

Stanisław Radoń*
Kraków

Przebaczenie u osób religijnych w świetle badań nad uważnością

Z psychologicznego punktu widzenia przebaczenie jest to wykorzenianie negatywnych myśli, uczuć i zachowań skierowanych do sprawcy cierpienia (ja, inny, sytuacja) oraz rozwijanie pozytywnych myśli, uczuć i zachowań skierowanych do niego samego¹. Wśród badaczy panuje ogólna zgoda, że przebaczenie może dotyczyć zarówno osób żywych (sprawca cierpienia), jak i nieżywych (żałoba) oraz trudnej sytuacji, której nie można zmienić.

Przebaczenie jest ważnym procesem, który wiąże się pozytywnie ze zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz prowadzi do poprawy jakości relacji interpersonalnych². Jednak – jak wskazują niektóre wyniki badań – związane jest zwykle z poważnymi zaburzeniami z kręgu zespołu stresu pourazowego,

* Ks. dr Stanisław Radoń jest pracownikiem naukowym w Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie, Wydział Nauk Społecznych, Katedra Duchowości i Relacji Społecznych. Adres: Instytut Psychoterapii i Rozwoju Integralnego, ul. Pietrusińskiego 3, 30-321 Kraków; e-mail: radons@vp.pl.

¹ Barbara A. Elliot, „Forgiveness Therapy: A clinical intervention for chronic disease”, *Journal of Religious Health* 50 (2011): 240–247; Elizabeth A. Gassin, Gregory J. Lengel, „Forgiveness and attachment: a link that survives the grave?”, *Journal of Psychology and Theology* 39 (2011): 316–329.

² Amelia J. Anderson-Mooney i in., „Dispositional forgiveness and meaning-making: The relative contributions of forgiveness and adult attachment style to struggling or enduring with God”, *Journal of Spirituality in Mental Health* 2 (2015): 91–109.

które połączone są z nasilonym poczuciem winy i wstydu³. W związku z tym osoby przechodzące procesy przebaczenia wymagają nieraz profesjonalnej pomocy terapeutycznej.

Należy podkreślić, że przebaczenie stanowiło i stanowi rdzeń różnych religii, a w szczególności chrześcijaństwa⁴. Od tysięcy lat przebaczenie było promowane i cenione jako ważna cnota. Podstawą tak rozumianego pojęcia przebaczenia była konceptualizacja Bożego przebaczenia, które urzeczywistniło się w osobie i czynach Jezusa Chrystusa, który „oddał życie nawet za nieprzyjaciół”. W religiach często stawiano za wzór osoby, które zdolne były przebaczyć wielkie krzywdy „swoim winowajcom”. Dzięki temu religie – zdaniem niektórych badaczy⁵ – wywarły istotny wpływ na kształtowanie się pojęcia przebaczenia.

Wyniki niektórych badań zdają się ponadto dowodzić, że osoby religijne nieco inaczej rozumieją pojęcie przebaczenia niż osoby z populacji ogólnej⁶. Wyniki badań wskazują ponadto, że osoby religijne – żyjące nie tylko w społeczeństwach chrześcijańskich, ale także dalekowschodnich – bardziej cenią przebaczenie niż osoby niereligijne⁷. Oznacza to, że osoby religijne mogą stanowić z jednej strony wzór postępowania, a z drugiej strony „motor napędowy” pozytywnych zmian społeczno-politycznych.

1. Pojęcie przebaczenia

Przebaczenie to kompleksowy zespół procesów neurokognitywnych i afektywnych, które są wielowymiarowe oraz zostały rozpoznane jako ważny aspekt pozytywnych zmian psychoterapeutycznych i behawioralnych⁸.

³ Marilyn A. Cornish, Nathaniel G. Wade, „Working through past wrongdoing: Examination of a self-forgiveness counseling intervention”, *Journal of Counseling Psychology* 3 (2015): 521–528.

⁴ Kenneth I. Pargament, Mark S. Rye, „Forgiveness as a method of religious coping”, w: *Dimensions of forgiveness*, red. Everett L. Worthington, Jr. (Radnor, PA: Templeton Foundation Press, 1998), 59–78.

⁵ Tamże.

⁶ Ann Macaskill, „Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives”, *Journal of Personality* 73 (2005): 1237–1267.

⁷ Michael E. McCullough, Everett L. Worthington, „Religion and the forgiving personality”, *Journal of Personality* 67 (1999): 1141–1164.

⁸ Elliot, „Forgiveness”; Gassin, Lengel, „Forgiveness”; Andrew B. Newberg i in., „The neuropsychological correlates of forgiveness”, w: *Forgiveness: Theory, research and practice*,

Na ich kształt składają się takie procesy, jak: rozpoznanie zranienia, mentalna i afektywna aktywność, zaangażowanie w przebaczenie oraz działanie⁹.

Badacze podkreślają, że okolicznością potrzebną do zaistnienia przebaczenia jest rozpoznanie zranienia lub niesprawiedliwości jako krzywdzących podmiot¹⁰. Podmiotem zranienia może być dana osoba albo osoby z nią blisko związane lub spokrewnione (przyjaciel, rodzina itd.). Zranienie może przybierać formę fizycznego, psychicznego lub werbalnego działania, które bezpośrednio rani jednostkę. Źródłem zranienia może być inna osoba lub siła zewnętrzna (los, wypadek, choroba, wypadek itd.). Źródłem zranienia może być sama osoba, która cierpi na skutek na przykład zaburzeń lękowych, depresji, zaburzeń osobowości lub niskiej samooceny. Podstawą rozpoznania zranienia wobec własnej podmiotowości jest identyfikacja przyczyny cierpienia (konkretna osoba, grupa osób, niesprawiedliwe zdarzenie, obiekt).

Rozpoznanie niesprawiedliwości skutkuje pojawieniem się określonych reakcji kognitywnych i emocjonalnych, które zmierzają w dwie strony: zemsty lub przebaczenia¹¹. Podjęcie decyzji o przebaczeniu uruchamia kolejne procesy poznawczo-emocjonalne, które oparte są o zróżnicowane interpretacje i oceny dotyczące faktu czy okoliczności zranienia. Ważnym aspektem podjęcia decyzji o przebaczeniu jest zdolność podmiotu do identyfikacji albo empatii wobec sprawcy cierpienia lub niesprawiedliwości. Interpersonalne aspekty przebaczenia obejmują takie postawy, jak: zaufanie, życzliwość oraz brak złości lub potrzeby zemsty¹².

Przebaczenie wymaga uruchomienia kompleksowych procesów neurokognitywnych, takich jak nowe rozumienie siebie i swojej relacji ze światem zewnętrznym. Jednym z najczęstszych a równocześnie kluczowych procesów, które powodują uruchomienie procesów przebaczenia, jest zdolność do powoływania się na instancję wyższą (m.in. Boga)¹³. Instancja ta może dokonać istotnej relatywizacji odpowiedzialności osoby winnej skrzywdzenia lub wyjaśnić przyczynowość cierpienia w sposób umożliwiający przebacze-

red. Michael E. McCullough i in. (New York, NY: The Guilford Press, 2001), 91–110; Laura Y. Thompson i in., „Dispositional forgiveness of self, others, and situations”, *Journal of Personality* 73 (2005): 313–359.

⁹ McCullough, Worthington, „Religion.

¹⁰ Tamże.

¹¹ Robert D. Enright, „Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness”, *Counseling and Values* 40 (1996): 107–126.

¹² Enright, „Counseling.

¹³ Newberg i in., „The neuropsychological.

nie (Bóg jest sprawcą danego wydarzenia, a powód Jego działania nie jest możliwy do wyjaśnienia bez posiadania boskiej wiedzy).

