierdiajew mówiąc, że „miłość to pełnia życia”¹⁴¹. Żyjmy tą pełnią!

Bibliografia

- Cienkowski W., *Praktyczny słownik wyrazów bliskoznacznych*, Warszawa: BGW 1993.
- Degradis S., *Modlitwa przebaczenia*, Łódź: Mocni w Duchu 2019.
- Encyklopedia chrześcijaństwa. Historia i współczesność. 2000 lat nadziei*, Kielce: Jedność 2000.
- Encyklopedia psychologii*, Warszawa: Fundacja Innowacja 1998.

¹⁴¹ *Księga aforyzmów. Najważniejsze w życiu*, dz. cyt. s. 73.

- Falvo S., *Jak zwyciężyć depresję*, Ośrodek Odnowy w Duchu Świętym, Łódź 2007
- GrünA., *Przebaczenie. Droga do pojednania z sobą i innymi*, WAM, Kraków 2019
- Jan Paweł II, *Dives in misericordia, Dzieła zebrane*, Wydaw. M, Kraków 2006
- Jan Paweł II, *Redemptor hominis, Dzieła zebrane*, Wydaw. M, Kraków 2006
- Kajzerek A., *Złote myśli. 1345 rad, aforyzmów i drogowskazów dla każdego*, KŚJ, Katowice 2003
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. 2 poprawione, Pallottinum, Poznań 2002
- Księga aforyzmów. Najważniejsze w życiu*, oprac. A. Różanek, PETRUS, Kraków 2010
- Léon –Dufour X., SJ., *Słownik Nowego Testamentu*, Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha 1981.
- Linn D. M., *Uzdrowianie ludzkich zranień. Pięć etapów przebaczenia*, Kraków: Wydawnictwo M 1993.
- Madre P., *Mystere d'amour et ministere de guerison*, Paris: Pneumatheque 1982.
- Mała księga przysłów polskich*, red. S. Nyczaj, Radom: STON 1993.
- Masłowski D. I W., *Księga aforyzmów świata*, Kęty: Antyk 2000.
- Masłowski D. I W., *Księga przysłów polskich*, Kęty: Antyk 2000.
- Masłowski D. I W., *Przysłowia świata*, Kęty: Antyk 2000.
- Międzynarodowy komentarz do Pisma Świętego*, Warszawa: Verbinum 2000.
- Monbourquette J. *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków: Wydawnictwo M 1996.
- PWN Leksykon*, red. B. Milerski, B. Śliwerski, Warszawa: PWN 2000.
- Podsiad A., *Słownik terminów i pojęć filozoficznych*, Warszawa: PAX 2000.
- Reber A.S., *Słownik psychologii*, SCHOLAR, Warszawa 2002.
- Słownik filozofii*, red. J. Hartman, Kraków: Zielona Sowa 2004.
- Słownik grecko-polski*, t. 2, red. Z. Abramowiczówna, Warszawa: PWN 1960.
- Słownik łacińsko-polski terminów teologiczno-moralnych*, red. S. Olejnik, Warszawa: ATK 1968.
- Słownik teologii biblijnej*, red. X. Léon-DufouR, Poznań – Warszawa: Pallottinum 1994.
- Słownik teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice: Księgarnia Świętego Jacka 1998.
- Uniwersalny słownik języka polskiego*, t. 1–2, red. S. Dubisz, Warszawa: PWN 2006.
- Wielka encyklopedia powszechna PWN*, t. 5, Warszawa: PWN 1965.
- Witko J., *Uzdrowiająca moc przebaczenia*, Kraków: Esprit 2012.

Ks. dr hab. Mieczysław Rusiecki, ur. 1932 r. w Chmielniku. Ukończył WSD w Kielcach. Studia specjalistyczne z katechetyki w Warszawie (ATK). Doktoryzował się w KUL, gdzie następnie był wykładowcą Historii katechezy. Wykładał katechetykę, pedagogikę i homiletykę w WSD w Kielcach. Po habilitacji został kierownikiem Zakładu Historii Wychowania i Organizacji Szkolnictwa oraz profesorem Akademii Świętokrzyskiej (obecnie UJK) na Wydziale Pedagogicznym. Jest autorem m. in. 9 książek zawierających wykłady formacyjne dla nauczycieli, a także pozycji *Przedmiot katechezy potrydenckiej w Polsce (1566-1699)*, Lublin 1996, ss. 728 oraz ponad 300 artykułów o charakterze naukowym i popularnonaukowym z dziedziny katechezy, pedagogiki i etyki.