

Justyna Jastrzębska  
*Instytut Psychologii WFCH*  
*UKSW*

## **Przebaczenie i pojednanie w terapii**

Przebaczenie i pojednanie jako procesy wykorzystywane w terapii mogą mieć znaczący wpływ na polepszenie dotychczasowych relacji z innymi ludźmi oraz lepsze zrozumienie swoich własnych uczuć, motywów i działań. Terapeutyczny aspekt tych zjawisk jest wciąż obiektem badań, które w większości potwierdzają jego pozytywny wpływ na relacje między osobą przebaczącą a tą, której dotyczy proces przebaczenia. W celu lepszego zrozumienia tego procesu należy rozważyć poszczególne jego etapy oraz zastanowić się nad psychologicznymi uwarunkowaniami. Przebaczenie jest procesem trudnym, który w potocznym rozumieniu może przywoływać negatywne skojarzenia. Dla wielu osób podjęcie decyzji o przebaczeniu wiąże się z ponownym przeżywaniem doznanych krzywd, co sprawia że proces ten może być dla nich niezwykle ciężkim, obciążającym psychicznie wydarzeniem. Okazuje się jednak, że konfrontacja z negatywnymi przeżyciami może być korzystna. Pozwala bowiem na zredukowanie negatywnych emocji, postaw i zachowań wobec danej osoby oraz umożliwia naprawienie relacji i zmianę sposobu myślenia.

### **Wprowadzenie**

W ciągu ostatnich kilkunastu lat pojęcie przebaczenia i pojednania zostało wprowadzone na grunt rozważań odnoszących się zarówno do relacji międzyludzkich, jak i do subiektywnego postrzegania własnej osoby w kontekście tych relacji. Przebaczenie określane jest jako intencjonalny, często długotrwały proces, który musi być zapoczątkowany poprzez podjęcie decyzji o przebaczeniu (Enright, 1996, za: Worthington, 2005). Jest ono specyficzną zmianą w postrzeganiu drugiej osoby, mającą wpływ na kontekst interpersonalny pomiędzy osobą wybaczącą a krzywdzącą (McCullough, Pargament, Thoresen, 2000). Przebaczenie rozumiane jako proces związane jest z wprowadzeniem koniecznych zmian w dotychczasowym zachowaniu i postrzeganiu innych (Fincham, 2000; McCullough, Rott, 2005). W psychologii definiuje się jako najczęściej jako próbę zmiany własnych myśli, wyobrażeń i negatywnych zachowań w stosunku do osoby, której się wybacza (Enright, Freedman, Rique, 1998). W zależności od środowiska, w którym występuje, proces przebaczenia może być różnie rozumiany. Inne

podejście mogą proponować szkoły terapeutyczne, inne zaś spojrzenie na ten proces może funkcjonować wśród osób stwarzających się w grupach samopomocowych. Funkcjonujący powszechnie w społeczeństwie sposób rozumienia tego pojęcia często kojarzy się z koniecznością zapomnienia o doznanych krzywdach i pogodzeniem się z przeszłością (Fincham, Hall, Beach, 2006). Dla niektórych takie rozumienie może tworzyć określone wyobrażenie dotyczące osoby przebaczącej, która może być postrzegana jako słaba, bezradna i pogodzona z możliwością doznawania krzywd w przyszłości (Kearns, Fincham, 2004). Taka postawa może być powodem niechęci do podjęcia decyzji o przebaczeniu, a co za tym idzie trudności w terapii i naprawieniu relacji z innymi.

Ogromną rolę odgrywa rozróżnienie pomiędzy przebaczeniem a pojednaniem. Istotny jest fakt, że przebaczenie nie wymaga pojednania (Enright, 1996). Oznacza to, że przebaczenie jednej osoby nie wiąże się automatycznie z przebaczeniem ze strony drugiej. Przebaczenie jest więc procesem kierunkowym, dokonywanym przez ofiarę względem osoby krzywdzącej i nie wymaga jej zgody. Pojednanie zaś uwzględnia obie jednostki, które muszą wyrazić chęć i podjąć działania mające na celu umożliwienie zajścia tego procesu. W procesie przebaczenia każda ze stron otrzymuje pewne korzyści. Osoba przebacząca ma możliwość zmiany negatywnego postrzegania drugiej osoby, zmiany swojego zachowania oraz odczuwanych wobec niej uczuć. Jednocześnie osoba, której się przebacza otrzymuje swoisty dar w kontekście relacji z partnerem (Gordon, Baucom, 1998).

