

Ks. Romuald JAWORSKI

MIEDZY ZRANIENIEM A POJEDNANIEM Refleksje o krzywdzie i przebaczeniu

Zrozumienie sensu cierpienia doświadczanego jako krzywda dokonuje się między innymi w procesie przechodzenia od pytania o jego przyczynę sprawczą do pytania o przyczynę celową. Mniej ważne jest poszukiwanie odpowiedzi na pytania, „dlaczego mnie to spotkało?” i „co spowodowało tę krzywdę?”, niż odkrywanie sensu tego zdarzenia w perspektywie dalszego życia. Osoba skrzywdzona zaczyna postrzegać swoje traumatyczne doświadczenie nie tylko jako nieszczęście czy utratę komfortu życiowego, ale także jako wezwanie do dalszego rozwoju.

Milczysz uparcie – a przecie
na wszystkie przysięgam ci moce,
że krzywda, o której się milczy,
rośnie jak suma złożona
na bardzo wysoki procent!¹
Beata Obertyńska, *Krzywda*

Krzywda związana jest z doświadczeniem zła, które niesłusznie, bezpodstawnie dotyka ludzkiego życia. Przemoc, katastrofa, nieszczęśliwy wypadek, choroba, śmierć osoby bliskiej, zdrada, kradzież, gwałt, dyskryminacja, mobbing, lekceważenie – to fakty, które najczęściej wyzwalają u osób nimi dotkniętych dyskomfort i poczucie krzywdy. Poczucie krzywdy związane z doznaną szkodą może dotyczyć sfery życia osobistego, ale także społecznego – rodzinnego, narodowego, kościelnego. Zrozumienie tego bolesnego doświadczenia i poszukiwanie sposobu poradzenia sobie z nim jest celem niniejszych rozważań. Uwzględniony w nich zostanie psychologiczny, egzystencjalny i duchowy kontekst omawianych zjawisk.

ZŁO DOTYKAJĄCE NIESPRAWIEDLIWIE

Zło, które dotyka człowieka, stając się źródłem poczucia krzywdy, może mieć charakter fizyczny, psychiczny, społeczny, moralny, duchowy bądź religijny. Jego dotkliwość zależy między innymi od znaczenia, jakie dla osoby skrzywdzonej miało dobro zniszczone owym aktem zła.

¹ B. Obertyńska, *Krzywda*, w: tamże, *Tarta róża*, wybór i oprac. A. Piwkowska, PIW, Warszawa 2017, s. 139.

Traumatyczne doświadczenie zła może być interpretowane jako sprawiedliwe lub niesprawiedliwe. Jeżeli poprzedziły je złe, niegodziwe, zasługujące na karę czyny podmiotu tego doświadczenia, to zło wyzwolone przez sprawcę i pociągające za sobą przykre konsekwencje nie jest postrzegane jako krzywda, lecz jako sprawiedliwość. O krzywdzie można mówić tylko w sytuacji, gdy zło dotyka człowieka niesprawiedliwie, gdy jest niezasłużone.

Zło może zostać wyrządzone w sposób zamierzony lub niezamierzony. Poczucie krzywdy bywa zmniejszane przez wiedzę, że sprawca nie chciał nas skrzywdzić, że skutki jego czynu nie były zamierzone. Bardziej bolą złośliwe, świadome działania mające na celu wyrządzenie szkody.

Niekiedy zdarzenia będące źródłem traumy są przewidywalne, na przykład, gdy mają miejsce w krajach, gdzie toczy się wojna, w sytuacji podejmowania ryzykownych misji wojskowych czy religijnych, w sytuacji życia pod jednym dachem z osobą psychopatyczną. Często jednak zło przychodzi niespodziewanie, bywa, że jego sprawcą jest osoba, ze strony której nie spodziewalibyśmy się zdrady, przemocy czy poniżenia. W takich sytuacjach krzywda przeżywana jest intensywniej i głębiej.

Na sposób przeżywania krzywdy może mieć wpływ częstotliwość zranień. Gdy doznanie niesprawiedliwie wyrządzonego bólu jest faktem jednostkowym, epizodycznym, łatwiej sobie z nim poradzić niż w sytuacji powtarzającego się, cyklicznego, permanentnego doświadczania przemocy, ośmieszenia czy pogardy.

Ważny aspekt przeżywanej krzywdy stanowi jej związek z określoną sferą życia człowieka. Wprawdzie na krzywdę człowiek reaguje całościowo, integralnie, ale nie bez znaczenia jest to, czy doznana krzywda dotyka jego sfery biologicznej, psychicznej czy duchowej. Przemoc fizyczna, kradzieże czy szkody ekonomiczne, ale także skierowane przeciwko samemu sobie zaniechanie zdrowia, narażenie zdrowia lub życia na niebezpieczeństwo, stosowanie używek prowadzące do uzależnienia, to krzywdy uderzające bezpośrednio w sferę biologiczną. W sferze psychicznej zranieniami wyzwalającymi poczucie krzywdy są: izolacja społeczna, poniżanie, czyli naruszanie godności osobistej, wywieranie presji w celu wzbudzenia lęku, agresji, poczucia permanentnego zagrożenia czy też uzależnienie od osób lub rzeczy. Do krzywd duchownych zaś zaliczyć należy między innymi: zaniedbanie kształtowania właściwych postaw moralnych, religijnych i społecznych (u dzieci), odebranie człowiekowi nadziei na sensowne, udane życie, stworzenie chaosu aksjologicznego, w którym trudno odróżnić dobro od zła, prawdę od fałszu, piękno od brzydoty, brak troski o zbawienie i życie wieczne.

Szczególnie traumatycznym doświadczeniem są krzywdy, które dotyczą wszystkich sfer życia i zaburzają relacje interpersonalne – na przykład szkody wyrządzone wskutek patologii seksualnych, zwłaszcza pedofilii (gwałt,

molestowanie) czy też w wyniku rozwijanych na szeroką skalę systemowych prześladowań narodowych lub politycznych (jak zsyłki na Sybir, holokaust, represje wobec żołnierzy niezlomnych). Tego rodzaju krzywdy stanowią ogromny problem osobisty i społeczny.

