

# Kwestionariusz Powodów Przebaczenia

Anna M. Noworol, OV\*

Wyższa Szkoła Bezpieczeń w Krakowie

## REASONS TO FORGIVE QUESTIONNAIRE

This paper presents the design of a new method of diagnosing reasons to forgive, the Reasons to Forgive Questionnaire (RtFQ). The theoretical part discusses what is forgiveness, what are the reasons to forgive, what makes it difficult, and what are the ways of coping with trauma, other than forgiveness, and also reconciliation issues, and values. The theoretical part constitutes the theoretical basis for RtFQ. The empirical part presents the construction and validation of the RtFQ. Lastly, the study discusses the relationship between the reasons to forgive and core values.

**Key words:** forgiveness, forgiveness reasons, the RtFQ

Kwestionariusz Powodów Przebaczenia został skonstruowany z myślą o tym, że może być pomocny w terapii ludzi, którzy nie radzą sobie z doznaną krzywdą, którzy mają depresje z powodu tego, że ktoś kiedyś sprawił im ból, a także tych, którzy zagubili się w życiu z powodu zaślepienia chęcią zemsty, lub nieustannego poszukiwania przyczyn własnej krzywdy. Kwestionariusz ten, pomaga znaleźć stosowne dla danej osoby powody skłaniające ją do wybaczenia. W konsekwencji można tej osobie pomóc wybaczyć, starając się ukierunkować ją w taki sposób, aby poradziła sobie z doznaną krzywdą, przez zwykle używaną przez siebie strategię. Kolejne skale kwestionariusza KPPrz są skalami powodów przebaczenia, i związanych z nim kwestii trudności, pojednania, i współczucia, a przez to w pewien sposób ujawniają strategie przebaczenia typowe dla danej osoby. Jeśli np. dany człowiek przebacza zwykle z motywów religijnych, to można mu pomóc poradzić sobie z do tej pory dla niego niewybaczalną krzywdą, ukierunkowując go w stronę Kościoła, np. doradzając modlitwę, spowiedź. A jeśli np. dany człowiek przebacza zwykle ze względu na siebie, i swoją własną wolność, można motywować go właśnie w tym kierunku. Dodatkowo, aby ułatwić człowiekowi przebaczenie, pomocne okazuje się poznanie wyznawanych przez niego wartości, gdyż motywy przebaczenia mają związek z wyznawanymi wartościami.

## CZYM JEST PRZEBACZANIE

Przebaczenie jest pojęciem bardzo trudnym do wyjaśnienia; łagodność, pojednanie, darowanie, odpuszczenie, i przeprosiny, są z nim związane, ale nie są to synonimy. Przebaczenie nie jest zapomnieniem. Często myli się zapomnienie z przebaczeniem, tak że fakt, że nadal się

pamięta o krzywdzie, sprawia, że człowiek myśli, że nie wybaczył. Jednakże błędem jest branie niepamięci za dowód przebaczenia; ocena przeszłości nie jest równoznaczna z pamięcią o niej, nie ma zgodności między przebaczeniem a zapomnieniem. Przebaczenie natomiast pomaga pamięci wyleczyć się; pozwala pamiętać przeszłość po to, aby ją przyswoić, i uczynić z niej część własnej historii. Można nawet powiedzieć, że w rzeczywistości można przebaczyć jedynie pamiętając, gdyż gdyby można było zapomnieć krzywdę, przebaczenie nie byłoby potrzebne. Nie można także przebaczyć nie będąc świadomym doznanej krzywdy (Giulianini, 2010). Przebaczenie nie jest bezpośrednio związane z zapomnieniem, ale też nie służy mu bagatelizowanie krzywd, czy dążenie do spokoju za wszelką cenę. Czasami wydawać by się mogło, że do przebaczenia potrzebne jest pomijanie, niezauważanie krzywd, życie tak, jakby ich nie było. Jednak przebaczenie, które nie stara się stanąć w prawdzie, w praktyce nie jest przebaczeniem. Choć przebaczenie nie jest zapomnieniem, często w potocznym rozumieniu wiąże się przebaczenie z jakąś formą zapomnienia, oddalenia się od źródła tego, co boli. Człowiek ulega działaniu mechanizmów wypierania, represji tego, co nieprzyjemne, co bolesne. To, czego nie widzi, czego nie pamięta, jakby nie wyrządza dalszych krzywd, i już nie boli; i jest w tym sporo prawdy (Kosiński, 2000). W niektórych przypadkach, zwłaszcza lżejszych krzywd, w procesie przebaczenia może dojść do zapomnienia; zwykle jednak dopiero po wykonaniu twórczej pracy pamiętania. Jednakże pamięć o przeszłości, może nieść ze sobą ochronę przed popełnianiem tych samych błędów, takiej samej winy w przyszłości; człowiek albo nie chce znów popełnić swojego błędu z przeszłości, albo nie chce skrzywdzić kogoś w taki sposób, w jaki sam został skrzywdzony. Pamięć może być także źródłem rozwoju, ponieważ czyni człowieka bardziej wrażliwym na cudze cierpienia (Giulianini, 2010). Przebaczenie jest aktem woli, i wcale nie ozna-

\*\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Anna M. Noworol, OV. [anamg@wp.pl](mailto:anamg@wp.pl)

cza, że jeśli się przebaczy, to automatycznie się zapomni. Trzeba odróżnić swoją dobrą wolę od pamięci, szczególnie tej emocjonalnej. Zanim się zapomni, jeśli to w ogóle nastąpi, trzeba przejść długą i niełatwą drogę; a kiedy uda się zapomnieć, od czasu do czasu coś się przypomina (Hinc, 2010).

Przebaczenie ma charakter doświadczenia wewnętrznego; dokonuje się w głębi serca, i nie zależy od bliźniego, gdyż jest osobistą decyzją odpuszczenia winowajcy jego przewinień. Osobiste przebaczenie jest możliwe także wówczas, kiedy z różnych przyczyn nie można się z drugim w pełni pojednać. Można obdarzyć przebaczeniem także wtedy, gdy krzywdziciel nie poczuwa się do odpowiedzialności za wyrządzone zło, i sam trwa w postawie nieżyczliwości, niechęci, lub wrogości wobec swojej ofiary. Przebaczenie jest zawsze możliwe, ponieważ zależy od decyzji serca (Augustyn, 2000). Wielu ludzi chciałoby by przebaczyć, a nie potrafi. Człowiek cały czas nosi w sobie żal, poczucie krzywdy, itd., i często jest bezsilny. Nie tylko nie potrafi przebaczyć, ale są i takie chwile, w których nie chce chcieć przebaczyć (Hinc, 2010). Proces przebaczenia jest jednak przede wszystkim związany nie z uczuciami, ale z wolą; to proces woli. Złazszcza w pierwszym etapie przebaczenia, uczucia są wzburzone (rozkoryczenie, ból, złość, itp.), ponieważ człowiek musi przejść przez to, co bolesne, zranione, co wywołujące lęk; a dopiero później uczucia mogą być spokojne. Wtedy przebaczenie może być związane z pokojem uczuciowym. Ludzie zwykle mają świadomość, że potrzeba przebaczać, zwłaszcza ludzie religijni. Ideałem jest przebaczenie wszystkim; w praktyce jednak nie jest to łatwe (Kosiński, 2000).

Przebaczenie jest bardzo trudne, ale daje wolność (Jaworski, 2012a). Zwykle zwraca się uwagę na to, jak wielkim jest ono wysiłkiem, i jak trudno jest przebaczyć; jednakże nie wystarczy przekonanie o potrzebie przebaczenia, żeby ono zaistniało. Jest to proces, w który musi być zaangażowana wola, i w którym trzeba być wytrwałym (Kosiński, 2000), gdyż przebaczenie prawie nigdy nie jest jednorazowym momentem. Przebaczenie jest takim procesem, który czasem jest krótki i trwa tylko chwilę, a czasem jest bardzo długi i trwa latami. Jednym ludziom wybacza się natychmiast, „tak po prostu” jakby nic się nie stało, a innym nie umie się wybaczyć wiele lat. Nie zależy to od tego jak długo ktoś krzywdził, gdyż krzywda trwa czasem kilka minut, a przebaczenie za nią trwa latami (Jaworski, 2012a, 2012b). Czas konieczny, aby dojść do stanu przebaczenia, zależy od wielu czynników, m.in. od wielkości bólu, którego doświadczył skrzywdzony, i od tego czy krzywdziciel prosił o przebaczenie, lub wyraził chęć zmiany postępowania (Stoop, 2002). Przebaczenie jest procesem, który zmierza do uwolnienia, zwykle nie przebacza się natychmiast, gdyż zadana rana bardzo boli, a aby wybaczyć, trzeba dotknąć tej rany, której każde dotknięcie jest dodatkowym cierpieniem.

Przebaczenie zwykle przechodzi przez pewne stopnie, uzależnione od wielu czynników, głównie od wielkości krzywdy wyrządzonej, tak jak skrzywdzony ją widzi.

Nie każdy na każdym etapie może przebaczyć, najpierw trzeba nazwać co ma przebaczyć, nazwać że zdarzyła się krzywda, dokonać pewnego rodzaju osądu, i wtedy nazwaną krzywdę można wybaczyć (Jaworski, 2012a). Tak więc przebaczenie, szczególnie trudnych spraw, ma swoje etapy. Pierwszy, to przeżycie raz jeszcze zadanego bólu (Hinc, 2010). Uświadomienie sobie krzywdy doznanej i wyrządzonej, jest jakimś pierwszym i podstawowym warunkiem przebaczenia (Kosiński, 2000); żeby wybaczyć, trzeba odtworzyć w pamięci, jak boleśnie zostało się zranionym, i w jakiś sposób zaakceptować rolę, jaką się odegrało w tragicznych wydarzeniach (Picoult, 2010). Kiedy osoba przeżywa ponownie to, co się stało, może spojrzeć na to inaczej; może wyrazić swój ból i gniew (Hinc, 2010). Dzięki temu może uniknąć rozkoryczenia, do którego często dochodzi, gdy skrzywdzony udaje, że krzywdy nie było, że nic się nie stało (Jaworski, 2012b). Drugi krok, potrzebny, aby wyrazić swoje uczucia wynikię z sytuacji zranienia, to dystans umożliwiający być w stanie spojrzeć w twarz krzywdzicielowi; trzeba jednak pamiętać, aby mówiąc o swoim bólu nie zranić kogoś, kto zawiñł niechęć. Także kiedy coś stało się chwilę temu, zwykle emocje są tak silne, że próba rozwiązania kwestii mogłaby jedynie ją pogorszyć, lub pogłębić. Potrzebny jest więc czas, choć nie za długi, gdyż z czasem narastają kolejne emocje, zmieniają się wspomnienia, i może dojść do wypaczenia w pamięci bolesnej historii. Trzecim krokiem jest ocenienie obiektywnie „co konkretnie mnie zraniło?” (Hinc, 2010). Przebaczenie mówi, że to, co było, było złe, że miało znaczenie, że zraniło głębok (Eldredge, Eldredge, 2005). Przebaczenie wiąże się z poczuciem zranienia, krzywdy, cierpienia, i bólu, z poczuciem, że zostało zachwiane własne poczucie sprawiedliwości, ponieważ zostało się zranionym. Skrzywdzony chciałby od tego uciec, ale nie da się krzywdy nie widzieć, nie da się zapomnieć na własne żądanie, ani wymazać faktów z przeszłości, a zdarza się, że nie da się żyć jak wcześniej (Jaworski, 2012b). Czasem pomimo przebaczenia trudno jest żyć (Cabré, 2013), i z powodu destrukcyjnego wpływu krzywdy, wymaga ono poszukiwania nowej tożsamości (Jaworski, 2012b). Czwartym krokiem może być wyzwolenie się spod władzy tego, kto zranił. Kiedy ktoś osobę zrani, zdarza się, że ciągle myśli ona o nim, o tym, co jej zrobił; obmyśla zemstę, albo długie dialogi z krzywdzicielem, w których niby wygrywa. To nic nie zmienia, a nawet pogłębia frustrację, i niszczy, gdyż krzywdziciel ma przez ten cały czas władzę nad skrzywdzonym. Do wyzwolenia się z tego, potrzebne jest przebaczenie (Hinc, 2010); i konfrontacja z tym, co się zdarzyło. Wzrastanie, które dokonuje się przez przebaczenie jest wzrastaniem bolesnym, gdyż odnosi się do tego co boli (Jaworski, 2012b), a przebaczenie zwykle nie umie wymazać bólu, który pozostaje czasem nawet do końca życia. Jednakże przebaczenie może pomóc wznieść się ponad przeszłość, i stawić czoła temu wszystkiemu, co się wydarzyło (Nemat, 2008).

Mnóstwo razy w ciągu ludzkiego życia pojawiają się ludzie, którzy mniej, czy więcej krzywdzą, i choć prze-

baczyć nie znaczy zapomnieć, znaczy nie szukać zemsty, nie odplacać złem za zło, i ostatecznie życzyć zbawienia także im. Tylko wtedy, gdy człowiek wybaczy wyrządzoną mu krzywdę, tylko wtedy uwolni się od destrukcyjnego wpływu tej krzywdy z przeszłości (Jaworski, 2012a). Przebaczenie jest zasobem sił duchowych (Kosiński, 2000), i drogą duchowego rozwoju. Przebaczenie może służyć nawróceniu, pokucie, przezwyciężeniu zła i egoizmu, ugruntowaniu dobra, i nauczaniu się miłości. Potrzeba przebaczyć, aby stać się wolnym, i zbudować sobie życie szczęśliwe (Jaworski, 2012a). Idąc przez życie, człowiek może obraceć w urazy i pretensje, które przywierają do jego duszy niczym rzepy do skarpetek. Te „rzepy” z początku mogą się wydawać niegroźne, jednak z czasem, jeśli nie przystanie i się od nich nie uwolni, jest ich coraz więcej, i stają się brzemieniem dla jego duszy (Evans, 2012).

## POWODY PRZEBACZANIA

Przebaczyć można z wielu powodów, i każdy powód wybaczenia jest dobry. Powodem przebaczenia może być miłość: jeśli człowiek kogoś kocha, to mu wybacza; wybacza zaraz, gdyż miłość jest silniejsza niż zło. Jeśli się kogoś kocha, tak naprawę, to nawet jak ten ktoś zrani, nawet jak skrzywdzi, nawet jak zdradzi, to i tak się go kocha. Zwykle ma się jedną, lub kilka osób, które kocha się tak bardzo mocno, i wtedy przebaczenie przychodzi samo, przychodzi razem z miłością.

