

Lysa TerKeurst

WYBACZYĆ, CZEGO NIE MOŻNA ZAPOMNIEĆ



w|drodze

LYSA TERKEURST

Wybaczyć, czego nie można zapomnieć

Przełożyła Justyna Grzegorzcyk

Tytuł oryginału

Forgiving what you can't forget. Discover How to Move On, Make Peace with Painful Memories, and Create a Life That's Beautiful Again

Published by arrangement with HarperCollins

Christian Publishing, Inc.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2025

Redaktor prowadząca – JUSTYNA OLSZEWSKA

Redakcja – KATARZYNA KOŚMICKA

Korekta – MAREK KOWALIK, KATARZYNA KOŚMICKA

Skład i łamanie, redakcja techniczna – JÓZEFA KURPISZ

Projekt okładki i layoutu – KRZYSZTOF LORCZYK OP

Grafika na okładce – JOHN SINGER SARGENT, *Orestes Pursued by the Furies*, 1921, ze zbiorów Museum of Fine Arts w Bostonie oraz

YOANN SILOINE | unsplash.com

Fotografia (s. 2) – ISAAC QUESADA | unsplash.com

ISBN 978-83-7906-837-1 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-7906-838-8 (wersja elektroniczna)

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 850 47 52

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

Spis treści

WPROWADZENIE: Nadal opłakuję to, co się stało — 7

ROZDZIAŁ PIERWSZY:

Przebaczenie – słowo o dwóch ostrzach — 15

ROZDZIAŁ DRUGI:

Zapraszam do stołu — 29

ROZDZIAŁ TRZECI:

Czy to jest w ogóle do przeżycia? — 43

ROZDZIAŁ CZWARTY:

Czy przebaczenie jest w ogóle możliwe,
skoro czuję się tak źle? — 53

ROZDZIAŁ PIĄTY:

Zbieranie kropek — 75

ROZDZIAŁ SZÓSTY:

Łączenie kropek — 93

ROZDZIAŁ SIÓDMY:

Korygowanie kropek — 113

ROZDZIAŁ ÓSMY:

To, czego nie da się zmienić, wydaje
się niewybaczalne — 131

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY:

Granice pomagają nam przestać tańczyć z dysfunkcją — 147

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY:

Ponieważ myśleli, że Bóg ich ocali — 167

ROZDZIAŁ JEDENASTY:

Wybaczyć Bogu — 187

ROZDZIAŁ DWUNASTY:

Rola, jaką odgrywa strata — 205

ROZDZIAŁ TRZYNASTY:

Rozgoryczenie jest złym interesem, który
daje wielkie obietnice — 221

ROZDZIAŁ CZTERNASTY:

Życ praktyką wybaczenia każdego dnia — 241

PIĘKNO PRZEBACZENIA — 259

PO KILKU LATACH. WIADOMOŚĆ OD LYSY — 261

WĘDRÓWKA PRZEZ TO, CO BIBLIA MÓWI

NA TEMAT PRZEBACZENIA — 263

PRZEBACZENIE – NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE

LYSIE PYTANIA — 283

WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE ZNĘCANIA SIĘ — 293

Czy przebaczenie jest w ogóle możliwe, skoro czuję się tak źle?

Szłam na spotkanie z moim psychologiem Jimem, żałując, że nie odwołałam tej konsultacji. Nie miało to być typowe godzinne spotkanie, tylko intensywna całodniowa sesja; zbyt kosztowna, żeby ją odpuścić.

Nie spałam dobrze i miałam spuchnięte oczy. Do tego nie byłam w stanie sobie przypomnieć, czy użyłam rano dezodorantu. Fantastycznie. Zastanawiałam się, czy brzoskwiniowy odświeżacz, który widziałam wcześniej w łazience przy gabinecie, będzie w razie czego skuteczny. Zanotowałam w pamięci, żeby go wypróbować w czasie najbliższej przerwy.

Czułam się absolutnie niezmotywowana do rozmowy i nadmiernie skora do płaczu. Moje włosy były ciężkie od suchego szamponu i splątane, bo ich porządnie nie wyczesalam. Staralam się na próżno ugładzić je rękami, zanim związałam bezładny kok, z pełną świadomością, że powinnam była je umyć już dwa dni temu.

Ale kto ma na to siły, kiedy życie zdaje się spustoszone w najbardziej niesprawiedliwy sposób? Z pustką wiąże się ociążałość, która w ogóle nie motywuje do dbałości o to, jak się wygląda.

– Jim, nie wiem, jak mam wybaczyć – tłumaczyłam. – On nie przeprosza za to, co się stało. Podobnie jak pewni ludzie zaangażowani w sytuację, którzy także mnie zranili. Nie uważają, żeby zrobili coś złego. W ogóle się nad tym nie zastanawiają. Po prostu odeszli i cieszą się życiem. A ja siedzę tu, w gabinecie psychologa, tak przepełniona cierpieniem, że zastanawiam się, czy nie utonę we własnych łzach. Jak w ogóle mogę zajmować się przebaczeniem, skoro ani jedna moja komórka nie ma ochoty przebaczyć? Nie chcę tego robić. I być może w tej chwili jestem pełnym wra-kiem, ale nie oszustką.

Spodziewałam się, że Jim uzna, iż najwyraźniej nie jest to jeszcze pora, abym mogła zajmować się przebaczeniem, i tego dnia musimy położyć nacisk na coś innego. Mogłabym odnieść korzyść z uporania się z całym mnóstwem innych rzeczy. Jedną z oczywistych spraw byłaby na przykład higiena osobista.