Pojawiająca się w związku z rozwiązaniem obciążającego emocjonalnie problemu pozytywna reakcja może skutkować podjęciem odpowiednich zachowań. Te zachowania obejmują werbalne i motoryczne zmiany i – jak wykazują liczne badania¹⁴ – wpływają pozytywnie na afektywność osoby przebaczącej. Spadek nasilenia objawów gniewu i uraz skutkuje u osoby przebaczącej wzrostem nasilenia współczucia, a także empatii wobec sprawcy cierpienia.

2. Neuro-psycho-biologia przebaczenia

Jak napisano wcześniej, przebaczenie zakłada zranienie podmiotu. Zranienie podmiotu z kolei uwarunkowane jest zdolnością rozpoznawania siebie jako podmiotu. Zdolność rozpoznawania siebie jako podmiotu uwarunkowana jest neurofizjologiczną aktywnością tylnego górnego płata ciemieniowego (*posterior superior parietal lobe*), szczególnie w dominującej półkuli mózgowej, ponieważ ten obszar mózgu pomaga w rozróżnianiu siebie od innych osób¹⁵. Aktywność płata ciemieniowego, połączona z aktywnością płatów czołowych i skroniowych (dostęp do sensomotorycznych danych wejściowych), umożliwia osobie uchwycenie jej relacji do świata zewnętrznego oraz innych osób, to jest rozpoznanie cierpienia oraz identyfikację sprawcy cierpienia („obwód podstawowy”).

Zagrożenie w pierwszej fazie rozpoznawane jest przez jeden z systemów sensomotorycznych przez porównanie do zasobów pamięciowych, umiejscowionych w hipokampie (odpowiada za pamięć wczesnych doświadczeń sensorycznych, kognitywnych i afektywnych, a następnie koordynuje je w ogólny obraz siebie i relacji do innych osób, jak też świata zewnętrznego) oraz ważnej części obszaru układu limbicznego, to jest ciele migdałowatym (*amygdala*), które odpowiada za reakcje emocjonalne. Zaobserwowana niespójność w hipokampie wywołuje aktywację obszaru limbicznego, co skutkuje reakcją systemu parasympatycznego. Ta ostra odpowiedź stresowa wywołuje wyzwalamie hormonu norepinefryny, co może skutkować długo utrzymującymi się zmianami neuroplastycznymi w mózgu. Powtarzające się często reakcje stresowe, którym nie towarzyszy podejmowanie prób rozwią-

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Tamże.

zania problemu albo próby ich rozwiązywania okazują się nieefektywne, mogą doprowadzić do poważnych zmian systemu kardiologicznego, nerwowego i immunologicznego¹⁶.

Obszarem mózgu odpowiedzialnym za rozpoznanie niesprawiedliwości i zranienia podmiotu jest płat ciemieniowy dolny (*inferior parietal lobe*). Związany jest on bowiem z rozwojem myślenia abstrakcyjnego, które odnosi się do takich pojęć, jak: zło lub dobro, sprawiedliwość i niesprawiedliwość itd. Właśnie ta struktura, neurologicznie silnie powiązana z – odpowiedzialnym za emocje – obszarem limbicznym, pozwala na wytwarzanie opozycyjnych pojęć, które stanowią podstawę wytwarzania norm i zasad, według których podmiot ocenia zdarzenia i zachowania¹⁷.

Identyfikacja własnego zranienia, rozpoznanie niespójności obrazu siebie z innymi osobami oraz światem, może skutkować podjęciem prób zaradzenia sobie z trudną sytuacją poprzez podjęcie prób jej rozwiązania. Rozwiązywanie problemu dokonuje się poprzez – odpowiedzialne za wyższe poziomy funkcjonowania – procesy kognitywne i emocjonalne, które są umiejscowione w płatach: ciemieniowym, czołowym i skroniowym oraz w systemie limbicznym. Kognitywne i emocjonalne procesy mogą wpływać na zmiany neuroplastyczne mózgu, które skutkują rewizją rozumienia siebie, osoby otrzymującej przebaczenie i ich relacji do innych osób oraz świata zewnętrznego.

Część tych procesów odbywa się w sposób zróżnicowany w półkulach mózgowych. Prawa półkula najczęściej jest wykorzystywana do twórczego rozwiązywania – prezentowanych w abstrakcyjnych i lingwistycznych procesach – problemów. Gdy pojawi się satysfakcjonujące dla podmiotu rozwiązanie, następuje aktywacja systemu parasympatycznego, która skutkuje odczuciami szczęścia i radości. Pojawienie się takich odczuć przyczynia się do zmian pozytywnych w systemie limbicznym, które umożliwiają podjęcie działań prowadzących do przebaczenia i pojednania.

3. Przebaczenie w psychologii i psychoterapii

Na początku należy podkreślić, że w literaturze psychologicznej zagadnienie przebaczenia nie stanowi często podejmowanego tematu¹⁸, co

¹⁶ Andrew B. Newberg, Stephanie K. Newberg, „Incorporating stress management into clinical practice”, *Hospital Physician* 6 (1998), 52–58.

¹⁷ Newberg i in., „The neuropsychological.

¹⁸ Anderson-Mooney i in., „Dispositional; Gassin, Lengel, „Forgiveness.

skutkuje między innymi brakiem uznanej definicji przebaczenia¹⁹. Pomimo istnienia wielu rozbieżności co do rozumienia pojęcia przebaczenia, w pewnych dziedzinach pojawiają się obszary zgodności. Zgoda panuje w zakresie rozumienia specyfiki tego pojęcia. Badacze są zgodni, że pojęcie „przebaczenie” różni się od innych – bardzo podobnych – pojęć, do których należą: przeproszanie, godzenie się, ułaskawienie, zapominanie, minimalizowanie albo zaprzeczanie cierpieniu, czyli tak zwane pseudoprzebaczenia²⁰.

Najczęściej cytowanymi w literaturze psychologicznej są trzy definicje:

- 1) „wola odrzucenia prawa do urazy, negatywnego osądzania i obojętnych zachowań względem tego, który nas niesprawiedliwie zranił a wzmacniania nienależnych przymiotów współczucia, wspaniałości miłyłości a nawet miłości względem niego”²¹,
- 2) „prospołeczna zmiana motywacji do unikania albo poszukiwania zemsty wobec agresora”²²,
- 3) „motywacja do osłabiania tendencji do unikania i wycofywania się od osoby, która nas zraniła oraz takich emocji, jak złość, zemsta oraz pragnienie wzięcia odwetu wobec tej osoby. Przebaczenie to także nasilenie poszukiwania pojednania z tą osobą, tak aby doszło do przywrócenia równie dobrych – a nawet lepszych – norm, niż te, które obowiązywały przed zranieniem”²³.

Te trzy definicje są w niektórych aspektach spójne ze sobą, a w innych nieco odbiegają od siebie. Podobieństwo ujawnia się głównie w wymiarze intrapersonalnym: wszystkie definicje zakładają potrzebę wykorzenienia negatywnych myśli, uczuć i zachowań. Jednak różnią się szczegółami pod względem zakresu spraw, które mają być wybaczone oraz sposobów jego realizacji. Jedni zakładają, że istotną rolę ogrywa pojednanie, to jest aspekt interpersonalny²⁴, a inni wyraźnie rozgraniczają i odróżniają te pojęcia od siebie, koncentrując się na aspekcie intrapersonalnym (predyspozycja oso-

¹⁹ Macaskill, „Defining.

²⁰ Gassin, Lengel, „Forgiveness; Macaskill, „Defining.

²¹ Enright, „Counseling, 140.

²² Michael E. McCullough, „Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being”, *Journal of Social and Clinical Psychology* 19 (2000): 40.