POCZUCIE KRZYWDY

Na poczucie krzywdy składają się ból fizyczny i ból psychiczny (intensywne uczucia, na przykład lęk, wstyd, wstręt, żal, złość). Towarzyszy im utrata mocy i sprawności (bezradność, bezsilność) oraz poczucie zaburzenia porządku osobistego i społecznego.

Bolesne doznania niesprawiedliwie wyrządzonego zła mogą skutkować poczuciem krzywdy o różnym nasileniu, w zależności od obiektywnej wielkości straty, jak również od subiektywnych predyspozycji do radzenia sobie z traumą. Wielkość krzywdy związana jest z ciężarem gatunkowym czynu: inną wagę ma drobna kradzież, a inną – zniszczenie całego mienia. Inna jest ranga krzywdy związanej z zabranie dziesięciu złotych przedszkolakowi, a inna w przypadku oszustwa w rocznym rozliczeniu podatkowym dokonanego na tę samą kwotę.

W subiektywnej ocenie krzywdy znaczącą rolę odgrywa bliskość relacji z krzywdzicielem. Obelga: „Jesteś beznadziejny”, usłyszana od przypadkowego klienta w sklepie mniej boli niż te same słowa wypowiedziane przez ojca czy brata. Brak pochwały i uznania ze strony sąsiada nie jest tak przykry jak brak uznania ze strony męża czy żony. Ci, których najsilniej kochamy, najbardziej nas ranią.

Bardzo dotkliwa jest też krzywda doznana ze strony środowisk, instytucji i systemów stojących na straży bezpieczeństwa i sprawiedliwości. Niesłuszne wyroki sądowe, lekceważenie ze strony instytucji religijnych czy opiekuńczych są przyczyną głębokiego poczucia skrzywdzenia.

W sytuacji, gdy krzywdziciel jest nieznany, występuje silna tendencja do poszukiwania sprawcy krzywdy i motywu jego działania. W przypadku katastrof żywiołowych doświadczane nieszczęście traktowane bywa jako kara za osobiste lub społeczne grzechy albo zemsta losu, Boga czy świata. Znalezienie sprawcy raniącego czynu przynosi czasem ulgę w doznawanym cierpieniu, ale niekiedy je nasila (gdy okaże się, że sprawcą jest ktoś, kogo darzyliśmy życzliwością, zaufaniem i wdzięcznością).

Doznana krzywda staje się zazwyczaj źródłem kryzysu, charakteryzującego się zachwianiem dotychczasowej równowagi, przewagą emocji i uczuć dysforycznych. Upośledzeniu ulega zdolność spostrzegania, obiektywizm myślenia, trafność decyzji i skuteczność działań, zakwestionowana bywa hie-

rarchia wartości, zaburzone zostają relacje interpersonalne. Stany te mogą stanowić konsekwencję zarówno zadawnionych krzywd (z dzieciństwa), jak i aktualnych zranień.

Warto podkreślić, że poczucie krzywdy może zostać spowodowane przez krzywdę realną lub urojoną². W tym drugim przypadku osoba, która czuje się skrzywdzona, niesłusznie traktuje siebie jako ofiarę i szuka winnego. Urojona krzywda może być objawem, ale i przyczyną poważnych zaburzeń w relacjach interpersonalnych. Często służy ona radzeniu sobie z osobistą odpowiedzialnością za zło, które stało się udziałem człowieka wskutek jego błędnych lub złych decyzji i działań.

SYMPTOMATOLOGIA DOŚWIADCZENIA KRZYWDY

Poczucie krzywdy jest doświadczeniem integralnym, globalnym, dotyczącym wszystkich sfer i obszarów ludzkiego życia. Objawy poczucia krzywdy najłatwiej dostrzegane są w sferze życia psychicznego, w percepcji rzeczywistości, w myśleniu, w obszarze uczuć i emocji oraz w decyzjach i działaniach, niemniej może ono powodować znaczne zmiany w sferze somatycznej i psychosomatycznej, a także w sferze duchowej.

W sferze psychicznej doświadczenie krzywdy skutkuje bólem, poczuciem niesprawiedliwości, poniżenia i pozbawienia godności, nieufnością i podejrzliwością oraz lękiem. W obszarze doznawanych wrażeń pojawia się napięcie prowadzące do zmęczenia. Reakcją na krzywdę może być lęk lub złość, rozkojarzenie, bezsenność, płacz. Mogą też wystąpić symptomy zaburzeń psychosomatycznych: suchość w gardle, pocenie się, zaburzenia pracy serca, ból głowy, drżenia, tiki, zaburzenia łaknienia, ucisk w żołądku, duszność, wrażenie gorąca lub zimna, poczucie ciężaru rąk i nóg czy też ciężaru na klatce piersiowej.

Człowiekowi skrzywdzonemu towarzyszą natrętne myśli: „to niesprawiedliwe”, „o co chodzi?”, „dlaczego?”, „to koniec”, „beznadzieja”, „dłużej nie wytrzymam”, „chyba zwariuję”, „czy ja zawsze muszę mieć pecha?”, „jestem do niczego”, „może to moja wina”.

Najsilniejsze reakcje psychiczne na doznaną krzywdę ujawniają się w obszarze emocji i uczuć. Do najczęstszych należą: złość, żal, lęk, smutek, strach, wściekłość, rozpacz, zwątpienie, bezsilność, osamotnienie, poczucie izolacji, „ból duszy”, bezradność, poczucie winy, wstyd, poczucie zagrożenia, nadzieja, zwątpienie, apatia, tęsknota. Emocje te wyzwalaają określone dążenia, kreują pewne intencje. W konfrontacji z krzywdą człowiek pragnie uciec, schować

² Zob. R. Jaworski, *Wina, krzywda, ekspiacja – trzy oblicza cierpienia*, w: *Wobec cierpienia*, red. R. Jaworski, A. Rusak, W. Simon, Płocki Instytut Wydawniczy, Płock 2004, s. 51-58.

się, zobojeźnić, zrobić coś, co spowoduje, że bolesne doświadczenie się skończy, znaleźć pomoc. Niekiedy próbuje zawalczyć, rozwiązać trudną sytuację, czasami zaś stara się ją zaakceptować i pogodzić się z nią. Konsekwencją tych dążeń są określone zachowania: wycofywanie się i ucieczka albo podjęcie walki, prośba o pomoc i poszukiwanie informacji.

