

WILL VAN DER HART
ROB WALLER

Winny czy niewinny?

Prawdziwe i fałszywe
poczucie winy



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze
w

Winny
czy niewinny?

WILL VAN DER HART
ROB WALLER

Winny czy niewinny?

Prawdziwe i fałszywe
poczucie winy

Przełożyła
Magdalena Ciszewska

w|drodze


Tytuł oryginału
The Guilt Book. A path to grace and freedom

© Will van der Hart and Rob Waller, 2014

All rights reserved. This translation of *The Guilt Book* first published in 2014 is published by arrangement with Inter-Varsity Press, Nottingham, United Kingdom

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2015

Redaktor

Lidia Kozłowska

Projekt okładki do serii

Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki

Justyna Nowaczyk

Ilustracje

Charlie Mackesy

Fotografia na okładce

© Fotolia.pl

ISBN 978-83-7906-006-1

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2015

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Druk i oprawa: Drukarnia OMEGA PRESS sp. z o.o., Sosnowiec Milowice

Druk na papierze Creamy 80 g, wol. 2.0 firmy Paperlinx

*Dedykujemy wszystkim zmagającym się
z poczuciem winy*

Podziękowania

Rob chciałby podziękować NHS¹ za wsparcie podczas jego zatrudnienia i szkolenia, Will dziękuje zaś swoim kolegom i przyjaciołom z diecezji londyńskiej. Zwłaszcza biskupowi Richardowi Chartresowi, którego posługa była tak inspirująca. Obaj jesteśmy wdzięczni redakcji i działowi marketingu IVP (szczególnie Eleanor Trotter) za sprawność i cierpliwość w pracy nad naszymi brudnopisami, a także za dzielenie wizji tej książki. Chcieliśmy podziękować też wszystkim, którzy napisali rekomendacje, J. Johnowi za przedmowę i Charliemu Mackesyemu za oprawę plastyczną.

Jesteśmy też wdzięczni – dużo bardziej, niż jesteśmy to w stanie wyrazić – naszym żonom, Susannie i Lucindzie – i oczywiście Panu Bogu, który tak wiele nauczył nas o poczuciu winy, miłości, przebaczeniu i nadziei, czym się dzielimy.

¹ System służby zdrowia w Wielkiej Brytanii finansowany ze środków publicznych.

Przedmowa

Zgodnie z podstawowym chrześcijańskim przekonaniem ludzie są bardzo nieuporządkowani. I w żadnej dziedzinie życia owo nieuporządkowanie nie jest większe niż w dziedzinie poczucia winy. (Możecie utrzymywać, że ten wątpliwy zaszczyt należy się seksowi, ale który grzech w dziedzinie seksu nie łączy się z poczuciem winy?)

Łatwo zapomnieć, że poczucie winy może też być dobrą rzeczą. Mianem dobrego poczucia winy możemy określić ostrzegawczą ikonkę pulsującą na desce rozdzielczej naszego życia, która wskazuje nam precyzyjnie, co i gdzie się zepsuło. Dobre poczucie winy daje czystą ranę: ślad po chirurgicznym cięciu, uświadomienie, że zrobiliśmy coś złego i potrzebujemy Bożego przebaczenia za jakiś konkretny uczynek, słowo lub myśl. Dobre poczucie winy jest wyraźnie na czymś skupione i kieruje ku Bogu. Kiedy przedstawiamy to – cokolwiek by to było – Bogu, który nas kocha, Synowi, który nas odkupuje, i Duchowi Świętemu, który nas uzdrawia, rany wynikające z dobrego poczucia winy szybko się goją i pozostawiają jedynie kilka blizn. Dobre poczucie winy jest więc celowe i zdrowe. Wiedzie nas ono do krzyża Chrystusa i prowadzi do przyjaźni z Bogiem.

