



FOTO: YUGANOV KONSTANTIN, SHUTTERSTOCK.COM, 2010

# WYBACZYĆ NIE ZNACZY ODPUŚCIĆ WINY

ROZMAWIAŁA KINGA GOZDALSKA

Droga do przebaczenia jest długa i trudna. Kiedy już dotrzemy do celu, będziemy mogli powiedzieć: zostałam skrzywdzona, ale mogę z tym dalej żyć. O przebaczeniu jako stanie wewnętrznego spokoju opowiada psychoterapeutka Magdalena Boniuk.

## **Spróbujmy podać definicję przebaczenia.**

Często to pojęcie nie jest do końca zrozumiane. W naszym języku i kulturze przebaczeniem nazywamy odpuszczenie win – wybaczam, więc nie mam ci za złe, że tak zrobiłeś. Nic bardziej mylnego! Wybaczenie ma pomóc żyć dalej z tym, co się stało – pomóc mnie, a nie osobie, która skrzywdziła. Niejednokrotnie przecież osoba taka zastępuje na karę – w sensie prawnym. Wybaczenie to proces, a nie stan; to coś, czego uczymy się przez całe życie – albo i nie, choć powinniśmy dla własnego dobra próbować. Chyba nikt nie mógłby stwierdzić: potrafię wszystko przebaczyć. Mogę przebaczyć coś konkretnego, czego już doświadczyłam, natomiast nie mogę powiedzieć, że jestem otwarta na wszelkie przebaczenie.

## **A więc to, czy wybaczymy, zależy...**

Od sytuacji, konkretnego doświadczenia, chęci i umiejętności danej osoby.

## **Dlaczego warto jest przebaczać?**

Dla własnego dobra, rozwoju i komfortu życia.

## **Czyli jeśli nie chcemy przebaczyć lub, w naszym mniemaniu, nie potrafimy, to krzywdzimy głównie samego siebie?**

Przede wszystkim! Powinniśmy przebaczać

dla siebie, dla własnego spokoju i harmonii, a nie dla osoby, która nas skrzywdziła. Jeśli nie przebaczymy, będziemy żyć w ciągłym napięciu i cierpieniu. Często towarzyszy temu gonitwa za zemstą czy zadośćuczynieniem. To nie może nam dać wytchnienia, odpoczynku. Zdarza się też, że chęć zemsty staje się z czasem obsesją.

## **Od czego zaczyna się proces przebaczenia?**

Od podjęcia decyzji, że coś chcę z tym zrobić, że już dłużej nie mogę tak żyć, mam dość.

## **A potem?**

Ciężko jest ustalić jeden schemat. Oczywiście są różne teorie. Jedna z nich wyznacza siedem kroków do przebaczenia. Na podstawie własnego doświadczenia widzę jednak, że jest to sprawa szalenie indywidualna. Zależy to od wielu czynników. Jedni ludzie mają większą świadomość tego, do czego dążą, inni nie są pewni swojego celu. Czasami w trakcie terapii okazuje się, że ktoś jednak nie chce przebaczyć i przerywa spotkania z psychologiem. Chęć zemsty okazuje się zbyt silna i ważniejsza od osiągnięcia wewnętrznego spokoju.

## **Jeśli jednak wybór zemsty jest w pełni świadomy, czy to może przynieść nam spokój?**

Nie, to nigdy nie daje spokoju. Zemsta daje

tylko zemstę, a nie uwolnienie się od żalu. On i tak kiedyś powróci.

## **Jak sobie poradzić z bólem po zranieniu?**

To oczywiście uzależnione jest od rodzaju bólu. Inaczej będziemy się czuć po zdradzie w związku, który trwał trzy miesiące, inaczej po latach wspólnego życia. Jeszcze inaczej będziemy odczuwać ból fizyczny... Najczęściej pracę ze swoimi pacjentami rozpoczynam od określenia siły zranienia; od tego, jakie miało ono skutki dla zranionej osoby, jakiej sfery życia dotknęło i co w nas zmieniło.

## **Czyli znów kierujemy naszą uwagę na siebie...**

Rozpoczęcie pracy zawsze od tego powinno się zaczynać. Gdy mówimy na przykład o zdradzie, należy spróbować odnaleźć siebie, oddzielić swoją osobę od partnera. Związek tworzy przecież dwoje ludzi, choć często może nam się wydawać, że jesteśmy jednością, że moje potrzeby są potrzebami mojego partnera. Musimy sobie wtedy uświadomić, że każde z nas to odrębna jednostka. Możemy tak funkcjonować i czuć się z tym naprawdę dobrze.