W sferze duchowej doświadczenie krzywdy prowadzi do stawiania pytań: o sens wartości i sens życia godziwego, o znaczenie religii, relację z Bogiem i rolę cierpienia. Zwykle człowiek skrzywdzony podejmuje wysiłki zmierzające do pogłębienia relacji z Bogiem, wzrasta intensywność jego myślenia religijnego i praktyk religijnych. Poddaje rewizji dotychczasowe sposoby rozumienia siebie i świata, sensu życia i cierpienia. Czasem zachowania te mają charakter buntu i walki, a czasem zmierzają do pogodzenia się z sytuacją, zaakceptowania zrzędzenia losu lub poddania się Bożej Opatrzności.

Gdy poczucie krzywdy przerodzi się w głęboko przeżywany stan negatywny, może pozostawić w psychice trwałe ślady, wywierając wpływ na całe życie człowieka. Jerzy Melibruda podkreśla, że w sytuacji krzywdy życie uczuciowe zostaje zdominowane przez cierpienie³. Gdy człowiek doświadcza cierpienia i bezsilności, gdy ma poczucie, że zburzony został ustalony porządek, rodzi się w nim poczucie krzywdy. Osoba taka zamyka się w sobie, nie chce podejmować ryzyka nowych kontaktów i rezygnuje z rozwoju. Pojawia się wówczas potrzeba obrony przed bólem i radzenia sobie z nim.

SPRAWCA KRZYWDY

Ponieważ doświadczenie krzywdy w znaczącym stopniu zależy od tego, kim jest krzywdziciel, warto bliżej przyjrzeć się temu aspektowi omawianego problemu. Najczęściej krzywda przychodzi z zewnątrz, ze strony innych ludzi. Mogą to być osoby bliskie lub nieznani sprawcy czynów czy zdarzeń, które są boleśnie odczuwane jako przykrość, dolegliwość, niezасłużone cierpienie. Skrzywdzony najpierw zadaje pytanie: „Dlaczego mnie to spotkało?”, a następnie analizuje osobowość krzywdziciela, jego predyspozycje, świadomość, motywy jego postępowania, dobrą lub złą wolę. Predyspozycje osobowościowe, kontekst społeczny czy udział czynników zewnętrznych mogą poszerzać lub zmniejszać zakres odpowiedzialności krzywdziciela. Ów zakres odpowiedzialności moralnej czy prawnej zależy od poziomu świadomości i wolności sprawcy w momencie dokonywania krzywdzącego czynu.

³ Zob. np. J. M e l i b r u d a, *Niewybaczona krzywda*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1992; t e n ż e, *Pułapka nieprzebaczonej krzywdy w aspekcie psychologicznym*, w: *Krzywda i przebaczenie*, red. T. Huk, A. Foltńska, Wydawnictwo M, Kraków 1997, s. 9-38.

Zdarza się, że krzywdzący czyn popełniony zostaje niechcący, wyjątkowo, i jego sprawca natychmiast stara się zrównoważyć go dobrem, zadośćuczynić za krzywdę. W takim przypadku łatwiej jest wybaczyć. Są jednak osoby notorycznie i permanentnie krzywdzące najbliższe otoczenie (na przykład mąż czy żona o osobowości zaburzonej w kierunku antyspołecznym). Tego typu sprawcy zazwyczaj nie przepraszają za wyrządzone zło. Systematycznie doświadczana z ich strony przemoc fizyczna lub psychiczna, pogarda czy lekceważenie stanowią podstawę trwałego bólu, lęku, frustracji.

Osoba skrzywdzona może przypisywać winę poszczególnym ludziom, grupom społecznym i instytucjom, może za sprawcę cierpienia uważać Boga, ale może też obwiniać siebie. Nierzadko dostrzega winnego zarówno w otoczeniu, jak i w sobie samej. Ustalenie zakresu osobistej współodpowiedzialności za doznaną traumę nie zawsze bywa czynnikiem ułatwiającym przepracowanie poczucia krzywdy.

Nierzadko łatwiej jest przepracować poczucie krzywdy, gdy nie uważamy się za jej współsprawcę, łatwiej też przebaczyć innym niż sobie. Poczucie winy i poczucie krzywdy to dwie przeszkody stojące na drodze do asertywności, do godnej obrony siebie. Osoba, która skrzywdziła samą siebie i nie wybaczyła sobie, boryka się zarówno z poczuciem krzywdy, jak i z poczuciem winy. Żyjąc z poczuciem krzywdy, utożsamia się z biednym i skrzywdzonym dzieckiem, a obarczona poczuciem winy ma silne przeświadczenie, że jest „nie w porządku”.

OSOBA SKRZYWDZONA

Osoby skrzywdzone noszą w sobie rany, których głębia i dotkliwość zależy od wielu czynników. Jednym z nich jest czas. Świeże rany bardziej bołą i wzmacniają koncentrację uwagi na doznanej krzywdzie. Stare, zadawnione zranienia natomiast odzywają się co pewien czas, ale ich dotkliwość jest mniejsza. Osoba skrzywdzona żywa się ze swoją bolesną sytuacją. Można zatem powiedzieć, że zazwyczaj czas leczy rany. W psychologii znane jest jednak zjawisko stresu pourazowego (ang. post-traumatic stress disorder – PTSD), charakteryzujące się nawrotami silnych emocji negatywnych i wspomnień przeżytej wcześniej traumy, która nie została przepracowana, lecz wyparta do podświadomości.

Zło, niesprawiedliwość, krzywda mogą dotknąć mnie samego, ale mogę też mieć świadomość, że skrzywdzoną osobą jest ktoś inny, mój bliźni, przyjaciel, członek rodziny, a także Bóg. Człowiek najsilniej doświadcza krzywdy w spotkaniu ze złem skierowanym bezpośrednio przeciwko niemu. Przemoc fizyczna i psychiczna, poniżanie, molestowanie, lekceważenie, zaniedbywa-

nie, manipulacja – to często występujące zjawiska, które wywołują poczucie krzywdy. Wzmacniają one zazwyczaj u osoby skrzywdzonej koncentrację na sobie, powodują nasilenie lęku, spadek poczucia własnej wartości, zaburzenia percepcji siebie i otaczającego świata.