²³ Everett L. Worthington, „The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness and the Promotion of Forgiveness”, w: *Dimensions of forgiveness*, red. Everett L. Worthington, Jr. (Radnor, P A: Templeton Foundation Press, 1998), 108.

²⁴ Anderson-Mooney i in., „Dispositional; Worthington, „The Pyramid; Terry D. Hargrave, James N. Sells, „The development of a forgiveness scale”, *Journal of Marital and Family Therapy* 23 (1997): 41–62.

owościowa, stan, cecha)²⁵. W konsekwencji dla pierwszych przebaczenie jest aktem bezwarunkowego obdarowania, a dla drugich – zależy od jakości spełnienia określonych warunków (częściowego lub zupełnego).

W literaturze poradniczej i psychoterapeutycznej funkcjonuje – jak się wydaje²⁶ – nieco odmienna konceptualizacja przebaczenia. Przebaczenie rozumiane jest tutaj jako okazja i możliwość pozytywnej rekonstrukcji „ja”, odbudowania zaufania do siebie i innych oraz stworzenia warunków do pozytywnego funkcjonowania²⁷.

Aktualnie w literaturze przedmiotu istnieje zgoda, że istotnym celem interwencji terapeutycznych może być przebaczenie²⁸. Przebaczenie nie jest to więc uboczny efekt stosowania określonych strategii i technik terapeutycznych w warunkach klinicznych albo pozaklinicznych, ale ważny cel, do którego zmierzają działania korektywne.

Rozróżnia się dwa odmiennie typy lub poziomy przebaczenia²⁹: przebaczenie decyzyjne oraz przebaczenie emocjonalne. Przebaczenie decyzyjne jest to obdarowanie sprawcy przebaczeniem bez eliminacji negatywnej emocjonalności. Jest to proces (strategia) poznawcza, który obejmuje osłabianie wrogości oraz zmianę zachowań, ale nie obejmuje zmian w zakresie nasilenia poczucia urazy. Badania dowodzą, że takie przebaczenie odgrywa marginalną rolę w poprawie poziomu stresu oraz zdrowia psychicznego.

Przebaczenie emocjonalne to z kolei przebaczenie, na które składają się komponenty emocjonalne i motywacyjne wobec sprawcy. Podczas pracy terapeutycznej negatywne aspekty „nieprzebaczenia” (złość, nienawiść, zgorzknienie, żal itd.) stopniowo zastępowane są przez pozytywne „przebaczenia” (akceptacja, współczucie, spokój, dystans, zmiana samooceny itd.). Wyniki badań klinicznych dowodzą, że ten typ przebaczenia jest szczególnie efektywny w stosunku do osób z bolesnymi doświadczeniami w rodzaju przemocy seksualnej, kazirodztwa, chronicznych bólów itd.³⁰

²⁵ Robert D. Enright, Suzanne Freedman, Julio Rique, „The psychology of interpersonal forgiveness”, w: *Exploring forgiveness*, red. Robert D. Enright, Joanna North (Madison: University of Wisconsin Press, 1998), 46–62; McCullough, „Forgiveness.

²⁶ Elliot, „Forgiveness; Hargreave, Sells, „The development.

²⁷ Hargreave, Sells, „The development.

²⁸ Elliot, „Forgiveness.

²⁹ Robert D. Enright, Richard P. Fitzgibbons, *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope* (Washington, DC: American Psychological Association, 2000).

³⁰ Elliot, „Forgiveness.

W poradnictwie psychologicznym i psychoterapii bierze się pod uwagę trzy aspekty przebaczenia: przebaczenie innej osobie, otrzymywanie przebaczenia i przebaczenie sobie³¹. Badacze i praktycy podkreślają, że kluczową rolę w procesach zdrowienia odgrywa przebaczenie sobie³². Przebaczenie innym jest o wiele słabiej powiązane niż przebaczenie sobie z poziomem depresyjności, lęku i złości³³.

Zasadniczo w praktyce poradnianej i psychoterapeutycznej zakłada się, że przebaczenie ma swoje granice (w literaturze psychologicznej przeważa pogląd, że przebaczenie nie ma granic) oraz trzeba spełnić określone warunki (żal i skrucha ze strony sprawcy), aby można było udzielić przebaczenia albo otrzymać przebaczenie (w literaturze psychologicznej w przeważającej części nie są brane pod uwagę). Ponadto przeważa też pogląd, że pojednanie (wymiar interpersonalny) nie jest konieczne do przebaczenia (wymiar intrapersonalny). Jednak również w tym obszarze istnieją poważne rozbieżności dotyczące zarówno definicji pojęcia, jak i zakresu denotacyjnego oraz warunków potrzebnych do uzyskania przebaczenia³⁴.

Należy nadmienić, że literatura przedmiotu w większości koncentruje się na jednej stronie procesu przebaczenia, to jest osobie przebaczącej. Jedyne kilka publikacji porusza kwestię osoby sprawcy, która uzyskuje przebaczenie³⁵. W publikacjach tych proponuje się, aby przebaczenie definiować odmiennie w zależności od podmiotu przebaczenia: przebaczący lub otrzymujący przebaczenie. Wiąże się to z tym, że podobnie definiowane przebaczenie, niezależnie od podmiotu relacji przebaczenia (ofiara–sprawca), może prowadzić do poważnych nieporozumień i nadużyć. Należy podkreślić, że w publikacjach dotyczących zarówno osoby przebaczącej, jak i osoby doznającej przebaczenia wielokrotnie pojawiają się ostrzeżenia dotyczące możliwości wystąpienia potencjalnego zagrożenia dla osoby przebaczącej³⁶. Chociaż większość badaczy i praktyków zgadza się z tym, że

³¹ Enright, „Counseling.

³² Joseph M. Currier, Kent D. Drescher, Jason M. Holland, David W. Foy, „Spirituality, Forgiveness, and Quality of Life: Testing a Mediation Model with Military Veterans with PTSD”, *International Journal for the Psychology of Religion* 2 (2015); Don E. Davis i in., „Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review”, *Journal of Counseling Psychology* 62 (2015), 329–335.

³³ Thompson i in., „Dispositional.

³⁴ *Forgiveness: Theory, research and practice*, red. Michael E. McCullough, Kenneth I. Pargament, Carl E. Thoresen (New York, NY: The Guilford Press, 2001).

³⁵ Macaskill, „Defining; Thompson i in., „Dispositional.

³⁶ Macaskill, „Defining; Thompson i in., „Dispositional.

przebaczenie to adaptacyjna cecha, zachowanie oraz metoda radzenia sobie (*coping*), to jednak wielu przestrzega, że przebaczenie może przyczynić się do rewiktylizacji³⁷. Osoba znajdująca się w sytuacji abuzywnej może zostać obwiniona przez sprawcę jej cierpienia o sprawstwo cierpienia³⁸ nie tylko swojego, ale również sprawcy i w związku z tym czuć się zobowiązana do przebaczenia. Osoba, która oczekuje, żąda lub otrzymała przebaczenie, może nie czuć się winna oraz myśleć, że przebaczenie nie jest jej w ogóle potrzebne³⁹. W związku z tym sugeruje się też, że przebaczenie może występować bez interakcji i wiedzy osoby otrzymującej przebaczenie (osoba otrzymująca przebaczenie może nawet nie być świadoma tego, że jej przebaczone).

Podsumowując należy stwierdzić, że pomimo istnienia poważnych rozbieżności co do rozumienia pojęcia przebaczenia, jakie występują w literaturze fachowej (psychologicznej, psychoterapeutycznej i poradnianej), pojawiają się pewne obszary zgodności. Zgoda dotyczy głównie rozumienia specyfiki tego pojęcia oraz pozytywnego znaczenia w procesach zdrowienia (osłabianie roli negatywnych myśli, uczuć i zachowań oraz potrzeby zemsty). Różnice dotyczą kwestii (nie)ograniczoności przebaczenia (w literaturze psychologicznej praktycznie nie są brane w ogóle pod uwagę, a w praktyce poradnianej i psychoterapeutycznej zakłada się, że przebaczenie ma swoje granice) oraz warunków potrzebnych do uzyskania przebaczenia (w literaturze psychologicznej żal, skrucha i pojednanie nie są konieczne do uzyskania przebaczenia, a w literaturze poradnianej i psychoterapeutycznej są zakładane).

