



ŻYCIE
KONSEKROWANE



Wydawca i adres Redakcji
Wydawnictwo Misjonarzy Klaretynów „Palabra”
ul. Poborzańska 27, 03-368 Warszawa
Filia: ul. Wieniawskiego 38, 51-611 Wrocław
tel. 730 468 633; 693 150 853; 71 348 30 86
e-mail: zyciekonsekwowane@gmail.com
www.klaretyni.pl

Rada Naukowa

bp J. Kiciński CMF (przewodniczący), P. Bęza CMF, ks. M. Chmielewski,
J.W. Gogoła OCD, K. Lubowicki OMI, ks. A. Łuźniak, ks. J. Machniak,
ks. W. Miształ, ks. R. Nęcek, P.P. Ogórek OCD, ks. K. Radzki,
ks. bp A. Siemieniowski, ks. W. Słomka, J. Tupikowski CMF, ks. S. Urbański.

Redaktor tematyczny wydania

P. Liszka CMF

Redakcja

M. Jeżowski CMF (redaktor naczelny)

Tłumaczenia streszczeń

A. Kobyłski CMF

Korekta

R. Kycia CMF

Ikona na okładce

Daniela Cambiaghi

Nakład 500 egz.

Druk

Drukarnia JAKS, ul. Bogedaina 8, 50-514 Wrocław

Warunki prenumeraty

Prenumerata przyjmowana jest przez cały rok:

krajowa – 80 PLN

zagraniczna – 130 PLN

Wpłaty na konto bankowe:

Bank Pekao S.A. Oddział Wrocław

83 1240 1994 1111 0000 2496 7213

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmiany tytułów.
Materiałów nie zamówionych nie odsyłamy.

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Od Redakcji | 5 |
| Józef Augustyn SJ | |
| Modlitwa o łaskę przebaczenia krzywd | 10 |
| Marianna Ciemała | |
| Przebaczenie we wspólnocie braterskiej | 21 |
| Krzysztof Gierat CMF | |
| Przebaczenie drogą duchowego wzrostu | 41 |
| Jutta Burggraf | |
| Nauczyć się przebaczać | 55 |
| Ks. Romuald Jaworski | |
| Asertywność i empatia w procesie przebaczenia u osób konsekrowanych | 71 |
| Ks. Krzysztof Matuszewski | |
| Przebaczenie w psychologii i psychoterapii | 93 |
| Stanisław Jankowski SDB | |
| Przebaczenie w Biblii | 110 |
| Marek Jeżowski CMF | |
| Prześcić się gniewać i przebaczyć. Gniew i przebaczenie w języku biblijnym | 123 |

Od Redakcji

Większości z nas zdarza się kilka lub kilkanaście godzin za późno, zwykle dopiero podczas wieczornego rachunku sumienia, zdać sobie sprawę z tego, że można było kogoś pochwalić, komuś podziękować, kogoś pocieszyć albo kogoś przeprosić, ale tak jakoś wyszło, że tego nie zrobiliśmy: przez roztargnienie, myślenie o kilku sprawach jednocześnie, zbyt mało czasu i uwagi (czytaj: szacunku) poświęconego rozmówcy, albo po prostu zapomnienie. Niewiele by nas to kosztował, a teraz jest nam głupio i wstyd.

To nie było przejęzyczenie, to dotyczy również proszenia o wybaczenie. Bo to nieprawda, że przepraszanie jest bardzo trudne. Owszem, wykonanie wyroku nakazującego ofierze przeprosić swego prześladowcę jest ogromnie trudne albo wręcz niemożliwe, a w społeczeństwach totalitarnych, narodach zniewolonych przez okupantów lub tolerujących skorumpowanych sędziów takie sytuacje zdarzają się na okrągło. Nawet małe dzieci buntują się i nie chcą przeproszać bez winy, zmuszane do „pogodzenia się” z kolegami i rodzeństwem przez dbających o komfort własnego spokoju nauczycieli i rodziców. Niestety dorośli i dzieci, znalazłszy się w sytuacji bez wyjścia, dają sobie złamać swój kręgosłup moralny i przyzwyczajają się do duchowej schizofrenii, udawania dla świętego spokoju, kłamania dla uniknięcia jeszcze większej niesprawiedliwości. Jednak poza tymi skrajnymi przypadkami, przepraszanie jest nieporównywalnie łatwiejsze od przebaczenia.

Przebaczenie, o ile nie jest owocem wypracowanej cnoty uczynkowej, jest jednym z najtrudniejszych aktów ludzkiej woli, dla wielu po ludzku nieosiągalnym. Wystarczy pomyśleć o ofia-

rach rzezi wołyńskiej, świadkach makabrycznych mordów najbliższych krewnych, które śniły im się każdej nocy przez dziesiątki lat, niszcząc zdrowie psychiczne, a z czym w czasach komunistycznych nie mieli do kogo zwrócić się o pomoc.

Musimy nauczyć się przebaczać wszystkim, nie tylko dlatego, że gniew i żal niszczą nasze życie psychiczne, somatyczne i duchowe. Bez przebaczenia, nosząc w sercu do kogoś żal i pretensje, raczej nie dostaniemy się do nieba, przynajmniej bezpośrednio po śmierci, bez surowego czyścica (por. Mt 6,15; 18,35). A ponieważ nie trzeba traumatycznych przeżyć wojennych – wystarczy zdradzona przyjaźń, stracone z czyjejs winy zdrowie, oszczerstwo nie dające się odkręcić i inne podobne niesprawiedliwości, trudne do naprawienia lub nie dające się naprawić – aby zapamiętanie nad chęcią odwetu i przebaczenie winowajcy wydawało się nieosiągalne, przekraczające ludzkie siły. A cóż powiedzieć o sytuacji ciąglego nękania w rodzinie lub wspólnocie zakonnej?

Propagowany intensywnie w ostatnich latach w Polsce kult św. Rity jako konkurentki św. Judy Tadeusza, czyli patronki od rzeczy bardzo trudnych, beznadziejnych i niemożliwych (por. EK, t. XVII, Lublin 2002, szp. 703-705), budzi pewne zdziwienie, bo w swojej ojczyźnie jest ona czczona przede wszystkim jako patronka pojednania (bazylika w Cascia to narodowe centrum pojednania w konfesjonale), patronka od rozwiązywania konfliktów małżeńskich i rodzinnych, ale de facto jest ona główną patronką przebaczenia, przede wszystkim przebaczenia w relacjach międzyludzkich. W tej drobnej nieścisłości co do jej kultu kryje się jednak pewna logika, bowiem w konkretnych przypadkach, również w relacjach między osobami konsekrowanymi, przebaczenie okazuje się często prawie niemożliwe, wymagające wręcz heroizmu.

Dlatego, aby zachęcić naszych Czytelników do zapoznania się z życiorysem umbryjskiej stygmatyczki, szczególnie okresem przed wstąpieniem do zakonu augustianek i – jeżeli jest taka potrzeba – prosić Boga przez jej wstawiennictwo o łaskę umiejętności przebaczenia, zamieściliśmy na okładce, uzyskawszy pozwolenie autorki, ikonę św. Rity pędzla pani Daniela Cambiaghi z Mediolanu (daniela.cambiaghi@gmail.com), której prace

można podziwiać na jej skromnej stronie www.illabirintoicone.it.

W tym numerze nie znajdziecie żadnych informacji o św. Ricie. Nie znajdziecie w nim również wypisów, najkrótszych nawet cytatów z bardzo dobrego podręcznika Jeana Monborquette OMI (1933-2011): *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków 1996, którym powinien zainteresować się każdy, kto ma problemy z udzieleniem przebaczenia.

Do lektury tego numeru zachęcamy oczywiście wszystkich, nie tylko tych, którzy borykają się z podobnymi problemami, licząc mocno na to, że wysiłek naszych autorów przyniesie błogosławione skutki i przynajmniej w skromnym wymiarze, pomoże w ich rozwiązywaniu.



**ŻYCIE
KONSEKROWANE**

***PRZEBACZENIE
W ŻYCIU KONSEKROWANYM***

Józef Augustyn SJ

Kraków¹

Modlitwa o łaskę przebaczenia krzywd

Słowa klucze: Bóg, krzywda, przebaczenie, modlitwa, łaska, miłosierdzie.

Streszczenie:

W procesie przebaczenia, dialog osoby skrzywdzonej z terapeutą lub kierownikiem duchowym powinien mieć swe przedłużenie w osobistym, intymnym spotkaniu z Bogiem. Tylko Bóg może „przekonać” skrzywdzonego, że jego życie ma sens mimo doświadczania bolesnych konsekwencji wyrządzonej mu krzywdy. Modlitwa jest zasadniczym lekarstwem, z pomocą którego dokonuje się prawdziwe uzdrowienie. Wiele osób skrzywdzonych nie wchodzi w autentyczny proces przebaczenia właśnie dlatego, iż tak naprawdę nie chce się zdecydować na wewnętrzne ukożnienie się przed Bogiem, na uznanie Go za jedynego Pana i Dawcę życia. Osoba skrzywdzona powinna często oddawać się lekturze Biblii.

*Miłościwy Boże! To Ty nam kazałeś przebaczać wrogom i bratu,
który zblądził nie siedem, lecz siedemdziesiąt siedem razy.
Zatem powiedz, kiedy poczujesz się zmęczony wybaczeniem
naprawdę skruszonemu grzesznikowi?
(Søren Kierkegaard)*

Przebaczenie i pojednanie to jedno z najtrudniejszych ludzkich doświadczeń, także w życiu zakonnym i kapłańskim. Stąd też nim wypowiemy: *Już przebaczyłem/przebaczyłam, potrze-*

¹ Józef Augustyn SJ (ur. 1950), kierownik duchowy, animator rekolekcji ignacjańskich, prof. Akademii Ignatianum w Krakowie, autor licznych publikacji z zakresu życia duchowego oraz formacji ludzkiej i duchowej, współzałożyciel i redaktor naczelny kwartalników: „Pastores” (1998-2002) oraz „Życie Duchowe” (2001-2014); ostatnio opublikował: *Intymność i wolność w spotkaniu z Jezusem* oraz *Wierność Jezusowi w kapłaństwie i małżeństwie. Rozmowy i komentarze*.

bujemy długiej refleksji i modlitwy. Przebaczenie jest procesem, szczególnie wówczas, gdy doświadczyliśmy głębokiej krzywdy. Deklaracja: *Przebaczyłem* w ustach wielu z nas bywa nie tyle wyrazem rzeczywistego przebaczenia, ile raczej znakiem dobrej woli i pragnienia wejścia na drogę przebaczenia i pojednania. Szczególnie wówczas, gdy jesteśmy niepewni siebie, zagubieni emocjonalnie lub też bardzo dumni, nie mamy wglądu w siebie, trudno jest nam przyznać się do istniejących skrywanych urazów i poczucia krzywdy. Wtedy stajemy przed pokusą szybkiego „załatwienia sprawy” prostym stwierdzeniem: *Ja już przebaczyłem*. Z takim powierzchownym przebaczeniem wiąże się jednak nieustanne obmawianie krzywdziciela, oskarżanie go oraz uparte dążenie do szczegółowego rozliczenia go z jego win. Przebaczenie naszym winowajcom to długi proces, wymagający zaangażowania i wielkiej wewnętrznej pracy trwającej zwykle kilka lat. Proces ten podobny jest do leczenia z ciężkich nałogów. Uzależnienie od poczucia krzywdy wcale nie jest mniejsze i mniej groźne od uzależnienia od alkoholu, narkotyków czy pornografii.

W niniejszym tekście podejmujemy jedno ważne, o ile nie najważniejsze, zagadnienie w procesie, trwającym nieraz długie lata, dotyczące przebaczenia doznanych krzywd.

1. Analiza psychologiczna doznanych krzywd, choć ważna, nie gwarantuje jednak automatycznego rozwiązania problemu. Rozbudowana i przedłużająca się na długie lata psychoterapia, która lekceważy wymiar duchowy i moralny, może niekiedy hamować prawdziwe przebaczenie, mające zawsze charakter duchowy i moralny. Nabyte umiejętności podczas szczegółowego analizowania własnych emocji i doznań w psychoterapii bywają niekiedy traktowane jako sztuka dla sztuki. Niekończąca się autoanaliza prowadzi niekiedy do przesadnego eksponowania własnej krzywdy. Analiza psychologiczna może być też traktowana jako rodzaj ucieczki od zaangażowania w głębsze, rzeczywiste przekroczenie poczucia krzywdy, uwolnienie się od niej, które ma prowadzić do autentycznego przebaczenia.

Głównym problemem osoby zranionej doświadczeniem krzywdy są nie tylko bolesne uczucia związane z krzywdą, ile ra-

czej jej gotowość stanięcia przed sobą i przed Bogiem w postawie szczerości, pokory i prawdy. Decyzja trwania przed Panem ze swoją krzywdą i słuchanie Jego słowa, wbrew wewnętrznym oporom, jakie mogą się wówczas rodzić, ma dla przebaczenia fundamentalne znaczenie. Jak pokazuje doświadczenie, do rzeczywistego przebaczenia nie jest bynajmniej konieczna psychoanalityczna znajomość genezy naszych problemów, choć kompetentna psychoterapia bywa dla wielu skrzywdzonych bardzo pomocna. Pełne poznanie przyczyn wielu naszych zachowań i doznań jest bardzo trudne, a w wielu sytuacjach wręcz niemożliwe. To, na co psychoterapeuci wskazują nieraz jako na genezę pewnych zjawisk emocjonalnych czy psychicznych, bywa często dość wątpliwą hipotezą. Ważniejsze od psychoanalitycznego zgłębienia genezy problemów jest poznanie wpływu własnych postaw i zachowań na codzienne funkcjonowanie: na sposób myślenia, reagowania, dokonywane wybory i podejmowane decyzje. Dobre poznanie postaw wewnętrznych oraz ich oddziaływanie na codzienność pozwala nam bardziej świadomie kierować własnymi potrzebami, pragnieniami i doraźnymi odczuciami.

2. W procesie przebaczenia wypowiedzanie się osoby skrzywdzonej przed terapeutą czy kierownikiem duchowym winno znaleźć swoje przedłużenie w osobistym, intymnym spotkaniu z Bogiem. W ten sposób z pomocą codziennej modlitwy, ważne odkrycia psychologiczne dokonane w trakcie analizy, zostają w naturalny sposób włączone w życie duchowe. Osoba skrzywdzona zwraca się też bezpośrednio do Boga z prośbą o łaskę przebaczenia. W procesie leczenia z poczucia krzywdy to sam Stwórca jest Tym, na kogo zraniony ludzką krzywdą „przenosi” swoje bolesne doświadczenia. Uprzednie wypowiedzenie ich w trakcie psychoterapii staje się więc „jedynie” przygotowaniem do tego, by móc jeszcze raz wypowiedzieć je w samotności przed Bogiem, ale z większą jasnością, świadomością i wolnością wewnętrzną.

Szczere stawanie przed Bogiem osoby skrzywdzonej jest rzeczywistym źródłem przebaczenia, pokoju i pragnienia pojednania ze wszystkimi. Tylko Bóg może ostatecznie „przekonać” skrzywdzonego, że jego życie ma sens także wówczas, gdy doświadcza

bolesnych konsekwencji wyrządzonej mu krzywdy. Modlitwa jest więc zasadniczym lekarstwem, z pomocą którego dokonuje się prawdziwe uzdrowienie. Cóż bowiem może zrobić jeszcze człowiek po wypowiedzeniu wobec terapeuty swojego problemu i wyrzuceniu przed nim wszystkich bolesnych i dręczących go emocji: rozżalenia, gniewu, zagubienia, bezradności i wszystkich innych? Komu może je powierzyć? Kto gotów jest przyjąć cały bagaż jego trudnych doświadczeń? Któż powie mu, jak ma dalej żyć, cierpieć, pokonywać lęki, budować relacje z bliźnimi? Tylko żywe słowo Boże, którego skrzywdzony słucha z uwagą, otwartością i cierpliwością, odpowiada na jego najtrudniejsze rozterki, wątpliwości i pytania. Ono doprowadza zranionego do najgłębszego źródła uzdrowienia: do ojcowskiej miłości Boga, która objawiła się w Jezusie Chrystusie.

3. W trakcie terapii psychologicznej osoba skrzywdzona winna często oddawać się lekturze Biblii. Słowo Boże będzie ją prowadzić do poznania istoty doznanej krzywdy, jak również głębi miłosierdzia i łaski, którą ofiaruje jej Stwórca pochylający się ze współczuciem nad każdym ludzkim cierpieniem. Medytacja Księgi Hioba, która szuka odpowiedzi na problem ludzkiego cierpienia, może okazać się bezcenna dla ukojenia narzucającego się pytania „dlaczego?”. Któż z nas może na nie odpowiedzieć? Brak odpowiedzi na to pytanie rzuca nieraz ludzi w czarną rozpacz? Szczególnie owocne dla wewnętrznego uzdrowienia może być medytowanie nuczania Jezusa o przebaczeniu i pojednaniu. Ważne jest też kontemplowanie cudów uzdrowienia dokonywanych przez Chrystusa. W chwilach szczególnie trudnych, osoba skrzywdzona winna sięgać po rozważanie męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa. Przejście paschalne Pana jest ostatecznym źródłem uzdrowienia dla wszystkich: sprawców krzywdy i jej ofiar, upokarzających i upokorzonych, winnych i niewinnych. Utożsamienie się z Jezusem skrzywdzonym, oskarżonym, wyśmianym, poniżonym, niesprawiedliwie skazanym na śmierć i umierającym na krzyżu przynosi osobie skrzywdzonej pociechę i nadzieję. Kontemplacja zaś tajemnicy zmartwychwstania daje jej obietnicę rzeczywistego uwolnienia się od poczucia krzywdy i wszystkich związanych z nią uczuć.

4. Kiedy osoba skrzywdzona wejdzie w głęboką osobistą modlitwę, dopiero wtedy staje się gotowa dotknąć centralnego nerwu swojej chorej duszy: głęboko zranionej ambicji, ludzkiej dumy, pychy. Na tym etapie przebaczenia konieczna jest duchowa walka. Ona doprowadza – z pomocą łaski – do jednoznacznej decyzji ukorzenia się przed Bogiem i otwarcia przed Nim swojego zranionego serca. Osoba skrzywdzona, wchodząc w wewnętrzne zmaganie, podobne do tego, jakiego Jezus doświadczył w Ogrójcu, zdaje się całkowicie na Jego łaskę i miłosierdzie. Ukorzenie się osoby skrzywdzonej przed Bogiem prowadzi ją do głębokiego wewnętrznego nawrócenia.

Tak naprawdę przebaczenie krzywd jest procesem nawrócenia, tzn. zwrócenia się z doznaną krzywdą i jej konsekwencjami jedynie do Boga i uczynienie Go jedynym rozjemcą i sędzią: *Ty widzisz mą krzywdę, sprawę mą rozsądź* (Lm 3,59). Bez rzeczywistego zwrócenia swego serca ku Panu, analizowanie swojej krzywdy – kolejny raz – choć daje niekiedy pewne chwilowe odprężenie, to jednak nie prowadzi do pełnego przebaczenia. Bez głębokiego zaangażowania duchowego psychologiczne „olśnienia”, jakich doświadcza się w czasie psychoterapii, okazują się nieraz jedynie błyskami świętojańskich robaczków. Szybko gasną one w chwilach rozpaczki nie zostawiając po sobie śladów. Nawrót „starych emocji” żalu, lęku i gniewu sprawia, iż skrzywdzony łatwo zapomina o swoich – jak mu się uprzednio zdawało – niezwykłych psychologicznych „objawieniach”.

Wiele osób skrzywdzonych nie wchodzi w autentyczny proces przebaczenia właśnie dlatego, iż nie chce tak naprawdę zdecydować się na wewnętrzne ukorzenie się przed Bogiem, na uznanie Go za jedynego Pana i Dawcę życia. Człowiek, który doznał głębokiej krzywdy, jeżeli chce ją naprawdę przekroczyć, winien stanąć przed Bogiem, i tylko przed Nim, z całą swą biedą, poniżeniem i odarciem z godności. Tylko Jego może błagać o współczucie, miłosierdzie, przebaczenie i pojednanie; najpierw z samym sobą, a potem z bliźnim. Osoba, która czuje się głęboko upokorzona, doświadcza nieodpartej pokusy, by każde okazane jej współczucie, ludzkie i Boskie, traktować jako zagrożenie dla jej poczucia godności. Człowiek poniżony przez życie bywa zwykle

bardzo drażliwy na punkcie własnej ambicji, honoru i szacunku do siebie. Za sztuczne podtrzymywanie swojej dumy zraniony poczuciem krzywdy płaci wysoką cenę. Jest nią emocjonalna sztywność, drażliwość na swoim punkcie, a nade wszystko uczuciowe zakłamanie, które łatwo nakłada się na zakłamanie moralne.

Zraniona ambicja nie pozwala na szczerze spojrzenie na siebie i całe swe życie. Osoba żyje wówczas w jakimś wewnętrznym przymusie zniekształcania życia: swego własnego i bliźnich. Zasadniczą metodą radzenia sobie z bólem krzywdy jest wówczas ukazywanie wszystkim swojego cierpienia oraz oskarżanie bliźnich, niekoniecznie tych, którzy są naprawdę winni. Podtrzymując chorą ambicję, osoba zraniona doświadczeniem krzywdy rezygnuje tym samym ze spontaniczności w relacjach z innymi oraz z wewnętrznej wolności. Człowiek podtrzymujący swoją dumę żyje w stanie nieustannej „gotowości bojowej”, ponieważ cały świat ogląda przez pryzmat własnych zagrożeń i lęków. Zasadniczy przełom w uzdrowieniu wewnętrznym dokonuje się dopiero wtedy, gdy skrzywdzony przyzna się do swej bezradności i ubóstwa oraz uzna swoją zranioną ambicję. Dopiero to doświadczenie, które ma charakter duchowy, staje się przełomem w procesie autentycznego przebaczenia i pojednania.

„Nic tak jak akt ostatecznej pokory nie leczy z nienawiści, z rozpacz. To on ostatecznie pozwala odnaleźć siebie” – stwierdza Henryk Elzenberg, filozof. Jeżeli nawet sam proces przebaczenia doznanych krzywd trwa nieraz kilka lat, to jednak – po doświadczeniu upokorzenia się przed Bogiem i powierzenia siebie Jemu – nie ma już w zasadzie powrotu do przeszłości. Lęk, gniew, rozżalenie, pragnienie zemsty mogą jeszcze wielokrotnie powracać, ale odczucia te nie stanowią już rzeczywistego zagrożenia dla procesu przebaczenia i pojednania. Nie mają już w sobie niszczącej siły, ponieważ uleczona została rana zadana ludzkiej godności.

5. Pierwszym owocem wewnętrznego ukorzenia się przed Bogiem jest żarliwe pragnienie – wręcz głód – modlitwy. Kiedy jesteśmy skrzywdzeni, całym swoim jestestwem pragniemy zrzucić z siebie nagromadzony latami ból, żal i gniew. Jasno zdajemy so-

bie sprawę, że nie mamy innego wyjścia, jak tylko wypłakać się w ramionach Ojca jak małe skrzywdzone dziecko. Naszą modlitwę cechuje wówczas determinacja ewangelicznego ślepcy, który nie zważając na nikogo, głośno woła: *Jeżusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną* (Łk 18,38). Modlitwa nie jest już tylko „opowiadaniem” Bogu o naszych cierpieniach i udrękach, o doznanych krzywdach, ale usilnym błaganiem o nieskończone miłosierdzie, pełne ufne otwarcie na Jego dobroć i łaskę.

Kiedy stajemy w pokornej szczeroci przed Bogiem, nie mamy już ochoty opowiadać kolejny raz o swoim bólu czy też oskarżać bliźnich; pragniemy jedynie miłosierdzia oraz przebaczenia Bożego i ludzkiego. Zdajemy sobie bowiem sprawę, iż wraz z nimi doświadczymy prawdziwego pocieszenia i nadziei. Nasza modlitwa ma zawsze niepowtarzalny, indywidualny charakter. Bywa, że po takiej modlitwie niemal natychmiast doznajemy głębokiego uspokojenia wewnętrznego i pociechy. Możemy doświadczyć też wewnętrznej wolności. Obawa o siebie, odczucie krzywdy, rozżalenie, chęć zemsty rozplývają się jak poranna mgła, topnieją jak śnieg na wiosnę. Sami nieraz dziwimy się, jak to było możliwe. Kiedy doświadczamy pocieszenia i wolności wewnętrznej wówczas rodzi się w nas potrzeba pojednania się z ludźmi i z Bogiem.

Doświadczamy nieraz wielkiej wdzięczności wobec Pana. Samo zranienie odbieramy nieraz jako łaskę i dar, który pomaga nam głębiej otworzyć się na Stwórcę i Jego miłosierdzie. Przeczujemy, że nasze cierpienie może stać się cennym doświadczeniem. Ono pomoże nam pełniej otworzyć się na ludzi cierpiących, by móc im współczuć i przychodzić z pomocą. Całe doświadczenie krzywdy i uwolnienie się od niej bywa przeżywane jako jeden wielki cud. Ta wewnętrzna przemiana ujawnia się nierzadko w naszej zewnętrznej postawie. Zauważają to nieraz osoby, z którymi żyjemy na co dzień. I chociaż takie doświadczenie bywa pewną „chwilą głębokiego pocieszenia”, „godziną łaski”, to jednak „owa chwila”, wpływa nieraz decydująco na całe nasze życie. Nasze nawroty lęku, rozżalenia i gniewu mają od tej chwili nieco inny charakter. Nie są to już trwałe, „uparte” nawroty, ale jedynie krótkotrwałe pokusy, które wymagają zdecydowanej walki i prośby o łaskę. Ta pierwsza wygrana walka wzmacnia w nas

nie tylko wiarę w łaskę Boga, ale także daje nam większą wiarę w siebie. Jeżeli bez Boga nic nie możemy zrobić, to z Jego łaską możemy góry przenosić.

6. Nie zawsze jednak modlitwa o miłosierdzie przynosi nam natychmiastowe pocieszenie i ukojenie. Zdarza się, szczególnie wówczas, gdy doświadczenie skrzywdzenia było bolesne, że wraz z decyzją ukorzenia się przed Bogiem rozpoczyna się dla nas „wewnętrzna gehenna” i swoiste „piekło”. „Demony” rozżalenia, poczucia krzywdy, gniewu, pragnienia zemsty są nieraz głęboko zakorzenione w nas. Są niemal zrośnięte z całą osobowością i nie dają się łatwo usunąć. Doświadczenie skrzywdzenia, trwające niekiedy wiele lat, wpływa bardzo silnie na całą naszą osobowość i dogłębnie ją przenika. Uwidacznia się to w naszym reagowaniu emocjonalnym, w sposobie myślenia, w relacjach z bliźnimi. Wielu ludzi swoją krzywdę ma wręcz wypisaną na twarzy. Jak mamy się modlić w tych trudnych zmaganiach? Jaką zastosować metodę modlitwy? Rozwiązań jest wiele. Każdy z nas powinien przyjąć takie, które będzie najlepiej odpowiadać jego sytuacji. Nie powinniśmy przyjmować zbyt skomplikowanych metod modlitwy, które przeszkadzałyby nam w szczerym i prostym dialogowaniu z Panem.

Należałoby też unikać „biernego” wyczekiwania. W walce wewnętrznej konieczna jest aktywność. Nie może to być jednak wyłącznie aktywność czysto ludzka. Istotą aktywności na modlitwie jest przywoływanie obecności Boga, Jego miłosierdzia, czułości, dobroci i łaski. Aktywność ta wyraża się również w szczerym odsłanianiu przed Nim stanu naszej duszy. Na modlitwie „wylewamy nasze dusze” przed Panem, jak Psalmista: *Głośno wołam do Pana, głośno błagam Pana. Wylewam przed Nim swą troskę, wyjawiam przed Nim swą udrękę* (Ps 142,2-3). Nie obawiajmy się też opowiedzieć Mu o wszystkim, co dzieje się w nas. Przedstawienie stanu naszej duszy winno łączyć się z szukaniem obecności Boga oraz prośbą o Jego łaskę.

Wzorem modlitwy w sytuacji skrzywdzenia jest Psalm 22. Jezus modlił się nim przed śmiercią, wydając się w ręce Ojca. Psalmista ukazując Jahwe swą udręczoną duszę, nieustannie

przywołuje Jego obecność. Od opowiadania o swoim bólu przechodzi do pokornego błagania o miłosierdzie. *Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił? (...) Wołam przez dzień, a nie odpowiadasz, wołam i nocą, a nie zaznaję pokoju. A przecież Ty mieszkasz w świątyni, Chwało Izraela! (...) Ja zaś jestem robak, a nie człowiek, pośmiewisko ludzkie i wzgardzony u ludu. Szydzą ze mnie wszyscy, którzy na mnie patrzą, rozwierają wargi, potrząsają głową: Zaufał Panu, niechże go wyzwoli, niechże go wyrwie, jeśli go miłuje. (...) Nie stój z dala ode mnie, bo klęska jest blisko, a nie ma wspomóżyciela. (...) Będę głosił imię Twoje swym braciom i chwalić Cię będę pośród zgromadzenia: Chwalcie Pana wy, co się Go boicie, sławcie Go, całe potomstwo Jakuba. Bójcie się Go, całe potomstwo Izraela! Bo On nie wzgardził ani się nie brzydził nędzą biedaka, ani nie ukrył przed nim swojego oblicza i wysłuchał go, kiedy ten zawołał do Niego (Ps 22).*

Przebaczenie doznanych krzywd doświadczane jest jako prawdziwy dar Boga i Jego łaska. Tylko ona bowiem może przemienić ból krzywdy, poczucie bezradności i niemocy w pokorną prośbę o miłosierdzie. Kierownik duchowy, który towarzyszy osobie zranionej, staje się nierzadko świadkiem prawdziwego cudu nawrócenia. Doświadczenie upokorzenia wewnętrznego pozwala nam popatrzeć w nowym świetle na nas samych i ludzi, którzy nas zranili. Zaczynamy rozumieć, że uczucia gniewu, smutku, chęci zemsty, są reakcjami „starego człowieka”, który kuszony jest do odpłacania złem za zło, nienawiścią za nienawiść, krzywdą za krzywdę. Teraz dopiero widzimy, że poddanie się pokusie pomnaża jedynie zło w naszym sercu, w bliźnich i w świecie. Dostrzegamy też, iż nasza bezradność i niemoc, których doświadczamy boleśnie, kierowały także naszym krzywdzicielem. Odkrywamy prawdę modlitwy Jezusa: *Ojczy, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią* (Łk 23,34). Słowa te nie są bynajmniej wyrazem pobłażliwej litości, ale owocem głębokiego wglądu w naszą zranioną duszę.

Modlitwa Jezusa Ukrzyżowanego, powtarzana z Nim, rodzi dogłębne pragnienie przebaczenia i pojednania. Przychodzi ono niemal spontanicznie, jako odruch serca, które zanurzyło się w miłosierdziu Boga. To właśnie pod wpływem doznanego miłosierdzia odkrywamy, że przebaczenie jest jedyną drogą do roz-

wiązania naszego problemu krzywdy. Przebaczenie otwierając nas na Boga, czyni nas hojnymi, wielkodusznymi i wspaniałomyślnymi wobec ludzi i otwiera nas na pragnienie służenia tym, którzy cierpią – jak my sami kiedyś cierpieliśmy – z powodu doznawanych krzywd od innych.

Doznane rany, szczególnie te w okresie dzieciństwa, jeżeli są rozeznane i przeżyte w duchu miłosierdzia, przebaczenia i pojednania, stają się niezwykłą szkołą współczucia, miłosierdzia i ludzkiej dobroci. Nie ma nic cenniejszego, co moglibyśmy ofiarować bliskim: współbraciom, wiernym, własnej rodzinie i wszystkim, którym chcemy służyć, niż pełne pojednanie z sobą samym, z własnymi rodzicami i wszystkimi osobami, przez które czujemy się zranieni. Łatwiej nam wówczas zrozumieć, iż człowiek nie jest własnością człowieka. I dlatego nie ma prawa nikogo krzywdzić.

* * *

„Ojcze, któryś jest w Niebie! Nie zatrzymuj naszych grzechów przeciw nam, lecz zatrzymaj nas przeciw naszym grzechom. Spraw, aby myśl o Tobie, która rodzi się w naszej duszy, za każdym razem, gdy się wyłania, nie przypominała nam o tym, co złego uczyniliśmy, lecz o tym, że nam przebaczyłeś, nie o tym, że zblądziliśmy, lecz o tym, żeś zechciał nas ocalić” (Søren Kierkegaard).

Summary

Prayer for the grace of the forgiving of harm

In the process of forgiving, the dialogue between a victim and a therapist or spiritual director, should be prolonged in a personal, intimate, encounter with God. Only God can convince the victim, that his life matters despite his painful experiences and harms. Prayer is fundamental medicine, essential for true healing. Many victims do not enter into an authentic process of forgiving for this very reason, that in the reality, they do not want to humble themselves in the face of God, and to acclaim Him as the Lord and giver of life. The victim should often read the Bible.

s. Marianna Ciemala

Koinonia św. Pawła, Kielce

Przebaczenie we wspólnocie braterskiej

Słowa-klucze: przebaczenie, Bóg, Jezus Chrystus, brat, miłość, osoba która skrzywdziła, wspólnota.

Streszczenie

Do budowania chrześcijańskiej wspólnoty braterskiej, potrzebne jest przebaczenie wzajemne, którego owocem jest pojednanie. Przebaczenie jest procesem, który powinien doprowadzić do zmiany nastawienia, uczuć, intencji oraz postaw tego, kto jest skrzywdzony w stosunku do krzywdziciela; jest darowaniem winy – darem całkowitym, bezwarunkowym, asymetrycznym i rodzącym się w wolności. Udzielone przebaczenie sprawia, że drugi człowiek znajduje na nowo miejsce w naszym życiu. Przebacząc, świadczymy o miłości Boga, która jest potężniejsza niż wszelki grzech.

*Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni!
Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg nam
przebaczył w Chrystusie (Ef 4,32)*

„Oto jak dobrze i jak miło, że bracia mieszkają w jedności” – tymi słowami św. Augustyn z Hippony nakreślił wizję wspólnoty chrześcijańskiej, dokonując alegorycznej interpretacji Psalmu 132¹. Idea ta zakorzeniła się w tradycji monastycznej (zwłaszcza cenobickiej) i do dziś wyraża pragnienie jedności i miłości braterskiej, które stanowią fundament szczęśliwego życia we wspólnocie zakonnej. Z doświadczenia naszej ludzkiej egzystencji, nacechowanej słabością i grzechem, płynie jednak bardzo oczywisty wniosek, iż prawdziwa jedność nie jest możliwa bez prze-

¹ Augustyn z Hippony, *Objaśnienie Psalmu 132*, w: *Pisma monastyczne*, ŻrMon 27, tłum. P. Nehring, Kraków 2002, s. 405-423.

baczenia. Wspólnoty zakonne nie są w stanie uniknąć wszelkich konfliktów, ale są zdolne do budowania jedności i więzi braterstwa właśnie za cenę przebaczenia i pojednania². Czym jest przebaczenie? Jak budować jedność poprzez przebaczenie? Jak dokonuje się trudny proces przebaczenia? Artykuł ten jest próbą odpowiedzi na powyższe pytania w świetle Słowa Bożego, nauki Kościoła oraz tradycji życia monastycznego.

1. Co oznacza przebaczyć?

Definiując zagadnienie przebaczenia, należy zwrócić uwagę na kilka różnych aspektów. Po pierwsze, przebaczyć oznacza odpuścić, podarować winę, uniewinnić, okazać łaskawość, uwolnić³. Po drugie, należy podkreślić, iż przebaczyć nie oznacza zapomnieć. Przebaczenie nie może więc oznaczać zapomnienia wyrządzonej krzywdy. Nie chodzi też o to, by całkowicie zapomnieć o osobie, która dopuściła się zła wobec nas. Tym bardziej, gdy dotyczy to naszego współbrata lub współsiostry, z którymi żyjemy na co dzień. W naszej pamięci zapisuje się zło, które zostało nam uczynione i osoba, która nas skrzywdziła. Dlatego, nawet gdybyśmy bardzo chcieli i starali się, nie możemy zapomnieć, bo jesteśmy ludźmi. Według tradycji judeochrześcijańskiej, tylko Bóg przebacza zapominając⁴. Jak głosi *Księga Proroka Micheasza*, Bóg lituje się nad nami i wrzuca wszystkie nasze grzechy w głębokości morskie (por. Mi 7, 19). W *Liście do Hebrajczyków* czytamy natomiast: „(...) uświęceni jesteśmy przez ofiarę ciała Jezusa Chrystusa raz na zawsze. (...) Takie jest przymierze, które zawrę z nimi w owych dniach, mówi Pan: dając prawa moje w ich serca, także w umyśle ich wypiszę je. A grzechów ich oraz ich nieprawości więcej już wspominać nie będę” (Hbr 10, 10.17). W swojej wszechmocy Bóg może uczynić więc to, czego my nie możemy:

² Por. KIZKiSZA, *Instrukcja: Życie braterskie we wspólnocie. «Congregavit nos in unum Christi amor»* 26, w: K. Wójtowicz (red.), *Życie konsekrowane w dokumentach Kościoła. Od Vaticanum II do Ripartire da Cristo*, Kraków 2003², s. 499-548.

³ Por. A. Blaise, *dimitto, -ere*, w: *Dictionnaire Latin-Français des auteurs chrétiens*, Turnhout 1993, s. 274-275; E. Bianchi, *Dono e perdono*, Torino 2014, s. 37; S. Jankowski, *Przebaczenie w Biblii*, „Pedagogia Christiana” 1/37 (2016), s. 35-39.

⁴ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 30-31.

gdy nam przebacza, wymazuje nasze grzechy, nie widzi ich więcej, nie wspomina ich. Bo przebaczył nam w Jezusie Chrystusie.

Przebaczenie nie oznacza również natychmiastowej negacji zła (zaprzeczenia faktom). Nie można udawać, że nic się nie stało, ani też pragnąć przywrócić za wszelką cenę sytuację poprzedzającą krzywdę. Ten, kto wyrządza zło drugiemu, powinien wziąć odpowiedzialność za swoje decyzje, słowa, czyny. Podobnie jest w naszej relacji z Bogiem. Często ludzie uważają, że Bóg karze nas za popełnione grzechy. Tymczasem On przebacza nam grzechy, nie wspominając ich więcej, jednak spadają na nas naturalne konsekwencje naszych grzechów, które należy zdecydowanie odróżnić od kary.

