



Barbara Rogers,
autorka książki "Screams from Childhood (Krzyki Dzieciństwa)".

tłum. Robert TUŁO Waśkiewicz

Pułapka wybaczenia

(The Trap of Forgiveness) © Barbara Rogers, marzec 2005

Na początek cytaty z Judith Herman: „Przebaczenie jest procesem relacyjnym. <Przebaczam Ci> to odpowiedź w reakcji na szczerą skruchę oprawcy i jego prośbę o wybaczenie” – mówi Herman. Jeśli skrucha nie zostaje nigdy wyrażona, proces wybaczenia nie może się zawiązać. „Skrucha u oprawcy seksualnego jest niezwykle rzadko spotykanym cudem” – pisze Herman po dekadach zawodowego doświadczenia w terapii. Próby wybaczenia oprawcy, który nigdy nie żałował autentycznie i nie wyrażał skruchy, który wciąż kłamie, zaprzecza i nie przyznaje, że zrobił coś złego, są dla ofiary pustym doświadczeniem, daremnym jak całowanie czyjegoś odbicia w lustrze. W dodatku odwołuje to uwagę od własnej krzywdy i związanych z nią uczuć i strat. Osoba, która przeżyła traumę, potrzebuje opowiadać swoją historię do świadków o otwartym umyśle i uczuciach – takich jak jej terapeuta, najbliżsi przyjaciele czy ludzie z grupy terapeutycznej lub wsparcia dla ofiar – dopóty, aż zda sobie sprawę, że musi odżalować fakt, iż prawdopodobnie nigdy nie spotka się ze strony swojego krzywdziciela ze skruchą i prośbą o wybaczenie.

Z: ["This Changes Everything](#) (To zmienia wszystko)" Cristina Robb (str. 353)

Relacja między rodzicami i ich dziećmi jest naznaczona społecznym nakazem, by dzieci czciły rodziców i im wybaczały – podczas gdy traktowanie dzieci skupia się głównie na stosowaniu wobec nich tzw. dyscypliny. Dlaczego właśnie w ten sposób myślimy o tak unikalnej relacji, w której jedna ze stron ma całą fizyczną, emocjonalną i intelektualną władzę – i też odpowiedzialność, żeby prowadzić podatne na krzywdę, niewinne dzieci poprzez dawanie im rozstrzygającego modelu ról – podczas gdy druga strona jest bezsilna, wrażliwa i zależna od łaski i niełaski rodziców?

Różnice między oczekiwaniami wobec rodziców, a oczekiwaniami wobec dzieci, mówią prawdę o tym, w jaki sposób dorośli dzierżą władzę i używają jej. Dla

pewności, że ich dzieci będą im wierne i posłuszne, rodzice dają sobie pozwolenie (a także otrzymują je od różnych „autorytetów”) stosowania wszystkiego, co nazwą dyscypliną. W ten sposób to, co serwujemy dzieciom w postaci kar, uczy je, że władza oznacza prawo do używania przemocy i poniżania – i że są to akceptowane formy ludzkiego zachowania. W ten sposób bezsilne i słabe dziecko jest pozbawione praw człowieka.

Nauczamy nasze dzieci, żeby nigdy nie atakowały, ani nie raniły innych. Jak jednak możemy być dla naszych dzieci znaczącym modelem ról, jeżeli nie respektujemy ich praw człowieka – a przede wszystkim prawa do integralności i szacunku dla ciała? Z pewnością są rodzice, którzy traktują swoje dzieci z szacunkiem i są dla nich kochającymi przewodnikami po życiu. Ale kary cielesne są nadal aprobowane przez dwie trzecie Amerykanów i dozwolone w szkołach w ponad 20 stanach USA. Społeczeństwo jest tego milczącym, biernym świadkiem i ignoruje cierpienia krzywdzonych dzieci, których nie chroni żadne prawo. A później, o gorzka ironio, mówimy tym skrzywdzonym dzieciom –często w terapii, gdzie próbujemy uporać się z konsekwencjami tego, co je spotkało – żeby wybaczyły swoim oprawcom.