4. Rozumienie przebaczenia przez osoby religijne

Wyniki badań dotyczące funkcjonowania pojęcia przebaczenia – badań, prowadzonych w populacjach religijnych, a zwłaszcza chrześcijańskich – są stosunkowo spójne. Pojęcie przebaczenia najtrafniej zdaje się charakteryzować definicja zaproponowana przez Williamsa⁴⁰, która została zaadaptowana przez Rye'a i współpracowników:

³⁷ Jennifer Katzi in., „Individual differences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios”, *Violence and Victims* 3 (1997): 265–276.

³⁸ Ellen Bass, Laura Davis, *The courage to heal* (New York: Harper Perennial, 1994).

³⁹ Enright, „Counseling.

⁴⁰ Macaskill, „Defining.

Przebaczenie jest rozumiane jako akt ułaskawienia lub wyzwolenia ze zranień, popełnionych wykroczeń lub długów. Jednym elementem przebaczenia, które pociąga za sobą współczucie, jest zwolnienie przez przebaczącego kogoś z czynu lub postawy, która utrudnia relację osób w nią zaangażowanych. Drugim elementem przebaczenia jest okazywanie znaków żalu za wyrządzone krzywdy, aktów skruchy i miłości przez osobę doznającą przebaczenia oraz utrzymywanie postawy łaskawości przez przebaczącego⁴¹.

Wśród badaczy panuje ogólna zgoda, że elementami koniecznymi uzyskania przebaczenia – według ludzi religijnych – są pogodzenie i pojednanie⁴². Do uzyskania przebaczenia wystarcza z kolei spełnienie określonych warunków, do których należą:

- 1) ze strony sprawcy otrzymującego przebaczenie: obecność wyrzutów sumienia, występowanie istotnych znaków oraz dowodów przeproszenia,
- 2) ze strony przebaczącej ofiary: rozumienie powodów pojawienia się incydentu oraz chęć pojednania i wola kompromisu.

Należy jednak podkreślić, że – podobnie jak w konceptualizacji naukowej, tak również w konceptualizacji religijnej – pojawiają się rozbieżności w rozumieniu i definiowaniu pojęcia przebaczenia. Wyniki niektórych badań pokazują, że rozumienie przebaczenia przez osoby duchowne oraz osoby systematycznie uczestniczące w życiu religijnym nieco odbiega od poglądów występujących w ogólnej populacji⁴³. Osoby duchowne wyróżniają się tym, że przebaczenie wiążą często z przebaczeniem Bożym, które dla nich stanowi wzorzec i wyznacznik postępowania wobec złoczyńców⁴⁴. W opinii osób duchownych warunkiem zasługiwania na przebaczenie Boże (oraz efektem i skutkiem otrzymania tego przebaczenia) jest okazywanie współczucia wobec innych grzeszników. Oznacza to, że dla osób duchownych kluczową motywacją promocji przebaczenia jest Bóg oraz jego uprzedzające przebaczenie.

⁴¹ Mark S. Rye i in., „Religious perspectives on forgiveness”, w: *Forgiveness: Theory, research and practice*, red. Michael E. McCullough i in. (New York, NY: The Guilford Press, 2001), 20.

⁴² Worthington, „The Pyramid; Hargreave, Sells, „The development.

⁴³ Rye, i in., „Religious.

⁴⁴ Macaskill, „Defining.

Osoby duchowne różnią się od ogólnej populacji również pod względem rozumienia roli żalu i skruchy jako warunków przebaczenia⁴⁵. Jak się okazuje, żal i skrucha – według osób duchownych – wcale nie stanowią warunku koniecznego potrzebnego do przebaczenia (co jest charakterystyczne dla ogólnej populacji). Żal i skrucha – według nich – jedynie przyspieszają przebaczenie.

Inna różnica dotyczy granic przebaczenia⁴⁶. Dla osób duchownych oraz tych, które systematycznie uczestniczą w życiu religijnym, przebaczenie teoretycznie nie ma granic, choć praktyka społeczna może być odmienna (uwarunkowania społeczne, trudności w realizacji postulatu nieograniczonego przebaczenia), podczas gdy dla pozostałej części ogólnej populacji, to jest nieuczestniczącej w życiu religijnym, przebaczenie ma swoje granice.

Podsumowując można powiedzieć, że pojęcie przebaczenia w wielu elementach posiada podobne denotacje zarówno w konceptualizacjach naukowych i religijnych, jak i zakładanych w praktyce poradnianej oraz psychotherapeutycznej. Podobieństwo to uwidacznia się zarówno w wymiarze intrapersonalnym (wyzwolenie się osoby przebaczącej z obezwładniających ją negatywnych myśli, uczuć i zachowań), jak i interpersonalnym (pojednanie, empatia, prospołeczność itd.). Definicje te zakładają, że przebaczenie jest to pozytywny stan, w którym osoba przebacząca sobie lub innym nie rozpamiętuje ciągle przeszłych traumatycznych wydarzeń i nie przenosi ich na teraźniejszość oraz na przyszłość.

Wyniki badań pokazują też, że rozumienie przebaczenia przez osoby religijne jest w niektórych aspektach odmienne od naukowego. Jak się wydaje, definicja przebaczenia, która jest przyjmowana u osób religijnych, jest najbardziej bliska definicji zakładanej w praktyce poradnianej i psychotherapeutycznej. W jednej i drugiej bowiem akcentuje się znaczenie warunków przebaczenia, aktów żalu, skruchy i miłości, których spełnienie stanowi przesłankę uzyskania przebaczenia⁴⁷.

Jednak dodać należy, że myślenie osób religijnych na temat przebaczenia jest zróżnicowane. Inaczej myślą osoby duchowne i systematycznie uczestniczące w życiu religijnym, a inaczej te nieuczestniczące systematycznie. O specyfice rozumienia pojęcia przebaczenia przez osoby duchowne

⁴⁵ Tamże.

⁴⁶ Tamże.

⁴⁷ Tamże.

oraz systematycznie uczestniczące w życiu religijnym świadczą następujące fakty⁴⁸:

- 1) przebaczenie jest bezwarunkowe i teoretycznie nie ma granic, choć praktyka społeczna może być odmienna (uwarunkowania społeczne, trudności w realizacji postulatów nieograniczonego przebaczenia);
- 2) żal i skrucha osoby winnej nie stanowią warunku koniecznego potrzebnego do udzielenia przebaczenia, ale jedynie przyspieszają przebaczenie;
- 3) elementem koniecznym uzyskania przebaczenia są pogodzenie, pojednanie oraz spełnienie określonych warunków.

Wnioski te i prawidła są o tyle istotne, że mogą wywierać wpływ na pojawianie się nieporozumień dotyczących rozumienia i definiowania przebaczenia pomiędzy osobami religijnymi a innymi, których poglądy na temat przebaczenia są zbliżone do definicji naukowej albo preferowanej przez osoby z ogólnej populacji, np. partnerów, małżonków, rodziców, dzieci, psycho terapeutów itd. Ponadto mogą one prowadzić do różnych niebezpieczeństw oraz zagrożeń.

