

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Dalia Kiesaitė

Klinikinės psichologijos studijų programa

Magistro darbas

Atleidimas dvasinio gijimo kontekste: subjektyvaus patyrimo analizė

Darbo vadovas: prof. R.Kočiūnas

Vilnius, 2007

Atleidimas dvasinio gijimo kontekste: subjektyvaus patyrimo analizė

SANTRAUKA

Šio darbo tikslas yra aprašyti atleidimo išgyvenimą dvasinio gijimo kontekste.

Darbe pristatoma religinė bei psichologinė atleidimo sampratos, apžvelgiami įvairūs atleidimą įtakojantys veiksniai, pristatomi atleidimo proceso modeliai bei juos grindžiančių tyrimų duomenys. Aptariamos atleidimo ir dvasinio gijimo sąsajos.

Tyrimo metu buvo surinkti aštuonių vidutinio amžiaus ($M = 40,25$) moterų, turinčių dvasinio gijimo patirtį, atleidimo patyrimo tekstai, kurie buvo analizuojami remiantis A.Giorgi fenomenologiniu analizės metodu. Sudarytas bendras grupės dalyvių atleidimo patyrimo apibrėžimas, kurio atskiri aspektai yra aptariami remiantis kitų autorių tyrimų duomenimis.

Atleidimas šio tyrimo dalyvėms yra laiko, sąmoningo apsisprendimo bei valios pastangų reikalaujantis vidinio darbo su patirtomis skriaudomis procesas, kada įsisąmoninant, prisimenant, pripažįstant savo nuoskaudas, suvokiant jų išorinį bei vidinį kontekstą ir įvardinant atleidimą kitiems žmonėms, vyksta pozityvūs pokyčiai emociniame, kognityviniame, tarpasmeninių santykių, bei dvasiniame lygmenyje.

Atleidimo patyrimas gali būti aprašytas kaip emocinių išgyvenimų kitimas, kada nuo neigiamų jausmų pereinama prie pozityvesnių; emocinis atsirbojimas nuo praeityje patirtų skriaudų ir išsilaisvinimas iš nuolatinio jų apmąstymo; atsinaujinęs savasties jausmas; požiūrio į įskaudinusį asmenį, į save, kitus žmones bei aplinką kitimas; santykio su skriaudėju pokytis. Atleidimo procese taip pat svarbus savo ribotos galios ir gebėjimo atleisti pasekoje patiriamas Dievo pagalbos reikalingumas ir/ar būtinybė; skausmingų išgyvenimų, kaip dvasinio augimo galimybės, priėmimas.

Forgiveness in the Context of Spiritual Healing: Analysis of Subjective Experience

SUMMARY

The aim of the study was to describe experience of forgiveness in the context of spiritual healing.

The present paper discusses religious and psychological concepts of forgiveness as well various factors linked with forgiveness, forgiveness process models and data that corroborate the findings. Links between forgiveness and spiritual healing concepts are also discussed.

During the research eighth texts with the description of the forgiveness experience of middle-age (M = 40,25) women who had experienced spiritual healing were obtained and analyzed according to psychological phenomenological method by A. Giorgi. General description of the participants' forgiveness experience was finally composed and discussed in the context of different authors' research results.

The results show that the participants of the research consider forgiveness as process of mental activity dealing with past grievances, which demands time, conscious decisions and efforts, when positive changes on the emotional, cognitive, interpersonal relationship and spiritual levels occur.

Experience of forgiveness may be described as alternation of emotions when negative feelings change to positive; emotional disassociation from past offences and withdrawal from continual rumination; restored sense of self; change of view to the offender, oneself, other people and the milieu; change in the relationship with the offender.

In the process of forgiveness realization of the limited capacity to forgive and experience the necessity of God's help to forgive are very important as well as acceptance of grievous experiences and spiritual growth possibilities.

TURINYS

SANTRAUKA	2
SUMMARY	3
PRATARMĖ	6
ĮVADAS	7
1. Religinė atleidimo samprata	7
1.1. Atleidimo samprata judaizmo religinėje sistemoje	7
1.2. Atleidimo samprata krikščionybėje	7
2. Atleidimo fenomenas psichologijoje	9
2.1. Atleidimo sąvokos apibrėžimo problema	9
2.2. Atleidimą įtakojantys veiksniai	12
2.2.1. Emociniai ir kognityviniai veiksniai.....	12
2.2.2. Su skriauda susiję veiksniai.....	13
2.2.3. Tarpasmeninių santykių veiksniai.....	14
2.2.4. Asmenybiniai veiksniai.....	15
2.2.5. Religiniai ir kultūriniai veiksniai.....	16
2.3. Intervenciniai atleidimo modeliai	17
2.3.1. Sprendimo – proceso perskyra.....	18
2.3.2. Atleidimo proceso modeliai.....	19
2.3.3. Empiriniai intervencinių atleidimo modelių tyrimai.....	21
3. Atleidimas ir dvasinis gijimas	22
3.1. Dvasinis gijimas krikščionybėje	22
3.2. Atleidimas ir dvasinis gijimas	23
3.3. Vidinis išgydymas	23
4. Tyrimo tikslas ir uždaviniai	25
TYRIMO METODIKA	26
5. Tyrimo dalyviai	26
6. Tyrimo metodas	27
6.1. Teksto gavimas	28
6.2. Duomenų analizė	28

6.3. Duomenų validumas ir patikimumas.....	29
REZULTATAI.....	30
7. Detali teksto fenomenologinė analizė.....	30
8. Nuoseklūs tekstai ir bendri atleidimo fenomeno apibrėžimai.....	41
9. Galutinio atleidimo patyrimo apibrėžimo formavimas.....	52
9.1. Atskirų atleidimo patyrimo aspektų išskyrimas ir apibūdinimas.....	52
9.2. Galutinis atleidimo patyrimo apibrėžimas.....	61
REZULTATŲ APTARIMAS.....	62
IŠVADOS.....	67
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	68

Žmonės, būdami riboti ir klystantys, neretai vieni kitus sužeidžia. Kai kurie sužeidimai gali būti tokie gilūs, kad dar ilgam palieka skaudžių ir nepageidaujamų pasekmių. Atsainus ir žiaurus tėvų elgesys su vaikais, artimiausių žmonių išdavystės, melas, nesiskaitymas, smurtas, patyčios gali sužlugdyti žmogų tiek dvasiškai, tiek ir fiziškai. Patyrus skriaudą, žmogui kyla natūralus noras atsilyginti tuo pačiu ar net didesniu blogiu. Vis dėlto, kerštas dažnai ne tik kad neatneša norimo palengvėjimo, bet ir paskatina nenutrūkstamą grandininę reakciją, kuria blogis plinta toliau. Tad nenuostabu, kad didžiosiose pasaulio religijose atleidimas yra laikomas viena didžiausių dvasinių vertybių, būtinų žmogaus išganymui ir išlaisvinimui.

Nepaisant atleidimui teikiamos reikšmės religinėse sistemose, filosofų darbuose, psichologų dėmesio šis fenomenas susilaukė palyginti neseniai. Sistemingi atleidimo tyrimai pradėti tik praėjusio šimtmečio aštuntajame dešimtmetyje. Daugiausia jų atliekama Šiaurės Amerikos šalyse ir jais dažniausiai siekiama nustatyti koreliacinius ar priežastinius ryšius tarp atleidimo ir tam tikrų psichinės bei fizinės sveikatos komponentų, išsiaiškinti atleidimą motyvuojančius veiksnius, nustatyti atleidimo proceso komponentus. Rengiamos tam tikros atleidimo mokymo programos, siekiant padėti žmonėms išsivaduoti iš savo nuoskaudų.

Vis dėlto, Europoje atleidimo tema vis dar aktualesnė teologams bei dvasinės pastoracijos atstovams. Nors atleidimas visų pirma reikalingas dvasinei gerovei užtikrinti, tačiau pripažįstama jo nauda ir psichinei bei fizinei sveikatai. Susidomėjimas šiuo fenomenu paskutinius tris dešimtmečius ypač išaugo. Siūlomos tam tikros *dvasinio gydymo* formos, kuriomis siekiama užtikrinti ne tik dvasinį, bet ir psichologinį bei fizinį žmogaus gerbūvį, ir kuriose vienas iš pagrindinių komponentų yra atleidimas savo skriaudėjams. Lietuvoje populiarėja vadinamoji *vidinio išgydymo* tarnystė, kurios tikslas yra padėti gilių dvasinių sužeidimų patyrusiems žmonėms išsivaduoti iš jų padarinių einant atleidimo keliu.

Atleidimo tema mūsų šalyje pamažu susilaukia ir psichikos sveikatos specialistų dėmesio. Rengiami seminarai atleidimo tema, periodikoje pasirodo straipsnių apie atleidimo teikiamą naudą, pateikiamos praktinės rekomendacijos ir pan.. Vis dėlto, empirinių atleidimo tyrimų dar labai mažai. Mums žinomas tik J.Griciūtės (1999) magistro darbas, kuriame ji fenomenologiškai aprašė jaunų žmonių atleidimo išgyvenimą santuokoje.

Todėl tikimės, kad mūsų darbas prisidės prie negausių duomenų šioje srityje ir bus naudingas ne tik teorine, bet ir praktine prasme.

ĮVADAS

1. Religinė atleidimo samprata

Atleidimas, kaip reiškinybės ir kaip sąvoka, visų pirma siejamas su religija, dvasiniu patyrimu. Pasak C.Ransley ir T.Spy (2004), žodis „atleidimas“, skirtingose kalbose, religijose bei kultūrose gali įgyti skirtingą prasminį atspalvį. Visose pagrindinėse pasaulio religijose atleidimui teikiama didelė reikšmė, nors ir ne visos jos laikosi tapačios atleidimo sampratos. Dėl ribotos šio darbo apimties aptarsime, tik kaip atleidimas yra suprantamas mūsų kultūros pagrindą sudarančioje krikščionybėje ir jos pirmtakėje – judaizmo tradicijoje.

1.1. Atleidimo samprata judaizmo religinėje sistemoje

Svarbiausioje hebrajų religinėje knygoje Senajame Testamente pagrindinis ir dažniausiai vartojamas žodis, reiškiantis „atleidimą“, *salah*, reiškia, jog Dievas dovanai pašalina žmonių nuodėmes, o žmogus laisvu valios aktu sunaikina kito asmens nusikaltimus.

Pagal žydų tradiciją, skriaudėjas tam, kad gautų atleidimą, pirmiausia turi jo paprašyti (tiek aukos, tiek Dievo), tada atgailauti ir, galiausia, išpirkti savo kaltę. Tik tada nusikaltusiajam leidžiama grįžti į bendruomenę (C. Ransley, 2004). Kai skriaudėjas atlieka atgailą ir išperka savo kaltę, atleidimas tampa aukos pareiga (Dorff, 1998; cit.pg., C. Ransley, 2004). Ši pareiga remiasi *imitatio dei* doktrina, reikalaujančia sekti Dievo pavyzdžiu (Newman, 1987; Shapiro, 1978; cit. pg. R.D.Enright et al., 1992) – kadangi viena iš Dievo savybių yra atlaidumas nusidėjėliams (Išėjimo knyga, 34:6-7), jei tik jie atgailauja ir yra pasiruošę pasitaisyti, žmogus taip pat turi būti pasirengęs atleisti jį nuskriaudusiam, jei šis gailisi ir išperka savo kaltę (Landman, 1941; cit. pg. R.D.Enright et al., 1992). Taigi, hebrajų tradicijoje atleidimas yra sąlyginis – būtina nusikaltusiojo atgaila ir kaltės atitaisymas. Žydai nepalankiai žiūri į „laisvą“ atleidimą, kuris, jų manymu, sumažina galimybę atitaisyti blogį, nes panaikina socialinį ir religinį spaudimą (C. Ransley, 2004).

1.2. Atleidimo samprata krikščionybėje

Krikščioniškoje tradicijoje atleidimas yra viena iš centrinių sąvokų.

Kaip teigia Л.И.Кирсанова (2002), žvelgiant istoriškai, žmogus iš barbaro palaipsniui tampa civilizuota būtybe. Pagonybės laikais bet kokia prievarta, smurtas ar padaryta skriauda susilaukdavo atpildo. Senovės Romoje keršto panaudojimas buvo apribotas teisminių draudimų, kada nukentėjęs žmogus už jam padarytą skriaudą atsilygindavo nebe pats, bet tai turėdavo patikėti jį atstovaujančiam teismui (Л.И.Кирсанова, 2002). Senojo Testamento tradicijoje taip pat galiojo vadinamasis taliono įstatymas, pagal kurį, bausmė turėjo prilygti nusikaltimo padarytai žalai („akis už akį ir dantis už dantį“), tada ir santykiyje su Dievu žmogus už savo nusižengimus buvo

pasmerktas teisingumui ir už savo nuodėmes galėjo atsimokėti tik tolygiu ar net didesniu atpildu (K.C.Войцель, 2002).

Su Kristaus atėjimu civilizacijoje prasidėjo naujas etapas. Per Jėzų buvo perkeistas buvęs taliono įstatymas, ir į pirmą vietą iškelta meilė (K.C.Войцель 2002). Kadangi žmogus, būdamas tik Dievo kūrinium yra nepajėgus jam atsisteisti už savo padarytus nusižengimus, buvo reikalingas paties Dievo įsikišimas – Jis pats turėjo tapti atpildu, išpirka savo kančia ir mirtimi. Dievo atleidimas žmogui už jo nuodėmes – Atpirkimas per Dievo Sūnaus, Jėzaus Kristaus kančią ir mirtį (T.Spy, 2004). Taigi krikščionybėje Dievo atleidimas nusikaltusiam žmogui tapo besąlygiškas.

Dievo atleidimą krikščionys gali priimti per Susitaikymo sakramentą, dar kitaip vadinamą Atleidimo, Atgailos sakramentu ar tiesiog Išpažintimi. Kaip teigia P.Haegel (2006), žmogui tereikia atsiverti Dievo meilei, priimti Jo teikiamą atleidimą, tikint besąlygišku Jo gailestingumu. Pasak A.Сурожский (1999), svarbu, kad žmogus, pripažinęs savo nuodėmingumą ir išgyvendamas skausmingą kaltę dėl savo nusižengimų, atsigręžtų į Dievą, kreiptųsi į jį su viltimi ir pasitikėjimu, kad Dievui užteks meilės, kad atleistų.

Kita vertus, žmogus, per Dievo atleidimą patyręs Jo meilę, tampa atsakingas ją nešti kitiems, pats atleisdamas. Taigi tarpasmeninis atleidimas krikščionybėje atkartoja dieviškąjį (R.D.Enright et al., 1992). Iš besąlygiškos Dievo meilės patyrimo turėtų kilti pagrindinė krikščionio nuostata, jog ne tik jam yra atleidžiama, bet ir jis gali atleisti (T.Spy, 2004). Kaip teigia P.Haegel (2006), Dievas ne tik nori teikti gailestingumą, bet trokšta, kad žmonės patys taptų gailestingumo šaltiniai kitiems („palaiminti gailestingieji, jie susilauks gailestingumo“ Mt 5,7¹). Tikima, kad tie, kurie patyrė Dievo atleidimą, iš visos širdies atleis kitiems. Kaip teigia šv. apaštalas Paulius laiške efeziečiams: „Verčiau būkite malonūs, gailestingi, atleidūs vieni kitiems, kaip ir Dievas Kristuje jums buvo atlaidus.“ (Ef 4, 32). Atleidimas, kurį žmogus gauna iš Dievo, ir atleidimas, kurį jis suteikia kitiems, pasak Daniel-Ange (2006), tai dvi neatskiriamos dimensijos, kaip nuolat persikertanti kryžiaus vertikalė ir horizontalė. Tiek vienas, tiek antras žmogui yra būtini, nes užtikrina Amžinybę (P.Haegel, 20006; A.Сурожский, 1999).

Svarbu ir tai, kad, pasak P.Haegel (2006), Dievo gailestingumas nepanaikina atgailos, ji būtina. Dievas nenubraukia žmogaus atsakomybės, Jis leidžia drauge su Juo ištaisyti nuodėmių padarinius. Bažnyčia įpareigoja žmogų skleisti gailestingumą, liudyti meilę, panokstančią teisingumą, bet jo nepaneigiančią. Tam, kad būtų sustabdytas nuodėmės, keršto plitimas, kaip teigia P.Haegel (2006), gailestingumas turi būti perduodamas iš kartos į kartą, jis turi viršyti teisingumą. Gailestingume slypi ir tiesa, ir teisingumas, kad meilė įima teisingumą ir drauge jį pranoksta – meilė tampa dar didesnio teisingumo šaltiniu ir naikina neapykantos, nenumaldomų kerštavimų šaltinius. Žmogus turi pasirinkti būti gailestingas, jis turi šios malonės prašyti ir tikrai jos trokšti.

¹ Ištraukos iš Šventojo Rašto cituojamos pagal ekumeninį Šventojo Rašto leidimą, V., 2001.

(P.Haegel, 2006), nes savo jėgomis žmogus nepajėgus atleisti – atleidžia tik Dievas. (C. Ransley, 2004).

Kita vertus, „*Tėve mūsų*“ maldos žodžiai „atleisk mums mūsų kaltes, kaip ir mes atleidžiame savo kaltininkams“ (Mt 6, 12), gali reikšti, jog neatleisdamos žmogus negali susilaukti Dievo atleidimo: „jeigu jūs atleisite žmonėms jų nusižengimus, tai ir jūsų dangiškasis Tėvas atleis jums. O jeigu neatleisite žmonėms, tai nė jūsų Tėvas neatleis jūsų nusižengimų“ (Mt 6, 14-15). Kaip teigia A.Сурожский (1999), po mirties ateisiantis Dievo Teismas bus negailestingas tiems, kurie patys buvo negailestingi, tačiau ne todėl, kad Dievas būtų toks pat beširdis, bet todėl, kad išgelbėjimas slypi galėjime įsijungti į bendrą meilės tėkmę. Pasak A.Сурожский (1999), neįmanoma susijungti su meile, jei jos, ar bent jos troškimo, nėra žmogaus širdyje.

Taigi krikščionybėje dieviškasis ir tarpasmeninis atleidimas yra labai glaudžiai susiję, jie kyla vienas iš kito, ir kartu užtikrina Amžinybę. Tik priėmęs besąlygišką Dievo atlaidumą, žmogus yra pajėgus atleisti jį įskaudinusiems žmonėms.

Toliau pristatysime, kaip atleidimo fenomenas yra suprantamas psichologijos moksle.

2. Atleidimo fenomenas psichologijoje

Nors atleidimo tema judėjų-krikščionių teologijoje ir filosofijoje buvo gana plačiai nagrinėjama nuo senų laikų, atleidimo sąvoka psichologų dėmesio susilaukė palyginti neseniai (M.E.McCullough, E.L.Worthington, Jr., ir K.C.Rachal, 1997; E.J.Finkel et al., 2002). Pasak E.J.Finkel et al. (2002), sistemingi psichologiniai atleidimo tyrimai pradėti tik praėjusio šimtmečio devintajame dešimtmetyje. Atleidimas pradėtas pripažinti kaip vienas iš galimų psichoterapijos tikslų (E.J.Finkel et al., 2002). C.Ransley ir T.Spy (2004), teigimu, plačiausiai atleidimo tema nagrinėta Šiaurės Amerikos šalių (ypač JAV) specialistų, kai tuo tarpu Didžiojoje Britanijoje (galime spėti, jog ir daugelyje kitų Europos šalių) atleidimas yra daugiau dvasininkų, teologijos specialistų sritis, į kurią psichologai bei psichoterapeutai įsitraukia tik pamažu. Tad ir šiame darbe, pristatydami psichologinius atleidimo tyrinėjimus, daugiausia remsimės amerikiečių autorių duomenimis.

Nepaisant gausėjančių tyrimų, vieningo atleidimo apibrėžimo ar jį paaiškinančios psichologijos teorijos nėra.

2.1. Atleidimo sąvokos apibrėžimo problema

McCullough, Pargament ir Thoresen (2000; cit.pg. M.S.Frommer, 2005) teigia, kad vieningo *atleidimo* apibrėžimo nebuvimas yra pagrindinė kliūtis psichologinės teorijos kūrimui bei tyrimų vykdymui. Atleidimo sąvoka, pasak M.S.Frommer (2005), apima labai įvairius socialinius

bei psichologinius patyrimus, todėl tampa sunku sukurti tokį apibrėžimą, kuris būtų pakankamai platus, kad viską apimtų, ir kartu toks siauras, kad neprarastų prasmės ir savitumo.

R.D. Enright ir D.L. Eastin (1992), nagrinėdami senovės ir dabartinių filosofų bei šiuolaikinių psichologų pateiktas atleidimo sampratas, pastebėjo, kad jos nėra pakankamai pilnos ir tikslios. Šių autorių teigimu, svarbu, kad naujas apibrėžimas apimtų savuosius pirmtakus ir argumentuotai atmestų tai, kas neatitinka naujos informacijos. Kai kurie iš R.D. Enright ir D.L. Eastin (1992) analizuotų autorių turėjo neigiamą požiūrį į atleidimą, nes jų atleidimo samprata nebuvo pakankamai išbaigta.

R.D. Enright ir D.L. Eastin (1992), apibendrinę turimus duomenis, atsižvelgdami į senovės ir šių laikų religinius, filosofinius bei psichologinius atleidimo aiškinimus, kartu su „Žmogaus raidos tyrimų grupe“ (Human Development Study Group), pateikė savo atleidimo apibrėžimą (1991; cit. pg. R.D.Enright, 1996). Pasak jų, *atleisti, reiškia atsisakyti savo teisės jausti apmaudą ar kerštyti įskaudinusiam žmogui, o vietoj to reaguoti į jį geranoriškai, su gailėsčiu, kilnumu ar net meile, net jeigu skriaudėjas to nėra nusipelnęs* (R.D.Enright, 1996).

R.D.Enright (1996) atkreipia dėmesį į keletą svarbių šio apibrėžimo komponentų: 1) asmuo patyrė neteisingą, greičiausiai didelį įžeidimą iš kito ar kitų žmonių; 2) įskaudintasis asmuo sąmoningai pasirenka atleisti; šis veiksmas yra laisvas, o ne priverstinis; 3) naujoji įžeistojo asmens pozicija apima tiek emocijas (apmaudą pakeičia gailėstis), tiek mąstymą (smerkiančias mintis pakeičia pagarbios mintys), tiek elgesį (ketinimą keršyti pakeičia geranoriški veiksmai); 4) atleidimas visų pirma reiškia vieno žmogaus atsaką kitam.

Pasak kitų atleidimo tyrėjų McCullough, E.L.Worthington, Jr., ir K.C.Rachal (1997), *atleidimas yra grupė motyvacinių pokyčių, kurių dėka 1) vis mažėja motyvacija keršyti (atsilyginti) įskaudinusiam asmeniui bei laikytis nuo jo atokiai, ir 2) vis didėja motyvacija susitaikyti bei būti geranoriškam jo atžvilgiu, nepaisant jo žeidžiančio(-ių) poelgio (-ių)*. Atleidimas – tai toks motyvacijos pokytis, kuris, viena vertus, skatina žmogų slopinti tas savo reakcijas, kurios galėtų griauti tarpusavio santykius su įskaudinusiu žmogumi, ir, kita vertus, skatina elgtis su juo konstruktyviai. Kitaip tariant, tai *prosocialus* vidinis motyvacijos pokytis skriaudėjo atžvilgiu, pasireiškiantis specifiniame tarpasmeniniame kontekste (J.M.Berecz, 2001).

Palyginę šiuos abu apibrėžimus galime išskirti keletą bendrų komponentų. Apibrėžimai apima tiek vidinius, tiek tarpasmeninius konstruktus ir kintamuosius (J.M.Berecz, 2001). Atleidimas pasireiškia tarpasmeniniuose santykiuose kaip reakcija į tam tikrą tarpusavio skriaudą, kada įskaudintasis asmuo pasirenka nebepaisyti neigiamos nuostatos skriaudiko atžvilgiu. Tai yra laisvas pasirinkimas *dovanoti* (atleidimas nėra užtarnautas).

Dar viena problema, susijusi su atleidimo sąvoka, tai yra tam tikros „nekonstruktyvios“ atleidimo sampratos, kurios, būdamos gana plačiai paplitusios kasdieniniame gyvenime, trukdo atleisti iš tikrųjų, pilnai, ir tokiu būdu neleidžia pasinaudoti tikro atleidimo teikiamais vaisiais. Pasak C.P. Estes (2005), buitiniame lygyje atleidimas dažnai suvokiamas kaip vienkartinis ir absoliutus veiksmas (viskas arba nieko) ir/arba kaip skriaudos nepaisymas. C.Ransley (2004) teigimu, neretai atleidimą žmogus sieja su piktnaudžiavimu jėga, tam tikra manipuliavimo forma, kada jam yra atleidžiama netiesiogiai siekiant atkeršyti, priversti pasijusti kaltam dėl to, ko nėra padaręs ir pan. Klaidingai suprantamas ir praktikuojamas atleidimas, pasak J.M.Berecz (2001), gali sukelti tik dar daugiau skausmo ir žalos. Todėl, jo manymu, labai svarbu, kad tiek psichoterapeutai, tiek dvasininkai suprastų ir savo darbe remtųsi tikro, gydančio atleidimo samprata, bet ne jo „klastotėmis“. Taigi, pasak kai kurių autorių (pvz., R.D.Enright, 1996; J. Monbourquete, 2001; J.M.Berecz, 2001), kad pilniau suprastume atleidimo sąvoką, svarbu išsiaiškinti, kokios atleidimo sampratos yra nekonstruktyvios.

Pasak J. Monbourquete (2001), atleidimas neturėtų būti suprantamas kaip 1) skriaudos užmiršimas (priešingai, skriaudą reikia atsiminti, bet tuos „prisiminimus dera išgydyti“); 2) neigimas (skriaudos neigimas, nors ir tarnauja kaip tam tikra psichologinė gynyba, padedanti sumažinti nerimą ir skausmą, ji reiškia, jog atsisakoma tam tikros savo dalies, atsisakoma pripažinti realybę); 3) vien tik valios aktas (pastangų neužtenka, nes reikia laiko išgyventi bei perdirbti su skriauda susijusius jausmus ir mintis); 4) moralinė prievolė (atleidimas turi būti laisvas žmogaus pasirinkimas); 5) sugrįžimas į pradinę padėtį (skriauda reiškia pokytį santykiuose, į kurį dera atsižvelgti – arba santykius nutraukiant, arba pereinant į kitokį jų lygį); 6) savo teisių atsisakymas (atleidimas nepanaikina teisingumo); 7) skriaudėjo išteisinimas; 8) moralinio pranašumo įrodymo būdas (atleidimas turėtų kilti iš tam tikro nusižeminimo ir savo pažeidžiamumo pripažinimo, bet ne iš pranašumo); 9) atsakomybės suvertimas Dievui (žmogus turi prisiimti dalį atsakomybės ir pats dėti tam tikras pastangas, kad atleistų).

R.D.Enright (1994; cit. pg. R.H.Al-Mabuk., R.D.Enright ir P.A.Cardis, 1995) taip pat teigia, kad atleidimą derėtų atskirti nuo skriaudiko elgesio pateisinimo (angl., *condonation*), neigimo bei moralinio silpnumo išraiškos. Pasak jo, atleidimas nepaneigia teisingumo, nes svarbu, kad nepaisant teigiamos nuostatos skriaudiko (kaip žmogaus) atžvilgiu, yra pripažįstamas jo poelgio žalingumas ir imamasi priemonių, kad toks jo elgesys nepasikartotų.

R.D.Enright (1996) manymu, svarbu suprasti, kad atleidimas nėra ir susitaikymas, kuris reikštų jog santykiai turi grįžti į pradinę padėtį, buvusią prieš įžeidimą. Susitaikymas reikalauja skriaudėjo elgesio pokyčio bei noro taikytis.

Apie tai, kad atleidimas nėra tapatus susitaikymui, kategoriškai pasisako ir J.M.Berecz (2001). Jo manymu, „*prosocialaus*“ pokyčio sąvoką, kurią sutinkame McCullough

E.L.Worthington, Jr., ir K.C.Rachal (1997) pateiktame atleidimo apibrėžime, derėtų keisti „*proaktyvus* pokyčio“ terminu. Jo manymu, tai būtų tiksliau, nes viena vertus, tai atspindėtų dinamišką, gydančią atleidimo aspektą, ir kita vertus, nepaneigtą tokio atleidimo, kada santykis tarp aukos ir skriaudiko nėra atnaujinamas. J.M.Berecz (2001) teigimu, tada, kai skriaudikas ir toliau elgiasi destruktiviai, ne tik kad nereikėtų atnaujinti santykio, bet, dar daugiau, privalu šį santykį nutraukti dėl saugumo (pavyzdžiui, žmona, kurią vyras muša, negalvodamas, jog tai blogas elgesys). Tačiau tai nereiškia, kad atleidimas tokioje situacijoje nėra galimas. Tokiam atleidimui, kada žmogus nebepuoselėja apmaudo ir priešiško (kada atleidžia) skriaudikui, tačiau nutraukia santykį su juo, apibūdinti J.M.Berecz (2001) įveda *disjunktyvus* atleidimo sąvoką, tuo pabrėždamas, kad tai taip pat yra atleidimas, tik viena iš jo formų.

Kaip pastebi C.Ransley (2004), atleidimo fenomene slypi tam tikras paradoksas. Jei atleidimas reiškia vidinį pokytį, atsisakant apmaudo ir neigiamos nuomonės, C.Ransley (2004) kelia klausimą, tai kaip įmanoma tai padaryti išvengiant nepriimtino elgesio toleravimo. Hampton (1988; cit.pg. C.Ransley, 2004) šį paradoksą sprendžia teigdama, kad pagrindinė atleidimo savybė yra ta, kad žmogus yra priverstas peržiūrėti savo nuomonę apie skriaudėją ir priimti sprendimą, kad tas asmuo vis dar yra moraliai padorus, *nepaisant* jo elgesio. Tačiau tai nereiškia, kad atleisdamas žmogus privalo atsisakyti neigiamos nuostatos skriaudėjo elgesio ar asmeninės savybės atžvilgiu. Tai atsispindi ir garsiaame Augustino (397 / 1963; cit pg. R.D. Enright, 1996) teiginyje, kad reikia atskirti pažeidėją nuo jo padaryto pažeidimo. Poelgį dera vertinti neigiamai, tačiau galima išlikti geranoriškam paties skriaudėjo atžvilgiu, todėl kad jis yra asmuo, kuris apskritai kada nors galėtų būti geranoriškas.

2.2. Atleidimą įtakojančios veiksniai

Toliau aptarsime veiksnius, kurie skirtingų autorių nuomone, yra susiję su atleidimu. Kai kurių iš šių veiksnių įtaka atleidimui yra nustatyta remiantis eksperimentiniais tyrimais. Tarp kitų faktorių ir atleidimo kol kas nustatytas tik koreliacinis ryšys, tad apie jų įtaka atleidimui galime kelti tik teorines prielaidas. Aptariamus veiksnius, remdamiesi M.E.McCullough ir bendradarbiais (1998), suskirstėme į keturias sąlygines grupes: 1) kognityviniai bei emociniai veiksniai; 2) su skriauda susiję veiksniai; 3) tarpasmeninių santykių veiksniai; ir 4) asmenybiniai veiksniai. Taip pat išskiriame 5) religinių ir kultūrinių veiksnių grupę.

2.2.1. Kognityviniai ir emociniai veiksniai

Empatijos reikšmė. McCullough E.L.Worthington, Jr., ir K.C.Rachal (1997) ir M.E.McCullough et al. (1998) teigimu, empatija skriaudiko atžvilgiu yra pagrindinis veiksnys, lemiantis atleidimą. Empatiją apibūdina kaip netiesioginę emociją, kuri atitinka kito žmogaus

emociją (yra kongruentiška), bet nebūtinai jai identiška (C.D.Batson ir L.L.Shaw, 1991; cit. pg. McCullough et al.,1997). Jų manymu, empatija visų pirma yra emocinis fenomenas, tačiau taip pat svarbus yra ir jos kognityvinis komponentas (gebėjimas pažvelgti iš kito žmogaus perspektyvos – angl. *perspective taking*).