Nie wiem, co wtedy powiedział w reakcji na mój sprzeciw. Pamiętam tylko, że pozostaliśmy przy temacie, a to, czego tamtego dnia dowiedziałam się na temat przebaczenia, odmieniło moje życie.

Jim w ogóle nie był zainteresowany faktem, że nie chcę wybaczyć, a moje uczucia nie współpracują. Wydawało się, że intensywność mojego oporu wskazywała, iż wykonanie wtedy tego ćwiczenia było w jego ocenie najwłaściwsze, i tyle. To mnie zdezorientowało. Z pewnością nie chciałam dodawać „porażki przebaczenia” do całej reszty tego, czym

się w tym okresie zadręczałam. Za to wyraźnie nadszedł czas, aby wyjść i poszukać brzoskwiowego odświeżacza.

Kiedy wróciłam, pachnąc jak świeżo upieczony placek, Jim wręczył mi stos karteczek samoprzylepnych.

– Lysa, czy masz pragnienie, aby się z tego uzdrowić?

Skinęłam potakująco głową. Chciałam wyzdrowieć.

Chciałam znaleźć drogę wyjścia z tej studni, gdzie wszystko wydawało się ciemne, dezorientujące i beznadziejne. Sądziłam jednak, że aby wyzdrowieć, muszę czuć się lepiej w stosunku do okoliczności i do związanych z nimi ludzi.

W tamtym momencie tyle spraw w wielu moich relacjach wydawało się niezłałatwionych. Gdy czyjeś życie eksploduje, otaczający ludzie reagują bardzo różnie. Można dostrzec najlepsze formy współczucia u wielu z nich, ale nie u wszystkich.

Nie tylko straciłam to, co uważałam za prawdziwe w moim małżeństwie. Usiłowałam również przebrnąć przez wszystkie nieprzewidywalne reakcje ludzi, którzy widzieli, co się stało.

Wiedziałam, że będę potrzebowała lat, aby się przez to wszystko przebić.

Jednak zdecydowanie najbardziej skomplikowaną rzeczywistością w tamtym okresie było to, że od miesięcy nie widziałam Arta. Pozostawaliśmy w separacji. Narosły całe warstwy skomplikowanych faktów, które nie pozwalały nam usiąść i porozmawiać o tym, co się stało.

Jak w ogóle mogłam zacząć uzdrowienie, skoro nie było żadnego rozwiązania, żadnej rekompensaty? Nie było też szans na pogodzenie się z Artem ani innymi, którzy mnie zranili.

Myślałam, że wszystko powinno zostać najpierw uregulowane.

Myślałam, że ci, którzy źle postąpili, powinni najpierw to sobie uświadomić.

A przynajmniej jakiś rodzaj sprawiedliwości powinien wyprostować mój wywrócony do góry nogami świat.

Coś takiego wydawało mi się sprawiedliwe.

Myślałam, że nad przebaczeniem zastanowię się później. I wtedy być może wyzdrowieję.

Ale zgodnie z tym, co mówił mój psycholog, zaczęłam sobie uświadamiać, że mogę nigdy nie poczuć, iż sprawy potoczyły się sprawiedliwie. Nawet jeśli – według najlepszego scenariusza – ludzie, którzy mnie zranili, nagle zaczęliby żałować i rozumieć wszystko, co zrobili, oni i tak nie mogliby naprawić tego, co się stało. To nie wymazałoby krzywdy. To nie odsunęłoby wspomnień. To nie uzdrowiłoby mnie w jednej chwili i nie poczułabym się dobrze.

Prawdopodobnie większość sytuacji, w których zostałam zraniona, nie rozwinie się według najlepszego scenariusza. Poważne konflikty rzadko da się zamknąć w taki bezbolesny sposób.

Dlatego wiedziałam, że muszę oddzielić swoje uzdrowienie od ich decyzji. Moja zdolność do uzdrowienia nie może zależeć od niczyjego wyboru, z wyjątkiem mojego własnego.

Dokładnie pamiętam, gdzie stałam, kiedy w końcu uświadomiłam sobie, czego mój psycholog Jim starał się mnie nauczyć na temat odłączenia uzdrowienia od wyborów innych osób. Byłam w Izraelu. Tego dnia było gorąco. Chciałam, żeby przewodnik się pospieszył i skończył swoją

przemowę, abyśmy mogli pójść w jakieś chłodniejsze miejsce. Wtedy jednak on powiedział coś, co mną wstrząsnęło: „Jezus nie uczynił wielu cudów w Jerozolimie, przynajmniej jeśli chodzi o te, które zapisano”.

Przez całe życie, gdy czytałam o cudach Jezusa, wyobrażałam sobie, że większość z nich dokonała się w Jerozolimie i okolicy. Wielokrotnie podróżowałam do tego miasta, żeby studiować Pismo Święte, ale dopiero podczas mojego ósmego tam pobytu przewodnik wskazał na ów fakt.

Jeśli czytasz Ewangelię Jana, to wiesz, że zapisano w niej dwa cuda uzdrowienia, których Jezus dokonał w Jerozolimie. Pierwszym z nich było uzdrowienie chromego nad sadzawką Betesda; zapisano to w piątym rozdziale Ewangelii Jana. Drugim było uzdrowienie niewidomego nad sadzawką Siloam (zob. J 9).

