

Dr Dagmara Musiał

Vitali Stadolnik

Anna Tęśiorowska

Kamil Tomaka

Katarzyna Zając

Katedra Psychologii Rozwojowej

Instytut Psychologii,

KUL JP II

Rozumienie przebaczenia w dorosłości. Perspektywa narracyjno-rozwojowa

1. Wprowadzenie

Przebaczenie jest problematyką niezwykle istotną w funkcjonowaniu człowieka, a jednocześnie delikatną i skomplikowaną. Rodzi się zatem pytanie: Czym dla człowieka jest przebaczenie? Odpowiedzi na to pytanie udzielił już Stefan kard. Wyszyński mówiąc, że *„Przebaczenie jest kluczem w naszym ręku do własnej celi więziennej”*. Słowa te dla wielu ludzi są ciągle aktualne i nie tracą na swojej wartości. Jest ono zjawiskiem powszechnym, bowiem każdy z nas kiedyś prosił o wybaczenie i go udzielał. Spostrzeganie, rozumienie przebaczenia zależy od wieku, etapu rozwojowego, zdobytego doświadczenia i zdolności dokonywania refleksji nad własnym życiem.

Podstawę teoretyczną niniejszej pracy stanowi psychologiczna koncepcja przebaczenia. W ujęciu psychologicznym pojęcie przebaczenia dotyczy zmiany postawy w stosunku do osoby, która wyrządziła krzywdę, z postawy negatywnej na postawę pozytywną. Obejmuje nie tylko zachowanie człowieka, czyli fizyczny akt, ale również proces myślenia i wymiar uczuciowy osoby pokrzywdzonej (Encyklopedia Katolicka, T.16, s. 604-606).

Przebaczenie nie jest zjawiskiem powszechnym, mimo, iż ludzie odczuwają jego silną potrzebę po napotkanych trudnościach w życiu społecznym (Monbourquette, 1992). Wymaga wysiłku i wyrwania się ze sztywnych schematów myślenia, które powstają u osoby doznającej krzywdy (Mellibruda, 1992).

Istnieją dwie perspektywy, z których możemy spojrzeć na przebaczenie. Jest to perspektywa krzywdziciela i osoby przebaczącej. Osoba przebacząca może uznać przebaczenie za niezasłużony dar dla krzywdziciela. Perspektywa krzywdziciela z kolei jest różna w zależności od stanu psychicznego sprawcy i świadomości wyrządzonej krzywdy. Oboje potrzebują przebaczenia by przywrócić ład w swoim świecie. Sprawa ta komplikuje się jednak, gdy osoba krzywdząca jest jednocześnie osobą poszkodowaną, tak jak na przykład przy krzywdzie związanej z dobrowolną aborcją (Mellibruda, 1995).

Wiele osób uważa, że podstawowym warunkiem przebaczenia jest wyrażenie przez winowajcę skruchy za swoje czyny. W cyklu rozwoju, człowiek uczy się, że przebaczenie związane jest z winą, karą, nieposłuszeństwem, poczuciem winy itp. Kontekst przebaczenia stanowi akt podporządkowania się i uznania cudzej siły, najczęściej jako dziecko uznajemy siłę i władzę rodziców. Przebaczenie to też pewnego rodzaju transakcja i uznanie, że nie żywi się urazy do sprawcy i zrzeka się sankcji. Aby zrozumieć przebaczenie, należy przekroczyć swoje stereotypowe myślenie o nim. Okaze się wtedy, że tak naprawdę istotą przebaczenia jest nie sama wymiana symbolicznych gestów, a przemiana wewnętrzna (Mellibruda, 1992).

Przebaczenie jest zjawiskiem złożonym, które składa się z wielu elementów. Są to: udzielenie przebaczenia (*granting forgiveness*), poszukiwanie przebaczenia (*seeking forgiveness*), skrucha (*repentance*) i zadośćuczynienie (*atonement*) (Everett, Worthington, 1990).

Przebaczenie nieodłącznie związane jest także z poczuciem krzywdy, definiowanym jako doświadczenie jednostki, z którym łączą się trzy zjawiska. Są to: cierpienie, poczucie bezsilności i poczucie burzenia jakiegoś porządku, określającego ważne aspekty życia. Przebaczenie umożliwia przewyciężenie wszystkich tych trzech negatywnych zjawisk, odzyskanie sił i przede wszystkim przywrócenie naruszonego porządku. Niestety nawet jeśli krzywda zostanie przebaczona, zostaje pewna blizna psychiczna (Mellibruda, 1992).

Ludzie przebaczą w różnych celach. Jednakże główny cel najlepiej podsumowuje cytata Henriego Lacordaire'a: „ (...) *chcesz być szczęśliwy przez chwilę? Zemścij się. (...) chcesz być szczęśliwy zawsze? Przebacz.*” Przebaczamy również by móc zbudować pokój w społeczeństwie i by móc żyć wspólnie (Monbourquette, 1992).

Warto również wspomnieć o fałszywych koncepcjach przebaczenia. Przebaczenie nie oznacza wyparcia ze świadomości, aktu woli, powrotu do sytuacji przed obelgą, zrzeczenia się swoich praw czy uniewinnienia krzywdziciela. Nie jest również demonstracją wyższości moralnej, ani nie polega na zrzuceniu odpowiedzialności na Boga.

Nie można go nikomu nakazać, musi to być akt dobrowolny, a jednocześnie jest czymś więcej niż tylko aktem woli (Monbourquette, 1992).

Na tym etapie rozważań warto wspomnieć do kogo może być kierowane przebaczenie. Przebaczyć można w zasadzie każdemu: od członków rodziny, poprzez przyjaciół i bliskich, do przebaczenia obcym czy instytucjom takim jak stowarzyszenia, Kościół czy nawet ustawodawca. Można również przebaczyć Bogu i samemu sobie. Przebaczenie członkom rodziny jest najważniejsze i zarazem najczęściej spotykane, ponieważ to właśnie nasze wzajemne stosunki są w stanie wzniecać konflikty w rodzinie. Przebaczenie samemu sobie jest jednak procesem najtrudniejszym, lecz jednocześnie najgłębszym i będącym warunkiem przebaczenia innym ludziom (Monbourquette, 1992). Przebaczenie samemu sobie jest trudne ponieważ jesteśmy jednocześnie winowajcą i osobą przebaczącą, co tworzy trudny do rozplątania węzeł psychologiczny (Mellibruda, 1992).

Kolejny element rozumienia przebaczenia może stanowić to, dla kogo tak naprawdę przebaczymy. Na początku może nam się wydawać, że przebaczymy z pobudek moralnych bądź religijnych. Tak naprawdę jednak wybaczymy najczęściej dla samych siebie (Mellibruda, 1992).