Przebaczenie zdaje się mieć silny wpływ na psychologiczny aspekt regulacji emocjonalnej jednostki, czego dowodzą badania Baskin i Enrighta (2004). Dowodzą one, że terapia z użyciem przebaczenia jest bardziej skuteczna od tradycyjnych metod. Ma to związek z rozładowaniem negatywnych emocji osoby pokrzywdzonej, zmianą w postrzeganiu osoby uważanej za krzywdzącą oraz wykształceniem pozytywnych uczuć w stosunku do niej. Rozpoczęty proces przebaczenia, w miarę upływu czasu postępuje dalej, obejmując wiele różnych sfer życia. Przebaczenie jest instrumentalne, a co za tym idzie również podejmowane w jego ramach zachowania są zachowaniami instrumentalnymi, świadomie podejmowanymi przez daną osobę.

Ważnym aspektem pojęć przebaczenia i pojednania jest ich istnienie w sferze religijnej. Może to mieć duży wpływ na stosunek danej osoby do terapii z wykorzystaniem tych procesów. Niektóre badania dowodzą związku między chęcią przebaczenia drugiej osobie, a własnym stosunkiem do religii (Rye, Pargament, 2002). Religijność danej osoby może mieć pozytywny wpływ na proces przebaczenia i pojednania uwzględniając podstawowe zasady moralne przekazywane poprzez wiarę. Wiele par małżeńskich deklaruje duże znaczenie religii jako komponentu ich związku (Blumel, 1992), co może mieć duże znaczenie podczas rozwiązywania konfliktów małżeńskich, gdzie koniecznym elementem jest przebaczenie wobec małżonka.

## 1. Rodzaje przebaczenia

Przebaczenie może przyjmować różne formy. Baumeister, Exline i Sommer (1998) wyróżnili kilka rodzajów przebaczenia w zależności od przeżywanych przez osobę przebaczącą stanów emocjonalnych. Te rodzaje to przebaczenie ciche, bezwartościowe (próżne) oraz prawdziwe (totalne). Wszystkie określone rodzaje przebaczenia uwzględniają zmiany w relacjach interpersonalnym oraz przeżywane przez osobę wybaczącą stany intrapsychiczne. Przebaczenie ciche ma miejsce, gdy osoba pokonuje swój gniew wobec osoby krzywdzącej, lecz nie potrafi tego okazać poprzez swoje zachowanie. Ta forma przebaczenia umożliwia wgląd w zmianę jedynie osobie wybaczącej, zaś relacje między nią a osobą krzywdzącą mogą pozostać bez zmian. Przebaczenie bezwartościowe charakteryzuje osoby, które zachowują się w sposób wskazujący na przebaczenie drugiej osobie, jednak nadal osoba ta odczuwa gniew. Rodzaj przebaczenia totalnego obejmuje zarówno zmiany w postrzeganiu swoich stanów emocjonalnych względem drugiej osoby jak i zmiany w zachowaniu wobec niej (Baumeister i in., 1998).

Fincham i Hall (2005) wyróżnili dodatkowo przebaczenie ambiwalentne (kiedy osoba odczuwa zarówno uczucia pozytywne, jak i negatywne w stosunku do krzywdziciela), przebaczenie obojętne, (które charakteryzuje się niskim poziomem zarówno uczuć pozytywnych jak i negatywnych wobec krzywdziciela) oraz przebaczenie kompletne, (które cechuje się niskim poziomem uczuć negatywnych a wysokim uczuć pozytywnych wobec osoby krzywdzącej).