Niezwykle ważne w naszych relacjach siostrzanych i braterskich jest świadomość tego, że przebaczenie nie jest uczuciem, lecz wyborem, decyzją naszej wolnej woli. Nie chodzi bowiem o to, by czekać na moment, kiedy będziemy mieli ochotę wybaczyć. Chodzi o podjęcie decyzji: „Przebaczam, bo Chrystus umarł za moje grzechy i nieustannie obdarza mnie przebaczeniem”. Następnie decyzja ta powinna być podtrzymywana czy też ponawiana. Zwłaszcza wtedy, gdy walczymy z negatywnymi odczuciami, które są konsekwencją zranienia. Z czasem jednak poprzez przebaczenie rana się zabliznia i chociaż nie potrafimy zapomnieć, obecność siostry czy brata, który nas skrzywdził, nie jest dla nas przykra. Przeciwnie, dzięki łasce Bożej, o którą należy pokornie i wytrwale prosić, nasze serce może otworzyć się na nowo, aby odbudować więzi braterstwa.

Przebaczyć oznacza także uznać prawdę o tym, że wszyscy jesteśmy grzesznikami skłonnyimi do popełniania zła. Jesteśmy chorzy na *philautia*, egoistyczną miłość własną, która skłania nas do tego, abyśmy myśleli o sobie samych, aby przetrwać i bronić siebie, czasem wręcz atakując innych⁵. Świadomość ta stanowi punkt wyjścia w procesie pojednania. Warto w tym miejscu zauważyć, iż przebaczenie jest czasem rozumiane jako pojednanie. Jednak przebaczenie jest działaniem jednostronnym i nie jest powiedziane, że zawsze spotka się z wzajemnością (przyjęciem),

⁵ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 36.

podczas gdy pojednanie, owszem potrzebuje przebaczenia, ale ostatecznie zależy zarówno od skrzywdzonego jak i krzywdziciela, którzy wspólnie decydują o tym, aby się pogodzić⁶. Dlatego dla budowania chrześcijańskiej wspólnoty braterskiej, potrzebne jest przebaczenie wzajemne, którego owocem jest pojednanie.

Nikt nie może zanegować prawdy, iż przebaczenie jest trudne, gdyż zazwyczaj chodzi o naszą dumę. Często nie potrafimy przebaczyć, ponieważ przebaczenie oznacza rezygnację z litości nad samym sobą, z pragnienia odwetu, gniewu i noszenia w sercu urazy. W tym kontekście możemy mówić o różnych stopniach trudności w ramach aktu przebaczenia⁷. Istnieje bowiem duża różnica między wybaczeniem komuś drobnej pomyłki, a wybaczeniem komuś poważnego wykroczenia przeciwko miłości bratniej czy przeciwko regule.

Przebaczenie to najczęściej proces, który ma swoje etapy. Proces ten powinien doprowadzić do zmiany nastawienia, uczuć, intencji oraz postaw (zachowań) tego, kto jest skrzywdzony w stosunku do krzywdziciela. Przede wszystkim chodzi tu o umiejętność zrozumienia i rozeznania w prawdzie – na ile jest to możliwe – doznanej krzywdy. Następnie chodzi o rezygnację z odłaty „pięknym za nadobne” (zemsty). Wreszcie trzeba zmienić swoje nastawienie do osoby, która nas skrzywdziła, aż dojdziemy do aktu przebaczenia: aktu wolnego, dokonanego w miłości i pokoju⁸. Wtedy zarówno osoba, której przebaczone, jak i ta, która przebaczyła, może doświadczyć tego, o czym pisał św. Ambroży, że słodkim i dobrym posiłkiem jest miłosierdzie, odpuszczenie grzechów⁹.

⁶ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 32.

⁷ Por. N. Lee, S. Lee, *Elle et lui, un couple ça se construit!*, Maurecourt 2004, s. 159.

⁸ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 33.37-40.

⁹ Por. Ambroży z Mediolanu, *List 20.5*, w: *Listy*, t. 1, BOK 9, tłum. P. Nowak, Kraków 1997, s. 162. Choć słowa te dotyczą w pierwszym rzędzie miłosierdzia, które człowiek otrzymuje od Boga, niemniej jednak można je odnieść także do wzajemnego przebaczenia we wspólnocie braterskiej, gdyż przebacząc, przekazujemy innym dar otrzymany od Boga. Więcej na ten temat – w kolejnych punktach.

2. Przebaczenie otrzymane i podarowane – dar budujący jedność

Każda wspólnota zakonna musi być uważana przez swoich członków za *fraternitas*¹⁰, wspólnotę braci lub sióstr – różniących się między sobą, ale jednakowych w godności. Natomiast dobro wspólne, które jako członkowie jednej wspólnoty pragniemy osiągnąć, musi być rozumiane jako dobro „bycia razem”, w myśl cytowanego już fragmentu Ps 132: „Oto jak dobrze i jak miło, że bracia mieszkają w jedności”. W adhortacji *Vita Consecrata* czytamy:

„Miłość skłoniła Chrystusa do złożenia daru z siebie i do najwyższej ofiary Krzyża. Także wśród Jego uczniów nie jest możliwa prawdziwa jedność bez tej bezwarunkowej, wzajemnej miłości, która wymaga gotowości do ofiarnej służby, zdolności przyjęcia bliźniego takim, jakim jest, bez „osądzania go” (por. Mt 7,1-2), umiejętności przebaczenia nawet „siedemdziesiąt siedem razy” (Mt 18,22)”¹¹.

Prawdziwa jedność nie jest więc możliwa bez miłości bratniej, która zdolna jest przebaczać nawet 77 razy, czyli zawsze. Tutaj dochodzimy do istoty aktu przebaczenia, którą jest „dar”¹². Przebaczyć, jak zostało wspomniane wyżej, oznacza podarować; co więcej, chodzi o to, by podarować całkowicie i bezwarunkowo. Przede wszystkim przebaczenie jest darem Boga: Bóg obdarowując nas przebaczeniem, objawia nam swoje miłosierdzie i swoją wszechmoc. Wiare w tę prawdę wyrażamy, modląc się w jedno-

¹⁰ Łac. *fraternitas*, gr. *adelphôtēs* – termin wyrażający braterstwo. W chrześcijaństwie od starożytności odnosił się do wspólnoty Kościoła, wspólnoty wierzących w Chrystusa. Gdy w Kościele narodził się ruch monastyczny typu cenobickiego, terminem tym zaczęto określać wspólnoty mnichów – zob. T. Paszkowska, *Fraternitas – od pragnienia do urzeczywistnienia*, Lublin 2013; J. Ratzinger, *Chrześcijańskie braterstwo*, tłum. J. Merecki, Kraków 2006; M. Dujarier, *L'Église – Fraternité. Les origines de l'expression «adelphotès – fraternitas» aux trois premiers siècles du christianisme*, Paris 1991; J. Ratzinger, *Fraternité*, w: M. Viller, F. Cavallera, J. de Guibert (red.), *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique. Doctrine et histoire*, t. 5, Paris 1964, s. 1141-1167.

¹¹ Jan Paweł II, Adhortacja Apostolska *Vita Consecrata*, nr 42.

¹² Warto zwrócić tutaj uwagę na to, iż termin „przebaczenie” np. w j. włoskim to „perdono”, gdzie „dono” oznacza dar. Analogicznie w j. francuskim: „don” i „pardon”.

ści z całym Kościołem: „Boże, Ty przez przebaczenie i litość najpełniej okazujesz swoją wszechmoc, udzielaj nam nieustannie swojej łaski, abyśmy dążąc do obiecanego nam nieba, stali się uczestnikami szczęścia wiecznego”¹³. Objawienie miłosiernej miłości Ojca osiągnęło zaś swój szczyt w Jezusie Chrystusie: w tajemnicy Wcielenia i w misterium Paschy (por. J 3,16; Rz 8,31). Dar przebaczenia związany jest więc z darem życia Syna Bożego, które On złożył w ofierze dla naszego zbawienia. Przebaczenie otrzymywane nieustannie od Boga prowadzi nas do przebaczenia ofiarowywanego: mamy przebaczać sobie wzajemnie „tak jak i Bóg nam przebaczył w Chrystusie” (Ef 4,32). Przebacząc, dzielimy się darem Bożego miłosierdzia. „Obdarować” brata lub siostrę przebaczeniem nie jest jedynie formą litości czy społecznej troski, ale koniecznym sposobem wejścia w przymierze w ramach wspólnoty. Jest to nieodłączny akt w budowaniu więzi braterstwa (por. Kol 3,12-14).

„Podarować” coś komuś oznacza z definicji powierzyć jakieś dobro w ręce drugiego człowieka, nie oczekując niczego w zamian. Logika daru nie opiera się na zasadzie wzajemności czy równowagi, ale jest to propozycja jednostronna i darmowa; również Bóg złożył ludziom „propozycję zbawienia w Jezusie Chrystusie”. Przebaczenie – pojmowane jako dar – jest więc bezwarunkowe, asymetryczne i rodzi się w wolności. Postępując w ten sposób człowiek jawi się jako *homo donator*. I nawet jeśli „dar” przebaczenia nie jest odwzajemniony, to jednak dawca czyni gest „wyjścia naprzeciw”; poprzez dar okazuje gotowość do budowania relacji. Oto „paradoksalność” daru: pozostawiamy wolność siostrze czy bratu, nie zmuszając ich do wzajemności. Należy to mocno podkreślić: tylko dar złożony w wolności jest prawdziwie darem – ponieważ jeśli istnieje jakikolwiek przymus z czyjejkolwiek strony, wtedy dar jest uwarunkowany i traci swą wartość. Wolność jest zresztą nie tylko warunkiem okazywania i przyjmowania przebaczenia, ale jest również warunkiem rozwoju człowieczeństwa¹⁴.

We wspólnotach zakonnych często ranimy się nieświadomie, ale dochodzimy do zgody i pojednania na drodze dialogu.

¹³ Mszał Rzymski, Kolekta z 26 Niedzieli Zwykłej.

¹⁴ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 7-10.

Mogą jednak zaistnieć sytuacje, gdy osoba, która nas skrzywdziła (i jest tego świadoma), trwa w zatwardziałości serca i przez pewien czas pozostaje niewzruszona nawet względem zadeklarowanego wobec niej przebaczenia. Wtedy potrzeba z naszej strony wytrwałej modlitwy, cierpliwości, pokory, ale także wytrwałości w okazywaniu dobroci mimo wszystko. Faktem jest jednak to, że często okazane miłosierdzie – подарowane przebaczenie – otwiera serce winowajcy, zapoczątkowuje relację braterską, prowadzi do pojednania. Pojednanie dokonuje się bowiem tylko wtedy, gdy ofiarowane przebaczenie jest przyjęte. Bywają sytuacje, gdy dwie osoby ranią się nawzajem. Aby zaistniało prawdziwe pojednanie braterskie, tak jedna jak i druga osoba powinna zarówno podarować, jak i przyjąć przebaczenie. Z nauki Chrystusa zawartej w Ewangelii (Mt 18,15-20 – upomnienie braterskie; Łk 17,3-4 – obowiązek przebaczenia; Mt 5,23-24 – wezwanie do pojednania) płynie złota zasada postępowania: zarówno wtedy, gdy ktoś skrzywdziłeś, jak i wtedy, gdy zostałeś skrzywdzony – zawsze pierwszy rozpocznij dialog i wyciągnij rękę do pojednania. Jeśli każdy członek wspólnoty kierowałby się tą zasadą, spory łatwiej byłyby zażegnane, a zranienia szybciej uzdrowione.

O konieczności przebaczenia na drodze budowania jedności we wspólnotcie braterskiej przekonani byli prawodawcy starożytnego monastycyzmu typu cenobickiego. Św. Augustyn nie idealizował swojej wspólnoty monastycznej, lecz w regule zawarł konkretne wskazania, które wprowadzone w czyn miały zaowocować pojednaniem. Brat, który zranił drugiego, powinien być „jak najszybciej” naprawić to, co uczynił zadośćuczynieniem. Pokrzywdzony natomiast miał bez wahania odpuścić. Braci, którzy zelżyliby się nawzajem, Augustyn wzywał do wzajemnego przebaczenia¹⁵. W tym samym punkcie reguły pada radykalne i paradoksalne stwierdzenie:

„Lepszym jest zaś ten, który, choć często ulega pokusie gniewu, jednak szybko prosi, by mu odpuścił ten, którego uznaje, że obraził, od tego, który wprawdzie rzadko ulega gniewowi, ale też trudniej skłania się do proszenia o przebaczenie. Ten zaś, kto ni-

¹⁵ Por. Augustyn z Hippony, *Praeceptum* VI 2, w: *Pisma monastyczne*, ŻrMon 27, tłum. M. Starowieyski, s. 166.

gdy o przebaczenie nie prosi albo też nie prosi z serca, przebywa w klasztorze niepotrzebnie, choćby stamtąd go nie wypędzano”¹⁶.

Reguła ta z jednej strony ukazuje wartość i konieczność samego aktu przebaczenia, a z drugiej strony podkreśla, jak ważna jest szczerza prośba o przebaczenie skierowana do brata. Prośba ta jest nie tylko wyrazem pokory i skruchy, dowodem uznania własnej winy, lecz również krokiem ułatwiającym pojednanie.

O przebaczeniu, które jest rozpatrywane w kategorii daru pisał także Doroteusz z Gazy¹⁷, kierując nauki do swoich uczniów:

„A nikt nie może powiedzieć: „Jestem ubogi i nie mam z czego dawać”. Bo jeśli nawet nie możesz dawać tak, jak ci bogacze, którzy wrzucali swoje datki do skarboxy, to daj dwa szelągki, jak ta uboga wdowa (...). A nie masz i tyle? Ale masz siły i możesz dać choremu jałmużnę posługi. I tego także nie możesz? Ale możesz pocieszyć słowem twego brata. Okaż mu miłosierdzie słowem i słuchaj, co powiedziano: *Lepsze jest dobre słowo niż podarunek* (Syr 18,16). A załóżmy, że nawet słowem nie potrafisz wesprzeć. Ale możesz, kiedy brat twój rozgniewa się na ciebie, zmiłować się nad nim i znieść go podczas jego wybuchu, pamiętając, że dręczy go wasz wspólny nieprzyjaciel. I zamiast coś mu odpowiedzieć i bardziej jeszcze go rozdrażnić, możesz zamilczeć i ulitować się nad jego duszą, a tak wyrwać go nieprzyjacielowi. Możesz także, jeśli brat zgrzeszy przeciw tobie, ulitować się nad nim i przebaczyć mu jego winę, abyś i ty otrzymał przebaczenie od Pana. Powiedziano bowiem: *Odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone* (Łk 6,37). A tak okażesz miłosierdzie duszy swego brata, przebacząc mu jego grzech przeciw tobie. Bo dał nam Bóg władzę przebaczenia sobie win wzajemnie, jeśli chcemy”¹⁸.

Ostatnie zdania powyższego passusu wyraźnie potwierdzają, iż dar przebaczenia – jako wyraz miłosierdzia ofiarowanego bratu czy siostrze – jest kwestią naszej woli. Ponadto należy

¹⁶ Augustyn, *Praeceptum* VI 2, *ŻrMon* 27, s. 166.

¹⁷ Doroteusz z Gazy (VI wiek) - mnich, który żył w klasztorze położonym w okolicach Gazy. Uczeń dwóch wielkich mistrzów-rekluzów: Jana i Barsanufiusza. We wspólnocie został odpowiedzialnym za formację nowych kandydatów. Być może założył też nowy monaster.

¹⁸ Doroteusz z Gazy, *Różne nauki świętego Ojca naszego Doroteusza* 158, w: *Pisma ascetyczne*, *ŻrMon* 51, tłum. M. Borkowska, Kraków 2011², s. 228-229.

podkreślić, iż Doroteusz pisze o przebaczeniu sobie wzajemnie, stwierdzając, iż jest to władza, której udzielił nam Bóg. Praktykowane w ten sposób miłosierdzie, jeśli jest przyjęte przez drugiego, rodzi w jego sercu wdzięczność i zacieśnia więzy braterstwa.

W sposób szczególny narzędziem jedności we wspólnocie jest przełożony, w którego postępowaniu miłosierdzie powinno górować nad sprawiedliwością¹⁹. Według Benedykta z Nursji – ojca monastycyzmu zachodniego – opat jako roztropny lekarz powinien używać wszelkich możliwych środków leczniczych wobec braci, którzy zawinili. W swojej regule Benedykt zalecił przełożonym przede wszystkim postawę miłości miłosiernej, przebaczącej – na wzór Chrystusa Dobrego Pasterza, który lituje się nad słabością zagubionej owcy. Wspólnota zaś, zachęcona przykładem przełożonego, powinna wzmocnić miłość ku bratu, który jest winien cięższego przewinienia²⁰.

Warto również zwrócić uwagę na potrójny wymiar przebaczenia. Aby trwać wraz z innymi w komunii braterskiej (*koinōnia*), trzeba przyjmować przebaczenie od Boga, przebaczać siostrą i braciom (i przyjmować od nich dar przebaczenia), a równocześnie umieć przebaczyć także samemu sobie (grzechy, porażki, błędy). Człowiek, który nie jest pojednany ze sobą, nie jest w stanie wejść w relację pojednania z innymi.

3. „Ojcze nasz, (...) odpuść nam, jak i my odpuszczamy”

Każdego dnia wypowiadamy te słowa, kierując modlitwę do naszego Ojca. Prosimy Boga o przebaczenie, zapewniając, iż tak samo my przebaczymy tym, którzy przeciwko nam zawinili (por. Mt 6,12)²¹. Przebaczenie wobec naszych braci jest więc warunkiem przebaczenia, jakiego oczekujemy od Boga. Oczywiście trzeba zaznaczyć, iż przebaczenie Boże jest nieproporcjonalne do naszego. Na czym polega więc owa zależność? Przebaczenie ze

¹⁹ Por. *Reguła Benedykta* LXIV 10, tłum. A. Świderkówna, Kraków 2010, s. 104.

²⁰ Por. *Reguła Benedykta*, XXVII 10, tłum. A. Świderkówna, s. 60.

²¹ Na temat prośby skierowanej do Boga o przebaczenie – zob. D. Adamczyk, *Przesłanie dotyczące problematyki grzechu w Księdze Psalmów*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2 (2012), s. 67-76.

strony Boga poprzedza nasze przebaczenie braterskie, ale właśnie przebaczenie, które ofiarowujemy drugiemu człowiekowi, otwiera nas zarazem na przebaczenie Boże²². Dlatego, jak czytamy w *Katechizmie Kościoła Katolickiego*: „Powinno w nas wzbudzać przerażenie to, że strumień miłosierdzia nie może przeniknąć do naszego serca tak długo, jak długo nie przebaczyliśmy naszym winowajcom”²³.

Św. Cezary z Arles²⁴ w swojej *Regule dla mnichów* wzywał wszystkich braci do wzajemnego przebaczenia, przytaczając słowa Ewangelii stanowiące komentarz do modlitwy Pańskiej:

„I niech nikt nie śmie kłaść się zagniewany, ale wszyscy świadomi swego wykroczenia niech się wzajemnie przeproszą, wypełniając przykazanie Pana, który mówi: *Odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone* (Łk 6,37); *jeśli wy nie przebaczycie, to i Ojciec wasz niebieski nie przebaczy wam wykroczeń waszych* (Mt 6,15)”²⁵.

Natomiast św. Benedykt z Nursji wyraził w swojej regule przekonanie, iż mnisi zobowiązując się słowami modlitwy: „Odpuść nam, jako i my odpuszczamy” (Mt 6,12), łatwiej oczyszczają się z cierni wzajemnych uraz²⁶. Dlatego bardzo istotne jest to, by świadomie, z głęboką wiarą i z gotowością do przebaczenia każdorazowo wypowiadać słowa modlitwy Pańskiej. Szczególnie ważna dla urzeczywistnienia komunii braterskiej jest modlitwa „Ojciec nasz” odmawiana z wiarą w czasie Eucharystii i Liturgii Godzin. Bracia i siostry, pojednani między sobą oraz z Bogiem mogą rozejść się w pokoju. Fundament jedności braterskiej stanowi nade wszystko Eucharystia, której owocem jest pojednanie

²² Por. M. Królikowski, *Ojciec nasz... Słowo Boga, Słowo o Bogu, Słowo do Boga*, Kielce 2011, s. 120.

²³ KKK 2840.

²⁴ Mnich na wyspie Leryn, następnie prezbiter i biskup w Arles (Galia). Zorganizował życie kleru w Arles według zasad monastycznych. Założył klasztor dla dziewcząt, dla którego napisał regułę. Była to pierwsza reguła monastyczna dla klasztoru żeńskiego. Założył także klasztor dla mnichów, opracowując dla nich osobną regułę. Zob. M. Starowieyski, *Prawodawstwo św. Cezarego z Arles – wstęp*, w: *Zachodnie Reguły Monastyczne*, ŻrMon 50, Kraków 2013², s. 387-389.

²⁵ Cezary z Arles, *Reguła dla mnichów* 13, w: *Zachodnie Reguły Monastyczne*, ŻrMon 50, tłum. M. Borkowska, s. 454.

²⁶ Por. *Reguła Benedykta*, XIII 12-13, s. 50-51.

z Bogiem i braćmi oraz Sakrament Pokuty i Pojednania. Sakramentalne przebaczenie, przeżywane we wspólności z braćmi i siostrami, rodzi w naszych sercach wdzięczność, radość, czyni nas uległymi wobec woli naszego Pana i uzdalnia nas do wierności Bogu i wspólności²⁷.

Bóg przebacząc, objawia swoje Imię, prawdę o tym, kim jest (por. Wj 34,6-7; Ez 36,22-23; Iz 44,6; Iz 44,22-24; Iz 54,7-9). Chrystus poprzez swoje człowieczeństwo (dobre i piękne) objawił nam miłosierdzie Boga, który jest naszym Ojcem. Głosił przebaczenie, przebacząc. Objawienie miłości miłosiernej osiągnęło zaś swój szczyt na krzyżu, kiedy Chrystus w obecności swoich oprawców wołał do Boga: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią” (Łk 23,34). Jak podkreśla Jan Paweł II: „Nieskończona jest gotowość i moc przebaczenia, mając swe stałe pokrycie w niewysłowionej wartości ofiary Syna”²⁸. Dlatego poprzez przebaczenie, którego udzielamy innym ludziom, uczestniczymy w owym dziele objawiania światu miłosiernego Oblicza Boga. Przebacząc, świadczymy o miłości Boga, która jest potężniejsza niż wszelki grzech²⁹. Przebacząc, stajemy się więc bardziej podobni do Boga – naszego Ojca, o czym przekonywał także Jan Chryzostom w słowach: „Nic nas tak Bogu podobnymi nie czyni, jak gdy złym i takim, którzy nam krzywdę czynią, przebaczymy, jak to Chrystus uczył mówiąc, że słońce Jego wschodzi nad złymi i dobrymi”³⁰.

Jezus, odpowiadając na pytanie Piotra, ile razy należy przebaczać, odpowiedział: „Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy” (Mt 18,22), a następnie opowiedział przypowieść o „nielitościwym dłużniku” (Mt 18,23-35). Jezus

²⁷ Por. Jan Paweł II, *Vita Consecrata* 42.

²⁸ Jan Paweł II, Encyklika *Dives in misericordia* 13. Warto również przytoczyć zdanie Jana Pawła II skierowane do młodzieży: „Przebaczenie jest najwznioślejszym znakiem zdolności kochania na wzór Boga, który miłuje nas i dlatego nieustannie nam przebacza”. Tenże, „Kochajcie życie – ten dar i misję, które Bóg Wam powierza”, *Spotkanie z młodzieżą rzymską w Auli Pawła VI*, 25.03.1999, nr 3, w: *Podręcznik Pokolenia JPPII. Ojcowskie słowo do młodych świata, Polski i Łednicy*, Poznań 2008, s. 637.

²⁹ Por. Jan Paweł II, *Dives in misericordia* 14.

³⁰ Jan Chryzostom, *Homilie na Ewangelie św. Mateusza XIX 7, ŻMT 18*, tłum. J. Krystyniak, Kraków 2003, s. 250.

pouczył nas tymi słowami, iż miłosierdzie nie jest tylko i wyłącznie działaniem Ojca, „lecz staje się kryterium pozwalającym zrozumieć, kim są Jego prawdziwe dzieci”³¹. Warto też podkreślić, iż nakaz: „Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny” (Łk 6,36) został skierowany przez Jezusa do uczniów, którzy słuchają Jego głosu (por. Łk 6,27). Abyśmy zatem byli zdolni naśladować miłosierdzie naszego Ojca, musimy być wytrwali w słuchaniu Słowa Bożego, które kształtuje nasze wnętrze. Słuchając zaś Słowa, medytując Je, przyjmując z wiarą i próbując wcielać w życie, wsparci w tym wszystkim łaską Boga stajemy się zdolni do tego, by przyjąć miłosierdzie jako styl naszego życia³².

Przebaczenie jest więc stylem chrześcijańskiego życia: jest naśladowaniem Ojca i naśladowaniem Jego Syna – Jezusa Chrystusa. Jak pisał Konstantin Virgil Gheorghiu: „Istnieją tylko dwa sposoby na to, aby dać świadectwo miłości. Pierwszy polega na tym, aby oddać życie za tego, kogo się kocha. Drugi natomiast polega bez wątpienia na tym, aby przebaczyć temu, kto nam wyrządził zło, tak dalece, aby mu błogosławić, aby go miłować”³³. Przebacząc, objawiamy innym Jezusa Chrystusa, który jest „obliczem miłosierdzia Ojca”³⁴.

4. Przebaczenie jako początek nowego życia

Ewangeliczny opis spotkania Jezusa z kobietą cudzołożną (por. J 8,1-11) odsłania bardzo ważny aspekt przebaczenia, jakim jest „nowość życia”. Jezus zwracając się do kobiety słowami: „Kobieto, gdzie oni są? Nikt cię nie potępił? (...) I Ja ciebie nie potępiam. Idź, a od tej chwili już nie grzesz!” (w. 10-11), obdarzył ją nadzieją i dał jej moc, by mogła rozpocząć swoje życie na nowo. Jak podkreśla papież Franciszek: „od tej pory, jeśli zechce, będzie mogła *postępować drogą miłości* (por. Ef 5,2)”³⁵. Papież konkluduje tę myśl w słowach: „Kiedy zostaniemy okry-

³¹ Franciszek, Bulla *Misericordiae Vultus* 9.

³² Por. Franciszek, *Misericordiae Vultus* 13.

³³ Cyt. za: E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 29.

³⁴ Franciszek, *Misericordiae Vultus* 1.

³⁵ Franciszek, List Apostolski *Misericordia et misera* 1.

ci miłością, to od nadal istniejącego stanu słabości i grzechu większa staje się miłość, która pozwala patrzeć dalej i żyć inaczej³⁶. Owocem otrzymanego miłosierdzia jest więc nadzieja nowego życia, radość i miłość, bo Bóg przerywa „otaczający nas krąg egoizmu, abyśmy i my stali się narzędziami miłosierdzia”³⁷.

Przebaczenie braterskie – jako wyraz miłości – również wpływa na nową jakość życia. Człowiek odzyskuje wewnętrzną siłę i motywację do tego, by kroczyć drogą miłości, naśladować tym samym Chrystusa Pana. Przebaczenie jest początkiem nowego życia zarówno dla osoby pokrzywdzonej, która udziela przebaczenia, jak i dla tej, która go oczekuje. W przypadku osoby, która doznała krzywdy, przebaczenie jest prawdziwym nawróceniem, jakiego dokonuje w sobie (we własnym życiu). Może doświadczyć prawdziwej wolności i stać się nowym człowiekiem na wzór Chrystusa. Natomiast dla osoby, która oczekuje przebaczenia, świadomość otrzymania daru przebaczenia jest fundamentalna. Przebaczenie staje się spotkaniem, poprzez które człowiek rodzi się na nowo³⁸. Przebaczymy, aby drugi człowiek mógł żyć, aby mógł wieść życie bez odczuwania przytłaczającego ciężaru poczucia winy i z nadzieją patrzeć w przyszłość. „Nowość” to cecha charakteryzująca również jakość relacji pomiędzy osobami pojednanymi. Przebaczenie ma bowiem ogromną moc zdolną uzdrowić każdą relację. Udzielone przebaczenie sprawia, że drugi człowiek znajduje na nowo miejsce w naszym życiu: nie odrzucamy go, ale przyjmujemy go, czyniąc się z nim solidarnym. Jest to praktyczna realizacja Pawłowego wezwania: „Jeden drugiego brzemiona noście i tak wypełnicie prawo Chrystusowe” (Ga 6,2)³⁹. Przebaczenie nie jest więc tylko zakończeniem trudnego i bolesnego etapu wspólnej drogi, ale jest także zapoczątkowa-

³⁶ Franciszek, *Misericordia et misera* 1.

³⁷ Franciszek, *Misericordia et misera* 3.

³⁸ Por. J. Guillet, *Pardon. I. Ecriture*, w: M. Viller, F. Cavallera, J. de Guibert (red.), *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique. Doctrine et histoire*, t. 12. I., Paris 1984, s. 209.

³⁹ Zob. Franciszek, *Misericordiae Vultus* 10: „Nadszedł znowu dla Kościoła czas, aby z radością głosić przebaczenie. To jest czas powrotu do tego, co istotne, aby poczuć odpowiedzialność za słabości i trudności naszych braci. Przebaczenie to siła, która budzi do nowego życia i dodaje odwagi, aby patrzeć w przyszłość z nadzieją”.

niem nowego etapu. Definiując zaś ową „nowość relacji”, możemy ją określić jako „odnowione braterstwo”. Naśladujemy tym samym Jezusa Chrystusa, który nie wstydzi się nazywać nas – grzeszników – swymi braćmi (por. Hbr 2,11). Przebaczenie jest koniecznym warunkiem rozwoju własnego człowieczeństwa (*humanitas*) na wzór Chrystusa.

We współczesnym świecie potrzebne jest świadectwo wspólnot zakonnych wyrażające się w nowym stylu życia, który jest inny od stylu życia niechrześcijan (lub „letnich” chrześcijan). Pierwszym i podstawowym świadectwem jest świadectwo miłości i braterstwa, sięgające aż po miłość nieprzyjaciół (por. Mt 5,43-48). Miarą tej miłości jest miłość samego Chrystusa, aż po oddanie życia za braci: „Przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem; żebyście i wy tak się miłowali wzajemnie. Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali” (J 13,34-35). Miłość ta wyraża się nie w słowach, ale w czynie i prawdzie (por. 1J 3,18), czyli przede wszystkim w przebaczeniu (por. Mt 18,21-22; Dz 7,59-60); w upomnieniu braterskim (por. Mt 18,15-18); w służbie (por. 1P 4,10) i dzieleniu się (por. Dz 4,32.34-35). Postawa „braterskiej miłości” (*philadelphia*), zdolnej do przebaczenia, jest pieczęcią chrześcijańskiej odmienności przeżywanej przez pierwszą wspólnotę Kościoła, która u niechrześcijan wywoływała okrzyk: „Patrz, jak oni się wzajemnie miłują!” (Tertulian, *Apologetyk* 39,7)⁴⁰.

5. Trudna droga przebaczenia

Proces przebaczenia i pojednania dokonuje się na drodze prawdy, wymaga poświęcenia, trudu, cierpliwości, czasu i zaangażowania całego człowieka. Przebaczenie nie jest bowiem czymś naturalnym (automatycznym odruchem natury); nie jest sponta-

⁴⁰ Por. E. Bianchi, *Inne życie. Rekolekcje na temat Pierwszego Listu św. Piotra*, Kraków 2007, s. 40. Zob. także – Jan Paweł II, *Vita Consecrata* 45: „Kościół chciałby ukazywać światu przykłady wspólnot, w których wzajemna troska pomaga przezwyciężyć samotność, więź braterska budzi we wszystkich poczucie współodpowiedzialności, a przebaczenie zabliznia rany, umacniając w każdym dążenie do komunii”.

nicznym uczuciem i właśnie dlatego przebaczenie wyrażone natchmianem i z łatwością posiada wszelkie cechy, które pozwalają powątpiewać w jego autentyczność. Oto krótki zarys drogi przebaczenia; podstawowe etapy tej drogi, nakreślone przez tradycję chrześcijańską, zostały potwierdzone również przez psychologię⁴¹.

a. Pokusa zemsty

Jest to pokusa, której może doświadczyć każdy, kto został skrzywdzony⁴². We wnętrzu człowieka rodzi się myśl, aby odpowiedzieć złem na zło. Człowiek zraniony, opanowany przez gniew, pretensję, żal, gorycz zaczyna pragnąć, by osoba, która go skrzywdziła, doświadczyła podobnego bólu. Ponadto wspomnienia nieustannie otwierają ranę zadaną przez krzywdę. Wspomnienie przeszłości potęguje cierpienie, terażniejszość zdominowana jest przez oskarżanie i obwinianie drugiego za doznane zło, a przyszłość otwiera przed człowiekiem możliwość zemsty. Dlaczego zemsta jest tak kusząca? Przede wszystkim dlatego, że patrząc na cierpienie czy upokorzenie krzywdziciela, człowiek może odczuwać pewnego rodzaju przyjemność, która okazuje się złudna i chwilowa. Zemsta może się również jawić jako odpowiedź obronna, środek zapobiegający temu, by ponownie nie zostać skrzywdzonym.

Wydaje się, że zemsta ma na celu przywrócenie naruszonej sprawiedliwości, wyrównanie rachunków, według zasady wzajemności ze Starego Testamentu: „oko za oko, ząb za ząb” (Wj 21,24; Kpł 24,20; Pwt 19,21; Mt 5,38). Jednak w rzeczywistości zemsta napędza spiralę zła i agresji, pomnaża krzywdę, zatrdując i niszcząc relacje ludzkie (por. Rdz 4,23-24)⁴³. Jakie

⁴¹ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 37-38.

⁴² Prosty, ale wymowny przykład apoftegmaty: „Do abba Sisoesa przeszedł brat skrzywdzony przez drugiego brata i powiedział: «Pewien brat wyrządził mi krzywdę i chcę się na nim zemścić». A starzec prosił go, mówiąc: «Nie, dziecko: ale raczej pozostaw Bogu wymierzenie sprawiedliwości». On jednak mówił: «Nie spoczne, póki się nie zemszczę». Powiedział starzec: «Módlmy się, bracie». I wstał starzec, i zaczął mówić: «Boże, już nam niepotrzebna Twoja troska o nas, bo sami sobie wymierzamy sprawiedliwość». A brat, kiedy to usłyszał, upadł do stóp starca i mówił: «Już się nie będę mścił: Wybacz mi, abba»” – zob. *Pierwsza Księga Starców. Gerontikon*, BOK 2, red. M. Starowieyski, tłum. M. Borkowska, Kraków 1992, s. 247.

⁴³ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 38-41. Zob. także Hieronim ze Strydonu, *List 84.1*, w: Tenże, *Listy*. Tom 3, ŻMT 61, Kraków 2011, s. 24.

jest lekarstwo, które powinniśmy zastosować w chwili pokusy? Gdy rodzą się w nas myśli, zamiary i plany zemsty („jeszcze mi za to zapłacisz”, „zobaczysz, jak to boli”), trwając na modlitwie, należy zdecydować, że z nich rezygnujemy, postanawiając równocześnie zło zwyciężać dobrem za przykładem Chrystusa (por. Mt 5,38-42; Rz 12,17.21)⁴⁴.

b. Poznać siebie, aby się nawrócić

Rezygnacja z zemsty i kroczenie w kierunku przebaczenia wymaga odwagi i jasnego spojrzenia na siebie. Trzeba ćwiczyć się w poznawaniu własnego serca, z którego pochodzą zarówno dobre jak i złe myśli⁴⁵, korzystając z pomocy innych. Ten etap procesu przebaczenia wpisuje się w tradycję „ojcostwa duchowego”, która ukonstytuowała się w IV wieku w łonie monastycyzmu egipskiego. Istotnym jej elementem była praktyka „wyjawiania myśli”, mająca na celu obiektywizację myśli, poruszeń serca, odczuć, pragnień. Chodziło o to, by mnich – przy pomocy doświadczonego ojca duchowego – poznał samego siebie, swoje wnętrze i umiał rozeznawać, czy jego myśli i pragnienia są dobre, czy złe⁴⁶.

Tylko ten, kto zna własny grzech, zło, które w nim mieszka, może prowadzić walkę duchową, może przemienić własne złe uczucia i pragnienia, może rozpocząć proces nawrócenia⁴⁷. Poznanie siebie pozwala na przejście od pragnienia zemsty do zrozumienia i empatii wobec krzywdziciela. Musi więc dokonać się w sercu nawrócenie, dzięki któremu, nie pragniemy już zemsty, ale jesteśmy gotowi do okazania dobroci (życzliwości) wobec osoby, która nas zraniła. Na drodze przebaczenia nasi krzywdziciele mogą się stać naszymi nauczycielami, ponieważ gdy jesteśmy

⁴⁴ Por. Nil z Ancyry, *O dobrowolnym ubóstwie* 67, w: *Pisma ascetyczne*, ŻrMon 46, tłum. L. Nieścior, Kraków 2011², s. 235.

⁴⁵ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 41.

⁴⁶ Por. Ewagriusz z Pontu, *Traktat dla Eulogiusza Mnicha* 15, w: *Pisma acetyczne*, ŻrMon 36, tłum. M. Grzelak, Kraków 2005², s. 102; D. Kasprzak, *Ojcostwo duchowe w myśli patrystycznej – zarys zagadnienia*, „Polonia Sacra” 20 (2016) t. 44, s. 107-109.

⁴⁷ Ks. J. Tischner: „Przebaczyć znaczy: dokonać w sobie przemiany zła w dobro”. Cyt. za: T. Ponikło, *Józef Tischner. Myślenie według miłości. Ostatnie słowa*, Kraków 2013, s. 252.

krzywdzeni, odrzucani, niesprawiedliwie traktowani, krytykowani, możemy bardziej poznać siebie: naszą zdolność do cierpliwości, do zrozumienia innych, a także naszą nadwrażliwość, agresywność, zazdrość, strach, niezdrową zależność od innych. Trzeba nam zaakceptować fakt, że jest w nas zarówno świat ciemności, jak i światła. Kiedy zaakceptujemy nasze własne słabości i wady, a równocześnie zdolność do życia w wolności i prawdziwej miłości, wtedy jesteśmy w stanie przyjąć wady, błędy i słabości naszych współbraci. Możemy patrzeć na nich z realizmem i miłością oraz budować z nimi relacje braterstwa oparte na prawdzie⁴⁸.