Przebaczenie potocznie jest mylnie określane jako akt woli, który przynosi natychmiastowe rozwiązanie sytuacji. Takie rozumienie przebaczenia pomija złożoność przebaczenia jako procesu, które obejmuje dłuższy lub krótszy okres. Przebaczenie rozpoczyna się od decyzji nie mszczenia się. Nie jest to decyzja podjęta woluntarystycznie, lecz podyktowana jest chęcią dalszego rozwoju i wyzdrowienia. Tym co ułatwia przebaczenie jest wgląd w siebie. Jest to jednocześnie konieczny warunek by przebaczyć innym (Monbourquette, 1992).

Monbourquette wyróżnił dwanaście etapów autentycznego przebaczenia.

Są to:

- 1) - nie mścić się i nie dać się obrażać;
- 2) - rozpoznawać soje zranienie i wewnętrzne ubóstwo,
- 3) - podzielić się z kimś swym zranieniem,
- 4) - dobrze zidentyfikować swą stratę by się z nią rozstać,
- 5) - zaakceptować swój gniew i chęć zemsty,
- 6) - przebaczyć sobie samemu,
- 7) - zacząć rozumieć winowajcę,
- 8) - odnaleźć sens zranienia w swym życiu,
- 9) - poczuć się godnym przebaczenia i już usprawiedliwionym,

- 10)- przestać chcieć przebaczyć za wszelką cenę,
- 11)- otworzyć się na łaskę przebaczenia,
- 12)- zdecydować się położyć kres relacjom lub je odnowić (Monbourquette, 1992).

Za centralny moment przebaczenia można uznać wyzwolenie się spod destrukcyjnego wpływu minionych doświadczeń (Mellibruda, 1992).

Przebaczenie jest procesem trudnym z wielu powodów. Według Jerzego Mellibrudy trudno przebaczyć silniejszemu, a za takiego uznajemy krzywdziciela. Trudno jest również przebaczyć bez możliwości ukarania. Odmowa przebaczenia jest tu często uznawana za karę moralną lub w chęć odwetu. Problemem może być również sytuacja, kiedy osoba myśli o przebaczeniu jako o nagrodzie lub o darze przekazywanym krzywdzicielom (tamże).

Problemem przy przebaczeniu może się również okazać lęk przed utratą przeszłości, ponieważ przeszłość mimo poniesionych krzywd wydaje się w jakimś stopniu atrakcyjna i nieprzebaczona krzywda może stanowić rodzaj „kotwicy” utrzymującej subiektywną więź z przeszłymi wydarzeniami z życia. Metaforą przebaczenia byłoby tutaj wyrwanie symbolicznej kotwicy, będącej czasami podstawą naszej tożsamości, i zerwaniem z przeszłością.

Ukrytą motywacją są często niespełnione pragnienia, czasami mogą one dotyczyć irracjonalnego pragnienia by otrzymać choć odrobinę czułości ze strony osoby krzywdzącej.

Przebaczenie może kojarzyć się ze stratą, z którą trudno się pogodzić oraz stanowić początek nowej nieznannej drogi. Nie udzielając przebaczenia, oddalamy moment rozpoczęcia drogi (tamże).

Strach przed przebaczeniem może mieć również związek z bezsilnością. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji kiedy wybaczymy samemu sobie, a jesteśmy osobami uzależnionymi. Bezsilność wobec nałogu staje się źródłem poczucia krzywdy i jednocześnie poczucia winy. Wymierzanie sobie kary może napędzać tylko spiralę cyklu destrukcyjnego. Uznanie własnej bezsilności jest konieczne, by efektywnie wybaczyć, zaakceptować fakty z przeszłości i zaakceptować również samego siebie (Mellibruda, 1992).

Przebaczenie nie tylko jest związane ze strachem, towarzyszą mu też inne negatywne emocje. Należą do nich przede wszystkim wspomniany już lęk, gniew, ból i smutek. Lęk pojawia się w oczekiwaniu na coś nieznanego i być może groźnego. Ból natomiast pojawia się w sytuacji wspomnień i przynosi cierpienie. Umiejętność radzenia

sobie z bólem jest niedocenianą umiejętnością i jednym z warunków koniecznych do przebaczenia. Gniew pojawia się jako reakcja sprzeciwu wobec cierpienia i zagrożenia. Niestety często tłumimy to uczucie, w wyniku czego powstaje nienawiść i wściekłość, które niszczą tylko nas, a nie krzywdziciela. Smutek pojawia się gdy stracimy coś, co było dla nas ważne. W wyniku przebaczenia tracimy złudzenia i szansę na rewanż oraz ukaranie sprawcy (tamże).

Przebaczenie mimo negatywnych emocji z nim związanych przynosi jednak osobie przebaczącej głównie pozytywne skutki. Pozwala przede wszystkim uwolnić się od przeszłości, uzyskać nowe pokłady energii, pozwala zrezygnować z nierealistycznych oczekiwań na rekompensatę za doznane krzywdy. Pełni też ważną rolę w rozwijaniu systemu wartości oraz regulacji emocjonalnej, zgodnej z aktualnym biegiem życia (tamże).

Skutkiem przebaczenia jest też budowanie nowego porządku, nowego ładu w wewnętrznym świecie myśli, uczuć wzorów postępowania. Jest to związane z kategoriami czasu, przestrzeni i znaczenia, i stanowi jeden z warunków satysfakcjonującego i zdrowego życia we wszystkich sferach naszego funkcjonowania (tamże).

Możemy zadać sobie hipotetyczne pytanie: Czym byłby dla nas świat bez przebaczenia? Dla każdego odpowiedź może brzmieć inaczej. Jednakże literatura przedmiotu mówi, że świat bez przebaczenia byłby skazaniem ludzi na cztery stany: ciągłe poczucie winy, pamiętanie urazów, życie przeszłością i zemstą (Monbourquette, 1992).

Przedstawione wyżej aspekty przebaczenia stały się podstawą do przeprowadzenia narracyjnego badania rozumienia przebaczenia u kobiety w średniej dorosłości.

2. Metodologia badania

2.1. Metoda badania

Badania przeprowadzili studenci Instytutu Psychologii KUL JP II (Vitali Stadolnik, Anna Tęšiorowska, Kamil Tomaka, Katarzyna Zajęc), pod kierunkiem dr Dagmary Musiał, w 2016 roku (są one częścią większego projektu badawczego dotyczącego rozumienia przebaczenia w biegu życia, którego kolejna część ukaże się niebawem drukiem). Badania zostały przeprowadzone za pomocą wywiadu narracyjnego, którego podstawę stanowi Wywiad Narracyjny F. Schütze'go, składający się z trzech części. Do poniższego badania wykorzystana została pierwsza i druga faza Wywiadu Narracyjnego opracowana wspólnie przez badanego oraz badacza.

W fazie pierwszej zastosowano następujący bodziec narracyjny: „*Proszę powiedzieć, czym jest dla Pani przebaczenie?*”. Po czym osoba badana w swobodnej wypowiedzi (bez ingerencji badacza) opowiedziała, czym jest dla niej przebaczenie. W drugiej fazie zadano pytania szczegółowe, mające na celu uzyskanie informacji jak osoby badane rozumieją przebaczenie (Tokarska, 1999, s. 172-174).