Innym powodem przebaczenia, jest to, gdy człowiek wybacza, gdyż ktoś go przeprosił. Przeprosiny drugiego zawsze powinny być powodem przebaczenia, choć nie muszą być jego warunkiem. Znaczący to, że kiedy ktoś skrzywdzonego przeprosza, on zawsze powinien wybaczyć, ale wybaczyć powinien też jeśli nie zostanie przeproszony. Przebaczenie dlatego, że ktoś przeprosza jest konieczne, gdyż czasem można kogoś skrzywdzić zupełnie nieświadomie, np. ktoś zrobi coś przypadkiem, pomyli się, zapomni, czy zrobi coś, o czym myśli, że nie zrobi to krzywdy, itp. Może też być tak, że ktoś kogoś skrzywdzi, i czy celowo, czy przypadkiem, ale bardzo tego żałuje, i wtedy przeprosza; ten żal jest powodem by mu wybaczyć. Podobnie jest wtedy, gdy ktoś nie wypowie słowa „przepraszam”, ale próbuje wynagrodzić, zadośćuczynić wyrządzoną krzywdę; wtedy też osoba może wybaczyć z powodu tego, że chce on naprawić wyrządzone zło.

Istnieją także pewne krzywdy, które trzeba uregulować. Wtedy istnieje zależność między oczekiwaniem sprawiedliwości a przebaczeniem; człowiek wybacza, gdy ktoś odda mu to, co mu zabrał, np. odda skradzioną rzecz, odwoła oszczerstwo i naprawi opinię, którą zniszczył. W pewnych wypadkach można też wybaczyć ze względu na to, że człowiek sam kiedyś te osobę zranił, i ona mu wybaczyła, więc teraz sprawiedliwe jest, żeby mu wybaczyć. Innym powodem przebaczenia jest pamięć o doznanej w przeszłości od winnego dobroci; wiele razy pomógł, wiele dobrego dał, teraz skrzywdził, ale uwzględniając tyle wcześniejszej jego dobroci, osoba wybacza mu. Zwy-

kle wtedy, gdy kocha się, lub lubi się kogoś, pamięta się także co dobrego się od tej osoby otrzymało, i pomaga to wybaczyć.

Kolejnym powodem, by wybaczyć, jest własna wolność. Przebaczenie daje wolność, gdyż jeśli ktoś nie umie wybaczyć, wtedy pamięta o osobie, która go skrzywdziła, i ta osoba zatruwa jego życie, i krzywdzi dalej, nawet jeśli krzywda przez nią wyrządzona, była jednorazowa, trwa ona w myślach, w sercu, w pamięci, i wciąż niszczy, truje, i boli. Takie ciągłe myślenie o kimś, kto skrzywdził, niejednokrotnie wiąże się z chęcią zemsty, ale zemsta nie daje wolności, nawet jeszcze mocniej wiąże skrzywdzonego z krzywdzicielem. Jest nawet takie przysłowienie: „jeśli chcesz być szczęśliwy przez chwilę, to się zemścij, a chcesz być szczęśliwy cały czas to przebacź”. Człowiek nie powinien godzić się na zło; lecz zraniony powinien walczyć o siebie, aby jego życia nie kształtował ból, ani żal; a jeśli skrzywdził go ktoś bliski, to może walczyć nie tylko o siebie, lecz także, by drugiego odzyskać. Przebaczenie daje jednak pewną wewnętrzną wolność i siłę, dzięki przebaczeniu już nie dręczą skrzywdzonego wątpliwości typu: „a jeśli to ja kogoś sprowokowałem, ja zawiniłem”. Przebaczenie daje pokój (Jaworski, 2012a). Przebacza się nie dla dobra osoby, która skrzywdziła, ale dla siebie (Bracken, 2015). Tam, gdzie człowiek nie chce przebaczyć, powstaje mur, a od muru zaczyna się więzienie (Bosmans). Przebaczenie jest przywróceniem sobie wolności, jest kluczem od własnej celi więziennej, który trzyma się we własnej ręce (Wyszyński, za: Sławeński, 2011, s. 25).

Istnieje też sytuacja, kiedy ktoś, kto skrzywdził, już nie żyje. Wybaczenie tym, którzy zmarli jest prostsze, łatwiejsze o tyle, że już nie mogą skrzywdzić. Podobnie jest wtedy, gdy osoba, która skrzywdziła wyjeżdża do innego miasta, czy kraju, wtedy można odsunąć się od tego kogoś, zerwać z nim kontakt, i ten ktoś prawdopodobnie już nie będzie miał sposobności do wyrządzenia kolejnej krzywdy.

Istnieje także sytuacja, kiedy ktoś krzywdzi osobę komuś bliską; zwykle wtedy innym wydaje się, że tylko ją krzywdzi. Jednakże, choć nie bezpośrednio, ale czyni krzywdę która odbija się w bliskiej osobie skrzywdzonego. Wybaczenie takiemu człowiekowi bywa trudniejsze od wybaczenia wielkiej krzywdy, ale zadanej osobiście. Aby wybaczyć komuś, kto skrzywdził kochaną osobę, trzeba otoczyć ją swoją opieką i miłością, pomóc jej pozbierać się, i nie wybaczać zamiast niej, lecz wybaczyć razem z nią; wybaczyć tak, aby pomóc skrzywdzonemu nie szukać zemsty, i samemu się nie mścić. Nie chodzi oto, by bagatelizować doznaną przez kogoś krzywdę, gdyż nie można dopuścić do sytuacji, w której osoba ta czuła by się dodatkowo pokrzywdzona przez reakcje swoich bliskich. Przebacząc myślą się o sprawcy własnej krzywdy, ale czasem krzywdą jest też postawa ludzi, którzy obserwowali tę krzywdę, i wtedy nie pomogli, i nie przeszkadzili nieszczęściu. Dlatego, gdy widzi się krzywdę wyrządzoną bliskiej osobie, wtedy można wszystkie swoje siły włożyć w pomoc skrzywdzonemu, i na tym się skupić, zamiast się mścić, czy jakkolwiek poszukiwać sprawiedliwości na własną rękę.

Każdy powinien przebaczać wszystkim, wszystko, i zawsze, tak mówi Ewangelia, ale przebaczenie prawie nigdy nie jest proste, i nie stanie się proste. Czasem łatwo jest wybaczyć, są warunki ułatwiające przebaczenie, jak wyrażenie skruchy, zmiana postawy, pragnienie naprawienia wyrządzonej krzywdy, itp. A czasem jest odwrotnie, mianowicie ktoś nie widzi swojej winy, nie przeprosza, a nawet jest coraz bardziej „wredny”. W takiej sytuacji, gdy ktoś daną osobę krzywdzi, i coraz bardziej i więcej ją krzywdzi, i nie zależy mu jej przebaczeniu, ona przebacząc nie zgadza się na dany czyn, zło nazwa zlem; i tu jest bardzo trudne zadanie, rozróżnić grzech od grzesznika. Trzeba tu najpierw nie zgodzić się na samo zło, należy temu złu się przeciwstawić, ale trzeba też nie nosić w sobie tego zła, lecz dobro które jest przebaczeniem. Wtedy wybaczyć jest szczególnie trudno, i zazwyczaj jedyny powód przebaczenia jaki pozostaje, to wybaczyć dlatego, że Bóg wybacza grzechy.

Żeby przebaczyć trzeba zgodzić się na prawdę o sobie, na to że samemu ma się wady. Zwykle ludzie, którzy są świadomi popełnienia wielu grzechów, mają większą łatwość w przebaczeniu, gdyż mają poczucie, że Bóg im dużo wybaczył. Dzieje się tak dlatego, że wybaczyć można również z powodu tego, że Bóg wybacza; i wtedy najlepszą drogą do przepracowania zranień jest spowiedź. W konsekwencji ofiara wybacza temu kto ją skrzywdził, gdyż Bóg wybacza jej własne grzechy (Jaworski, 2012a), przecież Jezus prosił „nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone” (Łk 6, 37). Przebaczenie Boga nie ma granic, co widać w m.in. w przypowieści o nielitościwym dłużniku (Mt 18, s. 23-35). Jeden sługa był winien panu 10000 talentów (to ponoć równoważność 20 milionów dolarów; przy czym cały dochód Galilei i Perei z podatków wynosił 200 talentów, a roczny dochód Heroda ok. 900), i pan darował mu ten dług. Tymczasem współsługa był mu winien 100 denarów (ok. 40 dolarów), ale sługa mu nie darował (Hinc, 2010). Ta przypowieść uświadamia, że przez własne przebaczenie winowajcy można naśladować przebaczenie Boże, ale człowiek zawsze ma mniej do wybaczenia niż wybaczył mu Bóg. Poza tym, zdarza się, że złe rzeczy robią także dobrzy ludzie, a ponieważ Bóg przebacza, więc człowiek też powinien (Picoult, 2010).

Jest możliwe przebaczyć coś, co zniszczyło część życia. Przebaczenie szczególnie wtedy wiąże się z poczuciem zranienia, krzywdy, cierpienia, i bólu, z poczuciem, że zostało zachwiane własne poczucie sprawiedliwości, ponieważ ktoś człowieka bardzo zranił, i nie miał on jak uciec, nie może zapomnieć, nie może nawet żyć jak wcześniej (Jaworski, 2012a). Jest możliwe przebaczyć coś, co zniszczyło część życia; można poradzić sobie z wielką krzywdą, przyjmując ją jako karę za swoje grzechy. Rozeznając własną sytuację skrzywdzenia, powinno się wyróżnić dwa rodzaje cierpienia. Jedno z nich jest w pewnym sensie sprawiedliwe, ponieważ stanowi konsekwencję własnych grzechów (Łk 23, 41). W takim cierpieniu, człowiek odbiera jedynie uzasadnioną karę za swoje przewinienia. Tego cierpienia nie można traktować jako „krzy-

żę, który zsyła Jezus”. Kiedy człowiek cierpi z powodu swoich własnych konkretnych grzechów, wówczas Bóg zaprasza go do wyzwolenia się z tego grzechu. Doświadczając cierpienia, powinno się zbadać swoje sumienie, pytając o związek przeżywanego cierpienia z grzechem, ze swoim z grzesznym sposobem myślenia, reagowania, z grzesznymi postawami, przyzwyczajeniami, i czynami. Poza tym, człowiek wielokrotnie cierpi „na pierwszy rzut oka” z powodu wyrządzonej mu krzywdy, ale gdy dokładnie się przyjrzy sobie, okazuje się, że cierpi z powodu swojego uprzedniego działania pod wpływem pychy, lekkomyślności, urazy, gniewu, zazdrości, rozżalenia, itp., wówczas jest wezwany do nawrócenia wewnętrznego (Augustyn, 2000). Można przyjąć, że krzywdziciel był narzędziem kary. Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy krzywdziciel miał być narzędziem kary, ale przesadził w karaniu (np. Iz 10, 5-27), i np. jego oszczerstwo, podparte wrobbieniem w coś, zniszczy komuś spory fragment życia, kilka miesięcy, a nawet lat. Takie plotkowanie, mówienie oszczerstw, to krzyżowanie ludzi (Bashobora, 2012, s. 45). Wybaczenie czegoś takiego, jest chyba najtrudniejszym z możliwych. W konsekwentnej modlitwie, aby wybaczyć wszystko wszystkim, można przyjąć, że krzywdziciel był narzędziem kary; to daje zrozumienie sytuacji, ale jeszcze nie wybaczenie temu kto skrzywdził. Dopiero kiedy zinterpretuje się tę karę w odniesieniu do wieczności, osoba skrzywdzona może przyjąć, że będąc ukarana w tym życiu, odpuszczona jej będzie kara wieczna. W konsekwencji takiego rozumowania, w tym złu jakiego się doświadczyło (zniszczonej części życia), można odkryć dobro (odpokutowanie grzechów, i odpuszczenie kary wiecznej, a przynajmniej jakiejś jej części), i wtedy człowiek, który był narzędziem kary, nie jest już postrzegany jako ktoś zasługujący na piekło, można mu życzyć zbawienia, i to już jest przebaczenie. Mimo wszystko, prawdopodobnie zawsze pozostaje pewien strach, że ten ktoś znowu coś złego zrobi. Dlatego pojednanie w takim wypadku to zupełnie inna sprawa, wymagająca rozeznania czy krzywdziciel wciąż czymś zagraża. Oprócz tego, istnieją także w życiu cierpienia, które nie są związane z własną winą i grzechem; wtedy zachodzi sytuacja, w której ofiara jest całkowicie niewinna. Na przykład, kiedy ktoś oczerni pobożnego Księdza, i wrobi w coś, czego ten nie zrobił. Poza próbą udowodnienia prawdy, będąc niewinny nie może on przyjąć tego jako karę za swoje grzechy, bo ich nie ma; może jednak to cierpienie ofiarować Bogu jako wynagrodzenie za czyjeś grzechy; wtedy też będzie w stanie wybaczyć, mając nadzieję, że może przez to jego cierpienie, chociaż odrobinę mniej zraniony został Pan Jezus. Kiedy ofiaruje Jezusowi doznane krzywdy, jego cierpienie straci swoją niszczącą moc (Augustyn, 2000), a on wybacząc, oddaje drugiego w ręce Boże (Eldredge i Eldredge, 2005).

