

# 1. POWSTANIE ZRANIEŃ PSYCHICZNYCH I ICH WPŁYW NA ŻYCIE CZŁOWIEKA.

Zastanówmy się nad tym, w jaki sposób powstają zranienia psychiczne, a następnie, w jaki sposób mogą one wpływać na życie człowieka i być przyczyną nowych cierpień, w jaki sposób mogą ograniczyć ich rozwój i przyczynić się do podejmowania decyzji, których konsekwencją może być cierpienie ich własne lub wielu innych ludzi.

Przyczyny i skutki powstawania zranień psychicznych są przedstawione na SCHEMACIE.

## 1. Motor działania człowieka.

Działaniem człowieka kierują zasadniczo dwie siły. Jedną z nich jest pragnienie, natomiast drugą jest lęk.

- ❖ Pragnienia, to wewnętrzna presja do zdobycia jakiegoś dobra
  - ❖ Lęki, to wewnętrzna presja do uniknięcia jakiegoś niebezpieczeństwa, poprzez ucieczkę lub zniszczenie źródła zagrożenia.
- Skąd wiemy, że coś jest dobre i należy to zdobyć, a coś jest złe lub niebezpieczne i należy tego unikać lub zniszczyć to?
  - Nasze pragnienia oraz lęki są kształtowane przez wychowanie, edukację, doświadczenia, analizę, poznanie intelektualne, czyli inaczej nasz światopogląd (wartości, wiara itd.)

## 2. Związane z tym problemy.

- Nasze poznanie może być błędne, a przez to nasze uświadomione pragnienia i lęki mogą nie odpowiadać rzeczywistości (możemy pragnąć tego, co nie jest rzeczywistym dobrem lub lękać się tego, co nie jest rzeczywistym zagrożeniem). Jeżeli znamy nasze pragnienia i lęki, istnieje możliwość ich korekty lub nawet możliwość działania wbrew nim.
- Nie jesteśmy świadomi części naszych pragnień i lęków, dlatego też nasze motywacje mogą być nieświadome. (Dopóki nasze motywacje ukrywają się nie możemy ich korygować. Utrudnione jest także działanie wbrew tym pragnieniom lub lękom. Dlatego też mają one większy wpływ na nasze postępowanie, niż motywacje uświadomione.)
- Istnieje możliwość konfliktu między uświadomionymi motywacjami, a motywacjami nieświadomymi.

## 3. Dążenie do stabilności poprzez zaspokajanie własnych potrzeb i pragnień.

- Człowiek instynktownie dąży do osiągnięcia równowagi (stabilizacji).
- Odczuwanie jakiegoś pragnienia lub lęku narusza stabilizację.
- Ich uciszenie jest potrzebne do uzyskania utraconej równowagi.

## 4. Satysfakcja

Osiągnięcie celu działania, czyli zaspokojenie oczekiwań owocuje poczuciem satysfakcji i uzyskaniem utraconej równowagi.

## 5. Frustracja

Konsekwencją doświadczenia zawodu, czyli nie osiągnięcie celu działania powoduje frustrację. Ta frustracja jest zranieniem psychicznym.

Wobec tego możemy powiedzieć, że zranienie psychiczne wynika z naruszenia lub zburzenia wewnętrznego ładu, czyli psychicznej równowagi człowieka. Tego rodzaju zranienia mogą być skutkiem między innymi różnych zawodów lub rozczarowań.

Rozczarowania mogą być:

- **Realne** (kiedy ktoś rzeczywiście zawiódł, kiedy spotkała nas niesprawiedliwość)
- **Iluzoryczne** (kiedy nie spełniły się nasze nierealistyczne oczekiwania)

Mogą to być:

- odrzucenia lub zdrady;
- opuszczenia (śmierć rodziców, rozwód, adopcja);
- bycia wyśmianym lub poniżonym;
- bycia niezrozumianym;
- poczucia samotności;
- bycia oszukanym lub wykorzystanym,
- przemocy (fizycznej, emocjonalnej, seksualnej).

Jakie oczekiwania kryją się za tymi zranieniami?