Przedstawione powyżej opracowania umożliwiły ułożenie pytań, które użyto w fazie drugiej. Pytania dotyczyły następujących sfer rozumienia:

- Jak rozumie Pani przebaczenie z perspektywy osoby skrzywdzonej a jak z perspektywy osoby krzywdzącej? Czy są jakieś istotne różnice między tymi perspektywami?
Sfera: rozumienie pojęcia - różne perspektywy
- Czego nie oznacza przebaczenie?
Sfera: rozumienie pojęcia - czego nie oznacza
- Jak Pani myśli, czy przebaczenie jest zjawiskiem powszechnym czy raczej doniosłym? Dlaczego?
Sfera: znaczenie przebaczenia - doniosłość
- Jaki jest według Pani związek między poczuciem krzywdy a przebaczeniem?
Sfera: znaczenie przebaczenia - związek z poczuciem krzywdy
- Po co ludzie przebaczą?
Sfera: powody/cel przebaczenia
- *Co daje lub umożliwia przebaczenie?*
Sfera: skutki przebaczenia - możliwości które daje
- Do kogo Pani zdaniem najczęściej kierowane jest przebaczenie?
Sfera: osoby, którym się wybaczają
- Jaki jest warunek przebaczenia? Czego wymaga przebaczenie?
Sfera: warunek przebaczenia
- Jaki jest kontekst przebaczenia?
Sfera: kontekst przebaczenia
- Co może ułatwić nam drogę w poszukiwaniu przebaczenia?
Sfera: proces przebaczenia - czynniki umożliwiające przebaczenie
- Od czego rozpoczyna się przebaczenie? (Od jakiej decyzji?)
Sfera: proces przebaczenia - rozpoczęcie procesu
- Jakie są według Pani kolejne etapy autentycznego przebaczenia?
Sfera: proces przebaczenia - etapy

- Jaki jest centralny moment przebaczenia?
Sfera: proces przebaczenia - centralny moment
- Jaką barierę trzeba przekroczyć przebacząc?
Sfera: proces przebaczenia - bariera do przekroczenia
- Jakie są elementy przebaczenia?
Sfera: elementy przebaczenia
- Jakie Pani zdaniem emocje towarzyszą przebaczeniu?
Sfera: emocje towarzyszące przebaczeniu
- Z czym może mieć związek strach przed przebaczeniem?
Sfera: strach przed przebaczeniem - konotacje
- Czy strach przed przebaczeniem ma według Pani związek z bezsilnością?
Proszę uzasadnić swoje zdanie.
Sfera: strach przed przebaczeniem - związek z bezsilnością
- W jaki sposób Pani zdaniem przebaczenie wiąże się z lękiem przed utratą przeszłości?
Sfera: strach przed przebaczeniem - związek z lękiem przed utratą przeszłości
- Dlaczego tak trudno Pani zdaniem jest przebaczać?
Sfera: trud przebaczenia - powody
- Komu najtrudniej jest przebaczyć?
Sfera: trud przebaczenia - osoby którym najtrudniej wybaczyć
- Co Pani sądzi o przebaczeniu samemu sobie? Jest trudniejsze czy łatwiejsze od przebaczenia innym?
Sfera: trud przebaczenia - przebaczenie samemu sobie
- Czy zgadza się Pani, że przebaczenie jest budowaniem nowego porządku?
Dlaczego?
Sfera: skutki przebaczenia - budowanie nowego porządku
- Jaki wpływ ma na nas przebaczenie? Na jakie sfery funkcjonowania według Pani wpływa przebaczenie?
Sfera: skutki przebaczenia - sfery funkcjonowania
- Jakie są skutki przebaczenia?
Sfera: skutki przebaczenia
- Niektórzy ludzie sądzą że przebaczenie jest trudne. Co Pan o tym myśli?
Sfera: trud przebaczenia
- Dla kogo wybaczymy?
Sfera: osoby dla których wybaczymy
- Czym byłby dla Pani świat bez przebaczenia?
Sfera: rola przebaczenia w świecie

Trafność zadanych pytań i przyporządkowanie ich odpowiednim sferom dokonał zespół sędziów kompetentnych. Oceniał on, na 100-stopniowej skali w jakim stopniu dane pytanie odpowiada wyodrębnionym sferom. Każdy z poproszonych o ocenę sędziów dokonał własnego oszacowania na skali.

Mając na celu sprawdzenie stopnia zgodności otrzymanych ocen w stopniu podobieństwa pytań oraz przyporządkowanych im sferom zastosowano współczynnik zgodności W-Kendalla. Stwierdzono jego istotność statystyczną przez dokonanie aproksymacji wartości W do rozkładu X^2 ze stopniami swobody $df = k-1$ (Brzeziński, 2006; Ferguson, Takane, 2009).

Tabela 1a. Zestawienie zgodności ocen sędziów kompetentnych dotyczących podobieństwa między pytaniami a przypisaną im sferą

Numer Pytania	Sfera	N	W- KENDALLA	p<
1.	rozumienie pojęcia - różne perspektywy	13	0,950	0,001
2.	rozumienie pojęcia - czego nie oznacza	13	0,937	0,001
3.	znaczenie przebaczenia - doniosłość	13	0,899	0,001
4.	znaczenie przebaczenia - związek z poczuciem krzywdy	13	0,775	0,001
5.	powody/cel przebaczenia	13	0,768	0,001
6.	skutki przebaczenia - możliwości które daje	13	0,862	0,001
7.	osoby, którym się wybaczają	13	0,760	0,001
8.	warunek przebaczenia	13	0,899	0,001
9.	kontekst przebaczenia	13	0,868	0,001
10.	proces przebaczenia - czynniki umożliwiające przebaczenie	13	0,848	0,001
11.	proces przebaczenia - rozpoczęcie procesu	13	0,813	0,001
12.	proces przebaczenia - etapy	13	0,740	0,001
13.	proces przebaczenia - centralny moment	13	0,937	0,001

Tabela 1b. Zestawienie zgodności ocen sędziów kompetentnych dotyczących podobieństwa między pytaniami a przypisaną im sferą

14.	proces przebaczenia - bariera do przekroczenia	13	0,927	0,001
15.	elementy przebaczenia	13	0,877	0,001
16.	emocje towarzyszące przebaczeniu	13	0,881	0,001
17.	strach przed przebaczeniem - konotacje	13	0,855	0,001
18.	strach przed przebaczeniem - związek z bezsilnością	13	0,905	0,001
19.	strach przed przebaczeniem - związek z lękiem przed utratą przeszłości	13	0,937	0,001
20.	trud przebaczenia - powody	13	0,855	0,001
21.	trud przebaczenia - osoby którym najtrudniej wybaczyć	13	0,844	0,001
22.	trud przebaczenia - przebaczenie samemu sobie	13	0,899	0,001
23.	skutki przebaczenia - budowanie nowego porządku	13	0,787	0,001
24.	skutki przebaczenia - sfery funkcjonowania	13	0,730	0,001
25.	skutki przebaczenia	13	0,813	0,001
26.	trud przebaczenia	13	0,860	0,001
27.	osoby dla których wybaczymy	13	0,862	0,001
28.	rola przebaczenia w świecie	13	0,776	0,001

2.2. Cel badań i problem badawczy

Celem podjętych badania jest poznanie zjawiska rozumienia przebaczenia przez osobę w średniej dorosłości.