Jednak na każdy gram dobrego poczucia winy przypada tona złego, diabolicznie oszukańczego i niszczącego fałszywego poczucia winy. Fałszywe poczucie winy to dokuczliwe, dręczące wyrzuty sumienia z powodu czegoś, co albo nie było w ogóle grzechem, albo było czymś tak drobnym, że wszyscy już dawno o tym zapomnieli. Szerzy się ono bardzo i może być niemal powszechne. Wystarczy spytać jakiegokolwiek księdza, pastora lub psychiatrę, albo kogokolwiek, kto poważnie przygląda się swojemu życiu. Tak naprawdę nikt nie musi ci mówić, jak bardzo jest ono rozpowszechnione i niszczące. Fałszywe poczucie winy to zaklinacz, szepcze nam do ucha, że upadliśmy, skupia naszą uwagę na każdej skazie w naszym życiu i umniejsza wszystko, co ma jakąkolwiek wartość. Fałszywe poczucie winy to truciciel: zadaje rany sceptycyzmu, zatruwające nasze dusze i życie. Fałszywe poczucie winy to wreszcie szyderca: szydzi z wszystkich naszych osiągnięć, wyśmiewa nasze nadzieje na łaskę i kwestionuje każde dążenie do dobra.

Poczucie winy i sposoby radzenia sobie z nim to temat tej wspaniałej książki. Pozwólcie, że we wstępie do niej wskażę kilka szczególnych cech, które uderzyły mnie w fałszywym poczuciu winy.

Pierwszą cechą fałszywego poczucia winy jest to, że często powoduje ono ogólne i niekonkretne oskarżenia. Jestem pewien, że każdy z nas słyszał ten cichy głosik: „Znowu coś zawałiłeś” albo „Nie jesteś dobrym człowiekiem”. Te oskarżenia nigdy nie są konkretne, ale zawsze są bolesne i nigdy nie prowadzą nas do Boga łaski, który pragnie przebaczać. Do niczego niepotrzebny jest diabeł opisany w Biblii: „oskarżyciel braci naszych został strącony, ten, co dniem i nocą oskarża ich przed Bogiem naszym” (Ap 12,10)¹. Nic dziwnego, że fałszy-

¹ Wszystkie cytaty z Pisma Świętego za: *Biblia Tysiąclecia*, Pallottinum, Poznań 2003.

we poczucie winy jest niekonkretne. Przecież gdyby dotyczyło czegoś szczególnego, moglibyśmy tego żałować.

Drugą cechą fałszywego poczucia winy jest to, że nie jest ono pojedynczym, zwykłym złem w umyśle, to ogólna choroba, która pozwala, by atakowały nas inne choroby. Fałszywe poczucie winy (a nawet niewybaczone dobre poczucie winy) może być łatwo niewłaściwie wykorzystane przeciwko nam lub – broń Boże – przez nas samych. Jak wiele dzieci zostało zmuszonych do tego, by czuły się winne niepowodzeń w małżeństwach ich rodziców? Jak wielu małżonków zostało zmuszonych przez swoich rodziców do uwierzenia, że wyłącznie oni są odpowiedzialni za to lub owo nieszczęście? Poczuciem winy można manipulować. Wystarczy sprawić, że ktoś poczuje się winny za coś, a już ma się nad nim choćby częściową kontrolę.

Trzecia bolesna cecha fałszywego poczucia winy polega na tym, że jest ono mylące. Jedną z jego osobliwości jest to, że wiemy, iż to podróbka. Nawet jeśli dręczy nas przez dekady stare trywialne nieporozumienie, wiemy, że poczucie winy, które czujemy, jest śmieszne.

Tu tkwi jednak prawdziwe niebezpieczeństwo: fałszywe poczucie winy sprawia, że to prawdziwe cieszy się złą reputacją. Łatwo możemy wpaść w pułapkę myślenia, że w ogóle nie warto się za nic winić, i w ten sposób wylejemy dziecko, czyli prawdziwe poczucie winy, z kąpielą, czyli z fałszywym poczuciem winy. A to katastrofa, bo odrzucając prawdziwe poczucie winy, burzymy most, który wiedzie do Boga.