Niezwykle istotnym dla powodzenia terapii rodzajem przebaczenia jest przebaczenie samemu sobie, tzw. samo-przebaczenie. Ma ono duże znaczenie nie tylko w zmianie postrzegania samego siebie, ale również w zmianie relacji z partnerem i poprawie jakości życia małżeńskiego (Fincham i in., 2006). Taka forma przebaczenia może mieć przełożenie na zmiany w zakresie motywacji danej osoby, która często związana jest z przeżywaną krzywdą i może mieć moderujący charakter wobec działań jednostki. Samo-przebaczenie jest szczególnie istotne, gdyż negatywne postrzeganie własnej osoby, związane z brakiem przebaczenia samemu sobie może przejawiać się w podejmowaniu zachowań autodestrukcyjnych, stanowiących karę dla samego siebie (Hall, Fincham, 2005). Przebaczenie drugiej osobie jest związane ze zmianą interpersonalną, zaś samo-przebaczenie może pomóc poradzić sobie z poczuciem winy, negatywnych myśli i niepożądanych zachowań. Przebaczenie samemu sobie jest ważne zarówno z perspektywy ofiary, jak i osoby krzywdzącej. Osoba pokrzywdzona może mieć poczucie winy że to, co się stało miało źródło w jej zachowaniu, charakterze itd. W takiej sytuacji samo-przebaczenie może pomóc w zrozumieniu, że osoba ta nie ponosi odpowiedzialności za

poczynania innych oraz że ma prawo do bycia niezależną w podejmowaniu decyzji i działań. Z perspektywy osoby krzywdzącej przebaczenie samemu sobie ma kluczowe znaczenie dla zredukowania poczucia winy co do wyrządzonej krzywdy oraz w zapoczątkowaniu procesu pojednania z drugą osobą. Ten rodzaj przebaczenia ma także odzwierciedlenie w kontekście relacji interpersonalnych. Osoba, która wybaczyła sama sobie, będzie także dążyć do lepszych zmian w relacjach z innymi. Hall i Fincham (2005) twierdzą, że pozytywne przejście procesu samo-przebaczenia przez osobę skrzywdzoną może mieć wpływ na ten proces w przypadku sprawcy.

## 2. Wykorzystanie procesu przebaczenia i pojednania w terapii

W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań dotyczących wykorzystania przebaczenia i pojednania w terapii. Wielu autorów podkreśla złożoność tych procesów oraz ich ogromną rolę w tworzeniu oraz naprawianiu relacji międzyludzkich (por. np. Fincham, Jackson, Beach, 2005). Przebaczenie zawiera w sobie dwa komponenty: obniżenie lub całkowitą rezygnację z podejmowania w przyszłości wrogich działań wobec partnera oraz wzrost akceptacji partnera i poczucie „życzliwości” wobec niego dodatkowo wzmocnione poczuciem bliskości z nim. Badania dowodzą istnienie związku między ogólnym dobrostanem psychicznym człowieka, a subiektywnie ocenianym poczuciem przebaczenia jednostce, którą uważa on za krzywdzącą (Harris & Thoresen, 2005).

Proces przebaczenia jest wielopoziomowy i obejmuje różne aspekty dotychczasowego funkcjonowania jednostki. Cordova, Cautilli, Simon i Sabag (2006) określili kilka etapów tego procesu. Na początku konieczne jest pojawienie się werbalnego zapoczątkowania procesu przebaczenia. Może towarzyszyć temu całe spektrum uczuć i emocji, począwszy od akceptacji, empatii, troski o drugą osobę, aż po ból i cierpienie. Podjęcie decyzji o wybaczeniu doznanej krzywdy ma wpływ na motywację dotyczącą przyszłych zachowań podejmowanych wobec partnera i wiąże się z chęcią akceptacji doświadczonej przez siebie sytuacji, uporaniem się z nią i pogodzeniem z osobą uważaną za krzywdzącą. Po przejściu tego etapu może pojawić się chęć podjęcia działań odwetowych, mających na celu skrzywdzenie partnera w zemście za doznane krzywdy. Przebaczenie jako proces obejmuje więc takie zachowania danej osoby, które są wypadkową decyzji o podejmowaniu lub niepodejmowaniu działań odwetowych. W przypadku, gdy osoba zdecyduje się na takie działania, mogą przyjąć one formę zemsty. Może to sugerować, że w procesie przebaczenia nieuniknione jest doświadczanie tak negatywnych uczuć. Aby proces pojednania i przebaczenia zakończył się powodzeniem musi być nierozzerwalnie związany z dynamiką i ciągłością trwania związku (Cordova i in., 2006). Z tego punktu widzenia przebaczenie jest działaniem rozłożonym w czasie, jednak opartym na przejściowym, sytuacyjnym podjęciu działań dążących do zmiany sposobu

zachowania, postrzegania osoby partnera w celu dostosowania się do sytuacji i powrotu do dotychczasowych relacji (Rusbult, Hannon, Stocker, Finkel, 2005).