Przedmiot badań ma charakter eksploracyjny. Polega on odkryciu świata znaczeń rozumienia przebaczenia u osoby w średniej dorosłości, uwzględniając uprzedmiotawiający i podmiotowy punkt odniesienia.

Problem badawczy został wyrażony w pytaniu:

Jakie jest rozumienie przebaczenia przez osobę w średniej dorosłości?

2.3. Charakterystyka osoby badanej i sposób przeprowadzenia badania

Osobą badaną jest 52-letnia kobieta z zawodu lekarz pulmonolog. Mieszka małym miasteczkiem.

Ma dwoje dzieci – syna i córkę. Była mężatką przez 27 lat. Rozwiodła się rok temu. Po rozwodzie przez kilka miesięcy chodziła na sesje psychoterapeutyczne.

Badanie zostało przeprowadzone w domu osoby badanej, w sprzyjających warunkach, dających poczucie bezpieczeństwa. Osoba badana była nastawiona pozytywnie, zmotywowana do badania. Podeszła do niego z zainteresowaniem i zaciekawieniem.

3. Analiza rozumienia przebaczenia w oparciu o kryterium uprzedmiotawiające

Definicja przebaczenia

Przebaczenie to możliwość spojrzenia na krzywdziciela z miłością i troską, to wyższy stopień świadomości i ewolucyjnego rozwoju. Jest to również brak chęci zemsty.

Osoba badana w podobny sposób rozumie przebaczenie z perspektywy ofiary i z perspektywy krzywdziciela.

Uważa bycie w tych sytuacjach za dyskomfort psychiczny, który zaburza spokój. Przebaczenie nie oznacza natomiast zapomnienia. Jest to brak chęci zemsty oraz negatywnych emocji.

Cechy typowe i charakterystyczne zjawiska

Osoba badana mówiła w wywiadzie głównie o przebaczeniu, ale wspomniała również o miłości i trosce. Dlatego chcielibyśmy porównać przebaczenie i miłość w ujęciu osoby badanej. Cechy łączące te oba zjawiska czyli cechy typowe to związek obu zjawisk z emocjami, czyli ich afektywne konotacje. Oba zjawiska dotyczą również tych samych osób, czyli najbliższych. Zjawiska te nie są czymś łatwym. Wymagają wysiłku, zaangażowania. Na oba z nich trzeba sobie zasłużyć. Mają również podobne skutki – oba przynoszą w życiu radość, szczęście i spokój. Oba pozwalają ludziom lepiej się wzajemnie poznać i pogłębić relację.

Cechy wyróżniające przebaczenie spośród innych zjawisk to związek przebaczenia z przejęciem kontroli nad sytuacją. Cechą charakterystyczną jest również długi okres

trwania i dystans, ujęcie zjawiska jako procesu a nie jako krótkiego momentu. Zjawisko przebaczenia wymaga zaangażowanie jednocześnie sił poznawczych jak i emocjonalnych. Jest zjawiskiem doniosłym i nie występuje często (w odróżnieniu od innych zjawisk).

Cechą charakterystyczną jest również to, że nie każda osoba jest zdolna do przebaczenia.

Warunki przebaczenia

Za warunek przebaczenia osoba badana uznaje konieczność przeanalizowania doznanej krzywdy, czyli świadomość krzywdy.

Kolejnym warunkiem jest potrzeba wyjścia z roli ofiary i chęć odzyskania kontroli nad własnym życiem. Przebaczenie może umożliwić głęboka wiara, która jednak nie jest konieczna oraz wychowanie w filozofii chrześcijańskiej i dojrzała osobowość.

Osoby związane z przebaczeniem

Przebaczenie najczęściej kierowane jest do najbliższych, ponieważ to oni znają nas na tyle, że mogą nas skrzywdzić. Osoby z kadry kierowniczej nie są w stanie sprawić nam takiej krzywdy jak osoby bliskie, które wydaje nam się, że znamy i które powinny odwzajemniać nasze pozytywne uczucia. Najtrudniej jest też przebaczyć osobom najbliższym, a zwłaszcza tym, którym zaufaliśmy. Natomiast osobą dla której przebaczymy jesteśmy my sami.

Powody przebaczenia

Powodem przebaczenia jest chęć uzyskania radości z życia, dobrego samopoczucia oraz potrzeba kontroli nad swoim życiem. Powodem jest chęć odebrania kontroli nad naszym życiem krzywdzicielowi i chęć posiadania autonomii w podejmowaniu decyzji. Powodem może być też chęć pocucia się mocniejszym psychicznie.

Kontekst przebaczenia

Kontekstem przebaczenia jest, zdaniem osoby badanej, dłuższy okres, który musi minąć od czasu doznanej krzywdy do przebaczenia. Daje on konieczny dystans i zmniejsza intensywność odczuwanych emocji.

Proces przebaczenia

Drogę do procesu przebaczenia toruje postawa życiowa, wiara i przekonanie, że ludzie mają prawo do błędu oraz wiara w dobrą naturę człowieka. Przebacząc trzeba przekroczyć barierę wewnętrzną by zrobić krok polegający na przerwaniu cierpienia spowodowanego krzywdą. Proces przebaczenia zaczyna się od uświadomienia sobie, że nie chce się dalej żyć w poczuciu krzywdy. Zdaniem osoby badanej, można wyróżnić

kilka etapów procesu przebaczenia. Są to: złość na krzywdziciela, pogodzenie się z krzywdą, próby wytłumaczenia sytuacji z krzywdzicielem lub przebaczenie bez konieczności rozmowy oraz etap uspokojenia. Centralnym momentem przebaczenia jest uświadomienie sobie, że życie jest za krótkie, by żyć w nienawiści.

Elementy przebaczenia

Osoba badania wyróżniła kilka elementów przebaczenia, utożsamiając je z elementami procesu przebaczenia.

Są to:

- analizowanie całej sytuacji;
- zwrócenie osobie krzywdzącej uwagi na krzywdę jaką wyrządziła,
- wytłumaczenie sytuacji razem z osobą krzywdzącą lub pogodzenie się z tym, że krzywdziciel nigdy nas nie przeprosi.

Emocje towarzyszące przebaczeniu

Według osoby badanej przebaczenie wywołuje różne emocje w zależności od fazy w jakiej jest. Na początku pojawia się smutek i gorycz, czyli emocje negatywne związane z poczuciem krzywdy. Natomiast w ostatnim etapie przebaczenia, zdaniem osoby badanej, dominują emocje pozytywne, związane ze „wspięciem się na wyższy szczebel ewolucyjnego rozwoju”, takie jak radość i spokój.