W obu przypadkach uzdrowienie chorych nastąpiło po ich decyzji, by być posłusznymi Panu, decyzji niezależnej od działań innych ludzi. Z początku chromy myślał, że potrzebuje czyjeś pomocy, aby mógł dotrzeć do wody, gdy anioł nią poruszy, zgodnie z przesądem, w który wielu wierzyło. Zatem kiedy Jezus zapytał go: „Czy chcesz być zdrowy?”, chromy nie odpowiedział „Tak!”. Zaczął się natomiast tłumaczyć, że nie ma nikogo, kto by go wprowadził do wody.

Czy to nie zdumiewające, że ten człowiek był tak skupiony na tym, co powinni zrobić inni, że prawie nie zauważył, co może zrobić dla niego Jezus? To mnie mobilizuje na wielu poziomach. Nie byłam sparaliżowana jak ten mężczyzna, ale dobrze wiem, co to znaczy być niezdolnym iść naprzód, nie mając nikogo, kto by współpracował tak, jak sądziłam, że powinien. Jezus jednak nigdy

nie skomentował zachowania ludzi, na których skupiał się sparaliżowany mężczyzna.

Jezus po prostu polecił mu wstać, wziąć swoje łożo (zwane też noszami) i iść. Pismo Święte potem mówi: „Natychmiast wyzdrowiał ów człowiek, wziął swoje nosze i chodził” (J 5,9). Do uzdrowienia nie potrzeba było nikogo prócz chromego mężczyzny i Jezusa.

Drugi wspomniany cud – uzdrowienie niewidomego – jest opisany w rozdziale dziewiątym Ewangelii według św. Jana.

Niewiele dowiadujemy się o tym, co niewidomy myśli o otaczających go ludziach. Dowiadujemy się natomiast, że uczniowie chcą poznać, czyje postępowanie spowodowało jego ślepotę. Kogoś trzeba obwinić. Ktoś musi być za to odpowiedzialny.

Jezus podważa to założenie. Nikogo nie obwinia ani nie zawstydzają. Mówi, że ślepotą tego człowieka zdarzyła się, „aby się na nim objawiły sprawy Boże” (J 9,3). Następnie spluwa na ziemię, czyni błoto ze śliny i nakłada je na oczy niewidomego, polecając mu iść i obmyć się w sadzawce Siloam.

Jezus okazuje współczucie.

Jezus ma moc.

Jezus nie uzależnia uzdrowienia od tego, co robią czy posiadają inni ludzie.

Jezus wydaje polecenie. Niewidomy je spełnia. Jezus uzdrawia. Ślepiec idzie naprzód.

Tamtego dnia w Jerozolimie mój przewodnik kontynuował: „W Ewangelii Jana zapisane są tylko dwa cuda, których dokonał Jezus w Jerozolimie. Pierwszy pokazuje nową drogę, którą mamy iść. Drugi objawia nowy sposób widzenia”.

Nie jestem pewna niuansów, które zamierzał przekazać w tym stwierdzeniu. Ja jednak szybko chwyciłam dziennik i zapisałam: „To, żebym ruszyła naprzód, żebym przejrzała poza tę ciemność, jest tylko między mną a Panem. Nie muszę czekać na innych, aby coś zrobili, albo ich obwiniać czy zawstydząć, co nikomu nie przyniesie nic dobrego. Muszę po prostu spełnić to, o co w tej chwili prosi mnie Bóg. Bóg dał mi nową drogę, którą mam iść. Dał mi nowy sposób patrzenia. Jest nim przebaczenie. I to jest piękne”.

Muszę złożyć swoje uzdrowienie w ręce Boga. Powinnam skupić się na tym, co mogę zrobić, aby podejść do Niego w posłuszeństwie. A On prosi mnie, bym przebaczyła.

Muszę oddzielić swoje uzdrowienie od skrucy innych albo jej braku. Moja zdolność do wyzdrowienia nie może być zależna od tego, czy oni chcą mojego przebaczenia, lecz tylko od mojej gotowości, by go udzielić.

Muszę też oddzielić swoje uzdrowienie od wszelkich form sprawiedliwości. Moja zdolność do wyzdrowienia nie może być zależna od tego, czy inna osoba ponosi właściwe konsekwencje za swoje nieposłuszeństwo, lecz tylko od mojego posłuszeństwa; muszę ufać Bożej sprawiedliwości bez względu na to, czy kiedykolwiek ją zobaczę, czy nie.

Moje wyzdrowienie jest moim wyborem.

Mogę wyzdrowieć. Mogę przebaczyć. Mogę zaufać Bogu. I w żadnej z tych pięknych rzeczywistości nie bierze się innych osób na zakładników.

Uzdrowienie wymaga czasu. Ale mogę ruszyć naprzód w jego kierunku, jeśli mam nadzieję dotrzeć do celu. A przebaczenie jest dobrym krokiem we właściwą stronę. Nie tylko dobrym, ale i koniecznym.

Gdy nie idziemy naprzód, gdy utknęliśmy, niezdolni wydostać się z uścisku tego przerażającego bólu, trauma zapuszcza korzenie. Gdy w swoim umyśle ciągle na nowo przeżywamy to, co się stało, doświadczamy, jakby to wszystko działo się tu i teraz. Czas się zatrzymuje, zgrzytając hamulcami, nasze serca pędzą dzikim, nieobliczalnym i przerażającym rytmem. A w mózgu rozbrzmiewają wewnętrzne alarmy,

**Moja zdolność do
wyzdrowienia nie może
być zależna od tego,
czy oni chcą mojego
przebaczenia, lecz
tylko od mojej gotowości,
by go udzielić.**

ostrzegające, że nie jesteśmy już bezpieczni. To pomaga przez krótki czas, gdy musimy wydostać się z nagłego niebezpieczeństwa, ale pozostawanie w tym trybie w dłuższej perspektywie jest zdecydowanie niezdrowe.