Pasak J.M. Berez (2001), tradiciškai empatija buvo suprantama kaip susikoncentravimas į vidų, savo jausmus panaudojant kaip atskaitos tašką tam, kad suprasti, ką patiria kitas žmogus. Jenkins (1998; cit. pg. J.M.Berez, 2001), empatiją pavadina „dialektine vaizduote“ (J.M. Berez, 2001, p.259). Jo manymu, tai pagalba kitam ar ryšio užmezgimas su kitu vaizduotės projekcijos dėka. Pasak J.M. Berez (2001), tas, kuris iš tikrųjų atleidžia, empatiškai įeina – bent jau iš dalies – į skriaudėjo emocinį patyrimą. Tokiu būdu empatija yra kaip tiltas, kuris leidžia įžeistajam asmeniui iš dalies susitapatinti su ta patirtimi, iš kurios ateina skriaudėjas.

Pasak M.E.McCullough, J.-A.Tsang ir F.D.Fincham (2003), empatija įtakoja atleidimo motyvaciją, nes priverčia nukentėjusįjį atnaujinti prisirišimą prie skriaudėjo dėl 1) numanomos skriaudėjo kaltės ir kančios dėl savo elgesio; 2) numanomo skriaudėjo troškimo atnaujinti santykius bei 3) troškimo atstatyti suirusius santykius.

Empatijos ir atleidimo ryšys buvo nustatytas ne viename tyrime (Fincham et al., 2002; Worthington et al., 2000; cit. pg. M.E.McCullough, et al., 2003; Brnadsma, 1982; Cunningham, 1985; Hope, 1987; cit.pg. J.M. Berez, 2001).

Atribucijų reikšmė. M.E.McCullough et al. (1998) teigimu, atleidimas susijęs su atribuciniais kintamaisiais, t.y. kaip suvokiama skriaudiko motyvacija, kam priskiriama atsakomybė už skriaudą. Taip pat ir M.S.Frommer (2005) manymu, skriaudiko motyvų bei intencijų supratimas yra vienas iš pagrindinių veiksnių, padedančių paaiškinti atleidimą. Atsakomybės ar kaltinimo dėl skriaudos lygis gali įtakoti atleidimą, kada suvokiamai skriaudiko atsakomybei mažėjant, nukentėjusiajam darosi lengviau atleisti (M.E.McCullough, J.-A.Tsang ir F.D.Fincham, 2003). Atsakomybė už skriaudą siejama su tyčiniu jos pobūdžiu bei pasekmių numatymu (Fincham ir Jaspars, 1980; cit. pg. M.E.McCullough, J.-A.Tsang ir F.D.Fincham, 2003)

2.2.2. Su skriauda susiję veiksniai

Suvokiamas skriaudos dydis. C.Ransley ir T.Spy (2004) skriaudą (angl. *wrongdoing*) apibūdina kaip bet kokią neteisingą elgesį arba jėgos panaudojimą, kurį asmuo patiria ar suvokia kaip žalingą. Pasak jų, skriauda sudaro labai įvairių poelgių skalę: nuo genocido, politinių kankinimų, buitinio smurto, seksualinio išnaudojimo iki neištikimybės, nepaisymo ir pan. Kuo sunkesnė skriauda, tuo sunkiau atleisti (Girard ir Mullet, 1997; Ohbuchi et al., 1989; cit pg. M.E.McCullough et al., 1998).

Skriaudėjo gailėstis ir atsiprašymas. M.S.Frommer (2005) teigimu, vienas iš labai svarbių veiksnių, lemiančių atleidimą, yra skriaudiko gailėstis ir atsiprašymas už savo žalojantį elgesį. Tai, kad atsiprašymas ir atleidimas yra glaudžiai susiję tarpusavyje, nurodo ne vienas autorius (pvz., Darby ir Schlenker, 1982; Weiner et al., 1991; cit. pg. M.E.McCullough et al., 1998). Kaip parodė M.E.McCullough, E.L.Worthington, Jr., ir K.C.Rachal (1997) tyrimas, empatija yra reikšmingas tarpinis veiksnys tarp atsiprašymo ir atleidimo: atsiprašymas padeda sužadinti nukentėjusiojo empatiją skriaudėjo atžvilgiu, ir tokiu būdu vėliau palengvina atleidimą.

Pakartotinis skriaudos išgyvenimas (angl. *ruminatation*). Skriauda išgyvenama per pasikartojančius įkyrius apmąstymus, vaizdinius ir emocijas, susijusius su patirtu įžeidimu. Tai palaiko nukentėjusiojo asmens kančią ir, tikėtina, jog slopina jo atleidimo motyvaciją (M.E.McCullough et al., 1998).

2.2.3. Tarpasmeninių santykių veiksniai

M.S.Frommer (2005) teigia, kad atleidimo fenomeną galima tinkamai suprasti tik tarpasmeninių santykių kontekste, kuriuose buvo padaryta skriauda, kontekste.

Santykių artumas. Pasak M.S.Frommer (2005), atleidimo reikšmė susijusi su tuo, ar nukentėjęs žmogus pažįsta skriaudiką. Kai iki skriaudos yra buvęs santykis, reakcija būna visiškai kitokia, negu tada, kai to santykio nėra buvę – pažeidžiamos skirtingos psichikos sritys (M.S.Frommer, 2005). Išdavystė ar kitokia žala tarpasmeniniuose santykiuose, pasak Safer (1999; cit.pg. M.S.Frommer, 2005), paveikia pačią santykių šerdį, sugriauna pasitikėjimą meile; tada atleidimo klausimas yra neišvengiamas. Tačiau kai nukentėjusysis skriaudiko nepažįsta, skriauda labiau paveikia bendresnį socialinės tvarkos suvokimą, teisingumo jausmą. Tokiu atveju, labiau siekiama teisingumo dėka atstatyti socialinę pusiausvyrą, negu atleisti (Safer, 1999; cit.pg. M.S.Frommer, 2005). M.E.McCullough et al. (1998), kalbėdamas apie tarpasmeninių santykių svarbą atleidimui, daugiausia remiasi tarpasmeninės priklausomybės (angl., *interdependence*) teorija (Kelley ir Thibault, 1978; cit.pg. McCullough et al., 1998). Esant artimesniam santykiui, atleidimo tikimybė didėja.

Įsipareigojimas arba atsidavimas santykiams (angl. *commitment*). Įsipareigojimas santykiuose yra vienas iš stiprių atleidimo rodiklių (Fincham et al., 2002; McCullough et al., 1998; cit pg. J.J.Exline et al., 2004). J.C. Karremans ir bendradarbiai (2003) *įsipareigojimą* apibūdino kaip siekį išlaikyti ryšį, orientaciją į ilgalaikius santykius bei vidinį prierašumą prie partnerio. Pasak Rusbult (1983; cit. pg. E.J.Finkel et al., 2002), įsipareigojimas išsivysto dėl 1) didėjančio pasitenkinimo (santykiai patenkina svarbius poreikius); 2) mažėjančių alternatyvų (svarbių poreikių negalėtų patenkinti kiti partneriai, draugai ar kiti žmonės); 3) didėjančių investicijų (su santykiais susiejamas tapatumas, pastangos bei materialiniai ištekliai).

J.C. Karremans, P.A.M. Van Lange, J.W. Ouwerkerk ir E.S. Kluwer (2003) teigimu, esant didesniajam įsipareigojimui, neatleidimas sukuria labai stiprią psichologinę įtampą, kuri gali veikti kaip atleidimą motyvuojantis veiksnys. Autoriai nustatė, kad atleidimas tik tada yra susijęs su psichologine gerove (pasitenkinimu gyvenimu, teigiamomis emocijomis, savigarba ir pan.), kai yra stiprus įsipareigojimas santykiui.

2.2.4. Asmenybinių veiksnių

Asmenybės savybės. C.P. Estes (2005) užsimena, kad kai kuriems žmonėms gali būti lengviau atleisti negu kitiems, jog esama tam tikro vidinio polinkio, iš dalies lemiančio tendenciją atleisti. Pasak J.M. Berez (2001), tarp atleidimą įtakančių asmenybinių veiksnių svarbiausi yra savigarba ir asmenybės tipas. Tarkime, histrioninio tipo asmenybės atleidimas gali būti paviršutiniškas ir lengvas, kai tuo tarpu obsesinio-kompulsinio tipo asmenybės atleidimas pasižymi išskaičiavimu ir santūrumu. Atleidimo terapijoje, J.M. Berez (2001) manymu, labai svarbu atsižvelgti į asmenybės tipą.

Nustatyta, jog polinkis atleisti susijęs ir su Penkių faktorių asmenybės bruožų teorijoje išskiriamais *Taikumo* ir *Emocinio stabilumo* faktoriais. Duomenys rodo, kad žmonės, kuriems būdingos tokios asmenybės savybės kaip geranoriškumas, paslaugumas, nesavanaudiškumas, patiklumas (*Taikumo* faktorius), yra labiau linkę atleisti, negu žmonės, pasižymintys tokiomis charakterio savybėmis kaip nervingumas, nerimastingumas, nestabilumas, jautrumas (*Emocinio ne/stabilumo* faktorius) (Brown, 2003; Walker ir Gorsuch, 2002; cit. pg. J.J. Exline et al., 2004). Taip pat atleidimas gali būti susijęs su bendru reagavimo į pyktį stiliumi (Tangney et al., 1996; cit. pg. McCullough et al., 1998).

M.S. Frommer (2005) teigimu, kai kurie žmonės pasižymi problemiško charakterio ypatybėmis, kurios neigiamai veikia jų gebėjimą atleisti. Viename kontinuume gale, pasak autoriaus, yra narcisistiniai sutrikimai bei negalėjimas toleruoti ambivalencijos, o kitame – pernelyg priklausomos asmenybės, kurių prisirišimo poreikis tenkinamas bet kokia kaina, nes jie negali pakelti jokių neatleidimo pasekmių.

Pasak J.J. Exline et al. (2004), vienas iš svarbių asmenybinių veiksnių, didinančių negebėjimą atleisti tikimybę, yra narcisistinis asmens įsivaizdavimas, jog jis turi ypatingų teisių (angl., *narcissistic entitlement*). Tokie žmonės galvoja, kad jų pranašumas suteikia jiems teisę, kad su jais būtų elgiamasi išskirtinai, jie įdeda daug jėgų gindami savo teises ir kaupdami skolas (Campbell et al., 2004; cit. pg. J.J. Exline et al., 2004). Visos šios ypatybės riboja jų gebėjimą atleisti, nes jie yra linkę dažniau įžiūrėti skriaudas, suvokti jas kaip didesnes ir ilgiau išgyventi apmaudą (J.J. Exline et al., 2004).

Taigi žmogaus gebėjimui atleisti reikalinga tam tikra psichologinė asmenybės branda (J.Cooper ir M.Gilbert, 2004). Kad žmogus pajėgtų iš tiesų atleisti, bendraudamas su kitu jis turi gebėti išlikti savo patirtyje ir tuo pačiu metu įeiti į kito žmogaus pasaulį, ką M.Buberis apibūdintų kaip „įsitraukimą“ (angl., „inclusion“) (1923/1996; cit. pg. J.Cooper ir M.Gilbert, 2004). Šis gebėjimas matyti tiek save, tiek kitą, tiek tarp jų esantį ryšį, J.Cooper ir M.Gilbert (2004) nuomone, yra glaudžiai susijęs su atleidimu. *Įsitraukimo* procesas, pasak šių autorių, apima ir gebėjimą suvokti objektų pastovumą, nes žmogaus polinkis skaldyti pasaulį į „blogą“ ir „gerą“, gali trukdyti jam atleisti.

Psichologinė ir psichosocialinė raida. Prie asmenybinių veiksnių norėtume aptarti psichologinę bei psichosocialinę raidą. R.D.Enright ir HDSG (1991; cit. pg. Ch.A.Romig, G.Veenstra, 1998) pasiūlė atleidimo raidos modelį, pagrįstą kognityviniu vystymusi, panašų į Kohlberg (1976; cit. pg. Ch.A.Romig, G.Veenstra, 1998) pateiktą moralinio mąstymo raidos sampratą. Abu akcentavo kognityvinio vystymosi svarbą, kadangi atleidimui svarbūs tokie vidiniai procesai, kaip: 1) gebėjimas suvokti neigiamas psichologines pasekmes, 2) gebėjimas pajauti poreikį apsispręsti; 3) gebėjimas pasirinkti sprendimo strategiją, 4) gebėjimas ištirti atleidimo motyvus ir 5) apsisprendimas atleisti (R.D.Enright ir HDSG, 1991; cit. pg. Ch.A.Romig, G.Veenstra, 1998). Vieno iš tyrimų duomenimis (R.D. Enright, Santos ir Al-Mabuk, 1989; cit. pg. Ch.A.Romig, G.Veenstra, 1998), atleidimas buvo susijęs su moralinio mąstymo stadijomis, o individų turimos atleidimo sampratos su amžiumi darėsi vis sudėtingesnės.

Kadangi atleidimas apima daugiau negu tik moralinį mąstymą, buvo pasiūlyta jį susieti ir su psichosocialine raida. Ch.A.Romig, G.Veenstra (1998) rėmėsi E. Erikson išskirtomis psichosocialinio vystymosi stadijomis. Buvo nustatytas ryšys tarp atleidimo supratimo bei įgyvendinimo ir tam tikrų psichosocialinių raidos stadijų išsprendimo, būtent pasitikėjimo, artimumo. Pasak autorių, tai leidžia kelti prielaidą, kad kartais sunkumai atleisti gali kilti dėl neišspręstų psichosocialinio vystymosi etapų užduočių.

2.2.5. Religiniai ir kultūriniai veiksniai

Kaip teigia C.Ransley (2004), dauguma dabartinių atleidimo tyrimų daugiau siekiama išsiaiškinti, kiek ir kaip atleidimas padeda užtikrinti teigiamą psichologinę (ar fizinę) savijautą, ir nepakankamai atsižvelgiama į moralinį bei religinį atleidimo pagrindą. Kaip teigia Murphy (1988; cit.pg. C.Ransley,2004), atleidimas nėra tik šiaip priešiško atsakymas, bet tai yra priešiško atsakymas esant moraliniam pagrindui. Pasak C.Ransley (2004), vertybinis pagrindas siekiant suprasti atleidimo prigimtį, yra labai svarbus. Heider (1958; cit.pg. McCullough et al., 1998) religingumą nurodo kaip vieną iš veiksnių, kuris pastiprina atleidimą kaip įprastą sprendimo būdą susidūrus su tarpasmenine skriauda.

Vieno Kinijos Respublikoje atlikto tyrimo duomenimis, atleidimas šioje šalyje labiau susijęs su grupės solidarumu išlaikymu, orientacija į santykį ir šiek tiek su išoriniu įvaizdžiu (H. Fu, D.Watkins ir E.K.P.Hui, 2004). Autoriai kelia prielaidą, kad tai, kaip kinų požiūrį į atleidimą įtakoja jų kolektyvinės kultūros tradicijos, ypač socialinės harmonijos poreikis. Pasak tyrimo respondentų, jie linkę atleisti, kad palaikytų grupės stabilumą ir tarpusavio santykių harmoniją. Tačiau kinų atleidimo sampratą įtakojo jų etinė sistema (ypač konfucianizmas), akcentuojanti vidinės darnos ir harmonijos su aplinka siekimą. Tuo tarpu individualistinėje Vakarų kultūroje atleidimas labiau susijęs su savigarpa, emociniu stabilumu ir krikščioniškuoju religingumu – kintamaisiais, kurie, šių autorių teigimu, labiau rodo individualistinę asmenybės orientaciją (H. Fu, D.Watkins ir E.K.P.Hui, 2004).

Aptarti veiksniai tarpusavyje susiję gana sudėtingais ryšiais. Tarkime, M.E.McCullough ir bendradarbiai (1998) nustatė, jog atleidimas, empatija, skriaudėjo atsiprašymas bei iki skriaudos buvusių santykių artumas yra labai glaudžiai susiję.

M.E.McCullough, J.-A.Tsang ir F.D.Fincham (2003) nustatė, kad skirtingų veiksnių svarba atleidimo proceso eigoje kinta. Jei pradiniam etapui – iš karto po incidento pasireiškiančiam susitvardymui (angl., forbearance) – empatija bei skriaudos dydis turi didelę reikšmę, tai vėlesniuose atleidimo etapuose tampa svarbesnės skriaudėjo atsakomybės atribucijos. Kita vertus, kaip teigia Weiner (1993; cit. pg. M.E. McCullough et al., 1997), tiek empatija, tiek atleidimas yra pakitusių atribucijų skriaudiko atžvilgiu pasekmė.

Taigi šiuose atleidimą motyvuojančių veiksnių tyrimuose daugiausia dėmesio teikiama emociniams bei kognityviniams atleidimo komponentams ir mažai atsižvelgiama į moralines bei religines asmens nuostatas atleidimo atžvilgiu. Todėl dvasinio lygmens tyrimai būtų naudingi siekiant visapusiškiau pažinti atleidimo fenomeną.

2. 3. Intervenciniai atleidimo modeliai

Skirtingi autoriai, remdamiesi teorinės medžiagos analize, tyrimais ar psichoterapinio darbo patirtimi yra suformulavę ne vieną modelį, kuriais vadovaudamiesi bando padėti žmonėms atleisti. Prieš pristatydami kai kuriuos iš šių modelių, trumpai aptarsime vieną esminių atleidimo fenomeno aspektų, glaudžiai susijusių su intervencinių programų modeliais – atleidimo kaip sprendimo ir atleidimo kaip proceso perskyrą.

2.3.1. Sprendimo – proceso perskyra

W.R. Neblett (1974; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) teigia, kad atleidimo pagrindas yra pats apsisprendimas atleisti, tuo pačiu garsiai įvardinant, jog „aš tau atleidžiu“. Kai asmuo apsisprendžia atleisti ir garsiai apie tai praneša, pasak autoriaus, įvyksta keletas reikšmingų pokyčių. Pirmiausia, yra peržengiama svarbi riba. Iš apmaudo, priešiško pozicijos pajudama į poziciją, kurioje neleidžiama priešiško daryti poveikio santykiams. Tas, kuris teigia atleidęs, dar gali jausti priešškumą, tačiau žmogus renkasi, kad tai nekontroliuotų santykių. Antra, sprendimas ir žodinis pareiškimas parodo, kad tas, kuris atleidžia, sąmoningai suvokia savo naują poziciją. Tai nereiškia užmiršimo, tačiau naują žvilgsnį į save, į skriaudėją, tarpusavio santykius su juo. Sprendimo akcentavimas šiuo atveju reiškia, kad atleidimo konstruktas perkeliamas į kognityvinę plotmę (T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004).

Priešingai, filosofas J. North (1987; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) teigia, kad atleidimas yra procesas, kuriame sprendimas yra tik vienas iš etapų. Atleidimas, pasak jo, vystosi nuo pykčio, priešiško per apsisprendimą atleisti, iki pastangų mylėti ir jausti užuojautą skriaudėjui. Šiam procesui gali prireikti laiko ir pastangų (T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004).

Šią sprendimo - proceso perskyrą, tai pat galima vertinti kaip skirtumą tarp išimtinai kognityvinio požiūrio į atleidimą ir požiūrio, kuris remiasi ne tik kognityviniais, bet atsižvelgia ir į emocinius bei empatijos veiksnius. Fitzgibbons (1986; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) suprato, kad jo klientai pirmiausia yra linkę atleisti kognityviai, įvardindami, kad jie atleidžia, ir tik po to pamažu pajausdami, kad atleidžia ir gali būti empatiški skriaudėjo atžvilgiu.

M.S.Frommer (2005), kalbėdamas apie valios pastangų reikšmę atleidimui, teigia, kad labai svarbu atskirti išorinius atleidimo veiksmus ir autentiško atleidimo (angl., *genuine forgiveness*) procesą. Jo manymu, atleidimas vien valios pastangomis galimas tik išoriniame lygmenyje (kaip veiksmas), tačiau vidinei psichinei transformacijai valios pastangų nepakanka. Kita vertus, valios pastangomis galima pasirinkti neatleisti. Taigi atleidimui reikalingas valingas apsisprendimas, tačiau vien jo nepakanka.

2.3.2. Atleidimo proceso modeliai

Literatūroje sutinkame keletą atleidimo proceso modelių. Toliau trumpai juos pristatysime.

R.D.Enright atleidimo proceso modelis. R.D.Enright kartu su „Žmogaus raidos tyrimų grupe“ (Human Development Study Group (1991; cit. pg. R.D. Enright ir D.L. Eastin, 1992) šį modelį pasiūlė apibendrinę beveik visus iki tol literatūroje aprašytus atleidimo proceso

komponentus. Pagal šį modelį, atleidimo procesą sudaro keturios fazės, apimančios 20 smulkesnių etapų. Šios fazės tai:

- 1) atskleidimo (angl., uncovering);
- 2) apsisprendimo (decision);
- 3) veiklos (work); ir
- 4) gilinimosi (deepening) arba rezultatų.

Atskleidimo fazėje (sudaro 8 etapai) tiriama patirtoji skriauda, įvertinamas pykčio stiprumas ir atskleidžiami būdai, kurių dėka slepiamas pyktis gali būti žalingas. Šios fazės metu žmogus įvertina įvairias psichologines gynybas, kuriomis jis ginasi nuo galimo skausmo, išreiškia pyktį tiesiogiai patirtos skriaudos atžvilgiu, pripažįsta ir įvertina kaltę ir gėdą dėl patirtos skriaudos, įsisąmonina iškrovos ir pakartotinio skriaudos išgyvenimo poveikį, lygina savo situaciją su skriaudėjo, galbūt suvokia, jog įžeidimas atnešė ilgalaikių ir negrįžtamų pokyčių, dėl kurių išgyvenama dar daugiau pykčio ir kančios, ir padaroma išvada, jog pasaulis neteisingas. Šiame etape susikaupusios išvalgos padeda pereiti į apsisprendimo fazę. Jos metu asmuo pergalvoja bandymus, kurių dėka praeityje bandė susidoroti su emocijomis ir įveikti problemas, ištiria atleidimo reikšmę ir apsvarsto jį kaip vieną iš galimybių, ir galiausia pasiryžta atleisti. Veiklos fazėje žmogus tam tikrų kognityvinių užduočių dėka bando pamatyti skriaudėją kitoje šviesoje, performuodamas savo nuostatas jo atžvilgiu, taip pat emociškai įsijausdamas į jo sumišimą, pažeidžiamumą bei įtampą. Tai padeda sužadinti užuojautą ir gailestį skriaudėjo atžvilgiu ir galiausia prisiimti skausmą (angl., *bear the pain*). Kaip teigia R.D. Enright ir D.L. Eastin (1992), šiame etape žmogus skriaudėjui įteikia moralinę dovaną, pasirinkdamas ne keršyti, bet parodyti jam pagarbą ne todėl, kad jis to vertas, bet nepaisant to, ką jis padarė. Gilinimosi fazėje žmogus atranda kančiai prasmę, suvokia, kad jis pats nėra tobulas ir todėl jam taipogi reikia kitų atleidimo, supranta, kad gali sulaukti kitų paramos, kartais atranda naują gyvenimo prasmę ar tikslą ir galiausia patiria emocinį palengvėjimą.

Pasak R.D. Enright ir D.L. Eastin (1992), šie etapai skirtingiems žmonėms pasireiškia nevienodai. Kai kurie iš jų gali iš viso neiškilti, o kai kurie kartotis vis iš naujo. Autorių teigimu, atleidimo procese labai daug individualių skirtumų.

M.E.McCullough ir bendradarbių atleidimo modelis (1997). Kalbėdami apie atleidimą, autoriai remiasi dviejų komponentų motyvacijos sistemos prielaida, pagal kurią, žmogus, patyręs skausmingą tarpasmeninį įžeidimą, išgyvena du motyvus – motyvą vengti skriaudėjo ir motyvą jam keršyti. Pokyčiai šioje motyvacinėje sistemoje, konkrečiai abiejų motyvų susilpnėjimas, yra susiję su atleidimu. Šis motyvacijos pokytis, M.E.McCullough et al. (1997) manymu, yra labiausiai susijęs su empatija skriaudėjo atžvilgiu. Nenuostabu, kad M.E.McCullough E.L.Worthington, Jr., ir K.C.Rachal (1997) pateiktame atleidimo proceso modelyje daugiausia dėmesio skirama būdams,

kurie sustiprintą kognityvinę ir emocinę empatiją. Modelį sudaro devyni komponentai: 1) grupės vedėjas užmezga kontaktą su grupės dalyviais; 2) kiekvienas dalyvis tiria savo skausmingą įvykį, ką jam tai reiškia, kokios buvo jo reakcijos ir pan.; 3) tekstų bei diskusijų pagalba stengiamasi suprasti, kas yra empatija; 4) vedėjas paaiškina ryšį tarp buvimo empatišku skriaudėjo atžvilgiu ir galiausia atleidimo jam; 5) žodinių ir rašytinių užduočių pagalba dalyviai mokosi kognityvinio reformulavimo, susikoncentruoja į emocinę skriaudėjo būseną ir bendrą jo gyvenimo situaciją; 6) dalyviai prisimena tuos kartus, kai jiems paties reikėjo kitų žmonių atleidimo; 7) dalyviai analizuoja atribucines klaidas, ir tai padeda pamatyti skriaudėjo elgesį, nulemtą situacijos; 8) akcentuojami skriaudėjo poreikiai ir kaip atleidimas galėtų pagerinti jų psichologinę savijautą; 9) atgailos bei susitaikymo sąvokos atskiriamos nuo atleidimo bei aptariamoms strategijoms, kaip plačiau pritaikyti to, ko išmokta.

Kaip matome, abu aptartieji modeliai gana panašūs. Vis dėlto skiriasi etapų skaičius, bei kai kurių iš jų pobūdis.

Piramidinis atleidimo modelis (REACH). E.L.Worthington, Jr., (1999; cit. pg. R.J.McBrien, 2004) išskyrė penkis atleidimo proceso žingsnius, ir pažymėjo juos akronimu REACH. Penki žingsniai yra šie: 1) atsiminti skriaudą (**R**ecall); 2) empatiškai įsijausti į skriaudėją (**E**mpathise); 3) altruistiškai dovanoti atleidimą (**A**ltruistic); 4) įsipareigojimas atleisti (**C**ommitment); 5) toliau laikytis atleidimo (**H**old onto). C.Ransley (2004) pastebi, kad vienas esminių Worthington ir Enright atleidimo modelių skirtumų yra tas, kad pirmajame empatijos jausmas paskatina sprendimą atleisti, kai tuo tarpu Enright modelyje sprendimas yra pirmesnis.

Trijų R modelis (J.M.Berecz, 2001) apima situacinius ir asmenybinius kintamuosius. Šiame modelyje centrinę vietą užima du kognityviniai procesai. Tai dialektinis mąstymas ir aukštesnio rango reformulavimas, kurie yra moduluojami asmenybės stiliaus, savigarbos ir emocinių gėdos, kaltės bei empatijos išgyvenimų. Trys R šiame modelyje reiškia: Rapport (santykį), Reframing (reformulavimą), ir Recociliation (susitaikymą) arba Release (paleidimą, išleidimą, išsiskyrimą). Kai atleidimo rezultatas yra susitaikymas, J.M.Berecz (2001) tai vadina konjunkciniu atleidimu. Kai po reformulavimo įvyksta išsiskyrimas, santykio nutraukimas, tokį atleidimą J.M.Berecz (2001) vadina *disjunkciniu*, tuo tarsi pabrėždamas, kad tai taip pat atleidimas. Šio autoriaus nuomone, atleidimas įmanomas ir tais atvejais kada santykis su skriaudiku turėtų ir net privalėtų būti nutraukiamas (pavyzdžiui, nuolatinis smurtas šeimoje).

D.Linn ir M.Linn prisiminimų gydymo modelis pagrįstas prielaida, kad skriaudos išgyvenimas yra tam tikra netektis, o atleidimas – tam tikras gedėjimas (D.Linn ir M.Linn, 2003). Taikomas E.Kubler-Ross pasiūlytas susitaikymo su netektimi modelis. Pasak D.Linn ir M.Linn (2003), atleidimo procesas susideda iš tų pačių etapų kaip ir gedulas: neigimo/izoliacijos, pykčio,

derėjimosi, depresijos ir priėmimo. Kad žmogus išgydytų savo prisiminimus, jis turi pereiti šiuos etapus.

Dvigubos orientacijos (angl. dual orientation) atleidimo modelis (C.Ransley ir T.Spy, 2004) iš dalies susijęs su anksčiau pateiktu, nes taip pat remiasi prielaida, jog atleidimo procesas yra susijęs su netektimi ir gedėjimu dėl patirtos išdavystės ar neteisybės. Pasak autorių, ši patirtis giliai pažeidžia asmens saugumo jausmą pasaulyje. Remdamosi Stroebe ir Schut „dvigubo proceso požiūriu į netektį“ (N.Thompson, 2002; cit. pg.C.Ransley ir T.Spy 2004), autorės išskiria dvejopas orientacijas, tarp kurių svyruoja skriaudą patyręs žmogus. Tai orientacija į skriaudą ir orientaciją į likusį gyvenimą. Bendrai dar yra išskiriamos keturios šio proceso užduotys, kurių kiekvienai taip pat būdinga dvejopa orientacija. Tai *draugija* (linkstama arba į pasitikėjimą, arba į nepasitikėjimą kitais), *patirtis* (nukreipta į kitą arba nukreipta save), *atradimas* (nukreipta į patirtą smūgį arba nukreipta į atkūrimą), ir *išsprendimas* (arba nukreipta į praeitį, arba į kitokią ateitį). C.Ransley ir T.Spy (2004) teigimu, žmogus nuolat svyruoja tarp skriaudos ir likusio gyvenimo. Tikėtina, jog palaiptinai didėja orientacija į gyvenimą, tačiau, pasak autorių, nederėtų atleidimo laikyti vieninteliu galutiniu tikslu.

Galima teigti, jog visi aptartieji modeliai yra intervenciniai, t.y. jie skirti dirbti su žmonėmis, patyrusiais įvairias skriaudas ir norinčiais iš jų išsivaduoti. Pagal kai kuriuos iš aptartų modelių yra taikomos įvairios intervencinės atleidimo programos. Jos vykdomos keliuose lygmenyse: individualiai, poroje, grupėje, bendruomenėje ar net šalyje (C.Ransley ir T.Spy, 2004).

2.3.3. Empiriniai intervencinių atleidimo modelių tyrimai

Dabar daugiausia tyrimų atliekama, kad išsiaiškinti atleidimo ir tam tikrų veiksmų, susijusių su psichine ir fizine sveikata, ryšį.

Tyrimų rezultatai rodo, jog atleidimas gali teigiamai paveikti santykius vien tuo, kad padeda juos išlaikyti po žalingo konflikto ar destruktivaus poelgio. Tačiau duomenys rodo, kad atleidimas gali būti naudingas ir pačiam atleidžiančiajam – jo psichinei ir fizinei sveikatai (J.J.Exline et al., 2004).

Tarkim, Coyle ir R.D.Enright (1997 cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) tyrė vyrus, kuriuos buvo įskaudinęs partnerės sprendimas pasidaryti abortą. Į procesą orientuota, individuali atleidimo intervencijos programa padėjo reikšmingai sumažinti jų pyktį bei nerimą.

Freedman ir Enright (1996; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) tyrė kraujomaišos aukas. Joms taip pat buvo taikoma į procesą orientuota, individuali atleidimo intervencijos programa. Nustatyta, kad atleidimas padėjo sumažinti nerimą bei depresiją, ir padidinti jų viltį.

T.M.Gisi ir R.D. D'amato (2000) galvos traumą turinčių pacientų imtyje nustatė atvirkščią koreliaciją tarp pykčio ir atleidimo. Tyrimų rezultatai rodo, kad atleidimas padeda sumažinti pyktį

(Donnelly, 1984; Enright et al., 1992; Hailing, 1994; Kaufman, 1984; McCullough ir Worthington, Jr., 1994; Pattison, 1965; Richards, 1988; cit. pg. T.M.Gisi ir R.D. D'amato, 2000).

Fitzibbons (1986; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) konsultavimo procese pastebėjo, kad atleidimas padeda sumažinti pyktį, nerimą ir depresiją. Jis taip pat teigia, kad žmonės, kurie išmoko atleisti, kartu išmoko ir tinkamiau reikšti savo pyktį.

Tai tik keletas tyrimų pavyzdžių. Kaip teigiama poslinkį atleidimo tyrimų srityje galima pastebėti tą faktą, jog buvo atlikta intervencinių atleidimo tyrimų metaanalizė. Tai rodo, jog jau esama pakankamai (nors ir nelabai daug) solidžių atleidimo tyrimų, kad juos būtų galima apibendrinti.