Strach przed przebaczeniem

Osoba badana odnalazła związki strachu z przebaczeniem i przyznała, że przebaczać boją się ludzie, którzy żyją w gniewie i w nienawiści. Jej zdaniem osoby te boją się, że poprzez przebaczenie utracą cel życiowy. Strach przed przebaczeniem to, zdaniem osoby badanej, strach przed odpowiedzialnością za swój los i normalnym funkcjonowaniem oraz pochodną braku odwagi. Bezsilność w związku ze strachem przed przebaczeniem, osoba badana wiąże z trudnościami finansowymi spowodowanymi przez osobę trzecią. Bezsilność jest tu rozumiana jako brak zasobów do wyjścia z kryzysu. Osoba badana nie widzi związku między strachem przed przebaczeniem, a lękiem o utratę przeszłości. Podkreśla ona ciągłość swojej tożsamości w zakresie doświadczeń pozytywnych, jak i negatywnych. Dodaje jednak, że inni mogą wiązać strach przed przebaczeniem z lękiem o utratę przeszłości.

Trud przebaczenia

Przebaczenie jest uznane przez osobę badaną za trudny proces, który jest długotrwały i wymaga motywacji od osoby pokrzywdzonej. Osoba badana wiąże trud przebaczenia z koniecznością ponownej konfrontacji z doświadczoną krzywdą. Dodaje, że

zdrowy psychicznie człowiek stara się unikać sytuacji budzących negatywne emocje i z tego wynika tendencja do unikania przebaczenia i frustracji w jego konieczności. Osoba badana przyznaje, że najtrudniej jest przebaczyć osobie, której się zaufało i z kim wiążą nas uczucia miłości lub przyjaźni. Osoba badana nie stwierdziła jednoznacznie czy przebaczenie sobie samemu jest trudniejsze, czy łatwiejsze niż przebaczenie innym. Dodała, że zależy to od tego, co w swoim życiu zrobiliśmy. Przebaczenie sobie uznała jednak za konieczny warunek, by przebaczyć innym.

Skutki przebaczenia

Skutkiem przebaczenia według osoby badanej jest odzyskanie radości oraz możliwość szczęśliwego i spokojnego życia. Przebaczenie ma wpływ na całość funkcjonowania, czyli na wszystkie sfery: sferę społeczną, emocjonalną i fizyczną. Szczególny wpływ przebaczenia osoba badana dostrzega w redukcji poziomu stresu i negatywnych emocji, zwiększeniu odporności, motywacji do działań i do normalnego, twórczego życia oraz w poprawieniu relacji z innymi ludźmi. Skutkiem przebaczenia jest również budowanie nowego porządku, ponieważ dzięki rozwojowi psychicznemu otwierają się perspektywy na nowe, lepsze życie.

Rola przebaczenia w świecie (w tym doniosłość przebaczenia)

Przebaczenie jest zjawiskiem doniosłym, które wymaga ogromnego hartu ducha. Osoba badana uważa, że świat bez przebaczenia nie miałby sensu. Brak przebaczenia oznaczałby wszechobecną nienawiścią. Następstwem czego byłaby utrata chęci życia i działania.

4. Opis i interpretacja rozumienia przebaczenia w oparciu o język osoby badanej

4.1. Analiza semantyczno-psychologiczna

Analiza słów kluczy

Przebaczenie

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
				pozytywne	negatywne
miłość, troską, radość życia, szczęście, odwaga, spokój;	ból, żal, krzywda, złość, nienawiść, cierpienie	brak	osiągam, potrafię, daję	radość; spokój; odwaga, kontrola nad życiem; redukcja stresu	strach

Proporcja atrybutów pozytywnych do negatywnych: 5 : 1

Na podstawie analizy słowa „przebaczenie” można postawić hipotezę, że osoba badana ma pozytywne ustosunkowanie do tego słowa. Odnosi przebaczenie do jakiegoś stanu wewnętrznego, który może i potrafi osiągnąć. Również ujmuje to jako pewne własne zasoby, które jest w stanie komuś zaoferować. Przebaczenie jest związane z takimi pojęciami jak: miłość, szczęście, spokój i radość życia.

Krzywda

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
				pozytywne	negatywne
nie zapominać o tym, że ktoś nas skrzywdził; przeprosić, wybaczyć	przebaczenie, przeprosiny, radość życia,	ktoś nas skrzywdził, wyrządził nam krzywde	przeanalizować krzywdę, wybaczyć krzywdę, darować krzywdę; przeprosić	brak	smutek, złość, żal, gorycz, bezsilność

Proporcja atrybutów pozytywnych do negatywnych: 0:5

Osoba badana nie przypisuje pojęciu krzywdy pozytywnego kontekstu. Jest to pojęcie stanowiące opozycję do przebaczenia w życiu osoby badanej. Emocje, których osoba badana doświadcza to: smutek, żal, bezsilność, gorycz, zarówno kiedy krzywdy doświadcza, jak i wtedy, gdy wyrządza krzywdę komuś innemu.

Przeanalizowanie (świadomość)

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty
Przeprosić, uświadomić, odzyskujemy kontrolę nad własnym życiem; to nas wzbogaca; lepsze życie	Zapomnieć; nie możemy udawać; Życie w poczuciu wiecznej krzywdy; pamięć; przechodzenie nad sytuacją; milczenie	brak	Musimy przeanalizować, ja analizuję; musimy mieć świadomość;	brak

Przeanalizowanie (świadomość) są to podstawowe warunki do powstania procesu przebaczenia w życiu osoby badanej. Przeanalizowanie i świadomość występują w odniesieniu do „ja” osoby badanej.

Zapomnienie

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
brak	Świadomość; dochodzenie do wniosków; zrobienie kroków do przodu; mówienie; przebaczenie	brak	brak	brak	brak

Zapominanie stoi w opozycji do poprzedniego słowa- klucza, to jest do przeanalizowania, a także w opozycji do konstrukt, który interesuje badaczy, czyli do przebaczenia. Na tej podstawie można powiedzieć, że zapominanie jest czynnikiem hamującym powstanie procesu przebaczenie. Najczęściej w tekście występuje wraz z operatorami negatywnymi typu „nie mogę”, może to wskazywać na chęć i dążenie osoby badanej do wejścia na drogę przebaczenia.

W wypowiedzi osoby badanej występują pewne sprzeczności związane z tym słowem.

W pierwszych zdaniach mówi, że osiąga przebaczenie wtedy gdy zapomina, natomiast w wypowiedziach późniejszych jest zupełnie odwrotnie i zapomnienie stoi w opozycji do zrobienia pierwszego kroku w stronę przebaczenia. Może to być związane z tym, że w pierwszym przypadku osoba badana miała na myśli proces emocjonalny, zapomnienie jako zmiana afektywnej relacji z przedmiotem przebaczenia. Natomiast w drugim przypadku słowo zapomnienie oznaczało proces poznawczy, wolicjonalny.