Ostatnią i tragiczną cechą fałszywego poczucia winy jest jego trwanie. Mnóstwo mężczyzn i kobiet w podeszłym wieku zapomniało o tym, co przyzwoitego robili pół wieku temu, ale doskonale pamięta drobiazgi, które zrobili źle. A dokładniej mówiąc: pamiętają to, o czym myślą, że zrobili źle, fałszywe poczucie winy jest bowiem ostatecznie skończonym kłamcą. Długie uporczywe trwanie fałszywego poczucia

winy jest zaskakujące; właśnie dlatego, że jest ono fałszywe, trudno sobie z nim poradzić. Poza tym, jak możesz żałować i uzyskać przebaczenie, jeśli w istocie rzeczy może być tak, że nie ma czego żałować i czego przebaczać?

Z tego i z wielu innych powodów fałszywe poczucie winy wymaga przeanalizowania. Jestem bardzo wdzięczny za tę głęboką i wnikliwą książkę. Jest ona czymś więcej niż tylko zwykłym przewodnikiem po fałszywym poczuciu winy, który jedynie kataloguje jego typy. Napisała ją niezwykle skuteczna para autorów: pastor i psychiatra. Teologię i psychologię długo uznawano za wrogów, ale na takich właśnie polach jak to, te dwie dziedziny mogą się spotkać i w efekcie przynieść niesłychanie owocne rezultaty. Z duszpasterską wrażliwością i mądrością autorzy proponują czytelnikowi możliwość zidentyfikowania fałszywego poczucia winy i oczyszczenia się z niego. Mam nadzieję i modłę się o to, by ta książka uwolniła wiele osób od poczucia winy, o którym myśleli, że nigdy się go już nie pozbędą, i by Bóg im błogosławił w niewyobrażalny dla nich sposób.

kanonik J. John
www.philostrust.com

Spis treści

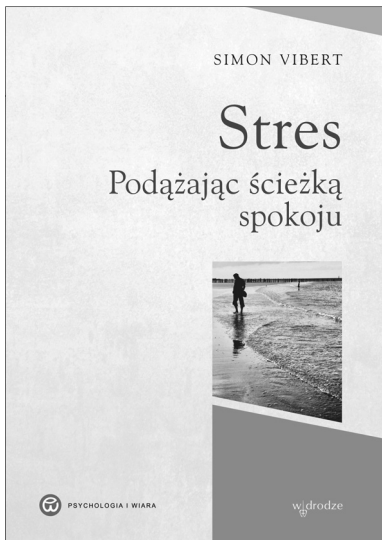
Podziękowania.....	7
Przedmowa.....	9
Wstęp.....	13
1. Winny czy niewinny – dwa rodzaje poczucia winy.....	25
2. Poczucie winy jako grzech – jak wyleczyć prawdziwe poczucie winy.....	47
3. Celowo winny – dlaczego fałszywe poczucie winy się rozprzestrzenia.....	71
4. W poczuciu winy – życie zabarwione złem.....	91
5. Wyrzuty sumienia – w pułapce fałszywego poczucia winy....	109
6. Poczucie winy i wstyd – w obliczu uczuć i działań.....	133
7. Akceptowanie przebaczenia – życie terażniejszością.....	155
8. Poczucie winy i radość – lepsza droga.....	177
Aneksy.....	199

Ostatnio w serii ukazały się:

