

**Ks. Krzysztof Matuszewski**

Katowice<sup>1</sup>

## **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 siebie<sup>2</sup>. Przez

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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 przebaczenia<sup>3</sup>. Do roku 1985 przeprowadzono tylko pięć badań w tym obszarze<sup>4</sup>. W kolejnych latach liczba ta wzrosła do kilkuset i dalej się powiększa<sup>5</sup>.

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 duchowego<sup>6</sup>. 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 religijności<sup>7</sup>. 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.

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

<sup>4</sup> 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.

<sup>5</sup> 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.

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

<sup>7</sup> Zob. D. Linn, M. Linn, *Uzdrowianie 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 znajdujemy<sup>8</sup>.

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 krzywdy<sup>9</sup>. 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 religijny<sup>10</sup>.

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-

---

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> Zob. F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 365.

<sup>10</sup> 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 krzywdy<sup>11</sup>. 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 zmieni<sup>12</sup>.

## 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-

---

<sup>11</sup> 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.

<sup>12</sup> Zob. Tamże, s. 153-154.

cyjna, będąca efektem ewolucji; wspomniana wyżej dyspozycja (cecha) osobowości; czy cnota charakteru<sup>13</sup>. 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 przebaczenia<sup>14</sup>. 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-

---

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

<sup>14</sup> 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 winowajcy<sup>15</sup>.

### *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*)<sup>16</sup>. Autorzy koncepcji traktują przebaczenie jako skłonność (*dispositional forgiveness*), czyli w pewnym sensie cechę osobowości<sup>17</sup>.

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-

---

<sup>15</sup> 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.

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

<sup>17</sup> 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 motywacyjne<sup>18</sup>.

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 świetle<sup>19</sup>. W rekonstrukcji sposobu postrzegania krzywdy „dochodzi do usunięcia dysonansu między uprzednimi założeniami dotyczącymi funkcjonowania rzeczywistości a stanem faktycznym i zsyntetyzowania tych dwóch płaszczyzn”<sup>20</sup>. 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 krzywdy<sup>21</sup>.

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

---

<sup>18</sup> Zob. tamże.

<sup>19</sup> Zob. tamże.

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

<sup>21</sup> 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 neutralną<sup>22</sup>.

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 przeżywanej choroby i jej konsekwencji<sup>23</sup>.

### *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

---

<sup>22</sup> Zob. [www.heartlandforgiveness.com](http://www.heartlandforgiveness.com) (dostęp 05.02.2020); L.Y. Thompson, C.R. Snyder, *Dispositional Forgiveness...*, s. 318-321.

<sup>23</sup> 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 przebaczenia<sup>24</sup>. 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 przebaczenia<sup>25</sup>.

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 przebaczeniu<sup>26</sup>.

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-

---

<sup>24</sup> 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.

<sup>25</sup> Zob. tamże.

<sup>26</sup> Zob. tamże, s. 77-82.

tacją negatywnych emocji w pozytywne<sup>27</sup>. Możliwa jest zatem szczerza decyzja przebaczenia (*decisional forgiveness*), kontynuowana w życzliwych intencjach przejawianych w zachowaniu, pomimo braku doświadczenia pełnego przebaczenia emocjonalnego (*emotional forgiveness*)<sup>28</sup>.

### *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 prawa<sup>29</sup>.

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-

---

<sup>27</sup> 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.

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

<sup>29</sup> 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 miłość<sup>30</sup>, 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. Istotną 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 pokój<sup>31</sup>.

### *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,

---

<sup>30</sup> 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.

<sup>31</sup> 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 szczęścia<sup>32</sup>. 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 przebaczenia<sup>33</sup>. 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 krzywdą<sup>34</sup>.

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 terapię<sup>35</sup>.

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

<sup>32</sup> 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.

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

<sup>34</sup> 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.

<sup>35</sup> Zob. tamże.

jest równoznaczny z obecnością zjawiska pozytywnego<sup>36</sup>. 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 życia<sup>37</sup>.

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 Ja<sup>38</sup>. 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 przebaczącej<sup>39</sup>.

### 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 krzywdy<sup>40</sup>; 5) konsekwencje doznanej krzywdy; 6) odpowiedzialność winowajcy za zranienie; 7) dobre *vs* złe mo-

<sup>36</sup> F.D. Fincham, T.B. Kashdan, *Sztuka wybaczenia...*, s. 375.

<sup>37</sup> Zob. tamże.

<sup>38</sup> 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.

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

<sup>40</sup> 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 krzywdy<sup>41</sup>.

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 przebaczyć<sup>42</sup>; 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 interpersonalną<sup>43</sup> oraz lękiem<sup>44</sup>. 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 stres<sup>45</sup>.

### *Cechy osobowości a przebaczenie*

Łatwiej przebaczą osoby z wysokim natężeniem cechy uczciwość-pokora<sup>46</sup>. Osoby uczciwe okazały się bardziej zdolne do przebaczenia. Cecha ta stanowiła ponadto predykcję pozytywną

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

<sup>42</sup> Zob. tamże.

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

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

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

<sup>46</sup> 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 natychmiastowa<sup>47</sup>.

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 ruminacyjność<sup>48</sup>. 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 emocji<sup>49</sup>.

---

<sup>47</sup> 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.

<sup>48</sup> 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.

<sup>49</sup> 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 krzywdziciela<sup>50</sup>. Ugodowość stanowi największy predyktor przebaczenia innym<sup>51</sup>. Pozytywny związek między tendencją do przebaczenia a ugodowością dotyczy przede wszystkim takich jej aspektów, jak: zaufanie i ustepliwość, które opisują charakterystyczną dla danej osoby reakcję na konflikty interpersonalne. Ugodowość podkreśla interpersonalną (altruizm, skłonność do rozczulania się) i intrapersonalną (zaufanie, cierpliwość) naturę przebaczenia innym<sup>52</sup>.

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 zobowiązań<sup>53</sup>.

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.

<sup>50</sup> 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.

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

<sup>52</sup> 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.

<sup>53</sup> 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)<sup>54</sup>. 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).

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