Jak zostało wspomniane powyżej – wielką pomocą na drodze uzdrowienia może być rozmowa na temat doznanej krzywdy z osobą dojrzałą w wierze. Wtedy możemy doświadczyć, że nie jesteśmy samotni w przeżywaniu cierpienia, które nosimy w sobie. Druga osoba pomaga nam poznać nasze serce oraz wspiera nas, niosąc nasze brzemie. Uczymy się również innego spojrzenia na sprawę i przyjmujemy pocieszenie. „Wydarzenia (fakty) z przeszłości są niewymazywalne, ale sens tego, co się wydarzyło, nie jest ustalony raz na zawsze” (Paul Ricoeur), a obecność osoby, której ufamy, może nam pomóc znaleźć nowe światło⁴⁹.

c. Zrozumieć osobę, która nas skrzywdziła

Należy przemyśleć zło, jakiego się doświadczyło, bez zapominania go. Chodzi o obiektywną ocenę zła, którą należy odróżnić od naszych subiektywnych przeżyć, co nie jest łatwe. Następnie należy odróżnić złe (krzywdzące) działanie i jego przyczynę, od osoby, która je popełniła. Idąc tą drogą, dochodzimy do tego, że przestajemy dostrzegać w drugiej osobie jedynie zło. Drugi człowiek nie może być demonizowany. Brat czy siostra, która dopuściła się złego czynu, pozostaje kimś więcej niż tylko osobą zdolną do czynienia krzywdy. Przestajemy ją osadzać i gardzić nią, gdy dostrzegamy w niej godność osoby, dziecka Bożego. Widzimy, że potrzebuje zrozumienia z naszej strony. Podejmując więc wysiłek zrozumienia, zaczynamy traktować tę osobę na równi z nami

⁴⁸ E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 41-42; J. Vanier, *Wspólnota miejscem radości i przebaczenia*, „Znaki czasu” 49, tłum. L. Rutowska, Paryż 1985, s. 30.

⁴⁹ Por. E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 42-43.

– jako siostrę czy brata, za którego umarł Chrystus (por. 1Kor 8,11). Znajdujemy w naszym sercu miejsce dla niej, przyjmując ją na nowo jako brata lub siostrę w człowieczeństwie. Trzeba pamiętać, że drugi człowiek – tak jak i my sami – jest istotą krucho, ale zdolną do zmienienia siebie, do nawrócenia⁵⁰.

Trzeba prosić z ufnością naszego Pana Jezusa Chrystusa o łaskę zrozumienia osoby, która nas skrzywdziła. Bywa tak, że nasza ocena konkretnego bolesnego wydarzenia (wyrządzonego nam zła) jest słuszna. Zdarza się jednak, że osądzamy drugiego, nie znając motywów jego działania, intencji, odczuć. W każdym przypadku potrzebujemy mądrości i Bożego światła, by mając poczucie krzywdy, zrozumieć, że brat czy siostra może upaść, bo jest człowiekiem słabym i grzesznym. Potrzebujemy Ducha Świętego, który rozlewa miłosierną miłość w naszych sercach (por. Rz 5,5), abyśmy – jak uczy nas św. Benedykt z Nursji – nienawidzili grzechy (wady, złe uczynki), ale miłowali braci⁵¹.

d. Okazać przebaczenie

Aby odbudować relację braterską, ważne jest, by przebaczenie zostało w jakiś sposób wyrażone. Być może nie będziemy zdolni do tego, by bratu (siostrze) wyznać wprost: „Przebaczam Ci!”. Potrzebne są jednak słowa, gesty, postawy, które ukazałyby decyzję przebaczenia podjętą w naszym sercu. To również wymaga siły ducha, mądrości i odwagi. Jest możliwe, że powróci do nas wspomnienie doznanej krzywdy, raniąc nas na nowo. Wtedy trzeba ponawiać decyzję przebaczenia, prosząc Boga, by wspierał nas swoją łaską, swoją miłosierną miłością, której narzędziem chcemy być wobec naszych sióstr i braci. Ponadto, jeśli prawdziwie doszliśmy do tego, że jesteśmy zdolni przebaczyć, nie szukajmy przywrócenia sprawiedliwości, ponieważ przebaczenie nie jest dziełem sprawiedliwości lecz miłosierdzia.

Nie należy oczekiwać, że osoba, która nas zraniła, uczyni pierwszy krok, uzna swój błąd i poprosi o przebaczenie. Należy zrozumieć, że tylko przebaczenie i miłosierdzie, mogą spro-

⁵⁰ Por. Doroteusz z Gazy, *Różne nauki świętego Ojca naszego Doroteusza* 71, *ŻrMon* 51, s. 140; E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 41-44.

⁵¹ Por. *Reguła Benedykta*, LXIV 11, s. 104.

wokować nawrócenie. Nawrócenie osoby skrzywdzonej i dlatego zdolnej do przebaczenia poprzedza zmianę postępowania krzywdziciela i pozwala mu się poprawić. Potrzebne są zatem słowa i czyny, które prowadzą krzywdziciela do poczucia, że jest przyjęty i miłowany. A jeśli nie przyjmie on przebaczenia i nie zechce się pojednać, ten, kto przebaczył wie, że dokonał czynu o wielkiej mocy, że rozpoczął dzieło uzdrowienia. Wie, że przebaczenie jest największym czynem, do jakiego jest zdolny człowiek i nie potrzebuje uznania ani odpłaty wzajemnej⁵². Aby jednak nasza wspólnota była zdrowa, aby mieć „jedno serce i jednego ducha” (por. Dz 4,32), aby tworzyć „świętą *koinonîę*”⁵³, potrzebujemy ćwiczyć się zarówno w przebaczeniu, jak i w przyjmowaniu przebaczenia. Wspólnota jest bowiem miejscem przebaczenia⁵⁴. Poprzez przebaczenie, które jest przyjęte jako dar, zaufanie może być odbudowane, a więź braterstwa mocniejsza.

Zakończenie

Życie braterskie we wspólnocie naznaczone jest dynamizmem płynącym z twórczego zaangażowania członków, z różnorodności charakterów, z gorliwości w czynieniu dobra, jak i z naszych słabości i grzechów. Każdorazowy akt przebaczenia wpisuje się w tę dynamikę życia wspólnego o charakterze pozytywnym i budującym. Przebaczenie jest wydarzeniem, które na nowo wprowadza zaufanie w nasze relacje oraz umożliwia serdeczne przyjęcie drugiego jako brata (siostry). Poprzez wzajemne przebaczenie burzymy mur wrogości między nami, stawiając Chrystusa w centrum naszej wspólnoty. Chrystus bowiem „jest naszym pokojem. On, który obie części [ludzkości] uczynił jednością, bo zburzył rozdzielający je mur wrogość” (Ef 2, 14). Podobnie jak przez przebaczenie otrzymane od Boga w Sakramencie

⁵² E. Bianchi, *Dono e perdono...*, s. 44-47.

⁵³ Tak wspólnotę braterską nazywał Pachomiusz – organizator życia monastycznego typu cenobickiego – por. R.G. Coquin, *Un complément aux vies sahidiques de Pachôme: Le manuscrit IFAO, Copte 3*, „Bulletin de l'Institut Français d'Archéologie Orientale” 79 (1979), s. 227.

⁵⁴ Por. J. Vanier, *Wspólnota miejscem radości i przebaczenia...*, s. 30.

Pokuty i Pojednania powracamy do jedności z Bogiem, tak przez przebaczenie wzajemne we wspólnocie zostaje przywrócona komunია braterska. Tylko ten, komu przebaczone i kto przebaczenie przyjął z wdzięcznością, wie, jak wielkim ono jest darem; darem budującym jedność braterską.

Świadomi słabości naszej ludzkiej natury powinniśmy być nieustannie gotowi, by rozpoczynać od nowa. Każdego dnia mamy być gotowi do wzajemnego obdarowywania się miłością przebaczącą, która jest miłością darmową: „*Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie*” (Mt 10,8). Nasze człowieczeństwo jawi się wtedy jako dobre i piękne – na wzór Chrystusa, a wspólnym naszym doświadczeniem jest prawda wyrażona przez słowa Psalmu 132: „Oto jak dobrze i jak miło, że bracia mieszkają w jedności”.

Summary

Forgiveness in a brotherhood community

Wanting to develop a Christian brotherhood community we need to forgive each other and then get the reconciliation. Forgiveness is a process which should bring a change of attitude, feelings and intentions of the one who was harmed toward the harming one; it is a remission of guilt – a total gift, unconditional, asymmetrical, conceived in freedom. A forgiveness, if given, makes another man find again his place in our life. Forgiving we are witnesses of God's love which is more powerful than any sin.

Krzysztof Gierat CMF

Rzym

Przebaczenie drogą duchowego wzrostu

Słowa-klucze: przebaczenie, Bóg, zło, miłość, serce, życie, grzechy, krzywda.

Streszczenie

Droga przebaczenia jest drogą, która może odnowić Kościół i świat. Świat i każda wspólnota, także rodzinna i zakonna, potrzebuje przebaczenia. Zbyt wielu ludzi, niezdolnych do przebaczenia, żyje zamkniętych w gniewie i pielęgnowanej nienawiści, rujnując życie swoje i innych. Przebaczenie to trudny proces. Przebacząc musimy coś stracić. Jednak ze względu na ogrom destrukcyjnych skutków braku przebaczenia, warto zrezygnować z tego, co nam się należy od winowajcy w ramach zadośćuczynienia za wyrządzoną krzywdę.

*Są dwa problemy, dwa. Inne osoby i ja.
Trudne inne osoby i trudne ja.
Nasza hardość w zjednoczeniu.
Pedro Casaldàliga CMF*

Wprowadzenie

Przebaczenie jest jednym z kluczowych egzystencjalnych doświadczeń związanych z rozwojem, dojrzałością, kształtowaniem charakteru, etycznością i doskonaleniem się każdego z nas. Poczucie krzywdy jest doznaniem powszechnym. Osobiste urazy, społecznie nabyte uprzedzenia, historyczne obciążenia sprawiają, że aura nieprzebaczenia staje się zewnętrznym i wewnętrznym środowiskiem życia. Konkretne zło, z jakim nieustannie mamy do czynienia, albo je wyrządzając, albo padając jego ofiarą, przemija w swoim działaniu, lecz jego niebezpieczne konsekwencje odkła-

dają się w naszej pamięci, emocjach, wyobraźni i decyzjach. Możemy powiedzieć, że często żyjemy na złożach nieprzebaczenia. Odwety – większe i mniejsze, od okrucieństwa po nieprzyjemne słowo – to ludzka codzienność. Max Scheler stwierdza, że poczucie krzywdy może człowieka uwięzić, jednocześnie „rozżarzać” w nim chęć zemsty (w efekcie eskalując cierpienie), wzmacniając alibi bezradności (w postaci odmowy rozwoju na zasadzie: „Jestem taki przez was i nic nie poradzę”) oraz utwierdzając niezdolność do adekwatnego reagowania aksjologicznego, złudzenie lub nawet ślepotę na wartości zgodnie z mechanizmem resentymetu – duchowego samozatrucia, urazą na bazie nieprzebaczenia. Dominikanin Timothy Radcliffe trafnie uchwycił jedno z podstawowych zagrożeń rozwoju moralnego: „Istnieje pokusa, by doznana krzywdę uczynić centrum własnej tożsamości”. Przebaczenie dotyczy głębokich i drażliwych kwestii sumienia, od których w dużej mierze zależy obraz samego siebie i poczucie własnej wartości, o których ludzie mówią niechętnie, nieporadnie albo mistyfikująco, często sami nie mając w nich dostatecznego rozeznania. Skoro zatem krzywda jest w pewien sposób na stałe wpisana w naszą ludzką egzystencję, dlatego każdy z nas, prędzej czy później, będzie się musiał zmierzyć z jej doświadczeniem oraz koniecznością jej przebaczenia i pojednania się z krzywdzicielem.

1. Niewybaczalne

Przebaczenie może wydawać się kwestią nieproblematiczną, gdy myślimy o krzywdach „zwykłych” – przykrych bądź szkodliwych niedopatrzeniach, drobnych złośliwościach, szkodach materialnych, obelgach, waśniach, a nawet wielu upokorzeniach płynących z rywalizacji czy zawiści. Wtedy przebaczenie – jako rezygnacja z „baczenia” w sensie wypuszczenia drugiego z kleszczy gniewu i odwetu – wydaje się najlepszym i oczywistym wyjściem, powstrzymującym nakręcanie społecznej spirali odplaty oraz oczyszczającym wewnętrznie ofiarę z tłumionych negatywnych nastawień. Z drugiej strony mamy radykalną wersję tradycji chrześcijańskiej, która głosi tajemnicę bezgranicznego przebaczenia, niezależnego od ciężaru winy i ogromu niegodziwości.

Niewybaczalność, wpisana na przykład w tak zwany grzech przeciw Duchowi Świętemu, staje się radykalnym sprzeciwem wobec grzechu, a także usilnym apelem o jego porzucenie, a nie zaprzeczeniem możliwości wyzwolenia z konsekwencji radykalnie złej woli. Nie ma takiego zła, które naprawdę zasługiwałoby na nieskończony odwet. Najwięksi okrutnicy i zbrodniarze w dziejach ziemi, choć byli sprawcami utraty życia i wielu ludzkich cierpień, nie mają na szczęście władzy nad życiem przyszłym swoich ofiar. Nie mogą im go odebrać. Nawet w ich przypadku nie byłoby proporcji pomiędzy skończoną, mimo wszystko, winą, a nieskończoną i wieczną karą. Chociaż mamy tu do czynienia z ideą przebaczenia religijnego, które jest w zasadzie przywilejem Boga i które przekracza „dziedzinę spraw ludzkich”, pozwala ona jednak uwypuklić napięcie jakie zachodzi w tej przestrzeni. Oto z jednej strony mamy głos, który mówi: krzywda otwiera otchłań, jakiej zasypać nie sposób; istnieją akty niewybaczalne, bo nie wolno przejść ponad niewyrównywaną utratą ofiar ani nie da się naprawdę oddzielić sprawcy od czynu (nie da się rozpocząć wszystkiego od nowa); ból jest prawdziwy, wybór jest prawdziwy. Z drugiej natomiast strony naszą wyobraźnię buduje inny podszept: zło jest straszne i lekceważyć go nie wolno, ale miłość jest większa; przebaczenie istnieje i może wszystko wyrzucić do góry nogami oraz przenieść nad przepaściami, chociażby to dla kogoś było trudne do wyobrażenia. Istnieje dar, który naprawdę daje życie.

Z pewnością nie możemy wybaczać w cudzym imieniu, to znaczy nie mamy prawa po prostu oświadczyć, że przestępcom, mordercom, oprawcom wybaczone są zbrodnie, które na innych ludziach, nieżyjących już, popełnili. Byłoby to przywłaszczenie sobie prawa innych pokrzywdzonych. Możemy wybaczać tylko we własnym imieniu to, co nam złego ktoś uczynił.

2. Czerpać ze źródła

Papież Benedykt XVI przypomina, że „szczytem wszechmocy Boga jest Jego miłosierdzie i przebaczenie. Prawdziwa moc ujawnia się w łasce i przebaczeniu. Dlatego Chrystus odkupił świat

cierpieniem. Bóg cierpiał i w Synu cierpi dla nas. To jest szczyt: Bóg jest zdolny cierpieć razem z nami i dla nas. W naszych cierpieniach nie jesteśmy sami. Przebaczyć to znaczy przemienić ocean niesprawiedliwości potęgą większą – miłości. Dlatego istnieje nieskończona rzeka dobroci i miłości. Dlatego Bóg przebacza, przekształcając świat”.

Papież Franciszek naucza, że „przebaczenie jest najlepszą drogą do nieba, które obiecał nam Jezus. Jest ono wielkim darem Pana, który nauczył nas przebaczać sobie nawzajem. Mamy to czynić dlatego, że najpierw Bóg nam wybaczył, i to nieskończenie więcej, więc my także mamy wybaczać innym doznane krzywdy. Wyznając swoje grzechy w konfesjonale, mówimy w istocie: «Panie, zmiłuj się nade mną», a Bóg niestrudzenie oferuje nam swe przebaczenie, za każdym razem, gdy Go o to prosimy. Jest to przebaczenie pełne, całkowite, dające nam pewność, że chociaż znów popełniamy te same grzechy, On stale się nad nami lituje i nie przestaje nas kochać. Przebaczenie Boże nie ma granic; przekracza naszą wyobraźnię i dociera do każdego, kto w głębi serca uznaje swój błąd i chce do Niego powrócić. Bóg spogląda na serce, które prosi o przebaczenie”.

Jednocześnie zdarza się, iż stając w obliczu brata, który wyrządził nam krzywdę, potrafimy być niewspółmiernie surowi, choć wcześniej Bóg okazał nam większe miłosierdzie. Owa nieproporcjonalna reakcja na doznane zło nie może być postawą ucznia Chrystusa i stylem życia chrześcijanina. Jezus uczy nas przebaczenia bez ograniczeń, a zaproponowanym przez Niego wzorem ma być miłość Ojca, a nie nasze ludzkie wyobrażenie o sprawiedliwości. Ono bowiem uniemożliwiałoby bycie uczniami Chrystusa, którzy zyskali miłosierdzie u stóp krzyża wyłącznie dzięki miłości Syna Bożego.

Wypada w tym kontekście przywołać słowa z Ewangelii św. Mateusza o nielitościwym dłużniku: „Podobnie uczyni wam Ojciec mój niebieski, jeżeli każdy z was nie przebaczy z serca swemu bratu” (por. Mt 18,21-35). Dlaczego powinniśmy przebaczyć komuś, kto nas skrzywdził? Ponieważ nam samym najpierw przebaczone, i to nieskończenie więcej. Przypowieść mówi nam o tym: tak jak Bóg nam przebacza, tak i my powinniśmy prze-

baczyć tym, którzy nam wyrządzili zło. Dokładnie tak samo jak w modlitwie, której nauczył nas Jezus – Ojciec nasz, kiedy mówimy: „Odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom” (Mt 6,12). Winami są nasze grzechy przed Bogiem, a naszymi dłużnikami są ci, którym my musimy wybaczyć.

Każdy z nas może być owym sługą z przypowieści, który ma dług do spłacenia, i to tak wielki, że nigdy nie mógłby tego uczynić. My także, gdy kłękamy w konfesjonale przed kapłanem, powtarzamy jedynie ten gest sługi. Mówimy: „Panie, miej cierpliwość nade mną”. Dobrze bowiem wiemy, że jesteśmy pełni wad i często popadamy w te same grzechy. A jednak Bóg nieustrudzenie oferuje nam zawsze swoje przebaczenie, za każdym razem, kiedy Go o to prosimy. Jest to przebaczenie pełne, całkowite, dzięki któremu daje On nam pewność, że chociaż możemy popaść w te same grzechy, On się nad nami lituje i nigdy nie przestaje nas kochać.

Podobnie jak Pan w przypowieści, Bóg lituje się, to znaczy doświadcza uczucia litości w połączeniu z czułością; jest to wyraz wskazujący na Jego miłosierdzie wobec nas. Ojciec nasz lituje się bowiem zawsze, gdy jesteśmy skruszeni i odsyła nas z powrotem do domu ze spokojnym i pogodnym sercem, mówiąc nam, że wszystko nam darował i wszystko przebaczył. Przebaczenie Boże nie ma granic; wykracza poza naszą wyobraźnię i dociera do każdego, kto w głębi serca uznaje swój błąd i chce do Niego powrócić. Bóg patrzy na serce, które prosi o przebaczenie.

Niestety problem pojawia się wówczas, gdy stajemy w obliczu brata który wyrządził nam nieco więcej zła. Reakcja, jaką usłyszeliśmy w przypowieści, jest bardzo wyrazista: „Chwycił go i zaczął dusić, mówiąc: «Oddaj, coś winien!»” (Mt 18,28). W tej scenie odnajdujemy cały dramat naszych ludzkich relacji. Gdy sami jesteśmy winni coś innym, zabiegamy o miłosierdzie; gdy jednak jesteśmy wierzycielami, domagamy się sprawiedliwości! To nie jest reakcja ucznia Chrystusa i nie może być ona stylem życia chrześcijan. Jezus uczy nas przebaczenia i to bez ograniczeń: „Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy” (w. 22).

To, co nam w istocie Jezus proponuje, to miłość Ojca, a nie nasze roszczenia do sprawiedliwości. Zatrzymanie się na nich unie-

możliwałoby nam bowiem uznanie siebie za uczniów Chrystusa, którzy zyskali miłosierdzie u stóp krzyża jedynie na mocy miłości Syna Bożego. Nie zapominajmy więc surowych słów, którymi kończy się przypowieść: „Podobnie uczyni wam Ojciec mój niebieski, jeżeli każdy z was nie przebaczy z serca swemu bratu” (w. 35).

Przebaczenie jest więc droga, która może rzeczywiście odnowić Kościół i świat. Dawanie świadectwa miłosierdzia w dzisiejszym świecie jest zadaniem, od którego nikt z nas nie może się uchylać. Świat i każda wspólnota, także rodzinna czy zakonna, potrzebuje przebaczenia; zbyt wielu ludzi żyje zamkniętych w gniewie i pielęgnowaniu nienawiści, gdyż nie są zdolni do przebaczenia, rujnując życie swoje i innych, zamiast znaleźć radość pogody ducha i pokoju.

3. Trudny proces przebaczenia

Przebaczenie to trudny proces. Przebacząc, musimy bowiem coś stracić: to, co krzywdziciel jest nam dłużny. Wyrządzając nam krzywdę, zaciągnął wobec nas dług. A jako dłużnik ma w stosunku do nas pewne zobowiązania, a my mamy nad nim pewną przewagę. Strata długu oznacza automatycznie stratę tej przewagi. A jednak warto zrezygnować z tego długu i przebaczyć, gdyż brak przebaczenia jest bardzo destrukcyjny. Dopóki nie dojdzie do przebaczenia i pojednania, historia będzie się powtarzać, a człowiek nie uwolni się od bólu, strachu i zamieszania. Brak przebaczenia rodzi zgorzknienie, które z kolei prowadzi do choroby nie tylko duszy ale w poważny sposób niszczy relacje międzyludzkie.

Należy też zaznaczyć, że przebaczenie to nie to samo, co pojednanie. Przebaczenie, jak zauważa o. Józef Augustyn, jezuita, w książce „Ból krzywdy, radość przebaczenia”, uprzedza pojednanie, stanowi także konieczny warunek prawdziwej jedności i zgody między ludźmi. Pojednanie może być budowane tylko na wzajemnej wymianie przebaczenia – ofiarowanie przebaczenia powinno być wówczas złączone z jego przyjęciem. Przebaczenie to nasz wewnętrzny akt, do którego nie potrzebujemy drugiej strony. Po prostu decydujemy się na odpuszczenie naszemu wino-

wajcy wszystkich jego przewinień wobec nas. Co on z tym zrobi pozostaje jego sprawą. To już nie zależy od nas. My przebaczymy. Dlatego twierdzenie, że przebaczenie ma sens tylko wtedy, gdy druga strona uzna swoją odpowiedzialność za popełnione zło, jest niesłuszne. Przebaczenie zawsze ma sens, niezależnie od postawy drugiej strony.

Często nosimy w sobie przekonanie, że przebaczenie nie może się dokonać, jeśli winny nie poprosi o to (choćaby „milcząco”) stwierdzając: „Ten, kto zawinił, musi uznać swój błąd; znieważony zaś musi zechcieć zadośćuczynić prośbie tego, który go znieważył”. Taką wykładnię potwierdza np. De Saint-Cheron: „Do przebaczenia potrzeba dwóch stron, jeśli jednej brakuje, jest ono niemożliwe. Nie da się udzielić przebaczenia wbrew sumieniu winowajcy”. Wybaczenie może być traktowane nie jak powstrzymanie odwetu i anulowanie „długu”, jaki zaciąga sprawca naruszając moralną równowagę, lecz jako odzyskanie zaufania, normalizację i regenerację wzajemnych relacji. A ponieważ zaufanie jest rodzajem pewnego paktu, jego przywracanie to odtworzenie umowy, a do tego potrzebne są dwie strony. Stąd wniosek, że winowajca musi żałować naruszenia norm i starać się o odzyskanie wiarygodności oraz że jednostronne przebaczenie byłoby nieautentyczne, oznaczałoby rodzaj protekcyjnego skreślenia sprawcy, jako niezdolnego do zawarcia układu.

Z drugiej strony mamy wielką tradycję przebaczenia bezwarunkowego z obrazem Jezusa, który wybacza w chwili męki bynajmniej nie skruszonym i zreflektowanym oprawcom. I trudno tu mówić o jakimś władczym, fałszywym czy naiwnym geście, choć „odnowa zaufania i relacji” może pozostać w tym przypadku jedynie w sferze nadziei. Przebaczenie fundowane na symetrii skruchy i odpuszczenia ma na celu zawsze przywrócenie normalności: społecznej, narodowej, politycznej, psychologicznej, etc. Chodzi tu o proces, który ma prowadzić do normalnego biegu życia. Tymczasem „czyste” przebaczenie nie powinno być w żaden sposób normalne, ani normatywne. Ono ma charakter wyjątkowy i nadzwyczajny, dokonuje się w obliczu „niemożliwego”. Przebaczenie przebacza tylko to, co niewybaczalne. Historia wybaczenia zaczyna się wraz z tym, co niewybaczalne, a przebacze-

nie staje się dopiero możliwe w chwili, gdy wydaje się zupełnie niemożliwe. Jeśli wybaczam temu, kto żałuje swoich czynów, kto poprawia postępowanie i prosi o wybaczenie, dokonuję tego aktu wobec kogoś przemienionego, a zatem już innego niż winny, wobec którego stoję z możliwością przebaczenia. Nie mamy wtedy do czynienia z „czystym” przebaczeniem. Przebaczenie nie daje się zracjonalizować, ująć w zasady, zinstytucjonalizować, ostatecznie nawet zrozumieć; ono musi pozostać „szaleństwem”. Kiedy tylko sprawca i ofiara podejmują wymianę, wchodzi w układ, otwiera się możliwość zwyczajnego pojednania, ale nie niezwykłego, nieprzewidywalnego, nienaturalnego przebaczenia.

Przebaczenie jest jednym z najważniejszych i najtrudniejszych procesów, jakie w człowieku zachodzą. Jego stawką jest wolność i podmiotowość jednostki. Przebaczenie w głębokim wewnętrznym wymiarze to tajemnica zdolności pokonania zła w sobie, zatrzymania wprawionego w ruch koła odwetu, zatrzymania go na własnych trzewiach. Wziąć skutki krzywdy, naturalnie składające do oddania, „re-akcji”, rewanzu na siebie, stanowi dramatycznie bolesne jądro przebaczenia. W człowieku wybaczącym w przedziwny (szalony, niemożliwy) sposób zło zostaje uśmiercone, nie wydostaje się na zewnątrz, zanika. Przebaczenie jest przezwyciężeniem urazy, uwolnieniem sprawcy i własnego życia od odwetu, wyjściem (exodusem) z kondycji ofiary organizującej myślenie, uczucia, dążenia, wybory wokół rany i traumatycznego związku z osobą, która nas skrzywdziła. Przebaczyć to wprowadzić wartość tam, gdzie jest najmniej spodziewana: w relację ze sprawcą. Przebaczenie „czyste” nie stanowi społecznego procesu wymiany, ale nie jest też gestem separacji. Jeżeli ktoś skrzywdzony radykalnym złem, w sposób niewybaczalny, potrafi urzeczywistnić takie „szaleństwo”, to znaczy, że życie jest otwarte, a przebaczący w pełni wchodzi w jego przestrzeń.

4. Czym nie jest przebaczenie?

Często nas nachodzi myśl, że przebaczenie jest niesprawiedliwością. Uważamy czasem, że sprawiedliwość woła i domaga się przede wszystkim oddalenia tego, kto nas obraził. Następnie

należy mu nałożyć pewną karę, chociażby to miało być milczenie lub wyraźna pogarda. I jedynie wtedy, gdy wszystko się uspokoi i nie kosztuje nas zbyt wiele, możemy okazać gest wielkoduszności i wybaczyć. Ale czy to jest wybaczenie? Czy do tego odnosi się Pan Jezus, gdy poleca nam wybaczyć z serca naszemu bratu? I nie tylko raz, czy siedem razy, ale siedemdziesiąt siedem? Nie. Wybaczenie jest czymś więcej niż gestem dobrej woli, gdy po upływie czasu obraza boli nas mniej. Przebaczenie jest czymś więcej niż jakaś wyrozumiałość ofiarowana w geście wyższości. Wybaczenie jest czymś więcej niż odwróceniem twarzy w drugą stronę. Przebaczenie nie jest zwyczajnym ignorowaniem zła, zapomnieniem o nim, ani czekaniem aż czas rany uleczy i zło się przedawni. Przebaczenie nie jest także usprawiedliwieniem ani ułaskawieniem. Nie powinno być mylone z psychologicznym przezwyciężeniem negatywnych skutków spowodowanych obrażą, a jeszcze mniej z obojętnością i niewrażliwością. Przebaczenie nie jest „rozumieniem”, „akceptacją” albo „tolerancją”. Istnieje wielka różnica pomiędzy przebaczeniem, zapomnieniem i wyparciem. Biblia potępia tych, którzy twierdzą, że złe czyny są nieszkodliwe lub traktują je jako coś, co można tolerować (Iz 5,20). Przebaczenie nie jest udawaniem, że nic nie zaszło. Chociaż Bóg przebaczył królowi Dawidowi poważne grzechy, nie ochronił go przed ich konsekwencjami. Poleciał nawet opisać przewinienia tego władcy w Biblii, dlatego można o nich czytać do dziś (2Sam 2,9-13).

Biblia radzi: „Zaniechaj gniewu i zostaw złość” (Ps 37,8). Chociaż nie usprawiedliwiasz tego, co się stało, możesz nie pozwolić, by trawił cię gniew. Ufaj, że Bóg pociągnie tę osobę do odpowiedzialności (Hbr 10,30.31). Pokrzepienia dodaje też świadomość, że za Jego sprawą nastanie czas, kiedy nie będziemy odczuwać przytłaczającego bólu, z którym być może obecnie się zmagamy (Iz 65,7; Ap 21,4).

5. Czym jest przebaczenie?

Nie mówimy o nodze, na którą ktoś nadepnął przez nieuwagę, lecz o ranie w sercu człowieka. Wszyscy doświadczamy od czasu do czasu niesprawiedliwości i upokorzeń; niektórzy mu-

szą codziennie znosić cierpienia, nie tylko wtedy, gdy są niewinnie więzieni, lecz także w miejscu pracy lub w kręgu rodzinnym, we wspólnotcie zakonnej. Najbardziej nas ranią ci, których kochamy. Największy ból, który przesywa ludzkie serce, to wrogość, która pochodzi od *bliskich*.

Przebaczenie w duchu Jezusa Chrystusa, jak wspomnieliśmy wyżej, ukazane jest w najwyższym stopniu na krzyżu. Jest zapomnieniem o sobie samym i zdolnością interesowania się drugą osobą. Kto potrafi przebyć tę podróż aż do wnętrza człowieka obrażającego, zobaczy go w inny sposób i obejmie go pozytywnym spojrzeniem miłosierdzia. Nieporozumienia pomiędzy osobami stanowią opatrnościową przestrzeń, aby odnaleźć się na nowo i miłować w nowy sposób. Nie jest to przestrzeń do wznoszenia trybunałów i wymierzania sprawiedliwości. Darowanie win jest formą „wielkoduszności”, nie jest kwestią woli. Daruje winy nie ten, kto chce, ale ten, komu to zostało dane. W obliczu obrazy rodzi się spontanicznie chęć zemsty. Kto jednak czuje się otoczony miłosierdziem czyni z miłości swoją najskuteczniejszą broń. Zamiast złorzeczyć, błogosławi. Zamiast się mścić, błaga. Taka jest prawda. Darowanie przewinień jest super darem, danym nam przez Ducha Świętego, abyśmy także potrafili dawać.

Przebaczenie jest obrazem Bożego miłosierdzia. Jest podzieleniem się z drugą osobą łaską przebaczenia, którą otrzymaliśmy od Boga. Tak jak Bóg odpuszcza nam grzechy, podobnie powinniśmy czynić w stosunku do naszych bliźnich. Przebaczenie jest rzeczą boską, ale także ludzką. Należy unikać podwójnego błędu, a mianowicie sprowadzać przebaczenie do zachowania czysto i zwyczajnie ludzkiego albo uważać je za akt wyłącznie Boski. Przebaczenie jest miłością w swej czystej darmości. Jest potężną bronią przeciwko złu. Tylko wówczas, gdy jestem zdolny wybaczyć osobom, które mnie zraniły i moje uczucia nienawiści mogą stopić się jak blok lodu, wtedy mogę przemienić kawałek zła w dobro. Bez wybaczenia zło rozprzestrzenia się szybko jak złośliwy nowotwór.

Dlatego Jezus był gotów przebaczyć ludziom w każdej chwili i za wszelką cenę. Jego radykalne przebaczenie ma na celu ukazanie ludziom miłości Boga, aby oni bardziej Go miłowali.

li (Łk 7,47). Kiedy nosimy ciężkie brzemie naszych grzechów, niszczą one nasze relacje z Bogiem i drugim człowiekiem. Nasze pragnienie przebaczenia jest znakiem otwarcia na odbudowanie naszego dziecięctwa z Bogiem.

Słowa Jezusa: «Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie; ponieważ On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych» (Mt 5,44-45), przypominają nam, że miłość do tych, którzy nas skrzywdzili, rozbroi przeciwnika i może przemienić nawet pole bitwy w miejsce solidarnej współpracy.

To wyzwanie staje przed konkretnymi ludźmi, ale także przed społecznościami, narodami i zakonnymi wspólnotami, które często cierpią, narzekając na kryzys życia wspólnotowego. Aby uczynić krok ku pojednaniu, trzeba wpieryw przejść drogę wewnętrznego nawrócenia; trzeba mieć odwagę, aby pokornie podporządkować się przykazaniu Jezusa. Jego słowo nie pozostawia wątpliwości: nie tylko ten, kto jest przyczyną wrogości, ale i ten kto jej doznaje, winien dążyć do pojednania (por. Mt 5,23-24). Chrześcijanin powinien zawrzeć pokój nawet wówczas, gdy czuje się ofiarą kogoś, kto go niesłusznie znieważył i uderzył. Sam Chrystus tak postąpił. Oczekuje On, że uczeń pójdzie w Jego ślady, przyczyniając się przez to do odkupienia brata.

«Miłość nie pamięta złego» (por. 1Kor 13,5), a przebaczenie jest jedną z najwznioślejszych form miłości. Świat oczekuje od chrześcijan, od osób powołanych, konsekwentnego świadectwa takiej miłości, chociaż przebaczenie może się wydawać sprzeczne z ludzką logiką, która często kieruje się zasadą rywalizacji i odwetu. Przebaczenie natomiast czerpie natchnienie z logiki miłości — tej miłości, którą Bóg darzy każdego człowieka. Jeżeli Kościół ma odwagę głosić zasadę, która ludzkim umysłem mogłaby się wydawać nierozumna, to dlatego że pokłada niezachwianą ufność w nieskończonej miłości Bożej. Jak zaświadcza Pismo Święte, Bóg jest bogaty w miłosierdzie i nie przestaje przebaczać tym, którzy do Niego powracają (por. Ez 18,23; Ps 32,5; 103,3.8-14; Ef 2,4-5; 2Kor 1,3). Boże przebaczenie staje się w naszych sercach niewyczerpalnym źródłem przebaczenia

także w naszych wzajemnych relacjach i pomaga nam przeżywać je w duchu prawdziwego braterstwa. Przebaczenie rodzi się w sercu każdego człowieka, a dopiero później staje się faktem społecznym. Jest przede wszystkim decyzją osobistą, wyborem serca, które sprzeciwia się spontanicznemu odruchowi, by za zło odpłacać złem.

Gdy człowiek popełnia zło, zdaje sobie sprawę ze swej słabości i pragnie, aby inni byli w stosunku do niego pobłażliwi. Dlaczego więc nie czynić innym tego, co każdy z nas pragnie, by jemu czyniono? Każdy żywi nadzieję, że będzie mógł zacząć nowe życie i nie pozostanie na zawsze więźniem swych win i błędów. Marzy, że będzie mógł na nowo skierować wzrok ku przyszłości, aby odzyskać ufność i zaangażowanie. Umiejętność wybaczenia jest podstawą budowania każdej wspólnoty.

Kościół, głosząc przebaczenie i miłość nieprzyjaciół, jest świadom, że wzbogaca duchowe dziedzictwo całej ludzkości o nowy sposób budowania relacji z bliźnimi; sposób z pewnością niełatwy, ale budzący wielkie nadzieje. Wie także, że może w tym liczyć na pomoc swego Pana, bo On nigdy nie opuszcza tych, którzy w obliczu trudności uciekają się do Niego.

Zamiast zakończenia

Droga przebaczenia ma szanse powodzenia, jeżeli w sposób właściwy reagujemy na zło, działamy w wolności, nosimy w sobie właściwe wspomnienie przeszłości, unikamy zemsty oraz dostrzegamy w przeciwniku jego osobową godność. Droga przebaczenia wymaga określonych postaw, które uzdalniają ludzi do wypełnienia tego aktu i czynią ich wolnymi. Najważniejsze z nich to: miłość, zrozumienie, wspaniałomyślność, pokora i bycie otwartym na Bożą pomoc. Znajdując się na drodze przebaczenia:

- **pamiętaj, na czym ono polega** – przebacząc nie akceptujesz zła, ani nie zachowujesz się tak, jakby nic się nie stało; po prostu odpuszczasz winę;
- **dostrzegaj korzyści wynikające z przebaczenia** – wyzbycie się gniewu i urazy sprawi, że łatwiej ci będzie zachować spokój i radość oraz cieszyć się lepszym zdrowiem (Prz 14,30;

Mt 5,9), a co ważniejsze, przebaczenie innym jest niezbędne, aby Bóg przebaczył twoje grzechy (Mt 6,14,15);

- **okazuj empatię** – wszyscy jesteśmy niedoskonalimi (Jb 3,2), więc skoro odczuwamy wdzięczność, gdy ktoś nam wybacza, sami powinniśmy być skłonni przebaczać błędy innych (Mt 7,12);
- **bądź rozsądny** – gdy mamy jakiś mało istotny powód do oskarżania się na kogoś, warto zastosować biblijną radę: „dalej znoście jedni drugich” (Kol 3,13).
- **działaj szybko** – zamiast pozwalać, by twój gniew narastał, staraj się przebaczyć tak szybko, jak to tylko możliwe (Ef 4,26.27).