Niezwykle istotną kwestią podczas terapii jest zwrócenie uwagi na sposób, w jaki pacjent rozumie pojęcie przebaczenia. Może to zapobiec ewentualnym błędom w procesie terapeutycznym, jednocześnie pozwalając lepiej dopasować i zindywidualizować podejście do danej osoby. Aby terapia przyniosła oczekiwane skutki, potrzeba odpowiedniego czasu. Przebaczenie oznacza zmiany w dotychczasowych relacjach i sposobie myślenia. To proces prowadzący do poprawy, więc odpowiednia ilość czasu jest niezbędna, by uporać się z dotychczasowymi problemami i móc spojrzeć na nie z dystansu. Prawdziwa zmiana jest możliwa dopiero po przepracowaniu wielu aspektów dotychczasowego życia oraz poradzenia sobie z tym, co do tej pory stanowiło bolesne doświadczenia. Ważnym aspektem procesu przebaczenia jest postawa osoby, która decyduje się przebaczyć, wobec osoby, która wyrządziła krzywdę.

Badania dowodzą, że osoby, które cechują się pozytywnym nastawieniem do procesu przebaczenia mają jednocześnie wyższy poziom empatii wobec osoby postrzeganej jako krzywdząca (Fincham, Paleari, Regalia, 2002). Okazuje się, że zaniechanie zemsty jest jednym z głównych czynników umożliwiających rozwiązanie konfliktu. Może mieć to przełożenie na efektywność całego procesu i możliwości dalszego polepszania relacji między danymi osobami.

Jacobs i Christenson (1996) opracowali techniki terapeutyczne mające pomóc w przypadku wadliwie ukształtowanych reguł poznawczych dotyczących postrzegania siebie i innych oraz ocen przeżywanych sytuacji. Do tych technik należą: empatyczne rozumienie problemu oraz zmiana postrzegania danego problemu (tamże). Podkreślana jest konieczność ograniczenia negatywnych bodźców zakłócających proces terapii oraz skupienia się na wytworzeniu mechanizmu, dzięki któremu dana osoba będzie zaaprobowana opieką nad samą sobą, wykształceniu pozytywnego wizerunku własnej osoby, lepszemu wglądowi w swoje emocje i podejmowane zachowania.

Proces przebaczenia może być rozumiany jako ciągły akt, na który składają się różne aspekty i wydarzenia napotymane w trakcie jego trwania. Na początku procesu brana jest pod uwagę ogólna jakość związku i relacji z drugą osobą. Cordova i in. (2006) podkreślają duże znaczenie określenia przez osobą pokrzywdzoną wartości stymulacyjnej przeżytego doświadczenia i porównania go do pożądanego przez nią bodźców w związku. W związku z tym ważne jest zastanowienie się nad tym, jaki dodatkowy czynnik występujący w tym zdarzeniu spowodował negatywne postrzeżenie partnera i jego działania. Okazuje się że sam fakt danego zdarzenia, np. zdrady, może nieść ze sobą negatywne odczucia, pomijając związek wydarzenia z partnerem (Cordova i in., 2006).

Istotną kwestią jest możliwość różnego rozumienia pojęcia przebaczenia przez ofiarę i sprawcę krzywd. Pierwotnym problemem, który może uniemożliwić

przeprowadzenie tego procesu jest umiejscowienie wyrządzonej krzywdy (Stillwell, Baumeister, 1997). Fincham i in. (2006) podkreślają, że ofiary mogą przewartościowywać efekt doznanych krzywd, poprzez zapamiętywanie wielu, nawet nieistotnych szczegółów. Tak zniekształcone postrzeganie własnej sytuacji może przeszkadzać w realizacji przebaczenia. Z kolei sprawcy często usiłują wytłumaczyć, zracjonalizować swoje zachowanie za pomocą czynników sytuacyjnych i okolicznościowych. Prowadzi to do oddalenia od siebie odpowiedzialności (Fincham i in., 2006). Z tego powodu sprawcy często oceniają reakcje ofiar jako nieadekwatnie większe od wywołanego przez siebie bodźca. W sytuacji, gdy zarówno ofiara jak i sprawca wykazują błędny odbiór danego wydarzenia, może pojawić się zjawisko eskalacji negatywnych interakcji między nimi, przez co powodzenie procesu przebaczenia i pojednania staje się niemożliwe. Kwestią problematyczną w czasie terapii przebaczeniem może być fakt, że ludzie mogą różnić się między sobą pod względem podatności na doświadczanie krzywdy (Cordova, Scott, 2001). Odbiór zachowania partnera może być więc różny, w zależności od postawy, cech osobowościowych i poziomu kontaktu interpersonalnego. Takie samo zachowanie partnera dla jednych może być jedynie wyrazem rozładowania emocji, dla innych zaś może to być wydarzenie odbierane jako krzywdzące.