Pagal T.W. Baskin, R.D.Enright (2004) atliktos intervencinių atleidimo tyrimų metaanalizės duomenimis, *į sprendimą orientuotos* intervencinės atleidimo programos nebuvo labai efektyvios. *Į procesą orientuotos grupinės* intervencinės programos buvo efektyvesnės, o *į procesą orientuotos individualaus* darbo su klientu programos buvo pačios efektyviausios. Nepaisant gana mažo apibendrinamųjų tyrimų skaičiaus, vis dėlto galime teigti, kad atleidimas iš tiesų yra ilgalaikis ir sudėtingas procesas, kurio supratimui ir taikymui psichikos sveikatos specialistai turėtų skirti daugiau dėmesio.

Taigi aptartų tyrimų rezultatai rodo, kad atleidimas yra susijęs, ir kai kuriais atvejais galima teigti, kad lemia tam tikrus psichinės ar net fizinės sveikatos pokyčius.

Toliau pristatysime *dvasinio gijimo* sąvoką bei galimas jo sąsajas su atleidimu.

3. Atleidimas ir dvasinis gijimas

Kalbėdami apie dvasinį gijimą bei jo sąsajas su atleidimu remsimės krikščioniškuoju požiūriu.

3.1. Dvasinis gijimas krikščionybėje

Šventajame Rašte, ypač Naujajame testamente, gana daug kalbama apie tai, jog Dievas, Jėzaus asmenyje, gydė ligonius, sergančius tiek dvasinėmis, tiek fizinėmis. Vėliau jo sekėjai, kaip teigiama, taipogi ligonius gydė maldomis, užtarimu, tam tikrais dvasiniais ritualais. Iki šių dienų krikščionių Bažnyčioje yra išlikęs vadinamasis Ligonių sakramentas, skirtas sergančiųjų sunkiomis ligomis dvasiniam bei fiziniam gydymui.

Išgydymas suvokiamas kaip žmogaus išgelbėjimo aktas, kada Dievas ne tik grąžina žmogui sveikatą, bet ir išlaisvina jį, atriša, ištyrina, prikelia iš mirties (J.-F. Catalan, 2003). Etimologiškai šis išgelbėjimas, apvalymas, atleidimas, išteisinimas reiškia tam tikrą atpalaidavimo veiksmą, kada išgelbėjamas visas žmogus – jo kūnas ir siela (J.-F. Catalan, 2003). Todėl dvasinio išgydymo sąvoka turėtų būti vartojama ta prasme, kad gydymas vyksta, kaip tikima, veikiant Dievui, tačiau gydoma ne tik dvasia, bet ir kūnas.

Kaip teigia J.-F. Catalan (2003), nors išgydymas yra Dievo darbas, tačiau reikalingas ir paties žmogaus noras bei jo pastangos.

3. 2. Atleidimas ir dvasinis gijimas

Vienas iš dvasinių veiksnių, užtikrinančių žmogaus išganymą ir išgijimą, yra atleidimas - tiek žmogaus patiriamas atleidimas iš Dievo, tiek jo paties suteikiamas atleidimas jį įskaudinusiems asmenims. Kaip minėjome ankstesnėje skiltyje, dieviškasis ir tarpasmeninis atleidimas yra glaudžiai susiję.

Atleidimas atneša visaapimantį taikos ir ramybės jausmą. (T.Spy, 2004). Pasak A.Сурожский (1999), kada žmogus gali priimti „gydantį pažeminimą“, kurį teikia atleidimas, kada pajėgia priimti jį visa širdimi, visu protu (sąmone), jis gali išgyti – jam sugražinamas vientisumas bei pilnumas (A. Surožskij, 1999). Pasak M. Брокманн (2002), meilės ir neužsitarnauto atleidimo patyrimas gydo ne tik asmenybę, bet ir visą bendruomenę. Jis atkreipia dėmesį į tai, kad nuodėmė nėra tik šiaip blogas veiksmas – ji pažeidžia bendrumą. Atleidimo žmogus meldžia tokioje būsenoje, kai jis yra vienišas, izoliuotas, išgyvena nerimą. Atleidimas ir susitaikymas padeda sukurti sveiką socialinį klimatą, kuris gali užtikrinti ir asmeninę žmogaus sveikatą (M. Брокманн, 2002).

3.3. Vidinis išgydymas

Viena iš neseniai krikščionių Bažnyčioje atsiradusių tarnysčių, vadinamoji *vidinio išgydymo* tarnystė, taipogi remiasi atleidimo patyrimu bei jo suteikimu įskaudinusiems asmenims.

Vidinis išgydymas, dar žinomas kaip prisiminimų, jausmingumo, atminties gydymas – populiarėjanti dvasinės pastoracijos forma, kuri remiasi prielaida, jog tam tikrus žmogaus dvasinius, psichologinius ar net fizinius sutrikimus, lemia praeityje patirti psichologiniai sužeidimai, kurie nebuvo tinkamai įveikti. Šiuo metu esama įvairių vidinio išgydymo būdų, kurie taikomi ne tik krikščionybės kontekste ir ne tik dvasinių palydėtojų, bet ir psichologų – psichoterapeutų. Mūsų aptartą D.Linn ir M.Linn (2003) prisiminimų gydymo modelį taip pat būtų galima priskirti prie vidinio išgydymo būdų.

Lietuvoje vidinis išgydymas yra dar labai nauja, tačiau po truputį populiarėjanti dvasinės pastoracijos sritis. Vienas iš vidinio išgydymo būdų, kurį taiko kai kurie dvasiniai palydėtojai Lietuvoje, buvo pasiūlytas prancūzų jėzuitų vienuolio E.Gueydan. Jis rėmėsi savo gausia patirtimi iš darbo su giliai psichologiškai sužeistais žmonėmis ir jėzuitų įkūrėjo šv.Ignaco Lojolos dvasingumo idėjomis bei jo pasiūlytų Dvasinių pratybų principais. Kaip teigia E.Gueydan, palydint žmogų jo dvasiniame gyvenime, privalu atsižvelgti ne tik į dvasinę, bet ir psichinę bei fizinę dimensijas. Manoma, kad šios sritys glaudžiai persipina ir sąveikauja tarpusavyje, todėl toks

reiškiny, kaip „grynas“ dvasingumas neegzistuoja, nes dvasinis gyvenimas pasireiškia žmogaus psichikoje, o psichologiniai ypatumai daro įtaką dvasiniam gyvenimui.

E.Gueydan teigia, kad sužeidimai gali būti dvejopi: 1) agresijos (fizinės, psichologinės, moralinės) patirtis; 2) sąlygų, reikalingų normaliam žmogaus augimui ir vystymuisi, nebuvimas. Priklausomai nuo to, kaip giliai sužeidžiamas žmogus, sužeidimai sąlyginai skirstomi į lengvus ir gilius. Esant giliems sužeidimams, pasak E.Gueydan, pažeidžiamas asmenybės centras, šerdis, giliausias tapatumo jausmas. Žmogus, patyręs gilius sužeidimus, jaučiasi nužmogintas, nuasmenintas, ir kartu išgyvena gilų keršto troškimą bei neapykantą jį įskaudinusiam asmeniui (asmenims). Ši skausminga patirtis neigiamai paveikia ne tik patį žmogų, santykį su savimi, bet ir jo ryšius su išoriniu pasauliu, su kitais žmonėmis.

Pasak E.Gueydan, veiksmingiausias kelias, kaip gydyti šiuos sužeidimus, tai tam tikras žmogaus pastangų ir pasitikėjimo Dievo malone derinys, kada žmogus ne tik pasitiki ir atsiveria Dievo malonei, bet ir atidžiai peržvelgęs savo gyvenimą bei patirtus sužeidimus, iš meilės Dievui atleidžia jį įskaudinusiems žmonėms. Manoma, kad žmogus yra pajėgus atleisti sunkiausių įžeidimus tik tada, kai atsiveria ir priima besąlygišką Dievo jam dovanojamą meilę. Toks atleidimas *išgydo* atmintį, išlaisvindamas ją iš keršto troškimo ir neapykantos.

Taigi tiek dvasininkai, tiek psichologai išvelgia gydančią atleidimo galią, ir tai yra vienas iš fenomenų, kuriame dvasingumas ir psichologijos mokslas atranda sąlyčio taškų. Dvasinio gydymo praktika iš dalies gali būti suprantama kaip tam tikra intervencinė atleidimo programa. Todėl dvasinį gijimą išgyvenusių žmonių patirtis galėtų būti vertingas kontekstas, siekiant įvairiapusiškiau suvokti atleidimo fenomeną ir jo patyrimo būdą.

Kadangi atleidimas, kaip matėme, sudėtingas ir labai įvairialypis fenomenas, N.L.Fow (1996) teigimu, jo tyrimas tik kiekybiniais metodais, koncentruojantis į atskirus jo komponentus, gali būti nepakankamas jo, kaip visuminio proceso, suvokimui. Tokiu atveju subjektyvaus patyrimo analizė yra tinkamesnis ir prasmingesnis pasirinkimas. Vienas iš galimų metodų, šiuo atveju, tai psichologinis fenomenologinis tyrimo metodas, padedantis atskleisti fenomeno esmę per tai, kaip ją išgyvena ir suvokia pats žmogus.

4. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Šio darbo tikslas yra aprašyti atleidimo išgyvenimą dvasinio gijimo kontekste.

Keliami tokie tyrimo uždaviniai:

- 1) Surinkti tekstus apie atleidimo patyrimą, kurį išgyveno asmenys, turintys dvasinio gijimo (*vidinio išgydymo*) patirtį;
- 2) Atlikti fenomenologinę tekstų analizę ir gauti visų tyrimo dalyvių atleidimo patyrimo apibrėžimus, kuriuos būtų galima panaudoti formuluojant bendrą fenomeno apibrėžimą;
- 3) Suformuluoti galutinį tyrimo dalyvių grupės atleidimo patyrimo apibrėžimą;
- 4) Gautus rezultatus aptarti kitų tyrimų kontekste.

TYRIMO METODIKA

5. Tyrimo dalyviai

Tyrimas buvo atliekamas bendradarbiaujant su aštuoniomis vidutinio amžiaus moterimis, turinčiomis *dvasinio gijimo (vidinio išgydymo)* patirtį. Pasirinkimą tirti moteris lėmė tai, kad tarp dalyvaujančiųjų vidinio išgydymo apeigose, daugumą sudaro moterys. Be to, jos buvo daug labiau linkusios sutikti dalyvauti tyrime, kuriame buvo prašoma pasakoti gana asmeniškų išgyvenimus. Tyrimo dalyvių amžius ir išsilavinimas pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių amžius ir išsilavinimas

Tyrimo dalyvė	Amžius (metais)	Išsilavinimas
A	32	Aukštasis
B	29	Aukštasis
D	34	Aukštasis
G	30	Aukštasis
M	52	Aukštesnysis
R	46	Aukštasis
T	51	Aukštasis
V	48	Aukštesnysis
	M = 40,25	

Tyrimo dalyvės buvo parinktos patogiosios atrankos būdu, pasirenkant tirti moteris, dalyvavusias vidinio išgydymo apeigose, turinčias atleidimo patirtį, gebančias atpažinti ir įvardinti savo vidinius išgyvenimus.

Su tyrimo dalyvėmis buvo susisiekiama padedant asmenims, vedantiems vidinio išgydymo rekolekcijas, gavus dalyvių sutikimą. Pirmojo pokalbio metu pristatius tyrimo temą, jų pasirinkimo motyvus, eigą ir sąlygas (numatomą pokalbio trukmę, diktofono naudojimą įrašant pokalbį, duomenų panaudojimą ir konfidencialumo užtikrinimą), jos buvo pakviečiamos dalyvauti tyrime. Joms sutikus, buvo susitariama dėl interviu atlikimo vietos ir laiko.

Toliau trumpai pristatome *vidinio išgydymo* būdą, kuriuo remiantis buvo dvasiškai palydimos šio tyrimo dalyvės. E.Gueydan siūlomo *vidinio išgydymo* pagrindą sudaro trys komponentai:

-*anamnezė* (prisiminimų apie praeityje patirtus sužeidimus sužadintais stengiantis prisiminti kuo tiksliau patį įvykį, jo aplinkybes, įskaudinusius asmenis),

-*tikėjimas* (būtinai tikėjimas, kad Dievas yra besąlygiškai gailestingas ir mylintis; palydintis asmuo negali priversti žmogaus tikėti, tačiau gali padėti iširti, kiek jo turimas Dievo įvaizdis atitinka gailestingo Dievo paveikslą, paliudyti besąlygišką Dievo meilę, padėti ją priimti ir pan.)

-*atleidimas* (Dievo vardu suteikimas atleidimas savo skriaudėjams; teigiama, kad tik „iš Meilės Dievui ir per Ją“, „Kristaus vardu ir dėl Jo Meilės“ žmogus gali iš tikrųjų atleisti).

Vidinio išgydymo gali paprašyti pats žmogus, supratęs, jog jį tebeskaudina praecityje patirti sužeidimai, arba jį gali pasiūlyti dvasinis palydėtojas, pastebėjęs, jog jo palydimą asmenį tebeslegia praecities nuoskaudos. Bet kuriuo atveju, pradžioje yra apsvarstoma, ar žmogui tikrai tokio gydymo reikia ir ar jis pakankamai tam pasiruošęs. Tada yra kviečiama skirti keletą dienų anamnezės sudarymui – prašoma pergaltoti savo gyvenimą bei prisiminti situacijas, kada jautėsi įskaudintas ir tai susirašyti, įvardinant įskaudinusį įvykį, jo aplinkybes, dalyvavusių žmonių vardus. Po to prašoma suredaguoti šį sąrašą taip, kad kiekviena skriauda būtų „įvilktą“ į tokią formuluotę: „Šiandien, Jėzaus Kristaus Vardu ir per Jo Meilę, aš atleidžiu... (įrašomas gyvo ar mirusio įžeidusiojo asmens vardas ar pavardė) už tai, kad man.....(paminimas įvykis)“. Likus keletui dienų iki pagrindinio etapo - *atleidimo liturgijos* – žmogus, dar kartą susitikęs su palydėtoju, peržvelgia sudarytą anamnezę, aptaria būsimą liturgiją, bei susitaria, koks žmogus (ar kokie žmonės) liturgijos metu bus greta ir už jį melstis. Vadinamąją *atleidimo liturgiją* sudaro penki etapai: 1) *sutikimas ir stojimasis į Dievo akivaizdą* (trumpa išanga, pradžios malda, tylos pauzė); 2) skausmingų įvykių anamnezė ir 3) „iš meilės Kristui suteiktas atleidimas“ (šie du etapai persipina; jų metu žmogus prisimena nuosekliai visus įvykius ir ties kiekvienu skaito atleidimo formulę, naudodamasis prieš tai pasiruoštu sąrašu); 4) anamnezės ir atleidimo „patikrinimas“ (paskiriama keletas minučių peržvelgti, ar žmogus ko nors nepamiršo; tada pasiūloma melstis už kiekvieną asmenį, kuriam jis atleido anamnezės skaitymo metu; pasak autoriaus, ši malda padeda pajusti, ar žmogus pajėgė atleisti įskaudinusiems asmenims), ir 5) užbaigimas.

Šiai liturgijai ruošiamasi specialių (dažniausiai savaitės trukmės) rekolekcijų² metu arba kasdienio dvasinio palydėjimo³ eigoje.

6. Tyrimo metodas

Tyrimas buvo atliekamas remiantis A.Giorgi psichologiniu fenomenologiniu tyrimo metodu. Pagal šį metodą, yra analizuojama viena konkreti situacija, atspindinti tiriamo fenomeno patirtį. Laikomasi prielaidos, kad bet kokie fenomenai, nepaisant jų sudėtingumo, yra patiriami per konkrečias realias situacijas. (A.Giorgi, 1985).

² Rekolekcijos [lot. *recollectio* – vidinis susikaupimas], katalikų bažnyčioje – kompleksas religinių apeigų, kurių tikslas yra padėti tikintiesiems susikaupti ir morališkai atsinaujinti. (Tarptautinių žodžių žodynas, - V. 1985)

³ Tam tikra konsultavimo dvasiniais klausimais forma.

6.1. Teksto gavimas

Pirmiausia pusiau struktūruoto interviu būdu buvo surenkami atleidimo patyrimo tekstai. Pokalbis trukdavo nuo 45 minučių iki 1,5 val. Pokalbio metu buvo stengiamasi sudaryti kuo jaukesnę ir saugesnę atmosferą, palaikyti gerą kontaktą, kad tyrimo dalyvės jaustųsi pakankamai saugiai ir laisvai.

Instrukcija tyrimo dalyvei: „*Prašau prisiminkite ir papasakokite konkrečią situaciją iš savo gyvenimo, kada jautėte, jog atleidžiate kitam žmogui*“ .

Pokalbio metu buvo užduodami ir kiti klausimai, siekiant patikslinti arba pagilinti tiriamųjų pasakojimus. Taip pat buvo užduodami papildomi klausimai, jeigu dalyvės pasakojime trūkdavo informacijos apie tai: Kas tuo metu vyko? Kokios buvo jos mintys, jausmai, kūno reakcijos? Kaip keitėsi mintys? / jausmai? Koks buvo santykis su įskaudinusiu žmogumi (žmonėmis) iki patyrimo ir po to? Pokalbio pabaigoje visada buvo klausama, gal dalyvė pati norėtų dar ką nors pridurti, kas jai atrodo svarbu šio fenomeno patyrimo.

Pokalbis buvo įrašomas diktofonu, vėliau perrašomas kuo tiksliau taip, kad atsispindėtų ne tik žodinė, bet ir neverbalinė dalyvės išraiška (gestai, labai pabrėžtina intonacija, juokas ir pan).

6.2. Duomenų analizė

Gautų tekstų analizė atlikta remiantis A. Giorgi pasiūlytu psichologiniu fenomenologinės analizės metodu (A.Giorgi, 1985; A.P.Giorgi, B.M.Giorgi, 2003). Yra išskiriami tokie pagrindiniai analizės etapai:

I etapas – teksto skaitymas ir jo visumos suvokimas. Visas tekstas skaitomas tol, kol susidaromas bendras konkretaus patyrimo vaizdas.

II etapas – prasminių teksto vienetų išskyrimas atsižvelgiant į tiriamą fenomeną. Dar kartą skaitomas tekstas. Laikantis psichologinio požiūrio į gautą fenomeno aprašymą, tekstas suskaidomas į smulkesnes dalis taip, kad jos atspindėtų reikšmingus tiriamo fenomeno aspektus. Tose teksto vietose, kuriose pastebimas jausmo, minties ar prasmės pokytis, pasižymimos brūkšniu. Prasminiai vienetai patyrimo aprašyme objektyviai neegzistuoja. Tai sąlyginis teksto skaidymas, paremtas tyrėjo nuojauta ir tiriamo fenomeno suvokimu, kurio paskirtis padaryti tekstą lengviau prieinamą tolesnei analizei.

III etapas – subjektyvios išraiškos transformavimas į psichologinę kalbą, atsižvelgiant į tiriamą fenomeną. Šiame etape kasdiene kalba pateiktas tyrimo dalyvio fenomeno aprašymas perfrazuojamas į psichologinę kalbą. Tai atliekama apmąstant prasminio vieneto psichologinę reikšmę ir atrenkant tinkamiausią iš daugelio vaizduotėje sukurtų reiškinių prasiū. Ši transformacija vyksta tyrėjo psichologinės kalbos žinių pagrindu. Tokia transformacija leidžia

subjektyvią tyrimo dalyvio mintį išreikšti taip tiksliai, kad nauja išraiška atskleistų tiriamo fenomeno psichologinę esmę konkrečiame subjektyvaus pasakojimo segmente.

IV etapas – perfrazuotų prasminių vienetų apjungimas į nuoseklų tekstą apie tiriamą fenomeną. Į psichologinę kalbą transformuoti prasminiai vienetai apjungiami ir perrašomi nuosekliu tekstu. Perrašant jungiami panašūs vienetai, apibendrinami, kur įmanoma sutrumpinami, paliekant tai, kas aprašo fenomeno esmę.

V etapas – sudaromas kiekvieno tyrimo dalyvio fenomeno patyrimo apibrėžimas. Tai kiekvieno tyrimo dalyvio tekste išskirtų, visų tyrimo požiūriu svarbių, fenomeno aspektų aprašymas psichologine kalba.

VI etapas – bendro visos grupės apibrėžimo formulavimas. Kadangi tyrimo dalyvių yra daugiau negu vienas, atliekama tolesnė gautų apibrėžimų analizė, kurios rezultatų pagrindu sudaromas bendras visos grupės apibrėžimas. Analizės metu išskiriami reikšmingi fenomeno aspektai, kurie yra pagrindžiami tyrimo dalyvių patyrimu.

Tyrimuose naudojamos dvi galutinio fenomeno apibrėžimo sudarymo strategijos: apibrėžimas sudaromas remiantis tais fenomeno aspektais, kurie bendri visiems (daugumai) tyrimo dalyvių arba apibrėžimas sudaromas visų tyrimo dalyvių esminių fenomeno patyrimo aspektų pagrindu. Antruoju atveju gaunamas platus fenomeno apibrėžimas, kuris atspindi tiek visiems tyrimo dalyviams bendrus, tiek unikalius fenomeno patyrimo aspektus. Šiame tyrime pasirinkta ir naudota antroji galutinio apibrėžimo sudarymo strategija.

6.3. Duomenų validumas ir patikimumas

S. Kvale (2003; cit.pg. V.Rutkevičiūtė, 2005) teigia, kad fenomenologinio tyrimo duomenys yra validūs, jeigu jie atskleidžia fenomeno esmę ir padeda jį geriau suvokti. Duomenys yra patikimi, jeigu kiti tyrėjai, atlikę to paties fenomeno analizę, gautų tuos pačius duomenis ir jie atspindėtų fenomeno esmę.

Šio tyrimo duomenų validumo ir patikimumo įvertinimui buvo pakviesta viena ekspertė, psichologė, nesusipažinusi su šiuo tyrimo metodu. Jos buvo prašoma perskaityti pradinius patyrimą aprašančius tekstus, kiekvieno tyrimo dalyvio ir galutinį visos tyrimo dalyvių grupės fenomeno apibrėžimą, ir juos įvertinti, ar apibrėžimas yra aiškus ir suprantamas, ar jis atitinka autentiškos patirties esmę, ar nėra praleistų autentiško patyrimo aspektų, kurie nebuvo įtraukti į apibrėžimą, galbūt yra aspektų, kurie įtraukti į apibrėžimą, nors autentiškame tekste nebuvo aprašyti.

Atsižvelgiant į ekspertės pastabas, kai kurių tyrimo dalyvių tekstų analizės buvo peržiūrėtos dar kartą, o apibrėžimai patikslinti.

Naudojantis šiais duomenimis gali būti atliekami pakartotiniai fenomeno analizės tyrimai.

REZULTATAI

Fenomenologinio interviu metu surinkti aštuoni atleidimo patyrimo tekstai, kurie buvo analizuojami naudojantis A. Giorgi psichologiniu fenomenologiniu tyrimo metodu. Atlikus analizę gauti kiekvieno tyrimo dalyvio bendri atleidimo patyrimo apibrėžimai ir galutinis visos tyrimo dalyvių grupės tiriamo fenomeno apibrėžimas.

Toliau aprašyta detali vienos tyrimo dalyvės teksto fenomenologinė analizė, nuo pirmuoju asmeniu užrašyto teksto (jis pateikiamas atskirame priede), iki bendro fenomeno apibrėžimo, kuris toliau buvo panaudotas formuluojant galutinį visos tyrimo dalyvių grupės apibrėžimą. Atskirame priede pateikiamos detalios kitų tyrimo dalyvių tekstų analizės (į prasminius vienetus suskirstyti tekstai ir transformacijos į psichologinę kalbą).

7. Detali teksto fenomenologinė analizė

Šiame skyriuje pateikiama išsami tyrimo dalyvės D teksto analizė ir trumpi tyrimo etapų komentarai.

Pirmiausia, tyrimo metu gautas tekstas (jis pateikimas atskirame priede) buvo skaitomas tol, kol buvo susidarytas bendras teksto visumos vaizdas. Tada tekstas buvo skaitomas dar kartą ir suskaidomas į prasminius vienetus, susijusius su tiriamuoju fenomenu. Gauti prasminiai vienetai sunumeruojami, perrašomi trečiuoju asmeniu kairėje lentelės pusėje ir lygiagrečiai kitoje lentelės pusėje perfrazuojami į psichologinę kalbą (žr. 2 lentelė).

2 lentelė. Tyrimo dalyvės D teksto analizės (I – III etapų) rezultatai: tekstas perrašytas trečiuoju asmeniu bei suskirstytas į prasminius vienetus ir jų transformacijos į psichologinę kalbą.

Nr.	Tekstas perrašytas trečiuoju asmeniu, suskirstytas į prasminius vienetus	Prasminių vienetų transformacijos į psichologinę kalbą
1.	[Gal galite prisiminti ir papasakoti kažkokią konkrečią situaciją iš savo gyvenimo, kada jautėte, kad atleidžiate kitam žmogui? kažkokią vieną konkrečią situaciją..] [D klausia, ar jai] Čia tokį lengvą pavyzdį sakyti, ar tokį gilų ir sudėtingą? [kuris jums labiau atspindėtų tą atleidimo patirtį, na, kuris būtų pačiai jums ryškesnis..] nu va jeigu taip iš tokių gilesnių dalykų..Tai pats turbūt giliausias..Yra du..du tokie atleidimai iš tikrųjų..D mamai ir D buvusiam vyrui.. Tai tikrai buvo tie žmonės, kurie iš tikrųjų labai, nu kaip pasakyt, aišku, nesąmoningai, bet turbūt daugiausia D, kaip pasakyt, sužeidė.. Nu tarkim, kažkokiu būdu, ar ne..	D atleido dviems artimiems žmonėms – savo motinai ir savo buvusiam vyrui, – kurie, nors ir nesąmoningai, ją labiausiai dvasiškai sužeidė.
2.	Ir D ilgai nesuprato, kad ji pyksta.. Ilgai negalėjo suprasti to (šypteli), kad pyksta..Ir kažkaip tai stengdavosi visą laiką bet kurioj situacijoje pateisinti ne <u>save</u> {sako pabrėždama}, kai jai skaudu, bet tą kitą žmogų.	Ilgą laiką D nesuprato, jog jaučia pyktį šių žmonių atžvilgiu, ir stengiasi juos, o ne save pateisinti.
3.	Ir tiktai po kelių metų D pradėjo pastebėti tokią situaciją, kad, kai kažkas tai kitas, iš šono matydamas jos situaciją, sako, „bet pažiūrėk, kaip jis elgiasi tavo atžvilgiu.“ Tai D visą laiką puldavo ginti tą žmogų..na, niekada nepažiūrėdavo taip, kad, „o taip, iš tikrųjų!.. jis D kažkaip tai ižeidžia.“ D visada puldavo ieškoti pateisinimo, bet taip nu besąlygiškai..Tai ta prasme, po kiek laiko, kai jau galėjo kažkaip blaiviai į tai pažiūrėti, tai pastebėjo, kad, nu tiesiog neadekvačiai,	Po kelių metų, kitiems žmonėms atkreipus dėmesį, D pradėjo suvokti, jog savo vyrą bet kurioje situacijoje ji stengdavosi pateisinti besąlygiškai. Kai D galėjo sąmoningiau įvertinti savo ankstesnę laikyseną jo atžvilgiu, suprato, kad ankstesnės jos pastangos

	reiškias.. Vis tiek gina, bet koku atveju, ten kas bebūtų, kaip bebūtų..ta situacija, kad <u>D</u> blogai, kitam <u>nėra</u> taip blogai..bet jis vis tiek D kaltina, ir <u>vis tiek</u> D ieškodavo pateisinimų..	pateisinti vyrą dėl jai daromų skriaudų buvo neadekvačiai perdėtos.
4.	Tai aišku, D padėjo tada, kai D pripažino, kad..kad viduj reikia jai susitvarkyti, kad ne visi dalykai yra tokie (šypteli), kokie turi būti..Ir pradėjo darbą vat su..su palydėji..nu..su palydėjimo grupe Išsiskyrusiųjų sielovados centre..	Ieškodama pagalbos D pradėjo lankyti išsiskyrusiems žmonėms skirtą specialią grupę.
5.	Ir D[jos] palydėtoja tiesiog jai.. kažkaip tai ne kažkokiais teiginiais, ne kažkokiom situacijom, o tiesiog klausimais kažkaip <u>D pačią</u> privedė prie to, prie tos akistatos, kad iš tikrųjų tai yra vat žmonės, kurie, tarkim, <u>tikrai</u> nu vat D [jos] naikina.. tą jos, kaip pasakyt, nu ne tai, kad naikina.. žeidžia, tarkim, taip geriausias žodis..ją	Padedama vienos iš vadovių D pradėjo išsąmoninti, kad jos artimieji savo elgesiu iš tikrųjų ją žeidžia.
6.	Ir.. ir tada D pradėjo kažkaip tai bandyt apčiuopti tą savo pyktį ir tą <u>neatleidimą</u> tiem žmonėm..Tiesiog kažkaip jį <u>isivardinti</u> sau, kad jis iš tikrųjų yra.. Ir kad ji gali pykti..Ir kad ji turi teisę pykti.. (atsipučia)	D stengėsi atpažinti ir įvardinti sau, jog ji pyksta ant šių žmonių ir negali jiems atleisti jog ji turi teisę jausti pyktį.
7.	Ir tada bandė kelis kartus iš tikrųjų kažkaip tai apžiūrėti tą situaciją iš visų pusių kažkaip tai, kodėl taip galėjo būti, kas galėjo iššaukti, kaip <u>D</u> reagavo..Na tiesiog pradėjo tokią blaivią analizę, tarkim, tų jausmų, to sužeisto vidaus, kurioj ten vietoj..Taip blaiviai, kažkaip tokiais etapais, tiesiog apžiūrėti tą..tą pačią situaciją, vat tų žmonių poveikį jai..Nu tiesiog labai, kaip pasakyti, vos ne chirurgiškai žiūrėti vat taip va..Čia, aišku, su palydėtojo pagalba..	Padedama vadovės D bandė palaipsniui detalai išnagrinėti ir racionaliai įvertinti situaciją, kurioje ji buvo įskaudinta: išsiaiškinti galimas to priežastis, kitų žmonių skriaudų poveikį jai, savo emocines reakcijas.
8.	Ir paskui buvo, tarkim, kaip finalas..tai buvo viena tokia meditacija, kai D kažkaip tai galvojo apie savo vyrą ir apie tai, kad jai reikia kažkaip tai jį tiesiog <u>atleisti ir paleisti</u> ..	Šios savianalizės kulminacinis momentas buvo tada, kai vienos maldos metu pagalvojo, kad jai reikėtų kažkokiu būdu savo buvusį vyrą „atleisti ir paleisti“.
9.	Nes labai ilgai, tarkim, tas žmogus gyveno jos viduj ir kažkaip tai D vis..vis jausdavo tokį sunkumą kažkokį tai..Niekaip jis neatsiriša nuo D gyvenimo, nors jo jau seniai nėra, tarkim, D gyvenime..Ir jo elgesys su jų dukra irgi toksai labai labai negražus, ir.. Nu, žodžiu, priešasčių (nusijuokia) tikrai <u>buvo</u> pykti.. Bet kai D jų neįvardino ir neleido sau, tai jos kažkaip susikaupė į tokį apskritai prisirišimą prie.. vidinį tokį..	Iki tol ilgą laiką D slėgė tai, kad, nors su vyru išorinio santykio jau seniai nebebuvo, D nepajėgė išsivaduoti iš vidinio prisirišimo prie vyro, kuris augo ir stiprėjo, kol pyktis jo atžvilgiu nebuvo įvardintas ir išreikštas.
10.	Tai labai norėjo, vat tikrai, buvo labai didelis noras atleisti ir paleisti..Tarkim, bet jis.. D ką suprato, kad iš tikrųjų turi būti <u>šimtaprocentinis</u> noras, be jok.. <u>jokios</u> kitos galimybės, kad tu dar neatleidi tam žmogui, dar vis laikai.. Nes pykti kartais yra <u>gera</u> , nes kažkokį, nes tu tam žmogui lygtai kažką atkeršiji..Tarkim, viduj pyksti, ant jo laikai tą pyktį, ir..ir tu jo nepaleidi to žmogaus..	Suvokė, kad jos noras išsilaisvinti iš šio vidinio prisirišimo turi būti šimtaprocentinis pasiryžimas atsisakyti bet kokių pykčio ir keršto jausmų, nes šie jausmai teikia tam tikrą pasitenkinimą ir neleidžia išsilaisvinti iš prisirišimo prie įskaudinusio žmogaus.
11.	Vat ir..ir yra ir buvę keli kartai, kada D galvodavo, kad ji jau atleido..Bet paskui pamatydavo, kad viskas yra taip, kaip visada..Nu tarkim, atleido, bet viskas toliau sėdi viduj..	Kai prieš tai D keletą kartų bandė atleisti nebūdama pilnai tam pasiryžusi, kaskart suprasdavo, jog tebejaučia visas buvusias nuoskaudas.
12.	Ir tada tiesiog kažkaip tai jau <u>dabrendo</u> tas reikalas iki to, kad D <u>tikrai</u> suprato, kad ji nori išvalyti savo vidų..Tarkim, nu dabar konkrečiu atveju, nuo savo buvusio vyro..	Vidinė D būsena pasiekė tokią ribą, kada ji suprato, jog ji tikrai nori pašalinti iš savo vidaus visa tai, kas ją siejo su buvusiu vyru.
13.	Ir..ir D tiesiog meldėsi, ir va taip pagalvojo apie tai, kad „aš jį noriu tiesiog.. nu vat atiduoti Dieve, tavo valiai, tikrai man užtenka, aš jau neb..nebenoriu, nebepavežu ir, ką jisai ten padarė negero, tegu irgi būna tavo žinioj, ir ne man ten jį teisti ir ir ne man kažką tai spręsti ir bandyti pakeisti.“ Nu tai tiesiog D meldėsi ir kažkaip tai prašė.. nu konkrečiai prašė Dievo, kad jisai tą žmogų iš (nusijuokia) D pasiimtų..	Maldos metu D suvokė, kad ji nori savo buvusį vyrą ir jo padarytas skriaudas pavesti Dievo valiai, nes jai pačiai buvo per sunku tai išverti. Suvokė, kad ne jos galioje jį vertinti, teisti ar bandyti pakeisti.
14.	Eaa.. tai atiduoti D buvo labai (šypsodamasi) sunku..Sako, tas toks	Buvo sunku įveikti vidinį prisirišimą