## TO, CO UTRUDNIA PRZEBACZENIE

Tym, co utrudnia przebaczenie, po pierwsze może być egoizm kogoś, kto uważa się za skrzywdzonego, tylko

dlatego że nadmiernie siebie ceni. Dość często fakty, które widziane z zewnątrz wydają się bez znaczenia, w danej sytuacji, lub dla danej osoby, są to sprawy ważne. Jednakże niektórzy ludzie są tak snobistyczni, że czują się skrzywdzeni, i obrażają się za prawdziwe błahostki, sprawy tak małe, że inni nie zwróciliby na nie uwagi, lub gniewali się co najwyżej parę minut, np. kiedy ktoś zapomina o urodzinach bliskiej mu osoby, ta czuje się zraniona, smutna, i nie potrafi tego zapomnieć (to jest czysty egoizm – „ja mam urodziny, więc świat powinien kręcić się wokół mnie”). Czasem człowiek myśli tylko o sobie, zapominając o motywach i intencjach drugiego, i o kontekście sytuacyjnym danego czynu. Podobna sytuacja ma miejsce wtedy, gdy jedni ludzie mają pretensje do innych za coś, na co tamci w ogóle nie mieli wpływu; kiedy oskarżają ich o coś, na co nie mogliby mieć nigdy żadnego wpływu, a w konsekwencji nie mogą ponosić za to żadnej odpowiedzialności. Podobne są także sytuacje, kiedy ktoś zrobi coś nie mając złych intencji, mając dobre intencje, lub zrobi coś przypadkiem, ale skrzywdzony niechcąc człowiek nawet nie chce wysłuchać wyjaśnień, nie interesuje się intencjami drugiego, lecz widzi tylko swoją szkodę (Cavaliere, 2007). Ludzie egoistyczni nie biorą pod uwagę, że kto sądzi swego bliźniego, może się zawsze pomylić, a jeśli mu przebacza, nie myli się nigdy (Waggerl). Zdarza się także, że postawa „kozła ofiarnego” jest stosowana w nadziei, że uda się zwrócić na siebie więcej uwagi, otrzymać więcej uczuć i współczucia. Z drugiej strony, przebaczenie utrudnia także błędna interpretacja sytuacji, intencji, lub motywacji kierujących drugim człowiekiem. Wtedy, jeśli ktoś projektuje swoje potrzeby na innych, wywiera na nich przemoc, ponieważ ich nie szanuje. Tacy ludzie często obstają przy swoich racjach po to, żeby uniknąć krytycznej analizy swojego postępowania, żeby nie musieć dopuszczać do siebie wiedzy o własnych brakach, ponieważ gdyby zanalizowali swoje zachowanie, doszłoby do konfrontacji ze swoimi wyborami, które należałoby zmieniać, i nad którymi należałoby pracować. W tej sytuacji łatwiejsze wydaje się im projektowanie na drugiego człowieka win, i ukrywanie własnej niepewności. Niektórzy ludzie, żywiąc przesadne oczekiwania w stosunku do kogoś, pozbawiają go wolności, pragną zapanować nad nim; a jeśli tłumią te oczekiwania, także prowadzi to do konfliktów, ponieważ człowiek, który przerzuca winy na drugiego, nie wyciąga wniosków z własnego doświadczenia.

Po drugie, przebaczenie utrudnia potrzeba rewanżu, zemsty, karania, władzy nad drugim. Prawo przyczyny i skutku ma swego rodzaju wartość w ludzkich relacjach, ale przed obwinianiem drugiego człowieka, i powoływaniem się na prawo zemsty za doznaną krzywdę, dobrze jest postarać się zrozumieć na ile decydujący był własny wkład w całą sprawę. Poza tym, zemsta nigdy nie jest rozwiązaniem. Natomiast potrzeba dominacji, i tego, aby zawsze mieć rację, a także potrzeba wywierania wpływu na innych, zmniejszają gotowość osoby do wykazywania inicjatyw, koniecznych w procesie przebaczenia, a szczególnie gotowość do wczucia się w sytuację drugiego czło-

wieka. Poza tym, słaba skłonność do przebaczenia może wynikać z tego, że ktoś uważa je za oznakę słabości, uległości, i niskiej samooceny (Cavaliere, 2007). Wielu ludzi wolałoby umrzeć, niż przebaczyć; takie to dla nich trudne. Gdyby Bóg powiedział, że daje im wybór, przebaczą albo zginą, wiele osób z miejsca wybrałoby własną śmierć (Kidd, 2015).

Po trzecie, przebaczenie utrudnia częste przywoływanie emocji i negatywnych uczuć, które powoduje ich podsycanie, do tego stopnia, że osoba nie potrafi myśleć o niczym innym. Negatywne uczucia za każdym razem przywołują wspomnienia, osłabiają gotowość przebaczenia, i zmniejszają zdolność obiektywnego spojrzenia na to, co się wydarzyło. Dopóki ktoś podtrzymuje w sobie oskarżenia, nienawiść, i zgorzknienie, dopóty nie zdoła się nigdy od nich uwolnić. Roztrząsanie krzywdy to ciągle utrzymywanie w terażniejszości tego, co się wydarzyło, powiększanie cierpienia.

Po czwarte, przeciągające się ataki na osobowość, na wartości, na sposób bycia, ciągle doznawane zniewagi i upokorzenia, bardzo osłabiają i niszczą osobę ich doznającą. Kto poddaje się zniewagom, upokorzeniom, i przemocy, okazuje swoją słabość i zależność od drugiego człowieka, który go w ten sposób zniewala. Wielu ludzi, kiedy czują się zaatakowani przez kogoś silniejszego, zaczyna odczuwać lęk (Cavaliere, 2007). Nikt nie chce żyć w poczuciu krzywdy, ale paradoksalnie jedną z największych trudności na drodze przebaczenia jest lęk przed nim. Człowiek często uczy się żyć z doświadczeniem krzywdy, lub z poczuciem własnego grzechu, a perspektywa przebaczenia burzy to. Lęk przed przebaczeniem innym przejawia się m.in. przez to, że człowiek obawia się, że ono da krzywdzicielowi przewagę, a już raz skrzywdził. Lęk przed przebaczeniem bywa na tyle duży, że łatwiej jest uciec od wszystkiego, starać się zapomnieć. Istnieje także lęk przed przyjęciem przebaczenia. Człowiek z jednej strony bardzo potrzebuje tego gestu życzliwości, ale z drugiej prośba o przebaczenie mocno wiąże się z byciem w gorszej pozycji, gdyż prosząc o przebaczenie, uznaje się swoją winę, i jest to związane z lękiem, by nie było to wykorzystane przeciwko przpraszącemu (Kosiński, 2000). Także wielu ludzi opóźnia akt przebaczenia, żeby móc kontrolować drugiego człowieka, lub żeby się bronić; osoba nie przebaczącą, nie pozwala mu na to, aby znów ją wykorzystywał albo krzywdził (Cavaliere, 2007). Człowiek często myśli, że powstrzymując się od przebaczenia podtrzymuje lub uzyskuje kontrolę nad sytuacją, lecz takie poczucie kontroli jest fałszywe; panuje nad sytuacją, gdy wybaczą, gdyż wtedy odzyskuje władzę nad sobą, i posiada jakąś władzę nad tym, co się w jego życiu dzieje (Stoop, 2002). Niektóre osoby czują, że naraziły się innym, nie mając na to żadnego wpływu, i obawiają się, że traumatyczne wydarzenie może się znowu powtórzyć. W tym wypadku może pomóc refleksja nad tym, ile rzeczywistej władzy i znaczenia ma drugi człowiek, i dlaczego pozwala się mu na taki wpływ na życie. Można przebaczyć drugiemu, ograniczając zaufanie wobec niego, i wskazując jednocześnie granice tolerancji jego za-

chowania po to, aby uniknąć tego samego w przyszłości. Przebaczenie nie oznacza zostawienia człowiekowi wolnej ręki, żeby mógł dalej krzywdzić, robiąc to, co mu się podoba (Cavaliere, 2007). „Przebaczyć wcale nie znaczy godzić się na wszystko” (Coelho, 2000, s.121).

Po piąte, jeśli ktoś nadal rani i obraża osobę, mówi: „po co mi twoje przebaczenie?”, „nie bądź śmieszny, że mi wybaczasz, skoro to ty zraniłeś mnie”; jeśli odrzuca propozycje dialogu, przedyskutowania tematu, nie chce prosić o wybaczenie, ani wynagrodzić wyrządzonej krzywdy; albo niedocenia wagi swojego czynu, bagatelizuje sprawę, próbuje się fałszywie usprawiedliwiać; mówi, lub zachowuje się tak jakby mówił, że „przecież nic się nie stało”, „niby ja coś zrobiłem?”, wtedy przebaczyć jest szczególnie trudno. Słowa usprawiedliwienia, jakich krzywdziciel nieraz używa, brzmią często absurdalnie, ukazując, jak ludzie zniekształcają przeszłość, i wydarzenia, próbując się usprawiedliwić. Skrzywdzony spotyka się z brakiem skruchy, przeproszenia, przyznania się, wczucia się w jego sytuację. Krzywdziciel nie zastanawia się nad tym, co by było gdyby role się odwróciły, i to jego by skrzywdzono. To są motywy, z powodu których ludzie przez długie lata nie przebaczą, i żywią uczucia zgorzknienia, agresji i zniechęcenia do drugiej osoby (Cavaliere, 2007). Trudno jest przebaczyć komuś, kto nie ma sobie nic do zarzucenia. Ludzie zwykle nie umieją „przelknąć” krzywdy, za którą nikt nie przeprosza, więc próbują oddać ją temu, od kogo przyszła, a czasem temu, kto akurat będzie w pobliżu. Gniew bezsilny może zamienić się w nienawiść, dźwiganą potem tak długo, ile starczy sił. Żeby człowiek mógł przebaczyć, kiedy nikt go nie przeprosza, ktoś musi w nim umrzeć. Ale kto? Ofiara (Tulli, 2014).

Po szóste, przebaczenie utrudnia kiedy człowiek skrzywdzony nie umie odróżnić grzechu od grzesznika. Zdarza się, że krzywdziciel żałuje, i przychodzi z prośbą o wybaczenie. Czasem, nawet jeśli przypomina wtedy zło, które wyrządził, spotyka się z przebaczeniem. Jednakże zdarza się też, że skrzywdzony nie chce przyjąć przeprosin, nie zważa na próby zadośćuczynienia; dzieje się tak dlatego, że nie potrafi oddzielić człowieka, który go skrzywdził, od jego dawnego czynu. Nie zważa na to, że jeśli ktoś szczerze żałuje tego, co zrobił, i uznaje, że wyrządził krzywdę, to potępia swój czyn; i nie chce go powtórzyć. Jednakże osoba, która nie umie oddzielić grzechu od grzesznika, wciąż widzi w drugim jedynie zło, które on jej wyrządził.

Natomiast tym, co ułatwia przebaczenie, najpierw jest sama chęć, trzeba chcieć wybaczyć. Dopiero potem można pamiętać o swojej winie, o wybaczeniu przez Boga, o miłości; spojrzeć z innej perspektywy, nie czekać aż otoczenie się zmieni, ale patrzeć co samemu można zrobić; iść do spowiedzi, porozmawiać z przyjacielem, itp. Aby wybaczyć dobrze jest się komuś zwierzyć, kogoś poradzić; może najbardziej w chwili doświadczenia, upokorzenia, prześladowania, gdy człowiek zostaje skreślony, znieważony, i upokorzony, wtedy gdy ktoś go rani, wtedy oparcie w Bogu i zaufanej osobie pomaga przebaczyć (Jaworski,

2012a; Jan Paweł II, 1984). Także tym, co rzeczywiście pomaga ludziom przebaczać, jest empatia. Empatyczne zainteresowanie polega na zrozumieniu tego, co się dzieje w drugiej osobie, i wyzwoleniu jej z poczucia winy (Cavaliere, 2007). Ponadto, umiejętność empatii z winowajcą, w pewnym stopniu zakłada spojrzenie z jego perspektywy, i jest związana ze zdolnością do przebaczenia. Kiedy człowiek staje się zdolny wybaczyć komuś uraz z przeszłości, uwalnia się, więzy przeszłości rozwiązują się, i zaczyna zdawać sobie sprawę z możliwości, jakie mu daje jego obecne życie (Stoop, 2002). Zakłóconą relację można odnowić, podjąc na nowo kontakt z drugim człowiekiem; szczególnie powinno się, gdy brak przebaczenia był związany z obroną własnej dumy, egoistycznej pozycji, postawy zamykania się na trudne sytuacje. Zrozumienie tego, jakie uczucia są ważne, i jakie znaczenie mają we własnym życiu inni ludzie, pewna pokora, dobra wola, umiejętność patrzenia poza siebie, chęć dawania siebie drugiemu i bezwarunkowego kochania go są głównymi motywami, które zachęcają do przebaczenia. Ponadto, ludzie przebaczą, aby być w harmonii z sobą i z innymi, aby nie stawać się ofiarą uczuć złości, gniewu, nienawiści i zgorzknienia, aby czuć się lepiej, poczuć ulgę, aby znikło rozgoryczenie i złość (Cavaliere, 2007).

#### **DROGI RADZENIA SOBIE Z URAZEM INNE NIŻ PRZEBACZENIE**

Cały proces przebaczenia rozpoczyna się zawsze w tym samym miejscu: od przewinienia, które wywołało ból, zdarzenia, które jest przyczyną urazu. Jednakże różne są drogi, jakimi można pójść, radząc sobie z tym urazem.

Droga zaprzeczania to pierwsza z możliwych ścieżek, która jest bardzo krótka. Jeśli po zdarzeniu, które jest przyczyną urazu osoba zaprzecza, że jakkolwiek uraz w ogóle ją dotknął, przejawia postawę: „nic się nie stało, nie ma problemu”. Osoba minimalizuje urazy i neguje krzywdę, jakby nic się nie stało; czasem stara się zrozumieć, dlaczego dany człowiek zrobił to, co zrobił; czasem dochodząc do wniosku, że niczego nie można mieć mu za złe, z jakiegoś powodu. Kiedy indziej oddala od siebie tego człowieka, jak i to wszystko, co jej wyrządził. Potrafi dostrzec, co jej się przydarzyło, ale odmawia przyznania się do bólu, jaki temu towarzyszył, i wewnątrz odcina się od tego człowieka zupełnie, przestaje z nim rozmawiać, a nawet o nim wspominać. W tej sytuacji, jeśli ten człowiek dostrzeże tą postawę, i zacznie kojarzyć ją ze swoimi czynami, i zwróci się do skrzywdzonej przez siebie osoby z usprawiedliwieniem, będzie ona bardziej skora do minimalizowania krzywdy, nawet wprost w rozmowie z tym człowiekiem.