## 6. Skutki zranień psychicznych (konsekwencje doznania krzywdy)

- Równowaga psychiczna zostaje zburzona.  
Życie uczuciowe człowieka zostaje zdominowane przez cierpienie i ból, trudne do zniesienia napięcie. Naturalnie pojawia się potrzeba obrony, wyzwolenia z tego stanu.
- Człowiek zostaje pozbawiony poczucia kontroli w drastyczny sposób.  
Poczucie kontroli (przekonanie o możliwości wywierania wpływu na otaczający nas świat, na samego siebie) jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka.  
Stąd pojawia się poczucie bezsilności, zagrożenia, bezbronności wobec zagrożeń.
- Człowiek traci poczucie bezpieczeństwa.  
Potrzeba bezpieczeństwa przynagla człowieka do „porządkowania” swojego świata.  
Pomaga temu wiara w trwałość związku z istotnymi osobami, wiara w prawdziwość pewnych zasad, przyswojenie sposobu zaspakajania swoich oczekiwań, potrzeb. Sytuacja krzywdy burzy ten z trudem zbudowany porządek. Wprowadza chaos do życia człowieka.
- Człowiek traci poczucie wartości samego siebie.

## 7. Swoje zranienie (frustrację) człowiek może odczuwać jako:

1. Poczucie krzywdy
2. Poczucie bezsilności
3. Poczucie zagrożenia
4. Poczucie niesprawiedliwości (niezasłużona przykrość, kara)
5. Chaos (Utrata poczucia kontroli)
6. Brak własnej wartości.
7. Rozżalenie
8. Poczucie zawodu
9. Zmartwienie
10. Wrogość
11. Pragnienie zemsty itd.

## 8. Reakcje na zranienia.

Psychiczne zranienie jest podobne do zranienia fizycznego. Podobnie jak zranienie fizyczne stanowi zagrożenie dla ciała, tak samo zranienie psychiczne stanowi zagrożenie dla psychiki. Dlatego też bardzo często działamy instynktownie. Niestety bardzo często zamiast pomagać, często szkodzimy sobie.

Bolesne przeżycie przede wszystkim narusza poczucie bezpieczeństwa oraz równowagę psychiczną człowieka. Wprawdzie na początku niektóre emocje towarzyszące zranieniu mogą dawać jakieś poczucie satysfakcji, czy też być źródłem jakiejś energii, to ostatecznie są wielkim cierpieniem, od którego człowiek pragnie uciec. Pragnie powrócić do stanu równowagi.

W tym celu możliwe jest:

- A. **Tłumienie**
- B. **Rozładowanie**
- C. **Wynagrodzenie**
- D. **Przebaczenie**

(Przebaczenie jest akceptacją bolesnego doświadczenia. Tej akceptacji nie należy mylić z aprobatą tego faktu, jakim było bolesne przeżycie. Przez dobrze pojętą akceptację człowiek integruje bolesne doświadczenie z własnym życiem, przez co „unieszkodliwia” je, przerywając niszczącą relację z tym, który go zranił.)

Trzy pierwsze możliwości, mogą dać chwilową ulgę, ale nie rozwiązują problemu, gdyż rana ciągle pozostaje niezagojona. Bardzo często są czynami grzesznymi, sprzeciwiającymi się uznawanym przez nas wartościom. Z jednej strony mogą być przyczyną nowego zła, niejednokrotnie większego niż to, które spowodowało nasze zranienie. Stwarzają lub wzmacniają naszą niewłaściwą więź z rzeczami stworzonymi (uzależnienie, zniewolenie przez grzech) oraz wzmacniają nieuświadomione motywacje (bezpodstawne oczekiwania wobec siebie samego, innych ludzi, całego świata i Boga), przez co człowiek staje się jeszcze bardziej narażony na nowe zranienia.

Jeśli wspomnienie jakiegoś bolesnego przeżycia nie zostanie uzdrowione i człowiek ten nie przebaczy winowajcy, jego wysiłki nie będą zmierzały do osiągnięcia jakiegoś rzeczywistego dobra, ale do przywrócenia poczucia bezpieczeństwa oraz równowagi wewnętrznej, czyli będą wzmacniały iluzję, w której żyje człowiek.