	turbūt nu..noras, va tas prisirišimas, jį sunku yra nutraukti..	prie vyro ir pavesti jį Dievo valiai.
15.	Bet kažkaip taip vat maldoj taip vat kažkaip D pamatė, kad..Kad nu kažkaip tarsi vat, kad D širdis vat, D ją.. ir ją, atidavė Dievui tuo pačiu metu..Tą žmogų ir savo širdį..D sakė: „daryk ką nori, gydyk, keisk, bet aš nebenoriu (šypsodamasi) tokios širdies, kokia buvo iki šiol“..	Tapo lengviau, kada melddamasi, Dievui patikėjo ne tik savo vyrą, bet pavedė jam gydyti ir savo širdį, prašydama, kad Dievas ją perkeistų pagal savo valią.
16.	Nu va toks procesas buvo..Kaip D sako, toks chirurginis.. Išsiėmė, ir paskui liko tokia tuštuma...	Šis vidinis procesas D priminė chirurginę operaciją, tarsi iš jos vidaus buvo kažkas pašalinta, o toje vietoje liko tuščia erdvė.
17.	Po tos maldos labai ilgai vaikščiojo tokia..Nieko nenorėjo galvoti, nieko nenorėjo jausti, neanalizavo, kas ten pasikeitė ar nepasikeitė, neieškojau jokio rezultato viduj...Tiesiog žino, kad atliko tą, kaip pasakyt, tą akta, ir kažkaip net ir neieškojo, kaip sako, ar įvyko, ar neįvyko, ar atleidau, ar neatleidau, <u>nieko negalvojo</u> , tiesiog leido tokiai tuštumai būti.	Po maldos D nenorėjo vertinti to, kas buvo įvykę, nenorėjo nieko galvoti ar jausti, neieškojo pokyčių ar rezultatų, tik leido būti joje atsiradusiam tuštumos jausmui.
18.	Ir nenorėjo kažkaip nei tos širdies atgauti iš Dievo rankos atgal, nes galvojo, turbūt tokie dalykai greitai nesikeičia..	Nesiekė iš karto susigrąžinti iš Dievo savo širdies, kurią buvo jam patikėjusi perkeisti, nes galvojo, kad tam reikės laiko.
19.	Ir po..gal po kokio mėnesio tiesiog vat jai pasiūlė atlikti <u>visą</u> va tą atleidimo liturgiją..Ir D rašėsi, nu rašėsi visus visus visus nu juodulius, visas nuoskaudas, visus pykčius, kuriuos buvo patyrus nuo pat..nu tarkim, kūdikystės, kiek save atsimenta.. Tai na buvo toksai gan nelengvas darbas (šypsosi)..Susirašė viską...	Buvo sunku, kada atleidimo liturgijos metu turėjo susirašyti visas, kiek atsimenta, per gyvenimą patirtas skriaudas.
20.	Ir toj atleidimo liturgijoje tiesiog sudėjo viską Jėzui ant kryžiaus..Vat viską viską, kiekvieną smulkmeną, kiekvieną momentą, kiekvieną.. Nu kad ir..ir nesvarbu, ar labai ten svarbu buvo, ar labai ten jai daug kažką pakeitė tas pyktis, ar ne, ar labai ten daug iškaudino, ar ne..Nieko nematavo, tiesiog labai automatiškai atliko tą tokį, bet labai nuoširdžiai iš tikrųjų..Labai nuosekliai, bet be emocijų, stengėsi, kad tiesiog nu, blaiviai susirašė.. ir ir paskui vat atleidimo liturgijos metu <u>viską</u> , kiekvieną..kiekvieną momentą įvardino, kad „Jėzau, tavo vardu aš dedu jį, paimk iš manęs, ir daryk, tavo valia, daryk, ką tu nori su ta nuoskauda, su tuo žmogum, ir aš meldžiuosi už jį.. ir aš..Jeigu <u>aš</u> negaliu jam atleisti, tai <u>tu manyje</u> atleisk tam žmogui.. “ Nes galbūt tikrai D ne viską gali ir..Ir nereikia tikėtis, kad D gali viską atleisti..	Liturgijos metu įvardindama visas, net ir smulkiausias, praeityje patirtas skriaudas bei jas padariusius žmones, D pavedė juos Dievo valios veikimui. Pavedė ir savo atleidimą šiems žmonėms, nes patyrė savo gebėjimo atleisti ribotumą.
21.	Ir taip vat, kai viską viską sudėjo.. Aišku, tas truko tikrai labai nemažai laiko, kokias tris gal valandas..(atsipučia) Bet..Ir pasibaigė malda.. Tai D tokia jautėsi kaip..kaip išlukštentas toks vaisius (nusijuokia)..Nu tai kažkokie lukštai nukrito, nes iš tikrųjų tai kiekvienas tas neatleistas dalykas, jisai įdeda kažkokį tai sunkų vis dėlto rėmą ant žmogaus, ant širdies...	Po atleidimo maldos, trukusios apie tris valandas, D jautėsi pavargusi, tarsi būtų netekusi ją slėgusio sluoksnio, kurį sudarė visos iki tol neatleistos nuoskaudos.
22.	Ir.. ir D matė tokį vaizdą, kaip tarkim, širdis būtų ežero pavidalu, ir iš jo kyla tokie juodi išrašai..Nu vat kyla juodos raidės tokios..Nieko nesistengė įžiūrėti, <u>kas</u> ten yra, bet..Bet matė, <u>kiek</u> gali tilpti viduj tų juodų išrašų, ir kaip jie kyla kyla kyla..	D stebėjosi, kad joje galėjo būti susikaukę tiek daug nuoskaudų.
23.	Ir kažkaip taip tą vat..tą akimirką ir tą dieną, ir apskritai kai tam ruošės, D labai kažkaip pasitikėjo, kad..kad <u>jai nereikia</u> nieko čia daryti, ji nėra tokia galinga ir nėra tokia dvasiškai stipri, kad paimtų ir išspręstų savo visas ligšiolines problemas ir neatleistus dalykus.. Tiesiog pasitikėjo, atidavė kažkaip Dievui..	Su pasitikėjimu atsidavė Dievo valiai, nes pati jautėsi ribota ir per silpna, kad išspręstų visas iki tol ją slėgusias problemas bei išsilaisvintų iš neatleidimo.
24.	Matyt buvo tikrai pribrendę, kad D <u>galėjo atiduot</u> , nors dar prieš kelis metus būtų nepatikėjęs, kad gali atiduoti tą savo, kaip pasakyti, širdies tą..(nusišypso) tą norą kažkaip tai <u>laikyti</u> tuos žmones ir ir tuos pykčius visus viduj...	D būseną turėjo pereiti tam tikrą vystymosi procesą ir pasiekti tam tikrą ribą, kad ji pajęgtų atsisakyti prisirišimo prie visų iki tol buvusių nuoskaudų ir ją iškaudinusių žmonių.
25.	Ir po liturgijos tai gali pasakyti, kad..Na jai dar turbūt per mažai praėjo laiko, kad galėtų kažkokius rezultatus skaičiuoti, bet jaučia, kad..Kad palengvėjo.. Viduj..Tas žmogus <u>tikrai atsirišo</u> , tas pagrindinis žmogus,	Po atleidimo liturgijos D patyrė palengvėjimą, nes nebejautė ankstesnio vidinio prisirišimo prie

	ant kurio...Tai..tai tiesiog, sako, D pajuto, kad atsirišo..Nu tam tikra gija tarsu nutruko ir..	buvusio vyro.
26.	Taip labai galima aiškiai pajausti, nes.. Nežino, kaip įvardinti, bet..Kai, tarkim, jos paklausdavo kas nors „Ar tu tikrai nebegalvoji ir nebesikankini, ir nebeįpaki?..“ Tai D jeigu ir sakydavo, kad „ne“, tai jausdavo viduj, kad tai yra melas.. O <u>po to</u> kažkaip visai netyčia, visai tiesiog sutapimas..Kažkas D užklausė kažkaip, kaip va dėl to žmogaus, ir D atsakė „ne“, ir jautė, kad tai yra tiesa..Vat kad D pasakė tiesiog va.. D mano, kad ta tiesa nu pačiam sau yra laba..pati svarbiausia..Nes kitam gali pasakyti, bet, jeigu viduj ji nėra tikra tuo atsakymu, tai tada jis toks bereikšmis, ir jai tada dar sunkiau..O kai D pasakė, kad „ne“, ir kažkaip jautė, kad <u>tikrai „ne“</u> ... Nu tai D čia buvo labai didelė pergalė, nes tikrai nemažai metų..Ar ten..net nežino, gal kokie septyni aštuoni metai, gal devyni, kai D nešiojosi tikrai labai didelį tokį neatleidimą vyrui... Tai va toks buvo..	Praėjus kuriam laikui po atleidimo liturgijos, kalbėdamasi apie savo vyrą D ne tik įvardino kitam žmogui, jog jau yra savo vyrui atleidusi, bet ir pajuto vidinį tikrumą tuo. Tai buvo didelis pasiekimas.
27.	Nu nežino, iš tikrųjų, D sunku pasakyti, kaip būtų jeigu, tarkim, kažkokia situacija juos suvestų..Bet kai ji žino, kad vyko tas procesas, ir vat tas..tas pasitikėjimas..Kad D kažkaip tai Dievui tai pavedė..Kažkaip jis jai, nu, duoda tokį kažkokį lengvumo jausmą..Kad D tikrai gali..nu..Kad D tikrai darė pastangas, ir tikrai norėjo, norėjo tiesiog atleisti ir paleisti..	Nors D nėra tikra, kaip sureaguotų, jeigu jai vėl tektų susitikti buvusį vyrą, tačiau žinojimas, kad ji jautė tikrą norą ir dėjo pastangas, kad jam atleistų, su pasitikėjimu pavesdama jį Dievui, D suteikia palengvėjimo jausmą.
28.	Nes atleidimas kažkaip labai labai..D aiškiai pamatė, kad susijęs su..nu kažkokiu prisirišimu..Prie savo žaizdos, prie to žmogaus..Ir kol tu neatleidi, reiški, tu nori toliau su tuo būti..	D suvokė, kad neatleidimas susijęs su vidiniu prisirišimu prie patirtų nuoskaudų bei įskaudinusio žmogaus ir su nenoru to atsisakyti.
29.	[o kaip jum tas.. kaip tą jautėt?] Nu kažkaip vat..nu labai paprastais dalykais, kai..kai..Nu sako, čia tokia, čia susiję su tiesa sau..Jeigu ji sako, kad „aš.. nu..aš noriu ten <u>pamiršti</u> ..“ ir ten.. „Čia visko tiek buvo! bet, ai, reikia pamiršti.“ O jaučia, kad vis tiek ji tą laiko <u>sau</u> , kad ji kartais sugrįžta į tą vietą ir kažkaip..Nu va kažkaip vos ne mazochistiškai kažkaip kapstosi, vat „ <u>kiek</u> buvo čia padaryta <u>skaudaus</u> ir <u>kiek</u> ..Ir kaip ji dabar turi teisę būti ten kažkokia tai išdidi ir pikta, ir kerštinga.“ (pasakė dramatiška intonacija, ironizuodama)..Nu nu čia tokie dalykai..	Tam, kad atleistų, D buvo svarbu ne tik žodžiais įvardinti, kad ji nori pamiršti buvusias skriaudas, bet ir jausti „šimtaprocentinį“ norą nebegrįžti į skausmingus prisiminimus bei atsisakyti savo teisės pykti ir keršyti.
30.	Bet kai, <u>tikrai</u> , vat..Nu bet jai tai reikėjo ne vienu metu, kol priėjo iki to taško, kada D sakė, kad <u>tikrai</u> , <u>šimtu</u> procentų nori paleisti jį..Bet jau D nežino, kaip čia prie to prieinama, kaip (šypsosi)..Kiekvienam dalykui reikia duoti laiko subręsti..Aišku, geriau kad kuo anksčiau tas įvyktų, bet nu..Bet priklauso irgi nuo..nuo to, kiek giliai tas žmogus yra nu..tavo viduj apsigyvenęs (nusišypso) Tai va..	Kad vidinė būseną pereitų tam tikrą vystymosi procesą ir pasiektų ribą, ir ji pajaustų tvirtą norą atleisti savo vyrui, prireikė nemažai laiko, nes vidinis prisirišimas prie jo buvo labai stiprus.
31.	[O ar yra kažkoks momentas, nu kada va taip konkrečiai pajautėt, kad atleidot, kad atleidžiat?..] Nu tarkim, D sako, (atsipučia) konkrečiai nėra to momento, nes D mano, kad žmogus, jeigu jis <u>savo jėgom</u> stengiasi atleisti už dalykus, kurie <u>tikrai</u> labai stipriai sužeidė vidų, tai <u>tikrai yra</u> ..Nu nežino, D atrodo, kad tai yra beviltiška..Kad tikrai reikalinga Dievo pagalba.. Ir nu kai tu tą suvoki, kad <u>tol, kol</u> tu neatiduosi, nepavesi <u>Dievui to</u> , tol tu <u>vis tiek</u> būsi kartu..Nu tai D labai, sako, atsimesna tą momentą, kai ji paprašė Dievo, kad „ <u>tu</u> pasiimk tą žmogų..“	Atleisti už labai gilius įskaudinimus savo jėgomis, be Dievo pagalbos, D atrodo neįmanoma.
32.	Ne tai, kad D jį paleidžia, ir jis kažkur erdvėj pranyksta, bet „aš jį atiduodu <u>tau</u> “.. Kadangi D labai tiki ir pasitiki Dievu, tai jai taip pasidarė kažkaip aiškus tas kelias, kad jis [vyras] yra <u>jo</u> [Dievo] valioj..Ne D, ne ne dar kažkieno..Jeigu D jam atleis ir jį paleis, tai jis..Nu ne tai, kad jis pranyks erdvėj, ir..ir neaišku, gal dar kada sugrįš.. Bet tai D atiduoda Dievui, ir viskas bus teisinga... Dievas jį ves ten, kur reikia, ir..ir jeigu ir juos suves, tai irgi kažkaip tai, matyt, norėdamas kažką tai galbūt dar..iš D kažko pareikalaus, ar iš iš jo kažko pareikalaus..Nu tiesiog, tas momentas vat, kai paprašai Dievo..Nu tai vat kažkaip tas momentas ir buvo turbūt taip pats ryškiausias,	Buvusio vyro atidavimas Dievui nereiškė, kad vyras apskritai išnyks iš jos gyvenimo, bet kad tiek jis, tiek D santykiai su juo bus Dievo valioje.

33.	nors ir iki tol dar buvo bandymų, tikrai ne vienas, bet..Bet būdavo jos <u>pačios pastangom</u> , be Dievo..Tai va toks ir.. toks ir momentas..	Ankstesni bandymai atleisti savo vyrui, D manymu, buvo nesėkmingi todėl, kad ji tai bandė padaryti tik savo pastangomis, be Dievo pagalbos.
34.	Ir dabar vat, tarkim, na D negali pasverti iš tikrųjų tos situacijos, ar.. ar tikrai <u>nepyktu</u> , jeigu kažkas tai atsitiktų..Bet kadangi žino, kad tai jau <u>nebe jos</u> valioj, tai D kažkaip na sau nebejaučia to tokio sunkumo ir to tokio nu..streso kažkokio ar ten baimės kažkokios...Nu D žino, kad ji yra žmogiška ir silpna ir kad..O tai, kas Dievo rankose, tai jau yra jam atiduota, ir jau nebeįpaimsi tu atgal..Tiesiog nu vat palengvėja ant širdies..	D nėra tikra, ar nesupyktų, jei vėl patirtų skriaudą, tačiau dabar tai jai nebekelia įtampos, ji jaučiasi ramiau, nes pripažindama savo žmogišką ribotumą ir silpnumą, visa tai yra negrįžtamai pavedusi Dievo valiai.
35.	[o kaip tas jum yra..Tas atidavimas Dievui..] Nu ji nežino, kokį čia pavyzdį pasakyti, kad būtų kažkaip iliustratyviau..Va tarkim, kaip vaikas, pavyzdžiui, būna prisirišęs prie kažkokio savo žaislo, tarkim, kurį labai ten myli ir ir ir nu kažkaip tai...jau taip kartais ir kažkaip nu neadekvačiai galbūt su juo susi..susitapatinęs būna..Ir tarkim, mama sako, kad „tu jį palik, nes tau reikia kažkur tai eiti, jeigu tu jį nešiesi, jis tau trukdys“..Ir vaikas: „ne, negaliu! kaip aš jį paliksiu?..“ jisai ten bus kažkoks vienišas arba ten jį kas nors pasiims.. „ne! aš jį turiu neštis su savim!“, nors puikiai supranta, kad ten, tarkim, jam trukdys..Ir <u>tas momentas</u> , kai vaikas..Kai mama, pavyzdžiui, pasako: „tai tu duok <u>man</u> , aš jį pasaugosiu saugiai, ramiai, o tu galėsi eit ir tau tai nerūpės“..Jeigu tu vat..nu jeigu vaikas šimtu procentų pasitiki mama, tai D atrodo, jis..čia jam yra tas išeities taškas, kada jis atiduoda tą žaislą savo mamai ir eina..ir jis nebesineša to viduj..Nu tai čia vat D buvo taip, kad kol ji surado, <u>kur jai</u> atiduoti tą žmogų, kad ji būtų rami..Nu vat.. Taip, kad D tikrai žino, kad..kad..	Emociškai vyras jai buvo tarsi nešulys, kurį jį labai brangino, prie kurio buvo labai prisirišusi ir gal net perdėtai su juo susitapatinusi, tačiau kuris ribojo jos judėjimo laisvę. Tik besąlygiškas pasitikėjimas Dievu, D leido ramiai atiduoti vyrą, bei visą su juo susijusią patirtį Jo valiai.
36.	Nu nes vis tiek turbūt, kiek ten bebuvo to pykčio ar ten ko, vis tiek žmogus buvo brangus..Ir kažkaip vat kai galvodavo, kad, jeigu ji jam, nu vat atleis.. Ir jo kažkaip tai negalėdavo paleist, nes galvodavo, jam kas nors bus..Vis turėdavo galvoti ir nešiotis širdy, nes, galvodavo, kad bus kažkas ne taip jam..Vis tiek bus kažkas blogai ir..Nu kažkaip tai vat..	Nepaisant vyro padarytų skriaudų, jis buvo brangus žmogus D, todėl jam atleisdama ir jį emociškai „paleisdama“ ji bijojo, kad jam tada gali iškilti grėsmė.
37.	[ta prasme..?] Nu {D sako, kad} nemoka pasakyt, nu..tu nešiojies rūpestį, tu nešiojiesi tas nuoskaudas..Visa tai, kas susiję su tuo žmogum, tu nešiojies kaip savo bagažą, nes tai yra tavo patirtis..Tu nešiojies va tokį kaip ir savo, kaip pasakyt, į širdį įsidedi tokį vat..Dėžę tokią vat, su to žmogaus patirtim, nu su juo patirtais dalykais tais, su jo nuoskaudom ir su gerais dalykais.. Ir..Nors tu <u>jauti</u> , kad tolimesniam gyvenime tai tau trukdo, tu jau su tuo žmogum nebegyveni bendro gyvenimo.. Ir eiti į ateitį su tuo vat bagažu yra nu sunku..Ir nepavyksta, kaip pasakyt, širdies pasikrauti <u>kitu</u> dalyku, nes ten yra užimta vieta..	D jautė, kad nepaisant, jog ji nebegyvena su savo vyru, visa tai, ką ji buvo patyrusi su juo iki tol (tiek gera, tiek bloga patirtis), buvo lyg sunki ją slėgusi našta, beprasmiškai užimanti vietą jos viduje ir neleidžianti atsiverti bei priimti naujos patirties.
38.	Tai vat, tai D tiesiog atrodė, nu negi D jį išmes? Tai kur dabar dings visa tai? Nu nesaugu kažkaip atrodė.. lyg tai ir to žmogaus nenorėjo kažkur tai išmest.. Nu kažkoks va toks jausmas..	D buvo nesaugu patirties su vyru tiesiog atsisakyti ir iš savęs pašalinti, nes jai atrodė, kad tada ji negrįžtamai praras bet kokį ryšį su šia patirtimi.
39.	ir ir kai D suprato, kad jį gali atiduoti Dievo valiai, tai jai iš karto kitas, kaip pasakyt, kitas sprendimas tai buvo negu visi ligšioliniai ten bandymai kažkaip..Kartu bandyt gyventi viduj su tuo bagažu, arba kažkaip jį nuneigti, kad jis yra, nors jis yra..Niekur jis nedingsta, kol tu jo sąmoningai nepaleidi..Tai vat..Dievui na..na viską atiduodi..Ir atiduodi, ir tada jau..D jau nebejaučia to bagažo viduj..Nu vat to..to sunkumo..	Galimybė buvusį vyrą patikėti Dievo valiai buvo kitoks sprendimas negu iki tol buvę bandymai toliau gyventi su šia patirtimi arba bandyti ją nuneigti. Tik sąmoningas šios patirties atsisakymas ją pavedant Dievui, D padėjo išsilaisvinti iš šios naštos.
40.	Ko D tikrai labai norėjo..Kad širdis liktų.. na erdvė švari..Nes tikrai ateity visko yra ir..Ir būdavo kažkaip sunku priimti bet kokį naują dalyką, bet kokią vatgi ir šviesią kažkokią patirtį, nes ten stovėjo ta..ta skrynia.. Tai va... iliustracija tokia..	D labai norėjo „pašalinti“ iš savo vidaus praeities išgyvenimų našta, kad joje atsivertų nauja vidinė erdvė, kurioje galėtų tilpti jos nauja patirtis.

41.	[prieš tai įvardinot kaip tuštuma ar..?] Pradžioj jo, pradžioj buvo tikrai tokia tuštuma, nes D buvo įpratus prie to, ką ten širdy turėjo, ir kažkaip tai..	Patikėjusi savo vyrą bei visus su juo praeityje patirtus išgyvenimus Dievo valiai, D jautė vidinę tuštumą, nes jos viduje tarsi nebeliko to, kas ilgą laiką buvo joje, ir prie ko jau buvo pripratusi.
42.	O dabar tarkim, kai D pagalvoja apie..apie tą laiką, apie tas nuoskaudas, jaučia tarsi tai jo nelabai liestų..na.. Per tokią blaivumo kažkokią prizmę..Na kad, <u>taip</u> , <u>tikrai</u> tai <u>buvo</u> , bet.. Nu vat kažkokia lygtai vis tiek tokia na kaip siena, kuri vat..Per kurią nebeprasimuša tie.. nuoskaudos ir tos..tos patirties kažkokie tai..Toks pasidarė kažkoks lyg blaivumo tokio..būseną gal..	Kai dabar D atsimena visus praeityje su vyru patirtus išgyvenimus, ji gali į tai žiūrėti racionaliau, emociškai atsitraukusi.
43.	[o tas momentas, kai sakėt, kad.. kai..atlikot meditaciją, na kai vyrą pavedėt Dievui?] nu čia vienas nuo kito netoli buvo..Tiesiog tai buvo ėjimas į atleidimo liturgiją..Ir labai gerai, kad jis toks laips..laiptinis buvo, nes jeigu būtų kažkaip iš karto viską dariusi, tai, abejoja, ar būtų taip sąmoningai pavykę.. Nu kažkaip..Ir vat reikėjo tokių ir tų maldų, ir meditacijų, ir kažkokių tai va tokių sąmoningų atsisakymo va tokių pratybų, kurios kažkaip tai po to leidžia tiesiog tikrai viską palikti.. [pratybų..?] Nu, D turi omeny tas vat..Tos visos maldos, kurios vadavo D iš iš tos praeities, kuri D nu <u>tikrai</u> gerokai kaustė ir paralyžavo, tarkim..Gyventi iš naujo, tai.. tai va čia buvo D didžioji ta..na silpnybė vidinė, kuri trukdė jai gyti.. nu gijimą..Tai vat su..Kažkokios tai būdavo tos visokios tos dvasinės pratybos, nu atidavimo..Nu ne tai, kad apie atleidimą kalba eidavo, bet apie kažkokį, kad..kad to jau <u>nebėra</u> ..Tas..tas yra jau <u>praeitis</u> .. Ir tuo reikia <u>nebegyventi</u> ..	Sąmoningai atleisti liturgijos metu D padėjo tai, kad prieš tai tam palaipsniui ruošėsi padedama tam tikrų dvasinių praktikų, kurių dėka galėjo lengviau įsisąmoninti praeities negrįžtamumą ir per tai atsisakyti emocinio ryšio su praeities išgyvenimais, kurie stipriai riboja jos galimybes atsiverti naujai patirčiai ir trukdė jos gijimo procesą.
44.	Nu D tai buvo sunku suvokti.Nes atrodė, kad tai, kas jai <u>atsitiko</u> , tai ji vat <u>tai ir yra</u> ..Tai nešiojasi, ir {galvoja, kad} niekaip ji nuo to nepabėgs..Nu vat buvo tokia nuostata.	D buvo sunku atsiriboti nuo savo praeities išgyvenimų, nes save kaip asmenį ji tapatino su šia praeitimi.
45.	Ir kai kažkaip tai vat taip po truputį, vis galvojo ir suvokė, kad nu Dievas tikrai nenori, kad..Nu jos kažkokių tai nu nepavykusių santykių ar kažkokių tai skaudžių išgyvenimų.. Kad ji dabar gyventų visą laiką su tuo pačiu širdy, lyg nebebūtų jai galimybės kažkaip iš naujo..nu iš naujo gimti gal..	Palaipsniui suvokė, kad Dievas nenori, jog po šios nesėkmingos ir skausmingos patirties visą likusį gyvenimą ji gyventų be galimybės pradėti iš naujo.
46.	Tai D visada jautė tokį nemalonų jausmą, kad.. Kai tarkim, rašai į sąsiuvinį ir žinai, kad tai nėra <u>juodraštis</u> , bet tu <u>viską</u> subraukai nu vat..Viską subraukai, tai, kas buvo, nes <u>nepavyko</u> ..Ir subraukai, ir tau taip nu negera.. Nu kaip dabar tas tavo sąsiuvinis, jau jisai pribraukytas, jau jisai yra..Nu jisai netvarkingas, jau jis nesigavęs ir.. Ir tu visą laiką tai matai, na o tau nesigauna tas švarus lapas iš naujo, kurio labai noris iš tikrųjų po kiek laiko, kai viskas praeina..Tai vat taip D ilgai kankinosi, kažkaip vis galvodavo, kad nu jau jeigu nepavyko, tai nepavyko..Jau dabar tai jai reikia su tuo gyventi jau...	Slėgė jausmas, kad dėl praeityje patirtų nesėkmių visas jos gyvenimas tampa negrįžtamai sugadintas, be galimybės pradėti iš naujo, o jai belieka tik susitaikyti su šia neigiama gyvenimo perspektyva.
47.	Kažkaip vat ilgainiui Dievas parodė, kad galima atversti <u>naują</u> lapą..Ir nebeversti atgal tų lapų, o žiūrėti..Nes ji viską atidavė jam..O jau ką atid..Ką <u>jam</u> su tuo daryti (nusiųjokia), jisai žino..	Pamažu Dievas D padėjo suprasti, kad Jam pavedusi visą nesėkmingą praeitį, ji gali pradėti gyventi naują gyvenimą.
48.	[O ar buvo kažkokių kūno reakcijų, kas jum tą atleidimą rodė?..vat būtent jum] Visų pirma, tai kūno labai reakciją D atsimena tada, kai visas nuoskaudas iškėlė į paviršių, kurias ji buvo užspaudus, užgniauzus..Tai pirmą sykį, kai kažkaip tai bandė nuo to žmogaus tiesiog nuoskaudų vaduotis, tai viską kai vardino, tai jai labai, nu buvo ten negera, ir galva kažkaip įsiskaudėjo, nes nu labai labai daug iškėlė dalykų, kuriuos.. Kurie <u>giliai</u> buvo įsiskverbę ir kažkaip taip...Nu tai atsimena, baimė kažkokia pagavo vat po..Čia buvo tokia išpažintis kažkada tai..irgi viena iš etapo..viena iš etapo einant į tą atleidimo liturgiją...Po tos išpažinties D parėjo į savo kambarį, ir jai tiesiog.. nu buvo <u>tokia baimė</u> pagavusi.. Nežino, kodėl ji..Pavyzdžiui, baimės jausmo tai apskritai labai mažai D turi..Ir tada vat išgyveno.. Kažkas, nu	D patyrė stiprią savo kūno reakciją, kada turėjo prisiminti ir įvardinti visas vyro padarytas skriaudas, apie kurias iki tol stengdavosi negalvoti. Jai pradėjo skaudėti galvą, jautė didelę vidinę įtampą, stiprų nerimą, naktį sapnavo daug košmarų, atrodė, jog buvo sužadinta visa jos nervų sistema.