5. Potencjalne problemy i zagrożenia dotyczące osób religijnych związane z przebaczeniem

Wyniki badań dowodzą, że istnieją zróżnicowane poglądy na temat przebaczenia. Dotyczy to zarówno konceptualizacji naukowych, psychologicznych, psychoterapeutycznych oraz religijnych. Poważnym skutkiem braku jasności czy spójności proponowanych i zakładanych w praktyce definicji przebaczenia może być odmienne jej traktowanie przez różne osoby wchodzące w interkorelacje (predyspozycje osobowościowe, uwarunkowania charakterologiczne, zaburzenia osobowości, przekonania religijne itd.). Problemy z tym związane mogą ujawnić się w różnych sytuacjach związanych z przebaczeniem (inaczej rozumie pojęcie przebaczenia dawca przebaczenia a inaczej sprawca zranienia, inaczej rozumie przebaczenie osoba wysoce religijna a inaczej mało religijna albo niereligijna). Problemy mogą ujawniać się podczas psychoterapii, poradnictwa psychologicznego (osoba wysoce religijna vs. mało niereligijna vs. niereligijna), kierownictwa duchowego

⁴⁸ Hargreave, Sells, „The development; Macaskill, „Defining; Worthington, „The Pyramid.

(osoba wysoce religijna vs. mało niereligijna), ale także normalnego życia (rodzina, małżeństwo, praca itd.).

Jak można wnosić z zaprezentowanych badań, szczególnie niebezpieczeństwo grozi osobom systematycznie uczestniczącym w życiu religijnym oraz osobom duchownym. Związane jest ono z faktem przyjmowania specyficznej – to jest odmiennej od ogólnej populacji – definicji przebaczenia. Może dotyczyć to takich zjawisk, jak:

1. postawa moralnego zobowiązania przebaczenia każdemu, w każdym wypadku i bez ograniczeń („Czy mam przebaczyć aż siedem razy? – Nie siedem, ale siedemdziesiąt siedem”);
2. postawa religijnego przymusu wynikająca z (nie)świadomego wzmacniania przez współwyznawców – a szczególnie przez osoby duchowne, na przykład podczas spowiedzi, kierownictwa duchowego, poradnictwa itd. – przez nakłanianie i przynaglanie do udzielenia przebaczenia;
3. przemoc psychiczna wobec osób wyrażających sprzeciw wobec możliwości udzielenia przebaczenia sprawcy;
4. nasilanie się poczucia winy u osób, które mają wątpliwości co do zasadności udzielenia przebaczenia sprawcy skrzywdzenia;
5. w konsekwencji podtrzymywanie sytuacji abuzywnej, która może być niebezpieczna dla osoby skrzywdzonej.

Pojawia się tu skojarzenie z zespołem współzależnienia: osoba nieuzależniona, na skutek własnej wrażliwości, empatii, poczucia winy oraz poczucia odpowiedzialności za bliską sobie osobę uzależnioną, nieświadomie wzmacnia zachowania osoby uzależnionej. Kiedy do tego dojdzie motywacja religijna (dotycząca m.in. zobowiązania, a nawet konieczności, udzielenia przebaczenia), skutki mogą być bardziej dramatyczne. Osoba taka jest nie tylko zmuszona do funkcjonowania w sytuacji abuzywnej, ale na dodatek nieświadomie wzmacnia zachowania abuzywne u sprawcy swego cierpienia.

Potencjalnym mechanizmem wiążącym się z – występującą u ludzi religijnych – negatywną efektywnością przebaczenia może być ambiwalentna funkcja obrazu Boga (wpływ na jedne aspekty psychiczne pozytywny, a na inne – negatywny). Wyniki badań neurofizjologicznych (pomiar negatywnej fali błędu *error related negativity* ERN wystawienia na różne obrazy Boga: Bóg jako miłosierdzie vs. Bóg karzący) dowodzą bowiem, że obraz Boga wywołuje ambiwalentne skutki⁴⁹:

⁴⁹ Marie Good i in., „God will forgive: Reflecting on God’s love decreases neurophysiological responses to errors”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 10 (2015): 357–363.

- 1) negatywny obraz Boga wpływa na pogłębienie stresu (poczucie winy, lęk, wyrzuty sumienia), ale działa pozytywnie w zakresie kontroli zachowań (regulacyjny wpływ);
- 2) pozytywny obraz Boga wpływa pozytywnie na łagodzenie objawów stresu (pozytywna afektywność, spokój, zrelaksowanie), ale negatywnie w zakresie kontroli zachowań (uśmierzający i łagodzący wpływ).

Oznacza to, że nie tylko negatywny obraz (Bóg karzący) może oddziaływać ambiwalentnie, ale – co bardziej ciekawe z punktu widzenia procesów przebaczenia – również pozytywny (Bóg przebaczący). Mechanizmami neurofizjologicznymi odpowiedzialnymi za ambiwalentne funkcje pozytywnego obrazu Boga są:

- 1) pojawiająca się na poziomie podświadomym (do 300 milisekund po zaistnieniu bodźca) tzw. nadwrażliwość na „grzeszne” bodźce i impulsy (eksponowanie negatywnie zabarwionych słów oraz kontrola efektywności wykonywanych zadań podczas testu Stroopa);
- 2) wzmacnianie aktywacji przednich części uwagowych (koncentrowanie się na zagrażających „pokusach”, a ignorowanie innych obrazów uwagowych) oraz osłabianie zdolności wykonawczych;
- 3) osłabianie zdolności wykrywania i reagowania na konflikty pomiędzy zachowaniem podmiotu a nadrzędnymi standardami religijnymi;
- 4) dalsze wzmacnianie nasilenia pojawiania się w obszarze uwagi „grzesznych” bodźców i impulsów poprzez nadprodukcję pozytywnych obrazów Boga.

6. Uważność jako efektywny środek zaradczy dla osób religijnych dotyczący przebaczenia

Faktem jest, że religia może pomagać człowiekowi (zdolność do samokontroli, siła charakteru, nadawanie sensu życia itd.), ale może mu też szkodzić (zaburzenia lękowe, fanatyzm religijny, uprzedzenia itd.). Wierzenia religijne mogą stanowić – z jednej strony – źródło komfortu (poprawa ogólnego dobrostanu), a z drugiej – źródło lęku (np. nerwica eklezjogenna, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, tzw. skrupulactwo).

Należy podkreślić, że wśród badaczy panuje powszechne zgoda co do pozytywnego wpływu przebaczenia (zwłaszcza przebaczenia sobie oraz o ty-

pie emocjonalnym) na całokształt funkcjonowania człowieka⁵⁰. Jednak, jak wykazano, religijność (oraz jako konsekwencja lub jeden z jej elementów, to jest specyficzne rozumienie przebaczenia przez osoby religijne) może wiązać się z określonymi niebezpieczeństwami (może być źródłem stresu, a nawet zagrożenia dla zdrowia i życia).

Interesującą dziedziną w kontekście ambiwalentnej funkcji przebaczenia u osób duchownych oraz osób aktywnie uczestniczących w życiu religijnym może być uważność. Jak dowodzą bowiem wyniki badań nad uważnością⁵¹, treningi uważności wpływają pozytywnie zarówno na procesy uwagowe (osłabiając istotnie aktywację sieci uwagowych, poszerzają zakres dostępności do procesów uwagowych), jak i wykrywania konfliktu oraz samokontroli (wzmoczona aktywacja kory przedniej części zakrętu powiązana dodatkowo z wysoką aktywnością układu parasympatycznego oraz autonomicznego), które są wysoce problematyczne u osób religijnych (neurologiczne korelaty ambiwalentnych funkcji przebaczenia). Dzięki temu – jak się wydaje – treningi uważności mogą wpływać stabilizująco na ambiwalentność funkcji przebaczenia.