*„Skąd się biorą wojny i skąd kłótnie między wami? Nie skądinąd, tylko z waszych żądz, które walczą w członkach waszych. Pożądacie, a nie macie, życie morderczą zazdrość, a nie możecie osiągnąć. Prowadźcie walki i kłótnie, a nic nie posiadacie, gdyż się nie modlicie. Modlicie się, a nie otrzymujecie, bo się źle modlicie, starając się jedynie o zaspokojenie swych żądz.” Jk4:1-3*

## 9. Formy działań zmierzających ku niwelacji bólu lub szybkiemu przywróceniu utraconego poczucia równowagi psychicznej.

### ❖ ZEMSTA

Po doświadczeniu zranienia ludzie starają się odzyskać to, co utracili (np. poczucie własnej wartości, poczucie bezpieczeństwa, poczucie kontroli, poczucie sprawiedliwości itd.).

Bardzo często pierwszą reakcją na doświadczoną niesprawiedliwość, lub też inne zranienia jest chęć zemsty. Celem zemsty na pewno nie jest sprawiedliwość, ale raczej rozładowanie emocjonalne, przywrócenie równowagi sił, czy też nawet zdobycie przewagi psychicznej lub fizycznej, nad tym, który okazał się mocniejszy od nas. Zemstą kieruje przekonanie, że ten, który nas zranił, jest w stanie oddać nam (możemy odebrać od niego) to, co utraciliśmy.

Mimo, że starotestamentowe prawo „oko za oko, ząb za ząb”, dalekie jest od miłosiernej postawy wobec winowajcy, jest jednak znacznie bardziej sprawiedliwe niż zasada: „ręka za palec”. Ponieważ na skutek odplacania z nawiązką, początkowi oprawcy stają się ofiarami, także oni, w czują się zobowiązani do zemsty. W ten sposób zostaje wprowadzona w ruch pewna reakcja łańcuchowa, której owocem jest jedynie eskalacja zła. W konsekwencji cierpi coraz to większa liczba ludzi, a rzeczywisty problem nigdy nie jest zauważony, ani tym bardziej rozwiązany.

Sprawa ma się nieco inaczej, gdy jesteśmy zdecydowanie w słabszej pozycji, niż osoba lub instytucja, przez którą zostaliśmy zranieni. Bezpośrednia zemsta może być niemożliwa. Pod wpływem olbrzymiej frustracji, człowiek taki może zacząć „mścić” się na niewinnych osobach, oczywiście tych, które są słabsze. Takie postępowanie jest chyba istotą aktów terrorystycznych. Postępowanie takie może być nawet nieświadome. Człowieka może nawet zdawać sobie

sprawę z tego, że takie działanie nie poprawi własnej sytuacji, a co najwyżej może ją pogorszyć, ale podświadome pragnienie zemsty, rozładowania frustracji, czy też wyrównania rachunku, będzie kierowało jego czynami i wbrew własnej woli będzie szkodził sobie i innym.

Zemsta może także przybrać formę obrażenia się na świat, Boga i ludzi. „Jeżeli nie chcieliście mi pomóc, obronić mnie przed tym złem, to znaczy, że wam na mnie nie zależy. W takim razie mi też na was nie zależy. Nie muszę wam pomagać. Nie muszę nic dla was robić. Dajcie mi spokój.” Człowiek taki zamyka się w sobie, może bezpośrednio nie czyni niczego złego, jednak odrzucając okazję do przyjęcia dobra od innych, jak również szansę obdarowania dobrem innych, i przez to wyrządza szkodę sobie oraz innym ludziom.

Człowiek może także uznać samego siebie za winnego swojemu cierpieniu i skierować złość na siebie (depresja). Może to być chęć wymierzenia sobie kary, ale bardzo łatwo może przerodzić się w autodestrukcyjne zachowanie.