Bibliografia:

- Benedykt XVI, *Posynodalna Adhortacja Apostolska Africae Munus*, Ouidah, w Benin 9 XI 2011.
- Benedykt XVI, *Przebaczenie przemienia świat i buduje pokój. W uroczystość Zesłania Ducha Świętego i święcenia kapłańskie*, Watykan 15 V 2005.
- Burggraf Jutta, *Aprender a perdonar*, w: Oliveros Fernandez Otero (red.), *Retos de futuro en educación. Aprender a perdonar*, Madrid 2004, s. 157-182.
- Cavaliere Raffaele, *Sztuka przebaczenia*, WAM, Kraków 2007
- Draguła Andrzej, *Miłosierdzie Boże a duch nawrócenia i pokuty w XXI wieku*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2 (2016), s. 33-44.
- Franciszek, *Przemówienie w Asyżu*, 4 VIII 2016.
- Jan Paweł II, *Przemówienie na XXX Światowy Dzień Pokoju 1997*.
- Jan Paweł II, *Przemówienie na XXXIV Światowy Dzień Pokoju 2001*.
- Jan Paweł II, *Przemówienie na XXXV Światowy Dzień Pokoju 2002*.
- von Le Fort Gertrud, *Unser Weg durch die Nacht*, in *Die Krone der Frau*, Zürich 1950.
- Maliszewski Krzysztof, *Szaleństwo niemożliwego versus przepracowanie – przebaczenie jako paradoksalny mechanizm rozwojowy*, „Paedagogia Christiana” 2/38 (2016), s. 11-23.

Summary

Forgiveness as a way of spiritual growth

A way of forgiveness is the way that may renew the Church and the world. The world and each community, including families and religious institutes, needs forgiveness. Too many people, unable to forgive, live enclosed in rage and maintaining hatred and ruining lives their own and others. Forgiveness is a difficult process. When we forgive, we have to lose something, but because of the huge scale of destruction made by the lack of forgiveness, it is wise to give up what we deserve as a redress from the culprit.

Jutta Burggraf
Pampeluna¹

Nauczyć się przebaczać

Słowa klucze: przebaczenie, człowiek, druga osoba, życie, ból, serce, miłość.

Streszczenie:

Gdy ktoś w przepełnionym autobusie nadeptnie nam na nogę i uprzejmie prosi o wybaczenie, zwykle nie sprawia nam wiele trudu, aby uśmiechnąć się do naszego winowajcy, nawet jeśli nas zabolął palec. Wiemy, że ten drugi nie chciał nam umyślnie zadać bólu; po prostu nie uważał albo padł ofiarą siły ciężenia. W każdym razie nie jest odpowiedzialny za swój czyn. Brakuje tutaj istotnego powodu, aby móc przebaczyć w prawdziwym sensie tego słowa. Akt przebaczenia odnosi się do zła, które inny uczynił nam mniej lub bardziej świadomie.

Wstęp

Gdy mówimy o rzeczywistym przebaczeniu poruszamy się na bardzo głębokiej płaszczyźnie. Nie mówimy o nodze, na którą ktoś nadeptnął przez nieuwagę, lecz o ranie w sercu człowieka. Wszyscy doświadczamy od czasu do czasu niesprawiedliwości i upokorzeń; niektórzy muszą codziennie znosić cierpienia, nie tylko, gdy są niewinnie więzieni, lecz także w miejscu pracy lub w kręgu rodzinnym. Najbardziej ranią nas ci, których kochamy.

¹ Jutta Burggraf (1952-2010), niemiecka psychopedagog (Kolonja 1797) i teolog (Pampeluna 1984), ekspert VII Synodu Biskupów (1987), członek Opus Dei, od 1996 prof. Uniwersytetu Nawarry w Pampelunie. Publikowany tekst *Aprender a perdonar* ukazał się pierwotnie w: Oliveros Fernandez Otero (red.), *Retos de futuro en educación. Aprender a perdonar*, Ediciones Internacionales Universitarias, Madrid 2004, s. 157-182. Jego tłumaczenie, wykonane przez Katarzynę Zdrzenicką, publikujemy dzięki życzliwości władz Prałatury Opus Dei, właściciela praw autorskich.

„Jedyny ból, który przesywa bardziej niż stal, to wrogość, która pochodzi od bliskich”, mówią Arabowie.

Jak reagujemy na ból, który ktoś nam zadaje świadomie? Są różne możliwości: Możemy oddać cios albo mówić źle o tej osobie, która o nas mówiła źle. Jednak takie zachowanie jest jak bumerang. Uderza w nas samych i nas rani jako pierwszych. Szkoda, że tracimy naszą energię na gniew, podejrzliwość, żądzę zemsty, czy rozpacz; jest jeszcze bardziej smutne, jeśli ktoś wewnętrznie się zamyka i staje się zatwardziały, aby już więcej nie musiał cierpieć. Tylko w przebaczeniu przychodzi nowe życie.

Przebaczenie polega na tym, by zrezygnować z zemsty i mimo wszystko życzyć drugiemu tego, co najlepsze. Chrześcijańska tradycja pokazuje nam wzruszające świadectwa takich postaw. Znamy nie tylko przykład pierwszego męczennika, św. Szczepana, który modlił się za tych, którzy go kamienowali. Także dzisiaj zdarzają się cuda łaski. Na przykład w roku 1994 razem z innymi współbraćmi został zamordowany trapiста imieniem Christian w klasztorze w Algierii, który znajdował się w okolicy zagrożonej wojną. Christian pozostawił list pożegnalny do swojej rodziny. Ten jego „duchowy testament” został opublikowany po jego śmierci. W tym testamencie Christian dziękuje wszystkim, których spotkał w swoim życiu, i mówi dosłownie: „W to podziękowanie jesteście włączeni wszyscy, wy, moi przyjaciele z wczoraj i z dzisiaj... I także tobie, mój przyjacielu ostatniej godziny, należy się moje podziękowanie. Tak, także ty, który nie wiedziałeś, co czynisz, jesteś włączony w moje podziękowanie. Widzę cię dokładnie przed sobą i mówię ci ‘dziękuję’ i ‘na razie’, ponieważ mam nadzieję, że zobaczymy się – szczęśliwi jak łotr na krzyżu – kiedyś w niebie”².

Moglibyśmy teraz pomyśleć, że chodzi o jakieś sytuacje ekstremalne, zastrzeżone dla bohaterów, o jakiś ideał, który można podziwiać, ale nie naśladować, i który nie ma wiele wspólnego z naszym codziennym życiem. Czy matka może kiedykolwiek przebaczyć mordercy swego dziecka? Czy możemy wybaczyć komuś, kto nas zupełnie ośmieszył przed innymi, komuś, kto odebrał nam wolność albo godność, okłamał nas i oszukał albo zniszczył rzecz,

² Christian de Chergé, *Testament spirituel* (1994), w: B. Chenu, *L'invincible espérance*, Paris 1997, s. 221.

bardzo dla nas cenna. To są niektóre z sytuacji życiowych, w których właściwe jest stawianie sobie pytań o przebaczenie.

I. CO TO ZNACZY „PRZEBACZAĆ”?

Czym jest „przebaczenie”? Co to znaczy, gdy mówię komuś „przebaczam ci”? Oczywiście jest, że reaguję na zło, które mi ktoś wyświadczył; działam w wolności; nie zapominam o niesprawiedliwości, lecz rezygnuję z zemsty i życzę mimo wszystko dobra drugiej osobie. Omówimy te różne aspekty szczegółowo.

1. Reagować na zło

Abym mógł przebaczyć, musi być mi wyrządzone zło, to znaczy, coś, co negatywnie oddziałuje na moje życie. Jeśli chirurg odetnie mi rękę, zakażoną i zagrażającą mi, mogę często odczuwać ból, mogę nawet czuć złość do lekarza. Ale nie mam mu nic do wybaczenia, ponieważ właściwie uczynił coś dobrego: uratował mi życie. Coś podobnego dzieje się w procesie wychowywania. Nie wszystko, co dziecku wydaje się złe, jest rzeczywiście dla niego szkodliwe. Dobrzy rodzice nie dają dzieciom wszystkiego, na co akurat mają ochotę; formują w nich siłę charakteru. Pewna nauczycielka powiedziała mi: „Jest mi wszystko jedno, co moi uczniowie myślą o mnie dzisiaj. Najważniejsze, co będą o mnie myśleli za dwadzieścia lat”. Przebaczenie ma sens jedynie wtedy, gdy ktoś rzeczywiście wyrządził krzywdę drugiemu.

Z drugiej strony przebaczenie w żadnym razie nie polega na tym, że nie chce się widzieć zranienia, tuszuje się je, bądź po prostu pomija. Niektórym nie przeszkadza obraza ze strony kolegów z pracy albo współmałżonka, ponieważ kiedyś postanowili sobie unikać konfliktów. Chcą spokoju za wszelką cenę i chcą stale żyć w otoczeniu pełnym harmonii. Wydaje się, jakby wszystko było im obojętne. Jest im „obojętne”, jeśli inni nie mówią im prawdy, jest im „obojętne”, jeśli traktuje się ich zupełnie przedmiotowo, aby osiągnąć egoistyczne cele; także oszustwo albo cudzołóstwo są im „obojętne”. Takie zachowanie jest niebezpieczne, ponieważ może prowadzić do zupełnej ślepoty na wartości. Obu-

zenie i gniew są naturalnymi reakcjami, a nawet w określonych sytuacjach koniecznymi. Ten, kto przebacza, nie przymyka oczu na zło. Nie zaprzecza, że (obiektywna) niesprawiedliwość istnieje. Jeśliby jej zaprzeczył, nie miałby nic do przebaczenia.

Gdy ktoś przyzwyczai się do tego, by wypierać wszystko w milczeniu, być może przez jakiś czas może doświadczyć pozornego pokoju, ale wkrótce zapłaci za to wysoką cenę, ponieważ zrezygnował z wolności, aby być sobą. Ukrył i pogrzebał swoje frustracje głęboko w sercu, za grubą ścianą, którą zbudował, aby się ochronić. I często nie jest od razu świadomy braku swojej autentyczności. To normalne, że niesprawiedliwość boli i pozostawia ranę. Jeśli nie chcemy jej widzieć, nie może zostać uleczone. Potem stale uciekamy przed swoim własnym „wewnętrznym światem”, to znaczy przed sobą, i ból gryzie nas powoli i niezmiennie. Niektórzy wybierają się w podróż dookoła świata, inni przeprowadzają się do innego miasta. Jednak nikt nie może uciec przed cierpieniem. Każdy wyparty duchowy ból wraca tylnymi drzwiami, trwa długi czas, jak traumatyczne doświadczenie w nieświadomości i może być powodem długotrwałych ran. Ukryty ból może prowadzić w określonych przypadkach do tego, że ktoś jest w złym humorze, lękliwy, nerwowy albo obojętny lub nie jest już zdolny do nawiązania przyjaźni. I chociaż się tego nie chce, prędzej czy później wspomnienia wracają. A wtedy wielu uświadamia sobie, że było lepiej stawić czoła bolesnym wydarzeniom. Świadomie przyjęte i przepracowane cierpienie, jest kluczem do osiągnięcia wewnętrznego pokoju.

2. Działać w wolności

Przebaczenie jest wolnym aktem. Jest jedyną reakcją, w której się nie tylko re-aguje – według znanej zasady „oko za oko, ząb za ząb”³. Nienawiść prowokuje przemoc, przemoc wywołuje najczęściej nową nienawiść. Gdy przebaczam, kładę kres temu diabelskiemu kręgowi. Uniemożliwiam wprawienie w ruch reakcji łańcuchowej. W tym momencie uwalniam drugą osobę, która

³ Mt 5,38.

wtedy nie jest już uwięziona w tym rozpoczętym procesie. Lecz na pierwszym miejscu uwalniam siebie samego, ponieważ to ja jestem gotów, wyzwolić się z gniewu i urazy. Nie reaguję odruchowo, lecz tworzę nowy początek, także we mnie.

To bardzo ważne zadanie, aby przewyciężyć zranienia, ponieważ nienawiść i zemsta zatruwają życie. Filozof Max Scheler mówi, że kto żywi urazę, sam się zatruwa⁴. Druga osoba go zraniła, z powodu tego doświadczenia nie idzie dalej, zamyka się w swoich wspomnieniach, jest jakby opętany i izoluje się od innych. Żywi swoją urazę, ciągle przywołując to samo wydarzenie. W ten sposób pozostaje w niewoli przeszłości, wciąż w tym samym miejscu i rujnuje swoje życie.

Uraza sprawia, że poszerzają się rany w naszym wnętrzu. W ten sposób wywiera dominujący wpływ. Tworzy ogólną niedyspozycję, jakieś trudne do zdefiniowania niezadowolenie. Człowiek zaczyna się czuć niedobrze we własnej skórze. Jednak jeśli się „ze sobą samym” nie czuje dobrze, wtedy w żadnym miejscu nie będzie się czuł dobrze. Traumatyczne wspomnienia mogą wciąż wzniecać gniew i smutek, mogą go nękać i prowadzić do depresji. Chińskie przysłowie mówi: „Kto szuka zemsty musi wykopać dwa groby”.

W książce *Moja pierwsza biała przyjaciółka*, czarnoskóra dziennikarka z Ameryki Północnej opisuje, jak poniżenie, które musieli znosić Afrykanie w Stanach Zjednoczonych, prowadziło w czasie jej młodości do nienawiści wobec białych, „ponieważ byli linczowani, okłamywani, więzieni, truci i zabijani”. Autorka przyznaje, że dopiero po jakimś czasie doszła do przekonania, że jej nienawiść, tak dla niej zrozumiała, zaczęła niszczyć jej tożsamość i godność. Zaślepiła ją tak bardzo, że nie traktowała poważnie przyjacielskich gestów, które okazywała jej biała dziewczyna w szkole. Powoli odkryła, że – zamiast czekać na prośbę o przebaczenie ze strony białych – najpierw sama musi prosić o przebaczenie za nienawiść w sercu oraz za opór przed traktowaniem białego jako pojedynczego człowieka, a nie jako członka rasy prześladowców. Odkryła wroga w swoim wnętrzu,

⁴ Max Scheler, *Das Ressentiment im Aufbau der Moralen*, w: *Vom Umsturz der Werte*, Bern 1972 (5), s. 36 n.

istniał w jej osądach i w jej urazie, która przeszkadzała jej, aby być szczęśliwą⁵.

Nie wyleczone rany mogą w dużej części ograniczać naszą wolność. Mogą być źródłem całkiem niewspółmiernych i gwałtownych reakcji, które same nas zaskakują. Zraniony człowiek rani często także innych oraz ukrywa swoje serce za pancernem, wydaje się ostry, nieprzystępny i oziębły. W rzeczywistości często zupełnie inny, chce się tylko obronić. Wydaje się ostry, przy tym jest niepewny, udręczony i wzburzony przez złe doświadczenia.

Musimy znaleźć swoje rany, aby móc je oczyścić i uzdrowić. Doprowadzenie do porządku własnego wnętrza może być pierwszym krokiem, aby umożliwić przebaczenie. Jednak ten krok jest bardzo trudny i nie robi się go przy okazji. Możemy zrezygnować z zemsty, ale nie z bólu. Tutaj widać wyraźnie, że przebaczenie nie jest uczuciem, także jeśli jest bardzo ściśle związane z przeżyciem emocjonalnym⁶. Jest aktem woli, który nie da się zredukować do naszego stanu psychicznego. Można przecież przebaczać płacząc.

Jeśli spełniłem dobrowolnie akt przebaczenia, cierpienie zwykle traci swoją gorycz i może się zdarzyć, że z czasem zniknie. „Rany zmieniają się w perły” mówi św. Hildegarda z Bingen.

3. Wspominanie przeszłości

Prawem natury jest to, że czas leczy rany. Nie zamyka ich faktycznie, ale pozwala o nich zapomnieć. Niektórzy mówią o „dacie wygaśnięcia naszych emocji”⁷. W końcu nadchodzi moment, kiedy człowiek już nie może więcej płakać, ale także nie czuje się już zraniony. Nie jest to jednak znakiem tego, że przebaczył swemu przeciwnikowi, lecz że odczuwa pewną chęć życia. Stan duchowy – nawet jeśli nie jest zbyt intensywny – zmienia się zwykle z upływem czasu. Towarzyszy mu długi proces uwolnienia, ponieważ życie biegnie dalej. Już nie możemy pozostawać dłużej

⁵ Patricia Raybon, *My First White Friend*, New York 1996, s. 4 n.

⁶ Por. Dietrich von Hildebrand, *Gesammelte Werke*. 9. *Moralia*, Regensburg 1980, s. 338.

⁷ Aurel Kolnai, *Forgiveness*, w: B. Williams, D. Wiggins (red.), *Ethics, Value and Reality. Selected Papers of Aurel Kolnai*, Indianapolis 1978, s. 95.

uwięzieni w przeszłości, uwieczniając doznany ból. Jeśli trwamy w bólu, blokujemy nasz rozwój.

Złe wspomnienia mogą wyhodować prawdziwe frustracje. Zdolność do wyzwolenia się i zapomnienia jest wskutek tego bardzo ważna dla nas, ale nie jest jeszcze samym aktem przebaczenia. Ten nie polega po prostu na „skasowaniu i rozpoczęciu od nowa”. Wymaga zobaczenia jasno niesprawiedliwości. Tylko prawda wyzwala! Zły czyn musi być uznany za taki i jeśli to możliwe zadośćuczyniony.

Konieczne jest „oczyszczenie pamięci”. Zdrowe wspomnienie może zamienić się w „mistrza życia”. Jeśli żyje w pokoju z przeszłością, może się wiele nauczyć z moich doświadczeń. Przypominam sobie o moich przeszłych niesprawiedliwościach i robię wszystko, żeby się nie powtórzyły, i wspominając je jako przebaczone niesprawiedliwości.

4. Zrezygnować z zemsty

Przebaczenie jest wolnym aktem i jest możliwe, że nie czyni się tego prezentu drugiemu, gdy odmawia się mu tego daru. Żydowski autor Simon Wiesenthal opowiada w swojej książce o niektórych całkiem konkretnych doświadczeniach w obozie koncentracyjnym w czasie II wojny światowej. Pewnego dnia przyszła do niego pielęgniarka i poprosiła, aby z nią poszedł. Przeprowadziła go do pokoju, w którym przebywał umierający, młody oficer SS. Ten oficer opowiedział uwięzionemu Żydowi swoje życie. Mówił o swojej rodzinie, wykształceniu i o tym, jak stał się hitlerowcem. Obciążała go przede wszystkim zbrodnia, za którą był w szczególny sposób odpowiedzialny. Pod jego dowództwem żołnierze zamknęli w budynku i podpalili trzystu Żydów, skazując wszystkich na śmierć. „Wiedziałem, że to jest straszne”, mówił oficer. „W czasie długich nocy, gdy czekam na śmierć, odczuwam konieczność, by porozmawiać o tej zbrodni z jakimś Żydem i z całego serca prosić o przebaczenie”. Wiesenthal kończy swoją relację następująco: „Nagle zrozumiałem, o co chodziło i bez słowa opuściłem pomieszczenie”⁸. Inny Żyd dodaje: „Nie,

⁸ Por. Simon Wiesenthal, *The Sunflower. On the Possibilities and Limits of Forgiveness*, New York 1998. W innych dziełach tego autora możliwość przebaczenia

nie przebaczyłem żadnemu winowajcy; ani teraz, ani w przyszłości nie jestem gotów przebaczyć nawet jednemu”⁹.

Przebaczenie oznacza rezygnację z zemsty i nienawiści. Z drugiej strony są ludzie, którzy nigdy nie czują się zranieni. To nie jest tak, że nie chcą widzieć zła i tłumią ból (jak już mówiliśmy na początku), lecz przeciwnie. Przyjmują niesprawiedliwość jako obiektywnie prawdziwą, z pełnym zrozumieniem, ale nie pozwalają, aby im przeszkadzała w jakimkolwiek stopniu. „Nawet jeśli inni nas zabijają, nie mogą nam sprawić bólu”¹⁰, to jedna z ich przewodnich myśli. Osiągnęli żelazne panowanie nad sobą i wydają się być całkiem niewrażliwi. Czują się ponad innymi ludźmi i w swoim wnętrzu stworzyli tak wielki dystans do innych, że nikt nie może dotknąć ich serca. Skoro nic ich nie wzrusza, nie zarzucają nic swoim prześladowcom. „Cóż może uczynić księżycowi, szczekający pies?” Jest to zachowanie stoików i być może także niektórych azjatyckich „guru”.

W tym przypadku problem polega na tym, że nie ma tutaj żadnych międzyludzkich relacji. Nie chce się cierpieć i dlatego rezygnuje się z miłości. Człowiek, który kocha, jest mały i można go zranić. Jest blisko innych. Jest bardziej ludzkie, aby w ciągu życia wiele kochać i wiele cierpieć, niż dystansować się od innych. Jeśli komuś zachowanie innych nigdy nie sprawia bólu, przebaczenie jest niepotrzebne.

5. Widzieć w przeciwniku jego osobową godność

Przebaczenie zaczyna się wówczas, gdy człowiek, dzięki nowej sile, odmawia jakiegokolwiek rodzaju zemsty. Nie mówi o innych ze względu na swoje bolesne doświadczenia; unika tego, by oceniać i wartościować; i jest gotów towarzyszyć im na nowo z otwartym sercem.

jest wprawdzie pozostawiona jako otwarta. Por. Tenże, *Los límites del perdón*, Barcelona 1998.

⁹ Primo Levi, *Si, esto es un hombre*, Barcelona 1987, s. 186; por. *Los hundidos y los salvados*, Barcelona 1995, s. 117.

¹⁰ To zdanie przypisuje się stoikowi Epiktetowi, który był, jak wiadomo, niewolnikiem. Por. Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, red. H. von Schmidt, Stuttgart 1984, s. 31. Zdanie to można także rozumieć w pozytywnym i głęboko religijnym sensie, tak jak męczennicy chrześcijańscy.

Tajemnica polega na tym, aby nie identyfikować przeciwnika z jego czynem¹¹. Każdy człowiek jest większy niż jego wina. Wymowny przykład daje nam Albert Camus, który zwraca się w otwartym liście do nazistów i mówi o zaistniałych zbrodniach we Francji. „Mimo to będą nadal mówił o was ludzie (...). Staramy się szanować w was to, czego nie szanowaliście u innych”¹². Każdy człowiek jest mimo wszystkich swoich błędów obrazem Boga.

Tutaj można przytoczyć anegdotę, którą opowiada się o hiszpańskim generale z XIX wieku. Gdy leżał na łożu śmierci, ksiądz zapytał go, czy przebacza swoim wrogom. „To jest niemożliwe” odpowiedział generał, „wszystkich kazałem stracić”¹³.

Przebaczenie, o którym mówimy wypływa z określonego zachowania. To znaczy, życia w pokoju z własnymi wspomnieniami i bez utraty szacunku do żadnej ludzkiej istoty. Także zmarłego można widzieć w jego osobowej godności. Nikt nie jest całkowicie zepsuty, w każdym człowieku świeci się światło.

Gdy przebaczymy, mówimy do kogoś: „Nie, nie jesteś taki. Wiem, kim jesteś. W rzeczywistości jesteś o wiele lepszy”. Chcemy tego, co najlepsze dla innych, ich pełnego rozwoju, ich prawdziwego szczęścia lub przynajmniej staramy się, całkiem szczerze, z głębi serca tego chcieć.

II. ZACHOWANIA UMOŻLIWIAJĄCE PRZEBACZENIE

Zanim spróbujemy wyjaśnić, na czym polega przebaczenie, przyjrzymy się niektórym postawom, które uzdalniają nas do wypełnienia tego aktu, który czyni wolnymi nas samych i innych.

1. Miłość

Przebaczenie zawiera w sobie, intensywną miłość do drugiej osoby. Łacińskie słowo *per-donare* wyraża to bardzo dobitnie:

¹¹ Nienawiść kieruje się nie przeciwko sprawcy, lecz jego dziełom. Por. Rz 12,9; Ap 2,6.

¹² Albert Camus, *Carta a un amigo alemán*, Barcelona 1995, s. 58.

¹³ Por. Mariano Crespo, *Das Verzeihen. Eine philosophische Untersuchung*, Heidelberg 2002, s. 96.

prefiks *per* wzmacnia czasownik *donare*, któremu towarzyszy. To znaczy dawać obficie, całkowicie się oddać. Pisarz Werner Bergengruen powiedział kiedyś, że miłość chroni się przez wierność i wypełnia się w przebaczeniu.

Jednak może być rzeczą trudną kochać drugiego, który nas bardzo mocno zranił. Wtedy może być ewentualnie pomocne, najpierw w jakiś sposób zdystansować się od przeciwnika, także jeśli jest to tylko wewnętrzne działanie. Jak długo nóż tkwi w ranie, rana nie może się zagoić. Trzeba najpierw wyciągnąć nóż, zyskać dystans do drugiego. Tylko wtedy możemy zobaczyć jego twarz. Pewne oderwanie się jest pierwszym warunkiem, aby przebaczyć z całego serca i móc obdarować drugiego niezbędną miłością.

Człowiek może tylko wtedy żyć szczęśliwie i zdrowo się rozwijać, jeśli mimo swoich błędów i braków jest kochany, a więc gdy ktoś powie mu: „Jak dobrze, że jesteś”¹⁴.

Nie wystarczy tylko „być tutaj”, na ziemi, lecz konieczne jest także potwierdzenie własnego istnienia, żeby dobrze się czuć na świecie, aby mieć szacunek do siebie i być zdolnym jednoczyć się z innymi w przyjaźni. W tym sensie można powiedzieć, że miłość kontynuuje dzieło stworzenia i je udoskonala¹⁵. Kochać człowieka to znaczy uświadomić mu jego własną wartość i własne piękno. Człowiek kochany jest zawsze człowiekiem przyjętym, „potwierdzonym”, który może ukochanemu odpowiedzieć w całej prawdzie: „Potrzebuję ciebie, aby być sobą”.

Jeśli nie przebaczam drugiemu, odbieram mu w pewien sposób przestrzeń do życia i oddychania. Oddala się on wtedy coraz bardziej od swojego ideału i swojej samorealizacji. Innymi słowy, uśmiercam go w sensie duchowym. Człowieka można rzeczywiście uśmiercić niesprawiedliwymi i ostrymi słowami, złymi myślami lub po prostu, gdy mu się odmawia przebaczenia. Druga osoba może potem stać się smutna, a nawet bierna i zgorzkniała. Jeśli jednak udzielamy przebaczenia, pomagamy drugiemu odnaleźć ponownie swoją własną tożsamość, żyć z nową wolnością i w głębokim szczęściu.

¹⁴ Josef Pieper, *Über die Liebe*, München 1972, s. 38 n.

¹⁵ Por. tamże, s. 47.

2. Wyrozumiałość

Musimy zrozumieć, że każdy człowiek potrzebuje więcej miłości niż w danym momencie sam posiada. Każdy jest bardziej podatny na zranienie, niż mu się wydaje, a wszyscy jesteśmy słabi i możemy się zmęczyć. Przebaczyć to być mocno przekonanym, że za każdym złem tkwi zraniona i zdolna do przemiany ludzka istota; to uwierzyć w możliwość dalszego rozwoju drugiej osoby.

Jeśli ktoś nie przebacza, powodem może być to, że zbyt poważnie traktuje innych, że za dużo od nich wymaga. Wszyscy jesteśmy słabi i często popełniamy błędy. Często też nie jesteśmy świadomi konsekwencji naszego działania. „Nie wiemy, co robimy”. Na przykład, gdy ktoś się złości, wykrzykuje rzeczy, których tak naprawdę nie myśli, ani nie chce powiedzieć. Jeśli w każdej minucie dnia traktujemy się całkowicie poważnie i „analizujemy” każde słowo, które zostało powiedziane w gniewie i złości, możemy wywoływać niekończące się konflikty. Jeśli spisalibyśmy listę wszystkich błędów jednego człowieka, doszlibyśmy do wniosku, że niedaleko mu do potwora.

Musimy wierzyć w zdolności drugiej osoby i dać jej to do zrozumienia. Zdarza się, że jesteśmy pod wrażeniem, jak bardzo ktoś się potrafił zmienić, gdy okazano mu zaufanie. Jak głęboko się zmienił, gdy był traktowany z miłością. Na szczęście jest wielu ludzi, którzy cicho i dyskretnie zachęcają innych, by byli lepsi. Pokazują im, że w nich również jest coś pięknego i dobrego, pomimo poczynionych głupstw i błędów. Postępują według znanej mądrości: „Jeśli chcesz, żeby drugi był dobry, traktuj go tak, jakby już taki był”.

3. Wspaniałomyślność

Przebaczenie wymaga miłosiernego i wspaniałomyślnego serca, gotowości do wyjścia poza sprawiedliwość. Zdarzają się kompleksowe sytuacje, w których sama sprawiedliwość jest nieodpowiednia. Jeśli coś skradziono, należy to zwrócić. To co zniszczono, trzeba naprawić albo zastąpić. Lecz jeśli ktoś z winy

drugiej osoby traci część ciała, krewnego czy dobrego przyjaciela? Jest niemożliwe zadośćuczynić tej stracie przez sprawiedliwość. Właśnie wtedy przebaczenie jest tym bardziej potrzebne.

Przebaczenie nie znosi prawa, ale nieskończenie go przekracza. Czasem nie ma rozwiązania na polu zewnętrznym, ale jeśli jest ktoś, kto nas wspiera, rozumie i kocha, może przynajmniej zmniejszyć wewnętrzną szkodę. W średniowieczu mówiono krótko i jasno: „Sprawiedliwość bez miłosierdzia jest okrutna”¹⁶.

Dzięki przebaczeniu staramy się przewyciężyć zło obfitością dobra¹⁷. Jest to akt bezwarunkowego charakteru, bezcenny dar miłości, zawsze niezasłużony prezent. Ten kto przebacza, nie zmusza do niczego przeciwnika, nawet do tego, aby ten żałował za swoje czyny. Ten, kto kocha, przebacza zanim przeciwnik postanowi szukać pojednania.

Żal drugiego nie jest niezbędnym warunkiem przebaczenia, ale naturalnie bardzo pomaga w tym procesie. Z pewnością o wiele łatwiej jest przebaczyć, gdy drugi prosi o przebaczenie. Lecz trzeba czasem zrozumieć, że w tych, którzy popełnili zło, istnieją blokady, które nie pozwalają im uznać własnej winy.

Istnieje też „nieczysty” rodzaj przebaczenia. Możemy o nim mówić wtedy, gdy przebaczenie wiąże się z wyrachowaniem i spekulacją: „Przebaczę ci, żebyś był świadomy swego przewinienia; przebaczę ci, żeby ci pokazać, że jestem lepszy”. Choćby cel był chwalebny i wychowawczy, w tym przypadku, nie chodzi o prawdziwe przebaczenie, którego udziela się bez żadnego warunku, zupełnie tak samo, jak w prawdziwej miłości: „Przebaczam ci, ponieważ cię kocham, mimo wszystko”. Mogę przebaczyć drugiemu, nawet nie dając mu tego do zrozumienia. To jest dar, który mu czynię, nawet jeśli się o tym nie dowie.

4. Pokora

Potrzeba mądrości i poczucia taktu, aby poinformować drugiego, że się mu przebaczyło. W wielu sytuacjach nie radzi się, aby czynić to natychmiast, kiedy osoba jest jeszcze rozgniewana.

¹⁶ Tomasz z Akwinu, *In Matth.*, 5,2.

¹⁷ Por. Rz 12,21.

Mogłoby to ją upokorzyć i jeszcze bardziej zdenerwować. Propozycja pojednania może posiadać przez akt przebaczenia charakter oskarżający. Może ukrywać zachowanie obłudne. Chcę pokazać, że mam rację, że jestem wspaniałomyślny. To, co wtedy udaremnia krok do pokoju, to nie sam upór drugiej osoby, lecz także moja arogancja.

Z drugiej strony, gdy wyciągamy rękę ku pojednaniu, zawsze istnieje ryzyko i niepewność, czy druga osoba ją przyjmie. Ten, kto oferuje pojednanie, oddaje się zawsze w jakiś sposób pod władzę drugiej osoby, czyni się w pewien sposób zależny od jej nieprzewidywalnej reakcji i humoru, dając jej możliwość do kolejnej obrazy czy zranienia. Widać tutaj, że pokora jest konieczną cnotą przy udzielaniu przebaczenia i szukaniu pojednania.

Jeśli pozwalają na to okoliczności – być może po długim okresie czasu – warto przeprowadzić rozmowę z drugą osobą. W tej rozmowie trzeba wyjaśnić jak najlepiej własne motywacje i powody, własne stanowisko i wysłuchać uważnie argumentów drugiej osoby. Ważne jest, aby wysłuchać do końca i starać się wychwycić słowa, których druga osoba nie powie. Czasami jest konieczna „zmiana miejsc”, przynajmniej na płaszczyźnie duchowej oraz podjęcie próby spojrzenia na świat oczami drugiej osoby.

Przebaczenie jest aktem wewnętrznej siły, aktem silnej woli. Jest pokorne i pełne szacunku wobec drugiej osoby. Nie chce nad nią zapanować, ani jej poniżyć. Aby przebaczenie było prawdziwe i „czyste”, ten, kto został zraniony, musi sam uniknąć najmniejszych oznak moralnych rozważań. Trzeba uniknąć tego, by winny w rozmowie czuł się ciągle na nowo obwiniany. Tego, kto nadmiernie piętnuje winę drugiej osoby, można podejrzewać o wypieranie winy z własnego serca. Musimy przebaczać jako grzesznicy, którymi jesteśmy, a nie jako sędziowie (którymi nie jesteśmy), stąd przebaczenie jest bliższe wzajemnemu „udziałowi” niż jednostronnemu „udzieleniu”.

Wszyscy potrzebujemy przebaczenia, ponieważ wszyscy od czasu do czasu sprawiamy innym ból, nawet jeśli w ogóle tego nie zauważamy. Potrzebujemy przebaczenia, aby rozwiązać węzły przeszłości i móc zacząć od nowa. To ważne, żeby każdy człowiek uznał swoje słabości i błędy, które być może doprowadziły

innych do negatywnych zachowań i nie wahał się, by samemu prosić drugiego o przebaczenie.

5. Otwartość na Bożą pomoc

Nie możemy zaprzeczyć, że wymóg przebaczenia w niektórych przypadkach przekracza nasze siły. Czy można przebaczyć, jeśli przeciwnik zupełnie niczego nie żałuje, lecz nawet lży ofiarę i do tego jeszcze wierzy, że postępuje słusznie? Być może w takich przypadkach nie jest możliwe, aby przebaczyć całym sercem, szczególnie jeśli opieramy się tylko na naszych własnych zdolnościach.

Lecz chrześcijanin nigdy nie jest sam. Może zawsze liczyć na wszechmocną pomoc Boga. Bóg sam przyznaje mu swoją wielką miłość: „Nie bój się, powołałem cię po imieniu! Jesteś mój! Jeśli idziesz przez wodę, będę po twojej stronie, i fale nie zwyciężą cię (...). Jesteś cudowny w moich oczach, masz wielką wartość, kocham cię”¹⁸.

Chrześcijanin przeżywa radość, doświadczając Bożego przebaczenia. Prawdziwa wina sięga korzeni naszego bytu; wpływa na naszą relację do Boga. A tu staje się cud! W państwach totalitarnych obywatele, którzy według zarządzeń władzy zachowują się inaczej, są wsadzani do więzienia albo umieszczani w szpitalach psychiatrycznych. W Królestwie Chrystusa przeciwnie, „błądzący” zaproszeni są na wielkie święto, święto pojednania. Bóg jest zawsze gotów nam przebaczyć, udzielając nam łaski żalu i zapraszając nas do nawrócenia¹⁹. Jego łaska wywołuje w nas głęboką przemianę: jest zdolna uleczyć najgłębsze rany i stworzyć nowy porządek w naszym wewnętrznym chaosie.

Zawsze to Bóg jest tym, który najpierw kocha i najpierw przebacza²⁰. To Bóg sam daje nam siłę, by wypełnić chrześcijańskie przykazanie, które być może jest najtrudniejsze ze wszystkich.

¹⁸ Iz 43,1-4.

¹⁹ Tamże.

²⁰ Nasze przebaczenie jest następstwem tego, że doświadczyliśmy odpuszczenia. Por. Mt 18,12-14; Łk 19,1-10; Ef 4,32-5,2; Kol 3,13.

Kochaj swoich wrogów²¹, przebacz tym, którzy wyrządzili ci zło²². Ale w gruncie rzeczy nie chodzi (tylko) o moralny wymóg według motta: Ponieważ Bóg ci łaskawie przebaczył, musisz ty też przebaczyć bliźniemu. Chodzi o wiele więcej, o egzystencjalną konieczność, o żywotne wewnętrzne doświadczenie. Jeśli rzeczywiście rozumiesz, co się z tobą dzieje, wtedy nie możesz zrobić nic innego, jak przebaczyć drugiemu. Jeśli tego nie uczynisz, jeszcze nie pojąłeś, czym cię Bóg obdarzył.

Do tożsamości chrześcijanina należy wciąż prosić o przebaczenie i samemu przebaczać. Jeśli ktoś nie jest zasadniczo gotowy do tej postawy, można mówić o utracie tożsamości chrześcijańskiej. Dlatego naśladowcy Chrystusa w ciągu wieków patrzyli na swego Mistrza, który przebaczył swoim oprawcom na Krzyżu²³. Nauczyli się tego, by przemienić „tragedię” w „zwycięstwo”.

Z pomocą łaski Bożej możemy znaleźć sens nawet w poniżeniach i niesprawiedliwościach, które wycierpieliśmy w ciągu naszego życia. Nie ma doświadczeń bezużytecznych; zawsze możemy się czegoś nauczyć. Także wtedy, gdy nas zaskakuje niepogoda, gdy musimy znosić zimno czy upał. Zawsze możemy się nauczyć tego, co nam pomaga zrozumieć lepiej świat, innych i samych siebie. Gertruda von Le Fort mówi, że nie tylko świetlisty dzień, lecz także ciemna noc ma swój urok: „Są kwiaty, które kwitną tylko na pustyni, gwiazdy, które widać tylko na obrzeżu miasta. Są doświadczenia Boskiej miłości, którymi jesteśmy obdarowani, tylko w wielkim opuszczeniu, na krawędzi zwątpienia”²⁴.

Zakończenie

Przebaczenie jest aktem duchowej mocy, aktem wyzwalającym. Jest zarazem przykazaniem chrześcijańskim i wielką ulgą. Oznacza opowiedzenie się za życiem i twórcze działanie. Mimo to

²¹ Por. Mt 5,43-48. Natomiast Kpł 19,18: „Będziesz miłował bliźniego, jak siebie samego”.

²² Por. Mt 5,23-24; 6,12; Mk 11,25; Łk 11,4.

²³ Por. Łk 23,34.

