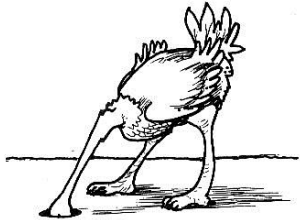
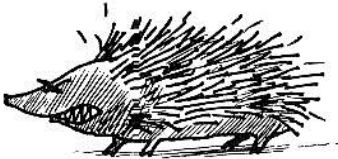
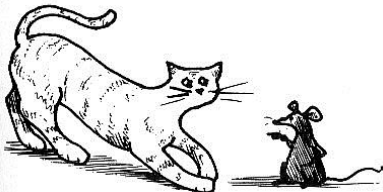
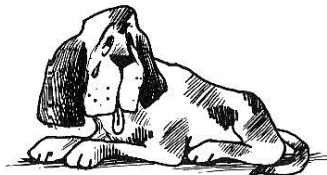
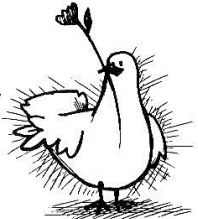


# PIĘĆ ETAPÓW PRZEBACZANIA

(by Dennis, Sheila, Matthe Linn)

	ETAP	UMIERANIE	PRZEBACZANIE	ZNAKI POSUWANIA SIĘ W PROCESIE PRZEBACZANIA
	ZAPRZECZANIE	Nie przyjmuję do wiadomości prawdy o tym, że umieram.	Nie przyznaję się do tego, że zostałem zraniony. Uważam, że nie ma nic do przebaczenia, lub przebaczam dla „świętego spokoju”. Jednak odczuwam jakiś niepokój i lęk.	Stopniowo przestaję udawać, że nic się nie stało. Zaczynam zajmować się swoją raną. Poznaję, że ty jesteś oprawcą, a ja ofiarą.
	ZŁOŚĆ	Jestem przekonany, że ktoś inny jest winny temu, że umieram.	Lęk maleje, wyzwala się złość lub gniew. Uważam, że ktoś inny jest całkowicie odpowiedzialny za moje zranienie.	Chcę zmienić ciebie, abyś nie był oprawcą, a ja żebym nie był ofiarą. Gdy zaczynam wychodzić z tego etapu, coraz mniej uważam cię za oprawcę, a coraz bardziej za człowieka w gruncie rzeczy dobrego.
	NEGOCJACJA	Wyznaczam warunki, które chciałbym, aby były spełnione przed moją śmiercią.	Wyznaczam warunki, od spełnienia których uzależniam moje przebaczenie. Lęk i złość słabnie.	Odkrywam to, co ty potrzebujesz, abyś przestał być oprawcą, a ja żebym przestał być ofiarą.
	DEPRESJA	Obwiniam siebie o umieranie.	Obwiniam siebie o zranienie. Złość, którą kierowałem na oprawcę, teraz kieruję na siebie.	Chcę zmienić siebie, abym nie był bezbronną ofiarą. Wraz ze stopniowym uleczeniem mojego poczucia winy i wstydu, coraz mniej czuję się jak bezbronna ofiara, a coraz bardziej w gruncie rzeczy dobrym człowiekiem, chociaż popełniającym błędy.
	AKCEPTACJA	Wyrażam zgodę na śmierć, a nawet oczekuję jej, jako momentu wyzwolenia z cierpienia związanego z umieraniem.	Oczekuję dobra lub wzrostu, które wypłyną ze zranienia. Odczuwam wdzięczność (nie za zranienie, ale za dobro, które z niego wypłynęło). Przebaczenie nie sprawia mi trudności.	Niezależnie od tego, czy uda mi się znaleźć jakieś rozwiązanie, jak również niezależnie od tego, czy to rozwiązanie, które wymyśliłem, przyniesie oczekiwany rezultat, już nie traktuję ciebie jedynie jako oprawcę, a siebie jedynie jako ofiarę.