Najbliżsi

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
Miłość, troska, przebaczenie, bliskie relacje; więzy miłości; przyjaźń.	Dyrektor, inni ludzie,	Krzywdzą nas;	Przebaczamy; kochamy; krzywdzimy ich; porozmawiam z tą osobą	brak	brak

Najbliżsi to pojęcie w życiu osoby badanej, do którego najczęściej jest kierowane przebaczenie jak i krzywda. W odróżnieniu od krzywdy osoba badana w swojej wypowiedzi nie odniosła się do przebaczenia, którego doznaje od najbliższych.

Były mąż/Lord

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
Przebaczyłam mu i przez to jestem szczęśliwa	Odpowiedzialność za swoje czyny, dojrzałość, ja	Wyrządził krzywdę; popęłił błąd;	Byłam wściekła; przebaczyłam mu; życzę tej osobie jak najlepiej;	brak	brak

Były mąż/Lord występuje w opowieści osoby badanej w pierwszym etapie wywiadu, i osoba badana przedstawia go jako osobę wyrządzającą jej krzywdę. Wynika to też z analizy tego słowa – klucz w podpunktach „działania czyjeś” oraz „działania na”.

Lord występuje w takich działaniach jak: wyrządzenie krzywdy, popełnianie błędów, które to działania mają zdecydowanie zabarwienie negatywne.

Dojrzałość

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
brak	Mało rozgarnięty emocjonalnie zagubiony Popełnianie błędów; brak chęci do zachowywania się jak osoba dorosła	brak	Do przebaczenia trzeba dojrzeć;	brak	brak

„Dojrzałość” jako jednostka lingwistyczna występuje w wypowiedzi osoby badanej w kontekście opowiadania o byłym mężu i jest opozycją do cech charakteryzujących Lorda. Również występuje przy przedstawieniu zasobów, które pomagają w powstaniu procesu przebaczenia. Dojrzałość, podobnie jak i przebaczenie, jest rodzajem jakiegoś procesu lub stanu, do którego się dochodzi. Oznacza to, że w rozumieniu osoby badanej dojrzałość nie jest czymś, co pojawia się samo z siebie, lecz pewną logiczną konsekwencją zmian i działań, które osoba podejmuje.

Proces

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
Długotrwały; skomplikowany; nas wzbogaca; wymaga czasu;	brak	Otwiera perspektywy na nowe, lepsze życie;	Analizowanie;	brak	brak

Analizowane pojęcie „procesu” jest rozumiane w życiu osoby badanej jako pewna sekwencja kolejno zachodzących po sobie zdarzeń rozciągniętych w czasie. W odniesieniu do przebaczenia może to oznaczać, że z jednej strony osoba badana ma poczucie, iż przebaczenie w jej życiu ma charakter afektywny i wolicjonalny. A więc dokonuje się zarówno na poziomie poznawczym, jak i na poziomie emocjonalnym.

Życie

asocjacje	opozycje	działania czyjeś	działania na	atrybuty	
Lepsze życie; życie w radości;	brak	brak	Mieć/odzyskać kontrolę nad własnym życiem	brak	brak

W opowieści osoby badanej słowo „życie” występuje najczęściej w połączeniu ze słowem „kontrola”. Ma raczej zabarwienie pozytywne. Biorąc pod uwagę dane z analizy orzeczeń w stronie czynnej, można powiedzieć że osoba badana chce mieć kontrolę nad przebiegiem zdarzeń życiowych i ma poczucie sprawczości tejsze kontroli.

Modele argumentacji:

a) odniesienie do poglądów: występuje najczęściej w wypowiedzi osoby badanej. Wyraża się poprzez użycie takich sformułowań jak: „uważam że” (9 razy), „myślę że” (4 razy). Może to oznaczać że osoba badana konstruuje swoje poglądy i przekonanie na temat danego zjawiska, odnosi się do powszechnie przyjętych postaw i wartości, co może świadczyć o jej dużym poziomie zależności od pola i potrzeby akceptacji społecznej.

b) odniesione do własnych przeżyć występuje rzadziej w opowieści osoby badanej i najczęściej odnosi się do poczucia krzywdy, której doznała osoba badana.

Poziom egocentryzmu:

odniesienie do „ja”	36
odniesienie do „my”	14

Proporcja użytych słów „ja” i „my” wynosi 3:1, jednak ze względu na formę zadawania pytań, taka proporcja nie może świadczyć o wysokim poziomie egocentryzmu, ponieważ większość pytań było sformułowane tak, że osoba badana musiała odnieść się do „ja”.

Modele strukturalizujące tekst:

(Liczby w tabeli oznaczają częstość użycia słów danej kategorii podczas wywiadu).

Wzorce motywacyjne

operatory możliwości	forma osobowa	pozytywne	15
		negatywne	8
	forma	pozytywne	1
	bezosobowa	negatywne	0

operatory	forma osobowa	pozytywne	14
		negatywne	4
konieczności	forma bezosobowa	pozytywne	2
		negatywne	1

Brak różnicy między występowaniem w opowieści osoby badanej liczby operatorów możliwości w stosunku do operatorów konieczności. Natomiast występuje różnica w stosunku do osoby tychże operatorów. Operatory możliwości najczęściej występują w pierwszej osobie liczby pojedynczej, natomiast operatory konieczności w pierwszej osobie liczby mnogiej.

Analiza orzeczeń:

tryb orzekający	17
tryb przypuszczający	3
tryb rozkazujący	0
strona bierna	24
strona czynna	57

Pozytywny bilans strony czynnej w stosunku do strony biernej może być wskaźnikiem poczucia kontroli nad przebiegiem zdarzeń życiowych u osoby badanej. Składa się to na tzw. pejzaż obiektywny, gdzie osoba badana występuje jako aktywny bohater zachodzących zdarzeń.