	<p>tai matyt, va visas tas blogumas sukilo kažkur į paviršių, ir D jautėsi <u>tikrai</u> tokia labai jau nerami ir naktį labai daug košmarų sapnavo..Nu toks buvo tiesiog visa nervų sistema buvo su..sudirginta tokia labai ir..Ir kažkaip tai vat..Va tą atsimena labai gerai..</p>	
49.	<p><u>Po</u> atleidimo liturgijos, kūnas buvo toks kaip..kaip tu būtum nulukštentas, vat nuluptas, be odos, nemoka pasakyt.. Nu jausmas yra toks, kaip..Tokio nėra, kaip iš karto palengvėjimo, bet tu jautiesi toks nu truputėlį išsekęs ir toks visas nugremžtas, nu va toks...(pauzė) Tokia va.. nu turbūt ta tokia reakcija, jina tokia ir buvo..</p>	<p>Po atleidimo liturgijos palengvėjimas atėjo ne iš karto. D jautėsi pavargusi ir atrodė, kad tarsi būtų pašalintas išorinis jos kūno sluoksniš.</p>
50.	<p>O tuštumos jausmas, jisai kaip tarpinis etapas, kur, kaip sakė, buvo tuštuma, tai..Nu tiesiog..tiesiog kažkoks lygtai besvoris jautiesi irgi.. toks ir yra kažkoks panašus.. Nelabai jauti kažkokius kontūrus, nežinau, kaip pasakyt.. [?] Nu vat tuštuma.. Nu vat kažkaip jaučia, kad nėra kažko, ką ten kažką ilgai nešiojo, ir va jai paėmė iš rankų, ką ji ten nešiojo, kokį ten sunkų lagaminą visą dieną, ir jai paėmė..Nu taip kažkaip..Nu tuštuma tokia, nebejaučia kažkokio tai svorio, ir taip.. Kažkaip lygtai ir ir savęs lygtai, atrodo, nebejaučia.. Nes ji buvo pripratus prie to viso...</p>	<p>Buvo apėmęs vidinės tuštumos jausmas, kada D tarsi nejautė savo kūno svorio bei ribų. Atrodė, kad iš jos buvo paimta ilgą laiką nešiota našta, prie kurios ilgai buvo pripratusi.</p>
51.	<p>[o kaip tas pokytis jum buvo ?].. Gal dar mažai laiko, bet..bet nu viduj vis tiek jaučia tą tokį, kaip pasakyt, tą tokį, kaip..Nu judesį..Ji atliko judesį link to..Ir nu atnešė, viską padėjo..Ji to <u>nepamirš</u>.. Kas ten po to bebūtų.. Ten gali būti nu..ir naujų kažkokių nuoskaudų atsirasti arba ten dar kažko, bet.. D žino, kad ji.. Nu ji jau.. Tai yra įvykęs faktas, kad ji viską..viską sudėjo, kas jai buvo širdy..Ir nu kažkaip to, D, atrodo, negali pamiršti ir... Nu tas pokytis ir yra, kad ji dabar žino, kaip iš to išsilaisvinti.. Ir nu ji jaučiasi stipresnė toj situacijoje, ir tas.. Ir žino, kad nu atleisti lygu paleisti..</p>	<p>D nėra tikra, kaip reaguotų, jei vėl būtų išskaudinta, tačiau ji jaučia vidinį pokytį, kurį liudija žinojimas, jog ji dėjo pastangas, kad atsisakytų visų praeityje patirtų nuoskaudų, ir kad visas šias nuoskaudas ji pavedė Dievo valiai.</p>
52.	<p>Netgi kiekvienoj akimirkoj..Jau čia yra toks <u>didelis</u> pavyzdys, čia kaip labai stiprus tas nu, tarkim, skyrybų vat klausimas, tai jau čia visi žino, kad labai sunku paleisti ir atleisti..Bet jeigu ir kasdieninėse situacijose, tarkim.. Kol tu verdi..Nu tave kažkas išskaudino, ir kol tu apie tai galvoji ir verdi toj emocijoje, kuri..Tai nu tu jos vat kol ne..<u>kol</u> tu jos nenori <u>atsikratyti</u>, tol tu <u>neatleisi</u>..Nes tu gali pasakyt „taip, aš tau atleidžiu“, ir toliau galvoji „nu jo jo, bet kai tu man tai padarei, tai <u>kaip</u> aš turėjau jaustis...“ Ta prasme, tu vis tiek tame..Galvoji.. Reikšias, čia tikrai neįvyko atleidimas.. Ir kai.. kai tu jau tikrai nori šitą dalyką, kad jisai tiesiog nu nuo tavęs kažkur toliau..Tolyn atsitraukti, ir nebenori nei išgyventi, nei prisiminti, nei ten tau reikia, nei ką tu ten iš to..išgyven..Nu nei ką tu ten iš to gausi, kad tu ten dar vertinsi, „vat vis dėlto kaip aš nukentėjau arba kaip..“ Tai kol nepaleisi, tol ir neatleisi..Nu vat kad ir kasdienybėje jau tą darai..Kažkaip..Supranti, kad man to tikrai nereikia, aš galiu iš karto paleisti..Kažkokią tai nuoskaudą ar nesupratimą ar kažkokį tai..Pasistengi paleisti, ir..ir labai lengvai nuskrieja..</p>	<p>Ir paprastose kasdienėse situacijose, kad iš tikrųjų atleistų už patirtą skriaudą ir pajęgtų iš jos išsilaisvinti, D turi tikrai norėti atsisakyti savo nuoskaudos ir pasiryžti nebekurstyti savyje neigiamų jausmų.</p>
53.	<p>O..o kol pats laikai tiktai..Kol tu prieini prie tos..prie to matymo, kad tu <u>pats</u> laikai!..Tau vis atrodo, kad čia <u>kitas</u> tau uždėjo..Nu vat jisai supyko, jis tau pasakė, ir tu niekaip negali nuo tos minties atsikratyti..Tau atrodo, kad čia yra <u>kito</u> atsakomybė.. „bet <u>jis</u> gi mane išskaudino! Ne <u>aš</u> gi čia kažką dariau! Tai kaip aš galiu jam atleisti, jeigu čia <u>jis</u> padarė?.. Jis turi manęs atsiprašyt, tik <u>tačiau</u> aš galiu jam atleisti..“ Iš tikrųjų tai yra <u>tavo</u> atsakomybė.. Nu tai pats laikaisi įsikibęs to..Tu jau kai paleidi, tai..tai ir viskas, ir nebegalvoji apie tai... Ir atleidi.. tai nereikia ten jokio..jokio atsiprašymo..</p>	<p>D pririekė nemažai laiko, kad ji suvoktų, jog atleisti jai trukdė ir bandymas visą atsakomybę už savo neatleidimą suversti išskaudinusiui žmogui. D manymu, neatleidimas yra paties žmogaus pasirinkimas, už kurį atsakingas tik jis pats. Todėl ji mano, kad atleisti galima ir be skriaudiko atsiprašymo.</p>
54.	<p>Ir gali vėl bendrauti švariai su..Kol galvoji, kol kažkaip gyveni viduj su tuo, tai negali kažkaip su tuo žmogum be įtampos ir bendrauti... nu čia nuo nusiteikimo priklauso, ar matai tai, kad čia tavo įsikibimas į tą nuoskaudą, ar ne....</p>	<p>Atleidimas kasdieninėse situacijose D padeda atnaujinti bendravimą su išskaudinusiui žmogui, panaikina santykių buvusią įtampą.</p>

55.	[mhm..ar yra dar kas nors, ką jaučiat, kad dar norėtumėte pasakyti, ko gal jaučiatės nepasakiusi?..] apie atleidimą?.. [jo, apie atleidimą..savo vyrui..nes kaip ir daugiau apie tą situaciją kalbėjom..] Nu kad pakankamai jau, D atrodo, ji plačiai papasakojo..Tiktai gal taip galima nu truputėlį gal dar pabrėžti, kad nu visa tai vyko keturių metų laikotarpyje. Tarkim, nu kaip pasakyti, pati visa istorija, tai ten dešimt metų, bet..bet keturis metus jau vyko sąmoningas, nu kaip pasakyti, sąmoninga (šypsosi) kova su tuo, ką jis paliko D viduj... Ir..ir kad nėra taip iš tikrųjų paprasta..Kad nu kiti gali, pavyzdžiui, pagalvoti, „ <u>nu taip</u> , vat kitam žmogui lengva, bet jau <u>man</u> tai tikrai ne, nes <u>ties visko</u> buvo, ir <u>ties mane</u> įskaudino, ir aš tai jau tikrai, nežinau, kada galėsiu, ten tarkim, atleisti..“ Tai D nori pasakyti, kad ji tikrai buvo irgi iš tų žmonių, kurie galvoja, kad <u>niekada</u> negalės pamiršti to, kas buvo, ir išgyventi kažkokį tai va tą tuštumos jausmą..Ir tikrai, tikrai galvojo, kad nu, ta prasme, ir netgi sakydavo, kad nu vat „nuo šito žmogaus niekada negalėsiu..“ nebejausti nu kažko tai tokio..	D pabrėžia, kad jos sąmoningo atleidimo buvusiam vyrui procesas tęsiasi jau keletą metų. Tai yra sunkus D darbas su vidiniais išgyvenimais, kuriuos paliko praeityje patirtos skriaudos. Iš pradžių D galvojo, jog ji niekada nepajėgs pamiršti su vyru susijusių skausmingų patirčių, išsilaisvinti iš jų ir išgyventi norimo vidinės tuštumos jausmo.
56.	Nu tokia buvo „visada“, „niekada“...Nu va tokie tvirti pasakymai, kad nu jau čia tai D situacija ten <u>išskirtinė</u> ..Vat kažkaip viskas taip labai...Turbūt taip, kaip kiekvienai ten, tarkim, moteriai..Ir D nebuvo iš tų žmonių, kurie greitai kažkaip išsprendžia tuos dalykus...	Iš pradžių savo skyrybų situaciją D matė kaip išskirtinai sunkią, o ateitį vertino labai kategoriškai.
57.	Bet jeigu tu to nori, jeigu ieškai išėjimo, tai tikrai randi..Bet ji turi būti nu labai, labai blaiviai viduj.. <u>labai aiškiai</u> viduj išgyventa, kad <u>tikrai to nenori</u> .. Ir to, kad atleisti kitam, kad jį sau gyventų atskirą gyvenimą nuo D...Tas buvo labai labai svarbus aspektas, kad..Nors ir iki tol labai labai norėjo, bet vis tiek, matyt, liko kažkiek tai, kad, „nu dar pasilaikysiu sau“..	Tačiau dabar D mano, kad atleisti yra įmanoma, tik reikia išgyventi sąmoningą ir šimtaprocentinį norą atleisti bei emociškai atsiriboti nuo patirtų nuoskaudų ir įskaudinusio žmogaus.
58.	Nes tai jai <u>sava</u> , tai yra D patirtis, tai yra D gyvenimo ten dalis didelė ir labai gili..Tai vis atrodo, kad jeigu ji tai išims, tai liks iš viso be nieko..Nu toks, tai kas čia dabar? tai jeigu savo patirtį išimi, ir jausmus, ir širdį, tai dabar..tai dabar kas bus?..Nu toks lygtai baimė, kažkoks nesaugumo jausmas ir nenoras to atsisakyti..	Atsisakyti emocinio ryšio su skausmingais savo praeities išgyvenimais D trukdė baimė kartu su jais prarasti savo tapatumą.
59.	Tai vat, kol pribrešta tas vaisius, kada jau jis tikrai turi atsiskirti ir nukristi, kaip..kaip obuolys nuo obels..Brešta brešta.. Ir tu ten gali, nu ir vienaip, ir kitaip mąstyti, ir vienaip, ir kitaip sau <u>iteigti</u> , kad tu jau atleidi ir pamiršai, bet visada pajusi tikrąjį skirtumą, kada..Nu kada tai yra truputėlį iliuzija, o kada yra tikroji..Nu labai skiriasi tikrai...	Tam, kad D pajėgtų iš tikrųjų atsisakyti visų savo nuoskaudų ir atleisti, jai reikėjo laiko ir tam tikro vidinio pribrendimo šiam veiksmui.
60.	[kas būtent tai yra, tas skirtumas?] Tai ji vat minėjo, kad..Atrodo, nori paleisti..Nu ji nebegalvos, pamirš..Tai yra toks nu, neigimas..Nu nuneigia tam kartui, ir vis tiek jaučia, kad ji gyvena su ta pačia širdies nu žaizda..Nu jinai.. D vis tiek..Vat ateina kažkoks momentas, ir vėl atsiveria, nu vėl atsiveria.. Galvojo, nu <u>kiek galima</u> ..Tai tada paskui jau ir matė, kad ji ten tada labai paviršutiniškai tą situaciją sprendė..Arba nuneigė, arba nustūmė kažkur į tolimesnį kampą.. Arba kažkaip tiesiog sau taip pasakė, kad jai būtų ramiau.. Nu..nu skirtumas yra..	Iki tol buvę D bandymai tiesiog pamiršti, nebegalvoti ar paneigti patirtas skriaudas, jos manymu, buvo tik paviršutiniškas bandymas atleisti, nes buvusios nuoskaudos vis atsikartodavo.
61.	Po to jau kai galų gale, kai tu <u>visiškai</u> pasiduodi, kad <u>reikia</u> išsikuopti, tai yra...Nu..kaip mes valytumėm ten kokį veidrodį...Tai vieną taškiuką nuvalai, atrodo, ai, visas švarus.. Arba ten kitą nuvalai, tai švarus.. O kai jau prisiruoši, ir paimi <u>viską viską</u> nuvalai, <u>viską viską</u> išvalai.. Nu tai ir yra skirtumas..Ir netgi, D sako, su kiekvienu darbu žmogus turi tokį, jai atrodo, polinkį nu..Truputėlį ne iki galo, truputėlį, kad jam ramiau būtų..nu galvoja, gal nebus pasekmių..Nu <u>yra</u> tos pasekmės..Nes ateina laikas, ir vėl viskas nu atsiveria..Ne laikas, bet situacija ten išprovokuoja kažkaip...Nu, o jau kai padarai generališka, tai tada jau..(šypteli).. Galima sakyti, kad nu ta Dieviška tokia chirurgija..Išpjauna ir pasiima sau tą skaudulį..Tada jau nebėra nei ko ir..Netgi atrodo, nes truputėlį..nu kaip pasakyti, kvaila apie tai ir bekalbėti, kai tikrai žinai, kad tai įvyko.. Ir.. grįžti nu net nebesinori.. Tai va.. Nu jai atrodo, daug prišnekėjo...[gal dar kas liko?..] ne kad..ne..	Tačiau atėjo toks momentas, kada D nebeištvėrė pasikartojančių prisiminimų ir pripažino sau, jog turi iš esmės atsisakyti visų praeities nuoskaudų, jog turi pasiryžti atleisti pilnai. D tai reikė atsidaivimą radikaliai Dievo įsikišimui, kad Jis pašalintų visas iki tol patirtas nuoskaudas ir perimtų jas savo žinion.

Į psichologinę kalbą perfrazuoti prasminiai vienetai jungiami į nuoseklų tekstą. Prieš tai vienetai, kuriuose plėtojamos tos pačios temos, sugrupuojami ir apjungiami. Nesugrupuoti prasminiai vienetai perrašomi kuo trumpesne forma taip, kad atspindėtų dalyvio patyrimą, susijusį su tiriamu fenomenu.

Kadangi pirminiai tekstai buvo gauti interviu būdu, gilinant tyrimo dalyvio pasakojimą, daugelyje tekstų atleidimo patyrimo aprašymas yra ne nuoseklus pasakojimas, bet pasikartojantis, tų pačių temų plėtojimas ir gilinimas. Atsižvelgiant į tai, kad atleidimas yra išgyvenamas laike, formuojant nuoseklius tekstus, atleidimo išgyvenimą siekėme aprašyti kuo nuosekliau laiko ir įvykių sekos atžvilgiu.

Tyrimo dalyvės D nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

D atleido savo motinai ir savo buvusiam vyrui – žmonėms, kurie, nors ir nesąmoningai, buvo ją labiausiai sužeidę. Ilgą laiką ji stengdavosi šiuos žmones pateisinti, nesuprasdama, jog ant jų pyksta. Tik kada po keleto metų, aplinkinių žmonių pastabų dėka D suprato ir palaipsniui sau pripažino, jog jos pastangos pateisinti savo vyrą buvo neadekvačiai perdėtos, kreipėsi pagalbos (pradėjo lankyti išsiskyrusiems žmonėms skirtą grupę).

Padedama vienos iš vadovių D pradėjo įsisąmoninti, kad jos artimieji savo elgesiu iš tikrųjų ją žeidė. Palaipsniui ji stengėsi atpažinti ir įvardinti sau, kad ji jaučia pyktį šių žmonių atžvilgiu ir nepajėgia jiems atleisti, kad ji turi teisę pykti. Stengėsi detaliam išnagrinėti ir racionaliai įvertinti situaciją, kurioje ji buvo iškaudinta: išsiaiškinti galimas to priežastis, kitų žmonių skriaudų poveikį jai, savo emocines reakcijas.

D jautė, kad nepaisant to, jog su vyru išorinio santykio jau seniai nebebuvo, jie nebegyveno kartu, visa tai, ką ji buvo patyrusi su juo iki tol, buvo lyg sunki ją slėgusi našta, beprasmiskai užėmusi vietą jos viduje ir stipriai ribojusi D galimybes atsiverti naujai patirčiai ir dvasiškai gyti.

Nepaisant vyro padarytų skriaudų, jis buvo brangus. Buvo sunku nustoti juo rūpintis, nes ji bijojo, kad tada jam gali nutikti kas nors negero. Buvo nesaugu atsisakyti šių praeities išgyvenimų, susijusių su jos vyru, nes atrodė, kad tada ji negrižtamai praras ryšį su šia patirtimi. Kadangi kaip asmuo ji tapatinosi su šiais išgyvenimais, buvo sunku atsisakyti emocinio ryšio su jais, nes atrodė, kad ir jos tapatumui tada iškils grėsmė. Taip pat D slėgė jausmas, jog dėl jos sužlugusios santuokos visas jos gyvenimas tampa negrižtamai sugadintas, be galimybės pradėti iš naujo. Palaipsniui, vidinė D būsena pasiekė tokią ribą, kada ji pajautė stiprų norą išsilaisvinti iš šio vidinio prisirišimo ir pašalinti iš savo vidaus praeities išgyvenimų našta, kad joje atsivertų nauja vidinė erdvė, kurioje galėtų tilpti jos nauja patirtis.

Tam tikrų dvasinių praktikų dėka D stengėsi atsisakyti emocinio ryšio su praeities išgyvenimais, įsisąmonindama praeities negrižtamumą ir būtinybę pradėti gyventi kitaip. Vienos maldos metu mąstydamą apie savo buvusį vyrą ji suprato, jog jai reikėtų kažkokiu būdu jį „atleisti ir paleisti“. D suvokė, kad ji gali savo buvusį vyrą ir jo padarytas skriaudas pavesti Dievo valiai, kadangi jai buvo per sunku tai išverti, be to ji suprato, kad ne jos galioje jį vertinti, teisti ar bandyti pakeisti. Nors buvo nelengva nugalėti vidinį prisirišimą prie buvusio vyro, besąlygiškas pasitikėjimas Dievu D suteikė drąsos patikėti jį bei visą su juo susijusią patirtį Jo valiai. Tai nereiškė, kad vyras apskritai išnyks iš jos gyvenimo, tačiau, kad Dievui ji patikėjo atsakomybę už vyrą bei savo santykius su juo. Melsdamasi patikėjo Dievui gydyti ir savo širdį, perkeisti jos jausmus. Po maldos jautė vidinę tuštumą, nes joje tarsi nebeliko to, ką ilgą laiką nešiojosi ir prie ko buvo pripratusi. Nesistengdama įvertinti to, kas buvo įvykę, ieškoti pokyčių bei rezultatų, tiesiog leido savyje būti šiam tuštumos jausmui.

Po kurio laiko D dalyvavo atleidimo liturgijoje. Jos metu turėjo susirašyti visas, kiek atsimena, per gyvenimą patirtas skriaudas. Pačios liturgijos metu garsiai įvardino kiekvieną skriaudą bei ją padariusį žmogų, visus juos pavesdama Dievo valios veikimui. Stebėjosi, kiek daug joje buvo prisikaupę nuoskaudų. Pavedė Dievui ir savo atleidimą šiems žmonėms, nes savo jėgomis jautėsi nepajėgianti to padaryti. Šis vidinis procesas D priminė chirurginę operaciją, kada iš jos vidaus buvo tarsi kažkas pašalinta, o joje liko tuščia erdvė.

D patyrė stiprią savo kūno reakciją, kada ruošdamasi atleidimo apeigai, ji turėjo prisiminti ir įvardinti visas vyro padarytas skriaudas, apie kurias iki tol stengdavosi negalvoti. Jai pradėjo skaudėti galvą, jautė didelę vidinę įtampą, stiprų nerimą, naktį sapnavo daug košmarų, atrodė, jog buvo sužadinta visa jos nervų sistema.

Po atleidimo maldos jautėsi išsekusi. Atrodė tarsi būtų pašalintas sunkus jos kūną dengęs sluoksnis, kurį sudarė visos iki tol neatleistos nuoskaudos. Palengvėjimas atėjo ne iš karto. Pamažu apėmė vidinės tuštumos jausmas, kada ji tarsi nejautė savo kūno svorio bei ribų. Atrodė, kad iš jos buvo paimta ilgą laiką nešiota našta, prie kurios buvo pripratusi.

Tam, kad atleistų, D neužteko tik žodžiais įvardinti, kad ji nori pamiršti buvusias skriaudas. Ji turėjo pajauti „šimtaprocentinį“ sąmoningą norą ir pasiryžti nebegrįžti į skausmingus prisiminimus, atsisakyti savo teisės pykti ir keršyti įskaudinusiame žmogui. Pykčio jausmo puoselėjimas ir galimybė atkeršyti jai teikė tam tikrą pasitenkinimą, kuris trukdė emociškai atsiriboti nuo patirtų nuoskaudų bei įskaudinusio žmogaus ir pajauti atleidimą. Jai trukdė ir noras visą atsakomybę už savo neatleidimą suversti įskaudinusiame žmogui, tikintis jo atsiprašymo.

Tam, kad D pajautų norą iš esmės atsisakyti visų praeities nuoskaudų ir pasiryžtų atleisti „šimtu procentų“, jos vidinė būseną turėjo pribrešti iki tam tikros ribos, kada ji nebeištvėrė pasikartojančių prisiminimų ir nuoskaudų. Tam prireikė nemažai laiko, nes prie buvusio vyro ji buvo stipriai prisirišusi. Išgyventi sąmoningą atleidimą dvasinės apeigos metu D padėjo palaiptinis pasiruošimas joms.

Iki tol buvę D bandymai savo pastangomis pamiršti, nebegalvoti ar paneigti patirtas skriaudas, jos manymu, buvo tik paviršutiniškas bandymas atleisti, nes buvusios nuoskaudos vis atsikartodavo. Galimybė buvusį vyrą patikėti Dievo valiai, sąmoningai atsisakant su juo susijusių praeities išgyvenimų buvo kitoks sprendimas negu iki tol buvę bandymai. Pati jautėsi ribota ir per silpna, kad išspręstų visas iki tol ją slėgusias problemas bei išsilaisvintų iš neatleidimo.

Po atleidimo liturgijos patyrė palengvėjimą, nes nebejautė anksčiau buvusio vidinio prisirišimo prie vyro. D buvo didelis pasiekimas tai, kad kalbėdamasi apie savo vyrą ji galėjo ne tik įvardinti, kad jau yra jam atleidusi, bet ir jautė vidinį tikrumą tuo. Į visus išgyvenimus, praeityje patirtus su vyru, ji pajėgė žiūrėti racionaliau, emociškai atsitraukusi.

Nors nėra tikra, kaip sureaguotų, jeigu vėl susitiktų savo vyrą ir būtų vėl jo įskaudinta, tačiau ji jaučia vidinį pokytį. Žinojimas, kad ji tikrai norėjo ir dėjo pastangas, kad jam atleistų, kad su pasitikėjimu jį pavedė Dievo valiai, jai suteikia lengvumo ir ramybės jausmą. Nebėra buvusios įtampos.

Sąmoningo atleidimo buvusiam vyrui procesas tęsiasi jau keletą metų. Tai yra sunkus darbas su vidiniais išgyvenimais, kuriuos paliko praeityje patirtos skriaudos. Iš pradžių savo skyrybų situaciją D matė kaip išskirtinai sunkią, manė, jog ji niekada nepajėgs pamiršti su vyru susijusių skausmingų patirčių, išsilaisvinti iš jų ir išgyventi norimo vidinės tuštumos jausmo. Dabar D žino, kad ir paprastose kasdienėse situacijose, tam, kad iš tikrųjų atleistų už patirtą skriaudą ir pajėgtų iš jos išsilaisvinti, ji turi tikrai norėti atsisakyti savo nuoskaudos ir pasiryžti nebekurstyti savyje neigiamų jausmų.

Prasminių vienetų grupavimas ir jungimas

Sekantis tyrimo žingsnis – gautame nuosekliame tekste, nusakančiame visą atleidimo patyrimą, išskiriamos pagrindinės temos, išreiškiančios patyrimo esmę. Tyrimo dalyvės D atleidimo patyrimo pagrindiniai aspektai yra šie:

Palaiapsnis procesas, reikalaujantis laiko, psichologinių, fizinių bei dvasinių pastangų

Nuoskaudos neigimas, išstūmimas, paviršutiniškas įvardinimas;

Neatleidimo įsisąmoninimas;

„Šimtaprocentinis“ noras ir pasiryžimas nebepuoselėti pykčio bei keršto jausmų ir atsisakyti savo prisirišimo prie įskaudinusio žmogaus bei jo sukeltų skausmingų praeities išgyvenimų;

Atsakomybės prisiėmimas už išgyvenamus nuoskaudos jausmus

Savo ribotos galios teisti, vertinti, bandyti pakeisti įskaudinusį žmogų įsisąmoninimas ir pripažinimas;

Nuoskaudų, savo bei įskaudinusio žmogaus ateities pavedimas Dievui, pasitikint Jo valia

Stiprus emocinis sužadėjimas (įtampa, nerimas, galvos skausmas, košmariški sapnai)

Naujos vidinės erdvės atsivėrimas, įgalinantis priimti naują patirtį ir pradėti gyventi naują gyvenimą, nepaisant nesėkmingos ir skaudžios praeities;

Tuštumos jausmas, kūno svorio bei ribų praradimo jausmas;

Emocinis atstumas bei blaivumas praeities nuoskaudų atžvilgiu;

Didelis palengvėjimas;

Perėjimas nuo kategoriškų vertinimų prie lankstesnių.

Išskirti atleidimo patyrimo aspektai jungiami į bendrą fenomeno apibrėžimą.

Bendras atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvei D atleidimo patyrimas tai palaiapsnis procesas, reikalaujantis daug laiko ir pastangų (dvasinių, psichologinių ir fizinių), kurį sudaro:

Perėjimas nuo nuoskaudos neigimo, išstūmimo, paviršutiniško įvardinimo, savo neatleidimo įsisąmoninimo iki pilnutinio noro ir pasiryžimo atsisakyti ir nebepuoselėti:

- pykčio ir keršto jausmų
- prisirišimo prie įskaudinusio žmogaus bei jo sukeltų skausmingų praeities išgyvenimų;

Atsakomybės prisiėmimas už išgyvenamus nuoskaudos jausmus;

Savo ribotos galios vertinti, teisti ir bandyti pakeisti įskaudinusį žmogų įsisąmoninimas ir to sąlygotas nuoskaudų, savęs bei įskaudinusio žmogaus ateities pavedimas Dievo valiai;

Viename iš etapų – visų praeityje patirtų skriaudų prisiminimas ir įvardinimas, lydymas stipraus emocinio sužadėjimo (įtampos, nerimo, galvos skausmo, košmariškų sapnų) perėjusį į nuovargį, tuštumos jausmą, kūno svorio bei ribų praradimo pojūtį;

Emocinis atstumas bei blaivumas praeities nuoskaudų atžvilgiu, suteikiantis didelio palengvėjimo jausmą;

Perėjimas nuo kategoriškų vertinimų prie lankstesnių;

„Naujos vidinės erdvės atsivėrimas“, įgalinantis priimti naują patirtį ir pradėti gyventi naują gyvenimą, nepaisant nesėkmingos ir skaudžios praeities.

Toliau pateikiami kitų tyrimo dalyvių nuoseklūs atleidimo patyrimo tekstai bei bendri apibrėžimai.

8. Nuoseklūs tekstai ir bendri atleidimo fenomeno apibrėžimai

Tyrimo dalyvės A nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

Gyvendama santuokoje A patyrė daug skriaudų iš savo vyro dėl jo priklausomybės alkoholiui ir azartiniam lošimams. Labiausiai ją įskaudino tai, kad vyras ilgą laiką jai melavo ir buvo neištikimas. Atleidimas buvusiam vyrui A reiškia emocinį atsiskyrimą nuo jo ir mokymąsi gyventi pilnavertį gyvenimą. Tai nėra užsibaigęs procesas, ir A dar nesijaučia visiškai išsilaisvinusi iš praeities nuoskaudų, tačiau vidinis skausmas palaipsniui mažėja. A mano, kad šis procesas tęsis visą likusį jos gyvenimą, nes su buvusio vyro ji turės palaikyti santykius dėl jų vaiko.

A turėjo dėti nuolatinės valios pastangas, kad atleistų savo vyrui, pažintų ir priimtų realybę tokią, kokia ji yra, ir pasirinktų gyventi pilnavertį gyvenimą, nepaisydama praeities nesėkmių ir nuoskaudų, apsispręsdama džiaugtis ir atsižadėdama savigraužos bei pykčio savo vyrui. Ji turėjo kreiptis pagalbos, atrasti tinkamą aplinką ir draugiją. Viename iš etapų, psichoterapijos pagalba, bandė išsiaiškinti ir geriau suvokti savo situaciją. Pradėjo lankyti išsiskyrusiems žmonėms skirtą grupę, kur turėjo galimybę suprasti savo apsisprendimą išsiskirti krikščioniško tikėjimo kontekste.

A buvo pasiūlyta dalyvauti vidinio išgydymo rekolekcijose. Dalyvavimas atleidimo liturgijoje ją paveikė daug radikaliau negu tikėjosi. Jautė stiprų vidinį pasipriešinimą, kada turėjo prisiminti ir apgalvoti visas praeityje patirtas nuoskaudas. Pačios liturgijos metu A išgyvenimai buvo labai intensyvūs ir skausmingi. Kurį laiką po to jautėsi lyg nesava, turėjo tarsi iš naujo prisitaikyti prie aplinkos. Buvo apėmęs fizinio nestabilumo jausmas, buvo sunku vaikščioti, jautėsi pažeidžiama ir silpna, lyg būtų po operacijos. Jos viduje kažkas pasikeitė, tačiau nebuvo aišku, kas būtent. Buvo tikra tuo, kad laikui bėgant ji sulauks šio vidinio pokyčio rezultato.

A buvo keista, kad jos atleidimas labiau paveikė ne ją pačią, bet jos vyrą. Iki tol ilgą laiką jie nepajėgė susitarti dėl skyrybų, trūko abipusio geranoriškumo. Po atleidimo liturgijos, nepaisant įtempto pokalbio konteksto, pirmą kartą per jų bendravimo laiką abiem pavyko susitvarkyti ir pasikalbėti konstruktyviai. Jos vyras buvo neįprastai supratingas. Jie ne tik aptarė formalius reikalus, bet ir pasikalbėjo apie buvusį jų bendrą gyvenimą, patirtas nuoskaudas. A jautėsi išgirsta. Pasakė vyrui, kad jam atleido, ir buvo labai nustebusi matydama, kad jos atleidimas suteikė jam didelį palengvėjimą. Iki tol vyras nepripažino savo kaltės dėl jai padarytų skriaudų, skyrybų metu ignoravo A jausmus ir veiksmus, elgėsi tarsi ji neegzistuoję. Sužinojus apie vyro neištikimybę A buvo apėmęs didelis siaubas, nes atrodė, kad dešimt metų jos išsivaizdavimai apie savo vyrą ir save pačią bei iš to išplaukiantis jos elgesys rėmėsi iliuzine tikrove. Kadangi A nebesitikėjo sužinoti iš vyro to, kas realiai vyko jų bendroje praeityje, galimybė su juo apie tai atvirai pasikalbėti A buvo neįtikėtinas įvykis, prilygstantis stebuklui. Ji jautė, kad pastangos įdėtos atleidimo procese, jai jau buvo atsipirkusios pakankamai: galimybė atvirai pasikalbėti su vyrui ir pasijusti jo suprastai A buvo labai brangi.

Atleidimas vyrui jai yra tam tikras socialinis veiksmas (panašus kaip vedybos), kuriuo ji turi ne tik asmeniškai įsipareigoti partneriui, bet taip pat prieš Dievą ir visuomenę. Kad atleidimas vyrui joje „išišaknytų“, taptų pilnas ir galutinis, ji jautė, kad turi tai įvardinti jam, kitiems sau svarbiems žmonėms. Suprato, kad atleidimas vyrui ją įpareigoja ne tik kitaip su juo elgtis, kalbėtis, bet ir stengtis nebeapasakoti neigiamų faktų apie jį savo artimiems žmonėms.

Po liturgijos A pasijuto brandesnė, turinti pati pasirūpinti savo gerove ir nelaukti palaikymo vien tik iš kitų žmonių ar Dievo. Įsipareigojo ateityje rinktis tokį elgesį, kuris vestų atleidimo link, net jei tai pareikalautų didelių vidinių pastangų. Bendraudama su buvusiu vyru ir patirdama nepriimtina jo elgesį, ji turi nuolat stengtis, kad nesukiltų neigiami prisiminimai ir buvusios nuoskaudos, kad pajėgtų apsisaugoti nuo naujų įskaudinimų, ir išliktų rami jo atžvilgiu.