## ❖ SAMOOBRONA

Zraniony człowiek świadomie lub mniej świadomie boi się podobnego doświadczenia i swoim zachowaniem usiłuje bronić się przez taką możliwość poprzez unikanie podobnych sytuacji. Na przykład człowiek, który doświadczył jakiegoś upokorzenia po tym, jak publicznie popełnił jakiś błąd, może unikać występów publicznych. Chłopak, który został odrzucony, przez jakąś dziewczynę, może nie mieć odwagi wyrazić swoje zainteresowanie inną dziewczyną.

Zgodnie z zasadą „najlepszą obroną jest atak”, niektórzy ludzie mogą usiłować nie tylko uniknąć sytuacji, którą uważają za niebezpieczną, ale nawet starać się nie dopuścić do jej zaistnienia. Wtedy mogą przyjmować postawy agresywne i ranić innych ludzi.

Człowiek taki nie kieruje się świadomie chcianym dobrem, ale czasami nawet nie w pełni uświadomionymi pragnieniami uniknięcia cierpienia. W swoim działaniu nie jest wolny. Ciągłe odczuwa lęk i ucieka przed ewentualnym niebezpieczeństwem, niejednokrotnie w tym celu tworzy swój własny iluzyjny świat lub korzysta z pomocy alkoholu, narkotyków, pracy, rozrywki i innych licznych możliwości, których dostarcza współczesny świat. Takie zachowanie jest bardzo dużą przeszkodą w rozwijaniu swoich możliwości, we wzrastaniu i dojrzeniu.

## ❖ PRÓBA NADANIA SENSU

Człowiek może próbować odnaleźć przyczynę swojego bolesnego przeżycia. Przyczyny tej szuka nie po to, aby przebaczyć, ale po to, aby odzyskać utracone poczucie bezpieczeństwa. Kiedy znajdzie przyczynę, będzie mógł w przyszłości uniknąć podobnego doświadczenia. Najczęściej przyczyny tej szuka w sobie, gdyż ewentualne znalezienie własnego błędu, mogłoby przywrócić poczucie kontroli nad swoim losem. W przyszłości można byłoby uniknąć podobnego cierpienia, poprzez ustrzeżenie się przed podobnym błędem. Jest to inna forma samoobrony. Na przykład, kiedy uznam, że doświadczone cierpienie było karą Bożą za mój grzech, mogę w przyszłości uniknąć tej kary poprzez unikanie tego grzechu.

Gdyby przyczyna była niezależna ode mnie, problem jest poważniejszy. Nie mam kontroli. Jestem bezsilny. Nie mam nadziei. Nie mogę się czuć bezpiecznie.

Takie działanie psychiki człowieka tłumaczy, dlaczego wyobrażenie Boga, jako Sprawiedliwy Sędzia jest tak bardzo powszechne i atrakcyjne. Niestety ludzie najczęściej nie dostrzegają wielkiej ceny, którą muszą płacić za uzyskane w ten sposób poczucie kontroli własnego życia.

Gdy cierpienie wynikało rzeczywiście z mojej winy, powyższe myślenie może być bardzo korzystne (rzucenie palenia, zaprzestanie jazdy po pijanemu itd.) Jednak, gdy rzeczywista przyczyna cierpienia nie jest we mnie pojawia się olbrzymi problem, który dobrze ilustruje doświadczenie pewnej młodej dziewczyny.

Dziewczyna ta została zgwałcona przez gang młodocianych chłopców. Po tym dramacie przez wiele lat dręczyła się pytaniami takimi jak: „Może byłam ubrana wyzywająco?” „Może

coś było w moim chodzie?” „Może za słabo się broniłam?” „Może za cicho krzyczałam?” „Może to dlatego, że poszłam na wagary?”

Jeżeli człowiek nie dopatry się żadnego błędu, żadnej winy w swoim postępowaniu, może dojść do wniosku, że „widocznie taki już jest,” że „takie jest jego życie,” „taki jego los”, „takie przeznaczenie”. W konsekwencji człowiek może stracić poczucie własnej wartości lub godności i bardzo zniekształcić obraz samego siebie. Ponieważ nie może zmienić wyobrażenia o samym sobie, zmienia swoje życie i dopasowuje je do tego zniekształconego wyobrażenia. (Problem samo realizujących się prorocत्व. Jeżeli człowiek np. nie wierzy w swój sukces i przewiduje swoją porażkę, bardzo często przegrywa, pomimo realnych szans na zwycięstwo.)