²⁴ Gertrud von Le Fort, *Unser Weg durch die Nacht*, w: *Die Krone der Frau*, Zürich 1950, s. 90 n.

czymś nieodpowiednim jest zmuszanie kogoś do przebaczenia; należy dać mu potrzebny czas, aby się uspokoił i stał zdolny do przebaczenia. Jeśli obwiniamy kogoś, kto doświadczył niesprawiedliwości, że jest zbyt wrażliwy albo pełen urazy i chęci zemsty, zwiększamy jeszcze jego rany, sprawiając, że w podwójny sposób staje się ofiarą.

W pierwszym momencie, zazwyczaj nie jesteśmy zdolni do przebaczenia. Musimy najpierw się uspokoić, zaakceptować, że przebaczenie przychodzi nam z trudnością i że potrzebujemy czasu. Może nam pomóc postępowanie według własnego rytmu. Tylko bardzo małostkowy człowiek może się dziwić normalnym ludzkim ograniczeniom.

Akt przebaczenia może wymagać rzeczywiście ciężkiej wewnętrznej pracy. Jednak z pomocą dobrych przyjaciół i – przede wszystkim – Boga, jest możliwe, aby urzeczywistnić to bardzo trudne zadanie. „Z moim Bogiem skaczę przez mury” – śpiewa psalmista. Możemy pomyśleć o murach, które wzniesiliśmy we własnych sercach.

Gdy uda nam się stworzyć kulturę przebaczenia, możemy zbudować razem przytulny świat, w którym będzie więcej witalności i urodzaju; możemy razem zaprojektować nową przyszłość. Zakończmy naszą refleksję mądrym przysłowiem: „Chcesz być przez chwilę szczęśliwy? Zemścij się! Chcesz być zawsze szczęśliwy? Przebaczaj!”

Summary

To learn how to forgive

If somebody, in a crowded city bus, had stepped on your foot, and apologized for it, it would not have been hard to smile, even if your toe had hurt. You would know that the other person had not inflicted the pain intentionally, but had just not been attentive enough or had been struck by gravity. In this case he was not responsible for what he did. There is a lack of essential reason for forgiveness in the full meaning of this word. An act of forgiveness refers to the evil which somebody committed against us more or less intentionally.

Ks. Romuald Jaworski

Warszawa

Asertywność i empatia w procesie przebaczenia u osób konsekwowanych

Słowa-kлючe: proces przebaczenia, osoba konsekwowana, Bóg, krzywda, sprawca, empatia, asertywność, zrozumienie.

Streszczenie

Wiele skrzywdzonych osób odpowiada złem na zło, albo udaje, że nic się nie stało. Obie strategie są toksyczne, destrukcyjne i nie rozwiązują problemu, chociaż czasem przynoszą ulgę emocjonalną. Najlepszą strategią poradzenia sobie z bólem krzywdy jest przebaczenie, w którym dokonuje się pozytywne zamknięcie negatywnych przeżyć związanych z doznaniem krzywdy. W artykule ukazano znaczenie dwóch stosunkowo mało znanych psychicznych sprawności i dyspozycji, których udział w procesie przebaczenia jest bardzo ważny: pomagającej obronić siebie przed krzywdą asertywności, oraz ułatwiającej zrozumienie krzywdziciela empatii.

Przebaczenie jest procesem służącym przepracowaniu doświadczenia krzywdy. Doświadczenie to ma miejsce w sytuacji, gdy ludzkie „ja” zostaje zranione złem, które jest niezasłużone. W takich sytuacjach poczucie sprawiedliwości zostaje zachwiane lub zburzone. Natomiast w sytuacji, gdy człowiek jest przekonany, że cierpi sprawiedliwie, gdyż zasłużył sobie na karę, wtedy poczucie krzywdy nie występuje. Jest to wyrównanie rachunków. Jednak, gdy ból i cierpienie dotyczą osób niewinnych, wtedy nasila się poczucie niesprawiedliwości i krzywdy¹. Człowiek cierpiący niesprawiedliwie stawia wiele pytań: Dlaczego

¹ Por. J. Nieder, T.M. Thompson, *Przebacz – pokochaj na nowo*, Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 1995.

mnie to dotknęło? Dlaczego ktoś tak źle się zachował? Jaka postawę przyjąć wobec sprawcy tego zła, tej wyrządzonej krzywdy? Jak dalej żyć z poczuciem doznanej rany i niesprawiedliwości? Jaka jest rola Boga w tym zdarzeniu? Czy możliwe jest zbudowanie dobrych i zdrowych relacji z osobą, która skrzywdziła, lub nadal krzywdzi? Co zrobić, gdy z tą osobą łączą nas silne więzi rodzinne, towarzyskie, współpracy?

1. Przebaczenie jako akt i jako proces przepracowania doznanej krzywdy

Krzywdą jest złem, wobec którego należy zająć stanowisko. Doznane krzywdy kierują uwagę na ich sprawcę. Nieraz sprawcą jest osoba zła moralnie, wroga, tendencyjnie ukierunkowana na niszczenie innych osób, społeczności, wartości, idei. Są w tym gronie walczący ateści, ideologowie LGBT, narcystycznie nastawieni psychopaci społeczni, osoby agresywnie nastawione do otoczenia i przekonane o słuszności stosowania przemocy na drodze oddziaływania na innych. Bywają jednak także sytuacje, w których osoby bliskie, członkowie rodzin, a nawet przyjaciele ujawniają zachowania, które odbierane są jako złe i krzywdzące. Te destrukcyjne zachowania dostrzegane są zarówno przez osobę do której są skierowane, jak i przez otoczenie. Sprawcą krzywdy bywa również sam skrzywdzony. Mówi się o „samobójczej bramce”, o złych decyzjach i działaniach, których konsekwencją jest często wieloletnie cierpienie, np. gdy pijany kierowca w wypadku zabił kogoś i trafił na wiele lat do więzienia.

Poznanie sprawcy i zrozumienie jego motywów oraz okoliczności, w jakich doszło do skrzywdzenia, jest dla osoby cierpiącej z powodu niesprawiedliwych doświadczeń bardzo ważne. W tym kontekście pomocna okazuje się empatia.

Doznane krzywdy mogą ujawniać się w postaci braku (*per defectum*) lub nadmiarze (*per excessum*). Zaniedbania wychowawcze, brak miłości w relacjach małżeńskich czy wspólnotach religijnych, niesprawiedliwie zaniżone wynagradzanie za pracę, lekceważenie zdrowia, integralności, godności, praw drugiego człowieka – powodują poczucie zranienia, krzywdy, niesprawiedliwości. Także narzuca-

nie swego zdania, wymaganie ślepego posłuszeństwa, zmuszanie do niegodziwych czynów, ale także rozpieszczanie, nadmierne ochranianie pozbawiające zdolności kierowania sobą i wszelkiego rodzaju przemoc fizyczna, psychiczna a nawet duchowa – są odbieraniem człowiekowi wolności i godności. Wyzwalają u osoby krzywdzonej lęk, poczucie niższości, gniew i agresję. W tej sytuacji zranione „ja” próbuje się bronić przed krzywdą i krzywdzicielem stosując ucieczkę lub agresję. Dlatego tak wiele osób odpowiada złem na zło i pielęgnuje strategię zemsty, albo udaje, tak długo jak to możliwe, że nic się nie stało. Obie wymienione strategie są toksyczne, destrukcyjne i nie rozwiązują problemu, chociaż czasem mogą przynosić ulgę emocjonalną. Przebaczenie jest najlepszą strategią radzenia sobie z bólem krzywdy. Przebaczenie jest doświadczeniem egzystencjalnym, w którym dokonuje się pozytywne zamknięcie negatywnych przeżyć związanych z doznaniem krzywdy.

Przebaczenie umożliwia dojrzałe, spokojne, konsekwentne i głębokie przyjrzenie się faktom i ich otocze emocjonalnej. Umożliwia zrozumienie przeżywanych przez skrzywdzonego stanów psychicznych i ich związku z doznanymi krzywdami. Otwiera na obiektywną ocenę sytuacji, w której dokonano się zranienie. Wreszcie ułatwia zrozumienie okoliczności czynu oraz motywacji, którą kierował się sprawca.

Niektórzy traktują przebaczenie jako akt decyzyjny. Oczekują od osoby przeżywającej krzywdę i niesprawiedliwość, aby podjęła decyzję darowania sprawcy, aby „odpuściła”, zminimalizowała znaczenia krzywdy, a nawet zapomniała o niej. W takiej strategii jest jednak pułapka i niebezpieczeństwo lekceważenia doznanych ran, bólu, cierpienia. W efekcie zbyt szybkiej decyzji darowania win i krzywd może wystąpić nieświadomy mechanizm wyparcia w głąb podświadomości doznanych traum i zagrożenie ich powrotu w postaci stresu pourazowego. Decyzja dotycząca przebaczenia jest słuszna, ale powinna dotyczyć procesu, a nie jednego, krótkiego aktu. Ma to być decyzja na rozpoczęcie procesu przebaczenia. Proces przebaczenia jest swego rodzaju rekonwalescencją po doznanych ranach. Ma swoją dynamikę i fazowość. W pierwszej części tego procesu ważne jest dostrzeżenie osoby skrzywdzonej i zrozumienie jej przeżyć, a także wskazanie na bieżące strate-

gie obrony przed dalszymi zranieniami. Na tym etapie ważna jest asertywność, jako zdolność i umiejętność obrony siebie. Na dalszych etapach przepracowywania doznanych zranień konieczna jest umiejętność empatycznego zrozumienia sprawcy w celu dojrzałej oceny ciężaru winy i odpowiedzialności sprawcy. Warto zatem przyjrzeć się tym dwóm dyspozycjom psychicznym, które w ostatnich latach stanowią nie tylko temat zainteresowania poznawczego, ale także są przedmiotem licznych warsztatów i ćwiczeń umożliwiających ich przyswojenie i posługiwanie się nimi.

2. Asertywność i empatia – dwie współczesne cnoty psychologiczne

W procesie przebaczenia pomocne mogą okazać się dyspozycje psychologiczne będące często tematem pracy wewnętrznej, psychoterapii i kursów poprawiających funkcjonowanie psychospołeczne. Są nimi asertywność i empatia. Zazwyczaj dyspozycje te są traktowane odrębnie jako ważny element poprawiający kondycję pacjentów. W moim przekonaniu, obie te dyspozycje powinny wystąpić i spotkać się w procesie przebaczenia. Warto przy tym pamiętać, że o ile asertywność ukierunkowana jest na obronę siebie, to empatia raczej na obronę (zrozumienie i usprawiedliwienie) drugiej osoby, a zatem także sprawcy zła.

a. Asertywna obrona siebie

Asertywność jest definiowana jako posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób. Asertywność jest wyrażaniem własnego stanowiska bez zachowań agresywnych wobec innych. Stanowi swoistą obronę własnych praw w relacjach społecznych. Inaczej mówiąc, asertywność to sztuka mówienia „nie” bez ranienia innych, czyli umiejętność otwartego wyrażania swoich myśli, uczuć i przekonań, bez lekceważenia uczuć i poglądów rozmówców². Trenin-

² H. Cloud, J. Townsend, *Sztuka Mówienia „NIE” – Jak chronić swoje życie przed manipulacją*, Wydawnictwo Vocatio Warszawa 2015; A. Klos, *Asertywność. Klucz do dobrych relacji i poczucia własnej wartości*, Wydawnictwo Difin 2016.

gi asertywności stały się bardzo popularne. Przynoszą w efekcie wzmocnienie własnego „ego” i sprawność obrony przed prześladowcami. Gdy dochodzi do sytuacji konfliktowych, umiejętności asertywne bardzo się przydają. Ich efektem bywa kompromis. Osoby asertywne potrafią powiedzieć o swym niezadowoleniu bez wyrzutów sumienia, bez złości czy lęku.

Trening asertywności jest skierowany na obronę siebie, swojego „ja”. Ma służyć poprawieniu komunikacji międzyludzkiej i wyeliminowaniu takich błędów, jak osądzanie innych, krytykowanie, moralizowanie, oskarżanie, decydowanie za innych, czy unikanie konfliktów przez ich wypieranie. Potrzeba asertywności ujawnia się szczególnie w sytuacjach, gdy ktoś nalega i trudno mu odmówić. Także w sytuacjach, gdy przeszkadza i nie przestaje mimo prośby o zaniechanie szkodliwych działań, a również gdy nas niesłusznie obwinia lub wykorzystuje.

Doświadczenia krzywdy, zmasowanej krytyki, totalnego załopotania powodują, że ludzie nie umieją bronić własnego zdania, dopominać się o swoje, nie potrafią także prosić o pomoc. I pomimo, że złością się na innych i na siebie, nie wiedzą, co zrobić w kłopotliwej sytuacji, jak się zachować, co powiedzieć. Odczuwają silną treść w sytuacji wypowiedzania się publicznie. Ulegają innym, bywają przy tym niecierpliwi, agresywni wycofujący się lub wymuszający krzykiem spełnienie ich życzeń.

Opisane wyżej stany psychiczne mają istotne znaczenie w procesie przebaczenia i dlatego asertywność jawi się jako warunek dojrzałego i konsekwentnego radzenia sobie z doświadczeniem krzywdy.

Podczas treningów asertywności podkreśla się istnienie trzech typów postaw w komunikacji między skonfliktowanymi stronami. 1) Postawa agresywna, w której dominuje przekonanie: „Ja jestem ok, a inni nie są ok”; moje potrzeby są najważniejsze, mam poczucie wyższości wobec innych, ale nie panuję nad własnymi emocjami. Postawa ta charakteryzuje się lekceważeniem praw innych osób i dbaniem o własny interes. 2) Postawa uległości z przekonaniem: „Ja nie jestem ok, a inni są ok”; tu potrzeby innych są najważniejsze, mam poczucie niższości i przez szacunek dla innych tłumię własne emocje, dewaloryzu-

ję własne potrzeby. 3) Postawa w komunikacji interpersonalnej – najlepsza – to postawa asertywna wyrażająca się w przekonaniu „Ja jestem ok i inni są ok”; szanując siebie i innych, otwarcie wyrażam swoje uczucia i myśli, potrzeby i prawa moje i innych są tak samo ważne.

Postawa asertywności pozwala z odwagą zobaczyć obszary i siłę trudności, problemów, zranień. Umożliwia też nazwanie i wyrażenie własnego stanowiska wobec doznawanych krzywd. Sprzyja przewyciężaniu tłumienia emocji i zakłamywania rzeczywistości przez „zamiatanie problemów pod dywan”. Dzięki temu odgrywa znaczącą rolę w procesie przebaczenia i w psychoterapii.

b. Empatyczne zrozumienie sprawcy (prześladowcy)

Drugą ważną dyspozycją w procesie przebaczenia jest empatia. Bazuje ona na inteligencji emocjonalnej, która wyraża się umiejętnością dostrzegania i rozumienia własnych emocji i uczuć oraz sprawnością ich wykorzystywania. Dotyczy także rozumienia stanów emocjonalnych występujących u innych ludzi. Jest to także umiejętność rozumienia uwarunkowań i konsekwencji zachowania innych osób, w tym także sprawców krzywd i zranień. Empatia jest zatem tym aspektem inteligencji emocjonalnej, który jest ukierunkowany na zrozumienie uczuć i myśli drugiego człowieka³. Wyraża się w zdolności odczuwania stanów wewnętrznych drugiej osoby dzięki głębszemu zrozumieniu motywacji przeżyć i zachowania tej osoby. Empatia umożliwia pokonanie tendencji egocentrycznych związanych z akcentowaniem przede wszystkim własnego punktu widzenia i ignorowaniem przeżyć innych osób. Empatia umożliwia zbliżenie różnych osób, pomimo przeżywanych przez nie przeszkód i zranień.

Empatia jest sprawnością psychologiczną⁴. Wyraża się zainteresowaniem przeżyciami innych ludzi i motywacją tych przeżyć, co prowadzi do lepszego zrozumienia zachowania danej osoby.

³ Osho, *Empatia*, Wydawnictwo Czarna Owca, 2013; V. Lorenc, J. Berendt, *Alfabet empatii*, Wydawnictwo Burda Książki, 2019.

⁴ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Wydawca: Media Rodzina Poznań 2019; Ch. Keyzers, *Empatia. Jak odkrycie neuronów lustrzanych zmienia nasze rozumienie ludzkiej natury*, Wydawnictwo Copernicus Center Press, Kraków 2017.

Człowiek empatyczny potrafi zobaczyć rzeczywistość z perspektywy drugiej osoby. Jest także w stanie przeżywać emocje towarzyszące danej osobie w określonych sytuacjach. Czasem mówi się, że osoba empatyczna płacze z płaczącymi i cieszy się z radosnymi. W rzeczywistości sprawa jest bardziej skomplikowana. W nawiązaniu do koncepcji psychologicznej C.G. Junga można mówić o empatii na poziomie ego (niedojrzałe, empiryczne „ja”) i na poziomie selfu (dojrzałe optymalnie rozwinięte „ja”). Empatia na poziomie ego wyraża się np. w towarzyszeniu osobie płaczącej przez płacz wraz z nią. Empatia na poziomie selfu, na poziomie dojrzałej osobowości, przejawia się w zauważeniu silnych emocji występujących u danego człowieka, zrozumieniu ich natury, przyczyny i znaczenia oraz towarzyszeniu w przezwyciężaniu destrukcyjnych, niszczących reakcji emocjonalnych.

Empatia może być tu rozumiana jako harmonia na poziomie interpersonalnych relacji, albo jako syntonია⁵. Każde zaangażowanie emocjonalne i poznawcze w przeżycia drugiej osoby jest budowaniem (lub odbudowywaniem) harmonii, porozumienia. Warto zwrócić uwagę na źródła empatycznych postaw, na ich strukturę i znaczenie, szczególnie w procesie przebaczenia. Empatii można się nauczyć od osób empatycznych, można ją w sobie wypielęgnować dzięki pracy wewnętrznej i duchowemu zaangażowaniu. Należy jednak podkreślić, że uzdolnienia empatyczne zależą także od czynników biologicznych (temperament, zdrowie), psychicznych (charakter), społecznych (wychowanie) i duchowych (działanie łaski Bożej).

Empatyczne dostrzeganie przeżyć drugiego człowieka nie jest łatwe i wymaga trudu, a czasem cierpienia (słowo greckie *empathia* oznacza cierpienie). Jest „wejściem w buty” drugiego człowieka, zobaczeniem świata i zdarzeń z jego perspektywy. Współodczuwanie jest jednak różne od współczucia, które lokalizuje osobę współczującą ponad osobą, dla której ma współczucie. Osoby narcystyczne i egoiści, skrajnie dbający o własny komfort, nie posiadają zdolności empatycznych.

Empatyczna postawa osoby skrzywdzonej wobec krzyw-

⁵ R. Jaworski, *Harmonia i konflikty*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa 2006, s. 108-109.

dziciela nie tylko ułatwia proces przebaczenia, ale także pojednania. Empatyczne zrozumienie zachowania sprawcy krzywdy pozwala złagodzić negatywne ustosunkowania do niego. Umożliwia oddzielenie osoby sprawcy od jego zachowania i dostrzeżenie znaczących uwarunkowań i okoliczności wpływających na te destrukcyjne zachowania.

3. Specyfika procesu przebaczenia u osób konsekrowanych

Specyfika procesu przebaczenia u osób konsekrowanych jest związana ze specyfiką ich życia, przeżywania i działania. Tym, co wyróżnia środowisko osób konsekrowanych od otoczenia, jest świadoma, silnie obecna i pielęgnowana więź z Bogiem i Kościołem. To powoduje, że myśli, uczucia, czyny osób konsekrowanych mają swój kontekst teologiczny i eklezjologiczny.

a. Kontekst teologiczny

Zarówno w sytuacji doznawanej krzywdy, jak i stosowanych strategiach radzenia sobie z niesprawiedliwością, u osób konsekrowanych, z powodu długodystansowej i głębokiej formacji duchowej i religijnej, pojawia się pytanie o udział Boga w tej sytuacji. Osoby skrzywdzone pytają o stanowisko Boga w tej sprawie. Niejednokrotnie oskarżają Go o sprawczość lub współdziałanie w doznawanej krzywdzie. Czy Bóg zgodził się, zaakceptował, a może spowodował, tę trudną sytuację, którą dany człowiek odczytuje jako krzywdzącą? Czy Bóg wymaga zrezygnowania z dążenia do ukarania sprawcy, wycofania się i rezygnacji z każdej formy odwetu za doznaną krzywdę? Gdzie był sprawiedliwy i miłosierny Bóg, gdy dokonywano zbrodni wobec ludzkości (holokaust, łagry, prześladowania chrześcijan)? Dlaczego okazywał cierpliwość wobec sprawców a pozwalał ginąć niewinnym ofiarom?

Pomimo, że wyżej postawione przykładowe pytania i dylematy dotyczą wszystkich ludzi, to dla osób konsekrowanych są bardziej natarczywe, bolesne, gdyż ich życie zostało ukierunkowane na Boga i więź z Nim, która jest najważniejszym motywem myślenia i działania. Cała formacja osób duchownych zmierza w kierunku takiej interpretacji faktów i sytuacji, w której obec-

ność i ingerencja Boga są czymś oczywistym. W psychologii znane jest zjawisko atrybucji polegające na przypisywaniu komuś lub czemuś pewnych cech. Pojęcie atrybucji odnosi się do tego, jak ludzie wyjaśniają przyczyny swojego bądź cudzego zachowania, tzw. naiwne teorie przyczynowości. Osoby religijne nadają charakterystyczne znaczenia teologiczne różnym faktom, zdarzeniom – przypisują je woli Bożej. Ta specyficzna teologiczna interpretacja doświadczanego bólu, lęku, niesprawiedliwości łączy się z przekonaniem o udziale Boga w tych zdarzeniach. Wtedy Bóg bywa oskarżany. Przypisuje się Mu winę za niesprawiedliwe doznane cierpienia. Dlatego przebaczenie dotyczy także Boga.

Osoby wierzące, zmagające się z traumą niechcianych zdarzeń przeżywają dysonans poznawczy wyrażający się w pytaniu, jak pogodzić wiarę w dobrego i miłosiernego a zarazem wszechmocnego Boga z Jego biernością lub przyzwoleniem na przeżywaną niesprawiedliwość. Interpretowanie przykrych sytuacji jako zrzędzenia Bożego, jako krzyża, który trzeba nieść, jako kary za nierozpoznane grzechy, sprawia, że w postawie osoby skrzywdzonej nasila się bierność, ukryta lub jawna agresja, a także pesymizm prowadzący do depresji. Obraz Boga pełnego miłości miłosiernej zostaje zakwestionowany i do głosu wraca archaiczne przekonanie o Bogu, który jest surowym, bezwzględnym Sędzią i nie zajmuje się skrzywdzonymi. Wraz z bólem doznanej krzywdy i przypisywaniem Bogu udziału w swym cierpieniu, pojawia się postawa rezygnacyjna, ucieczka od Boga, rezygnacja z życia religijnego. Konsekwencją takiego myślenia bywa wycofanie się z relacji z Bogiem, ale także z ludźmi.

W procesie uwolnienia się od poczucia krzywdy podkreśla się konieczność wybaczenia innym ludziom, samemu sobie, ale także Bogu. Właśnie przebaczenie Bogu może być szczególnie trudne, zwłaszcza w sytuacjach zdeformowanej religijności, gdy Bóg jest postrzegany jako tyran, sędzia i egzekutor prawa.

Solidna i głęboka praca wewnętrzna osób konsekrowanych pozwala im na drodze lektury Pisma Świętego, studium dokumentów Kościoła, modlitwy, medytacji, kontemplacji odkrywać właściwe znaczenie cierpienia, związanego z przeżywaną krzywdą. Często dla uporządkowania świata zburzonego traumatyczny-

mi doświadczeniami konieczne jest skorzystanie z psychoterapii. Podczas psychoterapii ma miejsce nazwanie i opanowanie silnych emocji, a także dokonuje się proces zrozumienia, który jest nieoddzielnym elementem przebaczenia. Psychoterapia może pomóc odblokować wyparte przeżycia goryczy, smutku, złości i otworzyć drogę do spotkania z Bogiem. W miejsce rozgoryczenia może wrócić zaufanie, miłość, wdzięczność i otwartość na relację z Bogiem i bliźnimi. Dlatego właśnie praktyka korzystania z psychoterapii staje się coraz bardziej powszechna także w środowiskach osób konsekrowanych. Ważne jest jednak to, z jakiej psychoterapii korzystają osoby konsekrowane. Czy jest to psychoterapia, która uwzględnia wartość życia religijnego i specyficzną drogę życia, którą te osoby wędrują.

Relacja do Boga jest ważnym aspektem w procesie przebaczenia. Wypowiadane w „Modlitwie Pańskiej” słowa: „odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom” motywują do podjęcia decyzji i wejścia w proces wybaczenia. Najgłębszym motywem przebaczenia jest świadomość, że Bóg nam wybaczył i wybacza nasze winy. To wyzwala poczucie wdzięczności i motywuje do wybaczenia tym, którzy nas skrzywdzili. Osoby konsekrowane dzięki pogłębionej formacji duchowej i częstym praktykom religijnym, charakteryzują się silniejszą motywacją religijną, niż inne osoby z otoczenia.

Przykład Jezusa, który modli się za swych prześladowców, przypowieść o niewdzięcznym dłużniku i zachęta skierowana przez Jezusa do św. Piotra, by swemu bratu przebaczał „nie siedem, ale siedemdziesiąt siedem razy” stają się ważnym impulsem do wejścia na drogę przebaczenia. Teologiczne przeżywanie rzeczywistości okazuje się silnym stymulatorem procesu przebaczenia. Dlatego osoby konsekrowane mają wprawdzie przekonanie o konieczności przebaczenia, ale nie zawsze wiedzą, jak to zrobić.

W przypadku doświadczanej krzywdy może wystąpić niezgoda na cierpienie. Brak akceptacji doświadczanego bólu, zranienia i koncentracja na doświadczeniu niesprawiedliwości dystansuje od Boga. A zarazem odwołanie się do woli Boga i zaakceptowanie jej pozwala głębiej zrozumieć znaczenie poszczególnych zdarzeń. Możliwe jest traktowanie Boga jako Kogoś, kto pomaga, kto

staje po stronie pokrzywdzonych, umożliwia odkrycie głębokiego sensu trudnych doświadczeń. Często po fazie „targowania się z Bogiem” przychodzi faza pokoju i zrozumienia. Możliwe staje się zobaczenie tej sytuacji z innej perspektywy.

b. Kontekst eklezjalny – znaczenie przynależności do wspólnoty kościelnej

Drugim charakterystycznym dla osób konsekrowanych rysem widocznym w procesie pokonywania krzywd i wchodzenia na drogę przebaczenia jest wymiar eklezjalny tych doświadczeń. Chodzi o to, że życie zakonne a także kapłaństwo realizowane jest w kontekście społeczności i wspólnoty religijnej. Przynależność do Kościoła i do określonego zgromadzenia jest bardzo silnym doświadczeniem. Osoby zawierające związek małżeński wchodzą w role męża, żony, ojca, matki. W ten sposób określają swoją tożsamość. Najgłębsze wzloty i upadki, radości i krzywdy przeżywają w obszarze życia rodzinnego. Natomiast osoby konsekrowane określają swoją tożsamość wskazując na przynależność do grupy religijnej (eklezjalnej), do określonego zgromadzenia czy zakonu. Dlatego poczucie lojalności, więzi, tożsamości, a także rozczarowania, krzywdy, niesprawiedliwości odnoszone są do klimatu wspólnoty zakonnej, w której dana osoba żyje, pracuje, rozwija się lub choruje.

Jeżeli za słowami: „najbardziej nas ranią ci, którzy są nam najbliżsi i żyją z nami pod jednym dachem” kryje się ważna informacja, to dla konsekrowanych takimi osobami raniącymi mogą okazać się bracia i siostry ze wspólnoty. Niewybaczone i nieprzepracowane krzywdy, urazy, zranienia przyczyniają się do osłabienia więzi we wspólnocie. Zachwiane poczucie sprawiedliwości związane z wyznaczanymi obszarami zadań czy kompetencji, często powtarzające się złośliwe uwagi czy zachowania, przywileje lub ograniczenia stosowane w arbitralny i niesprawiedliwy sposób przyczyniają się do niezadowolenia, wypalenia a nawet rezygnacji z drogi życia konsekrowanego.

Ważnym kontekstem życia osób konsekrowanych są śluby: czystości, ubóstwa i posłuszeństwa. Szczególnie relacja posłuszeństwa między przełożonymi i podwładnymi bywa źródłem nieporozumień i krzywd. Żyjemy w epoce, w której posłuszeń-

stwo nie należy do cenionych dyspozycji. Właściwa interpretacja posłuszeństwa jest tu kwestią zasadniczą. Akcentowanie bezgranicznej wolności, obrona własnej niezależności i tendencje indywidualistyczne zdominowały współczesne standardy życia.

Zarówno przełożeni, jak i podwładni, mogą okazać się krzywdzicielami. Duże znaczenie ma interpretacja ślubowanego posłuszeństwa. Może ono być różnie rozumiane i realizowane. Można pytać, czy każde polecenie przełożonego powinno być wykonane? Czy jest czymś właściwym odmowa wykonania wydanego przez przełożonego polecenia, które interpretowane jest jako akt przemocy? Czy polecenie krzywdzące ma być bezwzględnie wykonane w imię posłuszeństwa? Co zrobić z doświadczeniem krzywdy i niesprawiedliwości wynikającej z poleceń wydawanych przez przełożonego z zaburzoną, psychopatyczną osobowością? Jaką postawę zająć wobec ślepego posłuszeństwa, realizowanego tylko ze względu na formalny fakt uległości, bez zrozumienia i zaakceptowania motywu, celu danego polecenia?

Odpowiedź na wiele z tych pytań wykracza poza ramy treściowe tego skromnego artykułu. Osoby zainteresowane tym tematem odsyłam do ciekawego opracowania: „Wielkość i trudności posłuszeństwa zakonnego”⁶. Nie podejmuję się określenia zakresu zranień spowodowanych błędnymi lub złośliwymi decyzjami przełożonych. Nie sposób jednak zaprzeczyć, że takie sytuacje mają miejsce i że są stosunkowo częste. Nie wchodząc w skomplikowane interpretacje natury posłuszeństwa zakonnego, warto jednak zastanowić się, jak na drodze przebaczenia uwolnić się od poczucia krzywdy? Jak obronić godność ofiar przemocy występującej w zgromadzeniach i zakonach? Jak zrozumieć sprawców, którzy w imię Boga stosują przemoc psychiczną czy mobbing? Jak uleczyć zaburzone relacje we wspólnotach religijnych? Warto tu podkreślić, że podmiotowe potraktowanie podwładnych przez przełożonych mogłoby złagodzić poczucie niesprawiedliwości i krzywdy doświadczanej w zgromadzeniach. W poszuki-

⁶ O. Louis-Marie de Błignières, *Wielkość i trudności posłuszeństwa zakonnego*, „Christianitas” 55 (2014) 166-191. Autor cytuje M. Labourdette OP, *Cours de théologie morale*: „Przełożeni nie są źródłem prawdy. Nie można komuś nakazać, aby twierdził, że coś jest białe, gdy ten ktoś widzi, że jest czarne”, s. 182.

waniu strategii pomocnych w głębokim i skutecznym procesie przebaczenia wykorzystanie asertywności i empatii może okazać się przydatne. Umiejętność asertywnego zachowania oraz empatycznego zrozumienia sprawcy krzywdy może okazać się wartościowe i skuteczne w pokonywaniu urazów i odbudowywaniu jedności, także w środowiskach osób konsekrowanych.

4. Znaczenie asertywności i empatii w przebaczeniu u osób konsekrowanych

Przebaczenia jest procesem, który czasami może toczyć się bardzo długo. Warto przypomnieć stanowiska licznych badaczy procesu przebaczenia⁷, którzy nie tylko wskazują na kolejne etapy tego procesu, ale także na cel, do które go on zmierza.

a. Sekwencyjność przeżyć

Bracia Matt i Dennis Linn⁸ nawiązując do koncepcji E. Kübler-Ross⁹ dotyczącej przepracowywania traumy związanej z konfrontacją z chorobą nowotworową i śmiercią zwracają uwagę na pięć etapów w procesie przebaczenia: 1) Zaprzeczenie – nie przyjmowanie do wiadomości informacji o traumatycznym krzywdzącym wydarzeniu; 2) Gniew na otoczenie, na los, na Boga i zazdrość w stosunku do tych, których te krzywdy nie spotkały; 3) „Targowanie się” z Bogiem lub losem, próba odwleczenia nieuniknionej konfrontacji z prawdą o krzywdzie i jej sprawcy; 4) Depresja, opłakiwanie przeszłych strat; 5) Akceptacja faktu zranienia i dążenie do zrozumienia a nawet ułaskawienia sprawcy. W przeżywaniu tych etapów pomocna i potrzebna jest obecność osób, które towarzyszą w smutku i pomagają w przeżywaniu zaistniałych trudności.

Robert Enright¹⁰ i jego współpracownicy proponują wyróżnienie w przebaczeniu czterech etapów: 1) Faza odkrywania

⁷ J. Kix, *Ist es vergeblich*, „IGNIS-Journal“ 9 (1994) 20-30.

⁸ M. i D. Linn, *Uzdrowianie ludzkich zranień. Pięć etapów przebaczenia*, Wydawnictwo M, Kraków 2018.

⁹ E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1979.

¹⁰ R. Enright, *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*, (APA Lifetools) Hardcover – January 15, 2012.

niesprawiedliwego cierpienia; uzdrawianie zaczyna się, gdy osoba skrzywdzona pozwala bolesnym uczuciom wyjść na światło dzienne; 2) Faza decyzji – osoba skrzywdzona podejmuje decyzję o przebaczeniu; 3) Faza działania – osoba skrzywdzona próbuje zrozumieć kontekst, w jakim działał krzywdziciel oraz dostrzec i zrozumieć motywy działania sprawcy; 4) Faza rozwiązania/pogłębienia – osoba skrzywdzona odczuwa emocjonalną ulgę wypływającą z przebaczenia krzywdzicielowi i doświadcza wewnętrznego uzdrowienia, uczucia wolności.

Dawid Augsburg¹¹ wymienia sześć kroków w procesie przebaczenia. Każdy z nich jest integralną częścią tego procesu. Pierwsze trzy kroki nie stanowią jeszcze przebaczenia, ale są warunkiem do rozpoczęcia pracy nad przebaczeniem. Proces przebaczenia nie może się zakończyć na etapie spełnienia wstępnych warunków, jeśli ważne jest pojednanie i odnowienie związku. A oto kroki przebaczenia według tego autora: 1) Przywracanie wartości – ponowne zobaczenie w drugiej osobie wartościowego człowieka, niezależnie od wyrządzonej przez niego krzywdy; 2) Miłość – pomimo odczuwanego bólu postrzegania partnera jako drogiej nam osoby; 3) Wycofanie żądań dotyczących przeszłości, zdając sobie sprawę, że nie da się zmienić tego, co minęło; 4) Zaufanie – wynikające z przeanalizowania gniewu i bólu odczuwanego przez obie strony; dążenie do wzajemnego zaufania; szczerść intencji i skrucha muszą być odczuwane przez obie strony; 5) Otwarcie się na przyszłość – bez żądania, aby druga osoba dała gwarancje określonego zachowania w przyszłości; 6) Świętowanie miłości – odnowienie miłości, troska o to, by głęboki wzajemny kontakt i zdrowe relacje zostały odnowione i odczuwane przez obie strony.

Profesor psychologii na Uniwersytecie w Virginii, Everett L. Worthington¹², opracował pięcioetapowy model przebaczenia: 1) Przywołanie krzywdy – w sytuacji, gdy ktoś nas skrzywdzi, najczęściej czujemy złość, strach, smutek i żal; naturalną reakcją

¹¹ D. Augsburg, *Sztuka przebaczenia*, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 1996, s. 32.

¹² E.L. Worthington, *Wybaczalne odpuszczanie*, „Charaktery. Magazyn psychologiczny” 4 (2010) 17.

na takie zachowanie jest unikanie krzywdziciela oraz unikanie myśli o tych trudnych wydarzeniach; aby sobie z nimi poradzić, należy powrócić do nich i przez wizualizacje krzywdy oraz głęboki i spokojny oddech wyciszyć je; 2) Empatia ze sprawcą – aby zrozumieć wydarzenie krzywdy, trzeba spojrzeć na nie z perspektywy sprawcy; jeśli znajdziemy obiektywne wyjaśnienie zachowania krzywdziciela, zrozumiemy motywy jego działania, uwolnimy się od bolesnych wspomnień i będziemy mogli żyć nowym życiem; 3) Altruistyczny dar przebaczenia – uznając, że dar przebaczenia jest bardziej potrzebny ofierze niż sprawcy, należy uwolnić krzywdziciela od poczucia winy, a siebie od niepokoju; owocem takiej decyzji będzie radość, zadowolenie, spokój i wolność; 4) Zaangażowanie – dobrze jest, by przebaczenie stało się aktem publicznym; to może polegać na wyjawieniu swoich intencji przed osobą lub grupą osób z otoczenia, napisaniu do sprawcy listu z przebaczeniem i głośnym przeczytaniem go lub powiedzeniu komuś zaufanemu o swoim akcie przebaczenia; 5) Utrzymanie przebaczenia – myśli związane z krzywdą będą przywoływały bolesne wspomnienia, ale po wybaczeniu nie będą już tak silne i niszczące; kiedy będą się pojawiały, należy na nie nakładać myśli pozytywne, które „zablokują” wywołanie nieprzyjemnych uczuć.

William A. Meninger¹³ omawia pięć etapów w procesie przebaczenia: 1) przyjęcie, uznanie faktu zranienia; 2) wina i jej określenie oraz wskazanie sprawcy krzywdy; 3) ofiara; 4) gniew; 5) pełnia.

Wzorem procesu przebaczenia w ujęciu chrześcijańskim jest Boże przebaczenie ukazane w przypowieści o niemiłosiernym dłużniku (Mt 18,21–35). Cały wewnętrzny proces przebaczenia obejmuje następujące kroki: 1) decyzja o rozliczeniu się; 2) rozliczenie; 3) ulitowanie się, zmiłowanie; 4) uwolnienie; 5) odpuszczenie winy, darowanie długu. Proces przebaczenia otwiera na gotowość pojednania, które jest faktycznym pokonaniem rozgoryczenia i przyczynia się do odbudowy oraz rozwoju poprawnych relacji międzysobowych.

¹³ W.A. Meninger, *Jak przebaczać*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2003, s. 57–84.