### **3. Rola przebaczenia i pojednania w małżeństwie**

Wielu badaczy podkreśla znaczącą rolę procesu przebaczenia i pojednania w kontekście relacji małżeńskich. Często uważane jest ono za podstawę udanego związku (Worthington, 1994). Terapia małżeńska z zastosowaniem tego procesu ma na docelowo pomóc poprzez zmniejszenie prawdopodobieństwa wyrządzania krzywdy drugiej osobie oraz zminimalizowanie tych krzywd, których jeden z partnerów już doświadczył. Okazuje się, że przebaczenie jest ważną składową związku romantycznego, przez co może być predyktorem jego jakości i poziomu zadowolenia obydwójga partnerów w późniejszych latach (Fenell, 1993). Pary będące w związku od wielu lat określają przebaczenie jako jeden z najważniejszych aspektów małżeństwa.

Przebaczenie w kontekście związków małżeńskich jest silnie powiązane z obecnie funkcjonującym kulturowym obrazem małżeństwa. Możliwe, że wykształcony w kulturze zachodniej model rodziny deprecjonuje kobiety do bycia przedstawicielkami płci bardziej skłonnej do wybaczenia partnerom. Badania uwzględniające różnice między kobietami i mężczyznami w większości przypadków potwierdzają, że kobiety są bardziej skłonne do przebaczenia niż mężczyźni (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, Kluwer, 2003). Potwierdzają to również badania Finchama (2000), z których wynika że kobiety pozytywniej niż mężczyźni ustosunkowują się do procesu przebaczenia, co przekłada się na fakt, że w małżeństwach to często właśnie one są inicjatorkami tego procesu.

Konstruktem mającym ogromne znaczenie w procesie przebaczenia i pojednania jest pojęcie empatii. Zdaje się ona odgrywać nadrzędną rolę w dążeniu do polepszenia jakości relacji interpersonalnych. Empatia jest szczególnie ważną cechą dla mężczyzn, u których posiadanie wysokiego jej poziomu jest dobrym predyktorem ewentualnej decyzji o przebaczeniu żonie (Fincham, 2000). Badania Enrighta (1996) dowodzą, że przebaczenie jest związane z lepszym postrzeganiem osób, które wyrządziły krzywdę jednostce np. partnera, który dopuścił się zdrady lub partnerki, która poddała się aborcji. Może to być związane z wglądem w działania drugiej osoby i próbą zrozumienia jej motywacji, które doprowadziły do podjęcia danego działania.

Ważnym aspektem występującym w związku i mającym wpływ na powodzenie procesu przebaczenia jest intymność. Pary, które starają się pogłębić intymność w swoim związku są bardziej skłonne do przebaczenia (Rusbult i in., 2005). Intymność jest więc tłem dla zaistnienia procesu przebaczenia i sprawia, że jego podjęcie przez jednego z partnerów jest bardziej prawdopodobne.

Ważną kwestią jest również poziom satysfakcji ze związku odczuwanej przez partnerów. Związek pomiędzy satysfakcją małżeńską a przebaczeniem może być dwukierunkowy. Wysoki poziom zadowolenia z małżeństwa może determinować łatwiejsze podejmowanie decyzji o przebaczeniu partnerowi, z kolei przebaczenie partnerowi może prowadzić do podwyższenia poziomu satysfakcji małżeńskiej. W kontekście terapii małżeńskiej przebaczenie może być środkiem do zbudowania pozytywnego obrazu partnera i wykształcenia pozytywnych uczuć w stosunku do niego (Fincham i in., 2006). Partnerzy, którzy postrzegają swoją satysfakcję w związku lepiej, mogą być bardziej skłonni do przebaczenia drugiej osobie. Podjęcie decyzji o przebaczeniu drugiej osobie może pomóc w rozwiązywaniu napotykanym problemów i być podstawą do dobrego funkcjonowania związku w przyszłości (Worthington, DiBlasio, 1990).