## **Ale zanim poczujemy się dobrze, zanim zechcemy przebaczyć, mamy ochotę rzucać wszystkim, co**



Powinniśmy przebaczać dla siebie, dla własnego spokoju i harmonii, a nie dla osoby, która nas skrzywdziła.

### **wpadnie nam w ręce. Co począć z takimi emocjami?**

Przeżywać je! Pozwalać sobie na wyładowanie złości. Trzeba mówić o tym, co się czuje, szukać wsparcia wśród bliskich. Jeśli ma się potrzebę mówienia głośno, że chce się zranić osobę, która nas zdradziła, też dobrze. To wszystko jest właśnie próbą rozładowania napięć.

### **Przebaczenie nie musi oznaczać zgody na krzywdzenie. Można wybaczyć komuś zdradę lub fizyczną przemoc, ale mimo to – odejść.**

Jeśli jest to świadome, to wspaniale. Wybaczyłam, ale nie wracam do tego, nie zamęczam się, nie powiększam tragedii, która mnie spotkała, tylko pozwalam sobie zrobić krok do przodu.

### **Czym różni się prawdziwe przebaczenie od puszczenia czegoś płazem?**

Ważne, by rozgraniczyć zranienie od rozczarowania. Każdego dnia spotykają nas przecież jakieś przykrości. Jeśli przykniemy oko na poważną dla nas sprawę, będzie to rozwiązanie powierzchowne. Podświadomie pozwolimy, by pozostał w nas żal. Prawdziwe przebaczenie sprawi, że ten żal minie bezpowrotnie.

### **Czy można pozwolić sobie na to, by komuś nie wybaczyć, a jednak żyć w spokoju i harmonii?**

Przede wszystkim nie należy się zmuszać do przebaczenia, bo to do niczego nie doprowadzi. Jeśli jednak ktoś odmawia sobie choćby próby wybaczenia, jest to równoznaczne ze skazaniem się na powracające cierpienie. Należy też pamiętać, że

ten żal, niezrozumienie, nieprzepracowanie konkretnej sytuacji wróci w innych okolicznościach, innych relacjach.

### **Wróćmy do naszego przykładu zdrady. Co w przypadku, gdy jedna ze stron mówi: nie mogę ci tego wybaczyć, ale postaram się ponownie ci zaufać. Czy taki związek ma szansę przetrwać?**

Moim zdaniem nie. Bo właśnie ta niezłatwiona kwestia będzie rzucać cień na związek. Przebaczyć nie znaczy jednak zapomnieć. Gdyby ta osoba powiedziała: wybaczam ci, ale nie potrafię o tym zapomnieć, sytuacja wyglądałaby zupełnie inaczej.

### **Na siłę jednak nie wybaczymy...**

Już w samym stwierdzeniu wybaczyć na siłę jest pewna sprzeczność. Są różne



sytuacje – presja rodziny, presja społeczna, wybieranie lepszej opcji, gdy na przykład nie chcemy rozbijać rodziny. Jeśli nie potrafimy przebaczyć zdrady, a decydujemy się na to, by nasz związek trwał nadal, raniemy nie tylko siebie, ale i najbliższych, bo rodzina już nie funkcjonuje normalnie.

### Wybaczać i zapomnieć? Czy jednak nie zapominąć?

Chociaż możemy przebaczyć, raczej trudno byłoby zapomnieć o zdarzeniu, które tak bardzo nas zraniło. Wypierając z pamięci pewne zdarzenia, spychamy je do podświadomości i wtedy nieświadomie bronimy się przed czymś, czego się boimy. Pamiętać nie znaczy jednak rozpamiętywać, ale jednocześnie nie należy lekceważyć swojego bólu.

### Czy możliwe jest przebaczenie komuś, kto niewyobrażalnie nas skrzywdził? Nas lub na przykład nasze dziecko?

Trzymając się tej definicji przebaczenia, od której zaczęliśmy naszą rozmowę – myślę, że tak. Być może niezbędna byłaby tu pomoc psychologa, ale jest to możliwe. Nie chodzi przecież o to, by pomniejszyć winę sprawcy lub stwierdzić, że w ogóle nie jest winien. Nie wybaczymy, by podarować spokój osobie, która skrzywdziła, tylko aby zrzucić z siebie ciężar bólu.