Istotną rolę w przezwyciężaniu poczucia krzywdy odgrywa siła „ja” rozumiana jako zdrowa akceptacja siebie i zdolność dostrzegania dobrych stron nawet w trudnej i złej sytuacji. Duże znaczenie ma też wola przebaczenia – jeśli ofiara chce przebaczyć i podejmuje decyzje i działania w tym kierunku. Nie bez wpływu na radzenie sobie z krzywdą pozostają epizody z osobistej historii i doświadczenia związane z przebaczeniem (to, czy osoba skrzywdzona przeżyła już przebaczenie – już wcześniej komuś przebaczyła lub jej przebaczone).

Czynnikami wpływającymi na solidarne przeżywanie krzywdy wyrządzonej innym ludziom są więzy rodzinne i przyjacielskie oraz wysoki poziom empatii i współczucia. Solidarność z konkretną pokrzywdzoną osobą często okazuje się dla niej pomocna jako społeczne wsparcie. Krzywda może być doświadczeniem grup społecznych, które są prześladowane lub marginalizowane ze względu na tożsamość etniczną, religijną czy kulturową. Poczucie więzi społecznych i wspólnoty łagodzi ciężar traumy i pomaga w jej pokonywaniu.

Zło czynione jakiegś osobie zawsze bezpośrednio lub pośrednio kierowane jest przeciw Bogu. Każdy grzech stanowi krzywdę wyrządzoną Bogu. Bóg przyjmuje krzywdy, których wobec Niego dopuszczają się ludzie, i w męce Jezusa Chrystusa ukazuje drogę miłości zwyciężającej krzywdzące zło.

O poczuciu krzywdy decyduje nie tyle rozmiar zła wyrządzonego danemu człowiekowi, ile kondycja psychiczno-duchowa osoby skrzywdzonej. Poziom dojrzałości psychicznej i religijnej ma wpływ na radzenie sobie z doznaną krzywdą. Osoby charakteryzujące się lepszym wglądem w siebie i wyższym poziomem samokontroli łatwiej uzyskują dystans emocjonalny do raniących zdarzeń. Potrafią też znaleźć właściwe strategie zabezpieczenia się przed krzywdami i ich konsekwencjami. Osoby religijne, mając osobiste doświadczenie grzeszności i wyrządzanych także przez siebie krzywd, odwołują się do Bożej sprawiedliwości i postrzegają własne cierpienia w kontekście męki i śmierci Chrystusa. Na tej drodze stopniowo odnajdują sens cierpienia i zrozumienie trudnych, raniących zdarzeń. Warto przy tym zauważyć, że tylko osoby o pogłębionej religijności osobistej są w stanie w dojrzały sposób zinterpretować znaczenie męki i śmierci Chrystusa, nie traktując religii jako psychologicznego mechanizmu obronnego (racjonalizacji czy kompensacji).

Wskutek doznanej krzywdy funkcjonowanie społeczne człowieka ulega zmianie. Osoba skrzywdzona traci zaufanie do otoczenia, ponieważ nie czuje się w nim już bezpiecznie. Im większa koncentracja na doznanej krzywdzie,

tym silniejsze tendencje separacyjne wobec środowiska społecznego. Początkowo otoczenie okazuje współczucie i udziela psychicznego oraz społecznego wsparcia jednostce, która doznała krzywdy, ale gdy jej skargi często się powtarzają i przyjmuje ona rolę ofiary, otoczenie zaczyna się dystansować. W tej sytuacji osoba taka uzyskuje subiektywne potwierdzenie przeświadczenia, iż jej krzywda jest tak duża, że odwracają się od niej nawet przyjaciele.

W zależności od poziomu dojrzałości osoby skrzywdzonej jej religijność może być nieświadomie wykorzystywana jako mechanizm obronny i wiązać się z oskarżaniem Boga o wyrządzonej jej krzywdę albo może stanowić ważny czynnik dojrzałego przepracowywania krzywdy na drodze przebaczenia. Pogłębiona relacja z Bogiem stanowi silne wsparcie w przeżywaniu trudnych doświadczeń.

W obliczu doznanej krzywdy rodzi się pytanie o przyczyny i sens niezawinionego cierpienia. Zrozumienie jego sensu zazwyczaj prowadzi do złagodzenia dotkliwości traumy. W zgłębianiu sensu cierpienia pomocne są wcześniejsze doświadczenia krzywd, świadomość, że w życiu zdarzają się doświadczenia zła spowodowane niezamierzonymi lub niezaplanowanymi aktami agresji, katastrofami czy błędnymi decyzjami. Również religijna interpretacja cierpienia w jego wymiarze ekspiacyjnym, jako łączność z cierpiącym Chrystusem, pozwala transcendować doznanie osobistej krzywdy i traktować ją jako element zbawczy. Przeżywane cierpienie, poza sensem doczesnym, zyskuje wówczas odniesienie do życia wiecznego.

Zrozumienie sensu cierpienia doświadczanego jako krzywda dokonuje się między innymi w procesie przechodzenia od pytania o jego przyczynę sprawczą do pytania o przyczynę celową. Mniej ważne jest poszukiwanie odpowiedzi na pytania, „dlaczego mnie to spotkało?” i „co spowodowało tę krzywdę?”, niż odkrywanie sensu tego zdarzenia w perspektywie dalszego życia i postępowania. Osoba skrzywdzona zaczyna postrzegać swoje traumatyczne doświadczenie nie tylko jako nieszczęście czy utratę komfortu życiowego, ale także jako pewien sygnał, wezwanie do dalszego rozwoju. Niektórzy, zgodnie z zasadą „co cię nie zabije, to cię wzmocni”, traktują krzywdy jako zachętę do pokonania kolejnych trudności i osiągnięcia dojrzałości, wewnętrznego pokoju oraz do pielęgnowania dobrych relacji społecznych mimo występujących trudności.

STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z KRZYWDĄ

Wśród strategii radzenia sobie z poczuciem krzywdy trzeba odróżnić te, które są poprawne, właściwe, od tych, które są szkodliwe i nie pomagają w wyzwoleniu się z doświadczenia krzywdy, a nawet je utrudniają. Te drugie zmierzają przede wszystkim do odreagowania negatywnych emocji, zminima-

lizowania bólu lub ukarania sprawcy krzywdy i odpłaty za doznane cierpienia. Psychologowie wskazują często na gniew jako najbardziej skuteczną strategię przeciwstawienia się krzywdzie. W niektórych nurtach psychoterapii zalecane jest ujawnianie gniewu wobec krzywdziciela. Należy jednak pamiętać, że gniew, aczkolwiek może stymulować działania zmierzające do przeciwstawienia się sytuacji krzywdzenia, w istocie nie jest czynnikiem terapeutycznym⁴.