Badania Worthingtona (1994) dowodzą, że sama chęć do przebaczenia drugiej osobie może mieć pozytywny wpływ na relacje między małżonkami. Odnotowuje się znaczną poprawę jakości relacji małżeńskich w przypadku gdy sprawca przyznał się do popełnionego czynu oraz wyraził swój żal z tego powodu (tamże).

W niektórych małżeństwach proces przebaczenia może rozpocząć się samoistnie, a jego zapoczątkowanie może być motywowane sytuacyjnie lub pośrednio poprzez pewne cechy osobowościowe posiadane przez daną jednostkę (Fincham i in., 2006). Wystąpienie zdrady partnera jest często zdarzeniem nieoczekiwanym, związanym z utratą zaufania wobec partnera i zmianą jego postrzegania. Może prowadzić to do zmiany zachowania wobec niego i wystąpienia wielu powiązanych z tym sytuacji. Możliwe, że wtedy proces przebaczenia rozpocznie się samoistnie i może być on w takiej sytuacji postrzegany jako swoista deklaracja o niechęci do podejmowania zachowań odwetowych wobec partnera

zdradzającego. W sytuacji, gdy z jakichś powodów niemożliwe jest rozpoczęcie tego procesu, pary często decydują się na skorzystanie z pomocy specjalistów.

Enright (1996) zaproponował terapeutyczny model oparty na przebaczeniu w małżeństwie, złożony z czterech następujących po sobie faz. Obejmują one takie aspekty jak: odsłonięcie, polegające na uzewnętrznieniu odczuwanych przez ofiarę emocji oraz podjęcie świadomego wyboru, co do dalszego postępowania wobec osoby krzywdzącej. Podjęcie decyzji o przebaczeniu musi być poprzedzone rozważaniami na temat pozytywnych oraz negatywnych aspektów tego wyboru. Kolejne fazy mają na celu skupienie uwagi osoby pokrzywdzonej na osobie partnera, starając się zyskać wgląd i zrozumienie dla jego działań. Ostatnia faza polega na uświadomieniu osoby, że nie jest sama w trudnej sytuacji, że również ona może uzyskać wybaczenie od innych. Pod koniec terapii ważne jest podkreślenie znaczenia procesu przebaczenia w ciągu życia (Enright, 1996).

Przebaczenie i pojednanie z drugą osobą jest kwestią niezwykle ważną w relacjach interpersonalnych ponieważ ludzie mają tendencję do wzajemnego krzywdzenia się. Może być to związane z chęcią odzwierciedlenia własnych stanów emocjonalnych wytworzonych w reakcji na negatywne zachowanie partnera i próbą wyrządzenia krzywdy w odpowiedzi na doznane przykrości. Okazuje się, że osoby bardziej emocjonalne, które w związku są często bliżej ze sobą związane, są bardziej narażone na zranienia (Cordova i in., 2006).

Zdarzeniem krzywdzącym dla osoby w związku będzie takie zachowanie partnera, które przenosi dotychczasowe pożądane i bezpieczne relacje na grunt niepewności, co do dalszej przyszłości związku. Coleman wprowadza pojęcie traumy interpersonalnej, która odnosi się do zdarzeń odbieranych jako krzywdzące i wyjątkowo obciążające dla jednego z partnerów, jak chociażby zdrada małżonka. Proponuje on trzystopniowy schemat terapeutyczny, który obejmuje takie elementy jak udzielenie pomocy przez terapeutę, próbę zrozumienia powodów zachowania partnera, stworzenie własnej wizji dotyczącej przyszłych relacji małżeńskich i dążenie do jej realizacji (Coleman 1998; za: Fincham i in., 2006).

Wiele badań dowodzi korzystnego wpływu pojednania i przebaczenia na rozwiązywanie zaistniałych konfliktów małżeńskich i polepszenie jakości relacji między partnerami. Pary, które przeszły proces przebaczenia i pojednania w przyszłości wykazywały mniejszą skłonność do wykorzystywania agresji słownej w czasie kłótni (Fincham, Beach, Davila, 2004). Badania Gordona, Baucoma i Snyder (2004) dowodzą, że pary małżeńskie uczestniczące w takiej formie terapii wykazują spadek stresu oraz większą zdolność do przebaczenia zdrady partnera. Tak więc podjęcie się terapii z wykorzystaniem przebaczenia i pojednania może przynieść pozytywne skutki dla obojga partnerów, jednocześnie korzystnie wpływając na relacje między nimi.



