

PIĘĆ ETAPÓW PRZEBACZENIA

I ZAPRZECZANIE

- Etap zaprzeczenia spełnia podobną funkcję w zranieniu psychicznym, jak szok pourazowy w zranieniu fizycznym.
- Uznając potrzebę zaprzeczenia, musimy uważać, aby nie było ono zbyt mocne i zbyt długotrwałe, gdyż wówczas może opóźnić lub nawet uniemożliwić proces uzdrowienia.
- **Symptomy bycia na etapie zaprzeczenia:**
 - ◆ Nie mogę się skoncentrować, jestem rozproszony, odczuwam jakiś nieokreślony niepokój.
 - ◆ Nie mogę cieszyć się z obecnego momentu.
 - ◆ Częściej niż zwykle szukam pocieszenia w tym, co sprawia mi przyjemność (jedzenie, picie, palenie papierosów, słuchanie muzyki, oglądanie TV itd.)
 - ◆ Zmieniam temat rozmowy, kiedy ktoś próbuje wyrazić swój ból.
 - ◆ Moje reakcje na cierpienia innych ludzi są nieproporcjonalne lub ekstremalne (płacę bardziej niż inni, albo jestem jedyną osobą, która nie płacze na filmie, kazaniu, słuchając czyjegoś opowiadania).
 - ◆ Źle czuję się w ciszy i samotności (uciekam od ciszy; ciągle słucham muzyki lub mam włączony TV itd.).
 - ◆ Nie mówię o tym, co rzeczywiście czuję, ale o tym, co inni chcą usłyszeć (unikam konfrontacji).
 - ◆ Wydaje mi się, że życie nie ma sensu.
 - ◆ Nie odczuwam wdzięczności za cokolwiek.
 - ◆ Sarkazm, cynizm, głęboka nienawiść, lekceważenie, wrogość, potępiająca krytyka, agresywna bierność, obojętność, dąsy, zamykanie się w sobie.
- **Mogę utrudnić lub nawet uniemożliwić sobie wyjście ze stanu zaprzeczenia przez wmawianie sobie, że:**
 - ◆ Nie jest tak źle, zawsze może być gorzej, nie ma się czym przejmować.
 - ◆ Jakoś dam sobie radę.
 - ◆ Jeśli zignoruję ten problem, to sam odejdzie lub zniknie.
 - ◆ To mój problem, nie powinienem nikogo nim niepokoić.
 - ◆ Nie powinienem zakłócać spokoju innych, ani burzyć panujących układów.
- **Jak mogę utrudnić lub uniemożliwić innym wyjście z tego etapu?**
 - ◆ Przez przekonywanie ich do tego, żeby się za bardzo nie przejmowali.
 - ◆ Przez wmawianie im, że jakoś się ułoży lub, że czas leczy rany.
 - ◆ Przez namawianie do zapomnienia całej sprawy i przejścia do normalnego porządku lub pójsciu na zakupy lub na mecz itd.
 - ◆ Przez odmówienie rozmowy na ten temat, zaproponowanie zmiany tematu, zajęcia się innymi sprawami.
- **Jak mogę pomóc innej osobie przejść ten etap?**
 - ◆ Kochać ją taką, jaka jest, bez podejmowania prób zmieniania jej na siłę.
 - ◆ Słuchać tego, co mówi i wyrażać zrozumienie tego, co się słyszy (np. przez powtarzanie, „lustrzane odbicie”)
 - ◆ Pomóc w prostych czynnościach, których ta osoba nie może wykonywać obecnie.

● Jak mogę pomóc sobie?

- ◆ Pozwolić sobie trwać w tym stanie tak długo, jak długo potrzebuję, czyli do momentu, kiedy czuję się wystarczająco kochany, aby zmierzyć się z cierpieniem, lub przynajmniej spojrzeć na swoje zranienie.
- ◆ Przebywać częściej w miejscu, gdzie czuję się „u siebie”, gdzie mógłbym być sobą, z osobami, które mnie kochają i w pełni akceptują.
- ◆ Rozmyślać nad miłością Boga, otwierać się na Jego miłość (patrz niżej).
- ◆ Unikać ludzi, którzy na siłę chcą mnie wyrwać z tego stanu, którym się wydaję, że wiedzą, co potrzebuję lub co powinienem zrobić.

ĆWICZENIE 1 Poznanie zranień, które Jezus chce teraz uleczyć.

1. Poproś Ducha Świętego o prowadzenie i ukazanie zranienia, które Jezus pragnie uleczyć.
2. Uświadom sobie swoje obecne uczucia i skoncentruj się na nich.
3. Mówiąc Jezusowi o tym uczuciu obserwuj, jakie wspomnienie pojawia się w twojej wyobraźni.
4. Zastanów się nad tym, w jaki sposób te doświadczenia zraniły cię.