Pejzaż obiektywny (czynna); pejzaż subiektywny (stany):

czasowniki wyrażające bezpośrednią aktywność lub bierność	134
czasowniki opisujące stan	126
czasowniki	74

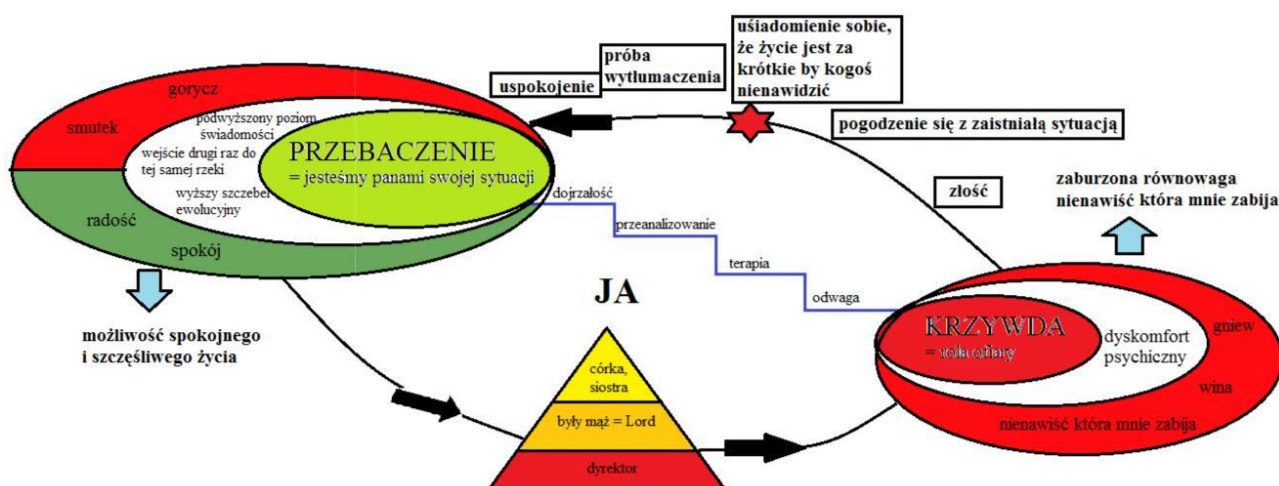
Analiza opowieści

W wywiadzie można wyodrębnić epizod związany w wyrządzeniem krzywdy osobie badanej przez byłego męża. Dany epizod ma charakter liniowy. Ramy opowieści nie są bliżej określone. Głównym aktorem danego epizodu jest Lord, były mąż osoby badanej. Temat, jaki występuje w tym epizodzie, to doznanie krzywdy, zranienia. Akcja epizodu polega na tym, że Lord zostawia osobę badaną i dzieci. Rozwiązaniem tej akcji jest dojście do przebaczenia przez osobę badaną. Relacje między aktorami zmieniają się od wściekłości, złości i nienawiści, na początku poprzez okres rezygnacji i obojętności, do wybaczenia i świadomości, że wszystko idzie w stronę dobrego. Opowieść tę można zakwalifikować pod względem formy literackiej do dramatu.

Szczegółowe cechy wypowiedzi osoby badanej

„Tak?” na końcu wypowiedzi – Osoba badana nie jest do końca przekonana do tego co mówi i szuka potwierdzenia u słuchacza. Może to być wskaźnikiem pewnej wewnętrznej niespójności co do poglądów, ponieważ słowo „tak” na końcu zdań często występuje w kontekście przedstawiania jakiegoś poglądu lub dobrze znanego zjawiska. Może być również wskaźnikiem chęci przeciągnięcia lub przekonania słuchacza do swoich poglądów i przekonań oraz zdobycia aprobaty społecznej.

4.2. Analiza strukturalna



Osoba badana rozumie przebaczenie jako złożony proces, który symbolizuje na schemacie elipsa i strzałki, pokazujące kolejne ogniwa łańcucha w tym procesie, który nie ma w zasadzie końca. Krzywda wiąże się z dyskomfortem związanym z byciem w roli ofiary.

Przebaczenie wiąże się również z dyskomfortem, związanym z powtórным przeżywaniem krzywdy, poprzez „wejście drugi raz do tej samej rzeki”.

Wiążą się z nim negatywne, oznaczone kolorem czerwonym emocje, takie jak: gniew, wina czy nienawiść, która w rezultacie zabija osobę badaną.

Przebaczenie rozumiane jest przez osobę badaną jako wyższy szczebel ewolucyjny oraz jako podwyższony poziom świadomości. Wiąże się ono z pozytywnymi emocjami, oznaczonymi kolorem zielonym, takimi jak radość i spokój, jednakże w początkowych fazach procesu dominują emocje negatywne oznaczone kolorem czerwonym, takie jak smutek i gorycz.

Przejście z roli ofiary do bycia panem swojej sytuacji wymaga spełnienia określonych warunków, przedstawionych na schemacie w postaci schodów.

Aby móc przebaczyć, trzeba być wystarczająco dojrzałym, odważnym, umieć przeanalizować doznaną krzywdę.

Proces ten ma kilka etapów. Początkowo pojawia się złość na krzywdziciela, potem osoba godzi się z zaistniałą sytuacją. Centralny moment oznaczony jest gwiazdką i w ujęciu osoby badanej jest nim uświadomienie sobie, że życie jest za krótkie by kogoś nienawidzić. Następnie następuje próba wytłumaczenia sytuacji z osobą badaną i uspokojenie, ostudzenie emocji. Czasem warunkiem koniecznym jest terapia.

Piramida oznacza hierarchię osób, którym wybaczymy. Najczęściej wybaczymy osobom najbliższym, umieszczonym na samej górze piramidy, oznaczone najjaśniejszym kolorem – są to córka i siostra badanej. W następnej kolejności jest były mąż, zwany Lordem, który kiedyś był osobie badanej bliski. Na końcu hierarchii są osoby obce, takie jak dyrektor, które najrzadziej krzywdzą i tym samym osoby, którym najrzadziej się wybacza.

Życie z nieprzebaczoną krzywdą, jak i życie po przebaczeniu niosą dwie sprzeczne koncepcje życia. Życie w krzywdzie zaburza równowagę i niejako hamuje nasz rozwój. Przebaczenie natomiast umożliwia spokojne, szczęśliwe życie i stawianie kolejnych kroków w życiu.

5. Rozumienie przebaczenia w średniej dorosłości a teoria rozwoju człowieka dorosłego Levinsona

Rozumienie przebaczenia u badanej osoby w średniej dorosłości można wyjaśnić za pomocą koncepcji rozwoju człowieka dorosłego wg Levinsona (1986). Osoba badana przeżywa obecnie trzecią erę rozwoju, czyli średnią dorosłość, obejmującą okres życia od 40 do 65 roku życia. W tym okresie, osoba przejawia większą refleksyjność, czyli bardziej rozumie siebie i innych, uniezależnia się od wewnętrznych i zewnętrznych oczekiwań. Przejawia się to w definiowaniu przez osobę badaną przebaczenia w dojrzały sposób, co świadczy o wglądzie w siebie samą. Osoba badana dokonała oceny swojej przeszłości i nie znajduje związku między lękiem o utratę przeszłości, a przebaczeniem prawdopodobnie poprzez dokonanie oceny swojej przeszłości jako pozytywnej. Dojrzałe rozumienie przebaczenia osoby badanej jako brak chęci zemsty i okazanie miłości krzywdzicielowi może wynikać z ukończenia okresu przejściowego trzeciej ery i czasu przemiany połowy życia, kiedy osoba badana musiała dokonać przeglądu i zbilansowania swojego dotychczasowego życia i dojść do wniosku, że życie w nienawiści jest bezowocne. Osoba badana dokonała również bilansu życia zawodowego i stwierdziła, że tak naprawdę w życiu zawodowym funkcjonują pewne zasady, na które nie mamy wpływu i którymi

nie musimy się przejmować, przez co nie możemy w przypadku kontaktów zawodowych mówić o krzywdzie i przebaczeniu. Możemy o nich mówić tylko w kontekście życia prywatnego, w związku z osobami bliskimi, które osoba badana w bilansie życia uznała za najważniejsze. Rozumienie przebaczenia przez osobę badaną może być również wywołane przemyśleniem i poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie kryzysorodne o to, czy i jak można prowadzić satysfakcjonujące życie.