Do szkodliwych sposobów radzenia sobie z poczuciem krzywdy zalicza się najczęściej: zapominanie krzywd spowodowane lękiem przed ponownym cierpieniem (na przykład upokorzeniem), pielęgnowanie obrazu siebie jako ofiary, zaprzeczanie i umniejszanie urazu („nic się nie stało”), usprawiedliwianie krzywdziciela, pielęgnowanie złości do krzywdziciela, kierowanie złości i agresji ku sobie (autoagresję), użalanie się nad sobą a także obwinianie siebie („zasłużyłem na to, należało mi się”). Właściwa strategia polega na przejściu przez proces przebaczenia (o etapach tego procesu będzie mowa w dalszej części rozważań).

Mechanizmami obronnymi najczęściej stosowanymi dla ochrony przed poczuciem krzywdy są: (a) negowanie faktu krzywdy, zaprzeczanie mu, „zamiatanie pod dywan”, (b) wyparcie polegające na dążeniu do zapomnienia doznanych krzywd, (c) racjonalizacja, czyli usprawiedliwianie krzywdziciela i poszukiwanie racji uzasadniających nieuniknioność traumatycznych doświadczeń, (d) projekcja, czyli przypisywanie innym motywów i przeżyć, których nie jesteśmy w stanie zaakceptować u siebie, (e) regresja – cofanie się do zachowania charakterystycznego dla wcześniejszych, dziecięcych, infantylnych sposobów przystosowania się do bolesnej sytuacji, (f) fiksacja polegająca na stałym analizowaniu doznanej krzywdy, powracaniu do sytuacji traumy i „pławieniu się” w niej.

Zdarza się, że poszukując źródła zranienia, człowiek skrzywdzony przypisuje winę osobom trzecim, które nie miały wpływu na raniące zdarzenie. Nierzadko osoba doświadczająca poczucia krzywdy w swojej bezsilności kieruje ku sprawcy oskarżenia jawną lub ukrytą agresję. Nie będąc w stanie dokonać obiektywnej oceny winy krzywdziciela, przyjmuje postawę, którą – za przedstawicielami analizy transakcyjnej – można określić jako: „ja jestem OK., a ty nie jesteś OK.”⁵, i podejmuje decyzje najpierw z pozycji skrzywdzonego dziecka, a następnie z pozycji oskarżającego krytycznego rodzica, nie dopuszczając do głosu struktury wewnętrznego dorosłego⁶.

⁴ Właściwe rozumienie miejsca gniewu w psychoterapii krzywdy spotykamy w wartościowej książce Marthy C. Nussbaum (zob. M.C. N u s s b a u m, *Gniew i wybaczenie. Uraza, wielkoduszność, sprawiedliwość*, tłum. J. Kolczyńska, Wydawnictwo Zielone Drzewo, Warszawa 2016).

⁵ Zob. T.A. H a r r i s, *Ja jestem OK – ty jesteś OK. Praktyczny przewodnik po analizie transakcyjnej*, tłum. E. Knoll, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2009.

⁶ Por. tamże, s. 81-83.

W przypadku osoby skrzywdzonej, która z powodu doznanych zranień nie jest w stanie realizować odpowiedzialnych zadań życiowych, pielęgnowanie mentalności ofiary może służyć budowaniu tożsamości. „Dla niektórych poczucie krzywdy to usprawiedliwienie własnych niepowodzeń albo jedyne spoiwo rodziny”⁷ – pisze Michał Czernuszczyk.

Bywają sytuacje, w których osobistemu cierpieniu z powodu krzywdy towarzyszy tendencja do obarczenia cierpieniem także innych osób. Zazwyczaj chodzi o zemstę wobec sprawcy zła, niekiedy jednak osoba skrzywdzona, nie chcąc cierpieć w samotności, odreagowuje swoją krzywdę i frustracje na osobach ze swojego otoczenia. Niektórym ludziom przekonanie, że cierpią nie tylko oni, że także inni borykają się z doświadczeniem zła i krzywdy, poprawia samopoczucie.

Osoby skrzywdzone mają czasami silną potrzebę informowania otoczenia o swoim cierpieniu. Opowiadanie o doznanych krzywdach pomaga cierpiącej osobie zdystansować się od nich, chociaż bywa i tak, że zatrzymuje na nich jej uwagę i utrudnia wyjście z pozycji kozła ofiarnego. Nie można jednak lekceważyć znaczenia narracji, ponieważ ułatwia ona zrozumienie tego, co się zdarzyło, i uświadomienie sobie krzywdy. Nazywanie faktów i towarzyszących im emocji oraz uzyskanie akceptacji ze strony słuchaczy pomagają wejść w klimat przebaczenia.

Osoba skrzywdzona pozostaje w takiej relacji do krzywdziciela, jak ofiara w stosunku do kata. Wyraża ona swój żal i pretensje, koncentruje się na pokazaniu winowajcy oraz otoczeniu, jak wielkiej doznała krzywdy. Działa w przekonaniu, że ona jest „w porządku”, za to druga osoba – nie jest. Nie przeżywa swojej sytuacji w sposób właściwy dorosłym. Jej zdenerwowanie, uczucie żalu i rozdrażnienie sukcesywnie przybiera na sile.

W natłoku negatywnych emocji temu, kto doświadczył krzywdy, najbardziej sprawiedliwym rozwiązaniem wydaje się zemsta. Jak zauważa Annalisa Giuliani, zemsta dąży do przywrócenia równości opartej na wzajemnym zadawaniu cierpienia, dlatego po jej dokonaniu człowiek nie osiąga wewnętrznego pokoju⁸. Pragnienie zemsty wiąże się z nadzieją na obniżenie poziomu odczuwanego bólu psychicznego i towarzyszących mu emocji negatywnych: upokorzenia, rozpacz, smutku, wściekłości czy wreszcie bezradności. Podczas psychoterapii można zaobserwować, jak przyzwolenie na ekspresję tych trudnych emocji czy wyzwolenie nawet niewielkiej ich części łagodzi potrzebę odwetu. Zemsta wprawdzie może zmniejszyć napięcie emocjonalne, ale

⁷ M. Czernuszczyk, *Krzywdy (nie)świadomie pielęgnowane*, „Charaktery” 2012, nr 1, s. 90n.