ĆWICZENIE 2 Pomoc w przekroczeniu etapu zaprzeczania.

1. Powiedz Chrystusowi o swoich uczuciach. (Łk24,13-24).
 - ◆ O którym wydarzeniu, albo przeżyciu z mojego życia myślę, że lepiej by było, żeby w ogóle nie zaistniało, albo żeby przebiegło inaczej?
 - ◆ Jaki brak odczuwam w swoim życiu? Czego potrzebuję, abym własne życie odczuwał jako doskonałe? Za czym tęsknię?
 - ◆ Co mnie niepokoi?
 - ◆ Czego się lękam? Jakie lęki mają największy wpływ na moje życie?
 - ◆ Za czyje osiągnięcie lub sukces najtrudniej jest mi dziękować Bogu?
2. Wsłuchaj się poprzez Pismo św. w uczucia Chrystusa, w Jego reakcję (Łk24,25-27).
 - ◆ Który fragment Pisma św. zacytowałby mi Jezus, gdyby szedł ze mną do Emaus?
 - ◆ Przeczytaj ten fragment dwa, trzy razy i z zamkniętymi oczami spróbuj wyobrazić sobie jego treść i przeżyć ją.
3. Wprowadź w życie natchnienie, którego udzielił ci Jezus (Łk24,32-35).

ĆWICZENIE 3 Lokalizacja problemu.

1. Gdyby teraz zadzwonił telefon, czyjego głosu najbardziej nie chciałbym usłyszeć w słuchawce?
2. Z kim najbardziej nie chciałbym się znaleźć na jednej łodzi ratunkowej?
3. Z kim najbardziej nie chciałbym mieszkać na bezludnej wyspie?
4. Za co (jaki element lub okres mojego życia) jestem najmniej wdzięczny?

II GNIEW I ZŁOŚĆ

- Podobnie jak ból fizyczny informuje nas o tym, że dzieje się coś niedobrego z naszym ciałem, tak samo przykre emocje (np. złość, smutek) informują nas o tym, że dzieje się coś niedobrego w naszej psychice.
- W sytuacji, kiedy zostaliśmy skrzywdzeni, nie powinniśmy przebaczać, dopóki nie uznamy własnych emocji i nie przyjrzymy się im dokładnie. Złość, jak i gniew są emocjami, które mogą nam pomóc zlokalizować nasze zranienie. Dopiero, gdy poznamy własne zranienie będziemy mogli podjąć właściwą decyzję o tym, co jest potrzebne do jego uleczenia. Gdybyśmy jedynie stłumili swoją złość lub ją rozładowali, stracilibyśmy tę szansę.
- W analizie naszych emocji dobrze jest odróżnić złość od gniewu.

ZŁOŚĆ: jest wyrazem naszego rozczarowania. Towarzyszy jej wrogie nastawienie do tego, który tą złość wywołał. Jest niezależna od tego, czy spotykamy obiektywne zło, czy dobro. Po zniknięciu przyczyny, złość ciągle nas męczy. Osłepia. Jest źródłem energii niszczącej, także samo niszczącej.

GNIEW: jest reakcją na napotkane zło. Ujawnia uwrażliwienie na niesprawiedliwość. Brak gniewu wobec napotkanego zła, oznacza naszą obojętność, brak miłości. Gniew jest źródłem energii potrzebnej do walki ze złem. Po zniknięciu przyczyny, gniew znika. Jezus często doświadczał gniewu wobec napotykanego zła.

Oczekiwania + **rozczarowanie** = **złość** → **obrona własnych interesów**

Wartość + **zło** = **gniew** → **walka ze złem**

- **Jak możemy utrudnić lub uniemożliwić innym przejście tego etapu?**
 - ◆ Nakłaniając ich do stłumienia złości
 - argumentując np. tym, że jest to grzech
Emocja nie jest grzechem! Jedynie nasz świadomy akt może być grzechem.
📖 „Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce!” Ef4:26
 - lub używaniem innych „pobożnych” argumentów. (Nie czyni drugiemu co tobie nie miłe.)
 - „Nie ma się co denerwować, innym dzieje się jeszcze większa krzywda”.
 - ◆ Dopingowanie do złośliwego działania (kierowanego złością)
 - Oko za oko!
 - Powinieneś go podać do sądu / zaskarżyć go!
 - Pokaż mu, kto tu rządzi! Musi za to zapłacić!
- **Jak mogę pomóc innej osobie przejść ten etap?**
 - ◆ Kochać ją taką, jaka jest, bez podejmowania prób zmieniania jej na siłę.
 - ◆ Słuchać tego, co mówi i wyrażać zrozumienie tego, co się słyszy (np. przez powtarzanie, „lustrzane odbicie”)
 - ◆ Pomóc w zidentyfikowaniu rzeczywistego powodu jej złości lub gniewu, oraz w poszukiwaniu sposobu najodpowiedniejszej reakcji. (Np. dokonanie koniecznych zmian w jej życiu, zmiana relacji itd.)
 - ◆ Zapytać, czy osoba ta doświadczała podobnych emocji wcześniej i co wtedy pomogło.
 - ◆ Jeżeli osoba ta nie jest w stanie pohamować swoich nerwów i działa pod ich wpływem szkodząc sobie i innym, koniecznym może być ograniczenie możliwości takiego działania, aby ochronić tę osobę i innych przed szkodą.
 - ◆ Jeżeli jest to odpowiednie, możemy porozmawiać z krzywdzicielem i uczynić wszystko co możemy, aby ochronić tę osobę przed dalszym doznawaniem krzywdy.