#### 4. Krytyka terapii z wykorzystaniem przebaczenia i pojednania

Głównym argumentem przeciwko korzystaniu z procesu przebaczenia i pojednania w terapii jest fakt, iż istnieje mało naukowo potwierdzonych dowodów dotyczących skuteczności takiej formy terapii. Ponadto samo przebaczenie jest konstruktem teoretycznym, funkcjonującym jako hipoteza, często niemożliwym do potwierdzenia w empirii. Stanowi to problem podczas próby empirycznego udowodnienia skuteczności takiej formy terapii, gdyż w zależności od przyjętej definicji, zarówno metody badawcze jak i otrzymane wyniki mogą być różne. Dodatkowym utrudnieniem jest fakt, że pojęcie to może być mylone przez osoby uczestniczące w terapii z innymi konstrukcjami teoretycznymi np. empatią, współczuciem. Ponadto przebaczenie może niektórym kojarzyć się w sposób negatywny, co będzie się wiązało z pewnym oporem w czasie terapii i może nie przynieść pożądaných skutków.

Analizując proces terapeutyczny z wykorzystaniem przebaczenia i pojednania należy także mieć na uwadze fakt, że może on być narażony na działanie wielu czynników zakłócających przebieg terapii. Zmiany w dotychczasowych relacjach z drugą osobą mogą nie być wyłącznie konsekwencją przeprowadzonej terapii, lecz wypadkową ogółu doświadczanych przez partnerów okoliczności, sytuacji, zmian. Fincham, Beach (1999a) podkreślają, że istniejące programy terapeutyczne nie uwzględniają wszystkich możliwych okoliczności, które mogły doprowadzić do kryzysu w związku, przez co nie ma możliwości rozwiązania wszystkich konfliktów, które doprowadziły do obecnej sytuacji, w której znajdują się partnerzy. Dodatkowym argumentem jest fakt, że dla powodzenia tej formy terapii ważne jest zaangażowanie danej osoby. Możliwe, że osoba będzie korzystać z nabytych technik przez określony czas, jednak później może z nich zrezygnować.

#### **Bibliografia:**

- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 82(1), 79.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 79-104.
- Blumel, S. R. (1992). Explaining Marital Success and Failure. Chapter 1 in: Stephen J. Bahr (Hg.): *Family Research. A Sixty-Year Review, 1930-1990*
- Coleman, P. W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. *Exploring forgiveness*, 75-94.

- Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2001). Intimacy: A behavioral interpretation. *The Behavior Analyst, 24*(1), 75.
- Cordova, J., Cautilli, J., Simon, C., & Sabag, R. A. (2006). Behavior analysis of forgiveness in couples therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 2*(2), 192.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self- forgiveness. *Counseling and values, 40*(2), 107-126.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness, 46-62*.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling.*
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships, 7*(1), 1-23.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual review of psychology, 50*(1), 47-77.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology, 18*(1), 72.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55*(4), 415-427.
- Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(6), 860-875.
- Fincham, F. D., Paleari, F., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships, 9*(1), 27-37.
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process, 37*(4), 425-449
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(2), 213-231.
- Hall, J.H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637.
- Harris, A.H., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. *Handbook of forgiveness, 321-334*.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of personality and social psychology, 84*(5), 1011.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(7), 838-855 .

- McCullough, M. E., & Root, L. M. (2005). Forgiveness as change. *Handbook of forgiveness*, 91-107.
- Pargament, Kenneth I., Michael E. McCullough, and Carl E. Thoresen (2000). "The frontier of forgiveness." *Forgiveness: Theory, research and practice*, 299-319
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L., & Finkel, E.J. (2005). Forgiveness and relational repair. *Handbook of forgiveness*, 185-205
- Rye, M.S., & Pargament, K.I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441
- Stillwell, A.M., & Baumeister, R.F. (1997). The construction of victim and perpetrator memories: Accuracy and distortion in role-based accounts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(11), 1157-1172.
- Worthington Jr, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. *Handbook of forgiveness*, 557-73.
- Worthington, E.L. (1994). Marriage counseling: A Christian approach. *Journal of Psychology and Christianity*.
- Worthington, E.L., & DiBlasio, F. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27(2), 219.