⁸ Por. A. Giuliani, *O przebaczeniu, czyli jak uleczyć duszę*, tłum. M. Osocha, Wydawnictwo Franciszkanów Bratni Zew, Kraków 2008, s. 30n.

ani nie przywraca integralności człowieka skrzywdzonego, ani nie naprawia zniszczonych więzi.

W pracy nad uzdrowieniem z poczucia krzywdy duże znaczenie ma pomoc ze strony innych osób. Osobami, które mogą uczynić najwięcej, są krzywdziciele. Gdy okażą skruchę, przepraszą i zadośćuczynią za cierpienie, ułatwią skrzywdzonym inicjację procesu przebaczenia. Pomocne mogą być także osoby, które same kiedyś doświadczyły niezасłużonego zła i nauczyły się konstruktywnie radzić sobie z poczuciem krzywdy. Ważna jest obecność osób bliskich – rodziny, przyjaciół i kolegów, którzy wykazują empatię i zrozumienie oraz służą różnego rodzaju wsparciem (emocjonalnym, ekonomicznym czy religijnym). Wskazana bywa – a w szczególnie traumatycznych przypadkach konieczna – profesjonalna pomoc psychoterapeutów, psychologów, psychiatrów, lekarzy, duszpasterzy czy kierowników duchowych. Ich wrażliwość i kompetencja może okazać się ważnym wsparciem na drodze do przebaczenia. Osoby te mogą ułatwić skrzywdzonemu uznanie, że krzywda była faktem. Mogą dostarczyć informacji o konsekwencjach doświadczania poczucia krzywdy (takich, jak naruszenie granic nietykalności, ból, zaburzony porządek świata) i wskazać właściwe sposoby radzenia sobie z nim. Mogą pomóc w odzyskaniu wiary w siebie i osiągnięciu osobistej integracji na wyższym poziomie lub ułatwić zerwanie szkodliwych relacji czy opuszczenie szkodliwego środowiska. Obecność takich osób w procesie leczenia poczucia krzywdy przywraca skrzywdzonemu człowiekowi obiektywne postrzeganie norm i prawa, wzmacnia zaufanie i życzliwość wobec innych oraz uczy mądrego zaopiekowania się sobą.

PRZEBACZENIE I POJEDNANIE

Z perspektywy doświadczeń psychoterapeutów i duszpasterzy najlepszą strategią radzenia sobie z doświadczeniem krzywdy jest przebaczenie i pojednanie. Pojęcie przebaczenia bywa rozmaicie definiowane w ramach różnych szkół psychologicznych. Niektórzy podkreślają, że jest ono aktem i decyzją woli, inni zaś akcentują jego procesualny charakter. W nurtach poznawczych przebaczenie określane jest jako proces zrozumienia krzywdy, siebie i krzywdziciela. Psychoanalitycy ujmują proces przebaczenia w kategoriach przepracowania emocji powstałych na skutek wyrządzonej krzywdy.

Przebaczenie jest doświadczeniem zarówno osobistym, jak i społecznym, stanowi proces nie tylko wewnątrzpsychiczny, ale także interpersonalny. W przypadku, gdy rozumiane jest ono jako oczyszczenie krzywdziciela z win i pokonanie negatywnego stosunku do niego, sprawca krzywdy nie odgrywa w procesie tym aktywnej roli, pozostaje bierny i obojętny wobec przeżyć

i działań pokrzywdzonego. Takie stanowisko prezentuje Robert D. Enright, twórca Międzynarodowego Instytutu Przebaczenia (International Forgiveness Institute). Określa on przebaczenie jako pełen samopoświęcenia dar miłości, niewymagający uprzedniej reakcji drugiej osoby⁹. Psycholodzy chrześcijańscy natomiast odwołują się do ewangelicznej strategii przebaczenia, której ważny element stanowi relacja międzyosobowa i dążenie do pojednania, będącego celem tej strategii. W podejściu chrześcijańskim wymagane jest zatem zaangażowanie i skrzywdzonego, i krzywdziciela.

Na drodze do przebaczenia występują przeszkody, takie jak: poczucie zagrożenia, pielęgnowanie urazy (zachowywanie pozycji strony skrzywdzonej może dawać fałszywe poczucie sprawiedliwości i wyższości), strach, użalanie się nad sobą, zwyczajny gniew (okazywany, by uświadomić krzywdzicielowi, że jest winien), niechęć zapomnienia krzywdy, pycha („nie potrzebuję tego człowieka i będę się go wystrzegał”), osąd („ten człowiek nie zasługuje na przebaczenie, bo i tak się nie zmieni”), potrzeba zemsty czy brak siły, by powiedzieć: „przebaczam”.

Przebaczenia można się nauczyć. Kształtowaniu tej umiejętności sprzyjają: pozytywny przykład rodziców, poznanie i doświadczenie dobroczynnych skutków przebaczenia, rozmowy z osobami, które nie osądzają innych, wsłuchiwanie się w etyczne przesłanie Jezusa, Buddy lub innych postaci religijnych, zdrowy styl życia, higiena psychiczna, duchowy lub religijny wgląd¹⁰.

Przebaczenie jest aktem woli, decyzją dotyczącą postępowania wobec doznanej krzywdy i krzywdziciela. Jest to akt świadomy, wolny i odpowiedzialny, wyrażający osobiste stanowisko wobec niesprawiedliwie doznanego zła. Należy zwrócić uwagę na różnicę między przebaczeniem jako aktem świadomości a przebaczeniem jako uczuciem. Im wyższy jest poziom świadomości (wiedzy i zrozumienia krzywdy, jej uwarunkowań psychospołecznych i duchowych), im większy zakres wolności w relacji do krzywdziciela, tym pełniejsze są przebaczenie i gotowość do pojednania. Owocem świadomego aktu przebaczenia jest odzyskanie wolności, uwolnienie się osoby skrzywdzonej od ciążących jej przykrych emocji, wzrost poczucia własnej wartości oraz szacunku dla innych ludzi. Proces psychoterapii takiej osoby ma być przygotowaniem do podjęcia decyzji o rezygnacji z odwetu, zemsty czy kary.