Wyniki niektórych badań dowodzą również, że treningi uważności wywierają silny wpływ na aktywizację różnych obszarów mózgu oraz koordynują ich działania⁵². Jak ujawniają te wyniki badań, koordynacja obejmuje również te obszary mózgu, które bezpośrednio biorą udział w procesach przebaczenia, to jest hipokamp (pamięć), ciało migdałowate (emocje) i płaty ciemieniowe (wyższe poziomy kognitywne i emocjonalne: rozpoznawanie siebie jako podmiotu, rozróżnianie siebie od innych, rozpoznawanie i kształtowanie norm itd.), istotnie poprawiając efektywność ich funkcjonowania.

Obiecująco wyglądają podjęte pierwsze próby weryfikacji efektywności oddziaływań opartych o uważność w kontekście konceptualizacji przebaczenia⁵³. Wynika z nich, że niektóre czynniki uważności wiążą się pozytywnie z nasileniem tendencji do przebaczenia za niewierności małżeńskie (niere-

⁵⁰ Davis i in., „Forgiving; Elliot, „Forgiveness; Gassin, Lengel, „Forgiveness; Newberg i in., „The neuropsychological; Thompson i in., „Dispositional.

⁵¹ Helen A. Slagter i in., „Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity”, *Frontiers in Human Neuroscience* 5 (2011): 187–202.

⁵² Jörn Munzert, Britta Lorey, Karen Zentgraf, „Cognitive motor processes: the role of motor imagery in the study of motor representations”, *Brain Research Reviews* 2 (2009): 306–326; Slagter i in., „Mental training.

⁵³ Keri N. Johns, Elizabeth S. Allen, Kristina Coop Gordon, „The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity”, *Mindfulness. Advance online publication* 1 (2015).

aktywność, świadoma obecność i nieosądzanie). Pozostałe czynniki okazują się niepowiązane z przebaczeniem (obserwacja i opisywanie).

Jak się wydaje – charakterystyczna dla uważności – promocja otwartości i akceptacji na wszystko, co się wydarza, może okazać się szczególnie trafna wobec kluczowych mechanizmów powodujących u ludzi religijnych ambiwalentne skutki (nadwrażliwość na „grzeszne” bodźce i impulsy wywołująca wzmacnianie aktywacji przednich części uwagowych, osłabianie zdolności wykonawczych oraz osłabianie zdolności wykrywania i reagowania na konflikty pomiędzy zachowaniem podmiotu a nadrzędnymi standardami religijnymi). W związku z tym uważność może okazać się istotnym czynnikiem modyfikującym negatywne konsekwencje związane z zakładaną przez osobę religijną koncepcją przebaczenia (poczucie moralnego zobowiązania, religijnego przymusu, przemoc psychiczna, nasilone poczucie winy i podtrzymywanie sytuacji abuzywnej). Uważność, będąc aktywnością cenioną w środowisku religijnym, może istotnie przyczynić się również do wzmocnienia pozytywnych aspektów funkcjonowania (krytycyzm, autonomiczność, odpowiedzialność, dojrzałość podjętej ewentualnie decyzji o przebaczeniu).

Podsumowując należy stwierdzić, że uważność ze względu za swoje zalety (wszechstronne i salutogenne oddziaływanie treningów uważności) zdaje się być trafną i efektywną metodą radzenia sobie z negatywnymi skutkami ambiwalentnych funkcji przebaczenia, jakie mogą ujawniać się szczególnie w populacjach osób religijnych. Trafną, ponieważ jest jedną z technik medytacji, a jako taka może być ceniona w środowisku religijnym. Efektywną, bowiem cieszy się szerokim wsparciem empirycznym (udowodniona pozytywna efektywność oddziaływań opartych o uważność w warunkach zarówno klinicznych, jak i pozaklinicznych). W związku z tym uważność może być – jak się wydaje – z powodzeniem stosowana w tej populacji ludzi⁵⁴.

Podsumowanie

Nikt zapewne nie ma wątpliwości, że religia promuje działania allocentryczne poprzez głoszenie wzniosłych zasad postępowania („opanuj swoje pragnienia”, „pomagaj innym”, „przebacz” itd.) oraz preferowanie określonych postaw (np. post, modlitwa, jałmużna). Jednak efekty promocji i realizacji tych zasad, odwołujących się do potrzeby bycia wrażliwym

⁵⁴ Johns, Allen, Gordon, „The relationship.

na innych – jak zdają się wskazywać niektóre badania – wydają się być co najmniej dwuznaczne.

To samo dotyczy przebaczenia. Cienienie i praktykowanie przebaczenia przez osoby religijne wpływa na jakość funkcjonowania osób religijnych, ale jego wpływ jest relatywnie słaby⁵⁵ oraz – jak wykazały, przynajmniej w pewnym stopniu, niniejsze analizy – niekoniecznie przynosi pozytywne owoce dla nich samych⁵⁶. Pozytywne efekty mogą bowiem odczuć raczej sprawcy cierpienia (którymi mogą być zarówno osoby religijne, jak i nierelegijne) niż ich religijne ofiary. Jest to smutny wniosek, ale najprawdopodobniej trafny.

Za jego trafnością zdają się przemawiać – wykazane w niniejszym artykule – następujące fakty i prawidłowości, dotyczące osób duchownych oraz tych, które systematycznie uczestniczą w życiu religijnym⁵⁷:

- 1) poczucie konieczności udzielania przebaczenia sprawcy (przebaczenie jest bezwarunkowe, sprawca nie musi żałować za swój czyn ani okazywać skruchy, elementem koniecznym przebaczenia jest pojednanie i pogodzenie się ze sprawcą cierpienia);
- 2) możliwość wywierania nacisku zewnętrznego (presja osób duchownych oraz współwyznawców) i wewnętrznego (normy i nakazy religijne) celem udzielenia przebaczenia sprawcy cierpienia;
- 3) ryzyko nieświadomego podtrzymywania sytuacji abuzywnej, która ułatwia sprawcy kontynuację swoich krzywdzących – wobec przebaczącej mu ofiary – poczynań, a która może stanowić bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia ofiary.

Należy postulować, aby – w związku z poważnym ryzykiem zagrożenia dla zdrowia i życia – specjalną ochroną objąć osoby wysoce religijne, ponieważ one same – całkowicie nieświadomie – mogą stać się przyczyną własnych cierpień⁵⁸. Dotyczyć to może wielu obszarów ich funkcjonowania: psychoterapia, poradnictwo psychologiczne, kierownictwo duchowe, spowiedź, pedagogika, edukacja, katechetyka, homiletyka, opieka społeczna, interwencje kryzysowe, sądownictwo, policja itd. Podczas pracy z osobami

⁵⁵ Anderson-Mooney i in., „Dispositional.

⁵⁶ Gabrielle S. Adams, Xi Zou, M. Ena Inesi, Madan M. Pillutla, „Forgiveness is not always divine: When expressing forgiveness makes others avoid you”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 126 (2015): 130–141.

⁵⁷ Hargreave, Sells, „The development; Macaskill, „Defining; Rye, i in., „Religious; Worthington, „The Pyramid.

⁵⁸ Anderson-Mooney i in., „Dispositional.

religijnymi zalecane byłoby zwracanie baczej uwagi na założenia teoretyczne dotyczące rozumienia przebaczenia, które u osób religijnych mogą istotnie zniekształcać odbiór rzeczywistości, w tym ocenę sprawcy własnego cierpienia oraz negatywnie wpływać na poprawny rozwój. Celem korektywnych oddziaływań powinna być rewizja poglądów dotyczących przebaczenia w kontekście przekonań religijnych mogących stanowić przesłankę wpływającą na specyfikę rozumienia przebaczenia.