Emocjonalne zamknięcie to druga z możliwych ścieżek, która właściwie jest konsekwencją drogi zaprzeczania, gdyż zaprzeczanie prowadzi do stanu emocjonalnej oschłości. Osoba chce, aby ani żadne uczucie, ani żaden człowiek, ani zupełnie nic nie przypominało jej o tym, czemu chce zaprzeczyć. Głównym celem zaprzeczania jest uchronić osobę od prawdy; może ona przez to w jakiś

sposób wprowadzać w błąd innych (do pewnego stopnia chce uchronić także innych), ale celem jej zaprzeczania jest wprowadzanie w błąd samego siebie. Wybiera negację, ponieważ wydaje się jej, że nie może mierzyć się z prawdą, broni się sama przed odczuwaniem bólu, który wiąże się z przeżywanymi problemami.

Depresja to trzecia ścieżka, dalsza konsekwencja zaprzeczania, i emocjonalnego zamknięcia. Kiedy nastąpi emocjonalne zamknięcie, osoba staje się coraz bardziej selektywna w stosunku do ludzi, z którymi spędza czas. Osoba taka nie może wytrzymać towarzystwa kogokolwiek, kto przypomina jej o przeszłości, lub coś na ten temat wie (Stoop, 2002). Depresja wpływa na zachowanie, emocje, sposób myślenia, i na stan fizyczny, jednakże jej konsekwencją może być także samobójstwo. Stąd samobójstwo także bywa konsekwencją braku przebaczenia (Tryburcy, 2011).

Obwinianie się to czwarta ścieżka, która daje ten sam skutek, co zaprzeczanie. Obwinianie się jest to pułapka samooskarżania się, kiedy osoba uważa, że wszystko stało się z jej winy, że cały problem jest z jej winy, że sama jest powodem tego, co jakiś człowiek jej zrobił, że zasłużyła na to, że była zła. Takie rozumowanie wiąże się z drogą zaprzeczania, osoba próbuje rozwiązywać problemy przez branie na siebie 100% odpowiedzialności. Jednak to tylko inny sposób zaprzeczania temu, co się rzeczywiście stało. Wobec postawy „to moja wina” mało pozostaje miejsca na rozważania, ponieważ sprawa zdaje się być rozstrzygnięta, wina przypisana, a jedyne co pozostaje, to żyć w takim porządku rzeczy. Osoba, która wpadła w pułapkę samoobwiniania się może twierdzić, że wciąż odczuwa emocje, lecz to, czego doświadcza, to pogarda dla samego siebie (Stoop, 2002). Wielu ludzi przeżywa ogromne dramaty związane z poczuciem winy, i wydaje się im, że skazali się na potępienie, bo zgrzeszyli, bo „nie można wybaczyć tego, co zrobili”. Nierzadko takie podejście prowadzi do załamań. Nierzadko okazuje się jednak, że pod tymi dramatami istnieją inne, nieuświadomione przyczyny doświadczanego zagubienia, np. bardzo wysokie, nawet nierealne wymagania, jakie sobie stawiają, niewiarę, że Bóg może im wybaczyć (innym tak, ale im nie), lub nienawiść siebie (Hinc, 2010). Osoba, która nie jest zadowolona z siebie, i ma trudności z samoakceptacją, może mieć trudność w przebaczeniu sobie podjętej odpowiedzialności, wynikającej z jakiejś sytuacji, bolesnej, i niechcianej; jest wściekła na samą siebie, ponieważ kiedyś pozwoliła (przynajmniej tak myśli), żeby potraktowano ją w taki sposób (Cavaliere, 2007). Ta osoba także może w konsekwencji dojść do zamknięcia emocjonalnego. Pogarda dla siebie stanowi dodatkową pułapkę; daje wrażenie, że nie można się zmienić. Być może, biorąc całą winę na siebie, osoba uzyskuje przez to możliwość pewnej kontroli nad problemem, a gdyby przyjęła, że wina jest po stronie kogoś innego, nie miałaby żadnej kontroli nad sytuacją. Samoobwinianie się prowadzi do rozpacz i depresji.

Droga zgorzknienia to piąta ścieżka, która rozpoczyna się podobnie jak droga zaprzeczania, czymś co wywołało

uraz. Osoba bez końca opowiada o tym zdarzeniu znajomym, i dokonuje wyboru, w jaki sposób sobie radzić. Kiedy wpada w pułapkę prób zrozumienia przyczyn danego zdarzenia, myśli, że jeśli tylko mogła zrozumieć, dlaczego drugi człowiek jej to zrobił, to mogłaby nad tym zapanować, i wyzwolić się z tego. W pogoni za zrozumieniem motywów, może albo oskarżać drugiego za wyrządzone zło, albo usprawiedliwiać go, myśląc, że musiał być jakiś powód. Osoba myśli, i szuka nowych informacji, które wydaje się jej, że pomogłyby rozwiązać problem. Nawet jeśli znajdzie jakieś nowe dane, które dowodziłyby winy drugiego człowieka, pozostaje wciąż wystarczająco dużo wątpliwości, aby w dalszym ciągu prowadzić poszukiwania. Także jeśli nowe informacje wskazują na częściowe usprawiedliwienie drugiego, ból związany ze sprawą trwa. Poszukując powodów zachowania drugiego człowieka, osoba wciąż balansuje pomiędzy usprawiedliwianiem i oskarżaniem go.

Obsesja na punkcie zdarzenia to szоста ścieżka, będąca rezultatem drogi zgorzknienia. Zdarza się zatrzymanie ludzi w rozwoju, wynikające ich z nieumiejętności uwolnienia się od przeszłości; opowiadają wszystkim w około swoją krzywdę, wiecznie wracając do przeszłości. Obsesja na punkcie przykrego zdarzenia może w końcu doprowadzić do roszczeń rewanżu, wyrównania zaciągniętego długu. Także kiedy osoba jest zdeterminowana przez potrzebę zrozumienia rzeczy, których do końca zrozumieć nie można, ciągła potrzeba dociekania przyczyn, prowadzi do obsesji na punkcie traumatycznego zdarzenia. Niestety to czego szuka, właściwie nie istnieje. Nigdy nie będzie istnieć satysfakcjonująca odpowiedź na pytanie, dlaczego jeden człowiek krzywdzi drugiego. Choć obsesja na punkcie zrozumienia zdarzenia ma niekiedy więcej niż jeden cel, to jednak można tę obsesję zatrzymać przez zaakceptowanie problemu zawstydzenia, który pojawia się w taki sposób, że osoba skrzywdzona czuje wstyd, że pozwoliła się skrzywdzić. Z drugiej strony poszukiwania motywów mogą łatwo przeistoczyć się w poszukiwanie zemsty. Ludzie, którzy wzajemnie się poranili, często wpadają w dyskusje na temat, kto kogo bardziej skrzywdził. Deklarują, że chcą sobie nawzajem przebaczyć, lecz za każdym razem, gdy już mają rozpocząć ten proces, jedno lub drugie zaczyna „tupać nogą”, domagając się odszkodowań za przeszłe urazy, i odmawiając darowania drugiemu dłużu z przeszłości (Stoop, 2002). Człowiek prawie codziennie napotyka mnóstwo nietaktów, niedelikatności, interesowności, manipulowania swoją osobą, brutalności, przewrotności, nieuczciwości, itp.; jeśli jednak nie nauczy się mówić, że to nieważne, zaleje go „fala błota”. Kiedy wszystko zapamiętuje, analizuje, dusi się tym, i wchodzi na drogę samozniszczenia. W ten sposób wielu ludzi trafia do zakładów psychiatrycznych, albo popełnia samobójstwo, oskarżając otoczenie (Maliński).

Isolacja i wycofanie to siódma ścieżka, będąca rezultatem obsesji na punkcie zdarzenia. Ludzie rozłączają się, i izolują od siebie nawzajem, a także od grona przyjaciół, gdyż stają się zakłopotani, że mimo dobrych po-

czątków w rozwiązywaniu problemu, nie udało się im z nim uporać. Poza tym, droga zgorzknienia prowadzi do izolacji i samotności. Kiedy osoba staje się obsesyjnie związana z przeszłymi zdarzeniami, i nie może lub nie chce ich uzdrowić, tym samym odpycha innych ludzi od siebie. Staje się tak pochłonięta przez to, co dzieje się w niej, że właściwie przestaje troszczyć się o innych. Skupia całą uwagę na sobie, na przykrym zdarzeniu, co nie pozostawia już przestrzeni dla nikogo innego w jej życiu. Jeśli po pewnym czasie zda sobie sprawę z tego, co zaszło, może być już zbyt rozdrażniona, i zbyt zrażona, aby kochać. To wszystko z kolei prowadzi do rozgoryczenia (Sto-op, 2002). Izolacja może popchnąć człowieka jeszcze dalej. Osoba, która odizolowała się społecznie, może po jakimś czasie poczuć się niezdolna, aby dopasować się do społeczności. Może wtedy uznać, że nikogo nie obchodzi, i nikt nie będzie po niej płakał; to z kolei jest drogą, która może zakończyć się nawet samobójstwem (Tryburcy, 2011).

Zemsta to ósma ścieżka, która może być związana z obsesją na punkcie zdarzenia. Poczucie krzywdy może narastać przez wiele lat, i jednym ze sposobów poradzenia sobie z nim może wydawać się zemsta, pragnienie odwetu, krzywda za krzywdę, według zasady: „oka za oko, ząb za ząb”. Zemsta jednak nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem, i nigdy niczego nie naprawi (Jaworski, 2012b). Zemsta może człowieka zaślepić do tego stopnia, że w skrajnym przypadku jego złość i wrogość, połączone z pragnieniem wzbudzenia w innych poczucia winy, będą w stanie doprowadzić go do próby samobójczej, żeby inni poczuli się winni (Tryburcy, 2011). Szukanie zemsty wiąże z krzywdą i krzywdzicielem; wtedy krzywda wiąże, i blokuje, w przeciwieństwie do procesu przebaczenia, który uwalnia. Nie jest dojrzałą postawą odkładać przebaczenie aż do czasu, gdy ktoś zostanie ukarany. Nawet jeśli zemsta na jakiś czas uszczęśliwi skrzywdzonego, to nie da mu trwałego szczęścia, jakie może dać przebaczenie (Jaworski, 2012a). Zemsta może być także związana z lękiem, by znów nie stać się ofiarą. Odpuszczenie win bez jakiejś formy zemsty, „puszczenie w niepamięć”, wydaje się być niejako prowokowaniem do podobnych krzywd w przyszłości, gdyż bezkarność „rozzuchwała złoćców”. Człowiek boi się przebaczenia, ponieważ ono kojarzy się z bezkarnością, a ta dawałaby przewagę krzywdzicielom; więc łatwiej domagać się sprawiedliwej odpłaty, która przynajmniej częściowo wyrównałaby rachunek krzywd. Zwykle jednak pragnienie zemsty nie zaspokaja poczucia sprawiedliwości, i chyba nie jest w stanie tego zrobić (Kosiński, 2000). „Nieprzyjaciela można pokonać przebaczeniem, a nie zemstą” (Trzaskowski). Jedyną właściwą formą „zemsty”, i zarazem najefektywniejszą „zemstą”, jest przebaczenie (Nowaczyński), gdyż jak powiedział Oscar Wilde: „zawsze wybaczą swoim wrogom – nic ich bardziej od tego nie zaniepokoi”.

## PRZEBACZENIE A POJEDNANIE

Istnieje różnica między przebaczeniem a pojednaniem, pojednanie wymaga kontaktu z drugą osobą, przebaczenie dokonuje się we wnętrzu człowieka (Jaworski, 2012a). Przebaczenie ma charakter doświadczenia wewnętrznego; zależy od decyzji serca, i nie zależy od bliźniego, gdyż jest osobistą decyzją odpuszczenia winowajcy jego przewinień. Często zdarza się, że osoby dążące do pokonania w sobie poczucia krzywdy myślą przebaczenie z pojednaniem; są to jednak dwa różne, chociaż powiązane, doświadczenia. Przebaczenie uprzedza pojednanie; stanowi także warunek jedności, i zgody między ludźmi (Augustyn, 2000). Jeśli osoba chce zbudować trwałe i rozwijające ją relacje z innymi, nie wystarczy dążenie do zminimalizowania ilości lub dokuczliwości sytuacji, które wynikają z doznania krzywdy, trzeba zdobyć się na przebaczenie. Wtedy przebaczenie staje się koniecznością; bez niego relacje z innymi stają się nieznośne, a chęć unikania przykrości sprawia, że te relacje stają się udręką (Kosiński, 2000). Zerwanie znajomości z powodu krzywdy, zazwyczaj nie jest właściwym sposobem na przebaczenie. Jest ważne, aby samemu nie odsuwać się od kogoś kto zranił; szczególnie jeśli zrobił to nieświadomie, lub świadomie, ale żałuje i przeprasza. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy ktoś wyrządził skrzywdzonemu wielką krzywdę, taką po której jego życie nie mogło być życiem jak wcześniej, gdy po krzywdzie pozostał lęk wobec osoby, która skrzywdziła, gdyż krzywdziła go specjalnie, i krzywdziła wielokrotnie, a także gdy człowiek stał się ofiarą krzywdy, której bolesne skutki wciąż są odczuwalne. Wtedy można odsunąć pojednanie, ale wybaczyć trzeba. Jest to tak trudne, że początkowo wydaje się niemożliwe; takie przebaczenie trzeba sobie wymodlić, i modlitwa taka zwykle trwa wiele lat. Prawdopodobnie nigdy się tego nie zapomni, jednak modlitwa przyniesie przebaczenie (Jaworski, 2012a).

Pojednanie może być budowane tylko na wzajemnej wymianie przebaczenia, tzn. wtedy gdy ofiarowanie przebaczenia jest złączone z jego przyjęciem; niezależnie od wielkości winy z obu stron. W pojednaniu konieczne jest zaangażowanie stron uwikłanych w konflikt; i tego, który skrzywdził, i tego, który został skrzywdzony. Pojednanie, podobnie jak przebaczenie, jest pewnym procesem; nierzadko wymaga dłuższego czasu, i konieczna jest wielka cierpliwość obu stron. Nie należy zbyt pospieszyć, ani na siłę dążyć do pojednania wówczas, gdy istnieje między obiema stronami wiele wzajemnych oporów i niechęci. Konieczne jest wzajemne czekanie, połączone z próbami wychodzenia sobie naprzeciw, tak aby wzajemnie pokonać uprzedzenia, urazy emocjonalne, niechęć, i niezyczliwość.