● Co mogę zrobić, aby pomóc sobie?

- ◆ Popracować fizycznie.
- ◆ Zapytać się swojego ciała o to, jak chce wyrazić swoją złość i znaleźć sposób, który nie jest szkodliwy dla mnie lub dla innych ludzi.
- ◆ Napisać list do osoby, która mnie skrzywdziła.
- ◆ Podzielić się swoimi emocjami z przyjacielem, który zrozumie i zaakceptuje.
- ◆ Zastanowić się nad tym, czy nie doświadczałem czegoś podobnego w przeszłości i pozwolić na kochanie siebie z tą złością, którą nosiłem w sobie od momentu poprzedniego zranienia, które nie było lub nie jest uzdrowione, a która została wzbudzona przez obecne doświadczenie. (W przypadku, kiedy złość jest nieproporcjonalna do obecnego doświadczenia).
- ◆ Skonfrontować osobę, której zachowanie mnie zraniło bez oskarżania jej. („Kiedy to zrobiłeś, to powiedziałeś, poczułem się tak i potrzebuję tego.”)
- ◆ Czasami potrzebujemy skonfrontować Boga. Jeżeli czujemy złość na Boga, powinniśmy to uczciwie wyrazić przed Nim, ale także słuchać Jego odpowiedzi.
- ◆ Wziąć udział w spotkaniach grup wsparcia lub w działalności grup, które działają na rozwiązanie problemu, z którym się spotkałem.
- ◆ Przebywać z ludźmi, którzy mają to, co ja straciłem (np. poszukać kogoś, kto obdarzył mnie czułością ojcowską lub macierzyńską, jeśli nie miałem tego w dzieciństwie).
- ◆ Jeżeli nie mogę poradzić sobie ze swoją złością mogę potrzebować profesjonalnej pomocy.

ĆWICZENIE 1

1. Powiedz Chrystusowi o swoich uczuciach. (Łk24,13-24).
 - ◆ Kto lub, co wzbudziło twój gniew (lub złość)?
 - ◆ Dlaczego ten czyn, to słowo, to wydarzenie wywołało w tobie taką reakcję?
 - ◆ Co straciłeś? Co zostało zagrożone?
 - ◆ Czy ta strata jest rzeczywiście cenna?
 - ◆ Czy chce to odzyskać?
 - ◆ Czy możesz żyć bez tego? Czy musisz to odzyskać?
 - ◆ Czy ta osoba zraniła cię intencjonalnie? Czy osoba ta chciała cię skrzywdzić? Jakie były jej motywacje? (Czasami ludzie odmawiają nam, gdyż są przekonani, że spełnienie tej prośby nie jest dla nas dobre. W ten sposób ranią nas, ale problem nie jest w braku miłości dla nas, ale w naszej prośbie lub w nieznamości naszych potrzeb.)
 - ◆ Jaką korzyść ta osoba odniosła? (A może to także było dla niej bolesne?)
 - ◆ Czy takie postępowanie tej osoby, rani także innych ludzi?
2. Wsłuchaj się poprzez Pismo św. w uczucia Chrystusa, w Jego reakcję (Łk24,25-27).
 - ◆ Który fragment Pisma św. zacytowałby mi Jezus, gdyby szedł ze mną do Emaus?
 - ◆ Przeczytaj ten fragment dwa, trzy razy i z zamkniętymi oczami spróbuj wyobrazić sobie jego treść i przeżyć ją.
3. Wprowadź w życie natchnienie, którego udzielił ci Jezus (Łk24,32-35).

ĆWICZENIE 2

- Q. Jak wyobrażasz sobie „idealną zemstę”?
- Q. Jaką potrzebę wyraża ta zemsta?
- Q. Czy ta fantazja ukazuje (sugeruje) jakieś działanie, które byłoby aktywnym, ale pozbawionym przemocy i nienawiści (pragnienia zła dla tego, który nas skrzywdził) sprzeciwem wobec napotkanego zła, a które nie wyrządzałoby krzywdy twojemu krzywdzicielowi, ale pomogłoby mu uświadomić sobie zło swego czynu, a w tobie dostrzec godnego szacunku człowieka?