W rozbudowanej chrześcijańskiej strategii przebaczenia¹⁴ należy uwzględnić następujące etapy: 1) prosić Ducha Świętego o pomoc w rozeznaniu, gdzie potrzeba przebaczenia; 2) każdą sytuację związaną z przebaczeniem przemodlić i wyznać własną winę oraz nieprzebaczenie; 3) wyzwolić osobę, która mnie zraniła poprzez wypowiedzenia autentycznego „przebaczam”; 4) uwolnić się od zgorzknienia poprzez odkrycie w osobie, której przebaczam, tego, co w niej pozytywne; 5) uwolnić siebie z rozszczeń i oczekiwań wobec krzywdziciela, zrozumieć słabości tych, którzy nas zranili; 6) podziękować Bogu za tę osobę, która mnie zraniła i uwielbić Boga za Jego miłość do tej osoby; 7) regularnie modlić się za krzywdziciela.

Podsumowując wyżej wymienione etapy procesu przebaczenia, można dokonać ich streszczenia i sprowadzenia do trzech elementów: bilans – wyrok – amnestia. Udział asertywności i empatii w tym procesie jest jak najbardziej zasadny. Na etapie „bilansu” asertywność umożliwi nazwanie krzywd i ocenę ich wpływu na osobę skrzywdzoną. Podczas etapu „wydawania wyroku” spotykają się asertywność i empatia. Dzięki temu możliwe jest obiektywne, ale zarazem motywowane zrozumieniem i miłością, ocenienie ciężkości zranień i sprawiedliwe wydanie wyroku. Ostatni etap – „ogłoszenie amnestii” – jest stworzeniem warunków do odbudowania zburzonych lub zranionych więzi i odnalezienie nowego lepszego sposobu budowania zdrowych poprawnych relacji. Empatia pozwala zobaczyć całość problematyki także z perspektywy sprawcy, a asertywność zapobiega dalszym aktom krzywdy, uczy mówić „nie” wobec jakichkolwiek krzywdzących działań.

b. Cel procesu przebaczenia

Autorzy zajmujący się problematyką przebaczenia są zgodni, że przebaczenie nie jest jednoznaczne z pojednaniem między sprawcą i ofiarą. Wprawdzie wielu podkreśla, że pojednanie jest najlepszym z możliwych zakończeniem procesu przebaczenia; ale nie zawsze jest ono możliwe. Dla przebaczenia ważne są dyspozycje osoby skrzywdzonej, natomiast dla pojednania konieczna jest

¹⁴ R. Jaworski, *Kiedy miłość boli*, Płocki Instytut Wydawniczy, Płock 2015.

także określona postawa sprawcy wyrażająca się skruchą, przeproszeniem i pragnieniem zbudowania na nowo lepszych relacji.

Cele przebaczenia można zestawić w dwie grupy: wewnętrzne (intrapsychiczne) – tzn. zorientowane na poprawę sytuacji osoby skrzywdzonej oraz zewnętrzne – tzn. ukierunkowane na poprawę relacji interpersonalnych.

Owocem i zarazem celem procesu przebaczenia jest:

1. Uwolnienie się ofiary od obciążających uczuć i myśli, poznanie prawdy o zaistniałych bolesnych, trudnych zdarzeniach;
2. Ukształtowanie nowej tożsamości – przewyciężenie poczucia bycia ofiarą, bycia zranionym i odkrycie wewnętrznej siły i wolności, wewnętrznego bogactwa pozwalającego na zobaczenie w prawdzie całej zaistniałej sytuacji;
3. Ukształtowana na drodze asertywności umiejętność obrony przed skrzywdzeniem, umiejętność wyrażania własnych potrzeb i pragnień;
4. Zweryfikowanie obrazu Boga, odrzucenie niedojrzałych wyobrażeń Boga i Jego aktywności w naszym życiu, doświadczenie Bożej opieki i wsparcia w procesie przebaczenia;
5. Zdolność obiektywnego spostrzegania i rozumienia siebie i innych, także w ich zmaganiach ze złem; świadomość, że wszyscy jesteśmy grzeszni łagodzi tendencję do stosowania zemsty, odwetu;
6. Zrozumienie uwarunkowań i uzależnień, jakim podlegają osoby w naszym otoczeniu; zrozumienie przyczyn ich zachowania;
7. Zdolność do budowania i odbudowywania więzi z osobami krzywdzicielami; zrozumienie i zastosowanie zasady „zło dobrem zwyciężaj”;
8. Spostrzeganie relacji do Boga jako źródła siły do przewyciężania krzywd i podziałów.

Te cele przebaczenia i strategia stosowania asertywności oraz empatii na drodze ich osiągnięcia dotyczą również osób konsekrowanych. Przebaczenie przyczynia się do ich pogłębionej formacji wewnętrznej, ale także do budowania zdrowszych i silniejszych relacji interpersonalnych i więzi wspólnotowych.

Mają rację Avis Clendenen i Troy Martin, gdy piszą: „Autentyczne przebaczenie jest trudnym, ale i pełnym nadziei aktem stawienia czoła doznanej krzywdzie, ponownym spojrzeniem na zranioną miłość i zawiedzione zaufanie, dotknięciem bolesnych uczuć i przejściem przez proces prawdziwego chrześcijańskiego przebaczenia”¹⁵. W dalszej części swoich analiz zwracają uwagę na fakt, że chrześcijańskie przebaczenie jest zarówno procesem osobistym, jak i międzyosobowym spotkaniem. Te dwa modele przebaczenia – międzyosobowe i wewnątrzpsychiczne – uzupełniają się wzajemnie. Charakterystyczne dla chrześcijańskiego modelu przebaczenia jest odwoływanie się do nauki i przykładu życia Jezusa. Wiąże się ono z postrzeganiem grzechu nie tylko jako krzywdy, ale także jako słabości człowieka i otwieraniem się na łaskę, która czyni ludzi zdolnymi do przekraczania tendencji zamykania się w sobie i do wychodzenia z raniącej sytuacji. Ten właśnie aspekt jest czynnikiem bardzo istotnym dla procesu przebaczenia u osób konsekrowanych. Dla nich przebaczenie i pojednanie jawi się jako istotna wartość, jako wyraz woli Boga.

Niestety doświadczamy także bolesnej prawdy, że do zakonów i seminariów duchownych zgłaszają się ludzie poranieni współczesnymi prądami cywilizacyjnymi: indywidualizmem, konsumpcjonizmem i egocentryzmem. Ich wrażliwość na doznawaną krzywdę jest bardzo silna. Ale właśnie przepracowywanie trudnych sytuacji, w których doznali krzywdy może stanowić paradoksalnie korzystny układ umożliwiający dokonanie zmian w kierunku wyższej dojrzałości – na drodze przebaczenia dokonuje się bowiem redefiniowanie własnej tożsamości¹⁶. Aby jednak osoby te były zdolne do tej przemiany powinny wypracować umiejętność asertywnego radzenia sobie z trudnościami, a następnie podjąć pracę nad pielęgnowaniem empatii – tej wrażliwości emocjonalnej, która pomoże im zrozumieć nie tylko siebie, ale także sprawcę krzywdy.

Zawarta w tytule krótkiej książki kardynała Godfrieda Dan-

¹⁵ A. Clendenen, T. Martin, *Uzdrowiająca siła przebaczenia*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2004, s. 11.

¹⁶ Por. A. Giuliani, *O przebaczeniu, czyli jak uleczyć duszę. Psychologiczne i duchowe sprzeczności*, Wydawnictwo Franciszkańskie: Bratni Zew, Kraków 2010.

neelsa myśl: „Przebaczać – wysiłek człowieka i dar Boga” ukazuje teologiczny kontekst przebaczenia¹⁷. Pomimo, że wysiłek człowieka obejmuje szereg aktów (proces), w których zaangażowane są myśli, uczucia, wola, namiętności, pamięć wyobraźnia, niemożliwy jest powrót do wcześniejszej sytuacji (przed doznana krzywdą). Przebaczenie nie jest rezygnacją z praw, czy sprawiedliwości. Pierwszym krokiem do przebaczenia jest powstrzymanie przed oddaniem ciosu, ale drugim jest spojrzenie bez lęku w ciemną stronę własnego serca, by zobaczyć też własną słabość. Następnie trzeba przełamać samotność i porozmawiać z kimś o tej trudnej sytuacji. To prowadzi do zrozumienia. Jednak najważniejszy element procesu, to przyjęcie łaski przebaczenia. Przebaczam, bo Bóg mi przebaczył. Przebaczam, bo Bóg tak chce. Przebaczam, bo Jezus pokazał jak przebaczać. Te doświadczenia psychologiczno-teologiczne umożliwiają osobom konsekrowanym wejście na drogę pojednania¹⁸. Umożliwiają zwyciężanie zła poprzez czynienie dobra.

Eklezyjalny wymiar przebaczenia we wspólnotach osób konsekrowanych wyraża się w przezwyciężaniu tych sytuacji, które niszczą jedność i uruchomieniu tych procesów, które służą pogłębianiu i poprawianiu relacji wspólnotowych. Asertywność, która wyklucza zarówno bierność, jak i agresję, pozwala postawić granice, ale także obronić się przed niesprawiedliwością. Empatia ułatwia zrozumienie motywacji szkodliwego zachowania i oddzielenie czynu od sprawcy. Umożliwia też nowe otwarcie relacji, która ma dojrzały i bezpieczny charakter. Na tej drodze mogą ukształtować się szlachetne rysy charakteru, ale także rozwinąć prawdziwie braterskie relacje. Przepracowane konflikty, zranienia i wybaczone krzywdy stymulują zmianę, która prowadzi do rozwoju jednostek, ale także czynią wspólnotę silną i zdrową¹⁹.

¹⁷ Kard. G. Danneels, *Przebaczyć – wysiłek człowieka, dar Boga*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2007.

¹⁸ W. Müller, *Poczucie winy i przebaczenie w duszpasterstwie i teologii*, Wydawnictwo Salwator Kraków 2008; W. Zatorski, *Przebaczenie*, Wydawnictwo Benedyktynskie Tyniec, Kraków 2004.

¹⁹ R. Rohr, *Prostota – sztuka odpuszczania*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2015, s. 64-66; M.H. Padovani, *Uleczyć zranione emocje. Przewyciężanie życiowych ran*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2000.

Zakończenie

Doświadczenia konfliktów, krzywd, zranień i niesprawiedliwości są czymś uniwersalnym, nie da się ich uniknąć. Można jednak przynajmniej częściowo zabezpieczyć się przed nimi, a w sytuacji gdy wystąpią – zminimalizować ich skutki. Aby uniknąć cierpiętnictwa i naprawić zburzone relacje przez obronę prawdy i sprawiedliwości konieczne jest przejście przez proces przebaczenia, w którym asertywność i empatia odgrywają kluczową rolę.

Traumatyczne wydarzenia stanowią swoisty sprawdzian ludzkiej kondycji. W obliczu krzywd ujawnia się zarówno słabość, jak i siła człowieczeństwa. W procesie przebaczenia ujawniają się zarówno słabe, jak i mocne strony osobowości czy duchowości. Osoby konsekrowane programowo przyjmują przebaczenie jako strategię rozwiązywania problemów rezygnując ze stosowania przemocy czy wypierania problemów i „zamiatania ich pod dywan”. W tym skomplikowanym procesie, w którym spotyka się krzywda, osąd, zrozumienie oraz ulaskawienie, dzięki asertywności i empatii dochodzi do odbudowania i leczenia zniszczonych lub zranionych więzi. Pojawia się szansa zbudowania na nowo lepszych relacji i wejścia na wyższy poziom funkcjonowania psychicznego i duchowego. To, co z powodu krzywdy było przyczyną bólu, zostaje poddane procesowi uleczenia i staje się początkiem nowej głębszej relacji. To, co dzieliło, teraz łączy. To co osłabiało, teraz wzmacnia. Osoby doświadczające siebie jako ofiary odkrywają swoją siłę i łaskę Boga. Dzięki temu wychodzą wzmocnione doświadczeniem opanowania przeżyć traumatycznych i są w stanie budować bez lęku i uprzedzenia cywilizację miłości. Wspólnoty osób konsekrowanych, w których praktyka przebaczenia jest stałą formą regulowania nieporozumień, stają się silne i mają szansę stanowić sól ziemi i światło świata.

Bibliografia

- Augsburger Dawid, *Sztuka przebaczenia*, Warszawa: Świat Książki, 1996, s. 32.
- Clendenen Avis, Martin Troy, *Uzdrowiająca siła przebaczenia*, Wydawnictwo WAM Kraków 2004, s. 11.
- Cloud Henry, Townsend John, *Sztuka Mówienia „NIE”. Jak chronić swoje życie przed manipulacją*, Wydawnictwo Vocatio, Warszawa 2015.
- Danneels Kard. Godfried, *Przebaczyć – wysiłek człowieka, dar Boga*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2007.
- de Blignières O. Louis-Marie, *Wielkość i trudności posłuszeństwa zakonnego*, „Christianitas” 55 (2014) 166-191.
- Enright Robert, *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*, (APA Lifetools) Hardcover – January 15, 2012.
- Giulianini Annalisa, *O przebaczeniu, czyli jak uleczyć duszę. Psychologiczne i duchowe sprzeczności*, Wydawnictwo Franciszkańskie: Bratni Zew Kraków 2010.
- Goleman Daniel, *Inteligencja emocjonalna*, Wydawca: Media Rodzina, Poznań 2019.
- Jaworski Romuald, *Harmonia i konflikty*, Wyd. UKSW, Warszawa 2006, s.108-109.
- Jaworski Romuald, *Kiedy miłość boli*, Płocki Instytut Wydawniczy, Płock 2015.
- Keyzers Christian, *Empatia. Jak odkrycie neuronów lustrzanych zmienia nasze rozumienie ludzkiej natury*, Wydawnictwo Copernicus Center Press, Kraków 2017.
- Kix Joahim, *Ist es vergeblich*, „IGNIS-Journal” 9 (1994) 20-30.
- Klos Adriana, *Asertywność. Klucz do dobrych relacji i poczucia własnej wartości*, Wydawnictwo Difin 2016.
- Kübler-Ross Elisabeth, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1979.
- Linn Matt i Dennis, *Uzdrowianie ludzkich zranień. Pięć etapów przebaczenia*, Wydawnictwo M, Kraków 2018.
- Lorenc Vesna, Berendt Joanna, *Alfabet empatii*, Wydawnictwo Burda Książki 2019.
- Meninger William A., *Jak przebaczać*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2003.
- Müller Wunibald, *Poczucie winy i przebaczenie w duszpasterstwie i teologii*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2008.
- Nieder John, Thompson Thomas M., *Przebacz – pokochaj na nowo*, Oficyna Wydawnicza Vacatio, Warszawa 1995.
- Osho, *Empatia*, Wydawnictwo Czarna Owca, 2013.

- Padovani Martin H., *Uleczyć zranione emocje. Przewyciężanie życiowych ran*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2000.
- Rohr Richard, *Prostota – sztuka odpuszczania*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2015.
- Worthington Everett L., *Wybaczalne odpuszczanie*, „Charaktery. Magazyn psychologiczny” 4 (2010) 17.
- Zatorski Włodzimierz, *Przebaczenie*, Wydawnictwo Benedyktynskie Tyńiec, Kraków 2004.

Summary

Assertiveness and empathy in the process of forgiving in the life of the consecrated

Many victims pay evil for evil or pretend that nothing happened. Both strategies are toxic, destructive and do not solve the problem, however sometimes they bring some emotional relief. The next strategy to cope with the pain of a harm is forgiveness; it enables us to close positively any negative experiences related with suffered harm. In this article an author shows the meaning of two relatively barely known psychic skills whose share in a process of forgiveness is very important: assertiveness which helps us to be able to self-defend against a harm and empathy which facilitates our understanding of a culprit.

Ks. Krzysztof Matuszewski

Katowice¹

Przebaczenie w psychologii i psychoterapii

Słowa kluczowe: przebaczenie, zdolność do przebaczenia, psychologia, psychoterapia, cechy osobowości.

Streszczenie:

Na przełomie XIX i XX wieku w naukach psychologicznych zaczęto intensywnie interesować się tematyką przebaczenia. Na podstawie badań i obserwacji podejmowano próby odpowiedzi na pytania o naturę wybaczenia, mechanizmy psychologiczne tworzące i towarzyszące przebaczeniu, o cechy osobowości ułatwiające i utrudniające wybaczenie. Niniejszy tekst stanowi próbę prezentacji wybranych modeli psychologicznych przebaczenia: motywacyjno-społecznego, międzykulturowego, procesualnego, czy traktującego przebaczenie jako stałą tendencję osobowości. Przegląd badań wskazuje, że niektóre cechy osobowości, (np. ugodowość, ekstrawersja, czy uczciwość-pokora), sprzyjają wybaczeniu, zaś inne je utrudniają (np. neurotyczność).

1. Fenomen i pojęcie przebaczenia

Wielkie religie monoteistyczne uczyniły przebaczenie jedną z fundamentalnych postaw, określających relację człowieka zarówno do Boga, drugiego człowieka, jak i samego siebie². Przez

¹ Ks. Krzysztof Matuszewski, ur. w 1983, kapłan archidiec. katowickiej, dr teologii duchowości, psycholog, psychoterapeuta, adiunkt na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Śląskiego. Kierownik Archidiecezjalnej Poradni Psychologicznej „Przystań”. Zajmuje się psychoterapią indywidualną dorosłych i młodzieży oraz poradnictwem psychologicznym. Jego zainteresowania naukowe związane są m.in. z badaniami psychologicznymi i społeczno-kulturowymi uwarunkowań życia duchowego, relacji duchowości z psychologią, a także psychologicznych aspektów przebaczenia.

² Zob. M.E. McCullough, E.L. Worthington, *Religion and the Forgiving Personality*, „Journal of Personality” 67/6 (1999), s. 1141-1164; R. Jaworski, *Przebaczenie*

lata temat wybaczenia nie stanowił przedmiotu zainteresowania psychologów-badaczy. Jednak na przełomie XX i XXI wieku można było obserwować wzrost zainteresowania tematyką przebaczenia³. Do roku 1985 przeprowadzono tylko pięć badań w tym obszarze⁴. W kolejnych latach liczba ta wzrosła do kilkuset i dalej się powiększa⁵.

Przegląd badań w obrębie przebaczenia wskazuje na interdyscyplinarne podejście do zagadnienia, zarówno z perspektywy psychologicznej, socjologicznej, jak i duchowej, samo zaś przebaczenie ujmowane jest jako wielowymiarowy konstrukt psychologiczny, będący jednym z ważnych czynników zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego⁶. Na gruncie psychologii i psychoterapii powstało kilka modeli teoretycznych dotyczących przebaczenia, w których zwraca się uwagę na jego rolę w leczeniu, rozwoju i poprawie jakości życia ludzkiego.

Bogactwo literatury, także w języku polskim, z pogranicza psychologii i duchowości, podkreśla znaczenie wybaczenia jako kluczowego kroku w uwolnieniu z poczucia krzywdy, a zarazem tendencję, będącą cechą dojrzałej osobowości i religijności⁷. Temat przebaczenia w polskiej literaturze z obszaru duchowości, w zdecydowanej większości odnosi się do duchowości chrześcijańskiej, w której, obok wątków psychologicznych, przebaczenie łączy się z tematem miłującego, osobowego Boga. Niektóre

szansą rozwoju, w: R. Jaworski (red.), *Rozwój zintegrowany. Materiały wybrane Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich*, Płock 2002, s. 151-170.

³ Zob. M. Wolicki, *Doświadczenie przebaczenia*, w: S. Głaz (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Kraków 2006, s. 322-326.

⁴ Zob. F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia: rozwój programów grupowych i społecznych interwencji*, w: P.A. Linley i S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, Warszawa 2007, s. 363-389.

⁵ Zob. M.E. McCullough, Ch.v.O. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness*, w: C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *The Handbook of Positive Psychology*, London 2002, s. 446-458; K. Kaleta, J. Mróz, *Przebaczenie i poczucie winy*, w: M. Guzewicz, J. Czerkawski (red.), *Praktyczna psychologia dla teologów*, tom 2, Kielce 2017, s.101-121.

⁶ Zob. F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 363-389.

⁷ Zob. D. Linn, M. Linn, *Uzdrowienie ludzkich zranień poprzez pięć etapów przebaczenia*, Kraków 2010; D. Augsburg, *Sztuka przebaczenia, czyli o prawdziwym i pozornym przebaczeniu*, Warszawa 2010; J. Augustyn, *Ból krzywdy, radość przebaczenia*, Kraków 2000; tenże, *Uzdrowienie z poczucia krzywdy*, Kraków 2012; A. Grün, *Przebaczenie. Droga do pojednania z sobą i innymi*, Kraków 2019.

pozycje mają eklektyczny charakter, łączą zagadnienia psychologii i duchowości chrześcijańskiej z elementami duchowości Wschodu, hinduizmem, buddyzmem, czy innymi odniesieniami do panteistycznej wizji świata i Boga rozumianego jako bezosobowa energia. Jest to ważne, ponieważ proces przebaczenia, jaki proponują autorzy, łączy się z drogą duchowego rozwoju, rozumianego różnie, w zależności od tego, na gruncie jakiej duchowości się znajdujemy⁸.

W niniejszym artykule zaprezentowano krótki przegląd wybranych psychologicznych koncepcji przebaczenia. Następnie w nawiązaniu do wyników badań empirycznych, podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, jakie cechy osobowości ułatwiają, a jakie utrudniają przebaczenie.

W psychologii przebaczenie ujmowane jest z różnych stron. Nie sposób zatem podać jednej jego definicji. Próby opisu przebaczenia wynikają z poszczególnych modeli teoretycznych. W większości koncepcji zwraca się uwagę na dobrowolną decyzję dążenia do zmniejszenia chęci zemsty i przezwyciężenie tendencji do unikania sprawcy krzywdy⁹. Przebaczenie rozumiane jest tu jako proces, będący przejawem troski człowieka o własny wewnętrzny porządek w sferze uczuć, wyobrażeń i zachowania. Kluczowym momentem tego procesu jest uwolnienie się od destrukcyjnych skutków wydarzeń z przeszłości. Jerzy Mellibruda uważa, iż podstawowy motyw przebaczenia jest osobisty (dla samych siebie), nawet wówczas, gdy pierwszą inspiracją mógł być motyw moralny lub religijny¹⁰.

Przebaczenie rozumieć można na kilka sposobów, np. jako jedną z reakcji człowieka na zadaną krzywdę – wówczas bada się właściwości takiej reakcji; jako cechę osobowości (zdolność do przebaczenia) – rozpatrując natężenie tejże cechy na kontinuum od słabej do silnej tendencji; jako właściwość systemu spo-

⁸ Por. C.C. Tipping, *Radykalne wybaczenie*, Konstancin-Jeziorna 2005; E. Borriss-Dunchunstang, *Przebaczenie. Siedem etapów programu uwalniania się od gniewu i goryczy*, Wrocław 2006. Por. K. Matuszewski, *Przebaczenie – perspektywa psychoterapeutyczna i duchowa*, w: M. Guzewicz, P. Wiejak, M. Pleskaczyńska, A. Falewicz (red.), *Oblicza przebaczenia*, Kielce 2018, s. 39-58.

⁹ Zob. F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 365.

¹⁰ Zob. J. Mellibruda, *Nieprzebaczona krzywda*, Warszawa 1992, s. 19.

łecznego (rodziny, wspólnoty, firmy) – przebaczenie traktowane jest jako jeden z elementów funkcjonowania systemu, określając jego stopień skłonności do wybaczenia.

Psychologowie zwracają uwagę na tzw. potoczne definicje przebaczenia, które często nie są przebaczeniem, choć je przypominają. Przebaczenie nie jest tym samym, co darowanie win, rozumiane jako zniesienie występku, bo skoro nie uznano krzywdy, to przebaczenie nie jest potrzebne. Przebaczenie nie jest darowaniem win równoważnym z usprawiedliwieniem, nie ma również nic wspólnego z zaprzeczeniem, rozumianym jako niezdolność lub niechęć do uznania krzywdy, co byłoby mechanizmem obronnym. Przebaczenie nie jest zapomnieniem – anulowaniem krzywdy ze świadomości, a także tylko pozbyciem się zranień ze świadomości, czy wy tłumaczeniem i przeproszeniem, w którym uważa się, że krzywda miała miejsce w okolicznościach łagodzących. Wreszcie przebaczenie nie jest równoznaczne z pojednaniem, traktowanym jako działanie dwustronne, w które zaangażowany jest skrzywdzony i sprawca krzywdy¹¹. Romuald Jaworski w podobny sposób próbuje przestrzec przed stereotypami na temat przebaczenia, wskazując, że nie jest ono tylko przeżyciem emocjonalnym, ale decyzją (aktem woli); nie jest także udawaniem, że nic wielkiego się nie wydarzyło, ani umniejszeniem zła. Przebaczenie nie oznacza również braku żadnych konsekwencji, nie zabezpiecza też przed zranieniami w przyszłości i wcale nie musi oznaczać, że krzywdziciel się zmieni¹².

2. Wybrane psychologiczne koncepcje przebaczenia

Przebaczenie bywa ujmowane w różnych modelach psychologicznych, m.in. społecznych, poznawczych, rozwojowych i interakcyjnych. Rozumiane jest także jako: jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami (*coping*); zdolność adapta-

¹¹ Zob. R.D. Enright, R.P. Fitzgibbons, *What forgiveness is not*, w: *Forgiveness therapy. An empirical guide for resolving anger and restoring hope*, Washington 2015, s. 39-56; R. Jaworski, *Przebaczenie szansą rozwoju*, w: *Rozwój zintegrowany. Materiały wybrane Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich*, Płock 2002, s. 151-170.

¹² Zob. Tamże, s. 153-154.

cyjna, będąca efektem ewolucji; wspomniana wyżej dyspozycja (cecha) osobowości; czy cnota charakteru¹³. Początek zainteresowania psychologią przebaczenia to należące do klasyki badania Heidera, który zapoczątkował nurt społeczno-poznawczy, analizując uwarunkowania oraz trwałość urazy i zemsty w relacjach interpersonalnych. Badacz jednak nie wypowiadał się *explicitie* na temat samego przebaczenia¹⁴. Inny nurt badań wiązał się z tzw. dylematem więźnia, w którym przebaczenie traktowano jako powrót do współpracy w grze. Do ważnych koncepcji stanowiących dowód rozwoju psychologii przebaczenia należą: koncepcja motywacyjno-społeczna M. McCullougha, model heartlandzki L.Y. Thompsona i C.R. Snydera, model interakcyjny M.Y. Ho i H.H. Fung oraz fazowy model przebaczenia R. Enrighta. Przebaczenie znalazło też swoje miejsce w obrębie psychologii pozytywnej.

Podjęcie motywacyjno-społeczne

W modelu Michaela McCullougha przebaczenie stanowi zespół poznawczych i emocjonalnych zmian, w których ofiara interpersonalnej krzywdy rezygnuje z uzasadnionej agresywnej wrogości i negatywnego osądu wobec krzywdziciela, w zamian za to rozwija wobec niego współczucie i życzliwość. Przebaczone stanowi formę altruizmu, w którym osoba zraniona zaprzestaje domagania się uprawnionego prawa do odwetu i poszukiwania zemsty, a zaczyna szukać dobrej woli u winowajcy. Innymi słowy, osoba, która przebacza, pozwala, by motywacja odwetu i zemsty ucichła, a wzrosła motywacja związana z życzliwością i dobroczynnością.

Podstawą tak rozumianego przebaczenia jest prospołeczna motywacja, która przejawia się niską skłonnością do działania na niekorzyść krzywdziciela oraz wysoką tendencją do działań dobroczynnych wobec innych, także agresora. Przebaczenie wią-

¹³ Zob. F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 363-389.

¹⁴ Zob. J.O. Rowe, S. Halling, E. Davies, *The Psychology of Forgiving Another A Dialogal Research Approach*, w: R.S. Valle, S. Halling (red.), *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology*, New York – London 1989, s. 233-234.

że się również z przyjęciem poznawczej perspektywy oraz emocjonalną empatią wobec winowajcy¹⁵.

Zdolność przebaczenia sobie, innym i okolicznościom

Jeden z ważniejszych modeli zdolności wybaczenia powstał w 1998 roku w związku z heartlandzkim projektem L.Y. Thompsona i C.R. Snydera (*Heartland Forgiveness Project*)¹⁶. Autorzy koncepcji traktują przebaczenie jako skłonność (*dispositional forgiveness*), czyli w pewnym sensie cechę osobowości¹⁷.

Według nich przebaczenie to doświadczenie świadomej krzywdy, takiej jak: reakcje wobec krzywdziciela, krzywda i jej następstwa, które zostają przekształcone z negatywnych na neutralne, bądź pozytywne. Źródłem krzywdy, a więc obiektem, w kierunku którego skierowane jest przebaczenie, może być sam skrzywdzony (przebaczenie sobie – *self*), inna osoba lub osoby (*others*) lub okoliczności (*situations*), które postrzegane są jako będące poza czyjąkolwiek kontrolą (np. choroba, „los”, lub katastrofa naturalna).

U podstaw rozważań o przebaczeniu leży pojęcie krzywdy (*transgression*), które badacze definiują, jako zdarzenia poważnie naruszające oczekiwania i założenia ludzi odnośnie siebie samych, innych ludzi i świata, jaki powinien być. Napięcie między stanem faktycznym (poczuciem krzywdy), a własnymi oczekiwaniami i założeniami powoduje psychiczny dyskomfort oraz dys-tres. Ten dysonans, może uruchomić motywację do uporania się z problemem. Z tej poznawczej perspektywy przebaczenie można potraktować jako konstruktywny sposób radzenia sobie (co-

¹⁵ Zob. M.E. McCullough, Ch.v.O. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness*, w: C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *The Handbook of Positive Psychology*, London 2002, s. 446-458; G. Bono, M.E. McCullough, *Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Ratitude Into Cognitive Psychotherapy*, „Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly” 20/2 (2006), s. 147-158.

¹⁶ *Heartland Forgiveness Project* wiązał się z kampanią na rzecz badania przebaczenia, która miała wypracować bardziej całościową koncepcję zjawiska. Zob. więcej: www.heartlandforgiveness.com (dostęp 05.02.2020).

¹⁷ Zob. L.Y. Thompson, C.R. Snyder, *Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations*, „Journal of Personality” 73/2 (2005), s. 313-357.

ping) z trudnymi sytuacjami, w których istotną rolę odgrywają procesy motywacyjne¹⁸.

Gdy ludzie przebaczą, uznają, iż wydarzyła się krzywda, a następnie podejmują poznawczy, emocjonalny i/lub behawioralny wysiłek konieczny do przeformułowania (*reframing*) krzywdy tak, aby reakcja na nią nie była już negatywna. Nie oznacza to, iż ci, którzy przebaczą, tylko: darują winę, przepraszają lub ułaskawiają krzywdziciela, bądź krzywdę. Przebaczenie jest dialektycznym procesem, poprzez który ludzie dokonują syntezy wcześniejszych założeń i całej rzeczywistości krzywdy w nowe rozumienie samej krzywdy, krzywdziciela i konsekwencji zranienia (przez siebie samych, innych ludzi, świat).

Ten proces można nazwać również tworzeniem „nowej narracji” na temat krzywdy, krzywdziciela i przebaczonego, w której to narracji cała sytuacja widziana jest w nowym świetle¹⁹. W rekonstrukcji sposobu postrzegania krzywdy „dochodzi do usunięcia dysonansu między uprzednimi założeniami dotyczącymi funkcjonowania rzeczywistości a stanem faktycznym i zsyntetyzowania tych dwóch płaszczyzn”²⁰. Takie nowe spojrzenie na sytuację krzywdy, które dokonuje się dzięki przebaczeniu, sprawia, że osoba przebacząca jest zdolna zmienić reakcję w stosunku do zdarzenia lub krzywdziciela, widząc sytuację bardziej całościowo, niż tylko przez pryzmat krzywdy²¹.

Odpowiedź na negatywne zdarzenie obejmuje przekonania, uczucia i zachowania jednostki i posiada dwa komponenty: walencję i siłę. Walencja (znak) odnosi się do tego, czy myśli, emocje i zachowania są negatywne, neutralne, czy pozytywne. Siła z kolei wskazuje na ich intensywność oraz intruzywność. Przebaczenie jako reakcja na negatywne zdarzenie oznacza: 1) zmianę walencji z negatywnej na neutralną lub pozytywną, 2) zmianę obydwu – znaku i siły. Walencja reakcji, aby zaistniało przebaczenie, musi zmienić się przynajmniej w neutralną. Wcześniejsze

¹⁸ Zob. tamże.

¹⁹ Zob. tamże.

²⁰ M. Niemczyk, *Mądrość życiowa i zdolność przebaczenia a dobrostan psychiczny*, praca mgr napisana pod kier. prof. dr hab. S. Steuden, Lublin 2014, s. 17.

²¹ Zob. L.Y. Thompson, C.R. Snyder, *Dispositional Forgiveness...*, s. 313-357.

modele wskazywały, że warunkiem przebaczenia jest rozwinięcie przez ofiarę współczucia i empatii, co wskazuje na konieczność zmiany walencji na pozytywną. W heartlandzkim modelu przebaczenia za wystarczającą uważa się przekształcenie reakcji negatywnej w neutralną²².

Niemniej jednak samo osłabienie reakcji może sprzyjać przebaczeniu, ponieważ zmniejsza intensywność doświadczanej krzywdy. Często dotyczy tych, którzy wskazują, iż czas pomógł im przebaczyć. Pojednanie jako zaangażowanie obydwu stron (krzywdziciela i ofiary) również nie jest tu konieczne, gdyż przebaczenie jest procesem wewnątrzsobowym.

Zawarta w heartlandzkim modelu tendencja przebaczenia okolicznościom (*situations*), które również stanowią potencjalne źródło krzywdy, stanowi *novum* w psychologii przebaczenia. Okoliczności (sytuacje) dotyczą pozytywnych ludzkich oczekiwań i założeń oraz prowadzą do negatywnych reakcji na te zdarzenia doświadczanych jako krzywda. Przykładowo: ciężka choroba może poważnie naruszyć założeniami osoby o nienaruszalności i poczuciu sensowności (np. „jestem zdrowy” i „złe rzeczy nie zdarzają się dobrym ludziom bez powodu”), prowadząc do negatywnych przekonań, emocji i zachowań w odniesieniu do przeżywanego choroby i jej konsekwencji²³.

Perspektywa międzykulturowa

Ciekawą propozycję psychologicznego ujęcia przebaczenia zaproponowali w 2011 roku M.Y. Ho i H.H. Fung, którzy, wykorzystując wcześniejsze odkrycia, wskazali na znaczenie kontekstu kulturowego w przebaczeniu. W modelu chińskich badaczy przebaczenie również zakłada zmiany w sferze poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej w stosunku do krzywdziciela, jednak zawsze z uwzględnieniem kontekstu socjokulturowego, pełniąc

²² Zob. www.heartlandforgiveness.com (dostęp 05.02.2020); L.Y. Thompson, C.R. Snyder, *Dispositional Forgiveness...*, s. 318-321.

²³ Zob. tenże, *Measuring forgiveness*, w: S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, Washington 2003, s. 301-312.

cego rolę ważnego moderatora procesu przebaczenia²⁴. Autorzy zaznaczają, iż badania międzykulturowe nadal wskazują na niejasność, jak mechanizm przebaczenia funkcjonuje w różnych kulturach.

Dynamiczny model Ho i Fung, zakładając uwzględnienie socjokulturowych czynników procesu przebaczenia, bierze pod uwagę fakt, iż konflikty interpersonalne mają swój społeczny kontekst (rodzina, grupy przynależności, itp.). Różne uwarunkowania związane z daną wspólnotą religijną, korporacją, strukturą klasową, itp., powodują, że proces przebaczenia może być wzmacniany, bądź hamowany.

W kulturach indywidualistycznych Zachodu większy akcent zostaje postawiony na jednostkę, co implikuje nieco odmienne podejście do przebaczenia, niż w kulturach kolektywnych, w których dobro grupy stanowi priorytet. Dotyczy to zarówno reakcji na zdarzenie, jak i sposobu regulacji emocji związanych z krzywdą. Różnice kulturowe wpływają zatem na percepcję rzeczywistości, przekonania, regulację i ekspresję emocji oraz zachowanie, a przez to również na przebieg procesu przebaczenia²⁵.

Dynamiczny proces wybaczenia zależy od interakcji kilku czynników. Wszystkie aspekty oraz poszczególne etapy pozostają pod wpływem czynników społeczno-kulturowych. Pierwotna ocena poznawcza negatywnego zdarzenia jest moderowana przez odmienną w poszczególnych kulturach percepcję krzywdy, myślenie dialektyczne i atrybucję przyczyn. Ta pierwotna ocena generuje konkretne emocje, które z kolei powodują powtórna ocenę krzywdy. Na tym etapie swoją rolę odgrywają procesy motywacyjne, które mogą prowadzić do decyzji o przebaczeniu²⁶.

Badacze rozróżniają przebaczenie decyzyjne (*decisional*) i emocjonalne (*emotional*). Przebaczenie decyzyjne to przejawiana w zachowaniu intencja eliminacji negatywnych działań oraz wzrost pozytywnego zachowania w kierunku krzywdziciela. Przebaczenie emocjonalne natomiast wiąże się ze zmianą i reorien-

²⁴ Zob. M.Y. Ho, H.H. Fung, *A Dynamic Process Model of Forgiveness: A Cross Cultural Perspective. Review of General Psychology* 15(1), s. 77-84.

²⁵ Zob. tamże.

²⁶ Zob. tamże, s. 77-82.

tacją negatywnych emocji w pozytywne²⁷. Możliwa jest zatem szczerza decyzja przebaczenia (*decisional forgiveness*), kontynuowana w życzliwych intencjach przejawianych w zachowaniu, pomimo braku doświadczenia pełnego przebaczenia emocjonalnego (*emotional forgiveness*)²⁸.

Przebaczenie jako proces

Przebaczenie jako proces zostało ujęte w modelu fazowym (procesualnym) przebaczenia, autorstwa Roberta Enrighta (*The process model* lub *The phase model of forgiveness*), powstałym w ramach praktyki klinicznej i psychoterapeutycznej. Część psychoterapeutów w ramach psychoterapii, uwzględniając rolę przebaczenia, dostrzegła pozytywne skutki procesu uzdrowienia z poczucia krzywdy. W koncepcji R. Enrighta przebaczenie posiada swój aspekt moralny (powinność) i często wiąże się z religijnym systemem wartości klienta. Stanowi zatem zachętę skierowaną dla niektórych. Autor tej koncepcji podkreśla zatem znaczenie zaangażowania moralnego osoby skrzywdzonej.

Przebaczenie jest tu traktowane jako przezwyciężenie negatywnego stosunku wobec krzywdziciela i jego oceny. Nie jest to jednak równoznaczne z podważeniem własnego prawa do tego negatywnego stosunku, ale z próbą potraktowania krzywdziciela z życzliwością, miłością i współczuciem, przy zachowaniu świadomości, że przez swoje zachowanie sam pozbawił się tego prawa²⁹.