Aby pojednanie mogło być prawdziwe, obie strony powinny uznać swoją odpowiedzialność, na tyle, aby nie tuszować wzajemnych krzywd. Są sytuacje wielkiego skrzywdzenia, które charakteryzują się tym, że problem winy i odpowiedzialności jest rozłożony bardzo nierówno,

i odpowiedzialność za krzywdę ponosi niemal wyłącznie krzywdziciel. Jednakże nie zawsze tak jest, i jedna strona nie może obwiniać drugiej w sposób niesprawiedliwy, ani całej odpowiedzialności niesłusznie „przerzucać” na drugą; nie może też być tak, że jedna osoba bierze całą winę niesprawiedliwie tylko na siebie. Pojednanie powinno też łączyć się z gotowością naprawienia wyrządzonych krzywd, w takim jednak wymiarze, w jakim jest to możliwe. Pierwszy krok w procesie pojednania może zrobić nie ten, kto więcej zawinił, lecz ten, kto ma więcej sił psychicznych i duchowych. Paradoksalnie, za pojednanie w relacji skrzywdzony-krzywdziciel częściej czują się odpowiedzialne osoby skrzywdzone, i to one częściej doświadczają potrzeby pojednania. Większa wina zakłada większe miłosierdzie, ale jego fundamentem powinna być prawda i sprawiedliwość.

Dobrze jest, kiedy istnieje wzajemna możliwość wypowiedzenia krzywd przed sobą, wraz z całym bólem z nimi związanym. Takie rozmowy wymagają jednak dobrego przygotowania. Na ogół bywają one bardzo trudne. Poprzez wzajemną werbalizację uczuć, może dokonać się u obu stron stopniowe przezwyciężanie wzajemnych oporów i obaw. Pojednanie z krzywdzicielem może dokonać się także bez wzajemnych wyjaśnień i deklaracji, gdyż nie mogąc, lub nie umiejąc wyrazić przebaczenia przez szczerą rozmowę, można je przekazać za pomocą gestów i słów pełnych życzliwości, np. drobny prezent z okazji imienin. Takie proste gesty bardzo często mogą wyrazić to samo, co osoba zraniona chciałaby powiedzieć w rozmowie, np. przebaczenie, współczucie, chęć przyścia z pomocą, życzliwość, itp., a przez to mogą być dobrą okazją do pojednania. Słowa i gesty, w których ludzie wychodzą sobie naprzeciw z przebaczeniem i pojednaniem, po pewnym czasie, zwykle odnoszą wyraźny skutek. Osoba krzywdząca nieraz zaczyna się zmieniać, tłumaczyć się z pewnych zachowań z przeszłości, staje się wrażliwsza.

Przebaczenie nie uodparnia na kolejne zranienia, gdyż każde zranienie sprawia ból. Pierwszy odruch przy kolejnym zranieniu pozostaje zwykle taki sam, budzą się te same uczucia żalu, gniewu, złości, a nawet pragnienie zemsty i odwetu. Trzeba nad tym czuwać, aby one nie determinowały własnych wyborów, decyzji i działań. Jednakże zdarza się, że pewne osoby nie przeżywają negatywnych odruchów żalu wobec ludzi, którzy je krzywdzą. Wynika to z tego, że przebaczyły już coś wielkiego, i na inne sprawy patrzą przez pryzmat tej największej, albo też przebaczenie nauczyło ich lepiej rozumieć bliźnich, i rozumieć to, dlaczego Chrystus każe przebaczać zawsze (Augustyn, 2000).

## WARTOŚCI

Wartości mogą być różnie rozumiane, np. wg. Reykowskiego (1979) istnieje sieć wartości, i wartością jest to, co ma swoją reprezentację poznawczą. Według Rokeacha wartości są zestawem pojęć, lub przekonań, a przekonania są częścią składową osobowości. Wyróżnił on wartości ostateczne, odnoszące się do najważniejszych celów ży-

ciowych (np. zbawienie), i wartości instrumentalne, odnoszące się do zachowań, mające związek z moralnością, i kompetencjami. Wartości ostateczne tworzą w osobowości względnie stałą strukturę; mając charakter osobisty lub prospołeczny regulują zachowanie, i wyznaczają jego cele, a także warunkują poczucie bezpieczeństwa. Wartości różnią się dla danej osoby ważnością, czyli indywidualną preferencją; mają charakter ponad sytuacyjny, i dostarczają standardów w wyborze zachowań. Wszyscy ludzie cenią te same wartości, lecz w różnych stopniach (Rokeach, 1969, 1973). Wyznawana hierarchia wartości jest czymś, czym człowiek powinien kierować się w swoim życiu.

Według Masłowa są dwa rodzaje wartości: wartości – B czyli wartości Bytu, i wartości – D, które są tym, czego brak. Wartości B są to wartości świata, aspekty bytu z których wylania się poznanie piękna osoby, doświadczenie miłości, itp. Wartości B są to: całość (m.in. jedność, integracja), doskonałość (m.in. stosowność), spełnienie (m.in. finalizm), sprawiedliwość (m.in. uczciwość, zgodność z prawem), żywotność (m.in. spontanizm), bogactwo (m.in. zróżnicowanie), prostota (m.in. otwartość), piękno (m.in. niepowtarzalność), dobroć (m.in. słuszność, życzliwość, uczciwość), jedyność (m.in. specyficzność, indywidualność), łatwość (m.in. brak wysiłku, napięcia, czy trudności), żartobliwość (m.in. radość, wesołość), prawda (m.in. realność), samowystarczalność (m.in. autonomia, niezależność). Dojrzałe osoby poszukują wartości wzrostu i wartości zdrowej regresji (wartości pasywnych), czyli rozwijając swoje potrzeby wyższe, co jakiś czas muszą zaspokajać również potrzeby niższe, a osoby niedojrzałe poszukują wartości obronnych (niezdrowy regres), czyli dbają o zaspokojenie swych niższych potrzeb. Natomiast poznanie dzielące świat na to co zaspokoi potrzeby, i na to co ich nie zaspokaja, z pominięciem innych cech, jest to niedojrzałe, egoistyczne poznanie. Wtedy człowiek odwołuje się do tej wartości jaką coś dla niego ma, lub jaki może mieć na niego wpływ. Dojrzała osoba poznaje przedmiot w jego własnym bycie, jej poznanie jest samotranscendentne, nieegoistyczne, i obiektywne (Maslow, 1986). Ponadto, uświadomienie sobie tego kim się jest, jest równoznaczne z odkryciem tego co wyjątkowe, i tego co uniwersalne, ogólne; choć to, co w człowieku najszlachetniejsze, jest często trudno dostrzegalne (Maslow, 1990). Samourzeczywistnienie zdarza się u mniej niż 1% dorosłych ludzi (Maslow, 1986), osoby samorealizujące się stanowią rzadkość w społeczeństwie, przez pewien czas mogą nawet cierpieć deficyt pozostałych potrzeb, gdyż mają większą siłę woli, i mogą realizować własne cele, ich życie jest podporządkowane wyższym wartościom (Hall i Lindzey, 1998). I tak „można znaleźć osoby dobre, naprawdę bardzo dobre, w rzeczywistości wielkie. Dzięki temu istnieją twórcy, prorocy, mędrcy, święci, tacy, co wstrząsają i poruszają (...), są oni niezwykli (...). A jednak ci sami ludzie mogą być nudni, denerwujący, drażliwi, samolubni, gniewliwi lub skłonni do depresji” (Maslow, 1990, s. 383). Osoby naprawdę zdrowe są „jednocześnie krańcowo indywidualistyczne i zdrowo samo-

lubne oraz w najwyższym stopniu współczujące i altruistyczne” (Maslow, 1990, s. 114).

Według Schelera istnieje obiektywny świat wartości, który jest uporządkowany hierarchicznie, na szczycie znajdują się wartości sacrum, czyli wartości tego co święte; niższe od nich są wartości duchowe, czyli tego co dobre, sprawiedliwe, słuszne i piękne; jeszcze niższe są wartości witalne, czyli tego co zdrowe i silne; najniższe są wartości utylitarne, czyli tego co użyteczne, i wartości hedonistyczne, czyli tego co przyjemne. Wartości sacrum i duchowe stanowią wartości wyższe, a wartości hedonistyczne i utylitarne stanowią wartości niższe (Scheler, 1967). Wartości wymagają od człowieka swej realizacji, a człowiek może trafnie lub nietrafnie rozpoznać obiektywny porządek wartości, i pójść za nim, lub się od niego odwrócić, człowiek realizując wartości staje się ich nosicielem. Właśnie w wyborze wartości wyraża się moralna strona człowieka. Miłość ma charakter twórczy i odsłaniający, zdolny do odkrywania w drugim człowieku wyższych wartości (Scheler, 1986).

Od człowieka zależy, czy zechce realizować dane wartości (Frankl, 1996); jest on zdolny zarówno budować komory gazowe, jak i do nich wkraczać jako męczennik. Każdy człowiek jest istotą jednorazową w całym wszechświecie, i jedyną w całej wieczności. Każdemu bytowi ludzkiemu odpowiada jedna jedyna, jego własna istota, i zgodnie z tym, dokonanie etyczne ma miejsce wtedy, gdy jest dla konkretnej osoby czymś oczywistym, choć nie koniecznym oczywistym dla wszystkich ludzi w ogóle. Zadaniem człowieka jest zredukować dystans między tym jaki jest a jaki być powinien, przy czym powinien dążyć do tego kim właśnie on jeden może i ma być, aby był samym sobą, aby realizował wartości, ale te zastrzeżone właśnie dla niego, aby zbliżył się do swojej własnej istoty (Frankl, 1976a).

Człowiek jest istotą duchową, którego duszę przenika dążenie do sensu; jest wolny i odpowiedzialny, wolny od swego organizmu psychofizycznego, wolny od urzeczywistniania wartości, do wypełniania sensu bytu ludzkiego; jest istotą, która może walczyć o wartość i sens swojego istnienia (Frankl, 1976b). Autentyczne życie ludzkie zaczyna się dopiero tam, gdzie nie ma już poddania się popędowi (Frankl, 1978a); istnieje jednak niebezpieczeństwo, że człowiek nigdy nie będzie naprawdę żył. Od przeszłości nie da się uciec, rozwój wypadków staje się historią; człowiek jest odpowiedzialny przed przeszłością, od której nie da się uciec, za przyszłość, o której może rozstrzygnąć (Frankl, 1976b).

Człowiek wypełnia swe istnienie sensem przez to, że urzeczywistnia wartości. I może to czynić w trojaki sposób: pierwszym sposobem urzeczywistniania wartości jest działanie, jakieś kształtowanie świata (Frankl, 1976a). Na przykład, jest bardzo wiele rodzajów działalności samarytańskiej, dzięki którym kształtują obraz życia podstawowe wartości moralne jak solidarność i miłość bliźniego; ponadto, człowiek zmagając się z różnymi formami nienawiści, okrucieństwa, pogardy, obojętności, uczy się dostrzegać, że cierpienie, które jest pod różny-

mi postaciami obecne świecie, jest w nim obecne także i po to, ażeby wyzwalać w człowieku miłość (Jan Paweł II, 1984). Drugim jest przeżywanie świata, wchłanianie, przyswajanie sobie piękna i prawdy bytu (Frankl, 1976a). Człowiek zwykle dąży do prawdy, do bycia twórczym i dobrym, do dobrych wartości, dobra, miłości, pogody, dobroci, odwagi, i altruizmu; sama natura człowieka sprawia, że dąży on (a przynajmniej powinien dążyć) ku Bogu (Maslow, 1986). Trzecim jest cierpienie, znoszenie losu, bytu (Frankl, 1976a). Religia jest wzorcowym rozwiązaniem każdego kryzysu emocjonalnego, gdyż można powtarzać je w nieskończoność, a także dlatego, że przypisuje mu się pochodzenie transcendentne (Eliade, 1996). Poza tym, ponieważ człowiek jest stworzony przez Boga, i przez niego rozumiany (Frankl, 1976b), choćby nieświadomie, ale zawsze, kieruje się intencjonalnie ku Bogu (Frankl, 1978b). Rozwiązanie religijne nie tylko znosi kryzys, lecz także sprawia, że istnienie staje się otwarte na wartości, które już nie są uwarunkowane przypadkiem (Eliade, 1996). W tym jak ktoś przyjmuje cierpienie, w tym, jak cierpi, leży odpowiedź na pytanie, po co cierpi. W odniesieniu do koniecznych cierpień losowych, wszystko zależy od postaw, od nastawienia wobec cierpienia, które pozwalają sens tego cierpienia spełnić, umożliwiając znoszenie cierpienia przez urzeczywistnienie wartości związanych z postawą. Kiedy cierpienie odnosi się do sensu i do wartości, wtedy jest intencjonalne (Frankl, 1976a). Zaspokojenie sensu cierpienia jest nieograniczone, przewyższa wartości etyczne twórcze i przeżyciowe. Wartości, które wywodzą się ze znoszenia cierpień, przy odpowiedniej postawie, stwarzają możliwość odwrócenia się od wartości przeżywania, które mogą się wyczerpać, do odczucia których wystarczy posiadać odpowiednie narządy zmysłów, odpowiednią wrażliwość; i pozwalają odwrócić się od wartości twórczych, do których realizacji wystarczy posiadać pewne talenty, uzdolnienia twórcze. Przez to odwrócenie można realizować wartości związane z postawą. Aby realizować, czy tworzyć wartości związane z postawą, potrzeba nie tylko uzdolnień, czy wrażliwości, potrzeba posiadać umiejętność znoszenia cierpienia. Umiejętności znoszenia cierpienia nie ma się wrodzonej, danej, trzeba się jej nauczyć. Realizowanie wartości wynikających z nastawienia się na cierpienie jest najwyższym dokonaniem etycznym, ale tylko wtedy, gdy wyrasta na gruncie patosu. Przez autentyczne cierpienie człowiek przyjmuje prawidłową postawę wobec losu, przez nabycie zdolności cierpienia, człowiek kształtuje samego siebie. Człowiek sam siebie tworzy, kształtuje swój charakter i osobowość, rozstrzyga sam o sobie; postępuje według tego jaki jest, ale i staje się ukształtowanym przez to jak postępuje. Kiedy człowiek kształtuje swój los, osoba którą on jest kształtuje charakter jaki on posiada, a przez to rozwija osobowość, którą się staje. Realizację wartości, każdego etycznego czynu, musi poprzedzać decyzja, postanowienie, podjęte z własnej woli i z posiadanej wiedzy, choć czasem bywa bezrefleksyjnie w wyniku tego, że człowiek podejmował już podobne decyzje (Frankl, 1976a). To co

człowiek robi jest jego własnym wyborem, wybiera co zrobić z tego samego powodu z jakiego woli jedno ciastko od drugiego (Maslow, 1990).