III NEGOCJACJA

- Negocjacja jest mieszanką złości (oskarżanie drugiego człowieka i pragnienie, aby on się zmienił) oraz depresji (oskarżaniem siebie i pragnieniem własnej zmiany).

POZNANIE WŁASNYCH POTRZEB (PRAGNIENÍ)

- Stawiając warunki naszego przebaczenia możemy poznać własne potrzeby, które powinny być zaspokojone, aby dokonało się uzdrowienie. Z tego powodu ten etap jest bardzo wartościowy i nie należy go zbyt pośpiesznie przeskakiwać (podobnie jak inne etapy).
- Żeby poznać nasze warunki przebaczenia, można na przykład napisać idealny (w pełni nas satysfakcjonujący) list przeprosin, jaki chcielibyśmy otrzymać od naszego krzywdziciela. Następnie można przeanalizować ten list pod kątem potrzeb, jakie w nim wyrażamy.
- Gdy poznamy wyrażane w tym liście potrzeby, może okazać się, że nie są one rzeczywistymi potrzebami, że nie muszą być one zaspokojone. Jeśli są to potrzeby rzeczywiste, może się okazać, że może je zaspokoić także inna osoba, albo nawet, że osoba, która nas skrzywdziła w ogóle nie jest w stanie zaspokoić tych potrzeb.

UZALEŻNIENIANIE SIĘ OD OPRAWCY

KONIECZNOŚĆ POZNAWANIA PRAWDZIWEGO DOBRA

NIE WOLNO TOLEROWAĆ ZŁA

- Nie zawsze musimy domagać się rekompensaty, ale powinniśmy „nastawić lewy policzek”, czyli szukać sposobu (bez używania przemocy, bez szkodenia tej osobie) uniemożliwienia tej osobie dalszego ranienia nas, jak również sposobu odzyskania swojej godności.
- Musimy pamiętać, że czasami także milczące przyjęcie niesprawiedliwości lub innego cierpienia może być potrzebne (Męka Jezusa). Motywem naszego działania powinna być zawsze miłość i większe dobro!
- **Jak można utrudnić człowiekowi owocne przejście przez ten etap?**
 - ◆ Przez namawianie do ignorowania stawianych warunków przebaczenia, powołując się na przykład na to, że przebaczenie chrześcijanina powinno być bezwarunkowe, albo, że osoba, która mnie zraniła nie jest w stanie spełnić tych warunków.
 - ◆ Przez wmawianie, że osoba, która mnie zraniła, powinna zapłacić za swój czyn, powinna spełnić wszystkie stawiane przeze mnie warunki.
- **Jak mogę pomóc innej osobie na tym etapie?**
 - ◆ Kochać ją taką, jaka jest, bez podejmowania prób zmieniania jej na siłę.
 - ◆ Słuchać tego, co mówi i wyrażać zrozumienie tego, co się słyszy (np. przez powtarzanie, „lustrzane odbicie”)
 - ◆ Pomóc jej zidentyfikować potrzeby, które są wyrażane przez stawiane warunki. Następnie pomóc ocenić te potrzeby i ewentualnie odnaleźć sposób na ich zaspokojenie.
 - ◆ Potwierdzić prawo do obrony przed poniżaniem, do wyznaczania zdrowych granic.

● Jak mogę pomóc sobie?

- ◆ Słuchając swoich warunków, zakładając, że one mogą ukazać mi moje potrzeby lub nauczyć mnie czegoś cennego.
- ◆ Poprosić odpowiednich ludzi o pomoc w zaspokajaniu moich prawdziwych potrzeb, abym nie musiał uzależniać się mojego krzywdziciela.
- ◆ Poszukiwać prawdziwego dobra i źródeł prawdziwego szczęścia.
- ◆ Przypomnieć sobie moment, kiedy ja zraniłem kogoś i jak przebaczenie tej osoby lub jej cała postawa, obdarzyła mnie nowym życiem.