Zgwałcona dziewczyna, nie dopatryła się żadnej winy w swoim zachowaniu, ale doszła do wniosku, że widocznie jest bezwartościowa, nie jest godna niczyjego szacunku i najlepszym dla niej zawodem będzie prostytutka. W konsekwencji tego przekonania, rzeczywiście przez kilka lat pracowała jako prostytutka.

### ❖ NAŚLADOWANIE WŁASNYCH DREWCZYCIELI

Powszechnie znany jest fakt, że wielu rodziców, którzy w dzieciństwie doświadczyli jakichś form przemocy od swoich rodziców, w ten sam sposób traktują swoje dzieci.

W wojsku i innych instytucjach ludzie, którzy doświadczyli różnych przykrości od swoich starszych kolegów, naśladują ich zachowanie, gdy sami staną się starszymi.

Może to być problem pewnego wdrukowania wzorca zachowań. Dziecko nabiera wewnętrznego przekonania, że być rodzicem to znaczy bić swoje dzieci. Innego sposobu traktowania swoich dzieci nie zna.

Wielu ludzi traktuje odgrywanie takich ról (starszy rolę tego, który bije, a młodszy tego, który jest bity), jako naturalny proces i nawet tego nie kwestionuje. Możliwe także, że w ich przekonaniu otrzymane cierpienia wtedy, gdy byli słabi, daje im prawo do zadawania cierpienia teraz, kiedy są mocni. Takie zrozumienie, może rzeczywiście nadać im poczucie sensowności własnym bolesnym przeżyciom, jednak jest ono okupione olbrzymią ceną. Eskaluje cierpienie i uniemożliwia ludziom, czynienie prawdziwego dobra, utrwała patologiczne relacje międzyludzkie, które szkodzą obu stronom, a w rzeczywistości całemu społeczeństwu.

### ❖ WYNAGRODZENIE

Gdy zraniony człowiek zacznie rozczulać się nad sobą, może szukać wyrazów zrozumienia i litości u innych ludzi. Zdobycie współczucia może dać mu poczucie jakiejś ulgi, ale nie rozwiązuje problemu. Swoim zachowaniem, człowiek taki jedynie utrwała swój stan. Marnując czas i siły na poszukiwanie litości innych, nie jest w stanie zrobić niczego dla rzeczywistego dobra.

Człowiek taki może nawet uzależnić się od współczucia innych ludzi, a nawet uzyskiwanie takiego współczucia uznać za swoje prawo i jego dostarczanie za obowiązek innych ludzi. Nie uzyskanie „zrozumienia” i współczucia, może spowodować dużą frustrację i wyrazić się w jakimś emocjonalnym wybuchu.

### ❖ USPRAWIEDLIWIANIE SWOICH BŁĘDÓW

Zraniony człowiek może także wykorzystywać swoje bolesne doświadczenie do usprawiedliwiania swoich słabości, wad, czy też błędów. „To dlatego, że wtedy zostałem tak skrzywdzony.” „Gdybym nie był tak traktowany w dzieciństwie, moje życie wyglądałoby całkiem inaczej.” W ten sposób człowiek ten właściwie stwierdza, że jego życie nie zależy od niego, a odpowiedzialność za swoje zachowanie, czy też nawet całe życie przerzuca na doświadczenie z przeszłości. W ten sposób pozbawia się motywacji do działania w kierunku rozwoju własnego życia, pozbawia się także energii, której każdy potrzebuje do właściwego rozwoju. Nie jest w stanie stać się naprawdę dorosłym i odpowiedzialnym człowiekiem.

### REFLEKSJA OSOBISTA

1. Czy doświadczasz w swoim życiu wewnętrznego konfliktu, o którym mówi św. Paweł w Rz 7,15?
2. Jaka jest przyczyna tego konfliktu?
3. Czy widzisz możliwości rozwiązania tego konfliktu?
4. Czy znasz ludzi, których życie zostało zrujnowane przez jakieś bolesne doświadczenie?