Według osoby badanej, życie satysfakcjonujące można wieść poprzez przebaczenie. Osoba badana skonfrontowała się ze skończonością swojego życia i doszła do wniosku, że nie ma sensu marnować czasu, który jej pozostał, na życie w nienawiści, co kilkakrotnie podkreśliła. Przebaczenie innym osoba badana uznaje za wyzwanie i „wyższy szczebel ewolucyjnego rozwoju”, zatem przebaczenie stanowi wyzwanie będące warunkiem rozwoju. Dla osoby badanej życie w krzywdzie jest równoznaczne z zaburzeniem równowagi i brakiem możliwości dalszego rozwoju, co jest zgodne z opisem w teorii Levinsona (1986, 1977). Podobnie u Eriksona - stagnacja wynika z niepodjęcia wyzwania, jakim jest przebaczenie.

Zakończenie

Dokonując analizy rozumienia przebaczenia przez osobę w średniej dorosłości można wyróżnić następujące aspekty przebaczenia:

- przebaczenie to proces obejmujący: przełamanie w sobie bariery zniechęcającej do udzielenia przebaczenia,
- przekonanie o tym, że ludzie mają prawo do błędu,
- przebaczenie przynosi w życiu radość,
- przebaczenie wymaga wysiłku i zaangażowania od krzywdziciela,
- dzięki przebaczeniu następuje pogłębienie relacji,
- przebaczenie jest najczęściej kierowane do najbliższych,
- kontekstem przebaczenia jest czas,
- w przebaczeniu istotną rolę odgrywa wiara.

Ponadto na podstawie materiału narracyjnego zauważa się następujące elementy przebaczenia: analizowanie całej sytuacji, zwrócenie osobie krzywdzącej uwagi na krzywdę jaką wyrządziła, wytłumaczenie sytuacji razem z osobą krzywdzącą lub pogodzenie się z tym, że krzywdziciel nigdy nas nie przeprosi, emocje związane z przebaczeniem są zależne od fazy, w jakiej proces się znajduje. Najpierw pojawiają się emocje negatywne, związane z poczuciem doznanej krzywdy, później, jeśli przebaczenie nastąpi, pojawia się radość, trud przebaczenia wiąże się z motywacją osoby pokrzywdzonej, ponowną konfrontacją z doznaną krzywdą oraz bezsilnością,

przebaczenie jest budowaniem nowego porządku, świat bez przebaczenia nie miałby sensu a funkcjonowanie w nim byłoby bardzo trudne.

Zarówno aspekty, jak i elementy przebaczenia mogą sugerować, że przebaczenie dotyczy wszystkich ludzi, przeżywanie go w określony sposób jest bliskie każdemu człowiekowi, każdy z nas musiał kiedyś go doświadczyć, udzielić, ponieważ funkcjonowanie w świecie bez przebaczenia byłoby niemożliwe.

Dokonując analizy rozumienia przebaczenia u osoby badanej (kobieta w średniej dorosłości) i wchodząc w świat jej przeżyć, ukrytych sensów uzyskano swoisty świat znaczeń rozumienia przebaczenia. Odkryto to, co było zakryte, a dotyczyło jakże ważnej, subtelnej i delikatnej sfery ludzkiego funkcjonowania - rozumienia przebaczenia.

Świat rozumienia przebaczenia u kobiety w średniej dorosłości przedstawia się następująco:

- przebaczenie nie oznacza chęci zapomnienia,
- nie ma różnicy między perspektywą krzywdziciela a perspektywą osoby skrzywdzonej,
- pierwszym warunkiem przebaczenia jest świadomość doznanej krzywdy,
- najtrudniej jest przebaczyć najbliższym,
- osoby z pracy nie są w stanie wyrzucić nam tak wielkich krzywd, dlatego nie ujmujemy ich w procesie przebaczenia,
- powodem przebaczenia jest chęć odebrania kontroli nad naszym życiem krzywdzicielowi i chęć posiadania autonomii w podejmowaniu decyzji,
- strach przed przebaczeniem nie dotyczy wszystkich ludzi i wiąże się z utratą celu życiowego i wzięciem odpowiedzialności za swój los,
- przebaczenie sobie stanowi warunek do przebaczenia innym,
- przebaczenie jest zjawiskiem doniosłym, wymagającym hartu ducha.

WIELKIE PARADOKSY PRZEBACZENIA

Łatwe, lecz często nieosiągalne

Możliwe do pojęcia, lecz często zapominane

Wyzwolenie dla drugiego, a tym bardziej dla siebie

Na ustach każdego, a jednak nie rozumiane.

Zawarte w sercu ludzkim

a jednak iluzoryczne

Konieczne dla śmiertelników, a tak często powodujące lęk

*Na miarę duszy, a równocześnie groźne
Tajemnicze, a jednak codzienne
Boskie, a jednak tak ludzkie.*
(za: J. Monbourquette)

Nawiązując do wyżej przedstawionego wiersza można stwierdzić, że przebaczenie może być przez każdego człowieka różnie rozumiane. Może jednocześnie charakteryzować się licznymi przeciwieństwami, jak i mnóstwem podobieństw. Jest łatwe, lecz trudno osiągalne, zawarte w sercu ludzkim, a jednak pozorne, konieczne i wywołujące wielki lęk. Owo zjawisko jest dość powszechne, a jego specyfikę poprzez analizę narracji zaprezentowano w niniejszym artykule.

Osoba badana rozumie wybaczenie na właściwy sobie sposób. Dokonana analiza, w pewnym stopniu pozwoliła odkryć ukryty sens znaczenia przebaczenia w świetle literatury przedmiotu, kontekstu życiowego oraz indywidualnych cech osoby badanej.

Bibliografia:

- Encyklopedia Katolicka* (2012). T.16, s. 604-606.
- Erikson, H., E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy REMBIS.
- Erikson, H., E. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Everett, L., Worthington, JR. (1992). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychoterapy* 27(2), s. 219-223.
- Levinson, D., J. (1986) A conception of adult development. *American Psychologist*, 4, s. 3-13.
- Levinson, D., J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 40, s. 99-112.
- Mellibruda, J. (1992). *Nieprzebaczona krzywda*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Mellibruda, J. (1995). *Pułapka niewybaczonej krzywdy*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Monbourquette, J. (1992). *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów*. Wydawnictwo: Kraków M.
- Tokarska, U. (1999). W poszukiwaniu jedności i celu. Wybrane techniki narracyjne [w:] A. Gałdowa (red.). *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.