Droga przebaczenia, dotycząca sfer poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej, zakłada zmianę w stosunku do winowajcy, z negatywnej na pozytywną. Zwrócenie uwagi na świadomość skrzywdzonego, wskazuje, że przebaczenie wiąże się z intencją rezygnacji z prawa do zemsty i osądu krzywdziciela, a także z wydobyciem pozytywnych uczuć, takich jak: współczucie, szla-

²⁷ Zob. J. Mróz, K. Kaleta, *Psychologiczne ujęcie przebaczenia*, w: M. Guzewicz, P. Wiejak, M. Pleskaczyńska, A. Falewicz (red.), *Oblicza przebaczenia*, Kielce 2018, s. 62-68.

²⁸ Zob. M.Y. Ho, H.H. Fung, *A Dynamic Process Model of Forgiveness...*, s. 82.

²⁹ Zob. K. Matuszewski, *Przebaczenie – perspektywa psychoterapeutyczna i duchowa...*, s. 46-49; R.D. Enright, E.A.C. Gassin, *Forgiveness. A Development View*, „Journal of Moral Education” 21 (2), s. 99-114.

chetność i miłość³⁰, co nie było konieczne np. w modelu hearlandzkim, w którym wystarczała zmiana walencji na neutralną.

Model procesualny przebaczenia zbudowany jest z czterech etapów, w których skrzywdzony mierzy się z doświadczanym poczuciem krzywdy. Początek stanowi faza odkrywania (*Uncovering Phase*) – skrzywdzony uświadamia sobie głęboki emocjonalny ból, mający źródło w wyrządzonej niesprawiedliwie krzywdzie. Ofiara konfrontuje się z bólem, ujawnia i nazywa emocje, które przeżywa, a także próbuje je zrozumieć. Na kolejnym, drugim, etapie ma miejsce decyzja (*Decision Phase*) – ofiara zaczyna rozumieć, że nadmierna uwaga na krzywdzicielu i ranach potęguje cierpienie, nie przynosząc ulgi. Wgląd w ten mechanizm może doprowadzić do decyzji o wybaczeniu. Trzecia faza dotyczy działania (*Work Phase*) – skrzywdzony stara się zrozumieć egzystencjalny kontekst, w jakim znajduje się sprawca krzywdy. Podejmuje również próbę zrozumienia, jakie motywy i dążenia nim kierowały. Na tym etapie podejmuje się wysiłek wytworzenia empatii rozumianej jako współczucie i przyjęcie perspektywy winowajcy, z uwzględnieniem jego ograniczeń. Istotna będzie próba zaakceptowania bólu związanego z krzywdą oraz świadoma decyzja, by nie przenosić cierpienia na innych, także na krzywdziciela. Czwarta faza – pogłębienia (*Deepening Phase*) związana jest z początkiem doświadczania ulgi wynikającej z przebaczenia krzywdzicielowi. Ofiara odczuwa większą wewnętrzną wolność i pokój³¹.

Przebaczenie w psychologii pozytywnej

Psychologia pozytywna, jako jedno ze swoich głównych osiągnięć, traktuje próbę odpowiedzi na pytanie, co oznacza prowadzić dobre życie, zaznaczając, że to nie tylko brak psychopatologii. Ten punkt widzenia rodzi postulat odrębnych badań,

³⁰ Zob. R.D. Enright, R.P. Fitzgibbons, *The process model of forgiveness therapy*, w: *Forgiveness therapy. An empirical guide...*, s. 57-84; tenże, *Forgiveness therapy: An overview*, tamże, s. 15-29.

³¹ Zob. A. Clendenen, *Uzdrowiająca siła przebaczenia*, Kraków 2004, s. 36; R.D. Enright, R.P. Fitzgibbons, *The process model of forgiveness therapy...*, 57-84; por. K. Matuszewski, *Przebaczenie – perspektywa psychoterapeutyczna i duchowa...*, s. 46-49.

m.in. nad pojęciem szczęścia³². W psychologii pozytywnej zwraca się uwagę na pozytywne aspekty przebaczenia (także jako dyspozycji osobowości) w zdrowym funkcjonowaniu jednostki. Niektóre badania potwierdzają, iż skłonność do wybaczenia innym wiąże się z ogólną satysfakcją życiową osoby. Jednostki, które cechują niskie wskaźniki psychopatologii, niskie symptomy depresji i niska wrogość, są bardziej skłonne do przebaczenia³³. Symptomy lęku, depresji i złości zmniejszają się w wyniku interwencji zwiększającej umiejętność przebaczenia. Wybaczenie pomaga również polepszyć jakość związków, jednak może być to związane z lepszym zdrowiem psychicznym, którego przejawem jest pomyślne uporanie się z krzywdą³⁴.

Powyższe i inne badania nad przebaczeniem bywają poddawane krytyce ze względu na brak dowodów na przyczynowy związek między wybaczeniem a zdrowiem psychicznym. Psychologowie S.R. Freedman i R.D. Enright podjęli próbę badań o charakterze eksperymentalnym (związanych z interwencją). Interwencja, dotycząca osób, które doświadczyły molestowania seksualnego w dzieciństwie, spowodowała zwiększenie skłonności do przebaczenia, nadziei i samooceny oraz spadek lęku i depresji, w porównaniu z grupą kontrolną osób, które dopiero czekały na terapię³⁵.

Przedstawiciele pozytywnej psychologii podkreślają znaczenie interwencji (u pacjentów i osób skrzywdzonych), mających na celu zwiększenie umiejętności wybaczenia. Wskazują, iż zdolność przebaczenia, jako przejaw siły charakteru, może usprawnić funkcjonowanie, a nie tylko zahamować jego pogorszenie. Problem stanowi przegląd badań nad skutkami przebaczenia, które dostarczają materiału na temat nieobecności symptomów negatywnych, jednak „brak zjawiska negatywnego (np. zemsty), nie

³² Zob. T. Kasser, *Dobre życie czy życie dobrami? Psychologia pozytywna i poczucie dobrostanu w kulturze konsumpcji*, w: P.A. Linley i S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, Warszawa 2007, s. 42-58.

³³ Zob. F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 363-389.

³⁴ Zob. tamże; S.R. Freedman, R.D. Enright, *Forgiveness as an intervention goal with incest survivors*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 64(5), s. 983-992.

³⁵ Zob. tamże.

jest równoznaczny z obecnością zjawiska pozytywnego³⁶. Psychologia skupia zazwyczaj uwagę na dysfunkcjach, z kolei psychologia pozytywna próbuje skoncentrować się na pozytywnych aspektach psychiki człowieka, takich jak, np. pozytywne emocje, cnoty, siły charakteru, itp., a przez to odpowiedzieć na pytanie, jak przebaczenie sprzyja optymalizowaniu ludzkiego życia³⁷.

Nurt pozytywny w psychologii wskazuje, że rozwój umiejętności wybaczenia ułatwia zdobywanie gratyfikacji w relacjach interpersonalnych. Zdolność przebaczenia wzmacnia również poczucie sensu życia. Cała religijna tradycja judeochrześcijańska i islam podkreślają rolę przebaczenia, które jest najpierw darem Boga, a w następstwie zaproszeniem do naśladowania postawy przebaczenia, co nadaje życiu transcendentny sens, wykraczający poza zasięg Ja³⁸. Należy zaznaczyć, iż przebaczenie, nadające sens egzystencji, nie może być wynikiem tylko presji społecznej, czy religijnej, ale musi być udzielone z własnej woli i służyć czemuś, co wykracza poza interes indywidualny (np. Bóg, ale i rodzina, ojczyzna – w przypadku niewierzących). Psychologia pozytywna wskazuje przez to na znaczenie przebaczenia dla dobrostanu i jakości życia osoby przebaczącej³⁹.

3. Czynniki ułatwiające i współwystępujące z przebaczeniem

Wśród czynników, które mogą ułatwiać lub utrudniać proces przebaczenia można wymienić: 1) empatię wobec krzywdziciela; 2) uznanie własnych wad i niedociągnięć; 3) przypisywanie hojności krzywdzicielowi oraz ocena jego zachowania; 4) ruminalacje na temat krzywdy⁴⁰; 5) konsekwencje doznanej krzywdy; 6) odpowiedzialność winowajcy za zranienie; 7) dobre *vs* złe mo-

³⁶ F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 375.

³⁷ Zob. tamże.

³⁸ Zob. M.E. McCullough, Ch.v.O. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness...*, s. 446-458; por. D. Linn, M. Linn, *Uzdrowianie ludzkich zranień...*; A. Shields, *Dlaczego mam przebaczać*, Kraków 2014.

³⁹ Zob. L.Y. Thompson, C.R. Snyder, *Dispositional Forgiveness...*, s. 313-357; F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 374-376.

⁴⁰ Zob. G. Bono, M.E. McCullough, *Positive Responses to Benefit and Harm...*, s. 147-158.

tywy uwzględniane w usprawiedliwianiu krzywdziciela; 8) intencjonalność wyrządzonej krzywdy; 9) przyznanie się krzywdziciela do winy (zwłaszcza przed oskarżeniem go o krzywdę lub gdy przyczyna krzywdy jest niejasna; 10) surowość zadanej krzywdy; 11) możliwość uniknięcia krzywdy⁴¹.

Przebaczenie współwystępuje z interpersonalnymi czynnikami, które mogą sprzyjać lub utrudniać przebaczenie, wśród nich wymienia się: 1) satysfakcjonujące relacje, 2) stopień zaangażowania – im większy, tym łatwiej przebaczyć⁴²; 3) bliskość, także po odnowieniu relacji po doznanej krzywdzie.

Przebaczenie, jak wcześniej zaznaczono, koreluje również ze zdrowiem psychicznym. Wysoka zdolność przebaczenia innym współwystępuje z niższym poziomem depresji, niższym poziomem gniewu, wrażliwością interpersonalną⁴³ oraz lękiem⁴⁴. W perspektywie psychoterapeutycznej i duchowej przebaczenie łączy się z uwolnieniem z niepokoju, lęku, gniewu i poczucia winy, co pośrednio stanowi czynnik ochrony zdrowia i zmniejszenia ryzyka niektórych chorób fizycznych (np. układu krążenia, oddechowego, o podłożu psychosomatycznym). Wynika to pośrednio z faktu, iż długotrwale poczucie krzywdy wiąże się z podwyższoną kontrolą i reaktywnością organizmu, a przez to podatnością na stres⁴⁵.

Cechy osobowości a przebaczenie

Łatwiej przebaczą osoby z wysokim natężeniem cechy uczciwość-pokora⁴⁶. Osoby uczciwe okazały się bardziej zdolne do przebaczenia. Cecha ta stanowiła ponadto predykcję pozytywną

⁴¹ Zob. M.E. McCullough, E.L.Jr., Worthington, *Religion and the Forgiving Personality...*, s. 1141-1164.

⁴² Zob. tamże.

⁴³ Zob. M.E. McCullough, Ch.v.O. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness...*, s. 446-458.

⁴⁴ L.Y. Thompson, C.R. Snyder, *Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations...*, s. 313-357

⁴⁵ Zob. R. Jaworski, *Przebaczenie szansą rozwoju...*, s. 151-170; D. Linn, M. Linn, *Uzdrowienie ludzkich zranień poprzez pięć etapów przebaczenia*, Kraków 2010.

⁴⁶ Chodzi o cechę opisaną w sześcioczynnikowym modelu HEXACO; zob. S. Shepherd, K. Belicki, *Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of Personality*, „Personality and Individual Differences” 45/5 (2008), s. 389-394.

nej reakcji na hipotetyczną krzywdę, co również łączy się z gotowością do przebaczenia. Ta zależność dotyczyła zwłaszcza takiej reakcji, w której intencja dokonania zemsty jest z góry przemyślana, w odróżnieniu od intencji natychmiastowego odwetu, bądź wypartej agresji. Ugodowość w opozycji do uczciwości-pokory korelowała zarówno z reakcją na krzywdę, gdy intencja zemsty była zarówno przemyślana, jak i natychmiastowa⁴⁷.

Badania w obrębie związków między neurotycznością a przebaczeniem wykazały, że osoby z większą skłonnością do wybaczenia zgłaszają mniej negatywnych emocji, takich jak: lęk, depresyjność, agresywna wrogość. Wyniki wskazują zatem na neurotyczność, agresywną wrogość oraz zachowania bierno-agresywne jako predykatory niskiej zdolności przebaczenia. Jednostki zdolne do przebaczenia przejawiają również mniejszą ruminacyjność⁴⁸. Z powyższych danych można wyciągnąć wniosek bardziej ogólny, iż osoby skłonne do przebaczenia innym mają względnie niski poziom negatywnej emocjonalności. Z kolei osoby z tendencją do wybaczenia sobie (*self forgiveness*) są bardziej niestabilne emocjonalnie, przejawiają ponadto intropunitivny styl zachowania (karanie, obwinianie skierowane na samego siebie, wyrażające się negatywnym zachowaniem i życiowym niepokojem), a także skłonność do chowania urazy i szukania sposobności do odwetu.

Przebaczenie innym (*others*) pozytywnie współwystępuje z ekstrawersją, zwłaszcza u mężczyzn. Motywowane jest zachowaniami prospołecznymi, które odzwierciedlają wysoką ekstrawersję, zwłaszcza jej aspekty serdeczności i pozytywnych emocji⁴⁹.

⁴⁷ Zob. K. Lee, M.C. Ashton, *Getting mad and getting even: Agreeableness and Honesty-Humility as predictors of revenge intentions*, „Personality and Individual Differences” 52/5 (2012), 596-600.

⁴⁸ Zob. M.E. McCullough, Ch.v.O. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness...*, s. 446-458. Badacze dowiedli również, iż przebaczenie współwystępuje negatywnie z neurotycznością (mierzoną NEO-PI-R) oraz takimi cechami, jak: złość, agresywna wrogość, strach; zob. M.C. Ashton, S.V. Paunonen, E. Helmes, D.N. Jackson, *Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors*, „Evolution and Human Behavior” 19 (1998), s. 243-255; J.W. Berry, L.W. Worthington, L. Parrott, L.E. O'Connor, N.G. Wade, *Forgiveness, Vengeful, Rumination, and Affective Traits*, „Journal of Personality” 73/1 (2005), s. 183-226.

⁴⁹ Zob. J. Maltby, A. Macaskill, L. Day, *Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness personality, social de-*

Ponadto osoby skłonne do wybaczenia cechuje wyższa ugodowość, a zwłaszcza takie jej składniki, jak: zaufanie, miłość, współczucie i empatia do krzywdziciela⁵⁰. Ugodowość stanowi największy predyktor przebaczenia innym⁵¹. Pozytywny związek między tendencją do przebaczenia a ugodowością dotyczy przede wszystkim takich jej aspektów, jak: zaufanie i ustępliwość, które opisują charakterystyczną dla danej osoby reakcję na konflikty interpersonalne. Ugodowość podkreśla interpersonalną (altruizm, skłonność do rozczulania się) i intrapersonalną (zaufanie, cierpliwość) naturę przebaczenia innym⁵².

Skłonność do porządku (*order*), pracowitość (*industriousness*), samokontrola (*self-control*) oraz cnoty (*virtue*) charakteryzują osoby sumienne, skłonne do odraczania natychmiastowej gratyfikacji – osoby te przejawiają większą tendencję do przebaczenia, podobnie, jak osoby kierujące się w życiu zasadami moralnymi oraz dokładnym wypełnianiem zobowiązań⁵³.

Przebaczenie w ujęciu psychologicznym stanowi fenomen, który angażuje wszystkie sfery osobowości: behawioralną, emocjonalną, poznawczą i wolitywną. Zmiany, które zachodzą w poszczególnych sferach odnoszą się do redukcji negatywnych skutków krzywdy, np. pragnienia odwetu, niechęci, negatywnych myśli i uczuć, które często ulegają generalizacji – dotyczą nie tylko samego winowajcy, ale są przenoszone na innych. W przebaczeniu nie chodzi tylko o redukcję negatywnych konsekwencji. Krokiem dalej będzie próba wytworzenia pozytywnych reakcji,

sirability and general health, „Personality and Individual Differences” 30/5 (2001), s. 881-885.

⁵⁰ Zob. M.E. McCullough, Ch.v.O. Witvliet, *The Psychology of Forgiveness...*, s. 446-458; M.E. McCullough, E.L. Worthington, K.C. Rachal, *Interpersonal forgiving in close Relationship*, „Journal of Personality and Social Psychology” 73/2 (1997), s. 321-336.

⁵¹ D. Balliet, *Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis*, „Personality and Individual Differences” 48/3 (2010), s. 259-263.

⁵² J. Siuta, *Inwentarz osobowości NEO-PI-R Paula T. Costy i Roberta R. McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*, Warszawa 2006, s. 25-37; S.R. Ross, A.C. Kendall, K.G. Matters, T.A. Wrobel, M.S. Rye, *A Personological Examination of Self and Other-Forgiveness in the Five Factor Model*, „Journal of personality assessment” 82/2 (2004), s. 207-214.

⁵³ Zob. D. Balliet, *Conscientiousness and forgivingness...*, s. 261-262.

przejawiających się m.in. w większej życzliwości, czy zrozumieniu krzywdziciela.

Zmiany związane z przebaczeniem w sferze behawioralnej dotyczą odzyskania sprawstwa, kontroli działania, a także wypowiedzenia słowa „przepraszam”. Z kolei w sferze emocjonalnej zmniejsza się negatywny afekt, a w sferze motywacyjnej ustają dążenia związane z zemstą czy wrogością. W sferze poznawczej przebaczenie prowadzi do zwiększenia empatii, elastyczności myślenia i zmniejszenia ruminacji (uporczywego zamartwiania się i przeżywania negatywnych myśli)⁵⁴. Psychologiczne modele przebaczenia stanowią jedną z wielu prób jego opisu, nie dając całościowej odpowiedzi na temat natury zjawiska. Z perspektywy życia duchowego przebaczenie rozpatrywane jest przeciwieństwo w świetle łaski Bożej. Uwzględniając znany teologiczny aksjomat, iż „łaska buduje na naturze”, lepsze rozumienie psychologicznych mechanizmów wybaczenia, może sprzyjać większej otwartości na Boży dar.

Summary

Forgiveness in psychology and psychotherapy

At the turn of the 19th and 20th centuries in psychological sciences' forgiveness became an object of intensive studies. On the basis of researches and observations there were many attempts to answer the questions about the nature of forgiveness, mechanisms creating and accompanying forgiveness, about the features of personality facilitating or hindering forgiveness. This text is an attempt to show chosen psychological models of forgiveness: motivational-social, intercultural, processual, and the one treating forgiveness as the constant tendency of a personality. A review of the studies shows that some features of personality (for example agreeableness, extraversion or honesty-humbleness) facilitate forgiveness but the other ones hinder (for example: neuroticism).

⁵⁴ Zob. J. Mróz, K. Kaleta, *Psychologiczne ujęcie przebaczenia...*, s. 69-70.

Stanisław Jankowski SDB

Aleksandrów Kujawski¹

Przebaczenie w Biblii

Słowa klucze: Bóg, przebaczenie, grzech, wina, prawda, człowiek, miłosierdzie.

Streszczenie:

U podstaw biblijnej nauki o przebaczeniu znajduje się wymóg prawdy. Nie ma przebaczenia bez wyznania prawdy o popełnionym grzechu, które jest niemożliwe bez uznania winy. W każdym człowieku, który ma jakieś poczucie sprawiedliwości, dochodzi ona do głosu, gdy ma miejsce jej naruszenie. Pokrzywdzony oczekuje od winowajcy naprawienia winy, wyrównania krzywdy, powiedzenia „przepraszam”. Prawo przewiduje bowiem karę za karygodny czyn. Ale pokrzywdzony może też darować winowajcy i mu przebaczyć. Taka postawa dowodzi, że miłosierdzie wykracza poza porządek sprawiedliwości, zgodnie z twierdzeniem św. Jakuba: „miłosierdzie odnosi triumf nad sądem” (Jk 2,13)

Wstęp

Nie będzie zbytnią przesadą określenie Pisma Świętego jako historii winy i przebaczenia. Śledząc antologię wypowiedzi na temat tych dwóch pojęć, łatwo zauważyć, że narracja biblijna to jak gdyby ilustracja tej rozległej problematyki. Z jednej strony potężny chór *unisono* o człowieku jako istocie grzesznej, ofercie winy, poddanej karze na mocy odwiecznych wyroków Przeznaczenia, z drugiej zaś partia *solo* w partyturze tekstu natchnionego,

¹ Ks. dr Stanisław Jankowski ur. w 1944, kapłan Towarzystwa Salezjańskiego, bibliista, emerytowany wykładowca Pisma Świętego na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, WSD we Włocławku, w Łądzie i w Krakowie. Autor licznych książek, od *Przewodnika po Ziemi Świętej* (Rzym 1983), przez *Biblię w życiu człowieka i Kościoła* (Gniezno 1996), *Małżeństwo i rodzinę w Piśmie Świętym* (Szczecin 2008), po *Historię zbawienia* (Warszawa 2018).

do której sporadycznie dołączają świadectwa naturalnej nadziei przebaczenia. Te ludzkie głosy, od głębokiej starożytności, często ledwo dosłyszalne, są najbardziej przejmującym potwierdzeniem potrzeby przebaczenia winy. Jak wygląda przebaczenie w Biblii? Na czym polega? Dzięki czemu jest możliwe? Pod jakimi warunkami winowajca może go dostąpić? W tym artykule zajmiemy się przebaczeniem w trzech aspektach tej fundamentalnej prawdy: (1) przedstawimy winę, na tle której przebaczenie się objawia, (2) jej wyznanie, jako warunek przebaczenia i (3) przebaczenie jako przymiot Boga bogatego w miłosierdzie i jako przykazanie dla człowieka wobec bliźniego.

1. Wina

Aby uchwycić biblijną naukę o przebaczeniu, grzechu i winie, należy zauważyć, że zarówno określenie relacji człowieka do Boga oraz do drugiego człowieka, jak i słownictwo, którym Biblia się posługuje dla wyrażenia tej nauki, zostało zaczerpnięte z międzyludzkich relacji wierzyciel-dłużnik. Realia materialne pomagają uchwycić istotę problemu, rzutują na odniesienia typu duchowego, pomiędzy człowiekiem, zaciągającym dług i wierzycielem – Bogiem, a także drugim człowiekiem.

Grzech, wina jest jednym z bogatych nurtów myśli biblijnej. Świadczy o tym około 35 różnych terminów, które składają się na kategorię grzechu/winy (w greckim NT 20). Można je podzielić na kilka grup. Jedna z nich obejmuje to wszystko, co jest przejawem kondycji stworzenia, a więc niedoskonałość, zawodność, ułomność, błędzenie, nietrafne wnioskowanie. Kohelet określa tę cechę stworzenia ogólnym pojęciem „marność”, podczas gdy w innych tradycjach spotykamy określenie „ciało”². Druga grupa obejmuje winy zaciągnięte świadomie i dobrowolnie pod wpływem namiętności i nieuporządkowanych pragnień, potocznie nazywanych pokusą. Tego rodzaju winę zaciąga się ulegając – wbrew sumieniu i prawu – sugestiom i obietnicom korzyści różnego typu, są więc one skutkiem dążeń, decyzji i dzia-

² W teologii moralnej nazywa się tę kategorię grzechami lekkimi – *peccata venialia*.

łań niezgodnych z ustalonym przez Boga porządkiem. Wreszcie trzecia grupa to czyny popełnione pod wpływem buntu, nienawiści i woli wyrządzenia krzywdy Bogu i Jego stworzeniom. W tym przypadku żadnej roli nie odgrywa ewentualna korzyść, lecz satysfakcja z robienia „na złość”, wyrządzenia szkody. Zaliczyć tu należy winy spowodowane ideologiami ateistycznymi i demoralizatorskimi, walką z Bogiem, które usprawiedliwiają przemoc, zniewolenie, zgorszenie i zbrojne konflikty, dążą do narzucenia ludziom porządku alternatywnego w stosunku do tego, jaki człowiek odczytuje w swoim sumieniu (oczywiście chodzi o sumienie, które nie uległo deprawacji), w prawie natury i w Objawieniu.

Mówiąc o winie w Biblii, należy przywołać tradycję Janową, która mówi jeszcze o grzechu *par excellence*, który Syn Boży jako Baranek przyszedł zgładzić (zob. J 1,29; por. Ap 5,6.12 i inne). Co nim jest? Pierwszy List św. Jana mówi o tajemniczej winie, która nie będzie odpuszczona; za winnego takiego grzechu, sprowadzającego śmierć, autor nie poleca się modlić (1J 5,16). Dość powszechna jest opinia, że chodzi o grzech przeciw Duchowi Świętemu, czyli taki, który uniemożliwia Bogu przebaczenie jego sprawcy (zob. Mt 12,31 n.; 1J 2,18-29; Hbr 6,4-8).

Wina powoduje lęk, winowajca ucieka i usiłuje ukryć swoje złe czyny jak Adam³. W następstwie przewodu sądowego (hebr. *rib*), jaki Bóg przeprowadził wobec pierwszych winowajców, spotkała ich jako kara smutek, cierpienie i usunięcie z Edenu – Ogrodu Szczęścia (Rdz 3,8-19). Wszystkie inne przestępstwa będą czerpały z winy Adama i Ewy wzorce i schematy, jak zatrute soki. Wszystkie je można sprowadzić do wspólnego mianownika – istota winy sprowadza się do nieposłuszeństwa wobec Stwórcy, polega na przekroczeniu Jego woli wyrażonej w przykazaniach i w jeszcze większym stopniu na niewierności przymierzu, jakie Bóg zawarł

³ Rdz 3, 7n. doskonały kazus dla psychoanalizy: najpierw Adam i Ewa sporządzili sobie przepaski, aby ukryć nagość – symbol wstydu, później ukryli się przed Bogiem, w którym teraz widzieli sędziego, wreszcie próbowali Boga okłamać (zob. Rdz 3,7n.). NB. pierwotna nagość oznacza niczym nie niepokojoną transparentność, prawdę, czytelność, światło postawy i czynów. Jak dochodzi do grzechu przedstawił W. Chrostowski w *Anatomia pokusy* (Rdz 3,1-6, w: PP t. 243, 5 (1984), s. 198-207, ukazał mechanizm, jaki Waż uruchamia, żeby doprowadzić człowieka do grzechu. W opisie pierwszego grzechu został ukazany archetyp wszystkich ludzkich grzechów.

z człowiekiem na dowód swej życzliwości. Treść tego przymierza człowiek odczytuje w sumieniu, jako prawo naturalne.

W antropologii biblijnej, charakteryzującej się trzeźwą oceną, nie brak dozy pesymizmu. Wyrażenie: „usposobienie człowieka jest złe już od młodości” (Rdz 8,21), potwierdza spostrzeżenie Księgi Przysłów, że „w sercu chłopięcym głupota się mieści”, to znaczy, że skłonność do nieuporządkowanych wyborów i działań jest człowiekowi wrodzona i ujawnia się od młodości (Prz 22,15)⁴. Z drugiej strony nie można nie pamiętać o wyznaniu św. Pawła, który idzie jeszcze dalej w swoim dopowiedzeniu do realistycznego stwierdzenia z Księgi Rodzaju: „jestem cielesny, zaprzędany w niewolę grzechu. Nie rozumiem bowiem tego, co czynię, bo nie czynię tego, co chcę, ale to, czego nienawidzę – to właśnie czynię”. I dalej „Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale właśnie zło, którego nie chcę”⁵. Wreszcie konkluduje swoje rozterki: „W członkach zaś moich spostrzegam prawo inne, które toczy walkę z prawem mojego umysłu i bierze mnie w niewolę pod prawo grzechu mieszkającego w moich członkach. Nieszczęsny ja człowiek! Któż mnie wyzwoli z ciała, [co wie dzie ku] tej śmierci?” (Rz 7,14-15.19.23-24). Rozwiązanie swoich rozterek Paweł znajduje w tajemniczym planie Boga: Bóg poddał wszystko „marność”, aby wszystkiemu objawić miłosierdzie, to znaczy ofiarować przebaczenie dyktowane miłością (zob. Rz 5,8; 8,20-21; Mdr 11,23-26).

Analizując teksty biblijne od strony przedstawianej w nich winy, nie można im odmówić wnikliwości i realizmu. Ostatecznie u podłoża kondycji stworzenia – jak to zostało wyżej ukazane – według Objawienia kryje się jednak nadzieja wyzwolenia, zapowiedziana w obrazie niewiasty i jej potomka, który zetrze głowę węża i przyniesie ludziom zbawienie (Rdz 3,15). Przebaczenie wszakże może mieć miejsce pod warunkiem, iż stworzenie uzna swoją „marność” i wyzna swoją winę w duchu miłości i w świetle prawdy.

⁴ W tradycji rabinackiej znane jest pojęcie *yetser ha-ra* – zła pożydlivość, zob. R.J. Zwi Werblowsky and G. Wigoder (Editors in Chief), *The Oxford Dictionary of the Jewish Religion*, New York – Oxford 1997, s. 742-743.

⁵ Te słowa św. Pawła to jakby echo wyznania Owidiusza: *Video meliora proboque, deteriora sequor*, w: *Metamorfozy*, VII, 20.

2. Prawda drogą do przebaczenia

Droga do przebaczenia prowadzi przez prawdę, w której Bóg ma upodobanie (Ps 51,8), zaś brzydzi się kłamstwem. Aby mogło nastąpić wyznanie, musi najpierw mieć miejsce *uznanie* popełnionego zła. U podstaw biblijnej nauki o przebaczeniu znajduje się bowiem wymóg prawdy. Nie ma przebaczenia bez wyznania prawdy o popełnionym grzechu.

Tym, co definiuje relację człowieka z Bogiem jest właśnie prawda. Co to jest prawda? Otóż według Objawienia prawda to nie tyle zgodność słowa z rzeczywistością, jak chce filozofia, ale to Osoba! Według Objawienia to sam Bóg jest Prawdą, i konsekwentnie wszystko, co od Niego pochodzi, a więc Jego przykazania są prawdą (Ps 119,151), Jego Prawo jest prawdą (w. 142). Prawda jest podstawą Jego słowa (w. 160). Na innym miejscu mówi tekst natchniony, że Jego słowa są prawdą (zob. 2Sm 7,28)⁶. Wśród rozlicznych cech prawdy, które trudno byłoby w tym miejscu omówić⁷, szczególnie rzuca się w oczy jej niezmienność, fundamentalna trwałość, porównanie do niewzruszonej skały. U Boga nie ma równocześnie „tak” i „nie”, podobnie i w Jego Synu, który z Ojcem stanowi jedno (J 10,30). Św. Paweł głosi uroczyście: „Syn Boży, Jezus Chrystus (...) nie był «tak» i «nie», lecz dokonało się w Nim «tak». Albowiem ile jest obietnic Bożych, w Nim wszystkie są «tak»” (2Kor 1,19-20). Wreszcie od Chrystusa w Ewangelii św. Jana słyszymy: „Prawda was wyzwoli” (J 8,32). Można to wyrażenie rozumieć na różne sposoby, ale dwa się tu narzucają: powszechnie jest znane uczucie ulgi po wyznaniu prawdy, nie mówiąc o „spowiedziach” przed drugim

⁶ Dokument Papieskiej Komisji Biblijnej, *Natchnienie i prawda Pisma Świętego. Słowo, które od Boga pochodzi i mówi o Bogu, aby zbawić świat*, [wydanie polskie] Kielce 2014, z dnia 22 lutego 2014, w nr 64 głosi między innymi: „W Starym Testamencie sam Bóg jest najwyższą prawdą dzięki stałości swoich wyborów, obietnic i darów”. W konsekwencji „jego słowa są wiarygodne i wymagają podobnej stałości w przyjęciu i w odpowiedzi człowieka, w jego sercu i w czynach (por. np. 2 Sm 7,28 i Ps 31,6). (...) W Nowym Testamencie Chrystus jest prawdą”, s. 110, zob. s. 111.

⁷ Aby zorientować się o treści terminu prawda w Biblii, wystarczy chociażby konsultacja haseł w słownikach biblijnych, np. I. de la Potterie, *Prawda*, w: X. Leon-Dufour (red.), *Słownik Teologii Biblijnej*, Poznań 1973, s. 763-768. *Nota bene* nasza odpowiedź przyjmując Komunię świętą „Amen”, znaczy: „To prawda”, „Tak jest”.

człowiekiem z własnych porażek, błędów, nie wyłączając zbrodni, ale też w znaczeniu teologicznym: wyzwala prawda, którą jest Jezus, Syn Boga i Jego Słowo (J 14,6; por. 17,17).

W biblijnej nauce o przebaczeniu istotny jest wymóg, aby winny/grzesznik sam siebie oskarżył, to znaczy, aby wyznał, że słuszność jest po stronie pokrzywdzonego grzechem/winą Boga. Klasycznym przykładem ilustrującym ten typ wyznania, na kształt przewodu sądowego, jest historia Akana, który popełnił grzech świętokradztwa podczas wojny świętej, ponieważ przywłaszczył sobie przedmioty obłożone klątwą (hebr. *herem*). Jozue zwrócił się do niego: „Synu mój, daj chwałę Panu, Bogu Izraela i złóż przed Nim wyznanie. Powiedz mi: Coś uczynił? Nic nie ukrywaj przede mną”. Wówczas Akan wyznał prawdę: „Istotnie zgrzeszyłem przeciw Panu, Bogu Izraela”. I opisał swój czyn oraz gdzie ukrył zawłaszczone świętokradczo przedmioty. Za ten grzech spotkała go, jak również jego rodzinę, surowa kara: on sam został ukamienowany, a jego rodzina spalona (zob. Joz 7)⁸. Inny przypadek winy osobistej: król Dawid, „przyparty do muru” oskarżeniem proroka Natana, kiedy ten wypomniał królowi dwie zbrodnie i próbę ich ukrycia, wyznał: „Zgrzeszyłem przeciw Bogu”. W odpowiedzi prorok zapewnia króla, że Bóg mu te winy odpuszcza, wszak będzie musiał ponieść skutki popełnionych zbrodni (zob. 2Am 11-12). Przyznanie się do prawdy skutkowało daniem winy Dawidowi. Ktoś później sięgnął po ten epizod z życia Dawida i włożył w usta króla-grzesznika Psalm 51.

W Starym Testamencie spotkamy wiele wyznań pokutnych, jak chociażby wyznanie Ezdrasza (zob. Ezd 9,6-15), Nehemiasza (Ne 9,5-37), czy modlitwa Azariasza w piecu ognistym: „Tak, zgrzeszyliśmy i popełniliśmy nieprawości, / opuszczając Ciebie. / Okazaliśmy się przewrotni we wszystkim, / a przykazań Twoich nie słuchaliśmy. / Nie zachowaliśmy ani nie wypełniliśmy / tego, co nam nakazałeś, / by się nam dobrze wiodło” (Dn 3,29-30). Nie możemy pominąć Księgi Psalmów, zwłaszcza grupy psalmów zwanej Psalmami pokutnymi (Ps 6 32 38 51 102 130 145), gdzie mo-

⁸ Grzech w Biblii ma charakter społeczny, „promieniuje” najpierw na najbliższych, ale dotyka także ziemi, zwierząt i ogólnie całego stworzenia. Wszak mówienie tu o odpowiedzialności zbiorowej jest dużym skrótem myślowym i uproszczeniem.

tyw wyznania win bardzo często się przewija. Podobnie w znanej przypowieści o miłosiernym ojcu i marnotrawnym synu, gdzie ten ostatni wyznaje: „Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Niebu i wobec ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem” (Łk 15,18.21). Teksty, jak ten, charakteryzuje niezwykła emanacja bólu, rozterki, ale i ufności, bo nie miałyby sensu wyznanie, nawet najgorętsze, gdyby nie istniała nadzieja wysłuchania i przebaczenie. Są to też teksty o uderzającej introspekcji, nie oszczędzające miłości własnej grzesznika. Dowodzą, że tylko przez wyznanie popełnionych win można dostąpić Bożego przebaczenia.

Na antypodach postawy skruchy i wyznania teksty biblijne ukazują postawę arogancji, cynizmu i zadufania. Będzie to najpierw Kain, który na pytanie Boga: „Gdzie jest brat twój, Abel?” odpowiada z całą bezczelnością: „Nie wiem. Czy jestem stróżem brata mego?” a potem „narzeka”: „Zbyt wielka jest kara moja, abym mógł ją znieść”. (Rdz 4,9.13). Syrach ze swojej strony przestrzega: „Nie mów: «Zgrzeszyłem i cóż mi się stało?» Albowiem Pan jest cierpliwy. Nie bądź tak pewny darowania ci win, byś miał dodawać grzech do grzechu. Nie mów: «Jego miłosierdzie zgładzi mnóstwo moich grzechów». U Niego jest miłosierdzie, ale i zapalczywość, a na grzeszników spadnie Jego gniew karzący. Nie zwlekaj z nawróceniem do Pana ani nie odkładaj tego z dnia na dzień: nagle bowiem gniew Jego przyjdzie i zginiesz w dniu wymiaru sprawiedliwości” (Syr 5,4-7). Próba okłamania Boga i wspólnotę ludu Bożego skończyła się tragicznie zarówno dla dwóch starców w historii Zuzanny (zob. Dn 13), jak i dla Ananiasza i Safiry w dziejach młodego Kościoła jerozolimskiego (zob. Dz 5,1-11).

Wiara w przebaczenie rodzi nadzieję nieocenionego dobra w postaci pojednania, a to z kolei przywraca pogodę ducha, pokój, ufność, że relacje z pokrzywdzonym staną się takie jak przed popełnionym grzechem, czy wyrządzoną krzywdą (każda krzywda jest grzechem, chociaż aspekty mogą być różne). Nic dziwnego, że wyznający Bogu swoją winę Dawid z Psalmu 51 prosi właśnie o te dary jako dopełnienie przebaczenia: „Spraw, abym usłyszał radość i wesele, / niech się radują kości, któreś skruszył” i dalej: „Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste / i odnów w mojej piersi ducha niezwycięzonego! (...) Przywróć mi radość z Twojego zba-

wienia / i wzmocnij mnie duchem ochoczym!” (w. 10.12.14). Potwierdzeń tej pewności przebaczenia płynącej z wiary objawionej pełne są stronnice obu Testamentów.

3. Przebaczenie

Miłosierdzie jako atrybut Boga, stało się w naszych czasach popularne dzięki encyklice Pana Pawła II *Dives in misericordia* (30.11.1980). Papież „z rodu Słowian” odkrył bogactwo treści tego przymiotu, który jest – jak głosi z kolei Koran – pierwszym z dziewięćdziesięciu dziewięciu imion Allaha⁹. Przebaczenie (hebr. *kapper*, gr. *aphesis*)¹⁰ jest możliwe tylko jako skutek miłosierdzia, bliska mu znaczeniem jest wielkoduszność (*makrothymia*). Między zwyczajnym przebaczeniem i przebaczeniem grzechów jest ta różnica, że grzechy może przebaczyć tylko Bóg, podczas gdy człowiek do darowania i przebaczenia win jest wezwany, aby naśladował w tym Boga, i żeby to czynił – jak uczy Chrystus – siedemdziesiąt siedem razy, czyli zawsze (zob. Mt 18,21-22; por Łk 17,3-4).