Atleidimo procese jai yra reikalinga žmonių ir ypač Dievo pagalba. A buvo svarbu savo žmogiškai ribotą atleidimą pavesti Dievui, nes tikėjo, kad tik jis gali padėti jai tinkamiausiu būdu išsilaisvinti iš savo praeities skriaudų ir tapti nuo jų emociškai nepriklausomai.

Atleidimas padėjo A išsivaduoti iš savo priklausomybės nuo skausmingos patirties, atsisakyti aukos vaidmens, ir tapti laisvesne. Iki tol A buvo liguistai priklausoma nuo vyro ir tapatino savo gyvenimą tik su juo, jo poreikiai jai buvo svarbesni negu jos pačios. Dabar A prisiima atsakomybę už tai, jog pati leido savo vyrui neigiamai paveikti jos gyvenimą atsisakydama aukos pozicijos, kada ji jautėsi esanti vienintelė teisi šioje situacijoje, A gali atlaidžiau vertinti tiek vyro, tiek savo klaidas, ji gali leisti sau klysti.

Gyvendama santuokoje A jautėsi nelygiavertė vyro atžvilgiu, jiems bendraujant su kitais žmonėmis, ji jausdavosi jo užgožta, išgyveno gilią vienatvę, kuri palaipsniui peraugo į fizinį pojūtį, jog ji apskritai yra nepastebima ir nematoma, tarsi kūnišku pavidalu neegzistuoję. Atleidimo procese, pajuto, jog atsistatė jos kūno ribos, atsirado vidinio centro pojūtis, sustiprėjo tapatumo jausmas, ir ji galėjo pilnavertiškiau bendrauti su kitais. Pajuto, kad palaipsniui sutvirtėjo fiziškai, atgavo fizinę sveikatą, kurios sutrikimai buvo kaip reakcija į neigiamas patirtis santuokoje, atėmusias jos gelminį norą gyventi.

Bendras atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvei A atleidimo patyrimas tai tebevykstantis procesas, kurį sudaro:

Fizinis ir emocinis atskyrimas nuo ją įskaudinusio artimo žmogaus ir mokymasis gyventi pilnavertį gyvenimą be jo;

Emocinis atsiribojimas nuo praeities skriaudų;

Viename iš etapų – valios pastangų reikalaujantis skausmingas visų praeityje patirtų skriaudų išsąmoninimas, suvokimas ir įvardinimas, lydimas emocinio ir fizinio sukrėtimo (fizinio nestabilumo jausmo, silpnumo, pažeidžiamumo) bei vidinio pokyčio pojūčio;

Vidinis apsisprendimas ir įsipareigojimas stengtis

- puoselėti pozityvią nuostatą įskaudinusio žmogaus atžvilgiu ir ją perteikti kitiems žmonėms,
- palankiai elgtis įskaudinusio žmogaus atžvilgiu.
- gyventi „pozityvų gyvenimą“ (atsisakant pykčio ir savigraužos rinktis džiaugsmą);

Atsakomybės už leidimąsi būti įskaudintai prisiėmimas bei aukos vaidmens atsisakymas, savo ir kito klystamumo priėmimas;

Palaiptnui mažėjantis dvasinis skausmas, fizinės sveikatos ir gyvybingumo atgavimas;

Tapatumo jausmo augimas, pasireiškiantis aiškesniu savo kūno ribų pajautimu, vidinio centro jausmo sustiprėjimu, geresne bendravimo kokybe;

Savo riboto gebėjimo atleisti ir Dievo bei žmonių pagalbos reikalingumo suvokimas;

Sunkiai paaiškinamas poveikis įskaudinusio žmogaus elgesiui su A, pasireiškiantis padidėjusiu jo susitvardymu, supratingumu, geranoriškumu, įsiklausymu, nuoširdumu jos atžvilgiu.

Tyrimo dalyvės B nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

Ryškiausia ir emociškai sunkiausia atleidimo patirtis B susijusi su jos skyrybomis. Vyras buvo jai neištikimas. B buvo ypač skaudu, kada jai paprašius pasirinkti, vyras neįvertino jos suteiktos galimybės likti gyventi kartu, ir nusprendė palikti šeimą. Atrodė, kad jos gyvenimas negrįžtamai sužlugo. Laikui bėgant B atgavo pusiausvyrą bei pradėjo pastebėti ir pozityvesnių šios situacijos aspektų. Mokėsi priimti savo naują padėtį ir gyventi su ja, palaipsniui susitaikyti su savo vienišumu. Sąmoningai ieškojo įvairių būdų, kurie padėtų įveikti patiriamą krizę. Tai vedė prie atleidimo ir išsilaisvinimo. Atleidimą B suvokia kaip tęstinį procesą, kuris joje dar nėra pasibaigęs, tačiau kurio didesnę pusę jau yra įvykusi.

Atleidimas buvo labiau reikalingas pačiai B, o ne ją įskaudinusiam vyrui. Kadangi šeima buvo didžiausia vertybė ir svarbiausias gyvenimo tikslas, santuokos žlugimas prilygo jos, kaip asmenybės, žlugimui. Buvo priversta iš naujo perkainoti esmines savo gyvenimo vertybes, išmokti gyventi kitaip. Suvokė, kad jos pastangos prisiderinti prie bendrų poreikių ir interesų šeimoje buvo perdėtos, nes pernelyg ignoruodama savo pačios poreikius ir interesus, ir perdėtai vengdama konfliktinių situacijų santykiuose su vyru, ji prarado savo asmeninį tapatumą, sutrukdė geriau pažinti vienam kitą ir bandyti surasti abiem priimtinius sprendimus. B turėjo iš naujo atrasti iki santuokos buvusį savo tapatumą, pažinti save ir išmokti save vertinti ne pagal aplinkinių nuomonę ar jos santykių su kitais kokybę, bet pagal savo asmeninius kriterijus. B turėjo atleisti ir sau, nebekaltinti savęs dėl to, kad jos santuoka iširo, nes ji to tikslingai nesiekė, o elgėsi taip, kaip tuo metu jai atrodė tinkamiausia.

Savęs pažinimas padėjo išsilaisvinti iš vienpusiško aplinkos, kitų žmonių ir savęs suvokimo, kuris po skyrybų tapo paremtas tik šia neigiama patirtimi („visi vyrai neištikimi“, „visos moterys blogo linkinės konkurentės“). Išsivadavusi iš pykčio, gilios nuoskaudos, keršto troškimo bei pavydo jausmų, ji galėjo pozityviau vertinti aplinkinį pasaulį, santykius su žmonėmis, savo ateitį, ir pradėti gyventi naują gyvenimą, o savo sūnui kurti neiškreiptą jo tėvo, kaip vyro, autoritetą.

Kad atleistų savo vyrui, B turėjo susitaikyti, kad jis kaip žmogus turi teisę būti kitoks, net jei šis kitoniškumas neatitinka jos lūkesčių ir yra jai nepriimtinas. Ji negali smerkti savo vyro kaip žmogaus už tai, kad jis yra kitoks ar elgiasi jai nepriimtinu būdu, nes ir jos pačios elgesys tam tikrose situacijose gali būti smerktinas.

B iš anksto planavo ir ruošėsi „dienai, kada atleis“ (atleidimo liturgijai): analizavo save, skaitė specialią literatūrą, bendravo su panašaus likimo žmonėmis, meldėsi, studijavo Šventąjį Raštą, kol galiausiai suprato, jog yra pasiekusi tokią ribą, kad joje susikaupusios nuoskaudos išeitų į išorę.

B pirmiausia turėjo sau įvardinti, kas būtent ją skaudino, ir suprasti to priežastis. Buvo nustebusi, kad atskiros nuoskaudos konkretus įvardinimas, užrašymas, apmąstymas bei bandymas suvokti, kas būtent, ir kodėl toje konkrečioje situacijoje ją įskaudino, padėjo pamatyti, jog kai kurias skriaudas ji buvo pernelyg sureikšminusi. Kada atleidimo liturgijos metu B garsiai įvardino, jog „Dievo vardu, Jėzaus Kristaus vardu ir savo vardu“ ji atleidžia konkretiems žmonėms už jų

padarytas skriaudas, jautė, kad netenka ją slėgusios nuoskaudų naštos. Ji tikėjo, kad įvardindama iš tiesų atleidžia, nors jai buvo sunku tai suprasti ir paaiškinti protu.

B buvo labai skausmingas ir sukrečiantis momentas, kada, šalia esant keletui artimų žmonių, ji verkdamą garsiai išsakė visas joje susikaupusias nuoskaudas. Atrodė, tarsi tai, kas jos viduje ilgą laiką kaupėsi, staiga sprogo ir su didele jėga išsiveržė į paviršių. Palaipsniui atslūgus emociniam sujaudinimui, pajuto palengvėjimą, kuris laikui bėgant pasireiškė tuo, kad B pradėjo mažėti iki tol ją kamavęs nerimas, pradėjo ramiau miegoti, išnyko buvęs odos sudirgimas. Nors dabar B vis dar apima pyktis ar gilus skausmas, ir ji turi dėti pastangas, kad šie jausmai neužvaldytų per stipriai, tačiau yra lengviau. Pastebi, jog progresas yra įvykęs: po pokalbių su vyru jaučiasi mažiau sudirgusi; jie pajėgia susitarti dėl nedidelių problemų ir priimti bendrą sprendimą.

Skyrybų ir atleidimo procesas B labai sunki ir skausminga patirtis, tačiau atvėrusi jai naujų galimybių. Kaip asmenybė ji tapo brandesnė. Suprato, kad yra pati atsakinga už tai, jog gyvendama santuokoje nerealizavo savęs taip gerai, kaip galėjo, tačiau dabar ji turi progą tai padaryti. Ji turėjo galimybę atnaujinti ir pagilinti savo tikėjimo tiesų supratimą.

Bendras atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvė B atleidimą patiria kaip sunkų ir skausmingą procesą, kuris apima:

Artimo santykio nutraukimą ir fizinį atsikyrimą nuo įskaudinusio žmogaus;

Siekį užtikrinti savo psichologinį gerbūvį, stengiantis suvokti ir priimti savo pasikeitusią padėtį bei mokantis gyventi pilnavertiškai;

Savęs pažinimą ir asmenybės brendimą (esminių gyvenimo vertybių perkainojimą, savo tapatumo atstatymą, perėjimą nuo išoriniais kriterijais paremto prie asmeniniais kriterijais pagrįsto savęs vertinimo, savo atsakomybės dalies už patirtą skriaudą prisiėmimą ir atleidimą sau)

Išsilaisvinimą iš vienpusiško aplinkinių vertinimo, pagrįsto negatyvia patirtimi ir perėjimą prie objektyvesnio bei pozityvesnio požiūrio;

Keršto, pykčio, pavydo jausmų mažėjimą;

Nuoskaudų išsakymą girdint artimiems žmonėms, lydimą skausmingo ir sukrečiančio emocinio sujaudinimo, palaipsniui pereinančio į ilgalaikį palengvėjimo jausmą, mažėjant nerimui ir fiziniam dirglumui;

Įskaudinusio žmogaus atskirumo bei kitoniškumo įsisąmoninimą ir priėmimą;

Pokyčius santykiuose su įskaudinusiū žmogumi (mažesnis sudirgimas po susitikimo su juo, gebėjimas susitarti ir priimti bendrą sprendimą);

Naujų galimybių atsivėrimą.

Tyrimo dalyvės G nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

G atleidimas buvo labai reikšmingas išgyvenimas, nes per savo gyvenimą buvo patyrusi didelių skriaudų.

G sunku atskirti atleidimo patirtį nuo savo dvasinio atsivertimo, kada G patyrė, jog ne tik ji myli Dievą, bet ir pati yra Dievo mylima. Atleidimas buvo tik viena iš daugelio tuo metu jos gyvenime vykusių radikalių permainų bei atradimų. Kita vertus, atleidimas padėjo G patirti ir didesnę Dievo artumą.

G atleido bendrai už visas skaudžias savo gyvenimo patirtis, nes suprato, jog šis skausmas buvo reikalingas, kad ji galėtų išgyventi dvasinį susitikimą su Dievu ir suvokti, jog yra Jo mylima. G priėmė šias patirtis kaip jai asmeniškai skirtą duotybę, be kurios ji nebūtų tu, kuo yra.

Atleidimą G išgyveno kaip dovaną, nes jaučiasi atleidusi be jokių savo pastangų, tik padedama Dievo ir to žinojimo, kad yra Jo mylima. Suvokimas, jog Dievas G myli besąlygiškai, padėjo jai priimti ir pamilti save bei kitus žmones tokius, kokie yra, nepaisant savo ir jų neigiamų savybių, nusižengimų.

Suvokimas, jog ji atleido, atėjo palaipti. Nebeliko anksčiau buvusio pykčio ją įskaudinusių žmonių atžvilgiu. G dėl to jautė didelį palengvėjimą.

Vėliau G buvo pasiūlyta dalyvauti vidinio išgydymo rekolekcijose. Tačiau G jau jautėsi atleidusi ir jai buvo sunku suprasti, kokią prasmę jos atleidimui turės konkretus praeityje patirtų skriaudų prisiminimas ir įvardijimas. G tam ryžosi, nes jai buvo svarbu įvardinti, jog atleidžia konkrečiai kiekvienam ją įskaudiniam žmogui būtent „Dievo akivaizdoje“. Kadangi G mylėjo šiuos žmones, ji norėjo, kad jie geriau jaustųsi. G buvo netikėta, kada vėliau suprato, jog šis atleidimas buvo labiau reikalingas jos pačios gerbūviui.

Ruošdamasi atleidimo liturgijai G stengėsi atpažinti, prisiminti bei užfiksuoti visas konkrečias situacijas, kada praeityje ji jautėsi įskaudinta (visus praeityje įskaudinusius žmones, konkrečias jų padarytas skriaudas, aplinkybes, pasekmes). Liturgijos metu ji atleido kiekvienam žmogui, už konkrečias jo padarytas skriaudas, kiek prieš tai pajėgė prisiminti.

Atleidimo patirtis, kada G atleido bendrai visiems, ir kada atleidimo liturgijos metu atleido konkrečiai kiekvienam ją įskaudiniam žmogui už tam tikras jų padarytas skriaudas, G išgyveno labai skirtingai.

Po atleidimo liturgijos G pajuto, jog dvasiniai sužeidimai, kuriuos paliko praeityje patirtos skriaudos, pradėjo gyti. Kitą dieną po apeigų, besimeldama G patyrė dvasinį susitikimą su Dievu, kada Jam pavedusi save bei visas patirtas skriaudas, pajuto, jog yra jo gydoma. G ir vėliau juto, kad Dievas gydo jos dvasinius sužeidimus, nes palaipti mažėjo buvęs dvasinis skausmas, jai tapo lengviau apie tai kalbėti, jautė vis didesnę palengvėjimą, ėgavo jėgų judėti pirmyn, patyrė vidinį atsinaujinimą. Nors yra skriaudų, G suteikusių labai daug skausmo, ir kurių įveikimui reikės dar daug laiko, jos mažiau žeidžia G, nes žinojimas apie jas padeda atpažinti savo silpnas vietas, ir atitinkamai reaguoti.

Atleidimo liturgijos metu G atleido už konkrečius įvykius ir situacijas, kada dėl tėvų priklausomybės alkoholiui, G nuo vaikystės jautėsi nereikalinga, vieniša, apleista, nemylima, išduota, stokojanti tėvų dėmesio bei globos. Ypač svarbus buvo G atleidimas savo motinai – artimiausiam žmogui, dėl kurio G buvo patyrusi daugiausia skausmingų išgyvenimų. Iki tol G slėgė tai, kad nepaisant žinojimo, jog derėtų atleisti ir atsisakyti visų neigiamų jausmų motinos atžvilgiu, ji nepajėgė to padaryti. Nesugebėjimą atleisti G išgyveno tarsi ją teršusį purvą, tad atleidusi jai pajuto labai didelį palengvėjimą.

Nepaisant tokio pat motinos elgesio su G, G požiūris į ją pasikeitė. Vidinis G santykis su motina tapo lengvesnis ir šviesesnis. G pajėgė priimti savo motiną tokią, kokia ji buvo iš esmės, nevertindama. G stengėsi, kad meilė motinai taptų labiau besąlygiška, labiau panaši į tą meilę, kuria, G jautė, Dievas myli ją pačią ir jos motiną, - nesavanaudiškai, nepaisant turimų trūkumų, daromų klaidų, nesistengiant pakeisti. G labiau stengėsi užtikrinti gerą motinos savijautą, negu pakeisti ją pagal savo norus. G tapo lengviau su ja bendrauti – sumažėjo nesusipratimų, konfliktinių situacijų.

G stengėsi pastūmėti motiną ieškoti vidinio santykio su Dievu, nes jautė troškimą, kad motina atrastų Dievo meilės besąlygiškumą, kokį ji pati buvo atradusi. G manymu, suvokimas, jog esi Dievo mylimas, žmogui padeda išsivaduoti iš priklausomybės nuo kitų žmonių ir gyventi savarankiškiau, pačiam kuriant savo gyvenimo pilnavertiškumą, padeda visapusiškiau vertinti kitus žmones, pastebėti ne tik neigiamas jų savybes, klaidas, bet ir jų teigiamus bruožus. G džiaugiasi, kad jai tai pavyko – motinos požiūris į kitus žmones, nors ir po truputį, darėsi tolerantiškesnis, atlaidesnis, geranoriškesnis, ir jai pačiai tapo lengviau.

Tam, kad G atleistų, ji turėjo išgyventi dvasinį skausmą. G nesitikėjo, kad atleidimo liturgija, kurios metu ji turėjo detaliam prisiminti visas praeityje patirtas skriaudas bei jų metu išgyventus jausmus, jai bus tokia skausminga ir taip sunkiai pakeliama. Ištvirti G padėjo žinojimas, jog šis skausmas būtinas tam, kad ji pajustų palengvėjimą. Nors palengvėjimą pajuto ne iš karto, jis kompensavo liturgijos metu išgyventą skausmą.

Atleidimo liturgijos metu G atleido ir sau. Tai padėjo jai priimti save kaip žmogų, su visais praeityje patirtais dvasiniais sužeidimais, priimti visas savo, net ir labai dideles, gyvenimo klaidas, nebekaltinti dėl to kitų žmonių. Iki tol, G visą gyvenimą jautėsi nelaiminga, niekieno nemylima, nuolat kažko stokojanti, kada net ir palanki išorinė situacija jai nepadėdavo pasijusti geriau. O po atsivertimo ir atleidimo, net ir sunkių išbandymų metu G neapleisdavo jausmas, kad ji yra mylima Dievo, kuris padės net tik ištvirti šiuos sunkumus, bet ir suteiks per juos kažką teigiamo.

Po to, kai G pasijuto mylima Dievo, pasikeitė jos požiūris į kančią. Dabar G priima kančią su dėkingumu kaip prasmingą savo gyvenimo dalį, tiek pat reikalingą jos gerovei, kiek ir džiaugsmingus išgyvenimus. Taip pat G nebejučia iki tol buvusio beviltiškumo, beprasmiškumo, vienišumo, iki tol buvusio pykčio visam pasauliui, sau, kitiems žmonėms, o išstingantys sunkumai nesugriauna pozityvaus požiūrio į gyvenimą. Iki tol jai tai atrodė neįtikėtina, kad kada nors taip galėtų būti. Dabar sunkias ir skausmingas savo gyvenimo patirtis G suvokia ne kaip bausmę, bet kaip prasmingą įvykių seką, kuri G padėjo atrasti Dievą ir tapti tuo, kuo ji dabar yra.

Bendras atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvei G atleidimo patyrimas yra procesas, glaudžiai susijęs su jos dvasiniu atsivertimu – besąlygiškos Dievo meilės savo atžvilgiu išgyvenimu, ir apimantis:

Visų praeityje patirtų skriaudų priėmimą kaip prasmingos ir neišvengiamos gyvenimo duotybės, reikalingos jos dvasiniam augimui;

Didelį palengvėjimą, kada nebejučiama iki tol buvusio stipraus pykčio skriaudėjų atžvilgiu;

Savo riboto gebėjimo atleisti patyrimą ir Dievo pagalbos reikalingumo suvokimą;

Konkrečių įskaudinusių žmonių, jų padarytų skriaudų bei tuo metu patirtų jausmų prisiminimą, lydimą skausmingų emocijų;

Įvardinimą „Dievo akivaizdoje“, jog atleidžiama konkretiems žmonėms už jų padarytas skriaudas;

Dvasinio gijimo patyrimą, kurio metu mažėja emocinis skausmas, tampa lengviau kalbėti apie patirtas skriaudas, atsiranda jėgų gyventi naujai;

Santykio su įskaudinusių žmogumi pokytį, kada:

- kinta jausminio santykio su įskaudinusių žmogumi kokybė – tampa lengviau priimti jį besąlygiškai, nevertinant kaip žmogaus, nesistengiant jo pakeisti pagal savo poreikius;

- atsiranda noras ir siekis palengvinti įskaudinusių žmogaus emocinę bei dvasinę savijautą

- bendravimas tampa konstruktyvesnis, mažėja tarpusavio nesusipratimų ir konfliktinių situacijų.

Tyrimo dalyvės M nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

M atleido savo tėvui. Vaikystėje M tėvas padarė daug gilių ir skausmingų skriaudų. Būdamas neblaivus jis naudodavo fizinį ir psichologinį smurtą prieš M motiną ir prieš ją pačią. Ilgą laiką M nepajėgė tėvui už tai atleisti, o jam mirus, dar daug metų nelankė jo kapo.

Su amžiumi įgyta gyvenimo patirtis padėjo žiaurų tėvo elgesį pradėti vertinti atlaidžiau, negu ji tai darė būdama jauna, bei atrasti jo poelgius pateisinančių priežasčių. Atleidimas tėvui nebuvo tik paprastas momentinis aktas. Jos atleidimą sąlygojo įvairios, tarpusavyje susijusios patirtys. Viena iš svarbiausių buvo prieš šešerius metus prasidėjusi ir vis sunkėjanti dukters liga, susijusi su dvasiniu apsidimu. Bandydama atrasti paaiškinimų dukters ligai ir suvokti savo pačios kentėjimų priežastis, M analizavo savo gyvenimą, gilinosi į tikėjimo tiesas, pradėjo dažniau dalyvauti bažnytinėse apeigose. Tikėjimas Dievu tapo gilesnis ir sąmoningesnis. Dukros liga M padėjo pamatyti, kad iš tikrųjų yra daug žmonių, geranoriškai sutinkančių jai padėti. M jautė, kad Dievas ją globoja ir veda. Gilindamasi į tikėjimo tiesas, suprato, kad ji visada turi stengtis atleisti. Patirdama kančią M tapo atlaidesnė kitiems.

Praėjus maždaug trisdešimt metų po tėvo mirties, situacijos priversta M turėjo aplankyti tėvo kapą. Nuėjusi, mintimis tėvui įvardino, kad jam už viską atleidžia. Galvojo, kad iš tiesų atleido.

Vėliau išgirdusi mintį, jog atleidus žmogaus gyvenimas pradeda keistis, apmąstydamą savo praeitį ji suvokė, kad atleidimas tėvui galėjo sąlygoti ir jos būsenos pokyčius. Prisiminė, kad tuo laikotarpiu pradėjo mažėti iki tol buvęs gilus beviltiškumas bei pesimistiškas ateities vertinimas ir pradėjo grįžti jos sugebėjimas džiaugtis gyvenimu bei pozityviau vertinti aplinką.

Vėliau vieno pokalbio metu M suprato, kad ji tėvui nebuvo atleidusi pilnai. Vis dar buvo per skaudu kalbėti apie jo padarytas skriaudas. Nutarė dalyvauti vidinio išgydymo rekolekcijose.

Kada M turėjo prisiminti visas per savo gyvenimą patirtas nuoskaudas, suvokė, jog iki tol kai kurių iš jų ji nebuvo įsisąmoninusi. Net ir labai mylimo žmogaus (motinos) atžvilgiu ji turėjo nuoskaudų, už kurias nebuvo atleidusi. Nesitikėjo, kad bus taip emociškai sunku vėl prisiminti ir aprašyti tėvo padarytas skriaudas. Jų buvo labai daug. Nors M jau buvo prisiminusi ir apmąsčiusi visas patirtas skriaudas, pasidalinusi savo jausmais ir išgyvenimais su rekolekčių vadove, susirašiusi nuoskaudas ant lapo, tačiau jai buvo labai sunku jas įvardinti, ir tai, jog ji už jas atleidžia, girdint kitiems žmonėms. Dėl susikaupusių ašarų buvo sunku kalbėti.

Po rekolekčių iki tol ilgus metus M kamavęs nerimo ir pasimetimo jausmas, perėjo į džiaugsmo ir ramybės būseną, kurios ji seniai nebuvo patyrusi. M buvo svarbu, kad rekolekčių metu ji turėjo galimybę suprasti tam tikrus dalykus, geriau pažinti Dievą, per tam tikrus išorinius įvykius patirti jo buvimą, pajusti, kad yra jo globojama.

Atleidusi tėvui ir nebejausdama iki tol buvusios neapykantos jo atžvilgiu, ji pradėjo keistis. M nėra tikra, kokia būtų jos reakcija, jei tėvas būtų gyvas, ir ji turėtų galimybę su juo susitikti. Tai, jog atleido tėvui jai rodo grįžtantis sugebėjimas džiaugtis gyvenimu, sumažėjęs nerimas ir pokyčiai santykiuose su savo vyru. Dabar esant tikimybei, jog vyras gali grįžti neblaivus, jos reakcija būna daug ramesnė, o jam esant priešišškai nusiteikus, M nebejaučia anksčiau būdavusio vidinio drebulio.

Bendras M atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvei M atleidimo, susijusio su ilgalaike gilia nuoskauda mirusio žmogaus atžvilgiu, patyrimas yra procesas, kuris apima:

Gebėjimą visapusiškiau, lanksčiau ir atlaidžiau vertinti kitų poelgius, sąlygotą brandos ir skausmingos gyvenimo patirties, kada bandydama suvokti savo kančią iš dvasinės perspektyvos,

ji įsisąmonino savo ribotumą bei kitų pagalbos poreikį, patyrė žmonių geranoriškumą ir Dievo globą, naujai suvokė tikėjimo tiesas;

Pastangas aplankyti išskaudinusio žmogaus kapą ir mintimis įvardinti jam savo atleidimą;

Gilaus pesimizmo, beviltiškumo, nerimo bei pasimetimo mažėjimą ir vidinės ramybės, sugebėjimo džiaugtis gyvenimu bei pozityviai vertinti aplinką sugrįžimą;

Emociškai skausmingą sąlytį su praeityje patirtomis skriaudomis, jas įsisąmoninant, suvokiant ir įvardinant, jog atleidžia, girdint kitiems žmonėms;

Ramesnę reakciją į artimo žmogaus elgesį, primenantį išskaudinusio asmens padarytas skriaudas.

Tyrimo dalyvės R nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

R buvo išskaudinta artimų žmonių išdavystės. Pasinaudojant charakterio savitumu kaip pretekstu, R buvo paprašyta pasitikrinti savo psichinę sveikatą, siekiant, kad ji paliktų vienuolyną. R jautėsi labai išskaudinta, kad kai kurie jai artimi žmonės, tai žinodami, jai nepasakė.

Paaiškėjus, jog R iš tiesų yra sveika, ji patyrė didelį palengvėjimą. Suvokė, kad turi teisę būti tokia, kokia yra, ir turi teisę jaustis išskaudinta. Kada, nepaisant gilios nuoskaudos, ji apsisprendė šių žmonių neplikti dėl juos siejusių darbų, ją apėmė vidinės taikos ir teismo jausmas, laisvės pojūtis. Tačiau šios teigiamos emocijos tebuvo laikinos, nuoskaudos jausmai grįžo.

R buvo sunku, kad nepajėgė atleisti žmonėms, su kuriais ir toliau turėjo kartu gyventi bei dirbti emociškai įtemptomis sąlygomis. Jautėsi labai prislėgta ir kalta, nes dėl savo krikščioniškų vertybių manė, jog privalo atleisti ir atnaujinti iki skriaudos buvusius draugiškus santykius.

Stiprėjanti ir gilėjanti nuoskauda tapo nebepakeliama. Susikoncentravimas tik į patirtą skriaudą buvo apėmęs visas mintis ir jausmus, ji jautė įtampą, pasireiškusią dideliu galvos skausmu, negalėjimu ramiai miegoti, baime, jog iš tiesų gali išprotėti. Jautėsi vieniša, atmesta, slėgė patirta neteisybė. Augančios nuoskaudos pasiekė tokią ribą, kada ji nebeturėjo kitos išeities, kaip tik pasistengti atleisti. Tačiau atleidimas nebuvo momentinis aktas, tai buvo ilgas procesas, pareikalavęs daug laiko ir pastangų, nes skriauda buvo labai gili.

R norėjo išsiaiškinti visą painią ir slegiančią situaciją, kurioje ji buvo išskaudinta, suprasti skriaudos priežastis, sužinoti ją išskaudinusių žmonių motyvus, kad ji galėtų nuo to emociškai atsiriboti ir išsilaisvinti. Kadangi nesusipratimas buvo abipusis, R norėjo, kad ir jai būtų atleista.

Labiausiai jautėsi išskaudinta to, kad šioje sunkioje situacijoje jos nepalaikė artimiausia draugė. Buvo labai skaudu ir pikta, kad draugė netikėjo R nuoširdumu ir vengė išsiaiškinti tikrąją padėtį, niekada jos neatsiprašė. Nors R buvo verčiama pamiršti praeities nuoskaudas, ji jautė giluminį tikrumą, jog šioje situacijoje yra teisi tuo, kad stengiasi atleisti, ne paneigdama nuoskaudą, bet bandydama ją įvardinti ir suvokti, kad nebeįtakotų jos gyvenimo ir santykių su aplinkiniais.

Sugebėjimas atleisti, neteisti, emociškai atsiriboti nuo nuoskaudos, kaskart iškildavusios konfliktinėje situacijoje, R padėjo išsilaisvinti iš slėgusios naštos, atgauti savo orumo bei pagrindo jausmą. Atleidusi pasijuto lygiavertė draugei, nes iki tol, abejodama savo nuoskaudos teisėtumu, jautėsi už ją žemesnė. Tapo stipresnė emociškai, nebeliko nuolatinio noro stengtis atkreipti į save draugės dėmesį, būti jos išgirstai ir įrodyti savo nuoskaudos teisėtumą, susilaukti gailėsčio ir supratimo. Neliko įtampos, kurią keldavo nuolatinis savo praeities analizavimas ir bandymas sužadinti kitų gailėsčių iš savęs tyčiojantis, save nuvertinantis, skaudinantis. R pajėgė objektyviau vertinti tiek save, tiek draugę, suvokdama, kad draugės elgesio priežastys buvo

susijusios su jos ribotumu. Atleidimas suteikė R galimybę pažvelgti į jų tarpusavio santykius naujai, atrasti kitų bendravimo sričių, kuriose, galėdama aplenkti su nuoskauda susijusią temą, galėdavo bendrauti nuoširdžiai.

Vien savo jėgomis nuoširdžiai atleisti ji nebūtų pajėgusi, kadangi tiki, jog tik Dievas turi galią nugalėti blogį ir, suderindamas teisingumą ir meilę, išspręsti situaciją tiek skriaudėjo, tiek įskaudintojo žmogaus naudai. Jai buvo būtina Dievo pagalba.

Patirtas skausmas R tapo brangia patirtimi, paskatinusia jos augimą.

Bendras atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvė R atleidimą patiria kaip daug laiko ir pastangų reikalaujantį procesą, kuris apima:

Kaltės dėl nusižengimo savo dvasinėms vertybėms išgyvenimą, sąlygotą negalėjimo atleisti ir atnaujinti iki tol buvusio draugiško santykio su įskaudinusi žmogumi, nepripažįstančiu savo padarytos skriaudos;

Poreikį sulaukti atsiprašymo (pripažinimo, jog turi teisę jaustis įskaudinta) iš skriaudėjo, ir pastangas sužadinti gailestį bei užuojautą save menkinant;

Gilėjančios nuoskaudos sąlygotą emocinę krizę (didelės įtampos, baimės, skausmo, vienišumo ir atstūmimo išgyvenimus), nulėmusią apsisprendimą atleisti;

Siekį išsiaiškinti skriaudos situaciją, suvokti priežastis ir įskaudinusių žmonių motyvus;

Palapsniui ateinančią emocinį atsiribojimą nuo skriaudos, kuris reiškiasi kaip didelis palengvėjimo, orumo ir vidinio pagrindo atgavimo jausmas;

Objektyvesnį savęs ir kito vertinimą, suvokiant ir priimant savo ir kito ribotumą;

Naujos bendravimo krypties atradimą santykyje su įskaudinusi žmogumi;

Savo ribotos galios įveikti blogį „suderinant meilę ir teisingumą“ suvokimą ir iš to kylantį Dievo pagalbos būtinumo įsisąmoninimą;

Skausmingų patirčių svarbos asmeniniam augimui suvokimą.