Musimy w końcu ruszyć w kierunku uzdrowienia, odpoczynku. Musimy w końcu dotrzeć do miejsca, w którym przestaniemy ciągle na nowo odtwarzać to, co nas zraniło. „Mózg i ciało są zaprogramowane, by biec do domu, w którym powróci bezpieczeństwo i hormony stresu mogą odpocząć”¹.

Ruszenie naprzód nie jest tylko dobrą teorią.

Ruszenie naprzód jest niezbędne.

Wielokrotnie czytałam to zdanie z cytatu powyżej: „Mózg i ciało są zaprogramowane, by biec do domu”.

Dom. Jestem zaprogramowana, by biec do domu. Autor Listu do Hebrajczyków ujmuje to w ten sposób:

¹ B. van der Kolk, *The Body Keeps the Score. Brain, Mind, and Body in the Healing Trauma*, Penguin, New York 2014, s. 54–55.

Nie mamy tutaj trwałego miasta, ale szukamy przyszłego. Przez Niego więc składajmy Bogu ofiarę pochwalną nieustannie, to jest owoc warg, które wyznają Jego imię. Nie zapominać o dobroczynności i wzajemnej pomocy, gdyż raduje się Bóg takimi ofiarami. (...)

Bóg zaś pokoju, który na mocy krwi przymierza wiecznego wyprowadził spośród zmarłych Wielkiego Pasterza owiec, Pana naszego, Jezusa, niech was uzdolni do wszelkiego dobra, byście wypełnili Jego wolę; niech sprawi w was, co miłe jest w Jego oczach, przez Jezusa Chrystusa (HBR 13,14–16.20–21).

Gdy mogę patrzeć w kierunku wieczności, która pewnego dnia nadejdzie, nie muszę czekać, by marzyć o swoim niebieskim obywatelstwie. Mogę dziś sprowadzić niebo na ziemię – przebaczać – tak by moje wybory stały po stronie Boga. Przypomnij sobie *Modlitwę Pańską*: „Niech Twoja wola się spełnia na ziemi, tak jak w niebie” (MT 6,10). Moje serce jest w domu wtedy, gdy przepelnia je bezpieczeństwo Bożej prawdy. Jak mówi werset z Listu do Hebrajczyków, Bóg uzdolni mnie do wszelkiego dobra, którego potrzebuję, by wypełniać Jego wolę. Da mi siły, abym spełniła to, co mi poleca. Biegnę zatem w kierunku przebaczenia, które nakazuje mi Bóg. I tylko wtedy odnajdę uzdrawiający pokój, który On mi oferuje.

Odrzucić przebaczenie to odrzucić pokój Boga.

Byłam zmęczona odrzucaniem Bożego pokoju.

Wzięłam zatem kartki od Jima i zaczęłam spisywać to, co muszę wybaczyć Artowi – po jednej sprawie na jednej kartce. Najpierw mój mózg musiał skupić się na tym, co zdarzyło się między nami. Potem, gdy inni ludzie i inne rany przychodziły mi na myśl, notowałam to

i składałam te kartki na osobny stosik, by zająć się nimi później.

Kartka po kartce spisywałam każdy fakt, który pamiętałam z tego wszystkiego, co mnie tak głęboko zraniło. Jim polecił, bym ułożyła je na podłodze tekstem do góry, w długiej linii, która wiła się wokół całego gabinetu. Wtedy wręczył mi czerwone filcowe kwadraty, trochę większe od kartek, i zachęcił, abym wypowiedziała słowa przebaczenia nad każdym konkretnym faktem. Na koniec miałam przypieczętować każdą deklarację przebaczenia po kolei – położyć na kartkach czerwony filc symbolizujący krew Jezusa i Jego najwyższą ofiarę na rzecz naszego przebaczenia.

Niekiedy raniące uczucia nie chcą współpracować ze świętymi poleceniami. Dlatego do tego procesu musiałam dodać coś z tego, co Jezus uczynił na krzyżu. Krzyż był najświętszym aktem przebaczenia, jaki kiedykolwiek się zdarzył. I to Jego krew wylana za nasze grzechy była tym odkupieńczym składnikiem, dającym przebaczenie, którego sami nigdy byśmy nie osiągnęli ani na które byśmy nie zasłużyli².

To, że włączam przelaną krew Jezusa do swojego aktu przebaczenia, ma sens wtedy, gdy samodzielne przepro-

² Symbolika krwi Jezusa pokrywającej grzechy jest głęboko zakorzeniona w starotestamentalnej praktyce składania ofiar jako zadośćuczynienie za grzech (zob. Kpł 1,4–5; 17,11). W Starym Testamencie składano ofiarę ze zwierząt, a krew wylewano. Ale z czasem potrzeba było kolejnej ofiary i więcej rozlanej krwi. W Chrystusie jednak mamy coś, co C.S. Lewis nazwał „wielką zamianą”. Jezus jest ostatnią i ostateczną ofiarą, a Jego krew wystarcza, by zakryć wszystkie nasze grzechy. Teraz zatem, gdy Bóg patrzy na wiernych, nie widzi już naszych grzechów, ale widzi nas obleczonych w Chrystusa (por. Ga 3,27) dzięki ofercie Chrystusa na krzyżu na odkupienie naszych grzechów (por. Hbr 9,12).

wadzenie tego wydaje się tak trudne... być może nawet niewykonalne. Ale Jezus to umożliwiał.