### ANALIZA CZYNNIKOWA EKSPLOKACYJNA KPPRZ

Na podstawie przedstawionej teorii utworzono 67 pozycji Kwestionariusza Powodów Przebaczenia (KPPRz). Po skonstruowaniu pozycji kwestionariusza, zastosowano eksploracyjną analizę czynnikową celem rozpoznania struktury KPPRz. Analiza ta pozwoliła na wyodrębnienie 9 czynników (Tabela 1).

Tabela 1

Wartości własne czynników wyodrębnionych w analizie czynnikowej eksploracyjnej

| Czynnik | Wartość własna | % ogółu wariacji | Skumulowana wartość własna | Skumulowany % wariacji |
|---------|----------------|------------------|----------------------------|------------------------|
| 1       | 9.0963         | 13.58            | 9.0963                     | 13.5765                |
| 2       | 4.4156         | 6.59             | 13.5118                    | 20.1669                |
| 3       | 3.6845         | 5.50             | 17.1964                    | 25.6662                |
| 4       | 2.5078         | 3.74             | 19.7042                    | 29.4092                |
| 5       | 2.4502         | 3.66             | 22.1544                    | 33.0662                |
| 6       | 2.1732         | 3.24             | 24.3276                    | 36.3099                |
| 7       | 1.9397         | 3.90             | 26.2673                    | 39.2049                |
| 8       | 1.8030         | 2.69             | 28.0703                    | 41.8960                |
| 9       | 1.6853         | 2.52             | 29.7556                    | 44.4113                |

Uzyskane czynniki zostały nazwane skalami kwestionariusza KPPRz: skala motywów religijnych, skala powodów uczuciowych, skala motywów związanych z przeprosinami, skala motywów związanych z wolnością, skala powodów sprawiedliwości, skala powodów związanych z naprawieniem krzywdy, skala trudności, skala pojednania, i skala współczucia.

Tabela 2

Analiza rzetelności skal; N=170

| Skala   | Średnia | Odchylenie standardowe | Alfa Cronbacha | Alfa stand. | Średnia korelacja między pozycjami |
|---|---------|------------------------|----------------|-------------|------------------------------------|
| Skala motywów religijnych                       | 22.6176 | 7.7162                 | .8471          | .8373       | .3334                              |
| Skala powodów uczuciowych                       | 14.8529 | 4.1133                 | .7378          | .7400       | .3261                              |
| Skala motywów związanych z przeprosinami        | 13.1706 | 3.6261                 | .6190          | .5810       | .1962                              |
| Skala motywów związanych z wolnością            | 12.3647 | 4.2963                 | .77562         | .7568       | .3422                              |
| Skala powodów sprawiedliwości                   | 23.3706 | 3.8963                 | .5175          | .5183       | .1076                              |
| Skala powodów związanych z naprawieniem krzywdy | 22.1706 | 4.8566                 | .6782          | .6748       | .1887                              |
| Skala trudności                                 | 25.1471 | 4.9610                 | .6211          | .6221       | .1449                              |
| Skala pojednania                                | 14.0765 | 3.6015                 | .5349          | .5245       | .1381                              |
| Skala współczucia                               | 7.6353  | 2.1170                 | .5201          | .5252       | .2696                              |

Skala motywów religijnych odnosi się do powodów przebaczenia związanych z wiarą katolicką, z Bogiem, i Kościołem. Skala powodów uczuciowych odnosi się do motywów przebaczenia związanych z uczuciami miłości i sympatii do innych. Skala motywów związanych z przeprosinami odnosi się do określenia, czy osoba traktuje przeprosiny winnego, jako warunek swojego przebaczenia. Skala motywów związanych z wolnością odnosi się do powodów przebaczenia związanych z własną wolnością skrzywdzonego, jego własnym uwolnieniem od ciężaru krzywdy jakiej doznał. Skala powodów sprawiedliwości odnosi się do sprawiedliwej oceny własnej relacji z drugą osobą. Skala powodów związanych z naprawieniem krzywdy odnosi się do motywów przebaczenia związanych z wynagrodzeniem krzywdy. Skala trudności pomaga określić, czy przebaczenie jest dla danej osoby trudne, i jak jest przez nią postrzegane w wymiarze czasowym. Skala pojednania odnosi się do tego, czy osoba łączy przebaczenie z pojednaniem, i czy przebacząc stara się także pojednać z drugim człowiekiem. Skala współczucia odnosi się do cierpienia bliźnich, i doznanej przez nie pośredniej krzywdy.

Następnie przeprowadzono badania walidacyjne na grupie 170 osób: średni wiek wynosił 22 lata ( $M=21.74$  lat;  $sd=5.1$ ), w tym było 69 mężczyzn, i 101 kobiet. Wśród osób badanych 80 było praktykującymi katolikami, 69 deklaroowało się jako niepraktykujący, a 21 było wyznania grekokatolickiego. Na podstawie uzyskanych wyników określono rzetelność poszczególnych skal.

### KWESTIONARIUSZ KPPRZ, ANALIZA RZETELNOŚCI SKAL

Jak widać w Tabeli 2, wszystkie skale kwestionariusza KPPRz charakteryzują się zadowalająco wysoką rzetelnością. *Alfy* Cronbacha przyjmują wartości od .517515 do .847133. W żadnej skali nie zaobserwowano znacznego wzrostu *alfy* Cronbacha, po usunięciu pozycji ze skali, który mógłby świadczyć o nieistotności danej pozycji.

Fakt ten, świadczy o istotnej rzetelności wszystkich pozycji kwestionariusza KPPrz.

Następnie zastosowano analizę czynnikową konfirmacyjną, celem potwierdzenia trafności skal kwestionariusza KPPrz. Analiza konfirmacyjna wskazuje, że model ten mieści się w granicach akceptowalności dopasowania zamiennych empirycznych do populacji. Funkcja rozbieżności wynosi 2.1641; Maksymalny cosinus resztowy = .000079; Kryterium ICSF = .000005; Reszta standaryzowana RMS=.01. Przedziały ufności 90% dla wskaźników niecentralności McDonalda i Gamma populacji wskazują na dobre dopasowanie modelu do populacji, a statystyka RMSEA Steigera-Linda wynosi .054, i jego dolna 90% granica przedziału ufności = .049, co daje zadowalający wynik.

Podsumowując, kwestionariusz KPPrz jest autorską metodą diagnozy powodów przebaczenia. Analiza rzetelności i trafności wykazała, że Kwestionariusz KPPrz jest właściwym narzędziem do diagnozowania powodów przebaczenia.

### ANALIZA WSPÓLZALEŻNOŚCI MIĘDZY SKALAMI KPPRZ A SKALĄ WARTOŚCI SCHELEROWSKICH

W celu zbadania współzależności pomiędzy skalami KPPrz a podskalami Skali Wartości Schelerowskich sformułowano hipotezę, że powody przebaczenia mają związek z wyznawanymi wartościami.

W celu potwierdzenia powyższej hipotezy, że motywy przebaczenia mają związek z wyznawanymi wartościami, zastosowano analizę regresji wielorakiej, i określono związek pomiędzy poszczególnymi skalami kwestionariusza KPPrz i podskalami Skali Wartości Schelerowskich (SWS).

Skala Wartości Schelerowskich (P. Brzozowski) zawiera 6 podskal zasadniczych: wartości święte, wartości moralne, wartości estetyczne, wartości prawdy, wartości witalne, wartości hedonistyczne. I podskale czynnikowe: wartości święte religijne, święte świeckie, wytrzymałości, sprawności i siły fizycznej (Brzozowski, 1995; Szes-

**Tabela 3**

Zależność skali motywów religijnych od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala motywów religijnych, $R=.6904$ ; $R^2=.4766$ ; Skorygowane $R^2=.4392$ , $F(8,112)=12,747$ ; $p<.0001$ ; Błąd standardowy estymacji = .5439 |                   |               |                   |                |                  |
|------------------------------|--|-------------------|---------------|-------------------|----------------|------------------|
|                              | $b^*$  | Błąd stand. $b^*$ | $B$           | Błąd stand. $b^*$ | $t(112)$       | $p$              |
| W. wolny                     |  |                   | <b>1.6991</b> | <b>.3878</b>      | <b>4.3813</b>  | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | .0623  | .0976             | .0037         | .0058             | .6380          | .5248            |
| W. Prawdy                    | -.0504   | .1022             | -.0031        | .0064             | -.4929         | .6231            |
| W. Estetyczne                | <b>.2628</b>   | <b>.0975</b>      | <b>.0120</b>  | <b>.0044</b>      | <b>2.6962</b>  | <b>.0081</b>     |
| W. Hedonistyczne             | <b>-.3384</b>  | <b>.0938</b>      | <b>-.0186</b> | <b>.0052</b>      | <b>-3.6087</b> | <b>.0005</b>     |
| W. Święte religijne          | <b>.6065</b>   | <b>.0785</b>      | <b>.0161</b>  | <b>.0021</b>      | <b>7.7295</b>  | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Święte świeckie           | .0193  | .0826             | .0008         | .0033             | .2332          | .8160            |
| W. Wytrzymałości             | -.0927   | .0928             | -.0030        | .0030             | -.9993         | .3198            |
| W. Sprawność i siła fizyczna | .0041  | .0930             | .0001         | .0031             | .0441          | .9649            |

**Tabela 4**

Zależność skali powodów uczuciowych od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala powodów uczuciowych, $R=.3583$ ; $R^2=.1284$ ; Skorygowane $R^2=.0661$ , $F(8,112)=2,0618$ ; $p<.0455$ ; Błąd standardowy estymacji = .6918 |                   |               |                   |                |                  |
|------------------------------|--|-------------------|---------------|-------------------|----------------|------------------|
|                              | $b^*$  | Błąd stand. $b^*$ | $B$           | Błąd stand. $b^*$ | $t(112)$       | $p$              |
| W. wolny                     |  |                   | <b>2.7062</b> | <b>.4933</b>      | <b>5.4864</b>  | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | -.1343   | .1260             | -.0079        | .0074             | -1.0659        | .2888            |
| W. Prawdy                    | .0361  | .1320             | .0022         | .0081             | .2733          | .7851            |
| W. Estetyczne                | .0578  | .1258             | .0026         | .0056             | .4598          | .6466            |
| W. Hedonistyczne             | -.1382   | .1210             | -.0075        | .0066             | -1.1419        | .2559            |
| W. Święte religijne          | <b>.1922</b>   | <b>.1013</b>      | <b>.0050</b>  | <b>.0027</b>      | <b>1.8982</b>  | <b>.0602</b>     |
| W. Święte świeckie           | .1664  | .1066             | .0065         | .0042             | 1.5615         | .1212            |
| W. Wytrzymałości             | <b>-.2569</b>  | <b>.1198</b>      | <b>-.0082</b> | <b>.0038</b>      | <b>-2.1450</b> | <b>.0342</b>     |
| W. Sprawność i siła fizyczna | .1351  | .1200             | .0045         | .0040             | 1.1258         | .2627            |

tow, 1993; Scheler, 1967; Scheler, 1986). Badania przeprowadzono na grupie 121 osób: średni wiek wynosił 21 lat ( $M=21.08$  lat;  $sd= 5.7$ ), w tym było 46 mężczyzn, i 75 kobiet. Wśród osób badanych 65 było praktykującymi katolikami, a 56 deklaroowało się jako niepraktykujący. Tabele 3 do 11 prezentują zależność skal KPPrz od wartości SWS.

Jak widać w Tabeli 3., ze skalą motywów religijnych korelują dodatnio wartości święte religijne i wartości estetyczne; natomiast ujemnie korelują wartości hedonistyczne. Oznacza to, że osoby które relatywnie wysoko cenią wartości święte religijne i wartości estetyczne, a relatywnie nisko wartości hedonistyczne, częściej przebaczą z powodów religijnych.

Jak widać w Tabeli 4., ze skalą powodów uczuciowych korelują ujemnie wartości wytrzymałości; natomiast jest także zauważalna (istotna na poziomie .06) korelacja dodatnia z wartościami świętymi religijnymi. Oznacza to,

że osoby które relatywnie nisko cenią wartości wytrzymałości, i najprawdopodobniej relatywnie wysoko cenią wartości święte religijne, częściej przebaczą z powodów związanych z uczuciami miłości i sympatii.

Jak widać w Tabeli 5., ze skalą motywów związanych z przeprosinami korelują ujemnie wartości święte religijne i wartości prawdy. Oznacza to, że osoby które relatywnie nisko cenią wartości święte religijne i wartości prawdy, częściej przebaczą z powodu przeprosin drugiego człowieka, przeprosiny często czyniąc warunkiem wybaczenia.

Jak widać w Tabeli 6., ze skalą motywów związanych z wolnością korelują dodatnio wartości święte religijne; natomiast ujemnie wartości hedonistyczne. Oznacza to, że osoby które relatywnie wysoko cenią wartości święte religijne, i relatywnie nisko cenią wartości hedonistyczne, częściej przebaczą ze względu na osobistą wolność jaką daje im przebaczenie, i zaniechanie zemsty.