Przebaczenie to zjawisko dynamiczne, procesualne, w którym wyróżnić można określone fazy czy etapy. Spośród wielu opisów dynamiki procesu przebaczenia warto przytoczyć chociaż kilka.

⁹ Zob. R. D. E n r i g h t, *The Human Development Study Group: The Moral Development of Forgiveness*, w: *Handbook of Moral Behavior and Development*, t. 1, *Theory*, red. W.M. Kurtines, J. Gewirtz, J.L. Lamb, Psychology Press, New York 1991, s. 123-152.

¹⁰ Zob. R. T a u s c h, *Verzeihen: die doppelte Wohltat*, „Psychologie Heute” 1993, nr 4, s. 20-26.

Enright i jego współpracownicy proponują podział procesu przebaczenia na cztery etapy: (1) fazę odkrywania – osoba skrzywdzona musi przeanalizować swój ból, uświadomić sobie wywołane przezeń negatywne emocje i próbować je zrozumieć; uzdrawianie zaczyna się w chwili, gdy osoba ta przyzwala na ujawnienie się bolesnych uczuć; (2) fazę decyzji – osoba skrzywdzona, mając świadomość destrukcyjnego trwania w poczuciu krzywdy, podejmuje decyzję o przebaczeniu; (3) fazę działania – osoba skrzywdzona próbuje zrozumieć życiowy kontekst, w jakim działał krzywdziciel, oraz dostrzec i zrozumieć motywy jego działania, co pomaga w akceptacji bólu oraz podjęciu decyzji, żeby nie przenosić go na innych, w tym także na sprawcę; (4) fazę rozwiązania-pogłębiania – osoba skrzywdzona odczuwa emocjonalną ulgę płynącą z przebaczenia krzywdzicielowi i doświadcza wewnętrznego uzdrowienia, a w konsekwencji – uczucia wolności¹¹.

Analizując relacje partnerskie, Dawid Augsburgerski omawia sześć kroków na drodze do przebaczenia: (1) przywracanie wartości – ponowne dostrzeżenie w drugiej osobie wartościowego człowieka, niezależnie od wyrządzonej przez nią krzywdy; (2) miłość – postrzeganie partnera jako drogiej nam osoby pomimo odczuwanego bólu; (3) wycofanie żądań dotyczących przeszłości – uznanie, że nie da się zmienić tego, co minęło; (4) zaufanie – wynikające z przeanalizowania gniewu i bólu odczuwanego przez obie strony dążenie do wzajemnego zaufania, przy czym szczerść intencji i skrucza muszą być odczuwane przez obie osoby; (5) otwarcie się na przyszłość – rezygnacja z żądania, aby druga osoba dała gwarancje określonego zachowania w przyszłości; (6) świętowanie miłości – odnowienie miłości, troska o to, by głęboki wzajemny kontakt i zdrowe relacje zostały odnowione, a miłość była odczuwana przez obie strony¹².

William A. Meninger natomiast wymienia pięć etapów procesu przebaczenia: (1) przyjęcie, uznanie faktu zranienia; (2) dostrzeżenie i określenie winy oraz przypisanie jej sprawcy krzywdy; (3) uznanie siebie za ofiarę; (4) ujawnienie gniewu; (5) zobaczenie w pełni krzywdy i przebaczenia¹³.

Wzorem procesu przebaczenia w ujęciu chrześcijańskim jest Boże przebaczenie ukazane w przypowieści o niemiłosiernym dłużniku (por. Mt 18,21-35). Cały wewnętrzny proces przebaczenia obejmuje następujące etapy:

¹¹ Zob. R.D. Enright, C.T. Coyle, *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*, w: *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*, red. E.L. Worthington Jr., Templeton Foundation Press, Philadelphia 1998, s. 139-161.

¹² Zob. D. Augsburgerski, *Sztuka przebaczenia, czyli o prawdziwym i pozornym przebaczeniu*, tłum. A. Czarnocki, Vocatio, Warszawa 1997.

¹³ Por. W.A. Meninger, *Jak przebaczać*, tłum. zbiorowe, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2003, s. 60-84.

(1) decyzję o rozliczeniu się, (2) rozliczenie, (3) ulitowanie się, zmiłowanie, (4) uwolnienie sprawcy krzywdy od kary, na jaką zasłużył, (5) odpuszczenie winy – darowanie długu¹⁴.

Chrześcijańska analiza procesu przebaczenia w swej najgłębszej warstwie odwołuje się do rzeczywistości łaski Bożej, wyrażającej się w miłosiernym traktowaniu grzesznika. Proces przebaczenia w tym ujęciu polega na pokonywaniu rozgoryczenia i odbudowie poprawnych relacji międzyosobowych.

W ujęciu chrześcijańskim przebaczenie jest nie tylko procesem wewnątrzpsychicznym, ale czymś więcej. Chodzi tu nie tylko o zmianę sposobu myślenia, ale także o nowe ustosunkowanie się do znaczących wartości, na przykład do prawdy. Przebaczenie w sensie biblijnym usuwa nie tylko poczucie winy, ale także realną winę. Przebaczam nie tylko po to, by zyskać dobre samopoczucie, lecz przede wszystkim dlatego, żeby na ziemi spełniona została wola Boża.

Dla osób religijnych znaczącym czynnikiem ułatwiającym proces przebaczenia jest doświadczenie uzyskania przebaczenia ze strony Boga. Osoba, która popełniwszy grzech, zraniła Boga, a dzięki Jego miłosierdziu uzyskała przebaczenie, odkupienie win i uwolnienie od kar, gotowa będzie przebaczyć krzywdzicielowi. Można zatem powiedzieć, że czynnikiem leczącym jest przebacząca miłość Boga, to ona bowiem staje się impulsem do udzielenia przebaczenia ludziom, którzy zawinili wobec nas. Im silniejsza i zdrowsza jest zatem relacja człowieka z Bogiem, tym większa będzie jego zdolność do przebaczenia, a w konsekwencji do uzyskania wolności wewnętrznej i zdrowia psychiczno-duchowego.