– Wybaczam Artowi, że miał tajemnice. A to, na co moje uczucia jeszcze nie pozwalają, przykryje krew Jezusa.

– Wybaczam Artowi, że złamał przysięgę małżeńską. A to, na co moje uczucia jeszcze nie pozwalają, przykryje krew Jezusa.

– Wybaczam Artowi, że nadużył mojego zaufania. A to, na co moje uczucia jeszcze nie pozwalają, przykryje krew Jezusa.

Kartka po kartce następował wyraźny moment przebaczenia, opróżniający moje serce ze wszystkich tych ciężkich faktów, które się wydarzyły. Oczywiście nie wszystkie one zostały wymazane z mojej pamięci – dojdziemy do tego niedługo. Ale przeprowadzenie tego, fakt po fakcie, uwolniło mnie od tych wszystkich niewypowiedzianych spraw, które były splątane w jeden ogromny chaos, zbyt duży, aby go wybaczyć naraz. Po kolei uznawałam każdy kawałek i każdą część z tego, co odbierałam jako przytłaczający koszmar. I kiedy werbalizowałam to, co się stało, w końcu poczułam się, jakbym odzyskała pośród tego chaosu swój własny głos.

Mój ból nie musiał być potwierdzony przez Artę ani dowiedziony przez innych. Musiał być po prostu zwerbalizowany – wypowiedziany na głos, uznany, rozpoznany jako prawdziwy i wydobyty na światło dzienne.

Zwykłe zwerbalizowanie całego bólu i umieszczenie go na liście faktów przywróciło mi poczucie godności.

I zrozumiałam, co to znaczy współpracować z przebaczeniem Jezusa. To znaczy widzieć siebie tak, jak widzi mnie Jezus – połamana, ale nadal wybraną i wartą przebaczenia. To znaczy widzieć Artę tak, jak widzi go Jezus –

połamanego, ale ciągle wybranego i wartego przebaczenia. I przede wszystkim zdjęło to ze mnie presję „odczuwania” przebaczenia na mój własny sposób. Musiałam przywołać tylko gotowość do przebaczenia, a nie pełnię wszystkich moich naprawionych uczuć.

Mam zamiar powiedzieć to jeszcze raz, ponieważ nie chcę, abyś to przegapiła: musiałam przywołać tylko gotowość do przebaczenia, a nie pełnię wszystkich moich naprawionych uczuć.

Ponieważ to, na co nie pozwalają moje uczucia, może uzdrowić Jezus ukrzyżowany. Być może całe lata zajmie mi uporządkowanie i uzdrowienie uczuć... ale decyzja, by przebaczyć, nie musi tak długo czekać.

Teraz widzę, że decyzja, aby wybaczyć, to kluczowy krok, który należało podjąć niezwłocznie. Ważne, abym pamiętała o tej istotnej chwili – bym mogła pokrzepiać się tym konkretnym postępowaniem, jaki poczyniłam w kierunku uzdrowienia.

W przeciwnym wypadku, biorąc pod uwagę naturę uzdrawiania – gdzie czynimy dwa kroki w przód, jeden w tył, trzy kroki w przód, sześć kroków w tył, pięć kroków w przód, jeden w tył, i tak dalej – wątpiłabym, czy w ogóle robię jakieś postępy. Jeśli to dokładnie przeliczymy, to okaże się, że zrobiliśmy więcej kroków do przodu niż do tyłu, jednak emocjonalne uzdrowienie nie jest tak linearne i skrupulatne jak zadania matematyczne.

Trudno dostrzec postęp, gdy sprowokowane uczucia zaciemniają nasze widzenie intensywnymi emocjami.

A w przypadku przebaczenia postęp może być w ogóle trudny do zauważenia, jeśli gniew i irytacja wywołane zranieniem nie mijają natychmiast, gdy wypowiadasz

oświadczenie przebaczenia. Wiedz jednak, że to nie tylko jest normalne, ale też stanowi część procesu.

Mam zamiar zdradzić ci jeden z najbardziej zasadniczych sekretów pozostania na ścieżce do pełni życia, gdy jesteś głęboko zraniona. Przebaczenie jest z a r ó w n o decyzją, j a k i procesem.

Podjęmiesz decyzję, żeby wybaczyć fakty dotyczące tego, co się stało.

Potem jednak musisz przejść proces przebaczenia wpływu, jaki te fakty na ciebie wywarły.

Każda trauma ma początkowy skutek o r a z długoterminowy wpływ. Początkowym skutkiem w mojej sytuacji było odkrycie romansu męża i natychmiastowe zmiany, które w rezultacie wepchnęły się do naszego świata. Szok i załamanie, obecne w okresie traumy, stały się elementami tej historii. Choć ten okres się skończył i minęło wiele uzdrawiających lat, nadal przychodzą takie chwile, kiedy bolesne wspomnienia podcinają mi skrzydła. Albo jakaś wypowiedź porusza mnie zbyt mocno i przytłacza nagłą falą bólu. Albo mam napad lęku, który wywołuje wszelkiego rodzaju obawy i irracjonalne myśli.