Wartym podkreślenia w tym kontekście jest fakt, że zdaniem wielu badaczy⁵⁹, przebaczenie jest procesem wewnętrznego zdrowienia, którego jednym z kluczowych celów jest wspomaganie ofiary we wzmacnianiu i utrzymywaniu poczucia bezpieczeństwa. W związku z tym wszelkie działania, których efektem jest wspomaganie raczej sprawcy cierpienia niż ochrona bezpieczeństwa ofiary, stanowią zaprzeczenie idei przebaczenia. I nawet jeśli podmiot (ofiara) posiada inne rozumienie pojęcia przebaczenia, to zadaniem osób jej bliskich (albo profesjonalistów) jest jej ochrona oraz pomoc.

Wydaje się więc, że koncepcja przebaczenia (aspekt intrapsychiczny: przebaczenie sobie, przebaczenie emocjonalne) powinna być rozumiana niezależnie od podejmowania jakiegokolwiek decyzji dotyczącej poprawiania relacji ze sprawcą, tym bardziej powrotu do stanu początkowego (aspekt interkorelacyjny: przebaczenie decyzyjne, pojednanie, pogodzenie się ze sprawcą). Jeśli bowiem aspekt interkorelacyjny przebaczenia może okazać się raniący podmiot albo wywołujący negatywne skutki oraz narażający go na utratę zdrowia lub nawet życia, to powinien być mentalnie i faktycznie (stopniowo) eliminowany z procesów przebaczenia.

Należy podkreślić, że pozytywnym wymiarem zakładanego przez osoby religijne przebaczenia jest akcentowanie znaczenia warunków przebaczenia, to jest konieczności pojawiania się aktów żalu i skruchy u sprawcy (podobieństwo do definicji przebaczenia zakładanego w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym). Wydaje się, że ten aspekt przebaczenia może stać się obiecującym – z jednej strony akceptowanym przez osoby religijne, a z drugiej właściwym, bo stawiającym raczej wymagania sprawcy cierpienia, a nie ofierze – punktem wyjścia oddziaływań korektywnych, kierowanych w stosunku do osób religijnych. Rzetelne spełnienie przez sprawcę wyraźnie i konkretnie sformułowanych warunków może (nie musi) stano-

⁵⁹ Nathaniel G. Wade, Chad V. Johnson, Julia E. Meyer, „Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: A review of the literature”, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 1 (2008): 88–102.

wić przesłankę do udzielenia mu przebaczenia (przebaczenie nie należy się każdemu, w każdym wypadku i bez ograniczeń).

Dodatkowym warunkiem możliwości udzielenia przebaczenia powinna być ocena sprawcy cierpienia (realna możliwość zmiany jego zachowań) oraz okoliczności mogących wpływać na dalszy rozwój sytuacji związanych z ewentualnym wspólnym przebywaniem sprawcy i ofiary (możliwość podtrzymywania sytuacji abuzywnej). Celem oddziaływań korektywnych w tym przypadku powinno być wzmacnianie u osoby skrzywdzonej poczucia krytycyzmu, obiektywizmu, autonomii, niezależności itd., tak aby w sposób dojrzały i odpowiedzialny mogła podjąć własną, nieprzymuszoną decyzję, dotyczącą (nie)przebaczenia (emocjonalnego lub decyzyjnego) oraz pojednania i pogodzenia.

Wyniki niektórych badań napawają optymizmem dowodząc, że stosowanie interwencji opartych o uważność może skutecznie zabezpieczyć osoby religijne przed negatywnymi konsekwencjami przyjmowanej przez siebie definicji przebaczenia, która różni się od konceptualizacji psychologicznej i psychotherapeutycznej oraz występującej u osób z ogólnej populacji. Uważność, ze względu za swoje zalety, zdaje się być trafną (medytacja jest ceniona przez osoby religijne) i efektywną metodą radzenia sobie z negatywnymi skutkami ambiwalentnych funkcji przebaczenia, jakie mogą ujawniać się szczególnie w populacjach osób religijnych. Potwierdzeniem tej tezy są wyniki badań sprawdzających bezpośrednio powiązania pomiędzy nasileniem stanu uważności oraz tendencją do przebaczenia za niewierności małżeńskie, które okazują się pozytywne (3 na 5 czynników uważności wiąże się pozytywnie z przebaczeniem)⁶⁰.

Na koniec należy nadmienić, że pewnym ograniczeniem związanym z trafnością wyciąganych tutaj wniosków jest oparcie ich o wyniki badań kwestionariuszowych opartych o autodeklaracje dotyczące rozumienia przez badane osoby pojęcia przebaczenia (specyfika rozumienia pojęcia przebaczenia u osób religijnych w stosunku do ogólnej populacji oraz konceptualizacji naukowej), a nie faktycznej ich realizacji. Z pewną ostrożnością należy też podchodzić do wykazanych mechanizmów neuropsychologicznych, ujawniających mechanizmy wiążące się z odmienną koncepcją przebaczenia, jaka występuje u ludzi religijnych (zastosowano ekstrapolację: neurofizjologiczne uwarunkowania ambiwalentnego wpływu pozytywnego obrazu Boga = neurofizjologiczne uwarunkowania ambiwalentnego wpływu przebacze-

⁶⁰ Johns, Allen, Gordon, „The relationship.

nia). W dalszych badaniach należałoby więc zwrócić uwagę na problemy wynikające z ograniczonego materiału oraz przyjętych strategii metodologicznych przeprowadzonych do tej pory badań empirycznych (sama koncepcja badań dotycząca pomiaru neurofizjologicznych uwarunkowań przebaczenia jest metodologicznie poprawna i teoretycznie trafna).

W dalszych badaniach trzeba by również zwrócić uwagę na różne populacje osób (nie tylko religijne i z ogólnej populacji), na przykład: osoby obojętne religijnie, ateści, agnostycy, osoby uważne, aby sprawdzić, czy wykazane zjawisko ambiwalentnego wpływu przebaczenia jest powszechne (czy dotyczy to tylko elitarnych grup religijnych). Interesujące byłyby badania, w których wykorzystywano by zróżnicowany materiał badawczy (wywiad standaryzowany i pogłębiony, metody kwestionariuszowe, eksperymenty naukowe) oraz specjalistyczne narzędzia pomiarowe, mierzące korelaty neurofizjologiczne w warunkach zarówno laboratoryjnych (fMRI), jak i naturalnych (EEG).

Forgiveness Among Religious Peoples in the Light of Mindfulness Research (Summary)

Albeit a relatively young construct in psychological research, researchers have consistently characterized forgiveness as: 1) decisional forgiveness is the experience of granting forgiveness without eliminating the emotion (interpersonal act); 2) emotional forgiveness is forgiveness that includes changes in emotion and motivation toward the offender (intrapersonal predisposition). Forgiveness is at the core of Christianity and Christians understand the specific concept of the meaning of forgiveness. Most religious people suggest that forgiveness is limitless, repentance is unnecessary, but reconciliation is necessary for forgiveness (there is no consensus within psychology and psychotherapy and the general population). This suggests that forgiving maybe malignant and dangerous for religious peoples, especially in abusive situations. Many of them present with symptoms – from relationship discord to posttraumatic stress PTSD – that are complicated by guilt and shame over religious beliefs (specificity of the definition of forgiveness) and perceived wrongdoing (“I’m am guilty”, “It is my fault”). It is proposed that the presence of an apology, repentance, remorse, and a desire for reconciliation of the offender is the important part of forgiveness for religious peoples and forgiving can occur without any interaction with the forgiven (interpersonal act). It is argued that mindfulness trainings

can be useful for Christian coping with stress and malignant consequences of the supposed definition of a forgiveness.

Key words: forgiveness; repentance; reconciliation; mindfulness.