Tyrimo dalyvės T nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

T atleido savo anytai. Jautėsi labai įskaudinta, kada konfliktinėje skyrybų situacijoje anyta buvo labai priešiška nusiteikusi jos atžvilgiu ir įvairiais būdais stengėsi jai pakenkti. T slėgė labai stipri neapykanta anytos atžvilgiu, pasireikšdavusi nuolatinio keršto troškimu ir blogio linkinčiomis mintimis, kurių ji niekaip nepajėgė atsikratyti. Suserimo, kad šių minčių puoselėjimas jai pačiai gali tapti pražūtingas, todėl valios pastangomis pradėjo negatyvias mintis keisti gero linkinčiomis mintimis. Šiek tiek palengvėjo, nors negatyvios mintys ir neišnyko. Labai skaudino pasikartojantis anytos šmeižtas, kuriuo ji siekė T pakenkti.

Kada žuvo buvęs T vyras, anytos elgesys pasikeitė, ji keletą kartų atsiprašė T. Verčiama vidinio pareigos jausmo, T sutiko atnaujinti bendravimą, nors atleidusi dar nesijautė. Bandė atleisti padedama psichologo. Galvojo, kad atleido, tačiau, vėliau suprato, kad racionalus savęs įtikinėjimas, jog anytos kančios buvo pakankamas atpildas už jos padarytas skriaudas, ir pakankama priežastis jai atleisti, vis dėlto nepadėjo pilnai atsisakyti nuoskaudų jos atžvilgiu, ir bendravimas vis dar buvo paremtas pareigos jausmu.

Dalyvaudama vidinio išgydymo rekolekcijose, atleidimo liturgijos metu, greta už ją besimeldžiant porai žmonių, T garsiai įvardino, jog „Dievo vardu ir Jo meilėje“ ji atleidžia anytai už kiekvieną jos padarytą skriaudą. Kitą dieną pagalvojus apie anytą, vietoj iki tol slėgusio pykčio ir nuoskaudos, pajuto prielankumą ir draugiškumą jos atžvilgiu. Atėjo vidinis tikrumo jausmas, jog iš tiesų atleido. Artimas bendravimas su anyta tapo ne tik priimtinas, bet ir pageidaujamas. Iki tol buvusį pareigos jausmą ir formalumą pakeitė nuoširdus noras palaikyti draugiškus santykius. Tapo lengviau priimti anytą bei ją pasitikėti, nebejautė ankstesnio nesaugumo ir baimės, jog ji vėl gali pakenkti, būdama šalia nebebūdavo susikausčiusi ir įsitempusi. Prisimindama anytos padarytas skriaudas, jautėsi emociškai nuo jų atsiribojusi. Ji bandė pateisinti įžeidžiantį anytos elgesį.

Atleidimas anytai nebuvo staigus ir netikėtas „nušvitimas“, tačiau palaipsniui atėjęs suvokimas, jog tai jau yra įvykę. Atleidusi anytai T nepajuto tokio radikalaus pokyčio savyje, kokį, jos manymu, būtų galėjęs sąlygoti savo atleidimas tėvams. Tačiau rekolekcijų pastebėjo tam tikrą vidinį pokytį, tik nėra tikra, kiek jis susijęs su atleidimu būtent anytai. Keletą metų iki tol T jautėsi labai vieniša, jai atrodydavo, kad ji visiškai neberūpi net tik žmonėms, bet ir Dievui. Jai nuolat iškildavo vaizdinys, kuris atspindėjo jos gilų dvasinį skausmą ir vidinį susiparalyžiavimą. Po rekolekcijų šis vaizdinys nebeiškildavo, ir ji mano, kad tai galėjo būti susiję su jos atleidimu.

Bendras atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvė T atleidimą patiria kaip procesą, kuris apima:

Nerimą dėl galimų pražūtingų pasekmių sau dėl stiprios neapykantos, nuolatinio keršto troškimo puoselėjimo įskaudinusio žmogaus atžvilgiu;

Bandymą valios pastangomis keisti savo neigiamą nuostatą įskaudinusio žmogaus atžvilgiu, racionaliais argumentais save įtikinant atsisakyti pykčio ir nuoskaudos jausmų;

Bendravimo atnaujinimą, sąlygotą vidinio pareigos jausmo atsiliepti į įskaudinusio žmogaus pasikeitusį elgesį ir atsiprašymą;

Įvardinimą girdint kitiems žmonėms, jog „Dievo vardu“ atleidžia įskaudinusi žmogui

Vidinės nuostatos skriaudėjo atžvilgiu pokytį, pasireiškiantį tuo, kad:

- pareigos jausmu pagrįstą ir formalų bendravimą su skriaudėju pakeičia nuoširdus noras palaikyti draugiškus santykius;
- susikaustymą, įtampą, nesaugumą ir baimę vėl būti įskaudintai pakeičia pasitikėjimo jausmas ir laisvumas bendraujant;

Gebėjimą emociškai atsiriboti nuo skriaudų;

Vidinio skausmo, dvasinio apleistumo jausmo ir vienišumo sumažėjimą.

Tyrimo dalyvės V nuoseklus atleidimo patyrimo tekstas

V atleidimo patyrimas susijęs su vidinio išgydymo rekolekcijomis. Ji atleido visiems žmonėms, kuriuos įvardino atleidimo liturgijos metu. Iki tol V atleidimas buvo labiau sąlygotas jos baimės, jog neatleisdama ji gali susilaukti Dievo bausmės, negu jos nuoširdaus noro atleisti. Atleidimą V suprasdavo kaip nuoskaudų ignoravimą stengiantis neprisiminti patirtų skriaudų. V požiūris į atleidimą pasikeitė. Suvokė, kad net ir atrodančios nereikšmingos skriaudos gali palikti neigiamų pasekmių, todėl nereikėtų jų ignoruoti.

Nors iki atleidimo liturgijos V jau buvo apmąsčiusi nemažai praeityje ją sužeidusių patirčių, vis dėlto jai buvo nelengva jas vėl įvardinti. Kada dvasinio susikaupimo metu V turėjo peržvelgti savo gyvenimą, į sąmonę iš atminties pradėjo kilti prisiminimai apie praeityje patirtas skriaudas, kurias buvo pamiršusi. Nesitikėjo, kad jai tai sukels tiek daug skausmingų išgyvenimų.

Atleidimo liturgijos metu V garsiai vardino, jog atleidžia konkreitiems ją įskaudinusiems žmonėms už jų padarytas skriaudas, šalia už ją tyloje besimeldžiant keletui pažįstamų žmonių. V prireikė daug emocinių pastangų, kad garsiai įvardintų labai intymius praeityje patirtus skausmingus išgyvenimus, artimųjų padarytas skriaudas girdint kitiems žmonėms. Buvo sunku įvardinti nuoskaudas, kurias ji jautė dvasininkams ir pasauliečiams, girdint kitiems šių luomų atstovams.

V reikėjo nemažai valios pastangų, kad įveiktų vidinį pasipriešinimą dalyvauti atleidimo liturgijoje ir išbūtų jos procese iki galo. Jai buvo būtina Dievo pagalba, kad galėtų prisiminti ir suvokti visas patirtis, kurios buvo ją dvasiškai sužeidusios, ir kad pajėgtų išverti jų sąlygotus sunkius jausmus.

Po atleidimo liturgijos V pajuto labai didelį palengvėjimą, tarsi būtų atsikračiusi labai sunkios ją slėgusios naštos. Jautėsi labai daug nuveikusi savo labui. Buvo pakylėta ir pozityviai nusiteikusi, visiems ją supusiems žmonėms išgyveno artimumo ir meilės jausmą. Jautėsi labai pailsėjusi. Darbe nejautė paprastai po atostogų pasireikšdavusios sumaištis, išgyveno vidinę harmoniją, pusiausvyrą, jėgų antplūdį, norėjosi imtis veiklos.

Atleidus nebekamavo nuolatiniai prisiminimai apie praeityje patirtas skriaudas, ji nebejautė poreikio analizuoti šias situacijas stengiantis suvokti įskaudinusių žmonių motyvus, aplinkybes. Pajėgė emociškai atsiriboti nuo skaudžių prisiminimų. Atleidimas padėjo suvokti ir priimti kitų žmonių ribotumą, o per tai suvokti ir savo pačios klystamumą, dėl kurio atleidimas yra reikalingas ir jai pačiai.

Po atleidimo liturgijos V pastebėjo, jog vieno pažįstamo kunigo elgesys, anksčiau jai atrodydavęs kaip jos nuvertinimas, išdidumas, abejingumas bei nenoras suteikti reikiamos pagalbos ir jai keldavęs pyktį, dabar jos nebeskaudino, ji pajėgė bendrauti konstruktyviau, be anksčiau buvusio priešiško, jos nebegąsdino jo abejingumas ir šaltumas, o prašydama pagalbos jautėsi drąsiau. Santykis tapo šiltesnis. Pradėjo jį vertinti atlaidžiau, suvokdama jo žmogišką ribotumą, nepaisant to, kad jo, kaip kunigo, elgesiui, jos lūkesčiai liko didesni negu kitiems žmonėms.

Pamažu mokėsi įtvirtinti naujus atleidimo „įgūdžius“, stengdamasi nebeanalizuoti ją įskaudinusių žmonių poelgių, bet paprašydama Dievo pagalbos, kad dvasiniu būdu išgydytų patirtų skriaudų padarinius, padėtų įveikti nuoskaudą. Kaskart pajutusi, jog yra įskaudinta ir pikta, V stengdavosi pripažinti savo nuoskaudą, ir maldos metu prašyti Dievo, kad jis padėtų jai atleisti. Stengėsi, kad nuoskaudos joje „nesusikaupytų“ ir neprasiveržtų neprognozuojamu metu.

V suprato, kad vien savo pastangomis nuoširdžiai atleisti ji neįstengdavo. Dabar, padedama Dievo, pajėgia emociškai atsiriboti nuo įskaudinusios situacijos ir pajauti palankumą ją įžeidusiems žmonėms. Atleidus V apima vidinė ramybė, kuri išstumia nuoskaudos sukeltą nerimą.

Bendras atleidimo patyrimo apibrėžimas

Tyrimo dalyvei V atleidimo patyrimas tai procesas, kurį sudaro:

Skausmingas užmirštų skriaudų prisiminimas, įsisąmoninimas;

Daug emocinių pastangų reikalaujantis intymių praeities išgyvenimų įvardinimas girdint kitiems žmonėms;

Savo ribotos galios atleisti ir Dievo pagalbos būtinumo suvokimas;

Išsilaisvinimas iš praeities nuoskaudų naštos ir didelis palengvėjimo jausmas, pasireiškiantis emociniu pakilumu, pasitenkinimo savimi jausmu, pozityviu aplinkos vertinimu,

artimumo ir meilės jausmų išgyvenimu šalia esančių žmonių atžvilgiu, vidine harmonija, pusiausvyra, jėgų antplūdžiu, noru imtis veiklos;

Išsilaisvinimas iš nuolatinio praeities skriaudų analizavimo, emocinis atsiribojimas nuo jų

Pasikeitęs požiūris į įskaudinusį žmogų, pasireiškiantis kaip:

- nuvertinimo, kurį subjektyviai jausdavo savo atžvilgiu, svarbos sumažėjimas
- drąsesnis ir laisvesnis elgesys su įskaudinusi asmeniu, konstruktyvesnis elgesys konfliktinėse situacijose
- įskaudinusio asmens žmogiško ribotumo priėmimas, atleidimo ir meilės jausmas

Vidinė ramybė, išstumianti nuoskaudų sukeltą nerimą ir sudirgimą;

Pakitusi atleidimo samprata, kurios pasekoje kinta motyvacija atleisti: baimę susilaukti Dievo bausmės už neatleidimą pakeičia nuoširdus noras atleisti, patirtas skriaudas pavedant Dievui.

9. Galutinio atleidimo patyrimo apibrėžimo formavimas

9.1. Atskirų atleidimo patyrimo aspektų išskyrimas ir apibūdinimas

Galutinis atleidimo patyrimo apibrėžimas formuluojamas visoms tyrimo dalyvėms bendru atleidimo patyrimo aspektų pagrindu. Šiame skyriuje pateikiami pagrindiniai atleidimo patyrimo aspektai, kurie iliustruojami dalyvių patyrimu.

- Visos tyrimo dalyvės atleidimą patiria kaip daugiau ar mažiau laiko reikalaujantį procesą
- A – tai nėra užsibaigęs procesas, ir ji dar nesijaučia visiškai išsilaisvinusi iš praeities nuoskaudų. Ji mano, kad tai tęsis visą likusį jos gyvenimą;
- B – atleidimą suvokia kaip tęstinį procesą, kuris joje dar nėra pasibaigęs, tačiau kurio didesnė pusė jau yra įvykusi;
- D – sąmoningo atleidimo buvusiam vyrui procesas tęsiasi jau keletą metų;
- G – suvokimas, jog atleido, atėjo palaiptiui;
- M – atleidimas tėvui nebuvo tik paprastas momentinis aktas; labai ilgą laiką ji nepajėgė tėvui atleisti;
- R – atleidimas nebuvo momentinis aktas, tai buvo ilgas procesas, pareikalavęs daug laiko ir pastangų, nes skriauda buvo labai gili;

T – atleidimas anytai nebuvo staigus ir netikėtas „nušvitimas“, tačiau palaiapsniui atėjęs suvokimas, jog tai jau yra įvykę;

V – dar iki atleidimo liturgijos buvo apmaščiusi nemažai praeityje ją sužeidusių patirčių, už kurias nepajėgė atleisti.

➤ Daugumai tyrimo dalyvių atleidimo procese reikalingas sąmoningas apsisprendimas ir valios pastangos

A – kad atleistų ir atsižadėtų savigraužos bei pykčio savo vyrui, turėjo dėti nuolatinės valios pastangas – kreiptis pagalbos, ieškoti tinkamos draugijos; suprato, kad atleidimas vyrui ją įpareigoja ne tik kitaip su juo elgtis, bet ir stengtis nebeapasakoti neigiamų faktų apie jį kitiems žmonėms; išpareigojo ateityje rinktis elgesį, kuris vestų atleidimo link, net jei tai pareikalautų didelių vidinių pastangų;

B – sąmoningai ieškojo įvairių būdų, kurie padėtų įveikti krizę: bendravo su panašaus likimo žmonėmis, skaitė specialią literatūrą, mokėsi save pažinti, dalyvavo atleidimo liturgijoje; tai vedė prie atleidimo ir išsilaisvinimo;

D – tai sunkus darbas su vidiniais išgyvenimais, kuriuos paliko praeityje patirtos skriaudos; kad atleistų, neužteko tik žodžiais įvardinti, kad nori pamiršti buvusias skriaudas; ji turėjo pajusti „šimtaprocentinį“ sąmoningą norą ir tvirtai pasiryžti nebegrįžti į skausmingus prisiminimus, atsisakyti savo teisės pykti ir keršyti įskaudinusiam žmogui;

G – ryžosi dalyvauti atleidimo liturgijoje, nes jai buvo svarbu įvardinti, jog atleidžia konkrečiai kiekvienam ją įskaudinusiam žmogui būtent „Dievo akivaizdoje“;

R – augančios nuoskaudos pasiekė tokią ribą, kada ji nebeturėjo kitos išeities, kaip tik pasistengti atleisti;

T – valios pastangomis pradėjo negatyvias mintis keisti gero linkinčiomis mintimis; bandė atleisti padedama psichologo;

V – reikėjo nemažai valios pastangų, kad įveiktų vidinį pasipriešinimą dalyvauti atleidimo liturgijoje ir išbūtų jos procese iki galo.

➤ Daugumai dalyvių atleidimo procesas tai vidinis darbas su patirtomis nuoskaudomis:

- *Nuoskaudos įsisąmoninimas, prisiminimas, pripažinimas*

A – jautė didelį vidinį pasipriešinimą, kada atleidimo liturgijos metu turėjo prisiminti ir apgalvoti visas praeityje patirtas nuoskaudas;

D – pradėjo įsisąmoninti, kad motina ir buvęs vyras savo elgesiu iš tikrųjų ją žeidžia; stengėsi atpažinti ir įvardinti sau, kad ji jaučia pyktį šių žmonių atžvilgiu, ir kad ji nepajėgia jiems atleisti;

po ankstesnių bandymai pamiršti, nebegalvoti ar paneigti patirtas skriaudas buvusios nuoskaudos vis atsikartodavo;

G – ruošdamasi atleidimo liturgijai stengėsi atpažinti, prisiminti bei užfiksuoti visas konkrečias situacijas, kada praeityje ji jautėsi įskaudinta;

M – kada turėjo prisiminti visas per savo gyvenimą patirtas nuoskaudas, suvokė, jog iki tol kai kurių iš jų ji nebuvo įsisąmoninusi;

V – kada dvasinio susikaupimo metu turėjo peržvelgti savo gyvenimą, į sąmonę iš atminties pradėjo kilti prisiminimai apie praeityje patirtas skriaudas, kurias buvo pamiršusi.

• *pastangos suprasti skriaudos kontekstą bei savo nuoskaudos priežastis*

A – vienas iš etapų atleidimo procese buvo psichoterapija, kada ji bandė išsiaiškinti ir geriau suvokti savo situaciją; vėliau lankė išsiskyrusiems žmonėms skirtą grupę, kur galėjo suprasti savo apsisprendimą išsiskirti krikščioniško tikėjimo kontekste;

B – kad galėtų atleisti savo vyrui, ji pirmiausia turėjo sau įvardinti, kas būtent ją skaudino, ir suprasti to priežastis;

D – stengėsi detalai išnagrinėti ir racionaliai įvertinti situaciją, kurioje ji buvo įskaudinta: išsiaiškinti galimas to priežastis, kitų žmonių skriaudų poveikį jai, savo emocines reakcijas;

M – bandė atrasti tėvo elgesį pateisinančių priežasčių;

R – norėjo išsiaiškinti visą painią ir slegiančią situaciją, kurioje ji buvo įskaudinta, suprasti skriaudos priežastis, sužinoti ją įskaudinusių žmonių motyvus, kad ji galėtų nuo to emociškai atsiriboti ir išsilaisvinti;

T – bandė pateisinti įžeidžiantį anytos elgesį;

• *nuoskaudų ir savo atleidimo įvardinimas kitiems žmonėms*

A – kad atleidimas vyrui joje „išsišaknytų“, taptų pilnas ir galutinis, turėjo tai įvardinti savo vyrui, sau svarbiems žmonėms;

B – jai buvo labai skausmingas ir sukrečiantis tas momentas, kada šalia esant keletui artimų žmonių, ji verkdamą garsiai išsakė visas joje susikaupusias nuoskaudas;

D – liturgijos metu garsiai įvardino kiekvieną patirtą skriaudą bei ją padariusį žmogų, visus juos pavesdama Dievo valios veikimui;

M – buvo labai sunku garsiai įvardinti girdint kitiems žmonėms, jog ji atleidžia už kiekvieną praeityje patirtą skriaudą; norėjosi verkti, buvo sunku kalbėti;

T – atleidimo liturgijos metu, greta už ją besimeldžiant porai žmonių, T garsiai įvardino, jog „Dievo vardu ir Jo meilėje“ ji atleidžia anytai už kiekvieną jos padarytą skriaudą;

V – prireikė daug emocinių pastangų, kad garsiai įvardintų labai intymius praeityje patirtus skausmingus išgyvenimus, artimųjų padarytas skriaudas girdint kitiems žmonėms; buvo sunku įvardinti nuoskaudas, kurias ji jautė dvasininkams ir pasauliečiams, girdint kitiems šių luomų atstovams.

➤ Visos tyrimo dalyvės atleidimo procese patyrė įvairių emocinių išgyvenimų virsmą, kuriame neigiamas ir slegiančias emocijas palaipsniui keitė pozityvūs išgyvenimai:

• *pykčio ir keršto troškimo jausmai*

B – išsivadavusi iš pykčio, gilios nuoskaudos, keršto troškimo bei pavydo jausmų, ji galėjo pozityviau vertinti aplinkinį pasaulį, santykius su žmonėmis, savo ateitį, ir pradėti gyventi naują gyvenimą

D – pykčio jausmo puoselėjimas ir galimybė atkeršyti jai teikė pasitenkinimą, kuris trukdė emociškai atsiriboti nuo patirtų nuoskaudų bei įskaudinusio žmogaus ir pajauti atleidimą;

G – nebeliko anksčiau buvusio pykčio ją įskaudinusių žmonių atžvilgiu;

M – atleidusi tėvui nebejautė iki tol buvusios neapykantos jo atžvilgiu;

R – buvo labai skaudu ir pikta, kad draugė netikėjo jos nuoširdumu ir vengė išsiaiškinti tikrąją padėtį, niekada jos neatsiprašė;

T – slėgė labai stipri neapykanta anytos atžvilgiu, pasireikšdavusi nuolatiniu keršto troškimu ir blogio linkinčiomis mintimis, kurių ji niekaip nepajėgė atsikratyti;

V – pykdė vieno pažįstamo kunigo elgesys, kuris atrodė kaip jos nuvertinimas, išdidumas, abejingumas bei nenoras suteikti reikiamos pagalbos; bendraudama jautė priešišumą jo atžvilgiu.

• *vidinio skausmo išgyvenimas*

A – nors nesijaučia visiškai išsilaisvinusi iš praeities nuoskaudų, tačiau jos vidinis skausmas palaipsniui mažėja;

B – buvo ypač skaudu, kad vyras neįvertino jos suteiktos galimybės likti gyventi kartu, nepaisant buvusios neištikimybės; skyrybų ir atleidimo procesas buvo labai sunki ir skausminga patirtis;

G – kad atleistų, ji turėjo išgyventi dvasinį skausmą; ji nesitikėjo, kad atleidimo liturgija, kurios metu ji turėjo prisiminti patirtas skriaudas, jai bus tokia skausminga ir taip sunkiai pakeliama.

M – suprato, kad ji tėvui nebuvo atleidusi pilnai, nes dar buvo per skaudu kalbėti apie jo padarytas skriaudas;

R – stiprėjanti ir gilėjanti nuoskauda tapo nebepakeliama;

T – labai skaudino pasikartojantis anytos šmeižtas, kuriuo ji siekė T pakenkti; vis iškildavo vaizdinys, kuris atspindėjo jos gilų dvasinį skausmą ir vidinį susiparalyžiavimą;

V – nesitikėjo, kad praeities skriaudų prisiminimas jai sukels tiek daug skausmingų išgyvenimų.

• *nerimas, įtampa bei dirglumas*

B – laikui bėgant pradėjo mažėti iki tol ją kamavęs nerimas, ji pradėjo ramiau miegoti, išnyko odos sudirgimas.

D – kada turėjo prisiminti ir įvardinti vyro padarytas skriaudas, apie kurias iki tol stengdavosi negalvoti, jautė didelę vidinę įtampą, stiprų nerimą, pradėjo skaudėti galvą, naktį sapnavo daug košmarų;

M – iki tol ilgus metus kamavęs nerimo ir pasimetimo jausmas, perėjo į džiaugsmo ir ramybės būseną, kurios ji seniai nebuvo patyrusi;

R – susikoncentravimas tik į patirtą skriaudą buvo apėmęs visas mintis ir jausmus, ji jautė įtampą, pasireiškusią dideliu galvos skausmu, negalėjimu ramiai miegoti, baime, jog iš tiesų gali išprotėti;

V – atleidus apėmė vidinė ramybė, išstumianti nuoskaudos sukeltą nerimą.

• *beviltiškumo jausmas*

B – atrodė, kad jos gyvenimas negrįžtamai sužlugo;

D – slėgė jausmas, kad dėl jos sužlugusios santuokos visas jos gyvenimas tampa negrįžtamai sugadintas, be galimybės pradėti iš naujo; atrodė, kad ji tegali susitaikyti su šia neigiama gyvenimo perspektyva;

G – nebejaucia iki tol buvusio beviltiškumo, beprasmiškumo;

M – tuo laikotarpiu pradėjo mažėti iki tol buvęs gilus beviltiškumas bei pesimistiškas ateities vertinimas;

• *vieništumo, atmetimo išgyvenimas*

A – išgyveno gilią vieatvę;

B – mokėsi susitaikyti su savo vienišumu;

G – jautėsi nereikalinga, vieniša, apleista, nemylima, išduota;

R – jautėsi vieniša, atmesta, slėgė patirta neteisybė;

T - keletą metų iki tol jautėsi labai vieniša; atrodydavo, kad ji visiškai neberūpi net tik žmonėms, bet ir Dievui.

• *palengvėjimo jausmas*

D – patyrė palengvėjimą, nes nebejautė anksčiau buvusio vidinio prisirišimo prie vyro;

G – nesugebėjimą atleisti G išgyveno tarsi ją teršusį purvą, todėl atleidusi patyrė labai stiprų palengvėjimą;

R – sugebėjimas atleisti, neteisti, emociškai atsiriboti nuo nuoskaudos, kaskart iškildavusios konfliktinėje situacijoje, jai padėjo išsilaisvinti iš slėgusios naštos;

V – pajuto labai didelį palengvėjimą, tarsi būtų atsikračiusi labai sunkios ją slėgusios naštos.

• *džiaugsmo, pakilumo išgyvenimas*

M – pradėjo grįžti jos sugebėjimas džiaugtis gyvenimu bei pozityviau vertinti aplinką;

V – jautėsi labai pakylėta ir pozityviai nusiteikusi.

• *pasitenkinimo savimi jausmas*

R – kada, nepaisant gilios nuoskaudos, ji apsisprendė šių žmonių neplikti dėl juos siejusių darbų, apėmė vidinės taikos ir teismo jausmas,

V – jautėsi labai daug nuveikusi savo labui.

• *vidinio tvirtumo ir pusiausvyros jausmas, savasties sutvirtėjimas*

A – atleidimo procese ji pajuto, jog atsistatė kūno ribos, atsirado vidinio centro pojūtis, sustiprėjo tapatumo jausmas, ir ji galėjo pilnavertiškiau bendrauti su kitais

R – sugebėjimas atleisti, padėjo išsilaisvinti iš slėgusios naštos, atgauti savo orumo bei pagrindo jausmą; tapo emociškai stipresnė, nebeliko nuolatinio noro stengtis atkreipti į save draugės dėmesį, būti jos išgirstai ir įrodyti savo nuoskaudos teisėtumą, susilaukti gailesčio ir supratimo.

• *energijos antplūdis*

G – palaipsniui įgavo jėgų judėti pirmyn, patyrė vidinį atsinaujinimą;

V – jautėsi labai pailsėjusi; darbe nejautė paprastai po atostogų pasireikšdavusios sumaišties, išgyveno vidinę harmoniją, pusiausvyrą, jėgų antplūdį, norėjosi imtis veiklos.

➤ Dauguma tyrimo dalyvių patyrė vidinio santykio su skriauda pokytį kaip gebėjimą atsiriboti ir išsilaisvinti iš nuolatinio galvojimo apie nuoskaudą

A – atleidimas padėjo išsivaduoti iš savo priklausomybės nuo skausmingos patirties;

D – į visus praeityje su vyru patirtus išgyvenimus, ji pajėgė žiūrėti racionaliau, emociškai atsitraukusi;

R – neliko įtampos, kurią keldavo nuolatinis savo praeities analizavimas;

T – prisimindama anytos padarytas skriaudas, jautėsi emociškai nuo jų atsiribojusi;

V – atleidus nebekamavo nuolatiniai prisiminimai apie praeityje patirtas skriaudas, ji nebejautė poreikio analizuoti šias situacijas, stengiantis suvokti įskaudinusių žmonių motyvus, aplinkybes; pajėgė emociškai atsiriboti nuo skaudžių prisiminimų.

- Dauguma dalyvių patyrė santykio su įskaudinusių žmogumi pokytį, kuris pasireiškė tiek vidiniame, tiek elgesio lygmenyje

• *nuostatos skriaudėjo atžvilgiu pokytis*

A – atsisakydama aukos pozicijos, ji gali atlaidžiau vertinti tiek vyro, tiek savo klaidas;

B – suprato, kad negali smerkti savo vyro kaip žmogaus už tai, kad jis yra kitoks ar elgiasi jai nepriimtiniu būdu;

G – nepaisant tokio pat motinos elgesio, požiūris į ją pasikeitė; pajėgė priimti savo motiną tokią, kokia ji buvo iš esmės, nevertindama;

M – su amžiumi įgyta gyvenimo patirtis padėjo žiaurų tėvo elgesį pradėti vertinti atlaidžiau, negu ji tai darė būdama jauna;

R – pajėgė objektyviau vertinti tiek save, tiek draugę, suvokdama, kad draugės elgesio priežastys buvo susijusios su jos ribotumu;

T – tapo lengviau priimti anytą bei ją pasitikėti, nebejautė ankstesnio nesaugumo ir baimės, jog ji vėl gali pakenkti, būdama šalia nebebūdavo susikausčiusi ir įsitempusi.

V – pastebėjo, jog pažįstamo kunigo elgesys, anksčiau jai atrodydavęs kaip jos nuvertinimas, išdidumas, abejingumas bei nenoras suteikti reikiamos pagalbos, dabar jos nebeskaudino, jos nebegąsdino jo abejingumas ir šaltumas; pradėjo jį vertinti atlaidžiau, suvokdama jo žmogišką ribotumą, nepaisant to, kad jo, kaip kunigo, elgesiui, jos lūkesčiai liko didesni negu kitiems žmonėms.

• *santykių su įžeidusiuoju pokytis*

A – pirmą kartą per visą jų pažinties laiką, nepaisant įtempto pokalbio konteksto, jiems abiem pavyko susitvardyti ir pasikalbėti konstruktyviai. Jos vyras buvo neįprastai supratingas. Jie ne tik aptarė formalius reikalus, bet ir pasikalbėjo apie buvusį jų bendrą gyvenimą, patirtas nuoskaudas;

B – jaučia, jog yra įvykęs tam tikras progresas: po pokalbių su vyru B jaučiasi mažiau sudirgusi; jie pajėgia susitarti ir priimti bendrą sprendimą dėl nedidelių problemų;

G – labiau stengėsi užtikrinti gerą motinos savijautą, negu pakeisti ją pagal savo norus; tapo lengviau su ja bendrauti – mažėjo nesusipratimų, konfliktinių situacijų;

R – atleidimas suteikė galimybę pažvelgti į jų tarpusavio santykius naujai, atrasti kitų bendravimo sričių, kuriose, galėdama aplenkti su nuoskauda susijusią temą, galėdavo bendrauti nuoširdžiai;

T – artimas bendravimas su anyta tapo ne tik priimtinas, bet ir pageidaujamas; iki tol buvusį pareigos jausmą ir formalumą pakeitė nuoširdus noras palaikyti draugiškus santykius;

V – ji pajėgė bendrauti konstruktyviau, be anksčiau buvusio priešiško, o prašydama pagalbos jautėsi drąsiau; santykis tapo šiltesnis.

➤ Dauguma dalyvių atleidimo procese patyrė požiūrio į save pokyčius:

A – atleidimas padėjo atsisakyti aukos vaidmens, kada ji jautėsi esanti vienintelė teisi šioje situacijoje, ir tapti laisvesne; ji priėmė atsakomybę už tai, jog leido savo vyrui neigiamai paveikti jos gyvenimą; dabar ji gali atlaidžiau savo klaidas, gali leisti sau klysti;

B – buvo priversta iš naujo perkainoti esmines savo gyvenimo vertybes, išmokti gyventi kitaip. turėjo iš naujo pažinti save ir išmokti save vertinti ne pagal aplinkinių nuomonę ar jos santykių su kitais kokybę, bet pagal savo asmeninius kriterijus; pradėjo suprasti, kad ji pati yra atsakinga už tai, jog gyvendama santuokoje nerealizavo savęs taip gerai, kaip galėjo;

G – atleido ir sau; priėmė save kaip žmogų, su visais praeityje patirtais dvasiniais sužeidimais, priėmė visas savo, net ir labai dideles, gyvenimo klaidas, nebekaltino dėl to kitų žmonių;

R – atleidusi pasijuto lygiavertė draugei, nes iki tol, abejodama savo nuoskaudos teisėtumu, jautėsi už ją žemesnė;

V – atleidimas padėjo suvokti ir priimti kitų žmonių ribotumą, o per tai suvokti ir savo pačios klystamumą, dėl kurio jai yra reikalingas kitų atleidimas.