Tak wpływa na mnie trauma.

Jeśli jakiś kierowca przejedzie znak stopu i uderzy w twój samochód z taką siłą, że wychodzisz z tego ze złamaną w kilku miejscach nogą – to jest to fakt; to się po prostu stało. Jednak jeśli długo potem, gdy już zrosną się kości, a ty chodzisz, utykając, albo zmagasz się z uszkodzeniem nerwów i nie możesz już biegać – to następstwa tego faktu nadal cię dotykają.

Nawet jeśli przebaczysz tamtemu kierowcy to, co się stało, ciągle coś będzie ci przypominać o tamtym fakcie;

wywoła to emocjonalną reakcję. Co rano, gdy idziesz do szafy i widzisz swoje buty do biegania, przypomnienie o tym, co sprawiało ci wielką radość, a teraz zostało odebrane nie z twojego wyboru, budzi uczucia. Te uczucia mogą rozciągać się od rozczarowania, które szybko mija, po rozgoryczenie z powodu niesprawiedliwości sytuacji. Być może nawet układasz w głowie historie, wyobrażając sobie, że kierowca, który w ciebie uderzył, odbierając ci możliwość biegania, porusza się swobodnie, niczym się nie martwiąc. W twoim wnętrzu narasta gniew, z taką siłą, że niemal czujesz przymus zrobienia czegoś, by wyrównać szale sprawiedliwości.

Ale wraz z narastaniem gniewu powiększa się też chaos. Być może już zwerbalizowałaś swoje przebaczenie dla tego człowieka. I zrobiłaś to szczerze. Jak zatem jest możliwe, że taki gniew, graniczący z wściekłością, pojawia się w twoim sercu obok tej pamiętnej chwili przebaczenia?

I znowu, nawet jeśli podjęłaś decyzję, by przebaczyć fakty, to czynniki takie jak ten będą ci przypominały, że jest jeszcze proces przebaczenia następstw, z jakimi musisz się mierzyć. W tym scenariuszu te czynniki za każdym razem będą ci przypominać, że twoja noga nie funkcjonuje już tak jak przed wypadkiem.

Kiedy taki czynnik się pojawi, trauma, którą odczuwałaś na początku, stanie się nadzwyczaj aktualna.

Czy to ci się kiedyś przytrafiło? Mnie również.

W tym punkcie zaczynamy się zastanawiać... i wątpić, i czuć się bezradni. Może przebaczenie nie działa? A może to n a s z e przebaczenie nie działa? Zastanawiamy się, czy z nami wszystko jest w porządku; może po prostu nie jesteśmy zdolni do tego rodzaju przebaczenia, do którego

są zdolni inni – najwyraźniej lepsi – ludzie. A może ta zniewaga jest zbyt duża. Albo nasze emocje są zbyt kruche.

A może tylko wypowiedzieliśmy te słowa, ale w głębi serca tak nie myśleliśmy. Przypuszczam, że to może być prawda. Przyjmijmy jednak, że skoro wypowiedzieliśmy słowa, nawet jeśli nasze uczucia jeszcze nie w pełni nadążają za decyzją przebaczenia, i zaufaliśmy, że Pan zapełni wszelkie luki, to ta decyzja była prawdziwa. Zatem skąd ciągle zmaganie się z głębokimi emocjami dotyczącymi zdarzenia, które już wybaczyliśmy?

Sama decyzja, aby wybaczyć, nie naprawi wszystkich zniszczonych emocji. Nie usunie automatycznie gniewu, frustracji, zwątpienia, zawiedzionego zaufania czy lęku.

Chcąc przepracować te emocje, musimy teraz rozpocząć proces przebaczenia wpływu, jaki działanie tej osoby na nas miało.

Pamiętaj, decyzja, aby przebaczyć, uznaje fakty tego, co się stało. Ale o wiele dłuższa i bardziej kręta jest droga wybaczenia tego, w jaki sposób te fakty cię dotknęły – wpływu, który wywarły.

Droga z Artem okazała się długa i brutalna. Były lata, kiedy wydawało się, że rozwód jest już bliski, i nikt nie był bardziej zdumiony ode mnie, że doszło w końcu do pogodzenia się.

Nastąpił proces powolnego składania razem tego, co zostało poważnie rozbite.

Była skrucza. Było przebaczenie. Było uznanie, że tylko dlatego iż przez dłuższy czas nie było dobrze, nie znaczy, że nie można z czasem tego naprawić. Każde z nas przeszło osobno jakiś rodzaj uzdrowienia. I wtedy zapadła decyzja, żebyśmy uzdrowili się razem.

Była piękna odnowa przysięgi małżeńskiej.

Gdybyśmy się kiedyś spotkały osobiście, to z przyjemnością pokazałabym ci zdjęcia i wideo z tamtego dnia. I opowiedziałabym więcej na temat tej historii. To jednak nie był jej koniec.

Jak już powiedziałam, nawet gdy podjęliśmy decyzję, aby wybaczyć fakty dotyczące tego, jak zostaliśmy zranieni, potem następuje proces przebaczenia wpływu, który może ciągnąć się miesiącami, latami, a nawet całymi dekadami.

Całe moje cierpienie związane z rozpadem małżeństwa wiązało się nie tylko z Artem. Musiałam wybaczyć również innym ludziom.