Nakaz czci i posłuszeństwa wobec rodziców pozwala, by ten destrukcyjny mechanizm – pokoleniowa „fala” polegająca na traktowaniu dzieci z okrucieństwem, lekceważeniem ich godności, człowieczeństwa i praw – przenosiła się z dzieciństwa życie dorosłe. Prawdziwe uczucia dziecka, które cierpi z powodu krzywdzącego zachowania rodziców, są albo ignorowane, albo uważane za nieistniejące, a samo dziecko – za nieposłuszne, buntownicze, nonszalanckie, albo nie chcące wybaczyć oprawcom.

Nakaz czczenia rodziców (a w szerszej wersji szacunku dla starszych) jest destrukcyjnym mechanizmem, który blokuje w dziecku uczucia, a potem rozumienie jego dorosłych problemów życiowych, samego siebie i swojej przeszłości. Wiara, że ludzie z nieograniczoną władzą mają prawo karać, upokarzać, umniejszać, ignorować uczucia dziecka i jego ból, jest trwa skutek przykazania, że rodziców zawsze trzeba czcić i zawsze im wybaczać. A także z powodu przekonania, że aktem "wybaczenia" jest stłumienie prawdziwych uczuć dziecka i zaprzeczenie jego prawdy.

Nawet w sytuacjach, gdy rodzice nie proszą swojego dziecka o wybaczenie ani zrozumienie ich, przebaczenie dalej jest zalecane jako lek na złości i nienawiści oraz sposób na osiągnięcie wewnętrznego pokoju. Z własnego doświadczenia wiem, że wewnętrzny spokój znalazłam, wybacząc samej sobie, a nie im – ale przede wszystkim na podjęciu własnej drogi życiowej, która oddalała mnie od drogi moich rodziców i od ich przekonań. Każdy krok na tej ścieżce zbliżał mnie do prawdziwej Mnie Samej.

Uczucia gniewu, wściekłości, nienawiści i bólu są oznaczane jako problem tylko wtedy, gdy pojawiają się w dziecku cierpiącym skutek nadużyć lub później, w terapii dorosłego dziecka, które usiłuje uporać się z ich konsekwencjami. Dorośli zaś mogą nawet najbardziej okrutne i mściwe zachowania usprawiedliwić i ukryć pod maską eufemizmu "dyscyplina".

Gdy byłam małym dzieckiem, moja matka była stale cierpiąca i zgorzkniała. Przerazały mnie i moje rodzeństwo jej niekontrolowane wybuchy złości. Moja matka nigdy nie wybaczała dzieciom, a przyswojone przez nią przekonania nie zalecały dyscypliny w miejsce okazywania serca.. Jej wygodna wiara w to, że jest sprawiedliwa, gdy nas karała i prześladowała, dawało jej prawo wyżywać się na nas za jakieś swoje wewnętrzne, nie rozwiązane problemy. Emocjonalne pojęcie, że jej zachowania wobec mnie i jej systemy przekonań były okrutne i złe zajęło mi ponad dwa lata w terapii. Następných kilka lat kosztowało mnie emocjonalne pojęcie, że to jej postępowanie było złe i okrutne – że niczemu nie jestem winna i że to ona sama była tym diabelskim potworem, jakim mnie portretowała. W późniejszym okresie dorosłego życia, gdy w końcu znalazłam wewnętrzną moc do stawiania jej granic, nauczyłam się, że mam prawo mam prawo je określać i egzekwować; w końcu zaczęłam się skutecznie chronić przez jej ranieniem mnie chłodem brakiem współczucia i okrutną szorstkością.

Po trwającej wiele lat podróży przez terapię wiem dziś, że każdy człowiek doświadcza innych uczuć wskutek bieżących wydarzeń, zależnie od tego, co one uruchamiają z jego dawnej przeszłości i jaka ona była. Te uczucia mają moc sprawiać, że żyjemy w sposób pełny i przyczyniać się do wiedzy, kim w istocie jesteśmy. Przez długie lata nie tylko mieszkania w wielkiej odległości geograficznej od mojej matki i nie utrzymywania z nią żadnego kontaktu, często dostawałam rady, żebym jej wybaczyła i pojednała się. Że moja złość i uraza zabijają mnie. Ale to właśnie dzięki temu, że trzymam się z dala od niej – od jej uporczywej wiary we własną nieskazitelność i prawość, od jej nie kończącego się utyskiwania, od jej niechęci, by choć próbować zrozumieć, przez co przeszłam w życiu, i nade wszystko od jej żądań, bym zaprzeczyła prawdzie, że mój ojciec, jej mąż, wykorzystywał mnie seksualnie – właśnie dzięki temu mogę być wierna sobie i dążyć do swojej pełni. Właśnie dzięki temu mogę w silny i wolny sposób doświadczać moich uczuć i mieć moje myśli. Nie muszę ich już chować przed nią ani czekać, czy je usłyszy.