John Eldredge, *Dziki serce. Tęsknoty męskiej duszy*
Henry Cloud, John Townsend, *Mamo, to moje życie*
Archibald D. Hart, *Rozwód. Jak ratować dzieci*
Claudio Risé, *Sztuka ojcostwa*
Muriel Mazet, *Zranione dziecko*
Henry Cloud, *Reguły sukcesu*
Martin Rovers, *Uzdrowić miłość*
Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zaklęte „ja”*
John Townsend, *Kto nam zatruwa życie?*
Xavier Lacroix, *Naucz mnie żyć. Esej o ojcostwie*
Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Depresja nastolatka*
Mark Victor Hansen, Art Linkletter, *Najlepsza reszta życia*
Stephen Arterburn, *Mężczyźni i ich sekrety*
Hans Morschitzky, *Lęk przed porażką*
Henry Cloud, John Townsend, *To nie moja wina*
Sharon Jaynes, *Marzenia kobiety*
John Eldredge, *Dziennik pokładowy*
Chris Thurman, *Kłamstwa, w które wierzymy*
Björn Sűfke, *Krajobraz męskiej duszy*
Marshall J. Cook, *Oswoić lęk*
John Townsend, *Recepta na miłość*
John Trent, Larry K. Weeden, *Błędne koło rozwodów*
Marilyn Meberg, *Kobieta i utracona miłość*
Max Lucado, *Wieloryb nie może latać. O sztuce stawania się sobą*
Xavier Lacroix, *Małżeństwo*
Pat Gelsinger, *Tajniki żonglerki. Jak znaleźć równowagę między pracą, wiarą i rodziną?*
Christiane i Alexander Sautter, *Gdy opadną maski. Terapia związków*
Henry Cloud, *Poszukiwana – poszukiwany. Poradnik dla singli*
Manfred Lűtz, *Szaleństwo! Leczymy nie tych, których trzeba*
Max Lucado, *Potwór w szafie. Jak jutro bać się mniej niż dzisiaj*
Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*
Sara Savage, Eolene Boyd-MacMillan, *Konflikt w relacjach*

Stephen Arterburn, Debra Cherry, *Jak nakarmić pragnienia*
Philippe Gutton, Vincent Villemintot, *Ustyszeć, czego nastolatki nie mówią*
Antonello Vanni, *Ojcowie obecni – dzieci szczęśliwe*
Marie-France Hirigoyen, *Molestowanie moralne*
Florence d'Assier de Boisredon, *Słuchanie jako sztuka obecności*
Paolo Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*
Michel Martin-Prével, *Rozwiedzeni wciąż kochają*
Simone Pacot, *Droga wewnętrznego uzdrowienia*
Helen Alexander, *Doświadczenie żałoby*
Philippe Gutton, Vincent Villemintot, *Jak nawiązać dialog z nastolatkami*
Joseph Nicolosi, Linda Ames Nicolosi, *Dziecko a skłonności homoseksualne*
Heinz-Peter Röhr, *Uzależnienia. Przyczyny i terapia*
Fabrice Hadjadj, *Kobieta i mężczyzna. O mistyce ciała*
T.C. Ryan, *Już się nie wstydzę. Wyznania mężczyzny uzależnionego od seksu*
Stephen Arterburn, David Stoop, *Temperatura wrzenia. Jak zrozumieć gniew mężczyzn?*
Yves Boulvin, *Klucz do zrozumienia relacji rodzice – dzieci*
Rachel Gardner, André Adefope, *Randkowe dylematy. Romantyczna rewolucja*
Glynn Harrison, *Wielkie Ego. O obsesji budowania poczucia własnej wartości*
Simon Vibert, *Stres. Podążając ścieżką spokoju*

Nowa odsłona serii Psychologia i Wiara



SIMON VIBERT

Stres

Podążając ścieżką spokoju

Cena det. 29,90 zł

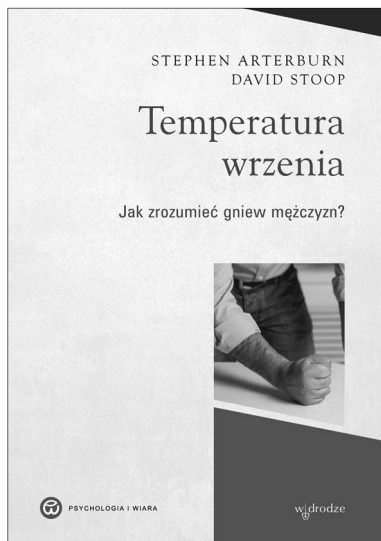


STEPHEN ARTERBURN
DAVID STOOP

Temperatura wrzenia

Jak zrozumieć gniew mężczyzn?

Cena det. 33,00 zł



www.wdrodze.pl

www.facebook.com/W.drodze.Wydawnictwo

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, 61 850 47 52, faks 61 850 17 82