Kilka miesięcy po odnowieniu przysięgi ja i Art prowadziliśmy rozmowę. Nie omawialiśmy niczego trudnego ani poważnego. Wspomniał on wtedy imię kogoś, kto wyrządził mi coś bardzo przykrego, gdy nasze małżeństwo się rozpadło. Art nie miał pojęcia, że nadal czuję się tak zraniona przez tę osobę. Sam dźwięk jej imienia spowodował na mnie taki ciężar, że nie potrafiłam się kontrolować.

Tętno mi wzrosło.

Poczułam gorąco na twarzy i karku.

Ręce zaczęły mi się pocić i ścisnęło mnie w gardle.

Spojrzałam na Arta ze łzami w oczach i powiedziałam:

– Samo wypowiedzenie jej imienia wywiera na mnie przytłaczający skutek. Wybaczyłam jej. Wiem, że nie miała świadomości, jak bardzo mnie rani. Byłam nawet w miejscu, gdzie mogę zobaczyć, jak Bóg wykorzystał ją do czynienia dobra. A jednak nadal jestem tak zmartwiona tym, co się stało, że mój organizm reaguje na emocje, które narastają, ilekroć o niej myślę.

I tu szalona część. W porównaniu z innymi rzeczami, które musiałam wybaczyć, to, co zrobiła ta osoba, nie było wielką sprawą. Lecz dlatego że wpływ tego nadal dawał się odczuć, rana pozostawała głęboka. Wiedziałam więc, że muszę określić inny wyraźny moment przebaczenia wszystkiego, co aktualnie czuję.

Kiedy wybaczyłam jej to, co się wcześniej stało, napisałam po prostu na jednej z kartek, co zrobiła, i nakryłam to potem czerwonym filcem. Teraz jednak musiałam wykonać to samo ćwiczenie, aby wybaczyć wpływ, który to wydarzenie wciąż na mnie wywierało. „Wybaczam jej, że była nieczuła na mój ból i powiedziała rzeczy, które sprawiły, iż poczułam się zlekceważona i osądzona. Wybaczam jej niepokój, który jest następstwem tamtej sytuacji i wciąż tkwi w moim sercu, i sprawia, że nie jestem zdolna zaufać innym przyjaciołom”.

Nie miałam wtedy przy sobie karteczek ani kwadratów z czerwonego filcu, które mój psycholog dał mi w gabinecie, gdy przeprowadzaliśmy to ćwiczenie. Zatem po prostu zamknęłam oczy i wykonałam to w swoim umyśle. Zakończyłam modlitwą: „A to, na co nie pozwalają mi moje uczucia, z pewnością przykryje krew Jezusa. Amen”.

Dlatego właśnie przebaczenie jest zarówno decyzją, jak i procesem. Każda zniewaga wymaga wyraźnie zaznaczonej chwili pozbycia się zawziętości, która grozi tym, że zrobi z nas zakładnika i nie pozwoli ruszyć naprzód.

Jeśli jednak zmagasz się z nierozwiązanymi uczuciami, jest to zrozumiałe. Jak wyjaśnił mi mój psycholog, twoja decyzja, by wybaczyć fakty związane z tym, co się stało, zostaje podjęta w jednej konkretnej chwili. Ale proces rozprawienia się z emocjami wynikającymi

z wpływu, jaki to ma na ciebie, prawdopodobnie będzie wymagał czasu.

To ćwiczenie nie naprawia ani nie zmienia tego, co się wydarzyło. Ale daje możliwość, by zrobić coś oprócz pogrążania się w cierpieniu. Dzięki temu przestałam ciągle na nowo przerabiać to, co zrobiła moja przyjaciółka, i rozmyślać, na ile sposobów to mnie zraniło. Zamiast tego zajęłam się Artem.

Kiedys tego rodzaju sprowokowana emocja zakłóciłaby naszą rozmowę. Niesłusznie związałabym z moim mężem bolesne uczucia wywołane przez przyjaciółkę i wszystko pozostałoby splecione w chaosie. Prawdopodobnie oboje wyszlibyśmy z tej rozmowy zranieni. On wzięłby do siebie moje pomieszane emocje. Ja miałabym do niego żal, że nie jest bardziej wyrozumiały. Stracilibyśmy wiele energii, wpisując się w plany wroga chcącego nas poróżnić. Teraz jednak wiemy, jak tego uniknąć.

Proszę, nie miej zbyt wyidealizowanego obrazu mojego postępu. Wiele razy sprawy nie toczyły się tak dobrze, gdy chodzi o podobne rozmowy. Ale się poprawiam. Art również. I wiem, że w dużej mierze dzieje się tak dzięki trwającemu procesowi wybaczenia.

*

Tak, takie sprowokowanie emocji jest niezwykle trudne i może być niesamowicie niewygodne. Zaczynam jednak dostrzegać w tym nowe światło. Kiedys myślałam, że to niesprawiedliwe, iż bezustannie na nowo muszę radzić sobie z wpływem traumatycznego zdarzenia, gdy nowe bodźce na powrót przywodzą mi wszystko na myśl.

Dlaczego nie może to być sytuacja jednorazowa? Zostajemy zranieni – wybaczymy – idziemy naprzód.

Być może przyczyną jest miłosierdzie Boże.

W sytuacji zranienia przez przyjaciółkę, kiedy doznałam już bólu z powodu Arta, gdyby jeszcze obciążałyby mnie, w jednym momencie, wszystkie związane z tym te emocje, mogłoby mnie to zabić. Nie dramatyzuję. Mój organizm był niezwykle osłabiony przez emocjonalny uraz. Jeśli czytałaś moją poprzednią książkę, to wiesz, że prawie umarłam podczas najbardziej traumatycznego okresu, gdy moje jelito się skręciło i odcięło przepływ krwi. Musiałam być natychmiast poddana operacji i usunięto mi duży fragment jelita. Całe tygodnie spędziłam na oddziale intensywnej terapii, walcząc o życie.