To właśnie dzięki odrzuceniu pomysłu wybaczenia, przestałam grzęznąć w uczuciach złości i nienawiści. Gdy te uczucia się pojawiają, co jest rzadkie, sprawdzam czy mają coś wspólnego z moją bolesną przeszłością i jeżeli to konieczne, piszę o nich w dzienniku, by z empatią zrozumieć siebie samą. A potem wybaczam samej sobie, że tak bardzo cierpiałam, bez siły do protestu, obrony i zmieniania mojego życia i moich związków. W końcu nieźle radzę sobie z teraźniejszym życiem, co sprawia, że widzę, iż teraz mam wybór i mogę żyć inaczej: mogę się bronić i muszę dbać o swoje dobro.

Uważam, że przebaczenie sobie samej jest podstawowym i wspierającym lekarstwem. To jedyny rodzaj wybaczenia, który doradzam wszystkim wykorzystywanym dzieciom, które dorosły i podjęły terapię w celu pokonania dawnych traum.

Akt przebaczenia – zwłaszcza jednostronny – lub przebacząca postawa wobec rodzica, nie uzdrawia dawnych traum dzieciństwa ani wynikających z nich destrukcyjnych wzorców w dorosłym życiu. Przeciwnie, tłumi dawne urazy i wypiera je do nieświadomości pod nie wypowiedzanym, ale kategorycznym rozkazem: "Siedź tam, w lochu, i nie próbuj krwawić ani wydostawać się na wierzch; ja mam to za sobą

i przeszłość minęła, więc nie będę cię słuchać. Wybaczenie zwalnia rodziców i społeczeństwo z obowiązku skonfrontowania oprawcy z jego czynami i odpowiedzialnością za nie, jak też wlokącymi się bez końca konsekwencjami tych krzywd. Więc rzeczywistość i prawda o dawnych nadużyciach jest powszechnie grzebana pod tablicą wybaczenia, co sprawia, że może być od nowa, jeszcze tragiczniej i destruktywniej, odreagowana na następnej generacji.

Kiedy dawna trauma i cierpienia dziecka zostają dopuszczone, kiedy są omawiane i otoczenie dzieli się tą rzeczywistością, oraz kiedy oprawczy rodzice wyrażają skruchę, biorąc winę i odpowiedzialność na siebie – wtedy wybaczenie następuje samoistnie, jako efekt uboczny, bez przymusu czy oczekiwania go. Jednak większość społeczeństwa odnosi ideę wybaczenia do niewybaczających rodziców, którzy nie chcą nawet słyszeć o krzywdzie, jaką sprawili dzieciom, a tym mniej szczerze przeprosić za nią, żałować win czy zdobyć się na empatię dla swoich ofiar. W ten sposób wybaczenie staje się niewidocznym, utajnionym kłamstwem, które przykuwa ofiarę do jej krzywdziciela. Zalecanie, a nawet nakazywane, ucisza skarżący się głos ofiar oraz prawdę. Nazywam to **pułapką wybaczenia**.

Pułapka wybaczenia wtłacza nas w przekonanie, iż w ten sposób mamy za sobą proces poznawania tego, co nas zraniło i zdeformowało, gdy byliśmy dziećmi. Przystajemy więc walczyć o uzyskanie świadomości i pracować nad swoją wiktymizacją. Musimy omijać tę pułapkę nie tylko we własnym interesie, ale też po to, by nie odcisnąć podobnej traumy na własnych dzieciach.

Tymczasem, w celu „opanowania” uczuć bólu, złości, buntu lub nienawiści, ofiara jest proszona, by wybaczyła – tak jakby wybaczenie miało i mogło rozwiązać wewnętrzne konflikty narosłe w wyniku uciemiężenia w dzieciństwie. Tego rodzaju wybaczenie oznacza dla mnie, że muszę odciąć się od własnych uczuć, myśli i poczucia, że żyję. Tym odebrałabym głos Sobie prawdziwej. To byłby koniec dla głębokiego pragnienia, które mam i które miałam całe moje życie, żeby być sobą i żyć autonomicznie. Tylko, gdy stale jestem otwarta na swoje uczucia i wracające wspomnienia, mogę się z nich uczyć i mogę być prawdziwa.