**Tabela 5**

Zależność skali powodów związanych z przeprosinami od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala motywów związanych z przeprosinami, $R=.2927$ ; $R^2=.0857$ ; Skorygowane $R^2=.0204$ , $F(8,112)=1.3120$ ; $p<.2448$ ; Błąd standardowy estymacji = .5809 |                   |               |                   |                |                  |
|------------------------------|---|-------------------|---------------|-------------------|----------------|------------------|
|                              | $b^*$   | Błąd stand. $b^*$ | $B$           | Błąd stand. $b^*$ | $t(112)$       | $p$              |
| W. wolny                     |   |                   | <b>2.1298</b> | <b>.4142</b>      | <b>5.1424</b>  | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | .2286   | .1290             | .0110         | .0062             | 1.7717         | .0792            |
| W. Prawdy                    | <b>-.2798</b>   | <b>.1351</b>      | <b>-.0141</b> | <b>.0068</b>      | <b>-2.0702</b> | <b>.0407</b>     |
| W. Estetyczne                | .1435   | .1288             | .0053         | .0047             | 1.1136         | .278             |
| W. Hedonistyczne             | .1581   | .1239             | .0070         | .0055             | 1.2760         | .2046            |
| W. Święte religijne          | <b>-.2321</b>   | <b>.1037</b>      | <b>-.0050</b> | <b>.0022</b>      | <b>-2.2384</b> | <b>.0272</b>     |
| W. Święte świeckie           | -.0290  | .1091             | -.0009        | .0035             | -.2661         | .7907            |
| W. Sprawność i siła fizyczna | .0208   | .1229             | .0006         | .0034             | .1694          | .8658            |
| W. Wytrzymałości             | -.1009  | .1227             | -.0026        | .0032             | -.8228         | .4124            |

**Tabela 6**

Zależność skali powodów związanych z wolnością od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala motywów związanych z wolnością, $R=.3773$ ; $R^2=.1424$ ; Skorygowane $R^2=.0811$ , $F(8,112)=2.3237$ ; $p<.0240$ ; Błąd standardowy estymacji = .7082 |                   |               |                 |                |                  |
|------------------------------|---|-------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|
|                              | $b^*$   | Błąd stand. $b^*$ | $b$           | Błąd stand. $b$ | $t(112)$       | $p$              |
| W. wolny                     |   |                   | <b>2.2163</b> | <b>.5050</b>    | <b>4.3891</b>  | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | .2105   | .1249             | .0127         | .0075           | 1.6851         | .0948            |
| W. Prawdy                    | -.0879  | .1309             | -.0056        | .0083           | -.6714         | .5034            |
| W. Estetyczne                | .1108   | .1248             | .0051         | .0058           | .8876          | .3767            |
| W. Hedonistyczne             | <b>-.2924</b>   | <b>.1200</b>      | <b>-.0164</b> | <b>.0067</b>    | <b>-2.4359</b> | <b>.0164</b>     |
| W. Święte religijne          | <b>.2384</b>  | <b>.1004</b>      | <b>.0064</b>  | <b>.0027</b>    | <b>2.3731</b>  | <b>.0193</b>     |
| W. Święte świeckie           | -.1090  | .1057             | -.0044        | .0043           | -1.0315        | .3045            |
| W. Sprawność i siła fizyczna | -.0722  | .1190             | -.0025        | .0041           | -.6071         | .5450            |
| W. Wytrzymałości             | .1018   | .1188             | .0033         | .0039           | .8572          | .3932            |

**Tabela 7**

Zależność skali powodów sprawiedliwości od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala powodów sprawiedliwości, $R=.2640$ ; $R^2=.0697$ ;<br>Skorygowane $R^2=.0033$ , $F(8,112)=1.0492$ ; $p<.4040$ ; Błąd standardowy estymacji = .4236 |                      |               |                    |               |                  |
|------------------------------|---|----------------------|---------------|--------------------|---------------|------------------|
|                              | $b^*$   | Błąd stand.<br>$b^*$ | $b$           | Błąd stand.<br>$b$ | $t(112)$      | $p$              |
| W. wolny                     |   |                      | <b>2.3338</b> | <b>.3020</b>       | <b>7.7272</b> | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | <b>.3464</b>  | <b>.1301</b>         | <b>.0120</b>  | <b>.0045</b>       | <b>2.6619</b> | <b>.0089</b>     |
| W. Prawdy                    | -.1800  | .1363                | -.0066        | .0050              | -1.3207       | .1893            |
| W. Estetyczne                | -.0517  | .1300                | -.0014        | .0035              | -.3980        | .6914            |
| W. Hedonistyczne             | -.0133  | .1250                | -.0004        | .0040              | -.1067        | .9152            |
| W. Święte religijne          | -.0767  | .1046                | -.0012        | .0016              | -.7331        | .4650            |
| W. Święte świeckie           | .0115   | .1101                | .0003         | .0025              | .1047         | .9168            |
| W. Sprawność i siła fizyczna | .0584   | .1240                | .0012         | .0024              | .4715         | .6382            |
| W. Wyrzymaności              | -.0741  | .1238                | -.0014        | .0023              | -.5991        | .5503            |

**Tabela 8**

Zależność skali powodów związanych z naprawieniem krzywdy od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala motywów związanych z naprawieniem krzywdy, $R=.3395$ ; $R^2=.1152$ ;<br>Skorygowane $R^2=.0515$ , $F(8,112)=1.8072$ ; $p<.0830$ ; Błąd standardowy estymacji = .5416 |                      |               |                      |               |                  |
|------------------------------|---|----------------------|---------------|----------------------|---------------|------------------|
|                              | $b^*$   | Błąd stand.<br>$b^*$ | $B$           | Błąd stand.<br>$b^*$ | $t(112)$      | $p$              |
| W. wolny                     |   |                      | <b>2.3578</b> | <b>.3862</b>         | <b>6.1055</b> | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | <b>.3140</b>  | <b>.1276</b>         | <b>.0142</b>  | <b>.0058</b>         | <b>2.4600</b> | <b>.0154</b>     |
| W. Prawdy                    | -.0227  | .1336                | -.0011        | .0064                | -.1697        | .8655            |
| W. Estetyczne                | -.0551  | .1274                | -.0019        | .0044                | -.4323        | .6664            |
| W. Hedonistyczne             | -.1778  | .1228                | -.0075        | .0052                | -1.4480       | .1504            |
| W. Święte religijne          | .1271   | .1025                | .0026         | .0021                | 1.2400        | .2176            |
| W. Święte świeckie           | -.0920  | .1078                | -.0028        | .0033                | -.8529        | .3955            |
| W. Sprawność i siła fizyczna | -.0112  | .1215                | -.0003        | .0031                | -.0921        | .9268            |
| W. Wyrzymaności              | -.1510  | .1212                | -.0037        | .0030                | -1.2453       | .2156            |

**Tabela 9**

Zależność skali trudności od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala trudności, $R=.4382$ ; $R^2=.1920$ ;<br>Skorygowane $R^2=.1343$ , $F(8,112)=3.3265$ ; $p<.0019$ ; Błąd standardowy estymacji = .4798 |                      |               |                    |               |                  |
|------------------------------|---|----------------------|---------------|--------------------|---------------|------------------|
|                              | $b^*$   | Błąd stand.<br>$b^*$ | $b$           | Błąd stand.<br>$b$ | $t(112)$      | $p$              |
| W. wolny                     |   |                      | <b>1.7155</b> | <b>.3421</b>       | <b>5.0147</b> | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | <b>.4390</b>  | <b>.1213</b>         | <b>.0185</b>  | <b>.0051</b>       | <b>3.6194</b> | <b>.0004</b>     |
| W. Prawdy                    | -.2774  | .1270                | -.0123        | .0056              | -2.1836       | .0311            |
| W. Estetyczne                | -.2566  | .1211                | -.0083        | .0039              | -2.1184       | .0364            |
| W. Hedonistyczne             | <b>.3381</b>  | <b>.1165</b>         | <b>.0132</b>  | <b>.0046</b>       | <b>2.9016</b> | <b>.0045</b>     |
| W. Święte religijne          | -.1180  | .0975                | -.0022        | .0018              | -1.2103       | .2287            |
| W. Święte świeckie           | -.0129  | .1026                | -.0004        | .0029              | -.1255        | .9004            |
| W. Sprawność i siła fizyczna | .0548   | .1155                | .0013         | .0028              | .4740         | .6364            |
| W. Wyrzymaności              | -.0558  | .1153                | -.0013        | .0026              | -.4842        | .6292            |

**Tabela 10**

Zależność skali pojednania od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala pojednania, $R=.3122$ ; $R^2=.0975$ ;<br>Skorygowane $R^2=.0330$ , $F(8,112)=1.5116$ ; $p<.1610$ ; Błąd standardowy estymacji = .4955 |                      |               |                    |               |              |
|------------------------------|--|----------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|
|                              | $b^*$  | Błąd stand.<br>$b^*$ | $b$           | Błąd stand.<br>$B$ | $t(112)$      | $p$          |
| W. wolny                     |  |                      | <b>1.2435</b> | <b>.3533</b>       | <b>3.5200</b> | <b>.0006</b> |
| W. Moralne                   | .0956  | .1282                | .0039         | .0053              | .7462         | .4571        |
| W. Prawdy                    | .1831  | .1343                | .0079         | .0058              | 1.3641        | .1753        |
| W. Estetyczne                | -.0281   | .1280                | -.0009        | .0040              | -.2197        | .8265        |
| W. Hedonistyczne             | -.1535   | .1231                | -.0059        | .0047              | -.2469        | .2151        |
| W. Święte religijne          | .0470  | .1030                | .0009         | .0019              | .4560         | .6493        |
| W. Święte świeckie           | -.0146   | .1084                | -.0004        | .0030              | -.1342        | .8935        |
| W. Sprawność i siła fizyczna | .1170  | .1221                | .0027         | .0029              | .9580         | .3401        |
| W. Wyrzymaności              | .1022  | .1219                | .0023         | .0027              | .8384         | .4036        |

**Tabela 11**

Zależność skali współczucia od poszczególnych wartości SWS

| Podskale SWS                 | Zmienna zależna: Skala współczucia, $R=.3302$ ; $R^2=.1090$ ;<br>Skorygowane $R^2=.0454$ , $F(8,112)=1.7132$ ; $p<.1029$ ; Błąd standardowy estymacji = .6717 |                      |               |                    |                |                  |
|------------------------------|---|----------------------|---------------|--------------------|----------------|------------------|
|                              | $B^*$   | Błąd stand.<br>$b^*$ | $b$           | Błąd stand.<br>$b$ | $t(112)$       | $p$              |
| W. wolny                     |   |                      | <b>2.3880</b> | <b>.4789</b>       | <b>4.9865</b>  | <b>&lt;.0001</b> |
| W. Moralne                   | <b>.2850</b>  | <b>.1274</b>         | <b>.0160</b>  | <b>.0072</b>       | <b>2.2378</b>  | <b>.0272</b>     |
| W. Prawdy                    | -.0631  | .1334                | -.0037        | .0079              | -.4732         | .6370            |
| W. Estetyczne                | -.0217  | .1272                | -.0009        | .0055              | -.1703         | .8651            |
| W. Hedonistyczne             | <b>-.0254</b>   | <b>.1223</b>         | <b>-.0138</b> | <b>.0064</b>       | <b>-2.1690</b> | <b>.0322</b>     |
| W. Święte religijne          | .1101   | .1024                | .0028         | .0026              | 1.0756         | .2844            |
| W. Święte świeckie           | -.0257  | .1077                | -.0010        | .0040              | -.2389         | .8117            |
| W. Sprawność i siła fizyczna | .0372   | .1213                | .0012         | .0039              | .3064          | .7599            |
| W. Wyrzymaności              | .0479   | .1210                | .0015         | .0037              | .3957          | .6931            |

Jak widać w Tabeli 7., ze skalą powodów sprawiedliwości korelują dodatnio wartości moralne. Oznacza to, że osoby które relatywnie wysoko cenią wartości moralne, częściej przebaczą ze względu na sprawiedliwość, a więc m.in. ze względu na uprzednio otrzymane dobro od osoby, która ich skrzywdziła.

Jak widać w Tabeli 8., ze skalą powodów związanych z naprawieniem krzywdy korelują dodatnio wartości moralne. Oznacza to, że osoby które relatywnie wysoko cenią wartości moralne, częściej przebaczą ze względu na wynagrodzenie im doznanej krzywdy w pewien sposób.

Jak widać w Tabeli 9., ze skalą trudności korelują dodatnio wartości moralne i hedonistyczne; natomiast ujemnie korelują wartości prawdy i estetyczne. Oznacza to, że dla osób, które relatywnie wysoko cenią wartości moralne i hedonistyczne, a relatywnie nisko cenią wartości prawdy i estetyczne przebaczenie jest procesem trudnym i długotrwałym.

Jak widać w Tabeli 10., ze skalą pojednania wartości nie korelują w sposób istotny. Oznacza to, że łączenie procesu przebaczenia z procesem pojednania nie zależy w sposób istotny od wyznawanych wartości.

Jak widać w Tabeli 11., ze skalą współczucia korelują dodatnio wartości moralne; natomiast ujemnie korelują wartości hedonistyczne. Oznacza to, że osoby, które relatywnie wysoko cenią wartości moralne, a relatywnie nisko cenią wartości hedonistyczne, odczuwają empatyczne uczucia bliskiej skrzywdzonej osoby, i starają się jej pomóc poradzić sobie i przebaczyć.

#### PODSUMOWANIE

Przebaczenie jest procesem bardzo indywidualnym, uzależnionym od osoby i okoliczności. Prezentowany kwestionariusz KPPrz jest metodą pozwalającą określać powody przebaczenia. Ponadto, pozwala on również

określić postrzeganie przebaczenia jako procesu o pewnej trudności, i trwającego jakiś czas, co jest w praktyce związane z powodami wybaczenia. Tak więc, kwestionariusz KPPrz może być pomocny w terapii osób, które nie radzą sobie z urazami i krzywdami przeszłości, gdyż zwracając uwagę na ich motywy wybaczenia w różnych sytuacjach, i różnym osobom, może pomóc ukierunkować ich tak, aby im ukazać jak przebaczyć to, co wcześniej było dla nich niewybacalne. Ponadto, na podstawie wyników badań okazuje się, że powody przebaczenia są związane z wyznawanymi wartościami, co również może być pomocne w terapii osób, które nie radzą sobie z urazami i krzywdami, gdyż wskazuje to na fakt, że istnieją wartości ułatwiające proces przebaczenia, a tym samym radzenia sobie z krzywdą.