# 1. POWSTANIE ZRANIENÍ PSYCHICZNYCH I ICH WPŁYW NA ŻYCIE CZŁOWIEKA.

„Nie rozumiem bowiem tego, co czynię, bo nie czynię tego, co chcę, ale to, czego nienawidzę - to właśnie czynię. Jeżeli zaś czynię to, czego nie chcę, to tym samym przyznaję Prawu, że jest dobre. A zatem już nie ja to czynię, ale mieszkający we mnie grzech. Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać - nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę. Jeżeli zaś czynię to, czego nie chcę, już nie ja to czynię, ale grzech, który we mnie mieszka. A zatem stwierdzam w sobie to prawo, że gdy chcę czynić dobro, narzuca mi się zło.” Rzymian 7:15-21

Zranienia mogą być skutkiem między innymi:

- ❖ różnych rozczarowań (realnych, kiedy ktoś rzeczywiście zawiódł, lub iluzorycznych, kiedy nie spełniły się nasze nierealne lub szkodliwe oczekiwania);
- ❖ odrzucenia lub zdrady;
- ❖ opuszczenia (śmierć rodziców, rozwód, adopcja);
- ❖ bycia wyśmianym lub poniżonym;
- ❖ bycia niezrozumianym;
- ❖ poczucia samotności;
- ❖ bycia oszukany lub wykorzystany,
- ❖ przemocy (fizycznej, emocjonalnej, seksualnej).

Nieuleczone zranienia z przeszłości, mogą kierować życiem człowieka i być przyczyną nowych cierpień, mogą także ograniczyć ich rozwój i przyczynić się do podejmowania decyzji, których konsekwencją może być cierpienie własne lub cierpienie wielu innych ludzi.

Bolesne przeżycie przede wszystkim narusza poczucie bezpieczeństwa (akceptacji, kontroli) oraz równowagę psychiczną człowieka. Jeśli psychiczne zranienie nie zostanie uzdrowione, wysiłki tego człowieka nie będą zmierzały do osiągnięcia jakiegoś rzeczywistego dobra, ale do przywrócenia poczucia bezpieczeństwa oraz równowagi wewnętrznej.

„Skąd się biorą wojny i skąd kłótnie między wami? Nie skądinąd, tylko z waszych żądz, które walczą w członkach waszych. Pożądacie, a nie macie, życie morderczą zazdrość, a nie możecie osiągnąć. Prowadzicie walki i kłótnie, a nic nie posiadacie, gdyż się nie modlicie. Modlicie się, a nie otrzymujecie, bo się źle modlicie, starając się jedynie o zaspokojenie swych żądz.” Jk 4:1-3

**Te wysiłki mogą przyjmować różnorodne formy.**

- ❖ ZEMSTA
- ❖ SAMOOBRONA
- ❖ PRÓBA NADANIA SENSU
- ❖ NAŚLADOWANIE WŁASNYCH DRĘCZYCIELI
- ❖ WYNAGRODZENIE
- ❖ USPRAWIEDLIWIANIE SWOICH BŁĘDÓW

## REFLEKSJA OSOBISTA

1. Czy doświadczasz w swoim życiu wewnętrznego konfliktu, o którym mówi św. Paweł w Rz 7,15?
  - a) Jaka jest przyczyna tego konfliktu?
  - b) Czy widzisz możliwości rozwiązania tego konfliktu?
2. Przypomnij sobie jedno z twoich większych bolesnych przeżyć.
  - a) Czy to przeżycie także dzisiaj jest źródłem lęku, niepewności, braku poczucia bezpieczeństwa, lub innych negatywnych uczuć lub emocji?
  - b) Czy to uczucie może być w jakiś sposób przyczyną popełniania przez siebie jednego z grzechów głównych (pycha, chciwość, nieczystość, zazdrość, brak umiaru w jedzeniu i picciu, gniew, lenistwo) lub innych egoistycznych zachowań?
3. Czy znasz ludzi, których życie zostało zrujnowane przez jakieś bolesne doświadczenie?