ĆWICZENIE 1

1. Powiedz Chrystusowi o swoich uczuciach. (Łk24,13-24).
 - ◆ Jakie uczucia wzbudza w tobie myśl o człowieku, który cię zranił?
 - ◆ Czy dostrzegasz powód dla którego cię zranił?
 - ◆ Czy możesz zrozumieć zachowanie tej osoby?
 - ◆ Jaką słabość tej osoby ukazała jej postawa (zachowanie, czyn, słowo) wobec ciebie?
 - ◆ Co powinna zmienić w sobie, aby stać się lepszą, aby już nikogo nie ranić?
 - ◆ Co powinna zmienić w sobie, abyś mógł ją szanować?
 - ◆ Co powinna ta osoba zrobić dla ciebie, albo jaką powinna przyjąć postawę wobec ciebie, abyś mógł jej przebaczyć i zaakceptować ją?
2. Wsłuchaj się poprzez Pismo św. w uczucia Chrystusa, w Jego reakcję (Łk24,25-27).
 - ◆ Kiedy Jezus odczuwał to, co ty teraz czujesz?
 - ◆ Kiedy Jezus był zraniony w podobny sposób?
 - ◆ Który fragment Pisma św. opisuje to uczucie lub zranienie Jezusa?
 - ◆ Przeczytaj ten fragment dwa, trzy razy i z zamkniętymi oczami spróbuj wyobrazić sobie jego treść i przeżyć ją.
 - ◆ Jaką postawę wobec ciebie przyjmuje Jezus? Jakie pytania ci zadaje? Jaką drogę ci wskazuje?
3. Wprowadź w życie natchnienie, którego udzielił ci Jezus (Łk24,32-35).



ĆWICZENIE 2

1. Postaw się w obecności kogoś, kto cię kocha (Bóg, Jezus, przyjaciel).
2. Odczuj swoje zranienie i podziel się tym, co odczuwasz z tą osobą.
3. Napisz idealny list przeprosin, jaki chciałbyś otrzymać od swojego krzywdziciela.
4. Następnie przeanalizuj ten list pod kątem, potrzeb, jakie on wyraża.
5. Zapytaj się o to, jak osoba, która cię skrzywdziła lub inna osoba może pomóc ci w zaspokojeniu tych potrzeb.
6. Wyobraź sobie siebie czyniącego to, co jest potrzebne, aby zaspokoić te potrzeby. (Do kogo się udajesz? O co prosisz?)

ĆWICZENIE 3

1. Jakie warunki musiałaby spełnić osoba, która cię zraniła, abyś jej przebaczył?
Jakie warunki przebaczenia stawiałeś do tej pory?
2. Czy warunki te ujawniają jakieś twoje potrzeby lub pragnienia?
3. Co chcesz odzyskać przez spełnienie tych warunków?
4. Jaką rolę, jaką funkcję w moim życiu spełnia to, co chcę odzyskać?
5. Czy odzyskanie tego przybliży mnie do Boga lub innych ludzi?
6. W jaki sposób mogę zaspokoić te pragnienia? Kto może zaspokoić to pragnienie?

IV DEPRESJA

- Depresja jest obwinianiem siebie za jakieś zło i skierowaniem złości na samego siebie. Powoduje odczuwanie winy za własne zranienie. W depresji jestem zaślepiony swoją złością na siebie i nie widzę żadnego dobra w sobie, utożsamiam siebie ze swoją winą. W depresji człowiek oskarża siebie nawet o to, co nie jest rzeczywiście jego winą.
- Aby owocnie przejść przez ten etap potrzebna jest nadzieja dla siebie, pomimo rozczarowania sobą, które wynika z poznania własnego grzechu i własnej słabości. (J 21,15-19)
- Wzięcie na siebie całej winy, może umożliwić naszemu krzywdzicielowi, dalsze szkodenie nam lub innym ludziom.
- Powinniśmy pamiętać, że szczerze uznanie własnego błędu jest zdrowe, ale zawsze powinna nam towarzyszyć świadomość tego, że żaden człowiek nie jest całkowicie zły.
 „*Nad wszystkim masz litość, bo wszystko w Twojej mocy, i oczy zamykasz na grzechy ludzi, by się nawrócili. Miłujesz bowiem wszystkie stworzenia, niczym się nie brzydzisz, co uczyniłeś, bo gdybyś miał coś w nienawiści, nie byłbyś tego uczynił. Jakżeby coś trwać mogło, gdybyś Ty tego nie chciał? Jak by się zachowało, czego byś nie wezwał? Oszczędzasz wszystko, bo to wszystko Twoje, Panie, miłośniku życia!*” Mdr 11:23-26
- Dobrze jest także pamiętać, że nawet grzech może wydać dobre owoce.
 „*Gdzie jednak wzmógł się grzech, tam jeszcze obficie rozlała się łaska.*” Rz5:20
- Wartość tego etapu polega na tym, że może pomóc nam w uznaniu naszej rzeczywistej winy, jak również może pomóc nam odkryć naszą moc potrzebną do dokonania zmian w sobie, w swoim życiu, które są rzeczywiście potrzebne.