Bracia Dennis i Matthew Linn w książce *Uzdrawianie ludzkich zranień*¹⁵ piszą, że przebaczenie i ulaskawienie udzielone człowiekowi przez Boga stanowią motyw i wzór przebaczenia, jakim on sam ma objąć osoby, wspólnoty, środowiska i instytucje, które go skrzywdziły. Dopiero dokonany akt przebaczenia uwalnia człowieka od ciężaru krzywdy.

Chrześcijanie motywowani Bożym przebaczeniem dostrzegają jego głębię dzięki tajemnicy krzyża Jezusa. Podejmując refleksję na temat przebaczenia, warto spojrzeć na proces uwalniania się od poczucia krzywdy zarówno z perspektywy psychologii, jak i teologii. Martin H. Padovani podkreśla, że psychologia i religia powinny się nawzajem wzmacniać w procesie uzdrawiania osoby skrzywdzonej¹⁶. Prawdę o psychicznym i duchowym kontekście

¹⁴ Zob. R. J a w o r s k i, *Przebaczenie jako psychologiczna strategia radzenia sobie z poczuciem krzywdy*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2000, nr 3(28), s. 35-46; J. K i x, *Ist es „vergeblich”?*, „IGNIS-Journal” 9(1994), s. 20-30.

¹⁵ Zob. D. L i n n, M. L i n n, *Uzdrawianie ludzkich zranień. Pięć etapów przebaczenia*, tłum. A. Bożek, Wydawnictwo M, Kraków 1993.

¹⁶ Por. M. H. P a d o v a n i, *Uleczyć zranione emocje. Przewyciężanie życiowych ran*, tłum. M. Olszewska, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2000, s. 11.

przebaczenia w psychoterapii dobrze oddaje tytuł książki kardynała Godfrieda Danneelsa *Przebaczać – wysilek człowieka, dar Boga*¹⁷.

W chrześcijańskiej strategii przebaczenia uwzględniane są etapy, w których dominuje określona aktywność. Osoby wchodzące na drogę przebaczenia zachęcane są, aby: (1) prosić Ducha Świętego o pomoc w rozeznaniu, gdzie potrzeba przebaczenia; (2) przemodlić każdą sytuację związaną z przebaczeniem i uznać także własną winę i brak przebaczenia; (3) wyzwolić osobę, która wyrządziła krzywdę, poprzez zgodne z przekonaniem wypowiedzenie „przebaczam”; (4) uwolnić się od zgorzknienia poprzez odkrycie w osobie, której się przebacza, tego, co w niej pozytywne; (5) uwolnić się od roszczeń i oczekiwań wobec krzywdziciela, zrozumieć słabości tego, kto nas zranił; (6) podziękować Bogu za osobę, która była sprawcą krzywdy, i uwielbić Boga za Jego miłość do tej osoby; (7) regularnie modlić się za krzywdziciela. Niektóre z tych zachęt budzą sprzeciw i opór. Ideą wiodącą jest tu Jezusowe przykazanie miłości nieprzyjaciół.

Podsumowując wyżej wskazane etapy procesu przebaczenia, można streścić je w trzech punktach: bilans – wyrok – amnestia.

Świadomość dobrych skutków przebaczenia stanowi zachętę do podjęcia trudu pokonywania kolejnych etapów tego procesu. Owych pozytywnych konsekwencji jest wiele, a spośród nich na pierwszym miejscu należy wymienić psychiczny i duchowy rozwój człowieka. Dla osoby, która przebacza, owocem tego aktu będzie uwolnienie się od ciężaru krzywdy, klarowne postrzeganie rzeczywistości, rezygnacja z dalszych oskarżeń, uczucie wyższości i wielkoduszności; rozpoznanie podobieństwa działań sprawcy do własnych raniących zachowań i rozpoczęcie procesu zdrowienia. Także osoba, która krzywdziła, doświadcza skutków przebaczenia, takich jak: uwolnienie się od poczucia winy, ulga, zaniechanie rozmyślań o tamtej sytuacji, zmniejszenie lub wyeliminowanie dolegliwości psychosomatycznych, motywacja do zmiany w kierunku lepszego zachowania, nauczenie się szybszego i łatwiejszego przebaczenia w przeszłości.

*

Rozważania na temat krzywdy nie są łatwe, ponieważ jest ona poważnym doświadczeniem modyfikującym ludzkie życie osobiste i społeczne. Dlatego zmierzenie się z nią wymaga troskliwej uwagi i równocześnie odwagi.

¹⁷ Zob. G. D a n n e e l s, *Przebaczać – wysilek człowieka, dar Boga*, tłum. K. Stopa, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2007.

Na koniec warto postawić pytanie: Jaka powinna być nasza postawa wobec krzywdy? Podsumowując powyższe rozważania, chciałbym wskazać na następujące zasady: (1) Trzeba robić wszystko, co możliwe, aby zapobiegać krzywdzeniu kogokolwiek; (2) Gdy jednak krzywda staje się faktem, należy ją zdemaskować i przewyciężyć, udzielając pomocy najpierw osobie skrzywdzonej, by złagodzić jej ból, a następnie krzywdzicielowi, towarzysząc mu w drodze do skruchy i pojednania; (3) Osoby skrzywdzone należy prowadzić przez proces przebaczenia, aby uwolnić je od obciążającego poczucia niesprawiedliwości i wzmocnić ich poczucie własnej wartości; (4) Krzywdzicielowi trzeba uświadomić ciężar nieprawości i pomóc w zadośćuczynieniu osobie skrzywdzonej; (5) Sąd należy pozostawić Bogu, który jest nie tylko sprawiedliwy, ale także pełen miłosierdzia.

Na temat krzywdy nie wolno milczeć. Nie wolno przechodzić wobec niej obojętnie. Nie wolno jej lekceważyć, ale też nie należy czynić z niej sztandaru dla manifestowania swej tożsamości kozła ofiarnego i wyuczonej bezradności. Należy raczej na drodze pogłębionej refleksji i przebaczenia dążyć do wyśze-
go od poprzedniego poziomu dojrzałości osobowej i religijnej. Spotkanie Jana Pawła II z zamachowcem Mehmetem Ali Ağcą, który poważnie zranił Papieża, próbując pozbawić go życia, jest znakomitą przykładem zwycięstwa miłości i przebaczenia nad złem i krzywdą.