Przebaczenie jest procesem trudnym. Temat przebaczenia, to jak wybaczać i dlaczego, może budzić wiele kontrowersji, jednakże „w przebaczeniu tkwi magia, która uzdrawia. W przebaczeniu, które dajesz, a zwłaszcza w tym, które uzyskujesz” (Goodkind). Tak więc kiedy tylko jest to możliwe, lepiej żeby nawet nie przychodziło nam do głowy, że dana sprawa wymaga przebaczenia, tzn. postrzegać błąd drugiego, w razie potrzeby zwrócić mu uwagę, że nas zranił, ale nie mieć do niego żalu. Wszystko, co ten ktoś zrobił, jeśli tylko nie było perfidnym złem wymierzonym w nas, aby nas zniszczyć, to wszystko można postrzegać jako coś, co nie jest sprawą wymagającą przebaczenia; tak jakby ten błąd nas nie dotyczył. Nie musi się przebaczać komuś, w kim widzi się przede wszystkim dobro:

Czy świat nie byłby piękniejszy, gdybyśmy pamiętali tylko dobro, jakie inni czynili?  
 Gdybyśmy dostrzegali tylko dobro, jakie jest w naszych bliźnich?  
 Czy wtedy zło nie byłoby jak pył rozsiany na wietrze?  
 Czy dobro nie byłoby wtedy jak kwiaty, wiecznie w nas kwitnące?  
 Czy nie byłibyśmy bardziej wdzięczni Bogu, i tym, którzy są nam bliscy?  
 I czy zwyczajnie nie byłibyśmy wtedy szczęśliwsi?

## LITERATURA

- Augustyn, J. (2000). *Ból krzywdy, radość przebaczenia*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Bashobora, J.B. (2012). *Jesteś obrazem Boga*. Treści konferencji wygłoszonych podczas rekolekcji w Polsce w roku 2011. Częstochowa: POMOC, Wyd. Misjonarzy Krwi Chrystusa.
- Bosmans, Ph., <http://www.apostol.pl/rozważania/rozne/przebaczenia>.
- Bracken, A. (2015). *Po zmierzchu*. Cykl: Mroczne umysły, (tom 3). Kraków: Wydawnictwo Otwarte.
- Brzozowski, P. (1995). *Skala Wartości Schelerowskich (SWS). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Cabré, J. (2013). *Wyznaję*. Warszawa: wyd. Marginesy.
- Cavaliere, R. (2007). *Sztuka przebaczenia*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Coelho, P. (2000). *Podręcznik wojownika światła*. Warszawa: Wydawnictwo Drzewo Babel.
- Eldredge, J., Eldredge, S. (2005). *Urzekająca. Odkrywanie tajemnicy kobiecej duszy*. Kraków: Logos.
- Eliade, M. (1996). *Sacrum i profanum. O istocie religijności*. Warszawa: Wyd. KR.
- Evans, R.P. (2012). *Kręte ścieżki*. Cykl: Dzienniki pisane w drodze (tom 3). Kraków: Znak Literanova.
- Frankl, V. (1976a). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V. (1976b). *Człowiek wolny*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V. (1978a). *Nieuświadomiony Bóg*. Warszawa: PAX.
- Frankl, V. (1978b). *Psychoterapia dla każdego*. Warszawa: PAX.
- Frankl, V. (1996). Self transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 2, .....
- Giulianini, A. (2010). *O przebaczeniu czyli jak uleczyć duszę*. Kraków: Wydawnictwo Franciszkanów Bratni Zew.
- Goodkind, T., <http://www.cytaty.info/zeszyty/wprzebaczenieutkwimagia.htm>.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1998). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hinc, M. (2010). *Trzy kroki ku pokojowi serca – o przebaczeniu*. e-eSPe – Szukającym powołania, nr 088, 01.2010. Kraków: eSPe.
- Jan Paweł II (1984). *List Apostolski Salvifici Doloris*. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
- Jaworski, R. (2012a). *Przebaczenie drogą osobistego rozwoju i kształtowania relacji*. Audycja Radia Maryja.
- Jaworski, R. (2012b). *Przebaczenie warunkiem wzrastania*. Audycja Radia Maryja.
- Kidd, S.M. (2015). *Sekretne życie pszczoł*. Kraków: Wydawnictwo-Literackie.
- Kosiński, P. (2000). *Obudzić serce*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Maliński, M., cyt. 92, <http://www.malinski.pl/?inc=red&id=1741>.
- Maslow, A.H. (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Maslow, A.H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Nemat, M. (2008). *Uwięziona w Teheranie*. Radom: POLWEN.
- Nowaczyński, A., <http://mottazyciowe.pl/motto/show?page=4348>.
- Picoult, J. (2010). *Przemiana*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Pismo Święte Nowego Testamentu i Psalmi* (1996). Wyd. 9, Poznań: Pallottinum.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu* (1996). Wyd. 4 Biblii Tysiąclecia. Poznań: Wyd. Pallottinum.
- Reykowski, J. (1979). *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*. Warszawa, PWN.
- Rokeach, M. (1969). Religious values and social compassion. *Review of Religious Research*, 11, 23-38.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Scheler, M. (1967). *Materialne a priori w etyce*, nr 162. Znak.
- Scheler, M. (1986). *Istota i formy sympatii*. Warszawa: PWN.
- Sławeński, R. (2011). *Rekolekcje z Kardynałem Stefanem Wyszyńskim*. Kraków: Wydawnictwo m.
- Stoop, D. (2002). *Wybaczyć niewybacalne*. Kraków: WAM.
- Szestow, L. (1993). *Ateny i Jerozolima*. Kraków: Znak.

Tryburcy, M. (2011). *Samobójstwa młodych. Razem prze-  
ciw samobójstwom*. [http://www.przyjaciele.org/czytelnia.  
php?id=6](http://www.przyjaciele.org/czytelnia.php?id=6).

Trzaskowski, Z., <http://mottazyciowe.pl/motto/4088>.

Tulli, M. (2014). *Szum*. Kraków: Wydawnictwo Znak Lite-  
ranova.

Waggerl, K. H., [http://www.kleszcz.franciszkanie.pl/strona/  
cytaty/blizni.htm](http://www.kleszcz.franciszkanie.pl/strona/cytaty/blizni.htm).

Wilde, O., <http://cytatymistyczne.pl/?p=39254>.

## Załącznik 1.

### Kwestionariusz Powodów Przebaczenia

Imię ..... Nazwisko .....

Data urodzenia .....Płeć K M

Rok studiów/wykształcenie .....

Przeczytaj poniższe zdania, i odpowiedz, jakie są Twoje motywy przebaczenia innym. Zaznacz jedną cyfrę, przy-  
porządkowaną do odpowiedniej według Ciebie odpowiedzi. Nie ma odpowiedzi złych, każda odpowiedź, która jest  
szczerą, jest dobrą.

|    |   | Nigdy | Rzadko | Taka sytuacja<br>nigdy mi się<br>nie przydarzyła | Często | Zawsze |
|----|---|-------|--------|--|--------|--------|
| 1  | Jeśli kogoś kocham, to mu wybaczam.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 2  | Wybaczam, gdy ktoś mnie przeprosi.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 3  | Przebaczam ze względu na pamięć o dobroci doznanej od tej osoby.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 4  | Przebaczam, gdyż jestem świadomy, że sam mam wady.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 5  | Wybaczam od razu osobie, którą kocham, gdyż miłość jest silniejsza<br>niż zło.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 6  | Przeprosiny drugiego człowieka są warunkiem mojego wybaczenia.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 7  | Przebaczam osobie, którą lubię, aby ją odzyskać.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 8  | Jeśli kogoś kocham, to nawet jak ten ktoś mnie zdradzi, to nadal go<br>kocham, i mu wybaczam.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 9  | Mogę wybaczyć tylko wtedy, gdy zostanę przeproszony.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 10 | Jeśli kogoś lubię, to pamiętam co dobrego mi dał, i dlatego mu<br>wybaczam.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 11 | Łatwiej przebaczyć, kiedy się od razu tego chce.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 12 | W stosunku do osób, które kocham, przebaczenie przychodzi mi z<br>łatwością.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 13 | Prościej mi wybaczyć kiedy ktoś, kto mnie skrzywdził już nie żyje.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 14 | Jest mi bardzo trudno rozróżnić grzech od grzesznika.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 15 | Wybaczam ponieważ to pomaga mi zapomnieć krzywdziciela.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 16 | Przebaczenie daje mi wewnętrzną wolność, i dzięki temu nie dręczą<br>mnie wątpliwości, typu „a jeśli to ja kogoś sprowokowałem?”, „ja<br>zawiniłem?”. | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 17 | Chcę przebaczać wszystkim, wszystko, i zawsze, zgodnie z tym jak<br>uczy Ewangelia.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 18 | Sam odsuwam się od kogoś kto mnie zranił, unikam go.  | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 19 | Wybaczam ze względu na to, że wiem jak bolesny jest brak<br>przebaczenia.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |
| 20 | Jeśli kogoś kocham, to nawet jak ten ktoś mnie zrani, to nadal go<br>kocham, i mu wybaczam.   | 1     | 2      | 3  | 4      | 5      |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 21 | Mogę wybaczyć jeśli nie zostaną przepraszony.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Są okoliczności ułatwiające mi przebaczenie, jak wyrażenie skruchy, zmiana postawy, pragnienie naprawienia wyrządzonej mi krzywdy, itp.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Wybaczam z uwagi na własną wolność, którą daje mi zaniechanie zemsty.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Przebaczenie jest proste.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Aby wybaczyć dobrze jest się komuś zwierzyć, kogoś poradzić, np. iść do spowiedzi, porozmawiać z przyjacielem.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Nie łączę przebaczenia z pojednaniem, ponieważ pojednanie wymaga kontaktu z drugą osobą, a przebaczenie dokonuje się w nas samych.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Przebaczenie jest drogą duchowego rozwoju, może służyć nawróceniu, pokucie, przewyciężeniu zła i egoizmu, ugruntowaniu dobra, i nauczaniu się miłości. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Łatwiej mi wybaczają, ponieważ należę do osób, które są świadome popełnienia wielu grzechów.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Zerwanie znajomości z powodu doznanej krzywdy jest moim sposobem na przebaczenie.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Jeśli ktoś mnie krzywdzi, jest dla mnie „wredny”, i coraz bardziej i bardziej „wredny”, to wybaczyć mu jest szczególnie trudno.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Umiem wybaczyć (ale odsuwam pojednanie), gdy ktoś wyrządził mi wielką krzywdę, taką po której moje życie nie mogło być życiem jak wcześniej.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Nie wybaczam zamiast kogoś innego, lecz staram się wybaczyć razem z nim.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Kiedy komuś jest mi ogromnie trudno wybaczyć, takie przebaczenie staram się wymodlić.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Kiedy ktoś krzywdzi kogoś kogo kocham, wtedy czyni krzywdę, która odbija się we mnie, i wybaczenie takiej osobie jest trudne.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Aby wybaczyć warto spojrzeć z innej perspektywy, i zastanowić się co ja mogę zrobić.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Przebaczenie jest takim procesem, który trwa wiele lat.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Wybaczam, gdy ktoś odda mi skradzioną rzecz, lub gdy ktoś odwoła powiedziane na mnie oszczerstwo, i naprawi moją opinię, którą zniszczył, itp.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Przebaczenie nie zależy od tego jak długo ktoś mnie krzywdził.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Kiedy ktoś mnie zrani, wtedy oparcie w Bogu pomaga przebaczyć.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Wybaczam komuś, kto skrzywdził kochaną przeze mnie osobę, jeśli ona wybaczyła.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Wybaczam, gdyż mam świadomość, że jeśli chcę być szczęśliwy przez chwilę to szukam zemsty, ale gdy chcę być szczęśliwy cały czas, to przebaczam.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Trudno jest wybaczyć.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Wybaczam z powodu tego, że Bóg przebacza mi moje grzechy.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | Pomagam skrzywdzonemu nie szukać zemsty, i nie mścić się za niego.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Umiem zaniechać zemsty.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | Uważam, że jeśli ktoś mnie przeprasza, to przebaczenie jest konieczne, ponieważ ludzie mogą mnie skrzywdzić zupełnie nieświadomie.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47 | Nie bagatelizuję doznanej przez kogoś krzywdy, lecz staram się mu pomóc.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48 | Przebaczam natychmiast.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*Kwestionariusz Powodów Przebaczenia*

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 49  | Staram się nie dopuścić do sytuacji, w której bliska mi osoba skrzywdzona, czułaby się dodatkowo pokrzywdzona przez moją reakcję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50  | Jestem przekonany, że modlitwa o przebaczenie, nawet jeśli potrwa wiele lat, sprawi, że wybaczę.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51  | Przeciwstawiam się złu, i staram się być sprawiedliwy.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52  | Przebaczyć nie znaczy zapomnieć, lecz nie szukać zemsty.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53  | Zanim przebaczę, najpierw muszę dokonać pewnego rodzaju osądu.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54  | Szukam sprawiedliwości na własną rękę.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55  | Uważam, że kiedy ktoś mnie skrzywdzi, ale tego żałuje, to ten żal jest powodem by mu wybaczyć.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56  | Przebaczenie jest takim procesem, który trwa tylko chwilę.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57  | Przebacząc nie zgadzam się na dany czyn, zło nazywam złem.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58  | Łatwiej mi jest przebaczyć, gdy ktoś wyjechał do innego miasta, czy kraju, i wtedy mogę zerwać z nim kontakt.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59  | Przebaczenie jest uzależnione od wielu czynników, głównie od wielkości krzywdy mi wyrządzonej, tak jak ją postrzegam.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60  | Przebaczenie daje pokój.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61  | Postawa ludzi, którzy obserwowali moją krzywdę, i mi nie pomogli, jest dla mnie także krzywdą.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62  | Przebaczam, gdy ktoś nie wypowie słowa „przepraszam”, ale próbuje mi wynagrodzić lub zadośćuczynić wyrządzoną krzywdę.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63  | Przebaczam, by walczyć o siebie, aby mojego życia nie kształtował ból, ani żal.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64  | Kiedy ktoś mnie zrani, wtedy oparcie w zaufanej osobie pomaga przebaczyć.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65  | Wybaczam ze względu na to, że sam kiedyś daną osobę zraniłem, i ona mi wybaczyła, więc teraz ja wybaczam jej.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66  | Przebaczenie znaczy ostatecznie życzyć zbawienia także osobom, które mnie skrzywdziły.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67  | Przebaczenie jest procesem bardzo indywidualnym, zależy od osoby, i od sytuacji.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kwestionariusz Powodów Przebaczenia, copyright by Anna M. Noworol, OV |   |   |   |   |   |   |