**Święci nie są ludźmi, którzy nigdy nie grzeszą,
ale są ludźmi, których grzech jeszcze bardziej przybliżył do Jezusa.**

● SYMPTOMY DEPRESJI

- ◆ Śpię więcej lub mniej niż zwykle; ciągle jestem zmęczony; jem więcej lub mniej niż zwykle.
- ◆ Nie chcę nosić jasnych ubrań. Nie lubię swojego odbicia w lustrze.
- ◆ Chciałbym, aby czas posuwał się szybciej.
- ◆ Trudno jest mi marzyć o czymkolwiek, albo rozpoczynać nowe rzeczy.
- ◆ Nie widzę wyjścia z sytuacji, jestem przekonany, że cokolwiek bym nie zrobił, tylko pogorszy sprawę.
- ◆ Jestem zbyt czuły na krytykę i bardzo pragnę akceptacji innych.
- **Jak można utrudnić sobie owocne przejście przez ten etap?**
Poprzez wmawianie sobie, że:
 - Nic nie mogę na to poradzić. Jest już za późno.
 - Nigdy (nie pokonam tego problemu). Zawsze będę (dyskryminowany).
 - To była jedynie moja wina. Tylko ja za to odpowiadam.
 - Gdyby mnie ludzie znali, to na pewno nie kochaliby mnie.
 - Nikt mnie nie rozumie.
 - To już trawa zbyt długo. „Czy kiedykolwiek będę uzdrowiony?”
- **Jak można utrudnić drugiemu człowiekowi owocne przejście przez ten etap?**
 - Poprzez namawianie do ignorowania lub tłumienia swojego uczucia.
 - „Nie powinieneś tak czuć!”
 - „Musisz przebaczyć sobie, bo Jezus umarł za ciebie na krzyżu.”
 - „To była całkowicie jego wina.” „Ty jesteś tylko niewinną ofiarą!”
 - Poprzez utwierdzanie w przekonaniu, że to jego wina
 - „Sam na siebie to ściągnąłeś!”
 - „Zasłużyłeś sobie na to!” „Musisz to teraz odpokutować!”
- **Jak mogę pomóc innej osobie, która jest w depresji?**
 - Kochać ją taką, jaka jest, bez podejmowania prób zmieniania jej na siłę. Jeżeli popełniła jakieś błędy wyraźnie powiedz jej, że przebaczasz.
 - Słuchać tego, co mówi, jakie uczucia wyraża i wyrażać zrozumienie tego, co się słyszy (np. przez powtarzanie, „lustrzane odbicie”)

- Kiedy ta osoba czuje się wystarczająco akceptowana przez ciebie i ufa tobie, zapytaj się jej, czy czuła się tak w przeszłości. A jeżeli tak to, co jej wtedy pomogło przewyciężyć ten stan.
 - Możesz wyznać przed tą osobą, że ty także popełniasz błędy.
 - Nie uznawaj tej osoby jedynie za ofiarę, a tego, który ją skrzywdził, jedynie za oprawcę. Pomóż odnaleźć ich wspólne człowieczeństwo. Każdy w jakimś stopniu krzywdzi innych, i każdy w jakimś stopniu jest krzywdzony przez innych. Nie ma ludzi, którzy tylko krzywdzą, albo tylko są krzywdzeni.
 - Postaraj się wspierać tę osobę w akceptowaniu rzeczy, których nie może zmienić, i w zmienianiu tych rzeczy, które może zmienić.
 - Jeżeli to jest stosowne i możliwe, wystąp w obronie tej osoby, aby nie doznawała dalszego maltretowania.
 - Jeżeli depresja uniemożliwia tej osobie normalne funkcjonowanie i wykonywanie codziennych zajęć, pomóż jej.
 - Jeżeli istnieje niebezpieczeństwo jakiegoś samo destrukcyjnego zachowania, sprowadź profesjonalną pomoc.
- **Jak mogę pomóc sobie?**
- ◆ Modlitwa, szczególnie taka, która pozwala na przyjęcie Bożej miłości.
 - ◆ Przypomnienie sobie chwil, kiedy doświadczyłeś miłości Boga lub ludzi.
 - ◆ Zrób listę ludzi, którzy cię kochają i kontaktuj się z nimi tak często, jak to tylko możliwe.
 - ◆ Przy końcu dnia możesz zapytać się o to, co dało ci najwięcej radości w mijającym dniu, co najbardziej cię ożywiło, co było iskierką nadziei.
 - ◆ Dbanie o swoją kondycję. (Ćwiczenia fizyczne np. codzienny spacer. Zdrowe jedzenie.)
 - ◆ Słuchanie uspokajającej muzyki.
 - ◆ Przebywanie na zewnątrz, kontakt z przyrodą, praca na działce.
 - ◆ Uczestniczenie w spotkaniach grup wsparcia.