Przebaczenia u osób religijnych w świetle badań nad uważnością (Streszczenie)

Pomimo tego, że przebaczenie jest pojęciem, które stosunkowo niedawno pojawiło się w psychologii, badacze zgodnie definiują je jako: 1) przebaczenie decyzyjne – obdarowywanie przebaczeniem sprawcy bez eliminacji negatywnej emocjonalności (akt interpersonalny); 2) przebaczenie emocjonalne – przebaczenie, które obejmuje zmiany emocjonalne i motywacyjne wobec sprawcy cierpienia (predyspozycja intrapsychiczna). Przebaczenie jest szczególnie cenione w chrześcijaństwie oraz specyficznie rozumiane (odmienne niż dominujące w psychologii, psychoterapii czy u osób z ogólnej populacji). Według ludzi religijnych przebaczenie bowiem nie ma granic, żal nie jest konieczny do uzyskania przebaczenia, a za to konieczne jest pojednanie ze sprawcą. Sugeruje to, że przebaczenie może przynosić negatywne skutki oraz być niebezpieczne, szczególnie dla chrześcijan znajdujących się w abuzywnej sytuacji. U wielu bowiem z nich pojawiają się symptomy stresu pourazowego PTSD połączone z występowaniem nasilonego poczucia winy i wstydu na skutek przyjmowanych wierzeń religijnych (specyfika rozumienia pojęcia przebaczenia) oraz interpretacji dotyczącej współodpowiedzialności za negatywne wydarzenia („Jestem winny”, „Mój błąd”). W związku z tym proponuje się, że ważnymi elementami przebaczenia dla ludzi religijnych powinno być występowanie oznak przeproszenia, żalu, wyrzutów sumienia oraz pragnienia pojednania ze strony sprawcy oraz aby przebaczenie mogło się odbywać bez jakiegokolwiek interakcji ze sprawcą. W celu zapobieżenia negatywnym konsekwencjom przyjmowanej definicji przebaczenia, jaka występuje u ludzi religijnych, szczególnie korzystne mogą okazać się treningi uważności.

Słowa kluczowe: przebaczenie; pojednanie; żal; uważność.

Bibliografia

Adams, Gabrielle S., Xi Zou, M. Ena Inesi, Madan M. Pillutla. „Forgiveness is not always divine: When expressing forgiveness makes others avoid you”. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 126 (2015): 130–141.

- Anderson-Mooney, Amelia J., Marcia Webb, Nyaradzo Mvududu, Anna M. Charbonneau. „Dispositional forgiveness and meaning-making: The relative contributions of forgiveness and adult attachment style to struggling or enduring with God”. *Journal of Spirituality in Mental Health* 2 (2015): 91–109.
- Bass, Ellen, Laura Davis. *The courage to heal*. New York: Harper Perennial, 1994.
- Cornish, Marilyn A., Nathaniel G. Wade. „Working through past wrongdoing: Examination of a self-forgiveness counseling intervention”. *Journal of Counseling Psychology* 3 (2015): 521–528.
- Currier, Joseph M., Kent D. Drescher, Jason M. Holland, David W. Foy. „Spirituality, Forgiveness, and Quality of Life: Testing a Mediation Model with Military Veterans with PTSD”. *International Journal for the Psychology of Religion* 2 (2015).
- Davis, Don E., I in.. „Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review”. *Journal of Counseling Psychology* 2 (2015) 329–335.
- Elliot, Barbara A. „Forgiveness Therapy: A clinical intervention for chronic disease”. *Journal of Religious Health* 50 (2011): 240–247.
- Enright, Robert D. „Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness”. *Counseling and Values* 40 (1996): 107–126.
- Enright, Robert D., Catherine T. Coyle. „Researching the process model of forgiveness within psychological interventions”. W: *Dimensions of forgiveness*, red. Everett L. Worthington, 139–161. Radnor, P A: Templeton Foundation Press, 1998.
- Enright, Robert D., Richard P. Fitzgibbons. *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2000.
- Enright, Robert D., Suzanne Freedman, Julio Rique. „The psychology of interpersonal forgiveness”. W: *Exploring forgiveness*, red. Robert D. Enright, Joanna North, 46–62. Madison: University of Wisconsin Press, 1998.
- Gassin, Elisabeth A., Gregory J. Lengel. „Forgiveness and attachment: a link that survives the grave?” *Journal of Psychology and Theology* 4 (2011): 316–329.
- Good, Marie, i in.. „God will forgive: Reflecting on God’s love decreases neurophysiological responses to errors”. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 10 (2015): 357–363.
- Hargreave, Terry D., James N. Sells. „The development of a forgiveness scale”. *Journal of Marital and Family Therapy* 23 (1997): 41–62.
- Jeanette Knutson, Robert D. Enright, Benjamin Garbers. „Validating the developmental pathway of forgiveness”. *Journal of Counseling and Development* 86 (2008): 193–199.

- Johns, Keri N., Elizabeth S. Allen, Kristina Coop Gordon. „The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity”. *Mindfulness. Advance online publication* 1 (2015).
- Katz, Jennifer i in. „Individual differences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios”. *Violence and Victims* 3 (1997): 265–276.
- Macaskill, Ann. „Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives”. *Journal of Personality* 73 (2005): 1237–1267.
- McCullough, Michael E. „Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being”. *Journal of Social and Clinical Psychology* 19 (2000): 43–55.
- McCullough, Michael E., Kenneth I. Pargament, Carl E. Thoresen. „The psychology of forgiveness”. W: *Forgiveness: Theory, research and practice*, red. Michael E. McCullough, Kenneth I. Pargament, Carl E. Thoresen, 1–14. New York, NY: The Guilford Press, 2001.
- Michael E. McCullough, Everett L. Worthington. „Religion and the forgiving personality”. *Journal of Personality* 67 (1999): 1141–1164.
- Munzert, Jörn, Britta Lorey, Karen Zentgraf. „Cognitive motor processes: the role of motor imagery in the study of motor representations”. *Brain Research Reviews* 2 (2009): 306–326.
- Newberg, Andrew B., Eugene G. d’Aquili, Stephanie K. Newberg, Verushka deMarici. „The neuropsychological correlates of forgiveness”. W: *Forgiveness: Theory, research and practice*, red. Michael E. McCullough, Kenneth I. Pargament, Carl E. Thoresen, 91–110. New York, NY: The Guilford Press, 2001.
- Newberg, Andrew B., Stephanie K. Newberg. „Incorporating stress management into clinical practice”. *Hospital Physician* 6 (1998): 52–58.
- Pargament, Kenneth I., Mark S. Rye. „Forgiveness as a method of religious coping”. W: *Dimensions of forgiveness*, red. Everett L. Worthington, Jr., 59–78. Radnor, PA: Templeton Foundation Press, 1998.
- Rye, Mark S., i in.. „Religious perspectives on forgiveness”. W: *Forgiveness: Theory, research and practice*, red. Michael E. McCullough, Kenneth I. Pargament, Carl E. Thoresen, 17–40. New York, NY: The Guilford Press, 2001.
- Siegel, Daniel J. *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York: Bantam, 2010.
- Slagter, Helen A., i in. „Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity”. *Frontiers in Human Neuroscience* 5 (2011): 187–202.
- Thompson, Laura Y., C. R. Snyder, L. Hoffman, S. T. Michael, H. N. Rasmussen, L. S. Billings, L. Heinze, J. E. Neufeld, H. S. Shorey, J. C. Roberts, D. E. Roberts. „Dispositional forgiveness of self, others, and situations”. *Journal of Personality* 73 (2005): 313–359.

- Wade, Nathaniel G., Chad V. Johnson, Julia E. Meyer. „Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: A review of the literature”. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 1 (2008): 88–102.
- Worthington, Everett L. „The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness and the Promotion of Forgiveness”. W: *Dimensions of forgiveness*, red. Everett L. Worthington, Jr., 107–138. Radnor, P A: Templeton Foundation Press, 1998.