➤ Dauguma dalyvių atleidimo procese patyrė savo galios bei gebėjimo atleisti ribotumą ir Dievo pagalbos reikalingumą

A – buvo svarbu savo žmogiškai ribotą atleidimą pavesti Dievui, nes tikėjo, kad tik jis gali padėti jai tinkamiausiu būdu išsilaisvinti iš savo praeities skriaudų ir tapti nuo jų emociškai nepriklausomai;

B – kada atleidimo liturgijos metu garsiai įvardino, kad ji „Dievo vardu, Jėzaus Kristaus vardu ir savo vardu“ atleidžia konkrečioms žmonėms už jų padarytas skriaudas, ji jautė, kad netenka ją slėgusios nuoskaudų naštos; tikėjo, kad įvardindama ji iš tiesų atleidžia.

D – su pasitikėjimu atsidavė Dievo valiai, nes pati jautėsi ribota ir per silpna, kad išspręstų visas iki tol ją slėgusias problemas ir išsilaisvintų iš neatleidimo; ji suprato, kad neturi galios vertinti, teisti ar bandyti jį pakeisti;

G – atleidimą išgyveno kaip dovaną, nes jaučiasi atleidusi be jokių savo pastangų, tik padedama Dievo ir to žinojimo, kad yra Jo mylima;

R – vien savo jėgomis nuoširdžiai atleisti ji nebūtų pajėgusi, kadangi tiki, jog tik Dievas turi galią nugalėti blogį ir, suderindamas teisingumą ir meilę, išspręsti situaciją tiek skriaudėjo, tiek įskaudintojo žmogaus naudai; jai buvo būtina Dievo pagalba;

V – suprato, kad vien savo pastangomis nuoširdžiai atleisti ji neįstengdavo; jai buvo būtina Dievo pagalba, kad galėtų prisiminti ir suvokti visas patirtis, kurios buvo ją dvasiškai sužeidusios, ir kad pajėgtų išverti jų sąlygotus sunkius jausmus; kaskart pajutusi, jog yra įskaudinta ir pikta, stengdavosi pripažinti savo nuoskaudą, ir maldos metu prašyti Dievo, kad jis padėtų jai atleisti..

➤ Kai kurios tyrimo dalyvės atleidimą patyrė kaip dvasinių vertybių sąlygotą pareigą

G – slėgė tai, kad nepaisant žinojimo, jog derėtų atleisti ir atsisakyti visų neigiamų jausmų motinos atžvilgiu, ji nepajėgė to padaryti;

M – gilindamasi į tikėjimo tiesas, suprato, kad ji visada turi stengtis atleisti;

R – jautėsi labai prislėgta ir kalta, nes dėl savo krikščioniškų vertybių manė, jog privalo atleisti ir atnaujinti iki skriaudos buvusius draugiškus santykius;

T – sunerimo, kad blogo linkinčių minčių puoselėjimas jai pačiai gali tapti pražūtingas.

➤ Dalis tyrimo dalyvių patyrė požiūrio į kitus žmones (ne skriaudėją) pokytį

B – išsivadavusi iš pykčio, gilios nuoskaudos, keršto troškimo bei pavydo jausmų, ji galėjo pozityviau vertinti aplinkinį pasaulį, santykius su žmonėmis;

G – nebejaučia iki tol buvusio pykčio visam pasauliui, sau, kitiems žmonėms;

M – tai, kad atleido tėvui rodo ir pokyčiai santykiuose su savo vyru – esant tikimybei, jog jis gali grįžti neblaivus, jos reakcija būna daug ramesnė, nebejaučia anksčiau būdavo vidinio drebulio.

V – tuo metu visiems ją supusiems žmonėms išgyveno artimumo ir meilės jausmą; atleidimas padėjo suvokti ir priimti kitų žmonių ribotumą.

➤ Dalis tyrimo dalyvių atleidimą patyrė kaip psichologinio ir/ar dvasinio augimo galimybę

A – pasijuto brandesnė, turinti pati pasirūpinti savo gerove ir nelaukti palaikymo vien tik iš kitų žmonių ar Dievo.

B – nors skyrybų ir atleidimo procesas jai buvo labai sunki ir skausminga patirtis, tačiau atvėrė naujų galimybių, kurių dėka ji, kaip asmenybė, tapo brandesnė. Tai suteikė B galimybę atnaujinti ir pagilinti savo tikėjimo tiesų supratimą, suvokti, kad jos atveria galimybes, o ne jas apriboja.

G – sunkias ir skausmingas savo gyvenimo patirtis dabar suvokia ne kaip bausmę, bet kaip prasmingą įvykių seką, kuri padėjo atrasti Dievą ir tapti tuo, kuo ji dabar yra;

R – patirtas skausmas tapo brangia patirtimi, paskatinusia jos augimą.

9.2. Galutinis atleidimo patyrimo apibrėžimas

Atleidimas šio tyrimo dalyvėms yra laiko, sąmoningo apsisprendimo bei valios pastangų reikalaujantis vidinio darbo su patirtomis skriaudomis procesas, kada įsisąmoninant, prisimenant, pripažįstant savo nuoskaudas, suvokiant jų išorinį bei vidinį kontekstą ir įvardinant atleidimą kitiems žmonėms, randasi pokyčiai

- Emociniame lygyje:
 - neigiamas emocijas (pyktį, keršto troškimą, vidinį skausmą, nerimą, įtampą, beviltiškumą, vienišumo ir atmetimo jausmą) palaipsniui keičia teigiami išgyvenimai (palengvėjimas, džiaugsmas, pakilumas, pasitenkinimo savimi, vidinio tvirtumo ir pusiausvyros jausmas, energijos antplūdis);
 - emociškai atsiribojama nuo patirtų skriaudų ir išsilaisvinama iš nuolatinio jų apmąstymo;
 - sutvirtėja savasties jausmas;
- Kognityviniame lygyje:
 - požiūris į skriaudėją tampa pozityvesnis, labiau priimantis, nevertinantis;
 - požiūris į save tampa objektyvesnis (pradedama vertinti save kaip galinčią suklysti, ribotą, prisiimama atsakomybės dalis už skriaudą);
 - požiūris į aplinką, kitus žmones tampa objektyvesnis ir pozityvesnis;
- Tarpasmeninių santykių lygyje:
 - santykis su skriaudėju tampa konstruktyvesnis ir/arba artimesnis;
- Dvasiniame lygyje:
 - savo ribotos galios ir gebėjimo atleisti pasekoje patiriamas Dievo pagalbos reikalingumas ir/ar būtinybė;
 - skausmingi išgyvenimai priimami kaip dvasinio augimo galimybė.

REZULTATŲ APTARIMAS

Kaip rodo rezultatai, visos tyrimo dalyvės atleidimą išgyveno kaip procesą, reikalaujanti laiko, pastangų ir sąmoningo apsisprendimo. Daugelis autorių sutinka, jog atleidimas yra ilgalaikis procesas, o ne momentinis valios aktas. Tačiau W.R. Neblett (1974; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) teigimu, atleidimo pagrindas yra būtent apsisprendimas atleisti, tuo pačiu garsiai įvardinant, jog „aš tau atleidžiu“. Vis dėlto, šio tyrimo dalyvėms apsisprendimas atleisti buvo labiau kaip vienas iš labai svarbių, bet ne vienintelis, atleidimo proceso etapų. Kai kurių dalyvių apsisprendimas dalyvauti atleidimo liturgijoje išreiškė jų apsisprendimą atleisti (B, G, V), kai kurioms tai buvo riba, kada auganti nuoskauda tapo sunkiai pakeliama (A, D, R, T). Bet kuriuo atveju, atleidimo procesas tęsėsi tiek iki apsisprendimo bei įvardinimo, jog atleidžia, tiek ir po to. Beveik visos šio tyrimo dalyvės buvo patyrusios gilių dvasinių sužeidimų (vyro neištikimybė, artimų žmonių išdavystės, aplaidus ar net žiaurus tėvo elgesys), tad atleidimo procesas reikalavo daug vidinių pastangų. Tai atitinka ir J. North (1987; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) nuomonę, kad atleidimas yra procesas, kuriame sprendimas atleisti yra tik vienas iš etapų (T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004). Kaip pastebėjo Fitzgibbons (1986; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004) jo klientai pirmiausia buvo linkę atleisti kognityviai, įvardindami, kad jie atleidžia, ir tik po to palaipsniui pradėdami jausti, jog atleidžia ir gali būti empatiški skriaudėjo atžvilgiu. M.S.Frommer (2005), kalbėdamas apie valios pastangų reikšmę atleidimui, teigia, kad labai svarbu atskirti išorinius atleidimo veiksmus ir autentiško atleidimo procesą (angl., *genuine forgiveness*). Jo manymu, atleidimas vien valios pastangomis galimas tik išoriniame lygmenyje (kaip veiksmas), tačiau vidinei psichinei transformacijai valios pastangų nepakanka. Taigi atleidimui reikalingas valingas apsisprendimas, tačiau vien jo nepakanka. Pasak J. Monbourquette (2001), atleidimas nėra vien tik valios aktas, nes reikia laiko išgyventi bei perdirbti su skriauda susijusius jausmus ir mintis.

Tyrimo dalyvėms atleidimo procese svarbus etapas buvo vidinis darbas su patirtomis skriaudomis, kada jos, dažniausiai padedamos kitų, bandė išsąmoninti, prisiminti ir pripažinti savo nuoskaudas (A, D, G, M, V). Tai pat suvokti vidinį bei išorinį jų kontekstą – analizuodamos savo nuoskaudos priežastis, savo indėlį į jas, bei stengdamosi išsiaiškinti skriaudos situaciją, įskaudinusio žmogaus motyvus (A, B, D, R, T). Daugelis autorių atleidimo intervencijos modeliuose taip pat išskiria nuoskaudos išsąmoninimo, pripažinimo, bei situacijos konteksto analizę. Tarkime, R.D. Enright ir D.L. Eastin (1992) atleidimo proceso modelyje šis etapas yra įvardinamas kaip „atskleidimo“ fazė, kada žmogus tiria patirtą skriaudą, įvertina pykčio savo stiprumą ir stengiasi atskleisti būdus, kurie dėka jis slepia savo pyktį. Atleidimo, kaip gedėjimo,

proceso modelyje nuoskaudos jausmų neigimo įveikimas įvardinamas pirmiausia (D.Linn ir M.Linn, 2003).

Kaip dar vienas svarbus etapas daugeliui dalyvių buvo patirtų skriaudų bei to, kad už jas atleidžia, įvardinimas girdint kitiems žmonėms (A, B, D, M, T, V). Daugumos jų atveju tai vyko atleidimo liturgijos metu. Tad, viena vertus, tai buvo skriaudos įvardinimas girdint kitiems (žmonėms, kurie tuo metu buvo šalia ir meldėsi), kita vertus, tai buvo atleidimo įvardinimas. Be to, kai kurioms iš dalyvių buvo svarbu ir tai, kad šis atleidimas buvo įvardinamas „Dievo vardu ir per Jo meilę“. Dalyvės akcentavo skirtingus šio įvardinimo aspektus. Vienoms jų labai sukrečiantis išgyvenimas buvo pats nuoskaudų įvardinimas. Tarkime, B „tai buvo labai skausmingas tas momentas, nes kai ji garsiai ir netgi kitiems girdint..Nu ne miniai, aišku (juokiasi)..labai artimiems žmonėms girdint, ji tai visa išsakė, išsiburbuliavo, išsi..nu išvėmė! tą viską, na.. Išrovė iš savęs! Viską išsakė su didžiausiom.. pliūpsniu ašarų ir vos net galbūt net kažkokius tokiu sukrečimu...“ Tai kaip ir tam tikra emocinė iškrova. Kitos labiau akcentuoja, jog šis įvardinimas joms reiškė atleidimą. Pavyzdžiui, V atrodė, kad ji atleido visiem žmonėm, kuriuos minėjo atleidimo liturgijos metu. Tačiau galime tik svarstyti, kas šiuo atveju atleidimo procese yra svarbiausias aspektas – ar nuoskaudos įvardinimas girdint kitiems, ar įvardinimas, kad atleidžia (jau mūsų minėtas apsisprendimo momentas), ar tikėjimas Dievu ir Jo veikimu. Galime tik daryti prielaidą, kad šie komponentai greičiausiai yra persipynę ir sąveikauja tarpusavyje.

Visos tyrimo dalyvės atleidimo procese patyrė vienokių ar kitokių emocinių išgyvenimų kitimą, kada sunkias ir nemalonas emocijas palaipsniui keitė pozityvesni ir malonesni išgyvenimai. Tiek pati skriauda, tiek atleidimo procesas beveik visoms dalyvėms buvo skausmingas patyrimas. Dauguma dalyvių, patyrusios skriaudą, dar ilgą laiką jautė pyktį, keršto troškimą (B, D, G, M, R, T, V), kai kurios išgyveno nerimą, įtampą (B, D, M, R, V) buvo apėmęs beviltiškumo (B, D, G, M) jausmas, jautėsi vienišos ir atmetos (A, B, G, R, T). Kai kurias iš jų neigiami išgyvenimai kamavo ilgiau nei dešimt (R) ar net dvidešimt metų (M). Atleidimo procese šie slegiantys jausmai silpo, ir kai kurios dalyvės palaipsniui pradėjo jausti palengvėjimą (D, G, R, V), kai kurios patyrė džiaugsmą ir jautėsi pakylėtos (M, V), patenkintos savimi (R, V), patyrė energijos antplūdį (G, V), ramybės, vidinio tvirtumo ir pusiausvyros atsinaujinimą (A, M, R), ypač po dalyvavimo atleidimo liturgijoje (G, M, R, V). Kaip rodo atleidimo intervencinių programų tyrimų rezultatai, atleidimas padeda sumažinti pykčio, nerimo jausmus (Coyle ir kt., 1997 cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004), sumažina prislėgtumo jausmą, sustipriną viltį (Freedman ir Enright, 1996; cit. pg. T.W. Baskin, R.D.Enright, 2004).

Kai kurios tyrimo dalyvės atleidimo procese palaipsniui pajėgė emociškai atsiriboti nuo praeityje patirtų skriaudų, tapo lengviau apie jas kalbėti, išnyko poreikis nuolat apie tai galvoti,

analizuoti (A, D, R, T, V). A, R patyrė tam tikrą savasties atsinaujinimą, kada sustiprėjo jų tapatumo jausmas, atsirado vidinio centro pojūtis, atgavo orumo jausmą. R tapo emociškai stipresnė, nebeliko nuolatinio noro stengtis atkreipti į save draugės dėmesį, būti jos išgirstai, įrodyti savo nuoskaudos teisėtumą, susilaukti gailesčio ir užuojautos. Tai taipogi rodo, kad nuoskaudos emociniam perdirbimui yra reikalingas laikas ir tam tikros vidinės pastangos. Kaip teigia M.E.McCullough ir kt. (1998), per pasikartojančius įkyrius apmąstymus, vaizdinius ir emocijas, susijusius su patirtu įžeidimu palaikoma nukentėjusiojo asmens kančią ir, tikėtina, jog tai trukdo jam atleisti.

Atleidimo procese pamažu keitėsi daugumos tyrimo dalyvių požiūris į jas įskaudinusius asmenis (A, B, G, M, R, T, V): jis tapo atlaidesnis, labiau priimantis, nevertinantis. Požiūrio į skriaudėją pokytis kai kurių autorių yra laikomas vienu iš svarbiausių atleidimą rodančių veiksnių (1991; cit. pg. R.D.Enright, 1996).

Atleidimo procese taip pat pasikeitė kai kurių tyrimo dalyvių požiūris į save; jis tapo objektyvesnis (A, B, G, R, V). Jos galėjo priimti save kaip ribotas, galinčias suklysti, prisiėmė dalį atsakomybės už patirtas skriaudas. Pavyzdžiui, A suvokė, jog gyvendama santuokoje su vyru pati leidosi būti jo skaudinama; šis suvokimas jai padėjo išsivaduoti iš aukos vaidmens ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. B mokėsi save vertinti ne pagal aplinkinių nuomonę, bet pagal savo vidinius kriterijus.

Keitėsi kai kurių dalyvių požiūris į aplinką, kitus žmones (B, G, M, V): atleidimas padėjo išsivaduoti iš negatyvių vertinimų aplinkos ir kitų žmonių atžvilgiu. Nepaisant to, kad skriaudą buvo padaręs vienas žmogus, kaip matome, kai kurioms dalyvėms, atleidimas padėjo palankiau vertinti ir kitus žmones, savo aplinką. Galime spėti, jog tai gali būti susiję su tam tikrais pasąmonės procesais, kada neįsisąmonintas ir neišreikštas pyktis reiškiasi per projekcijos mechanizmą, ir verčia galvoti, jog aplinkiniai yra priešiški nusiteikę. Tačiau šiai prielaidai reikalingas išsamesnis empirinis pagrindimas.

Kadangi skriauda yra padaroma santykyje, atleidimo reikšmė santykio su skriaudėju kokybei labai svarbi. Vis dėlto, kaip teigia kai kurie autoriai (J.M.Berecz, 2001; R.D.Enright, 1996), tam, kad žmogus atleistų, nėra būtina atnaujinti santykį su skriaudėju, o kartais tai ir neįmanoma. Pavyzdžiui, M atleido savo tėvui, mirusiam prieš trisdešimt metų. A, B, D stengiasi atleisti savo buvusiam vyrui, su kuriuo ankstesnis artimas santykis nebegali būti atnaujinamas. Nors kita vertus, A, B yra priverstos palaikyti santykį ir patirti pakartotinių įžeidimų.

Skyrybų ir atleidimo santykis apskritai turbūt yra labai savitas. Jeigu išsiskyrimą suvoksime kaip skriaudos sąlygotą rezultatą, pagal tradicinę sampratą, atleidimas tarsi turėtų atkurti santykį. Vis dėlto, kaip minėjome, tai nėra būtina atleidimo sąlyga. Tačiau atleidimo procesas, darytume prielaidą, tokiu atveju turi turėti tam tikrą savitą aspektą. Šiame tyrime pastebėjome, kad A, B, D

atleidimo patyrimas turi tam tikrų panašumų. Juos sieja bendras atleidimo vyrui motyvas, kuris yra nuspalvintas netekties išgyvenimo bei poreikio atsiskirti (ne tik fiziškai, bet ir emociškai) ir pradėti naują gyvenimą. Atleidimo buvusiam sutuoktiniui požiūriu, atleidimo, kaip gedėjimo proceso, samprata (C.Ransley ir T.Spy, 2004; D.Linn ir M.Linn 2003), manytume, galėtų būti labai paranki. Tai galėtų būti tolimesnių tyrimų objektas.

Tyrimo rezultatai rodo, kad besitęsiančio santykio kontekste, kada skriaudėjas nėra linkęs pripažinti savo kaltės, atleidimas vis dėlto yra įmanomas. Tačiau tokiu atveju kinta santykių kokybė. Tik viena dalyvė (T) sulaukė atsiprašymo, kitos (išskyrus M) buvo priverstos palaikyti santykį su žmogumi, kurio elgesys nebuvo pasikeitęs. Atleidimas šiuo atveju joms padėjo palaikyti konstruktyvesnį santykį. Tarkime, B jaučia jog yra įvykęs progresas, nes jiems su buvusiu vyru pavyko priimti bendrą sprendimą dėl nedidelių problemų, G tapo lengviau bendrauti su motina – mažėjo nesusipratimų, konfliktinių situacijų. Kaip teigia J.M.Berecz (2001), *disjunkcinis atleidimas* (atleidimas, kai santykis nutraukiamas) neleidžia pasiekti tokio pat tarpasmeninio artumo kaip susitaikymo (*konjunkcinio atleidimo*) atveju, tačiau leidžia bendrauti be ankstesnio priešiško.

Dauguma tyrimo dalyvių, patyrusios savo ribotą galią bei gebėjimą atleisti, išgyveno Dievo pagalbos atleidimo procese reikalingumą ar net būtinybę (A, B, D, G, R, V). D su pasitikėjimu atsidavė Dievo valiai, nes pati jautėsi ribota ir per silpna, kad išspręstų visas ją slėgusias problemas ir išsilaisvintų iš neatleidimo; suprato, kad neturi galios vertinti, teisti ar bandyti pakeisti savo vyrą. G atleidimą išgyveno kaip dovaną, nes jaučiasi atleidusi tik padedama Dievo ir to žinojimo, kad yra Jo mylima. R jautėsi, kad vien savo jėgomis nebūtų atleidusi. Taigi, susidūrusios su giliomis skriaudomis, jos suprato, kad yra per silpnos atleisti tik savo pastangų dėka. Galimybė sulaukti Dievo pagalbos atleidimo procese šioms tyrimo dalyvėms buvo labai svarbus veiksnys, joms padėjęs atleisti. Manytume, jog šis patyrimo aspektas iš mūsų aptartų yra mažiausiai tyrinėtas psichologijoje. Vis dėlto, dirbant su tikinčiais žmonėmis, kuriems reikalinga tam tikra atleidimo terapija, žinojimas apie šį aspektą gali būti naudingas. Nes tam tikrais atvejais, religingi žmonės stengiasi atleisti skatinami savo dvasinių vertybių, tačiau laikosi nekonstruktyvios atleidimo ir Dievo sampratos. Tai atspindi ir kai kurių šio tyrimo dalyvių patyrimas, kada atleidimą iš pradžių jos suvokė tik kaip dvasinių vertybių sąlygota pareigą, ir tai sunkino jų atleidimo procesą. Tarkim, R iš pradžių jautėsi labai prislėgta ir kalta, nes dėl savo krikščioniškų vertybių manė, jog būdama net ir giliai įskaudinta ji privalo iš karto atleisti ir atnaujinti iki skriaudos buvusius draugiškus santykius. V iki atleidimo liturgijos atleisdavo labiau skatinama baimės, kad neatleisdama susilauks Dievo bausmės, negu jos nuoširdaus noro atleisti; atleidimą suprasdavo kaip nuoskaudų ignoravimą, stengimąsi pamiršti patirtas skriaudas. Kaip teigia J. Monbourquete (2001), „Esame veikiami krikščioniškosios kultūros, bet dėl išvalgumo stokos kai kurios vertybės yra pasmerktos būti interpretuojamos primityviai. Tokios deformacijos neišvengė ir atleidimas“ (J. Monbourquete,

2001, p.25). Todėl nekonstruktyvių atleidimo sampratų atsisakymas gali būti svarbus žingsnis autentiško, nuoširdaus ir teikiančio vaisius atleidimo link.

Dalis tyrimo dalyvių (A, B, G, R) skausmingą skriaudos bei atleidimo proceso patyrimą priėmė kaip jų augimo galimybę. R patirtas skausmas tapo brangia patirtimi, paskatinusia jos augimą. G sunkias ir skausmingas patirtis dabar suvokia ne kaip bausmę, bet kaip prasmingą įvykių seką, padėjusių jai tapti tuo, kuo ji dabar yra. R.D. Enright ir D.L. Eastin (1992) atleidimo proceso modelyje išskiria *gilinimosi stadiją*, kurios vienas iš galutinių etapų yra bandymas atrasti patirtos kančios prasmę.

Taigi atleidimas šioms tyrimo dalyvėms nors ir yra laiko bei didelių pastangų reikalaujantis procesas, jo metu patiriami pokyčiai turi nenuginčijamą naudą. Atleidimo procese ne tik kinta požiūris į skriaudėją, bet ir požiūris į save, kitus žmones. Pozityviai keičiasi ir emocinė bei dvasinė būseną. Galiausiai šio sunkaus ir nelengvo kitimo procese atrandama pozityvių skausmingos patirties aspektų, naujų galimybių. Svarbus šio patyrimo aspektas - Dievo patyrimas, kaip to, kuris gali padėti įveikti labai gilius nuoskaudas, ir būti išeities tašku atleidimo procese.

Kadangi tai aprašomojo pobūdžio tyrimas, šių rezultatų negalime apibendrinti didesnei grupei žmonių. Vis dėlto, tai nesumažina šių duomenų reikšmės, nes atspindėdami realiai esančių žmonių patyrimą, jie atspindi dalį tikrovės, ir leidžia kelti tam tikras prielaidas. Remdamiesi šių tyrimo dalyvių patyrimu, galime kelti prielaidą, jog atleidimas už skriaudas, ypač kada jos yra sunkios ir paliekančios gilių nuoskaudų, gali būti naudingas ne tik dvasinei, bet ir psichologinei sveikatai. Taigi atleidimas tam tikrais atvejais gali būti prasmingas ir siektinas tikslas konsultavime bei psichoterapijoje. Žinoma, šioms prielaidoms reikalingas tvirtesnis empirinis pagrindimas, ir tai galėtų būti tolimesnių tyrimų objektas.

Ateityje taip pat būtų prasminga pabandyti atskleisti atleidimo patyrimą tam tikrų specifinių situacijų kontekste. Gali būti, jog panašaus pobūdžio specifiškesnių patyrimo situacijų analizė leistų atskleisti gilesnius šio fenomeno aspektus. Kaip pavyzdį galėtume paminėti atleidimo buvusiam sutuoktiniui arba žmogui, kuris jau yra miręs, situacijas, kurias šiame darbe galėjome užčiuopti tik bendrai.

IŠVADOS

Atleidimas šio tyrimo dalyvėms yra laiko, sąmoningo apsisprendimo bei valios pastangų reikalaujantis vidinio darbo su patirtomis skriaudomis procesas, kada įsisąmoninant, prisimenant, pripažįstant savo nuoskaudas, suvokiant jų išorinį bei vidinį kontekstą ir įvardinant atleidimą kitiems žmonėms, vyksta pozityvūs pokyčiai emociniame, kognityviniame, tarpasmeninių santykių, bei dvasiniame lygmenyje.

Atleidimo patyrimas gali būti aprašytas kaip:

- emocijų išgyvenimų kitimas, kada nuo neigiamų jausmų pereinama prie pozityvesnių
- emocinis atsiribojimas nuo patirtų skriaudų ir išsilaisvinimas iš nuolatinio jų apmąstymo; atsinaujinęs savasties jausmas;
- požiūrio į įskaudinusį asmenį kitimas;
- požiūrio į save pokytis;
- požiūrio į aplinką bei kitus žmones pokytis
- santykio su skriaudėju pokytis
- savo ribotos galios ir gebėjimo atleisti pasekoje patiriamas Dievo pagalbos reikalingumas ir/ar būtinybė;
- skausmingų išgyvenimų, kaip dvasinio augimo galimybės, priėmimas.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Al-Mabuk R.H., Enright R.D. and Cardis P. A. Forgiveness Education with Parentally Love-Deprived Late Adolescents // *Journal of Moral Education*, 1995, vol. 24 (4), p. 427-445.
2. Baskin T.W., Enright R.D. Intervention Studies on Forgiveness // *Journal of Counseling and Development*, 2004, vol. 82 (1), p. 79-91.
3. Berecz J.M. All That Glitters Is Not Gold: Bad Forgiveness in Counseling and Preaching // *Pastoral Psychology*, vol. 49 (4), p. 253-275.
4. Catalan J.-F. Dvasinė patirtis ir psichologija. Vilnius: Dialogo kultūros institutas, 2003.
5. Cooper J. & Gilbert M. The role of forgiveness in working with couples, in C.Ransley & T. Spy (ed.) *Forgiveness and the Healing Process: a Central Therapeutic Concern*. 2004, p. 69-85.
6. Daniel-Ange. Atleidimas – dieviškoji chirurgija. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2006.
7. Enright R.D. Counseling Within the Forgiveness Triad: on Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-forgiveness // *Counseling and Values*, 1996, vol. 40 (2), p.
8. Enright R.D., Eastin D.L. Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: an Attempt to Resolve Differences of Opinion // *Counseling and Values*, 1992, vol. 36 (2), p. 84 – 104.
9. Estes C.P. Bėgančios su vilkais. Vilnius: Alma littera, 2005.
10. Exline J.J., Bushman B.J., Baumeister R.F., Campbell W.K. & Finkel E.J. Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, vol. 87 (6), p. 894-912.
11. Finkel E.J., Rusbult C.E., Kumashiro M. & Hannon P.A. Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82 (6), p. 956-974.
12. Fow N.R. The Fenomenology of Forgiveness and Reconciliation // *Journal of Phenomenological Psychology*, 1996, vol. 27 (2), p.219-234.
13. Frommer M.S. Thinking Relationally About Forgiveness. Commentary on Paper by Stephen Wanhg // *Psychoanalytic Dialogues*, 2005, vol. 15 (1), p. 33-45.
14. Fu H., Watkins D., Hui E.K.P. Personality correlates of the disposition towards interpersonal forgiveness: A Chinese perspective // *International Journal of Psychology*, 2004, vol. 39 (4), p. 305-316.

15. Giorgi A. Sketch of Psychological Phenomenological Method // Phenomenology and Psychological Research. Pittsburg: Duquesne University Press, 1985, p. 8-22.
16. Giorgi A.P., Giorgi B.M. The Descriptive Phenomenological Psychological Method // Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design. Ed. By P.M.Camic. J.E.Rhodes, L.Yardley. American Psychological Association, 2003. P. 243 – 273.
17. Gisi T.M. & D'amato R.C. What Factors should be Considerd in Rehabilitation: Are Anger, Social Desirability, and Forgiveness Related in Adults With Traumatic Brain Injuries? // International Journal of Neuroscience, 2000, vol. 105 (1-4).
18. Gričiūtė J. Atleidimo patyrimo fenomenologinė analizė. Magistro darbas. Vilniaus universitetas, Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra, 1999.
19. Gueydan E. Vidinis išgydymas: atleidimo kelias. Dvasiniams palydėtojams specialiai parengta medžiaga.
20. Haegel P. Visa gydantis gailestingumas, Vilnius, 2006.
21. Karremans J.C., Van Lange P.A.M., Ouwerkerk J.W., & Kluwer E.S. When forgiveness enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. // Journal of Personality and Social Psychology, 2003, vol. 84 (5), p. 1011-1026.
22. Linn D. ir Linn M. Gyvenimo žaizdų gydymas. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2003.
23. McBrien R.J. Expanding Social Interest Through Forgiveness // Journal of Individual Psychology, 2004, vol. 60 (4), p. 408-419.
24. McCullough M.E., Rachal K.C., Worthington E.J. Interpersonal forgiving in close relationships // Journal of Personality and Social Psychology, 1997, vol. 73 (2), p. 321-336.
25. McCullough M.E., Rachal K.C., Sandage S.J., Worthington E.J., Jr., Brown S.W., & Hight T.L. Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement // Journal of Personality and Social Psychology, 1998, vol. 75 (6), p. 1586-1603.
26. McCullough M.E., Tsang J.-A., Fincham F.D. Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations // Journal of Personality and Social Psychology, 2003, vol. 84 (3), p. 540-557.
27. Monbourquete J. Menas atleisti, Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001.
28. Ransley C. and Spy T. (ed.) Forgiveness and the Healing Process: a Central Therapeutic Concern. 2004.
29. Romig Ch.A., Veenstra G. Forgiveness and Psychosocial Development: Implications for Clinical practice // Counseling and Values, 1998, vol. 42 (3), p.185-200.

30. Rutkevičiūtė V. Vienatvės įprasminimo fenomenologinė analizė. Magistro darbas. Vilniaus universitetas, Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra, 2005.
31. Šventasis Raštas, Vilnius: Lietuvos Biblijos draugija, 2001.
32. Tarptautinių žodžių žodynas, Vilnius: Vyriausioji enciklopedijų redakcija, 1985.
33. Брокманн М. Прощение и примирение – взгляд, с точки зрения библии, на проблему исцеления личности и общества. In: Метафизика и теология прощения: Религиозно-философские чтения. Владивосток: Вгуэс, 2003, с. 3-11.
34. Войцель К.С. Евангельское истолкование прощения в нагородной проповеди (Мф 5,38-48). In: Метафизика и теология прощения: Религиозно-философские чтения. Владивосток: Вгуэс, 2003, с. 50-59.
35. Кирсанова Л.И. Метафизика не-отмщенья. In: Метафизика и теология прощения: Религиозно-философские чтения. Владивосток: Вгуэс, 2003, с.12-18.
36. Сурожский А. О покаянии: проповеди, 1999.