ĆWICZENIE 1

1. Powiedz Chrystusowi o swoich uczuciach. (Łk24,13-24).
 - ◆ Poproś Jezusa, aby pomógł ci dostrzec przyczyny twojej depresji oraz, aby pomógł ci podzielić się tym, co spowodowało twoją depresję.
 - ◆ Czy odczuwasz złość na kogoś innego, czy też na siebie?
 - ◆ Jakie (swoje własne) słowa lub czyny chciałbyś zmienić, gdyby to było możliwe?
 - ◆ Czy przyczyną twojej depresji nie jest jeden z dziesięciu irracjonalnych poglądów?
 - ◆ Szczerze powiedz Jezusowi o tym, jak czujesz się w tej chwili.
 - ◆ Jakie uzdrowienie jest potrzebne? Co powinno być uzdrowione? Czego pragniesz?
 - ◆ Czy chcesz poprosić Jezusa o przebaczenie, albo o pomoc?
2. Wsłuchaj się poprzez Pismo św. w uczucia Chrystusa, w Jego reakcję (Łk24,25-27).
 - ◆ Wyobraź sobie reakcję Jezusa na twoją modlitwę (podzielenie się swoimi uczuciami)?
 - ◆ Co Jezus by powiedział lub zrobił, aby cię uleczyć, aby pomóc ci w tej sytuacji?
 - ◆ Co Jezus powiedział lub uczynił osobie, która czuła podobnie jak ty?
 - ◆ Który fragment Pisma św. opisuje spotkanie Jezusa z osobą, która czuła podobnie?
 - ◆ Przeczytaj ten fragment dwa, trzy razy i z zamkniętymi oczami spróbuj wyobrazić sobie jego treść i przeżyć ją.
 - ◆ Jaką postawę wobec ciebie przyjmuje Jezus? Jakie pytania ci zadaje? Jaką drogę ci wskazuje?
3. Wprowadź w życie natchnienie, którego udzielił ci Jezus (Łk24,32-35).

ĆWICZENIE 2

1. Postaw się w obecności kogoś, kto cię kocha (Bóg, Jezus, przyjaciel).
2. Odczuj swoje zranienie i podziel się tym, co odczuwasz z tą osobą.
3. Zadaj sobie pytanie: „Jaki był mój błąd?” lub „Co innego mogłem zrobić przed, w trakcie, po tym bolesnym przeżyciu?”
4. Podziel się swoją odpowiedzią z tym, który cię kocha. Przyjmij jego miłość i przebaczenie.
5. Spróbuj przebaczyć samemu sobie lub poproś o tę łaskę, o siłę.
6. Jeżeli jest to możliwe i konieczne napraw wyrządzone przez siebie szkody.

V AKCEPTACJA

- Poprzez przyjęcie miłości Boga i pomocy innych ludzi, człowiek powoli zaczyna sobie przebaczać i naprawiać popełnione błędy, stopniowo przechodzi do ostatniego etapu, jakim jest akceptacja. Dopiero, kiedy przyjmujemy bezwarunkowe przebaczenie, które Bóg nam ciągle ofiaruje, będziemy mogli je ofiarować osobie, która nas zraniła.
- Na tym etapie dostrzegamy dobro, które wypłynęło z naszego zranienia i jesteśmy za nie wdzięczni. Dzięki tym darom możemy szczerze dziękować za to doświadczenie, gdyż **stało się** ono naszym błogosławieństwem. Na początku taka możliwość wydawała się całkiem nieprawdopodobna.

„Czyż mamy trwać w grzechu, aby łaska bardziej się wzmogła? żadną miarą!” Rz 6,1

- Akceptacja nie koniecznie musi być całkowita od razu. Nieuleczone zranienia z przeszłości, oraz brak akceptacji jakichś swoich słabości mogą utrudnić uleczenie nowych zranień. Częściowe uleczenie obecnego zranienia może stać się źródłem odwagi, potrzebnej do powrotu do poprzedniego zranienia. W ten sposób nasze zranienia wzajemnie wspomagają się w procesie uzdrawiania.

● OWOCE UZDROWIENIA BOLESNYCH WSPOMNIENÍ

Znaki uzdrowienia pamięci.

- a) Pragnienie pojednania i podejmowanie próby realizacji tego pragnienia.
- b) Pojawienie się siły do kochania innych.
- c) Pragnienie pomagania innym w uzyskaniu uzdrowienia.
- d) Pamięć przepelniona jest wdzięcznością.

A. Rozpoznawanie woli Boga i jej realizacja

Dzięki doświadczeniu uzdrowienia, stajemy się bardziej odpowiedzialni, w sensie, bycia gotowym odpowiedzieć na wezwanie Boga, na współpracę w Jego dziele. Jesteśmy nawet gotowi doświadczyć nowych cierpień. Nie musimy się lękać cierpienia (porażek, ubóstwa, uraz, krytyki, czy też obraźliwego zachowania innych ludzi) i za wszelką cenę uciekać od niego, gdyż ufamy, że Bóg może wyprowadzić z niego dobro.

B. Ubogacenie modlitwy

Nie tylko przy dokonywaniu wyborów, ale także w świadomej modlitwie, łatwiej możemy rozpoznać obecność Boga, gdy poznaliśmy Jego pokój i miłość. Życie modlitwne zostaje bardzo ubogacone. Szczególnie po podzieleniu się z Jezusem swoimi bolesnymi przeżyciami, doświadczeniu przebaczenia i uzdrowienia wzrasta nasze zaufanie do Niego, nasza więź zostaje wzmocniona. Jezus staje się bliższy i „bardziej realny” w moim życiu.