Aby uwypuklić doniosłość przebaczenia, należy najpierw oddać głos sprawiedliwości. W każdym człowieku, który ma jakieś poczucie sprawiedliwości, dochodzi ona do głosu, kiedy ma miejsce jej naruszenie. Od winowajcy pokrzywdzony zwyczajnie oczekuje naprawienia winy, wyrównania krzywdy, chociażby przysłowiowego „Przepraszam”. Zwyczajnie bowiem prawo

⁹ Nie można utożsamiać treści terminu „miłosierdzie” w Koranie i w Biblii. Są to treści zgoła różne! Wystarczy wywołać w internecie hasło „Islam i miłosierdzie”, aby mieć możliwość wglądu w opinie jak Koran rozumie miłosierdzie.

¹⁰ Ideę przebaczenia, odpuszczenia wyraża kilka terminów hebrajskich i greckich. Oddają ważny aspekt zbawczego dzieła Boga przebaczącego: *salah* przebaczyć, rozgrzeszyć, *naša'* znieść, usunąć, *kapper* zakryć, przykryć, zapomnieć, nie widzieć, *ga'al* wykupić, podobne znaczenie ma *padah*. LXX oddaje treść hebrajskich słów najczęściej przez *aphiemi*, znieść, usunąć, *aniemi* zostawić, zniechać, *aphaireo* znieść, usunąć, *hilaskomai* okazać się łaskawy, przychylny; ale też *airo* usuwam, gładzę, *lyo*, *apolyo* niszczyć, unicestwiam, uwalniam z więzów, *charizomai* okazuje łaskawość, życzliwość, przychylność. Termin *aphesis* w NT występuje 16 razy, inne terminy oddające także po części tę samą treść, to *eleutheria* uwolnienie, odpuszczenie, *eleutheros*, uwolniony, rozgrzeszony, *eleutheroo*, uwalniam, odpuszczam, *katargeo*, znosić, unieważnić, niweczyć, odsuwać, *anesis*, ulga, odprężenie, *dikaioo*, usprawiedliwiam, czynię sprawiedliwym, uwalniam, zob. R. Popowski, *Wielki Słownik Grecko-Polski Nowego Testamentu*, Warszawa 1995, *sub voce*.

przewiduje karę za karygodny czyn (o zemście tu nie mówimy!). Ale pokrzywdzony może też darować winowajcy, po prostu przebaczyć. Taka postawa dowodzi, że miłosierdzie wykracza poza porządek sprawiedliwości, zgodnie z twierdzeniem św. Jakuba: „miłosierdzie odnosi triumf nad sądem” (Jk 2,13)¹¹. Warto tu zwrócić uwagę, że pojęcia hebrajskie, czy greckie oddające treść tego pojęcia znają zarówno ich sens dosłowny, jak i przenośny¹².

Bóg Izraela, dla chrześcijan Ojciec naszego Pana, Jezusa Chrystusa, jest nazywany Bogiem bogatym w miłosierdzie (Ef 2,4), przebaczącym grzechy, albo jak twierdzi przywołany już św. Jakub: „Pan pełen jest litości i miłosierdzia” (Jk 5,11; zob. Wj 34,6; Ps 103,8; 111,4). Właściwe Mu są też synonimy miłosierdzia: wielkoduszność (gr. *makrothymia*) i dobroć (gr. *chrestotes*)¹³. On nie pamięta naszych grzechów, zakrywa je, wymazuje. Nehemiasz zwraca się do Boga w sposób bardzo bezpośredni: „Lecz Ty jesteś Bogiem przebaczenia, / jesteś łagodny i litościwy, / nieskory do gniewu i bogaty w łaskę,” (Ne 9,17). Autor Ps 86 wyznaje: „Ty bowiem, Panie, jesteś dobry i pełen przebaczenia,” (Ps 86,5; zob. Mdr 6,6). Syrach zdumiewa się nad wielkością Bożego przebaczenia: „Jakże wielkie jest miłosierdzie Pana / i przebaczenie dla tych, którzy się do Niego nawracają” (Syr 17,29). Nowy Testament z perspektywy „pełni czasów” (Ga 4,4) postrzega Pierwszy Testament jako świadectwo miłosierdzia Boga, który – jak głosi prorok Ozeasz – na samą myśl, że mógłby potraktować swój naród jak Admę czy Seboim (zob. Rdz 19), doznaje głębokiej litości: „Moje serce na to się wzdryga / i rozpalają moje wnętrzości” (Oz 11,8).

Podobnie Ewangelie, jako zbawcze orędzie Chrystusa, są przepowiadaniem miłosierdzia Ojca wobec grzesznych, błędzą-

¹¹ Zane były w średniowieczu i w okresie renesansu spory teologów, czy Bóg jest bardziej sprawiedliwy, czy miłosierny, a także – jak w ogóle jest możliwe pogodzenie obu tych atrybutów Boga!

¹² Zauważalna różnorodność znaczeń, aczkolwiek bliskich sobie, ukazuje głębię, dynamikę i bogactwo Bożego przebaczenia, M. Lods, *Pardon* w: P.-M. Bogaert i in., *Dictionnaire Encyclopedique de la Bible*, Brepols 1987, s. 967.

¹³ NT 14 razy, Listy św. Pawła 10 razy, omówienie zob. U. Falkenroth, *Makrothymia*, w: L. Coenen – E. Beyreuther – H. Bietenhard (a cura di), *Dizionario dei concetti biblici del Nuovo Testamento*, Bologna 1976, s. 1228-1230.

cych i zbuntowanych synów. On przyszedł ich odnaleźć i wezwać do nawrócenia, rozgrzeszyć i uzdrowić. Jego słowa, „pełne mocy” (Łk 4,32; por. Mk 11,27) i czyny, świadczą, że zbliżyło się królestwo Boże jako eon miłosierdzia. Wreszcie męka stanowi początek, a zarazem apogeum tego wydarzenia, zaś wołanie Ukrzyżowanego Chrystusa: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią” (Łk 23,34) jest jak pieczęć uwierzytelniająca prawdziwość świadectwa Jego życia i słów.

Chociaż w Listach Pawłowych nauka o zbawieniu jest jednym z kluczowych wątków teologicznych, to – jak zauważa L. Morris – terminy odwołujące się do „przebaczenia występują u św. Pawła stosunkowo rzadko w porównaniu z częstym użyciem terminów określających to, czego dokonał Jezus dla zbawienia wierzących”. Wszak dodaje zaraz, że nie ma przesłanek do twierdzenia, „że Paweł nie dostrzega znaczenia tego ważnego aspektu chrześcijaństwa, prawdą jest jednak to, że posługuje się nim znacznie rzadziej niż można by się tego spodziewać”¹⁴. Według św. Pawła przebaczenie (gr. *aphiemi*, *charizomai* i in.)¹⁵ stanowi integralną część soteriologii – nauki o zbawieniu i historii zbawienia, która według niego ma strukturę dialektyczną, czego ilustracją może być teza Pawła, iż gdzie rozpanoszył się grzech za sprawą Adama, tam za sprawą Jezusa Chrystusa jeszcze obficie rozlała się łaska, a więc również dar przebaczenia (zob. Rz 5, zwłaszcza w. 17). Przebaczenie Paweł podciąga pod stan usprawiedliwienia, które winowajca/grzesznik otrzymuje w następstwie wiary w Jezusa jako Syna Bożego, którego Ojciec zesłał dla przebłagania za nasze grzechy. W Rz 10 wiara okazana Jezusowi i Jego dziełu owocuje przebaczeniem grzechów, zba-

¹⁴ L. Morris, *Przebaczenie*, w G.F. Hawthorne, R.P. Martin, D.G. Reid (red.), W. Chrostowski (red. naukowy serii), *Słownik teologii św. Pawła*, Warszawa 2010, s. 661-662.

¹⁵ Na 142 wystąpienia czasownika *aphiemi* w NT 45 razy oznacza on przebaczyć, w pozostałych przypadkach oznacza zostawić, uwolnić, odesłać, itp., natomiast rzeczownik *aphesis* oznacza przebaczenie, tylko dwa razy oznacza wypuszczenie z więzienia. LXX, a NT za nią, używa też zwrotów opisowych. Św. Paweł dla oddania idei przebaczenia woli posługiwać się takimi pojęciami jak *dikaioo* usprawiedliwić, *dikaioosyne* sprawiedliwość, usprawiedliwienie, *katallasso* pojednać, więcej zob. L. Coenen – E. Beyreuther – H. Bietenhard (a cura di), *Dizionario dei concetti biblici del Nuovo Testamento*, Bologna 1976, s. 1272-1275.

wieniem i życiem wiecznym (zob. w. 9-10). Paweł spieszy także z wyjaśnieniem jak rozumie gniew Boga na popełniane zło. Gniew jest reakcją Boga na grzech, objawia się jako sprzeciw wobec winy człowieka, wszak przejaw tego gniewu jest nieoczekiwany – objawia się według św. Pawła w przebaczeniu, zaś poświadczeniem jest poświęcenie się Syna Bożego dla odkupienia świata. On umarł za nasze grzechy, aby wyjednać nam usprawiedliwienie. Przytoczone pojęcia tworzą zwarty splot powiązań skutkujących darem zbawienia. A więc przebaczenie to „strategia” Boga wyrażona w miłosierdziu.

Dzięki temu fundamentowi możemy jako grzesznicy z ufnością wołać: „Odpuść nam nasze winy (długi), bo i my darujemy naszym dłużnikom” (Mt 6,12; por. 18,21-22; Ef 4,32). Wołanie o darowanie win w Modlitwie Pańskiej Chrystus pozwala traktować jako tytuł płynący z faktu, że oto my przebaczymy naszym „winowajcom”, możemy zatem żywić nadzieję, że Bóg i nam przebaczy. To poniekąd druga strona tej samej nauki, która głosi, jeżeli nie przebaczymy naszym winowajcom, to i Bóg nie przebaczy nam naszych grzechów (Mt 5,14-15). Tę prawdę ilustruje przypowieść o niemiłosiernym wierzycielu (Mt 18,23-35), w której Chrystus uwrażliwia na potrzebę kierowania się miłosierdziem, wielkodusznością i przebaczeniem wobec bliźnich, którzy wobec nas zawinili. W tym miejscu może pojawić się pytanie: dlaczego tacy jesteśmy? niedoskonali, zadający ból bliźnim, wyrządzający im krzywdę itd.? W odpowiedzi można się pokusić o twierdzenie, że wprawdzie Bóg stworzył człowieka niedoskonałym, ale jako istotę z perspektywą rozwoju, wzrostu, dochodzenia do dojrzałości, stworzył w ten sposób przestrzeń dla objawienia swego miłosierdzia, a także dla pracy nad sobą, w tym dla przebaczenia bliźniemu.

Władzą jednania z Bogiem, odpuszczania grzechów i egzorcyzmu Chrystus podzielił się z apostołami. Wybrał ich, aby byli przedłużeniem Jego misji. Od Jego męki zakończonej śmiercią i triumfem zmartwychwstania teraz oni pełnią tę samą misję: „Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam. (...) Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuścicie grzechy, są im odpuszczone, którym zatrzymacie, są im zatrzymane” (J 20,21-23; zob.

Mk 2,1-12 i par.). Swój mandat Jezus uzupełnia darem Ducha Świętego, to mocą Jego Ducha będą realizować powierzone im posłannictwo. Misja apostołów w wydaniu Janowym – jak widać – jest przedłużeniem zbawczej posługi Jezusa. Należy do niej władza odpuszczania grzechów czyli zapewnienia pokutującego grzesznika w imieniu Chrystusa, że Bóg mu jego winę odpuści¹⁶. Powyższy tekst w Ewangelii Janowej stanowi jedną całość razem z nakazem w Mateuszowej Ewangelii: „Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego” (Mt 28,19). Odtąd Kościół uzbrojony w moc Ducha będzie udzielał chrztu i odpuszczał grzechy, ciesząc się obecnością swego Założyciela aż do końca świata. Według niektórych autorów – zwłaszcza protestanckich – logion Chrystusa o władzy odpuszczania grzechów danej apostołom, można rozumieć też szerzej. Chodziło mianowicie nie tylko o władzę sakramentalną, ale i o wymiar duchowy nowej rzeczywistości, która nastąpiła dzięki męce i zmartwychwstaniu Pana. Przebaczenie jest ze swego charakteru i przeznaczenia czynnikiem budującym z pomocą łaski Kościół od wewnątrz na drodze akceptacji drugiego człowieka jako istoty wprawdzie również niedoskonałej, ale Bóg-Stwórca, który umiłował ludzi odwieczną miłością, chce każdego widzieć doskonałym na podobieństwo swego Syna (tę doskonałość Syn objawił w przebaczeniu na krzyżu) i jak On sam jest święty, bo przebaczący bez zwłoki, ilekroć człowiek się do Niego zwraca, uznając swoje winy (zob. Lb 19,2).

Zakończenie

Przebaczenie w Biblii jest tematem bardzo bogatym w treść. Z jednej strony sięga samych podstaw metafizyki stworzenia poddanego „marność”, a z drugiej dotyka Boga, który w bogactwie swego miłosierdzia okazuje stworzeniu niestrudzenie wyrozumiałość i przebaczenie. Niedoskonałość jest innym odcieniem niesia-

¹⁶ Rozgrzeszający spowiednik właśnie dzięki sakramentowi kapłaństwa jest i narzędziem i uczestnikiem w darze przebaczenia, którego dostępuje pokutujący grzesznik, zob. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, nr 1448-1449. 1461-1467, wyd. polskie Poznań 1994, s. 346. 349-350.

mowystarczalności stworzenia (nikt poza Bogiem sam sobie nie zawdzięcza istnienia, ani trwania przy życiu), jak również omylności poznawczej, chwiejności woli, podatności na irracjonalne bodźce (pokusy), licytujące się z porządkiem ustanowionym przez Boga-Stwórcę i zapisanym w sumieniu człowieka. Odpowiedzią na przejawy grzeszności człowieka, a jeszcze bardziej na świadome i dobrowolne decyzje oraz działania łamiące Boży porządek – dla których nie ma innego wyjaśnienia jak działanie pod wpływem przyczyny zewnętrznej („Wąż”) – jest według Objawienia przebaczenie pod warunkiem wszakże wyznania prawdy swego grzechu. Drugim warunkiem – równie istotnym – przebaczenia Bożego, jest przebaczenie naszym „winowajcom”, to znaczy tym, którzy wobec nas zaciągnęli dług moralny, bo nas skrzywdzili, popełnili jakąś niesprawiedliwość, zadali ból, zgorszyli, pozbawili mienia, czy dobrego imienia. Można przyjąć jako konkluzję, że niedoskonałość i grzeszność człowieka to duchowa przestrzeń, w której objawia się szczególnie przymiot Boga – Jego miłosierdzie, skutkujące przebaczeniem wyjednanym przez ofiarę Jego Syna. Biblia to księga, w której prawda o Bogu przebaczącym przewija się jak złota nić od pierwszej do ostatniej jej strony.

Summary

Forgiveness in the Bible

At the heart of the biblical teaching of forgiveness is a request for the truth. There is no forgiveness without confessing the truth of a committed sin, which is impossible without acknowledging our guilt. In the heart of each man who has a sense of the justice it comes to the fore when it is broken. A victim expects a culprit to redress any wrongs and say „I am sorry”. Yes, the law provides punishment for the reprehensible deed, but the victim may also forgive the culprit. Such an attitude proves that mercy exceeds beyond the order of justice according what St James said: „Mercy triumphs over judgement”.

Marek Jeżowski CMF

Lódź

Przestać się gniewać i przebaczyć. Gniew i przebaczenie w języku biblijnym

Słowa-klucze: gniew, przebaczenie, Bóg, niebo, sprawiedliwość, człowiek.

Streszczenie

Przebaczenie krzywdy wyrządzonej przez siostrę, współbrata albo inną osobę, nie jest tym samym co odpuszczenie jej grzechu. Naśladowanie miłosiernego Boga odpuszczającego grzechy, nie oznacza ani obowiązku, ani nawet możliwości rozgrzeszenia winowajcy, lecz rezygnację z zemsty, z prawa do odwetu, z domagania się bezwzględного wyrównania rachunku krzywd, z zachowaniem wszakże nauczania Kościoła, które mówi, że „w każdym wypadku naprawienie zła, naprawienie zgorznienia, wyrównanie krzywdy, zadośćuczynienie za zniewagę, jest warunkiem przebaczenia” (DM 14). Jest to warunek obowiązujący liczącego na przebaczenie, ale niekoniecznie przebaczonego.

Religioznawcy i antropolodzy kultury traktują archeologiczne cmentarzyska i ceremonie grzebalne ludów pierwotnych za dowód istnienia religii już w pradawnych czasach, ponieważ wskazują na istnienie wiary w to, że życie ludzkie nie kończy się wraz ze śmiercią, lecz trwa po niej w jakimś bliżej nie znanym miejscu i formie¹. Gdyby i to życie było ograniczone w czasie, śmiertelne tak jak poprzednie, byłibyśmy skazani na niekończącą się reinkarnację², a jeżeli jest ono nieśmiertelne, to będziemy żyć wiecznie. Nasza wiara objawiona dodaje: w niebie albo w piekle³.

¹ Znamienne, że w najstarszym wielkim systemie religijnym świata – w hinduizmie, zmarłych się nie grzebie lecz pali, co ma ścisły związek z wiarą w reinkarnację.

² Której przerwanie miałoby być możliwe przez osiągnięcie prawie niewykonalnej nirwany.

³ Katechizm Kościoła Katolickiego, 1020-1037.

Niebo polega na przebywaniu z Bogiem, na przekraczającym nasze doczesne wyobrażenie nieograniczonym szczęściu, które trwać będzie wiecznie, bez końca⁴. Wieczność nieba oznacza, że wszyscy znajdujący się w nim zbawieni będą się znali osobiście, bo przebywając nieskończenie długo w zbiorowości liczącej nawet miliardy zbawionych, każdy spotka każdego: nie tylko kilka razy, ale nieskończoną ilość razy⁵. Jakaż wielka wspólnota!

Skoro doświadczanie radości wiecznej, przebywanie w wiecznej szczęśliwości wyklucza możliwość jakiegokolwiek cierpienia, doświadczania najmniejszego nawet smutku, lęku, żalu, gniewu, pretensji i innych złych emocji – a na takie bylibyśmy narażeni znalazłszy się w niebie, gdybyśmy odchodzili z tego świata niepojednani z ludźmi, do których nadal czulibyśmy resentyment, uważając ich za naszych krzywdzicieli, winowajców naszego nieszczęścia, którym nie umieliśmy lub nie chcieliśmy przebaczyć, a których w ciągu całej wieczności, musielibyśmy spotkać niezliczoną ilość razy – to napotykałyśmy tu poważny problem ewidentnej sprzeczności, który wymaga rozwiązania.

Rozwiązanie tego dylematu jest tymczasem oczywiste i banalnie proste: zwaśnione strony nie mogą razem trafić do nieba, za to idealnie nadaje się dla nich miejsce wiecznego cierpienia. Z grupy skonfliktowanych osób najmniej nadaje się do nieba ta, która ma najwięcej wrogów; z dwójga zwaśnionych stron do nieba najmniej nadaje się ta, która bardziej narażona jest na cierpienie spowodowane widokiem swego adwersarza. W niebie nie ma miejsca dla ludzi cierpiących na widok szczęścia nielubianych osób.

Chrześcijański obowiązek przebaczenia wszystkim, a więc również wrogom, oznacza konieczność rezygnacji z prawa odwetu i gniewania się na winowajcę, przestrzeganego dawniej w wielu systemach etycznych nawet najbardziej rozwiniętych kultur⁶, również europejskich⁷, a także religijnych⁸. Chociaż wielu

⁴ Por. 1Kor 2,9.

⁵ To rozumowanie nie wymaga wcale wiary. Jest to najczystsza nauka: bardzo proste prawo wielkich liczb Bernoulliego.

⁶ Kodeks Hammurabiego.

⁷ Sycylijska *vendetta*.

⁸ Wj 21,23-24; Kpł 24,17-21; Ghesas w islamie.

uważa to przykazanie za odróżniającą chrześcijaństwo od innych religii cechę wymagającą heroizmu, w rzeczywistości jest to prosta konsekwencja naśladowania doskonałości Boga⁹, a konkretnie Jego bezinteresownej miłości do człowieka¹⁰. Zawiera się ona w samej nazwie *chrześcijanin* – *christianos*, *χριστιανός*¹¹, czyli należący do Chrystusa, ten kto Go naśladuje. Oczywiście ci chrześcijanie, którzy weszli na drogę rad ewangelicznych i naśladują swego Mistrza *pressius, più da vicino, wierniej*¹², tym bardziej nie mogą nosić w sercu urazy, gniewać się lub nie przebaczać.

Tak jak miłość ludzka, chociaż powinna się wzorować na miłości Boga do człowieka, różni się od miłości Boskiej, nawet wtedy, gdy jej przedmiotem jest nie drugi człowiek lecz sam Bóg, tak też przebaczenie człowieka drugiemu człowiekowi, do którego usilnie zachęca nas Słowo Boże¹³, będące znakiem firmowym wiary chrześcijańskiej, nie jest tym samym, co przebaczenie człowiekowi jego win przez Boga¹⁴. Znajduje to wyraz w biblijnej terminologii. Jednak, o ile w biblijnej grece słownictwo użyte na przykład do wyrażenia gniewu Boskiego różni się słownictwa opisującego gniew ludzki, choć nie zawsze, o tyle w przypadku przebaczenia sprawa nie jest już tak klarowna.

Chociaż rzeczownik *ἀφεις*, zwykle z przydawką *αμαρτια*, oznacza w tym zestawieniu *odpuszczenie grzechów* i faktycznie przypisywany jest wyłącznie Bogu, to jednak czasowniki *απολυω*, *αφιημι*, *χαριζομαι* i im podobne, wyrażające akt przebaczenia, w praktyce nie rozróżniają przebaczenia boskiego i ludzkiego¹⁵, a ponadto są bardzo wieloznaczne i wyjątkowo często opisują

⁹ Mt 5,48; Ef 5,1.

¹⁰ Łk 6,36; J 13,34; Rz 13,9.

¹¹ Dz 11,26; por. Dz 26,28; 1P 4,16.

¹² *Perfecta Caritatis*, 1.

¹³ Mt 5,21-24; 6,12-15; 18,21-35; Łk 6,36-37; 7,42-43; 11,3; 17,3-4; 1Kor 13,5,7; 2Kor 2,7,10; 12,13; Ef 4,26.31-32; Jk 1,19-20.

¹⁴ Mt 1,21; 6,12-15; 9,2-6; 12,31-32; 26,28; Mk 1,4; 2,5-10; 3,28-29; 11,25-26; Łk 1,77; 3,3; 5,20-24; 7,47-50; 11,3; 12,10; 18,10-14; 23,34; 24,47; J 1,29; 8,11; 20,23; Dz 2,28; 3,19; 5,31; 7,60; 8,22; 10,43; 13,38-39; 26,18; Rz 3,23-26; 4,7-8,25; 5,16; 8,32; 11,27; 2Kor 5,19; Ef 1,7; 4,32; Kol 1,13-14; 2,13; 3,13; Hbr 8,12; 9,22; 10,17-18; Jk 5,15; 1J 1,7-9; 2,12.

¹⁵ Mt 6,12.14-15; 11,25; Łk 6,37; 11,4; Ef 4,32.

mnóstwo innych czynności¹⁶. W Biblii Tysiąclecia: ἀφεσις – 15 razy oznacza odpuszczenie, 1 głoszenie wolności, 1 odsyłanie wolnym; ἀφίημι – 33 razy zostawić, 27 odpuścić/odpuszczać, 19 przebaczyć/przebaczać, 18 pozwolić/pozwalać, 17 opuścić/opuszczając, 5 zwolnić, 3 darować, 3 zostać; po dwa razy: odstąpić, poczekać, pominąć/pomijać, pozostać, pozostawić; po jednym razie: odprawić, puścić, odchodzić, porzucić, przestawać, uchylić, ustąpić, wyzionąć ducha, zawołać, zezwolić, zgodzić się, wydać tajemnicę¹⁷; ἀπολύω – 23 razy uwolnić/uwalniać, 13 oddalić/oddalać, 11 odprawić, 3 wypuścić; po dwa razy: odpuścić/odpuszczać, puścić, wyprawić; po jednym razie: pozwolić/pozwalać, opuścić/opuszczając, odchodzić, rozejść się, rozwiązać, uczynić; χαρίζομαι – 7 razy wybaczyć, 5 darować, 2 przebaczyć/przebaczać, po jednym razie: dać z łaski, obdarzyć, okazać łaską, podarować, skazać na śmierć, ulaskawienie, wydać.

Narażając się na krytykę językoznawców i biblistów¹⁸, zaryzykujemy tezę, że na dobrą sprawę w języku nowotestamentalnym nie ma słów oddających jednoznacznie **przebaczenie**: ani jednoznacznego czasownika, ani precyzyjnego rzeczownika (ἀφεσις dotyczy wyłącznie Boskiego odpuszczenia ludzkich win i grzechów, nie zaś przebaczenia rozumianego jako zaniechanie

¹⁶ Por. Xavier Léon-Dufour, *Przebaczenie, przebaczać*, w: *Słownik Nowego Testamentu*, Poznań 1986, s. 522; Remigiusz Popowski, *Wielki Słownik Grecko-Polski Nowego Testamentu*, Warszawa 1997, s. 65-66, 85-86, 651.

¹⁷ Fatalny błąd w Mk 4,12 w Biblii Tysiąclecia, wreszcie poprawiony w ostatniej wersji Lekcjonarza mszalnego (Pallotinum 2015), w którym z kolei pojawiły się inne kuriozalne korekty, jak np. nowe tłumaczenie Mk 6,52: „Wtedy oni tym bardziej zdumieli się w duszy, **nie zrozumieli bowiem zajścia z chlebami**, gdyż umysł ich był otępiały” (Ewangelia 9 stycznia lub w środę po Objawieniu Pańskim). Żaden znany nam przekład nie określał dotąd cudu rozmnożenia chlebów pejoratywnym słowem **zajście**. Wyłuszczonego tekst ma w oryginale tylko dwa słowa znaczące: ου γαρ συνηκαν επι τοις αρτοις, więc współczesna gramatyka wymaga uzupełnienia go słowem *cud*, *znanie*, *zdarzenie*, albo jak było dotąd *sprawa*, ale to nie usprawiedliwia podobnych ingerencji znaczeniowych.

¹⁸ Choć może nie wszystkich. Przynajmniej jedno opracowanie encyklopedyczne ignoruje zagadnienie przebaczenia. Zob. Hugolin Langkammer, *Słownik biblijny*, Katowice 1983. Por. Andrzej Jasiński, *Przebaczenie. W Biblii*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 16, KUL, Lublin 2012, szp. 603-604; Sławomir Stasiak, *Przebaczenie w zbawczym dziele Jezusa Chrystusa według św. Pawła*, w „*Verbum Vitae*” 18 (2010), s. 123-140.

odwetu/zemsty za doznaną krzywdę/zniewagę w relacjach międzyludzkich). We współczesnej grece mamy słowa: „przebaczyć” – συχωρώ, „przebaczenie” – συχώρηση, συχώρεση, ale w biblijnej grece nawet nie ma słów zaczynających się na συχ... lub συχω... (jeśli nie liczyć miast Συχάρι i Συχέμι).

Nasze ludzkie przebaczenie zakłada w pierwszej kolejności rezygnację z odwetu, z zemsty, z dążenia do „wyrównania rachunków”, których pragnienie jest wywołane poczuciem doznanej krzywdy i doświadczanej niesprawiedliwości. Towarzyszy im żal i gniew skierowany przeciwko winowajcom, nawet jeżeli nie są znani, a także przeciw systemom i strukturom społecznym współodpowiedzialnym za doznaną krzywdę. Tu od razu widać fundamentalną różnicę między przebaczeniem a pojednaniem: można przebaczyć nieznaną osobie, ale nie można się pojednać z kimś nieznanym.

Ponieważ Bóg nie szuka zemsty i odwetu, ani też nie gniewa się na sposób ludzki, toteż odpuszczenie grzechów nie jest *sensu stricte* przebaczeniem, o które nam teraz chodzi, czyli w relacjach interpersonalnych. Bóg nie musi toczyć żadnej wewnętrznej walki, aby zrezygnować z zemsty, z domagania się po ludzku rozumianej sprawiedliwości, ponieważ Jego sprawiedliwość nie jest naszą sprawiedliwością¹⁹, co zresztą jest jednym z trudniejszych wyzwań etycznych dla chrześcijanina poważnie traktującego doktrynę moralną. Swoją drogą zbyt mało czasu poświęcamy rozważaniom o sprawiedliwości, o której Nowy Testament poucza bardzo często, używając m.in. rzeczownika δικαιοσύνη 92 razy (259 w LXX), przymiotnika δικαίος 81 razy (303 w LXX), czasownika δικαίω 40 razy (29 w LXX). A przecież związek między przebaczeniem, gniewem i sprawiedliwością wydaje się prawie oczywisty²⁰.

W Nowym Testamencie znajdują się zaledwie cztery polecenia praktykowania przez ludzi przebaczenia na wzór przebaczenia Boskiego, w których obie te rzeczywistości wyrażono tymi

¹⁹ Mt 3,15; Łk 18,9-14; Rz 3,4-6.21-28; 10,3; Flp 3,8-9; Jk 1,20; a także Mt 5,38-48; 6,34; Łk 11,42; 16,14-16; J 16,7-11; Dz 24,15; Rz 1,17; 2,5; Tt 3,4-7; Jk 3,18; 2P 1,1.

²⁰ Por. Mt 5,20-24; Rz 3,5-6; 1Kor 13,4-6; Ef 4,31-32; Jk 1,19-20; 1J 1,9.

samymi słowami. Są to obydwie wersje modlitwy Pańskiej (Mt 6,12-15; Łk 11,3), przestroga przed pochopnym osądzaniem innych (Łk 6,37) oraz Pawłowa zachęta pod koniec czwartego rozdziału w Liście do Efezjan, w rozważaniach o godność powołania chrześcijańskiego: „Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni! Przebaczajcie (χαριζόμενοι) sobie, tak jak i Bóg nam przebaczył (εχαρίσατο) w Chrystusie” (Ef 4,32). Zawierająca go perykopa jest jednym z piękniejszych i chyba najbardziej życiowym tekstem o przebaczeniu ludzkim, osadzonym w kontekście tego, co w tym przebaczeniu niezwykle istotne i trudne zarazem: konieczności unikania złych emocji, a przede wszystkim gniewu.

Modlitwę Pańską odmawiamy wielokrotnie w ciągu dnia, znamy ją na pamięć (niektórzy pytają: „i co z tego?”), zatem teraz przyjrzymy się cytowanemu wierszowi z Listu do Efezjan. Użyty w nim przez św. Pawła dwukrotnie czasownik χαρίζομαι, pojawia się w Nowym Testamencie 23 razy, najczęściej w znaczeniach: *wybaczyć komuś krzywdę*²¹ i *darować komuś dług*²² lub *występki*²³, ale też *darować imię*²⁴, *obdarzać*²⁵, a nawet *skazywać na śmierć*²⁶. Mimo to czasownik ten, z trzech najczęściej używanych do wyrażenia czynności związanej z przebaczeniem, jest najmniej wieloznaczny. W przypadku αφίημι i απολύω rozbieżności znaczeniowe w konkretnych zastosowaniach są zdecydowanie większe. Wynika to też z ich częstszego stosowania – odpowiednio 146 i 68 razy (75 i 4 w LXX).

Omawiany wiersz, na równi z ewangelijnymi mowami Jezusa, jest bardzo klarownym i zdecydowanym wezwaniem do przebaczenia. Bardzo ważny jest tu kontekst cytowanej wypowiedzi. O ile w modlitwie Pańskiej prosimy Boga o wybaczenie, ponieważ sami wybaczymy naszym winowajcom, tutaj zachęta do przebaczenia z naszej strony motywowana jest tym, że Bóg

²¹ Kol 3,13; 2Kor 2,7.10; 12,13.

²² Rz 8,32; Łk 7,42.43.

²³ Kol 2,13.

²⁴ Flp 2,9.

²⁵ Łk 7,21; Flp 1,29.

²⁶ Dz 25,16.

już wcześniej wybaczył nam, a co zostaje powtórzone kilka wierszy dalej: „Bądźcie więc naśladowcami Boga, jako dzieci umiłowane, i postępujcie drogą miłości, bo i Chrystus was umiłował i samego siebie wydał za nas w ofierze i dani na wdzięczną wonność Bogu” (Ef 5,1-2).

W tym samym wywodzie, zarówno przed, jak i po wezwaniu do przebaczenia, św. Paweł pisze też o **gniewie**, formułując cztery bardzo konkretne polecenia: „Gniewajcie się (οργιζεσθε), a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem (παροργισμω) nie zachodzi słońce!” (Ef 4,26); „Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew (οργη), wrzaskliwość, znieważenie – wraz z wszelką złością” (Ef 4,31); „Niechaj was nikt nie zwodzi próżnymi słowami, bo przez te grzechy nadchodzi gniew (οργη) Boży na buntowników” (Ef 5,6); „Ojcowie, nie pobudzajcie do gniewu (παροργιζετε) waszych dzieci, lecz wychowujcie je stosując karcenie i napominanie Pańskie!” (Ef 6,4). Paweł używa tutaj pięciokrotnie czterech spokrewnionych ze sobą, ale przecież różnych słów.

Zatrzymajmy się nad treścią pierwszego z tych wierszy, zwłaszcza jego drugą częścią: „niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce”. Użyty tutaj rzeczownik παροργισμός, wyrażający *rozdrażnienie, rozgniewanie*²⁷ lub po prostu *gniew*²⁸, pojawia się na kartach Nowego Testamentu tylko jeden raz (6 w LXX). Pewność znaczenia tego terminu wzmacnia jego pochodzenie. A pochodzi on od użytego w Ef 6,4 czasownika παροργίζω – *wywoływać gniew, złościć, drażnić*²⁹, występującego w Nowym Testamencie jeszcze raz w Rz 10,9 (45 w LXX): „(...) wznieczę w was gniew (παροργιω) do ludu nierozumnego”. Słowo to powstało ze złożenia dwóch wyrazów: przyimka παρά i czasownika οργίζω. Czasownik ten w stronie czynnej tłumaczymy – *provokować, budzić gniew*, a w stronie zwrotnej – *gniewać się, być rozgniewanym, unosić się gniewem*³⁰, i tak właśnie został przełożony w cytowanej

²⁷ Remigiusz Popowski, dz. cyt. s. 471.

²⁸ Barclay M. Newman, *A Concis Greek-English Dictionary of the New Testament*, UBS London 1971, s. 136.

²⁹ Remigiusz Popowski, dz. cyt. s. 471.

³⁰ Tamże, s. 435.

zachęć św. Pawła (Ef 4,26) oraz w siedmiu innych miejscach w Nowym Testamencie³¹ (59 w LXX), na czele z Chrystusowym ostrzeżeniem z Kazania na Górze: „Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi” (Mt 5,22). Ze swej strony *οπιϋζω* jest słowem utworzonym od rzeczownika *οπιη*, pojawiającego się na kartach Nowego Testamentu 36 razy, w tym trzy razy w Liście do Efezjan (dwukrotnie w omawianym przez nas wywodzie) i aż 12 razy w Liście do Rzymian (231 w LXX). Rzeczownik ten może mieć wiele znaczeń – *gniew, oburzenie, wzburzenie, złość, wzruszenie*³², ale w Biblii Tysiąclecia 32 razy przetłumaczony został właśnie jako *gniew*³³; a oprócz tego jako *zagniewanie, pomsta, kara i sprawiedliwa kara*³⁴, przy czym prawie zawsze wyraża on gniew Boży, a nie ludzki, i tym właśnie różni się od *παροργισμος*, użytego w niezwykle praktycznej radzie św. Pawła, skierowanej dwa tysiące lat temu do mieszkańców Efezu.

Gdyby dzisiaj, chrześcijanie noszący w sercu do kogoś pretensje, przynajmniej raz w tygodniu wysłuchali swym zranionym sercem czytania środowej Kompletu: „Nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce! Ani nie dawajcie miejsca diabłu” (Ef 4,26-27) – a nie można wykluczyć, że posługując się unikatowym rzeczownikiem *παροργισμος*, św. Paweł zdawał sobie sprawę z tego, że prawdopodobnie gniew ten wynika ze słusznego oburzenia, że racja najpewniej jest po ich stronie, a mimo to, albo właśnie dlatego – zechcieli definitywnie odrzucić pokusę odwetu, podpowiadaną przez diabła, i jako umiłowane dzieci Boże przebaczyć z serca winowajcy, to obudziliby się następnego dnia bardziej szczęśliwi, a przynajmniej mniej poranieni, i z większą nadzieją na to, że kiedyś w wieczności będą się cieszyć oglądaniem równie szczęśliwych niegdysiejszych swoich wrogów, którym udało się im przebaczyć³⁵.

³¹ Mt 5,22; 18,34; 22,7; Łk 14,21, 15,28; Ef 4,26; Ap 11,18; 12,17

³² Tamże, s. 435.

³³ Mt 3,7; Mk 3,5; Łk 3,7; 21,23; J 3,36; Rm 1,18; 2,5.8; 4,15; 5,9; 9,22; Ef 2,3; 4,31; 5,6; Kol 3,6.8; 1Tes 1,10; 2,16; 5,9; Hbr 3,11; 4,3; Jk 1,19.20; Ap 6,16.17; 11,18; 14,10; 16,19; 19,15.

³⁴ Tylko w Liście do Rzymian, odpowiednio Rz 3,5; 12,19; 13,5 i 13,4.

³⁵ Podwójne, symetryczne znaczenie ostatniej części zdania jest zamierzone.

Summary

To stop being angry and forgive.

Anger and forgiveness in biblical language

Forgiveness for a harm done by a sister, confrère or another person is not the same as what absolving their sins. Imitating a merciful, absolving God does not mean neither the obligation nor even the possibility of absolving a culprit, but the giving up of a revenge, a right for retaliation, demanding of an absolute compensation of wrongs but saving, in the same time, the Church Teaching, which stands: „In each case reparation for evil and scandal, compensation for injury, and satisfaction for insults are conditions for forgiveness” (DM 14). That is the obligatory condition for this one who counts on forgiveness, but not exactly for the one who is to forgive.