Chirurg, który mnie operował, powiedział mi później, że kiedy mnie otworzył, uraz wyglądał tak poważnie, jakbym została uderzona przez autobus. Większość z nas nigdy nie zobaczy na własne oczy tego, co robi z nami trwanie w bólu, urazie i zawziętości. Ja jednak widziałam niektóre zdjęcia z mojej operacji. I teraz jestem pewna, że uraz emocjonalny jest tak samo tragiczny w skutkach jak cierpienie fizyczne.

Kluczowy jest fakt, że skutki tego wszystkiego, z czym mieliśmy się zmierzyć Art i ja, nie spadły na mnie w jednej chwili. Zdolność do tego, aby zajmować się potem tymi – ujawniającymi się stopniowo – następstwami, przez dni, tygodnie i lata, jest łaską od Boga z kilku powodów.

Im dłużej pracuję nad swoim uzdrowieniem, tym szerzej mogę patrzeć na moje sprowokowane uczucia. Nie są już tak zapiekłe i silne jak kiedyś. Nadal mnie dręczą, ponieważ zjawiają się z wbudowaną energią, która grozi,

że zaprowadzi mnie dokądś, gdzie nie chcę być. Nadal mogą sprawić, że chce mi się płakać, zamykam się w sobie, boję się czy odczuwam zagrożenie. Teraz jednak czuję się o wiele lepiej w tej przestrzeni między uczuciem a reakcją. Reakcja nie jest już tak natychmiastowa. I nie wyrzuca mnie z torów tak jak kiedyś. Tak więc siedzę z tym uczuciem i daję sobie czas, by je uporządkować.

Potrafię lepiej rozeznaczyć, co to za uczucie i co z nim zrobić. Mam serię pytań, które pomagają mi się przyjrzeć. Na przykład jeśli zalewa mnie fala smutku, gdy oglądam zdjęcie z naszych trudnych czasów, staram się dostrzec, co jest na tym zdjęciu prawdziwe, a co nieprawdziwe.

Daję sobie kilka chwil, aby opłakać to, co zostało stracone.

Szukam jakichś uczuć strachu, które mogą się pojawić. Czy jest to strach pozostały po tamtym okresie czy raczej coś, na co dzisiaj muszę zwrócić uwagę? Oceniam swój stosunek do tej osoby w skali: „dobry”, „obojętny”, „niechętny”, „bolesny”, „zły”, „żądny zemsty”. Rozeznaję, czy muszę to z kimś przepracować, czy mogę rozprawić się z tym sama, w swoim dzienniku.

Wtedy przypominam sobie, że rana, którą zadali mi inni ludzie, najprawdopodobniej wynika z cierpienia, którego sami doświadczyli. To nie usprawiedliwia ich postępowania, ale pomaga mi otoczyć współczuciem cierpienie, którego na pewno doznali. Nie muszę znać żadnych szczegółów tego, co zaszło w ich przeszłości. Po prostu pozwalam, aby ta świadomość przeniosła moje myśli od tego, co zrobili, do tego, jak musieli być zranieni. W tym cierpieniu znajduję wspólność, że jako ludzie staramy się znaleźć właściwą drogę. Powrócimy jeszcze w tej książce

do ważnej roli, jaką współczucie i ta wspólność odgrywają w procesie przebaczenia.

Na razie uświadamiam sobie, że rana, która przeszła przez nich na mnie, jest poważniejszym ryzykiem, niż sądziłam. Ona może przecież przejść przeze mnie i spaść na innych. Ale mogę ją też zatrzymać, tu i teraz. Świat może stać się odrobinę jaśniejszy bądź ciemniejszy tylko dzięki wyborowi, który w tej chwili podejmę. Zatem pochylam głowę i w swoim umyśle wyciągam kolejną karteczkę i kolejny czerwony filcowy kwadrat – i współpracuję z przebaczeniem Pana. „Wybaczam tej osobie to, jak jej postępowanie z przeszłości ciągle na mnie wpływa. A to, na co jeszcze nie pozwalają mi moje uczucia, z pewnością przykryje krew Jezusa”.

Kolejny akt przebaczenia oznacza więcej uzdrowienia i przejrzystości. Kolejne pociągnięcie pędzla z wolna usuwa ciemność, zastępując ją pięknymi odcieniami uzdrawiającego światła.

„Nie zasługujesz, aby cierpieć z powodu tego, co zrobili ci inni!” – pisze Lysa Ter-Keurst. Sama przeszła trudną drogę uzdrowienia po tym, gdy zdradził ją mąż. Kojącym lekarstwem na rany przeszłości okazało się przebaczenie. Autorka szukała i znalazła je dzięki Biblii. Dzieląc się własnym doświadczeniem, dedykuje tę książkę wszystkim, którzy czują, że wyniszczają ich zranienia zadane przez bliskich. Daje konkretne odpowiedzi, które mogą pomóc wybaczyć, uwolnić się od cierpienia i przywrócić wewnętrzny spokój.

Cena det. 44,90 zł ISBN 978-83-7906-837-1  9 788379 068371	 w drodze.pl Patronat medialny: <table border="0"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
													
													
													
													