C. Zmiana wyobrażenia o sobie

Zmienia się także spostrzeganie samego siebie. Człowiek nabiera przekonania, że jest dziełem Boga, obdarowanym hojnie przez swojego Stwórcę. Ponieważ prawdę tę poznał poprzez doświadczenie, a nie teoretyczne przemyślenia zmienia się Jego stosunek do Boga i sposób postępowania. Wie, że może polegać na Bogu, dlatego może bardziej się rozluźnić i zrelaksować. Nie musimy udowadniać nikomu swojej wartości. Nie musi zapracowywać się na śmierć.

„Jeżeli Pan domu nie zbuduje, na próżno się trudzą ci, którzy go wnoszą. Jeżeli Pan miasta nie ustrzeże, strażnik czuwa daremnie.” Psalmów 127:1

D. Uzdrawienie fizyczne

Niejednokrotnie takiemu uzdrawieniu bolesnych przeżyć towarzyszy także uzdrawienie fizyczne. (np. uzdrawienie paralytyka Mr2,2-12)

„Spotkało kogoś z was nieszczęście? Niech się modli. Jest ktoś radośnie usposobiony? Niech śpiewa hymny. Choruje ktoś wśród was? Niech sprowadzi kapłanów Kościoła, by się modlili nad nim i namaścili go olejem w imię Pana. A modlitwa pełna wiary będzie dla chorego ratunkiem i Pan go podźwignie, a jeśliby popełnił grzechy, będą mu odpuszczone. Wyznawajcie zatem sobie nawzajem grzechy, módlcie się jeden za drugiego, byście odzyskali zdrowie. Wielką moc posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego.” Jk 5:13-16

● **Inne znaki uzdrawienia:**

- ◆ wewnętrzny pokój, radość,
- ◆ nowa energia,
- ◆ entuzjizm w pracy,
- ◆ odwaga podejmowania nowych wyzwań, nawet, jeśli oznacza to narażenie się na nowe zranienie, ale także odwaga odmawiania próśb, jeśli uznamy je za niestosowne,
- ◆ większa łatwość w kochaniu siebie i przebaczeniu sobie własnych błędów, oraz w przyjmowaniu miłości innych i w obdarowywaniu ich swoją miłością,
- ◆ cały świat wydaje się być piękniejszy i jaśniejszy, jedzenie smaczniejsze, ludzie miłsi,
- ◆ poczucie bycia na swoim miejscu, bycia częścią całości,
- ◆ większe poszanowanie dla stworzeń, które wprawiają mnie w większy zachwyt i zadziwienie. Wszystko mi mówi o Bogu i Jego miłości.

● **W jaki sposób mogę utrudniać sobie zgłębienie akceptacji?**

- ◆ Przez myślenie, że to jest zbyt piękne, aby mogło trwać i że lepiej nie cieszyć się zbyt, aby nie być za bardzo zawiedzionym, kiedy się to skończy.
- ◆ Kiedy odczuję resztki bólu wypływającego ze zranienia, mogę mówić sobie, że w rzeczywistości wcale nic nie zostało uleczone, że moje przebaczenie nie było prawdziwe, że powinienem być w stanie przebaczyć całkowicie, raz na zawsze.
- ◆ Wszystko został doskonale uzdrowione (uniemożliwia doświadczenie głębszych poziomów zranienia.)

● **Jak inni ludzie mogą mi utrudnić zgłębienie akceptacji?**

- ◆ Przez mówienie mi, że sobie wmawiam to uleczenie, że powróciłem na pierwszy etap zaprzeczania.
- ◆ Doszukują się czegoś, co „realistycznie” może się zdarzyć, aby zniszczyć to, co osiągnęliśmy i mówią nam o tym.

● **Jak mogę pomóc drugiej osobie?**

- ◆ Kochać ją taką, jaka jest i radować się jej radością.
- ◆ Słuchać tego, co mówi i wyrażać swoje zrozumienie.
- ◆ Utwierdzić ją w używaniu swoich darów do dawania i przyjmowania życia.

● **Jak mogę pomóc sobie?**

- ◆ Cieszyć się przemianą, która zaszła we mnie.
- ◆ Podejmować ryzyko w używaniu swoich darów, aby wzmacniać życie, dzielić się tym, co sam otrzymałem i ubogacać innych.
- ◆ Nie chować światła pod korcem, ale postawić na świeczniku, aby oświecić swoje otoczenie. Dzielić się swoją radością i doświadczeniem uzdrowienia, aby pomóc innym przebaczyć i uzyskać uzdrowienie.