### Czy kobiety wybaczą łatwiej niż mężczyźni? Na czym polegają różnice?

Odpowiadając na to pytanie, musiałybyśmy odwołać się do stereotypów... Patrząc na moje doświadczenie, myślę, że w tej początkowej fazie kobietom, ze względu na ich emocjonalność, trudniej jest wybaczyć. Lubimy rozpamiętywać, a to nie pomaga. Z

drugiej strony – łatwiej jest nam rozmawiać. To kobiety znacznie częściej zwracają się o pomoc do psychologa. Gdy przychodzą do mnie pary, zdarza się jednak, że z inicjatywy mężczyzny... Trudno więc odpowiedzieć na to pytanie w sensie czysto statystycznym. To chyba zależy od przypadku.

### Dlaczego nie powinniśmy się spieszyć z deklaracją wybaczenia?

Chyba z żadnymi deklaracjami nie powinniśmy się spieszyć, póki nie jesteśmy do nich całkowicie przekonani...

### Pytam o to, bo łatwo uwikłać się w pewne role. Załóżmy, że kobieta jest bita przez męża, ale po każdej takiej sytuacji, gdy on ją przeprosza, ona mu wybacza. W środku czuje żal, ale jednocześnie godzi się na to, wchodzi w rolę świętej, która odpuszcza mężowi złe czyny.

Tutaj znów mamy do czynienia z błędnym pojmowaniem przebaczenia. Może dlatego często uciekamy od tego słowa, ponieważ rozumiemy je tak, jak ta kobieta? Przecież tak naprawdę ona mu nie wybacza, bo wciąż cierpi. Godzi się na to, bo ma złudne poczucie kontroli. Myśli: To, czy będziemy razem, zależy ode mnie. To ja ci przebaczam.

### Drugi przykład może być taki, że gdy mamy do czynienia ze zdradą, osoba skrzywdzona rości sobie prawo do wyższej pozycji w związku. Mogą wtedy pojawiać się stwierdzenia: Ciesz się, że po tym, co mi zrobiłeś, w ogóle z tobą jestem!

Często zdarza się, że to przebaczenie win, oczywiście błędnie pojmowane, staje się narzędziem manipulacji. Ta sytuacja może trwać bardzo długi czas, a wyjście z niej

związane jest z ciężką pracą, często w gabinecie psychologa. Wpędzamy wtedy partnera w poczucie winy i bezsilności. W końcu w którymś momencie jedna ze stron – najpewniej ta, która kiedyś skrzywdziła – będzie miała dość. Bo być może będzie skazana na odkupywanie grzechów do końca życia.

### Możemy sobie wyobrazić, że żli bohaterowie przytoczonych historii chcą naprawić swoją winę. A co w przypadku, gdy chcemy przebaczyć komuś, kto nie uważa, że kogoś skrzywdził? Na przykład dziecko wychowane przez surowych rodziców ma do nich żal za brak ciepła w domu i za to, że nigdy mu nie powiedzieli, że jest przez nich kochane...

Ważną rzeczą w pracy nad przebaczeniem jest próba postawienia się w sytuacji tego, przez kogo zostaliśmy zranieni. W tym przypadku jest to wyjątkowo ważne. Nasze wybaczenie nie ma doprowadzić do tego, że zmienimy zdanie i na przykład zaczniemy uważać, że nasze dzieciństwo było jednak wspaniałe. Należy tu przyjąć fakt, że oni nie chcieli nas skrzywdzić. Po prostu kiedyś sami zostali w taki sposób wychowani, a wszystko co robili, było dla naszego dobra.

### A więc trzeba innym wybaczać, by móc żyć w spokoju?

Zawsze mamy wybór. Możemy wybrać albo drogę przebaczenia, albo tę trudniejszą, gdzie żal będzie do nas ciągle wracał. Nikt nikomu nie może nakazać czegoś wybaczyć. Nie trzeba, ale można – a na pewno warto spróbować. Dla siebie. ■



**Magdalena Boniuk** - Psycholog kliniczny, współpracuje z warszawskim Psychocentrum. Jest absolwentką Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, a także Studium Poradnictwa i Interwencji Kryzysowej. Obecnie kończy Studia Podyplomowe w SWPS na kierunku - seksuologia kliniczna. Specjalizuje się m.in. w pomaganiu osobom, które przeżywają kryzys w relacjach partnerskich, są w sytuacjach około rozwodowych, mają niską samoocенę, problemy z wyrażaniem czy kontrolowaniem emocji. Zajmuje się również pacjentami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania (anoreksję i bulimię). Pracuje z osobami dorosłymi, młodzieżą oraz całymi rodzinami.