Widziałam wielu ludzi zniewolonych uczuciami złości, nienawiści, cierpienia, utyskujących nad swoim losem czy pełnych zazdrości. Oni, Żeby wyjść ze swych tarapatów, nie potrzebują przebaczyć, ale potrzebują oświecającej terapii. Zazwyczaj nie podejrzewają nawet, że te natrętne, przytłaczające ich uczucia, są powodowane doświadczanymi w dzieciństwie urazami i cierpieniami.

W mojej terapeutycznej podróży, odbywanej z różnymi terapeutami, w różnych rodzajach terapii i w mojej własnej terapii pisania, uczucia złości, smutku, wściekłości czy nienawiści potrzebowały czasu żeby wyjść na powierzchnię, a ja – żeby je przyjąć i zaakceptować. Wszystkie te stany emocjonalne, gdy zostały dopuszczone, przeżyte i rozumiane, mijały i nie wracały, otwierając mi dostęp do wewnętrznego pokoju. Bolesna, zakłócająca pamięć zmieniała się w kronikę prostych faktów.

Koncepcja wybaczenia często bywa obciążona mglistymi i dogmatycznymi pojęciami o klimacie religijnym. Jej zamiarem jest zainstalowanie w skrzywdzonej osobie poczucia winy. Wykorzystuje ona i karmi się uczuciami, które nagromadziły się dawno temu, w okresie dzieciństwa – wstydem, lękiem i winą. Koncepcja wybaczenia pozwala kontynuować – w dorosłym życiu jak i w terapii – stosowanie dobrze znanych z przeszłości metod tłumienia własnych uczuć i potrzeb. Nie pozwala nam stać się wewnętrznie silnymi i wolnymi ludźmi, którzy umieją mówić swoją prawdę, dbają o siebie i z miłością zaspokajają swe potrzeby.

Wszystkie inne przestępstwa trafiają do sądu, ich sprawcy są oskarżani i karani. Jedynie przestępstwa rodziców przeciw dzieciom są oddalane od jurysdykcji by zostały, wstydliwie i w po cichu, „załatwione” w terapii. Ochraniane przez rady, że należy wybaczyć, na ogół nigdy nie doczekują się sprawiedliwości.

Wyzbycie się nienawiści i wywierania zemsty jest ludzkie i ważne. Ale wybaczenie staje się pułapką, gdy wiążą nas z rodzicami różne poziomy wpojonego przez nich poczucia winy wobec nich. Uniemożliwia to stawianie im, i innym ludziom, zdrowych granic, chroniących nas i nasze dobro. O ile konieczność przebaczenia rodzicom jest dzieciom ciągle i ciągle wytykana, nikt nie oczekuje uderzenia się w pierś i skruchy od rodziców. Poradniki dla nich są zdominowane przez słowo "dyscyplina", które może usprawiedliwiać nie tylko lanie, klapsy, bicie przy pomocy przedmiotów ale i wszystkie inne poniżające i krzywdzące zachowania. Są one nieludzkie i gdyby były stosowane wobec dorosłych, często nazywano by je torturami.

Gdybyśmy zmienili kierunek i mocno podkreślali znaczenie oraz konieczność zrozumienia dzieci i wybaczenia im przez rodziców, nie byłoby potrzeby, żeby dzieci później wybaczały im ich krzywdzące zachowania, gdyż takich by nie było. Od początku życia doświadczałyby one współczucia, troski i miłości, zamiast uczyć się języka nadużyć wobec słabszych – poniżania, wykorzystywania, znęcania się i sadyzmu – modelowanego zachowaniami nie przebaczącymi, bezlitosnymi i pełnymi nienawiści rodziców.

Dlaczego nie uczymy rodziców wybaczenia dzieciom i nie oczekujemy go od nich? Dzieci potrzebują robić błędy i uczyć się na nich. Dzieci potrzebują więzi, współczucia i zrozumienia - traktowania w poważny, człowieczy sposób, bez przemocy i poniżenia. Tylko doświadczając miłości i stają się silne i zdolne budować własne życie, czym tworzą ludzki świat, nie zdominowany przez przemocą.